



「良書ご案内」

書籍名	幸せな孤独	著者名	前野 隆司
出版社名	アスコム	発行年月	2021年12月

以前、本案内で前野の著作を紹介しました。

前野は、ライフワークとして「幸福学」を研究しています。

幸福学とは、「幸せになる仕組みを、学術的な根拠に基づいて体系化する学問」です。

幸せになることは、私たちの願いです。

「孤独」というテーマに、「幸福学」を応用した前野の最近の研究成果を紹介します。

1990年代以降、生涯未婚率が高くなり、2035年には日本人の約4割が独り暮らしになり

そうです。予測では、男性ほど、高齢になればなるほど、孤独になりやすくなります。

2018年イギリスが世界に先駆けて「孤独担当大臣」を任命しました。

今や「孤独病」は世界中に蔓延する病となり、健康を害し、医療費を押し上げる重大な社会問題となっています。

幸せになるための5つの戦略

① 「やってみよう！」因子

年齢にかかわらずチャレンジする精神を失わない。好奇心を持って挑戦し、達成感を得る積極的な生き方。

② 「ありがとう！」因子

人とのつながりを強く意識し、他者への感謝、共感、思いやりを大切にする生き方。

③ 「なんとかなる！」因子

楽天的に考えることは、幸せになるための切り札と言えます。いろんな困難にも、「なんとかなる」を口癖にする。人類進化の歴史の中で、行き過ぎた警戒心、用心深さ、ネガティブに考える心の癖が形成されました。現代社会では、楽天的な考え方の人の方が幸せに生きられます。

④ 「ありのまま！」因子

ありのままの自分を肯定し、受け入れる。自分と他人を比べない。幸せかどうかは、誰かと比べるものではない。比較がなくなれば、人の目を気にすることも少なくなります。

更に「孤独」対策として、⑤ 自分を「ほめる！」ことを推奨しています。

自尊心、自己肯定感を強化することは、自信となり幸福につながります。

幸せは多様でも、基本的なメカニズムはシンプルです。幸せになるメカニズムを知り、幸せの道筋を明確にすれば、たくさんの方が幸せになれる。

まずは「自分にとっての幸せとは何か？」それに気づくことから始めましょう。

前野は本書で「正しい心のクセ」を伸ばすためのメンタルレッスンを紹介しています。

岩城

編集後記

先日その町名の前には「奇跡」が付いていた。人口6千人にも満たない岡山県奈義町の、何が奇跡なのか？

出生率2.95の町 何とかかなりそうな安心感(朝日新聞2022/9/28朝刊記事) 場所は中国吹田ICから車で約2時間の、岡山県美作市と津山市に挟まれ、北は鳥取県智頭町と接する風光明媚な町。平成の大合併のさなかの2002(H14)年、住民投票により合併せず単独町制でいく選択をした奈義町は、約6000人の人口維持を掲げ、少子化対策に挑む。結果、2019(R1)年の合計特殊出生率は2.95(全国平均1.36) 育児に携わる親世代に経済面だけでなく、精神的にも手厚い支援策を打つ。そこに働き易さや移住支援策等も加え、町の総合力向上を目指す。「少子化対策は最大の高齢者福祉」と町職員。家庭医制度を導入し、電子カルテを活用した家族図を日常診療に組み込み、地域を1つの病院と見立てた。町の規模感がほどよく、トータルで地域の方々を見守る仕組みを構築でき、まさに地域包括ケアの最前線といえる。

発行所：株式会社ライフデザイン研究所

※2022年国勢調査 奈義町人口=5,578人/高齢化率35.4%

所在地：〒541-0048 大阪市中央区瓦町3-4-87サビル2F

Tel 06-4708-6844 Fax 06-4708-7067 編集人 伊藤