

# 手をつなぐ親と子



令和4年7月発行 登別市教育委員会 学校教育グループ No.11

## 幸せの4因子

「幸せ」の定義は人によって異なりますが、「幸福学」の研究結果によると、1500人の日本人を調査した結果、人の幸福は4つの要素で決まるそうです。

### ●「やってみよう！」因子

夢、目標、やりがいを見つけ、それに向かって努力することで幸福感が高まります。

### ●「ありがとう！」因子

人に感謝されることや親切な行為をすることで幸せを感じられます。身近にいる人を幸せにするだけでなく、自分の幸福感も高まります。

### ●「なんとかなる！」因子

「どうせ私なんて…」 「悪いことが起きたらどうしよう？」と思うよりも、「きっとなんとかなる！」と前向きにとらえてポジティブでいられることは、幸せにつながります。

ポジティブ/ネガティブ思考は、考え方のクセであり、生まれ持ったものではありません。誰でもちょっと意識を変えられることができればポジティブ思考に変わることができます。

### ●「あなたらしく！」因子

他人と比較せず自分らしくやっていると、そうでない人よりも幸福だといいます。私たちはつい他人と比較してしまいがちですが、「自分なりにベストを尽くそう」と思えると、気持ちも、生き方も楽になります。「あの子はできるのにうちの子は～」ではなく、「うちの子なりに頑張っているよね！」とお子様への“まなざし”にも取り入れていきたいですね。  
~~~~~

夏休みに入り、ご家族で過ごされる機会も増えることと思います。お子様と過ごす時間のなかで、初めての体験や「一人で〇〇できた！」という経験は、「やってみよう！」「(失敗しても)なんとかなる！」「(お手伝い)ありがとう！」など、『幸せの4因子』を親子で体感できる機会になるのではないのでしょうか。ご家族でどうぞすてきな夏をお過ごしください。

