



office空と海
平井 吉信

中小企業診断士

平井吉信 コーナー

幸福が成果に優先する

今回は、このところの企業での人材育成研修に活用している著作の内容を紹介したい。

「幸福優位7つの法則」(シヨーン・エイカー著)

幸福感は人間の脳と組織に競争優位をもたらす。幸福感を高めることが業績を高めることに直結するという研究結果がハーバード大学からもたらされている。著者は同教授のシヨーン・エイカー。

かつて、自己啓発セミナー、ポジティブシンキング、ナポレオン・ヒルの成功哲学などがあつた。それらはどこか無理がある印象があり(私は参加したことはない)、効果が長続きしない、誰にでもやれるものではない、押しつけがましいなどと感じられるものだったと思う。しかし、現代人が「幸福」に飢えていて渴望しているのも事実。そこで、「幸せの研究」が始まりました。

社員が幸福を感じられれば、仕事の成果が上がるだけでなく、楽に生きられるようになるかもしれない。また、会社にとっても、社員の幸福の状態をつくるのが費用対効果の面でもきわめて大きいことがわかつている。つまり、精神の持ち方が職業人生や現実の生活に大きな影響を与えていて、それをうまく活かす視点を持てる社風をつくっていく。

〇〇を達成すれば、もっと幸せになれる…。そう信じて「がんばる」。成功すれば、幸せになれる…。しかし、成功すると、目標はさらに高いところにあがっていき、次の目標が存在する。その結果、永遠に幸福感に辿り着かない。

近年の心理学、脳科学から分かったことは、成功するから幸せという図式が成り立たないということ。幸せを犠牲にして成功をめざそうとするのは、

努力すれば成功する、成功すれば幸せが手に入ると教えられたから。それを逆にして、幸せだから成功する(幸せは、成功に先行する)と置き換える。幸福感や樂觀主義が、実際に業績を高め成果につながる。幸福感そのものが競争の源泉となる。

ハーバード大学の学生は、勉強量の多さと競争、そこから来るストレスで打ちのめされるという(ハーバード大の学生の5人に4人が鬱状態を味わったことがあるらしい)。ところが、厳しい状況でも楽しみながら抜きんでいく学生とプレッシャーに負けてしまう学生、平均以下の成績で行き詰まってしまう学生がいる。何が彼らを分けたのか?

南アフリカのスラム街で、子どもに勉強は好きかと訪ねると「好き!」と答える子どもが多いのが意外だという。けれど、彼らの親たちは勉強をしたくてもできなかった。

同じ状況を認識してもなぜこんなに違うのだろうか。つまり、現実をどのように解釈するかで、その経験はまったく違ったものになる。活き活きと幸せそうな学生生活を送っていた学生に注目すると、幸福感、成績、生産性、ユーモア、活力、立ち直る力がすべて平均を上回っていたことがわかった。

一方で、これまでの心理学は、どのようにすれば悪い状況（鬱など）から脱却できるかというネガティブの改善に注目してきた。ただし、鬱から抜け出しても幸福になるわけではない。どうすればうまく行くかを追求してポジティブ心理学が生まれたという。

受験と例に取ろう。肯定的なものごとを受け止められる状態では、うまくいく姿が自然に思い浮かぶ。勉強していると未知の領域が次々と体験できて嬉しい。受験の存在が脳裏から消えて勉強する歓びとでもいお

うか。その結果、記憶力が高まる、文章が簡潔で相手に伝わる、本番で動じない、問題の本質が掴めるなど試験に有利な状況を自ら作りだしてその場に置くことができる。

企業において、幸福度が潜在的に判断できるのは昼食時と私見では考えている。自分の部署で1人で食べる、自分の車内で食べる人が散見され、社員食堂が活気がない会社は幸福度が低いとみている。

人にとって誰かと食事をすることは、究極の幸福を感じることであり、会社の食堂に集まろうとしないのは、（食堂の環境が劣悪でないのなら）社員が幸せを感じていないからではないか。

一緒に食べる行為は親近感のエールを送りあうことであり、仕事で嫌なことがあってもリセットできる。そのことが仕事の生産性を高められることにつながる。企業はもつと社員の昼食（霽）囲気づくり、栄養や健康も

含めて）に気を使いお金をかけても良いのではないか。人は幸せで肯定的な気分になるときに成功することを心理学、脳科学の領域ではもはや常識となっている。患者を診断する医師はポジティブな気分になったとき、3倍も聡明で想像力が働き、19%短い時間で正確な診断ができる。樂觀的な営業マンは悲觀的な営業マンと比べて99%も営業成績が良い。

このように、人間の脳は、ポジティブな気分のおかげで、もっともよく働くようになっている。心身の健康を保つためだけでなく、活力、生産性、有能さを最大限引き出して危機に立ち向かうことができる。

タクシীর運転手を長年やっている、地理（地図）を覚えるため、脳の中の海馬が発達する。先天的に海馬の大きな人がタクシীর運転手になったのではなく、脳は行動や環境に応じて変化。だから、幸福度を上げることも可能である。人は幸福感を覚えている

とき、心のあり方や気分がポジティブであるときに、頭がよく働き、やる気も生じ、ものごとがうまくいく。文字通り幸福感が中心にある。幸せは、成功するために欠かせない要素であることはわかった。仕事以外にも「結婚生活」「健康」「友人関係」「地域社会とのつながり」「創造性」にも幸福感が関係している。

こんな追跡調査もある。大学1年生のときの幸福度が20年後の収入を予測できる、若いときに楽しそうな内容の日記をつけていた修道女は、そうでない修道女よりも10年長生きをした、などの研究結果もある。風邪のウィルスを注射して1週間後に、幸福度が高い人がウィルスに打ち勝つ率が高かった。健康と長寿は幸福感がもたらしたものの。ならば企業が幸福感のある職場をつくれれば生産的で有能な社員が増え病欠も減少する。幸福度とは何だろう。幸福度の測定は、個人的な感

じ方に基づくので本人しかわからないものだが、幸福の定義とは、「意味や目的の深い感覚を伴う喜び」と考える人がいる。また、ある人は、幸福は3つの要素で計測できるという（喜び／夢中になること／意味を見出すこと）。

ネガティブな感情は行動の選択肢を狭める。例えば、猛獣に襲われそうなとき、逃げるか闘うかに行動を絞ることが生存を高めることにつながるから。

逆に、ポジティブな感情は行動の選択肢を広げる。思慮深く創造的、新しい考えに心を開かせてくれる。ポジティブ感情により脳がドーパミン、セロトニンで満たされると脳の学習機能が高まる。記憶力が良くなり神経細胞の連結が密になり、迅速かつクリエイティブになる。複雑な分析や問題解決がうまくいく。幸福度が成功につながるという考え方を徳島の中小企業の人材育成に活かしてみよう