

ユイ：いよいよ今年度最後の『ゆっくりのんびり』だね。幸せについての続きだね。

テツ：そうだね。この前は、結婚と幸せの関係について考えてみたけど、今日はまず、友だち関係が幸せにどんな影響を与えるか考えてみます。

ユイ：友だちがたくさんいると楽しいよね。

レイ：そうね。でも、たくさんじゃなくても何でも話せるような親友がいれば、かなり幸せな気もするわね。

テツ：心理学の多くの研究でも、たくさんの友人を持っている人や、友人たちと一緒に多くの時間を過ごしている人ほど、幸福感も大きいと言われてるんだ。特に、青年と老人にとって、友人関係は重要なものとされてるんだ。

ユイ：じゃあ、テツローぐらいの年だと、友だちはあまり大切じゃないの？

テツ：やっぱり仕事と家庭のことで精一杯で、友だち関係にはなかなか時間もエネルギーもまわせないってところはあるかな。

レイ：そうね。私たちは結婚も仕事もしてないから、友だちとの関係は大切よね。それがうまくいってるかどうかで、結構気分がよかったり落ち込んだりするもんね。

テツ：友だち関係がどうして幸せにつながるかについては、こんなことが言われてるんだ。

趣味や興味・関心の対象が共通である。

大切な情報や、時には物質的援助を与えてくれる。

一緒に楽しく遊べる。

忠告してくれたり、共感してくれる。

同じような考え方(価値観・世界観)を持っている。

胸を開いて話ができる。



ユイ：一緒にいて楽しい、だけじゃいけないんだ。

テツ：いや、一緒にいて楽しいのは、今言ったようなことがあるからだと思うよ。もちろん、そういうのが全部なきやいけないってことでもないし。

レイ：そうかもしれないわね。結構考え方とか似てると安心していろんな話ができるし、うれしいことでもつらいことでも気持ちがよくわかってもらえて、やっぱり仲いいのはそんな人よね。

テツ：じゃあ、次は、仕事について考えてみようか。

レイ：やっぱり仕事って大きいような気がする。フルタイムで働いていけば、毎日かなりの時間を仕事に使うわけだし、自分がやりたい仕事ができている毎日楽しく充実してるんじゃないかしら。

ユイ：でも、自分のつきたい仕事につけるのかな。

テツ：そうだよね。やりたい仕事につけない人は結構たくさんいるみたいだね。ちょっと古いけど、1981年のアメリカでの調査で「なぜ、仕事を続けるのか?」という質問に対して、「現在やってる仕事が好きだから」「働くことが好きだから」という答えが12%で、多くは「退屈するのがイヤだから」「仕事をしないと調子が狂うだろうから」「働かないと気が変になるだろうから」というような答えだったんだ。

レイ：じゃあ、仕事がおもしろくて、だから幸せ、って人はあまりいないってこと?

テツ：この調査では、そうみたいだね。むしろ、仕事がおもしろくないから幸せじゃない、って人が多いのかもね。

レイ：そういう意味で、仕事と幸せはすごく関係あるんだ。

ユイ：あ、そうか。仕事をもっとおもしろかったらもっと幸せなのに、ってことだね。

テツ：なのに、今の仕事はおもしろくない。でもね、本来は、仕事は大きな幸福感をもたらしてくれるもののは

ずだと、僕は思ってるんだ。ハックマンという人は、仕事が次のような特徴を持っていることが満足につながると言ってるんだ。

- #ひとつのまとまりのある仕事をやりとげること
- #その仕事が、他の人たちの生活に大きな影響を与えること
- #さまざまな技能を必要とすること
- #言われたとおりにやるだけでなく、自分の裁量を発揮できること
- #自分の有能性が認められること

ユイ：確かにそういう仕事をやっていけば楽しいだろうね。

レイ：自分の能力が発揮できて、それが誰かの役に立って、それを評価してくれる人がいるってことね。

ユイ：発揮できる能力がないといけないんだ

レイ：それは誰にだってあるんじゃないかしら。私も、自分にどんな能力があるのかまだよくわかんないけど、きっと何か自分ができることがあると思うし、ユイだっていっぱいあると思うわ。

ユイ：そうだよ。人を愛する能力とか。

テツ：それって、どんなふうに生きていくにも、一番大切かもしれないね。

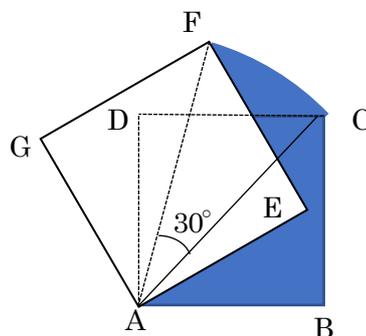
幸せについてしばらく考えてきましたが、いかがだったでしょうか。感想とか聞かせてもらえたらとってもうれしいです。他のテーマに関してでも大歓迎です。メールでもいいですよ。

3年生のみなさん、何か一人で抱えているには大きすぎることに会って、話を聞いてもらえそうな人が見つからなかったら、よかったら僕にメールください。少しぐらい力になれるかもしれません。では、お元気で。

E-mail address : tetsuro@rx.tnc.ne.jp

<前号の答え>

	アイスクリーム	シュークリーム	ヨーグルト	カフェラテ
佐藤 景子		○		
竹野内結衣		○	○	
玉木 美桜		○	○	○
菅田 環奈		○		○
竹内 美波	○		○	



宝くじが当たったのは、B

影の部分=扇形ACF+△ABC-△AEFで、  
△ABCと△AEFは面積が等しいので、影の部分の面積は、扇形ACFの面積と同じになります。したがって、

$$10 \times 10 \times \pi \times \frac{30}{360} = \frac{25}{3} \pi \text{ cm}^2$$



「ユカとマイの楽しい心理学」というブログをやっています。「ゆっくりのんびり」で書いているようなことなどが載っているので、よかったら見てみてください。

