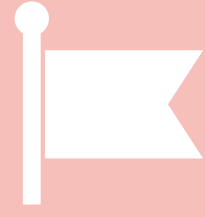


# 幸せな人生のための 原理原則

ポジティブゆとり子育て



GOAL

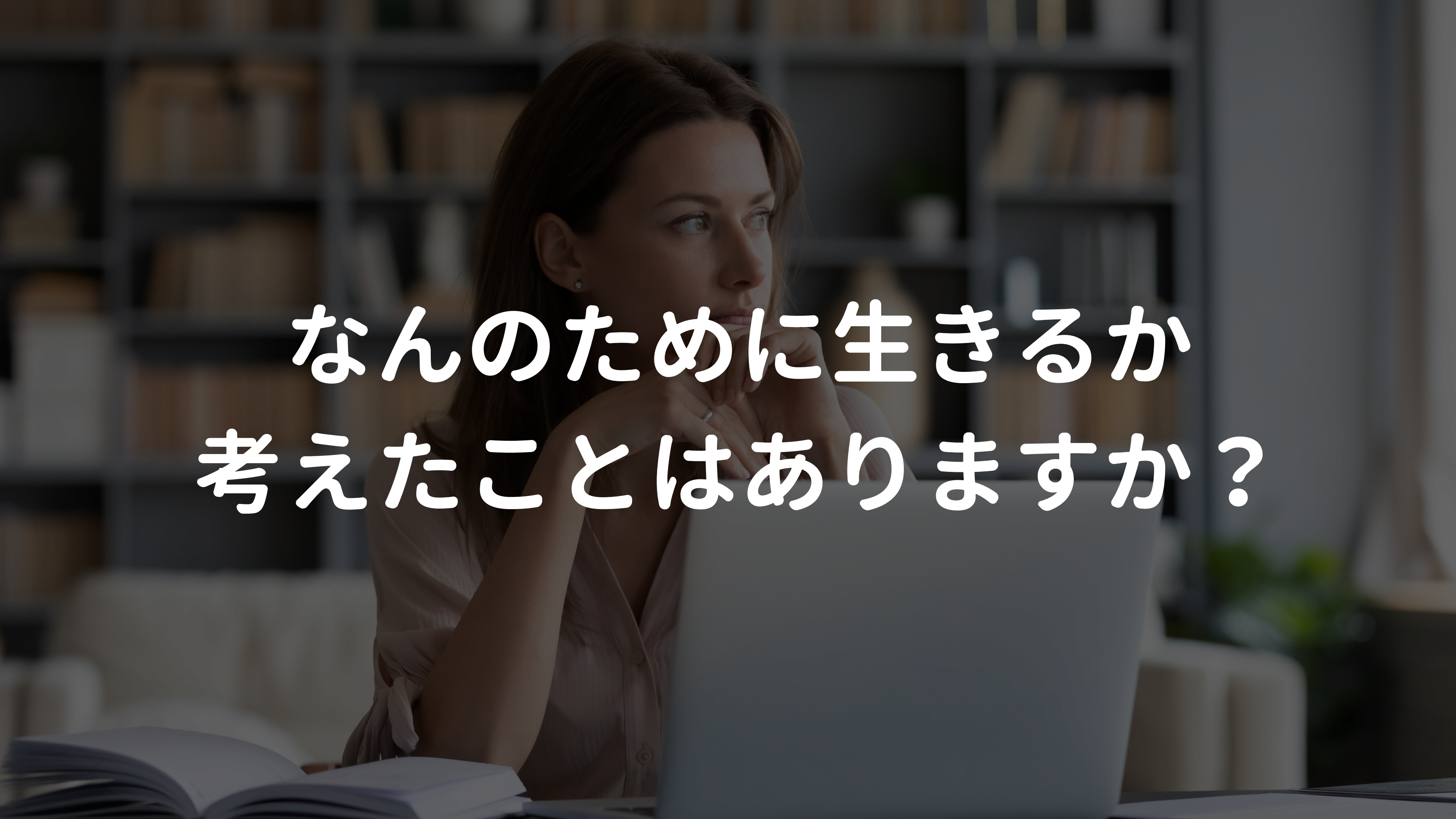
幸せになる方法を知って  
自分で幸せを作れる人になる

# 目次

1. 私たちの生きる目的
2. 幸せは自分で決められる
3. 幸せになるための2つの選択
4. 幸せな毎日のための優先順位
5. まとめ・アウトプット

私たちの生きる目的



A woman with long brown hair is sitting at a desk in a library, looking thoughtfully at a laptop. She has her hand near her chin. The background is filled with bookshelves. The image has a dark, moody overlay.

なんのために生きるか  
考えたことはありますか？





私たちは幸せになるために  
生きている



人の幸せとは良い人間関係を築くこと

1938年 ハーバード大学「成人発達研究」

人の悩みの90%は人間関係に起因する

アドラー心理学

- ・ 自分にとっての幸せとは何ですか？
- ・ どんな時に幸せを感じますか？

 チャットに書いてみよう！

幸せは自分で作れる

# 宗教・人が語る幸せ

アリストテレス

幸せは人生の意味であり、目標であり、人間存在の究極の目的である

マハトマ・ガンディー

幸福とは、考えること、言うこと、することが調和している状態である

マザー・テレサ

私にとって幸せというものは、内的な深い平和を意味しています

マーティン・ルーサー・キングJr.

幸せを探そうとしない人は、もっとも確実に幸せを見つけるようです。

なぜなら、幸せを探す人は、幸せになるもっとも確実な方法を忘れているからです。

それは、他人の幸せを探すということです。

仏教

変わらない安心と満足が得られる幸せが、絶対の幸福

## 幸せの定義

不平や不満がなく、  
楽しいことや、望ましいこと  
心が満ちたりていること





人の数だけ幸せがある



幸せとは  
自分の心で感じるもの

人の目を気にする・  
人に幸せを決めてもらうではなく  
自分で「幸せな状態」を決める！



think

あなたは今幸せですか？







「なんで私ばかり…」

「少しは言うこと聞いてよ」

「あの人はいいよね…」

「あ～イライラする」

「最悪」

「何でこんなに不幸なの」

「体調不良が続いてる」

「何もかもうまくいかない」





# 不平不満・愚痴・不満足

「なんで私ばかり…」

「少しは言っただけ聞いてよ」

「あの人はいいよね…」

「あ～イライラする」

「最悪」

「何でこんなに不幸なの」

「体調不良が続いてる」

「何もかもうまくいかない」



不平不満・愚痴・不満足



幸せでない状態

「なんで私ばかり…」

「少しは言ってくれよ」

「あの人はいいよね…」

「あ～イライラする」

「最悪」

「何でこんなに不幸なの」

「体調不良が続いてる」

「何もかもうまくいかない」

## 不平不満が起こる3つの原因

1. ( ) が過ぎる
2. 人と ( ) する
3. ( ) にならない

# 不平不満が起こる3つの原因

1. ( 欲 ) が過ぎる
2. 人と (            ) する
3. (            ) にならない



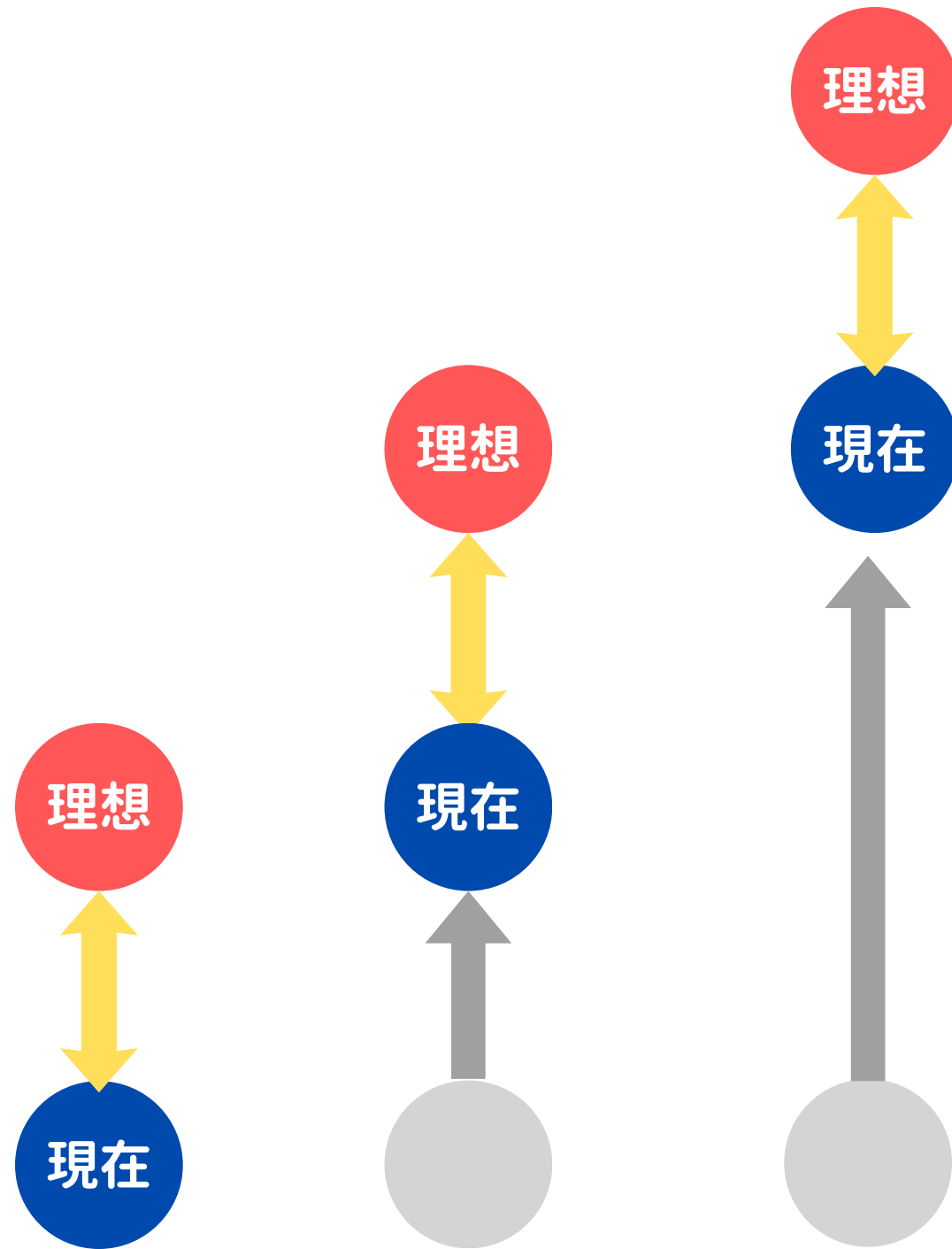
# 不平不満が起こる3つの原因

1. ( 欲 ) が過ぎる
2. 人と ( 比較 ) する
3. (                      ) にならない

# 不平不満が起こる3つの原因

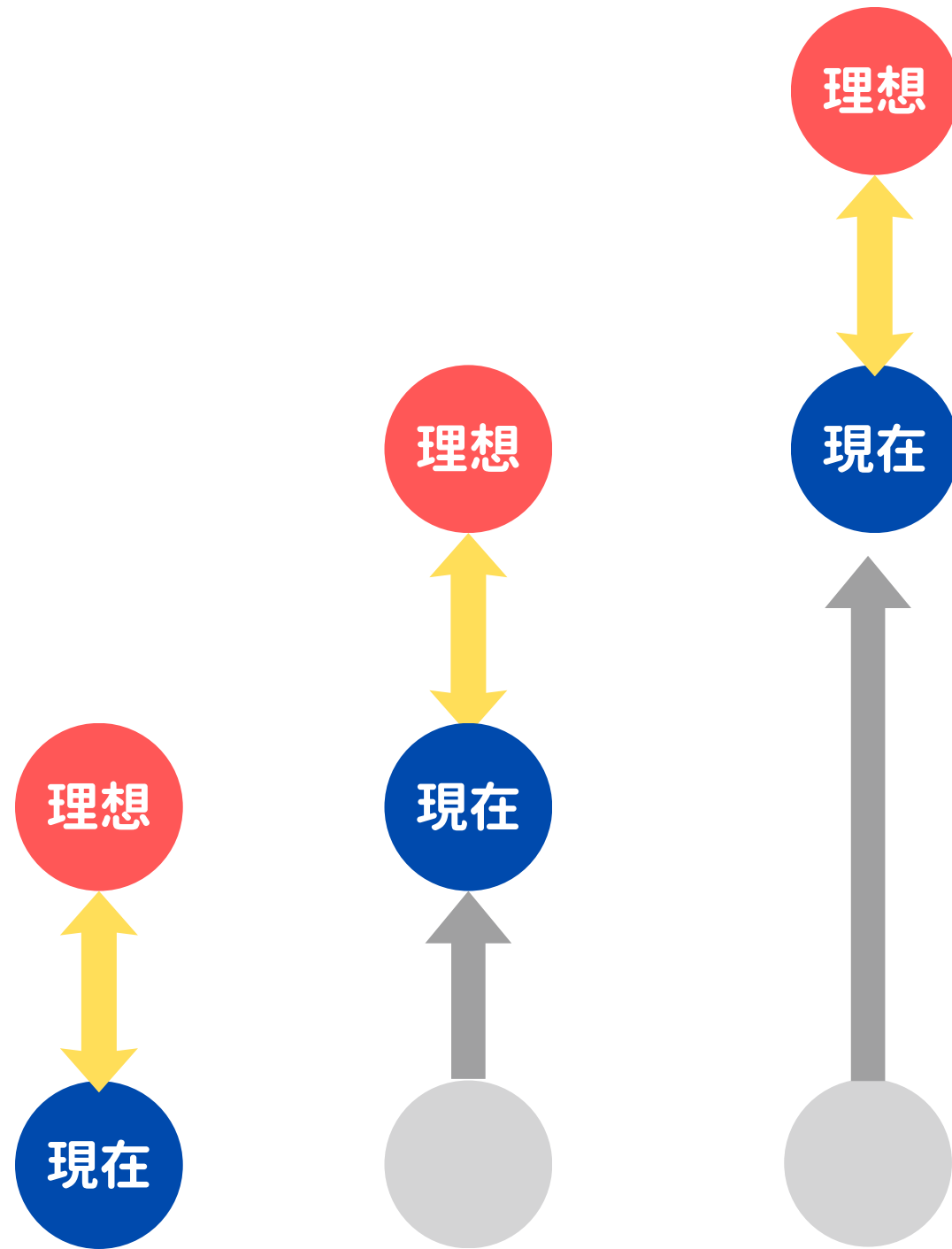
1. ( 欲 ) が過ぎる
2. 人と ( 比較 ) する
3. ( 思った通り ) にならない

# 原因① 欲が過ぎる



天井のない「欲」があることで  
【現在】と【理想】のギャップにより  
不満が起こり  
クリアしてもまた不満がある状態

# 原因① 欲が過ぎる



天井のない「欲」があることで  
【現在】と【理想】のギャップにより  
不満が起こり

クリアしてもまた不満がある状態



足るを知る必要がある

## 原因② 比較する

- 比較するのは本能  
(生きるための競争と子孫繁栄のため)
- 自分の目的、目標、価値観が曖昧になっている

比べるから落ち込むので  
比較対象を見ないのが1番

# 原因③ 思った通りにならない

欲求充足を満たす  
願望実現ができるための

【人格】 【能力】 【習慣力】 【技術】

を持っていない

# 原因③ 思った通りにならない

- 健康になりたい⇒健康になる能力が不足している
- 幸せな人間関係を作りたい  
⇒コミュニケーション能力が不足している
- 豊かになりたい⇒経済的なものを手にする能力がない
- やりがいを見つけたい！⇒見つけ方がわかっていない

なぜ苦しいのか？



- 感謝を忘れるから
- 感情のコントロールが  
できないから

幸せになるための2つの選択

欲を抑える

欲を満たす

## 欲を抑える

- 今ある全てに感謝をする  
(人間関係・食物・仕事・お金  
健康・自然・環境)
- 自分の欲をコントロールする
- 今あるものにフォーカスする
- 目的・価値観を明確にする

## 欲を満たす

## 欲を抑える

- 今ある全てに感謝をする  
(人間関係・食物・仕事・お金  
健康・自然・環境)
- 自分の欲をコントロールする
- 今あるものにフォーカスする
- 目的・価値観を明確にする

## 欲を満たす

- 願望実現に必要な能力を身につける  
(感情コントロール・習慣力・  
コミュニケーション・人格・  
マインド・タイムマネジメント)
- プロセスを楽しむ人になる
- 願望実現ができる習慣を身につける

幸せになるために  
愛と感謝を深く理解し  
実行すること

# 感謝の階段

逆境や困難にも  
「ありがとう」と  
言えるようになる

## 逆境への感謝

何が起きても、ありがとう

## 心からの感謝

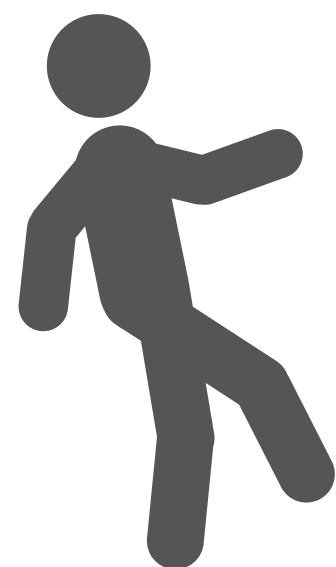
してもらったことに、心から喜び感謝

## 日常への感謝

当たり前なのに、ありがとう

## 親切への感謝

何かしてもらったら、ありがとう（礼儀）



# 感謝の効能・威力

幸せ体質になれる・人間関係改善・心の回復力強化・  
幸せホルモンの分泌・脳のダメージ軽減・自律神経の安定・  
免疫力向上・ストレス解消・アンチエイジング・  
心臓と血管強化・痛みと不安の軽減・寿命の延長・  
重い病気の苦痛の軽減・睡眠の質向上・自己肯定感向上  
集中力向上・強欲を抑える・幸せ体質の人を引き寄せる



# 感謝できる脳になるために

- 感謝日記をつける
  - 毎晩ノートに1日3つの感謝を書く
  - 書いた内容を思い浮かべながら眠ることで感情が安定
  - 4週間以上続ける
- 「ありがとう」を口癖にする
- 「今あるもののリスト」を書く
- 今あるものを「ない」と想像する
- 愛され日記をつける

幸せな毎日のための優先順位



A photograph of two hands, one from the left and one from the right, reaching towards each other to form a heart shape. The hands are silhouetted against a bright, warm sunset sky. A rainbow is visible in the background, arching over the heart. The left wrist has a gold chain bracelet with a small tag, and the right wrist has a black watch with a black strap. The text "脳内物質を味方につけよう!" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

脳内物質を味方につけよう！



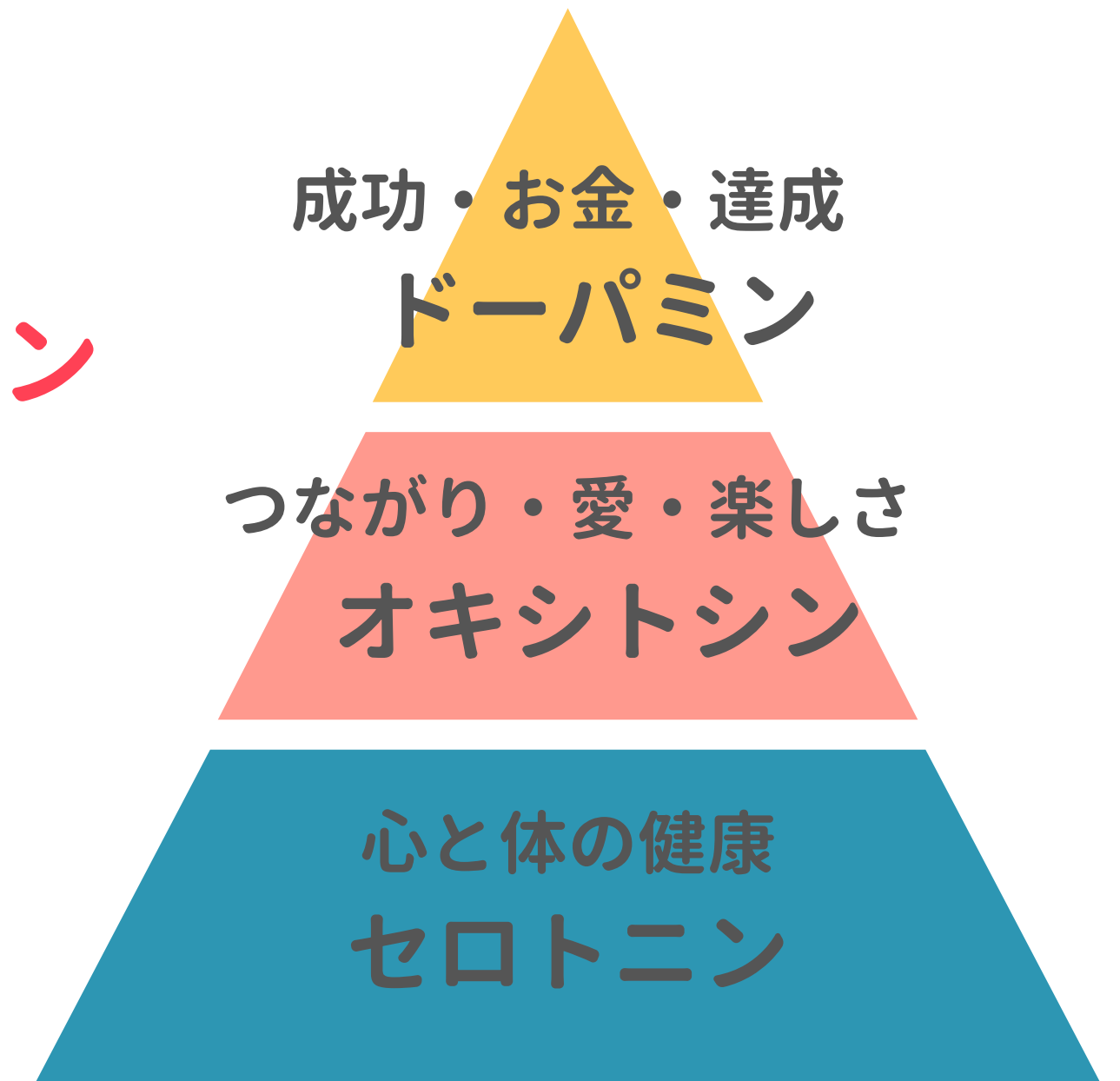
## 脳内物質の種類

脳内物質…脳内で分泌されている神経伝達物質

【幸せに最も影響する代表的な脳内物質】

セロトニン・オキシトシン・ドーパミン

幸せの脳内物質を出すことで、  
幸せになる







## 脳内物質の種類

清々しさ

安心感

癒し

### ①セロトニン…心と体の健康 (幸せホルモン)

#### 〈出るタイミング〉

- ◆日光
- ◆リズムカルな運動
- ◆咀嚼
- ◆深呼吸

#### 〈効果〉

- ・元気、前向き、やる気、穏やかさ
- ・メンタルの安定
- ・自律神経のバランスを整える
- ・脳機能UP
- ・幸福度UP
- ・メラトニンを作り、睡眠の質を高める



## 脳内物質の種類

### ②オキシトシン…つながり・愛・楽しさ (愛情ホルモン)

愛おしさ

安心感

#### 〈出るタイミング〉

- ◆スキンシップ
- ◆好きなもの・人
- ◆育てる（植物・ペット）
- ◆親切心・感謝

#### 〈効果〉

嬉しさ

- ・良好な人間関係
- ・ストレス軽減
- ・不安・恐怖の軽減
- ・優しくなりやすい
- ・過度な食事を抑えられる
- ・免疫力UP



## 脳内物質の種類

達成感

ワクワク

### ③ドーパミン…成功・お金・達成 (やる気ホルモン)

楽しさ

#### 〈出るタイミング〉

- ◆目標達成と達成イメージ
- ◆報酬・ご褒美
- ◆ギャンブル
- ◆好きなこと（趣味・娯楽）
- ◆名誉、地位を得た時

#### 〈効果〉

- ・やる気が出る
- ・集中力
- ・目標達成能力UP
- ・生産性UP
- ・快樂、モチベーションUP
- ・記憶UP

# ドーパミンとの上手な付き合い方

ドーパミンは、人を突き動かすパワーが強い！  
敵に回すと怖いけど、味方につけると最強!!

## 注意点①

**依存性・中毒性を理解する**

ギャンブル、ゲーム、スマホ、SNS、買い物、酒、タバコ、薬物など

## 注意点②

**同じでは、満足できなくなる**

ドーパミンの幸せには終わりが無い

## 注意点③

良いドーパミンを出すためには

**セロトニン・オキシトシンを確実に整える**



# ドーパミンの操り方

- ①常に目的目標を明確にする
- ②プロセスの達成を楽しむ
- ③善良な小さい目標達成を繰り返す  
(習慣化)
- ④幸せの脳内物質を生み出す

今幸せを感じられないのは  
目的が曖昧だから  
できていないだけ

- ・ 自分にとっての幸せとは何ですか？
- ・ どんな時に幸せを感じますか？

 チャットに書いてみよう！

そしてそのために  
今日から何を始めますか？

 チャットに書いてみよう！

# 成長の7ステップ



気付く



知る



分かる



やってみる



できる



教える



習慣になる





# 習慣力

Build  
good  
habits.



Q.今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q.分かりにくかったところがありますか？

Q.今日から何を実践しますか？