

## 幸せを感じる方法

日本人は高齢者ほど不幸である。老年ほど幸せを感じる欧米とは対照的だ。

「『日本の幸福度』調査では性別、年齢、職業、学歴、所得、資産などの違いも踏まえた大規模なもので20代から60代まで年齢が高くなるほど、幸福度が低いことがわかった。」

「逆に、欧米では30代を底にして上がっていき、U字カーブを描きます。幸福感には所得や健康、年齢などが影響します。同じ所得の人を比べると、若い人の方が幸せを感じる。中年が低くなり老年になると幸せの度合いが上がっていく。これが世界の共通パターンです」

「お金を持っている中高年が幸せを感じられない社会というのは不幸です。だからといって、お金を貯め続けても、消費の拡大につながらないし、日本経済全体にとっても不幸せ。本人も幸せにはなれない」「不幸な社会になるとは、穏やかではない。焦りさえ感じてしまう。」

中高年が幸せになるには、新しいことに挑戦して変わることが大事です。

「デンマークの研究で、周りが豊かだと幸福を感じるという効果が分かっています。渋滞で前が見えないとき、隣の車線が動くとき、いずれこちらもと、希望が出てくる。トンネル効果といって、『もうすぐ豊かになれるぞ』という感覚が幸福感を高めます」

「その感覚がないと、不満が募ります。話題のベストセラー『21世紀の資本』で上位1%の人しか所得が増えない、99%は変わらない。そうした感覚が共有されてしまうと、幸福感は上がらない」「そうならないよう、一人ひとりが考え方を変えることだ」

## 人と比べない生き方を！ 利他的行動を！

「『日本の幸福度』調査では他の人の生活水準を意識する人ほど不幸だ、というデータがでています。日本人はかなり上の人と比べてしまう。向上心は高まるかもしれないが幸福感は下がる。米国人は同じか、もっと下を見るのでハッピーになりやすい。だから、幸福であり続けるには、できれば人と比較しない。比べても、そんなに高い目標は掲げない」

「サラリーマンの定年後の幸福度を調べたことがあります。在職時から貯蓄や資産運用、人脈作り、健康維持を工夫している人の幸福感は高い。そうでない人とはぜんぜん違った。長期展望を持つことが重要です。」

「すぐに効果が出るのが利他的な行動です。寄付などにお金を使って他人を助けると、幸福感が高まる。他人の役に立ち、社会のためになっている寄付行為。お金が巡れば日本経済全体にもいい効果がある」

経済学者 大竹 文雄さんに聞く（日経より）

**NPO法人 結 倶楽部**の賛助会員募集中！ 会費は寄付行為です。

（～今年もみんなが幸せに～）