

幸福の処方箋

ちまたには、自己啓発や自己改造のための情報が溢れています。ソーシャルメディアで、幸福になるためのヒントや引用文を見ない日はありません。昨年は「Happy」という題名の歌が大ヒットしました。誰もが幸福になりたくて、どうしたら幸福になれるのか、追い求めているようです。求め続けて、工夫をし続けたら幸福になれるものなのでしょうか。幸福になるための「処方箋」は果たしてあるのでしょうか。

幸福と聞くと「happy / happiness」という単語がすぐに頭に浮かびますが、日々の生活の中での幸福というのは単なる「happiness」を超えた意味合いがあり、「well-being」という言葉がよく使われます。日々気分よく過ごせること、全般的な幸福感、満足感と定義されています。心の面での幸福感という点を強調するために「mental well-being」ということもあります。「well-being」は、「気分がいいこと (feeling good)」と「機能していること (functioning well)」という2つの面から成ります。「心の健康」と訳されているのを見たことがありますが、「well-being」は必ずしも「ill-being(不健康/病気)」の対極にあるわけではありません。

「well-being」を高めるためにできることはあるのでしょうか。2008年、英国政府の Foresight's Mental Capital and Wellbeing Project の一部として、New Economics Foundation (NEF) がおこなった研究があります。個人の well-being を高めていくための方法を、それまでのエビデンス(科学的根拠)をもとに解析しました。その結果、個人のレベルでできる行動であること、エビデンスがあること、広く一般に広めることができることという条件に合った5つの行動を、「The five ways to well-being」として提言しました。下記は、NEFの報告書を日本語に訳したものです。

赤沼のぞみ 先生

精神科コンサルタント (South London & Maudsley NHS Foundation Trust)、臨床神経科学部門客員上級講師(King's College London)、精神保健指定医(日本)、日本てんかん学会認定医、日本てんかん学会認定指導医、英国精神科専門医(一般成人精神医学)、精神保健法認定医(英国)

趣味はタンゴ・ダンスで、アルゼンチンなどグローバルな舞台上で踊っている。



1. Connect (つながること)

まわりの人、家族や友人、同僚や近所の人たちとつながりましょう。家で、職場で、学校や地域で。まわりの人たちをあなたの人生の礎と考えると、礎を築いていくのに時間を投資しましょう。つながりが育っていくにつれて、あなたを日々支えてくれ、豊かにしてくれます。

2. Be active (活動的であること)

散歩やジョギングに出かけましょう。外に出て、自転車に乗って。遊んで。庭仕事。ダンス。運動をすると気分がよくなります。一番大切なのは、あなたが楽しめるような活動を見つけることです。あなたの動ける範囲や体力に合った活動を見つけましょう。

3. Take notice (気づくこと)

好奇心をもちましょう。美しいものに目を留めましょう。珍しいものを見たら感想を言ってみましょう。季節の移りかわりに気がつきましょう。電車に乗っていても、お昼を食べていても、友人とおしゃべりをしていても、その瞬間を満喫しましょう。あなたのまわりの世界や、あなたが感じていることを意識しましょう。あなたの経験を思い起こして考えてみることで、あなたにとって何が重要なのか、わかるようになります。

4. Keep learning (学び続けること)

何か新しいことに挑戦しましょう。昔興味があったことを再発見してみましょう。何かのコースに申し込んでみましょう。仕事でこれまでとは違う役割を引き受けてみましょう。自転車を修理しましょう。楽器を習ったり、お気に入りの料理の作り方を習いましょう。到達していくのが楽しみになるような目標を立てましょう。新しいことを習うことは自信につながりますし、何よりも楽しめます。

(次ページへつづく)

5. Give (与えること)

友人にでも見知らぬ人にでも、なにか良いことをしてあげましょう。誰かに感謝しましょう。笑顔を向けましょう。空いている時間でボランティア活動をしましょう。地域の活動に参加しましょう。外に、それから自分の内にも目を向けましょう。自分自身や、自身の幸福が、自分の外のコミュニティとつながっていることがわかると、ひじょうに報われたように感じられます。そして、まわりの人たちとのつながりができていきます。

それでは、この5つの行動を通して、どのように「well-being」が高まっていくのでしょうか。このモデルでは、5つの行動を通して人は機能が向上します。そしてその結果、気分よく感じ、それぞれの「心の資本(mental capital)」が強化されます。

「心の資本」とは、レジリエンス(回復力)、自尊心、認知力、心の知能 (emotional intelligence) といった資質を指します。そして、5つの行動がさらにうまくできるようになり、さらなる機能の向上、そして、気分と心の資本の正の変化につながっていくというわけです。

エビデンスに基づいた幸福になるための5つの行動、全部を一度に始める必要はありません。できることから、やりやすいことから、自分に合った処方箋を書き始めてみませんか。

=参考文献=

Aked J, Marks Nic, Cordon C, Thompson S. Five ways to wellbeing: A report presented to the Foresight Project on communicating the evidence base for improving people's well-being. Centre for Well-being, New Economics Foundation. 2008 (http://b.3cdn.net/nefoundation/8984c5089d5c2285ee_t4m6bhqq5.pdf)

(おわり)

☆ 新任医師ご紹介 ☆

たかぎ けん

高木 健 先生

東京慈恵会医科大学の小児科より赴任してきた高木健と申します。

専門は小児循環器で、特に心筋症の研究に従事してきました。これまで海外に2回住んでいたことがあり、幼少期をニューヨーク、研究でヒューストン、シンシナティで過ごしました。海外に住む大変さ、楽しさを、子供と親の視点から見てきました。質の高い小児医療を心がけますので、病気はもちろんのこと、育児・予防接種や日常の気になることなど、お気軽に相談してください。



☆ 新任医師ご紹介 ☆

みやかわ よしなり

宮川 佳也 先生

今年4月に東京慈恵会医科大学より派遣され、日本クラブ診療所での診療を始めました。

これまで、胃潰瘍や胆石、腫瘍など、消化器疾患を中心とした診療を行ってきました。特に早期胃癌、大腸ポリープなど胃腸疾患を専門にしております。日本クラブ診療所では、これらの病気を中心に、内科全般の診療を通じて、患者様の健康維持・管理のお役に立てればと考えておりますので、どうぞよろしくお願ひします。



◆◆ 北診療所「婦人科検診」のお知らせ ◆◆

担当：デルフィン医師
専門：産婦人科

火曜日(09:30~13:00)
木曜日(14:15~15:00)

お気軽にお問合せください



◆◆ 北診療所「内視鏡検査」のお知らせ ◆◆

担当：小田木医師
専門：消化器内科・内視鏡

月曜日(11:00~13:00)
水曜日(11:30~15:00)

お気軽にお問合せください

