

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 12 平成 23 年 1 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



今回の通信のテーマは「幸せ」です。

平成 23 年はじめてのメンタルヘルス通信をお送りします。今年もよろしくお願いたします。

さて、当たり前のことですが、何を幸せと感じるかは人によってさまざまです。今回は、人が幸せ（幸福感）を得るためにどのような行動を選んでいるかということを考えてみたいと思います。

アメリカのポジティブ心理学者、C・ピーターソンは、幸せに至る道として 4 つの志向性を挙げています。下記のチェックリストは、その 4 つの中からどれをめざす傾向があるかをそれぞれ測定するためのものです。ぜひお試しください。

教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

このバナーを
クリック!

教職員メンタルヘルス通信

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>



今年も続くよ メンタルヘルス劇場

「幸せ」ってなんだっけ? の巻

昔々、こんな CM ソングが流行ったことがありました。
ご存じの方は一緒に♡

だんだん気分が
乗って来て
指パッチン

しあわせ～って
何だっけ何だっけ

でも、若い人は
ご存じないかも。

それって、
何の歌ですか?

平成生まれ

新人も若手も中堅もベテランの皆さんも
今年もよろしくお願いたします。

あなたの 幸せ志向性チェック

質問はすべて、多くの人にとって望ましいと思われる文章になっていますが、あなたの実際の生き方を表しているかどうかについてのみ回答してください。正直に、正確に回答してください。

質問に対して 5 段階評価でお答えください。5 は「とてもよくあてはまる」、1 は「まったくあてはまらない」という風にお考えください。

質 問		得 点			
1	自分の人生にはもっと高い目標がある				
2	人生は短いので、楽しみを先延ばしにすることなどできない				
3	自分のスキルや能力が試されるような状況を探し求める				
4	自分が生きているかいつも確認している				
5	仕事でも遊びでも時間を忘れて没頭することが多く、自分自身を意識しない				
6	自分がすることにいつも夢中になる				
7	自分の周囲で起きていることに気が散ることはめったにない				
8	自分には世界をよりよい場所にする義務がある				
9	自分の人生には永続的な意味がある				
10	たとえ何をしていても、自分が勝つことが重要である				
11	何をすべきか選ぶときには、それが楽しいことかどうかをいつも考慮する				
12	自分がすることは社会にとって意義のあることだ				
13	ほかの人より多くのことを達成したい				
14	「人生は短い 大いに楽しもう」という言葉に同感する				
15	自分の感覚を刺激することが大好きだ				
16	競い合うことが大好きだ				
縦軸にそって、A から D の項目ごとに合計点数を出してみましょう。		A	B	C	D
		点	点	点	点

あなたが感じる幸せはどれだ?

A～Dの各項目の示す「幸せ志向性」は下記のとおりです。
また、それぞれの項目にちなんだ言葉を添えてみました。



楽しもうと決心すれば、たいてい
いつでも楽しくできるものよ。
高畑勲監督「赤毛のアン」より

Aの「幸せ志向」は快樂主義です。つまり、幸せな人生とはよい気持ち(快感)が最大限に引き出され、嫌な気持ち(苦痛)が最小限に抑えられるものだ、という考え方です。ところで、上記のセリフは映画宣伝パンフレットのコピーだそうですが、楽しいことは「決心しないと」やっこないというところがなかなか秀逸ですね。確かに、楽しくないことはいつでも遠慮なしに突然やってくるものです!

何かに興味を持ち、それを好きになって打ち込むことは集中力だけでなく、思考力や想像力を養うことにもつながる。
羽生善治

Bの得点が高い人は、何かに夢中になることに重きをおくタイプです。夢中になって取り組んでいると時間が早く経過します。ハッと気がつくと「もうこんな時間?」と思ったご経験がどなたにもあるでしょう。このような深い没頭を体験するのは、スキル(技術)とチャレンジ(やる気)のバランスがとれているとき。スキルが不足すると心配や不安を感じ、チャレンジ精神が不足していると退屈(停滞)になります。

おれたちや、なんか意味のある生き方をしたいのさ。
ミハエル・エンデ「はてしない物語」

Cは意味の追求です。人生において意味のあることを成し遂げたいという気持ちは誰にでもあるでしょう。ある雑誌が、読者2700人に働きがいについて尋ねたところ、職階が上位の人ほど「世の役に立つかどうか」を大切に考えていると答えたそうです。むしろ、社会貢献を第一に考える人だからこそ質の高い仕事ができると考えられるでしょう。

レースはただの競争だ。
だが、勝つことは思想なのだ。 寺山修司

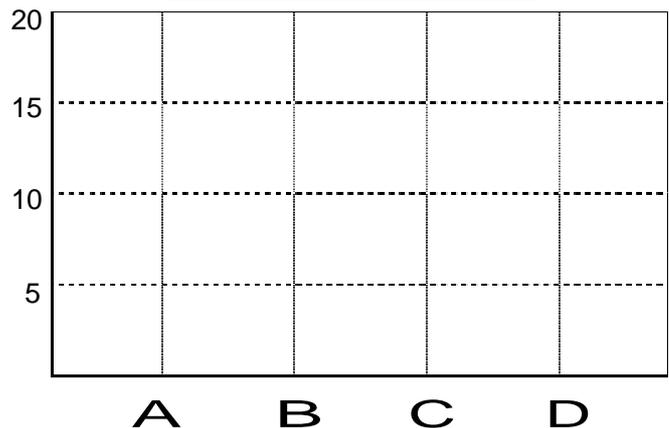
Dの場合は、勝利を追求するタイプです。文字通りの競争(スポーツやゲームの試合)あるいは、より比喩的なもの(仕事や愛)において、自分たちにとって最も大切なものを勝ち取ることをめざします。ただし、何に対して勝つのかということは永遠の問題です。思い切って渦の中に飛び込んで、勝負することにこそ価値があると言えるのかもしれない。

A～Dの各項目の得点を
グラフにしてみましょう。



あなたの得点構成はどのようになっていますか。
4つの項目のうち、最も高い得点となったものが、あなたの主な志向性を示しています。
また、4つすべての志向性において高得点(15点を超える)である場合、あなたは充実した人生を志向しており、人生の満足度は非常に高い傾向にあるといえるでしょう。

あなたの幸せ志向性データ



参考資料 PRESIDENT 2011.1.17号 過酷な選別時代「代わりが利く人が、利かない人か」小宮一慶
各項目に添えた言葉は、心コレクション 植島啓司著 文藝春秋、ウェブ石碑 <http://sekihi.net/> から引用しました。

公立学校共済組合からのお知らせ 教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁2号館11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)
メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp
臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課