





しあわせ・ハッピー・ウェルビーイング

しあわせを英語で言うと「ハッピー」。

でも、実はもうひとつの言い方があるんです。それが「ウェルビーイング」。これは日本語にすると「いい状態」のことで。

つまり幸せには「ハッピー」と「ウェルビーイング」があって、この2つには大きな違いがあります。それは、幸せが瞬間的なものか、長続きするものか、です。

しあわせがみつかる4つのカギ



ありがとう

「ありがとう」と思える心。まわりに感謝したり、人を思いやったり、人とつながったりすることで満たされます。



やってみよう

「やってみよう」と思える心。がんばっている自分を認めたり、やりたいことや夢を見つけたりすることで満たされます。



ありのままに

「ありのままに」と思える心。他人の目を気にしないようにしたり、自分の軸をしっかり持ったりすることで満たされます。



なんとかなる

「なんとかなる」と思える心。物事を楽観的にとらえたり、そのままの自分を受け入れたりすることで満たされます。



この4つの要素が、自分の中にバランスよく存在することが幸せになるひけつです。実はキミの中には

すでにこの4つが全部あります。

前野 隆司

武蔵野大学ウェルビーイング学部長
武蔵野大学大学院ウェルビーイング研究科長
武蔵野大学しあわせ研究所長
慶應義塾大学名誉教授

1984年東京工業大学(現東京科学大学)卒業、1986年同大学修士課程修了。キャノン株式会社、カリフォルニア大学バークレー校訪問研究員、慶應義塾大学教授、ハーバード大学訪問教授等を経て、武蔵野大学ウェルビーイング学部長、武蔵野大学大学院ウェルビーイング研究科長、慶應義塾大学名誉教授。博士(工学)。

『幸せな職場の経営学』(2019年)、『幸せのメカニズム』(2013年)、『脳はなぜ「心」を作ったのか』(2004年)など多数。専門は、幸福学、イノベーション教育など。

前野 マドカ

EVOL株式会社代表取締役CEO
武蔵野大学ウェルビーイング学部客員教授
一般社団法人ウェルビーイングデザイン理事

企業経営・教育・子育て・地域活動など多様な実践経験を背景に、ウェルビーイング研究と社会実装の双方に取り組む。夫であり幸福学研究者である前野隆司とともに、「幸せの4つの因子」を軸としたウェルビーイングを広め、企業の人的資本経営、医療・教育分野での組織開発・人材育成を支援。講演・研修・共創プロジェクトを通じて、個人・組織・社会の持続的な幸福の実現を推進している。

また、女性のライフステージに寄り添う「女性のための幸せ学」を提唱。PTA活動では全国PTA連絡協議会会長賞を受賞するなど、コミュニティづくりにも尽力。著書に『ウェルビーイング』『幸せなチームが結果を出す』『きみだけの幸せってなんだろう』ほか多数。



前野 マドカ著
「きみだけの幸せってなんだろう？」より