

+ 医知創造ラボ

# 幸せとは何か— 脳科学が出した答え

幸せは「探すもの」ではなく「積むもの」

脳科学

ポジティブ心理学 所要 約8分

# 幸せは、どこかに 隠れているのか？

## 結論

幸せは探して見つけるものではなく、  
健康→つながり→意味を正しい順番で積み上げるもの。

- この動画でわかること **AGENDA**

# 3つの視点で整理

## 1 幸せの正体

3種類の幸せと「50-10-40」の法則

## 2 なぜ幸せは続かないのか

ヘドニック適応とドーパミンの誤解

## 3 何が一番効くのか

80年研究が出した答えと、5つの行動

CHAPTER

01

幸せの正体

一

- 幸せは1種類ではない **THREE TYPES**

## 「幸せ」には3つの種類がある

### A

#### 快樂の幸せ

その瞬間の気持ちよさ。  
喜び・楽しさ。すぐ得られるが、すぐ薄れる。

### B

#### つながりの幸せ

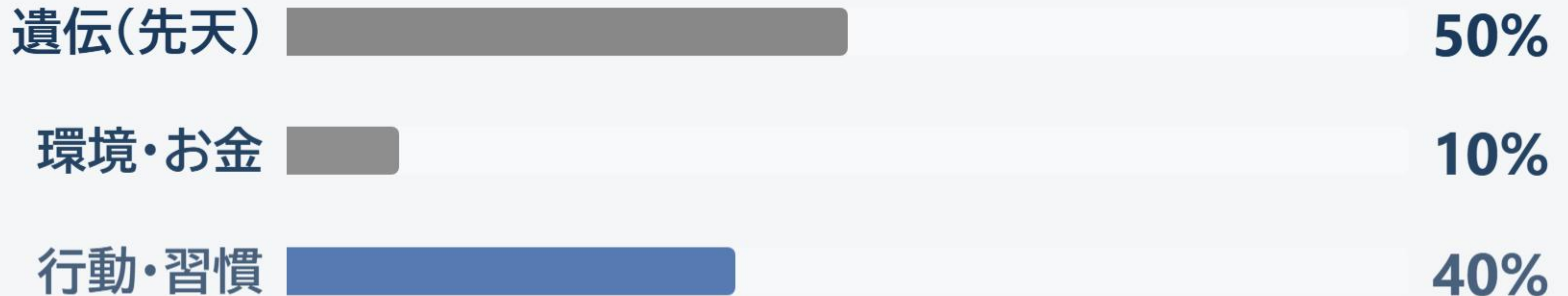
人との絆・安心。温かい関係から生まれる、慣れにくい幸せ。

### C

#### 意味の幸せ

人生の目的・役に立つ手応え。健康・寿命とも関連する深い幸福。

# 幸福度を決めるのは — 遺伝・環境・行動



Lyubomirsky 2005 のよく引用されるモデル。お金や環境より、自分で動かせる「行動」に伸びしろがある。

CHAPTER

# 02

なぜ幸せは  
続かないのか

---

## 脳は、良い状態にもすぐ慣れる

欲しかったものを手に入れても、うれしさはすぐ薄れる——これがヘドニック適応(快樂順応)。脳は幸福度を元の基準値に戻そうとします。

### △ 宝くじ研究(1978年)

高額当選者は一般の人より幸福ではなく、**日常の小さな喜びから感じる快感はむしろ低下**していた。強い刺激を追うほど、ふつうの幸せが色あせる。

## ドーパミンは「快楽物質」ではない

ドーパミンは満足そのものではなく、「**予想と実際のズレ = 報酬予測誤差**」の信号。「次はもっと」と私たちを駆り立てる”欲しい”のサインです。

 だから依存しやすい

SNS・ギャンブル・買い物のような**予測できない報酬**は脳を強く動かす。手に入れた高揚はすぐ薄れ、また次を求めてしまう。

CHAPTER

03

何が一番効くのか

■ SOCIAL CONNECTION

+50%

つながりが強い人は  
生存率が約50%高い

その効果は喫煙・飲酒に匹敵する

Holt-Lunstad 2010 メタ解析(148研究・約31万人)

- 史上最長の追跡研究 **HARVARD STUDY**

12

## 80年・724人が出した答え

1938年から80年以上、724人の人生を追跡したハーバード成人発達研究。膨大なデータが出した結論は、驚くほどシンプルでした。

### 結論

私たちを健康にし、幸福にするのは、富でも名声でもなく「**良い人間関係**」。大事なものは数より質——頼れる人が1人いるかどうかです。

# 今日からできる5つの行動

行動	なぜ効くか
① つながりを大切に	最強の幸福要因。週1回でも大切な人と直接会う・連絡する
② 感謝を味わう	慣れへの対抗策。寝る前に「良かったこと3つ」を書き出す
③ 体を動かす	気分を底上げする最も確実な習慣。朝の散歩が効く
④ 睡眠を守る	睡眠不足は幸福度を直接下げる。幸せの土台は健康
⑤ 意味のある活動	人助け・役立つ行動は自分の幸福度も上げる

# 幸せは「探すもの」ではなく「積むもの」

01

## 行動に伸びしろ

環境やお金の影響は意外と小さい。考え方や習慣で動かせる部分は大きい。

02

## 刺激探しはきりが無い

脳は刺激にすぐ慣れる。強い快樂より、味わうこと・多様な経験を。

03

## 一番は人間関係

健康という土台の上に、つながりと意味を少しずつ積み上げる。

+ 医知創造ラボ

最後までご視聴  
ありがとうございました

役に立ったと感じたら、応援をお願いします



チャンネル登録



高評価