

「幸せな人生」に必要なものはなにか…
ハーバード大学が80年かけて出した“最終結論”

幸せな人生には何が 필요한のか。明治大学の堀田秀吾教授は「ハーバード大学が742人を80年にわたって追跡調査した研究結果によると、人の幸福と健康を高めてくれるのは、家柄や学歴、職業、家の環境、年収や老後資金の有無ではなく、『信頼できる人』の存在だった」という――。

●世の中の3割近くの人が、「職場の人間関係」に悩んでいる

さて、みなさんの中に、上司や同僚とそりが合わない、コミュニケーションがうまくとれない、何らかのハラスメントや嫌がらせを受けているという人や、「上司や組織の仕事の進め方が合理的でない」「真面目に働き、成果を上げている人間と、そうでない人間がいる」「自分の働きに対する評価や待遇が適切でない」「飲み会など、時間外のイベントに参加させられる」といったことに、ストレスを感じている人はいませんか。

厚生労働省「令和3年 労働安全衛生調査（実態調査）」によると、25.7%の人が職場の人間関係に強いストレスを抱えていると答えており、日本労働調査組合が2021年に行った「職場の人間関係に関するアンケート」でも、16.5%の人が「職場の人間関係に疲れて悩んでいる」、12.7%の人が「職場の人間関係にストレスを感じている」と答えています。

●意欲や生産性を上げるのは、賃金ではない

職場の人間関係は仕事の効率や生産性に大きく影響します。組織のあり方や人間関係に問題があると、当然のことながら、仕事への意欲が下がったり、意思疎通やコミュニケーションがスムーズにいかなくなり、業務に支障が生じたり、離職率が上がり、優秀な人材が流出したり、人手不足に陥ったりしやすくなるからです。

職場の人間関係と仕事の効率の関係性については、「ホーソン実験」という有名な実験によって明らかにされています。生産性を上げるために何が 필요한のかを見つけるため、さまざまな実験を繰り返した末、生産性の向上にもっとも大きな影響を与えるのは、労働時間や休憩時間、賃金や物理的な労働環境ではなく、人間関係であるという結論に至ったのです。

●組織の人間関係は、そもそも破綻する運命にある

なぜなら、基本的には、人が増えれば増えるほど、一人ひとりの当事者意識が減るからです。

その結果、組織全体としての生産性が下がったり、さまざまな人間関係のトラブルが起こったりするのです。

上司や同僚の中に、あなたから見て、まったく仕事に対してやる気や熱意、前向きさが感じられない人、サボってばかりいる人、成果を上げておらず、会社に対してまったく貢献していない人、言われたことしかしない人はいませんか？ 大した仕事をしているようにはとても思えないのに、働きに見合わない高い給料をもらっている人はいませんか？ そんな人たちを見て、ストレスや不満がたまり、あなた自身のモチベーションが下がったり、生産性が落ちたりしていませんか？

●当事者が増えるほど、人は無意識に手を抜いてしまう

仕事に対して前向きになれない人は、仕事に対して当事者意識を持ってない人だといえるかもしれません。

「自分が積極的に行動し、この仕事でしっかりと成果を上げなければ」「会社の業績に貢献し、自分の収入も上げたい」といった意識がなく、「そこそこに仕事をして、そこそこの給料さえもらえればいい」「自分が頑張らなくても、ほかの人が頑張ってくれるだろう」と考えているのです。

人が増えれば増えるほど、個人個人の当事者意識が減ってしまうのは、「傍観者効果」が働いてしまうからです。傍観者効果とは、集団心理を表す社会心理学の言葉で、「自分がやらなくても、ほかの誰かがやるだろう」と考え、率先して行動しようとしなない心理状態のことを指します。

●「ほかの人が頑張ってくれるからいいや」と思ってしまう

1人から8人までのグループに、それぞれ綱引きをさせ、引っ張る力を計測する実験を行いました。すると1人の際の

力を100%としたとき、2人の場合は93%、3人の場合は85%と、人数が増えるごとに一人あたりの力が減り、8人のときには39%にまで減っていたのです。

同じグループの人数が増えれば増えるほど、人の心には「自分が全力を出さなくても、ほかの人が頑張ってくれるからいいや」という気持ちが芽生えてきます。こうした手抜きは無意識のうちに行われているようです。

～第10号に続く～

PRESIDENT Online より

【これが原因】食べたいもので分かる身体のサイン 9 選

食べ物への欲求は、私たちの体や心が伝えているメッセージです。

それぞれの食べ物の欲求とその背後にある原因について見ていきましょう。

- 1：甘いものを食べたいのは「疲労」**…疲れているとき、体はエネルギーを求めます。甘いものは急速なエネルギー源となるため、疲れを感じたときに食べたくなることがあります。体がリラックスし、エネルギーを補充したい合図です。
 - 2：辛いものを食べたいときは「ストレス」**…ストレスを感じると、脳内の快楽物質であるセロトニンが不足しがちです。辛いものを摂ることで一時的にセロトニンが増加し、ストレスを和らげる効果があります。スパイシーな味わいが心地よく、気分転換になるからです。辛いものを食べたい時は心を大切にしてください。
 - 3：しょっぱいものを食べたいときは「ミネラル不足」**…体内のミネラル不足が、しょっぱいものの欲求を引き起こすことがあります。塩分を含む食べ物を摂ることで、体が必要なミネラルを求めているサイン。バランスの取れた食事を心がけることが大切です。
 - 4：酸っぱいものを食べたいときは「胃の疲れ」**…胃が疲れていると、消化が重たくなることがあります。酸っぱいものを摂ることで、胃の働きが活性化されると言われています。酸っぱいものばかり食べたくなる時は、胃に優しい食事を意識してください。
 - 5：アイスを食べたいときは「水分不足」**…アイスや冷たい飲み物が欲しくなるのは、体が水分を求めている合図かも知れません。水分不足を感じたときには、冷たい食べ物や飲み物で水分を補給することが重要です。
 - 6：ジャンクフードを食べたいときは「カリウム不足」**…ジャンクフードの欲求は、体内のカリウム不足を示しているかもしれません。カリウムは筋肉の動きや神経伝達に重要な役割を果たしており、ジャンクフードの塩分や旨味に含まれることがあります。
 - 7：コーヒーを飲みたい時は「鉄分不足」**…コーヒーの欲求は、体内の鉄分不足からくることがあります。コーヒーに含まれるカフェインは、一時的にエネルギーを感じさせる効果があるため、エネルギー不足を感じたときに選ばれることがあります。
 - 8：炭水化物を食べたいときは「タンパク質不足」**…炭水化物の欲求は、体内のタンパク質不足を示していることがあります。タンパク質は体の修復や細胞の成長に関与しており、その不足を感じたときに炭水化物を摂ることがあります。
 - 9：炭酸飲料を飲みたいときは「カルシウム不足」**…炭酸飲料の欲求は、体内のカルシウム不足からくることがあります。カルシウムは骨や歯の健康に重要な栄養素であり、その不足を感じたときに炭酸飲料が欲しくなることがあります。
- 如何でしたでしょうか？食べ物の欲求は、体が欠如している栄養素や状態を示している重要なサイン。食事を通じて体と心の健康を大切にしましょう！