

TS（トータル・サティスファクション）を目指して⑥ 「幸福感ある職場②」

「『努力』⇒『幸福』⇒『成功』という順番です。」

校長室担当より

前々回に、幸福度についてお伝えしました。幸福度の高い社員は、生産性・創造性が高く、健康度や仕事のストレス耐性も強いというエビデンスが示されているなど、「幸福な職場」の利点は数多くあります。しかし、ここで皆さんの中にはこう考えた方はおられないでしょうか。「そういう人は、仕事がよくできて給料も高いから、幸福になるのだろう。」と。つまり、「努力」⇒「成功」⇒「幸福」という図式を思い浮かべる人が多いということです。能率や業績のことばかり考えて、いろいろなことを犠牲にして頑張れば、成功して幸福になれるという考え方です。しかし、心理学の世界ではすでにこの考え方は否定され、「幸福であるという感覚が、人の健康だけでなく、成功や達成をもたらす。」なのであって、その反対ではないということが膨大なデータによって示されています。図式としては、「努力」⇒「幸福」⇒「成功」が正しいということとなります。トロント大学の研究では、幸福感が感じられる時には、人間は自分の周りで起こっていることが自然にたくさん目に入ってくるということが証明されています。仕事をする上で、この「視野の広さ」がどれだけ大きな武器になるかはお分かりいただけると思います。このことにより、どんな業界や職種においても求められている問題解決能力が上がり、その結果その人の成功がもたらされるからです。

「でもなあ、現在幸福感をもてていない人には、どうやって幸福感をもてというのか？」という問題にいきつきます。ポジティブ心理学の第一人者ショーン・エイカーさんによると、幸福を感じるベースラインは一人一人異なりますが、努力によってそのラインを上げて、持続的な幸福感を得ることは可能だそうです。彼の書籍「幸福優位7つの法則」（徳間書店）から、その方法の一つを御紹介します。

それは、利他的な行為をすることです。以前ご紹介したソニア・リュボミアスキ―さんによると、一日に5つ何か親切な行為をすると、それをしなかった人と比較して、はるかに幸福度が上がり、しかもその感情が何日も続いたというデータがあるそうです。但し、心理学的に有効であるためには、親切は意識的にしなければならなくて、後で振り返って結果的にそうだったという場合には、効果があまりないそうですが・・・。

またネガティブな言葉を使わないで、周囲と笑顔で雑談をしたり、他人を批判するのではなく頻繁に褒めることも効果が高いそうです。YouTube「TED カンファレンス」の中でも指摘されているとおりですが、「私たちを、健康に、幸福にするのは、良い人間関係に尽きる。」(ハーバード大学成人発達研究所所長 ロバート・ウォールディング氏) のですから当然ですね。

しかし、「幸福感に注目することが成功につながる」という考え方をまともに受け取ろうとしない人が多いため、社会に幸福が広がらないと言われていています。人生は勝負ではありません。「自分が損をする、得をする感覚」ではなく、「自ら少し損をする感覚」や「思いどおりにならない状況や相手を受け止める感覚」の大切さを今までもお伝えしています。こうして、幸福の元である「良い人間関係」をまずは私たちの職場で目指しましょう。皆でいい職場を創り、それを地域の皆様が本校をモデルとして見に来ていただけるようにしたいと私は心から思います。

(令和3年7月15日)

本校教職員として目指す方向性(確認) ※4月1日にお願ひしたこと

- 1 トータル・サティスファクションの実現
- 2 学びに向かう力をもつモデルを率先垂範
- 3 対話とパートナーシップに基づく行動
- 4 全教職員で全校の児童生徒を見守るチームの実現
- 5 「今さえ、ここさえ、自分さえよければいい」の3悪の撲滅