

「幸せに近づく考え方とは」

心理学では、幸福感について2つの説があります。

◆ ボトムアップ説 ◆

プラスの出来事の総数が幸福感を決めるという説。

「〇〇さえあれば幸せなのに」「〇〇があったら幸せ」というような考え方のことです。

「〇〇があれば」という考え方にはキリがない為、おそらく、目的のものが手に入ったとしても、さらなる「〇〇があれば」が浮かんでくるでしょう。

◆ トップダウン説 ◆

出来事そのものよりも、個人の性格や考え方が幸福感を決めるという説。

つまり、幸せを感じることができるかどうかは状況のとらえ方次第と言えます。

状況のプラス面に目を向ける考え方であり、現在、有力だと考えられているのはこちらの説です。



どのように考えることが望ましいかは、状況や個人の価値観によっても変わってくるので、一概には言えません。ときには「〇〇があればいいな」と考えることが一歩を踏み出すきっかけにつながることもあるでしょう。しかし、無いものを数え過ぎてしまっても、心が安定しません。「よい面」「うまくいっていること」「恵まれている点」といったプラス面を意識することが大切です。