

幸せを遠ざける「神話」とは？

—幸福に関する研究者としてもっとも注目されるポジティブ心理学者が解き明かす「幸せになる方法」

日本実業出版社より下記新刊書が刊行されますのでご案内いたします

『リュボミアスキー教授の 人生を「幸せ」に変える 10の科学的な方法』

■誤って認識されている「幸せに関する神話」とは？

「天職に就けば幸せになれる」「金持ちになれば幸せになれる」「理想の人と結婚したら幸せになれる」「子どもがいると幸せになれる」「夢がかなわない、とわかったら幸せになれない」……一般的に私たちは、「幸福」についてこのような考えを持っています。

しかし、本書の著者であり幸福度に関する調査研究で有名なソニア・リュボミアスキー教授は、これらはすべて誤った俗説であり、やっかいな思い込みであると言います。

本書は、このような10種の神話(=俗説)とそれを克服する方法を入口に、研究の成果を存分に示しながら、私たちが「幸せ」でいるための方法を具体的に教えてくれます。

■世界的ロングセラー『幸せがずっと続く 12の行動習慣』著者の最新作、待望の邦訳

リュボミアスキー教授は、幸福度の調査研究でさまざまな賞を受賞するなど、この分野の権威の1人として注目されているポジティブ心理学者。映画『happy』の出演をはじめに、多数の講演をこなし、メディアにも多く登場する人気教授です。

アメリカでベストセラーとなり、世界15カ国で翻訳出版された前著『幸せがずっと続く 12の行動習慣』は、「科学的だから説得力が段違い」「とてもリッチな内容」「絶対に損をしない1冊」と日本でも書評サイトなどで高く評価されました。本書はそれに次ぐ注目の第2作です。

本書で紹介されている実証研究をひとつ、簡単に紹介しましょう。

「高い地位にある管理職たちを5年にわたり調査。よりよい職場に転職した人も多かったが、転職直後ののはち切れそうなほどの幸福感はどんどん減っていき、1年もしないうちに転職する前のレベルにまで戻ってしまった」

この例からは、人間はどれだけ満足しても、絶えず期待や欲求をエスカレートさせていく存在だということがわかります(快樂順応)。過度な野心は幸せを遠ざけるものでもあり、また、社会的成功は幸せに直結するものではないのです。



『幸せがずっと続く12の行動習慣』

■思い込みから解放されれば「幸せ」になれる

本書においてリュボミアスキー教授は、誤った思い込みから自分を解放する方法を紹介します。例えば「過度な野心」を抑えるための方法のひとつとして、いまより満足度が少なかった過去の自分の行動を具体的に再体験してみようと提案します。そうすれば、いまのキャリアに対する感謝の気持ちが持てるようになり、際限のない欲求の増幅を止めることができるのです。

私たちは、理想と現実のギャップに不満を持ったり、他人と自分を比較して落ち込んでしまいがちです。でも、リュボミアスキー教授の研究を知ることによって、「幸福と仕事」「幸福とお金」「幸福と人間関係」についての理解を深め、「幸せ」になれるのです。

8月28日より順次、全国の書店で発売

【体裁など】四六判／並製／324ページ 定価：1,650円(税別)

ソニア・リュボミアスキー 著／金井真弓 訳

渡辺誠 (ポジティブイノベーションセンター代表) 監修

【著者情報】

米国カリフォルニア大学リバーサイド校の心理学者。ロシア生まれ、アメリカ育ち。

「幸福」に関する研究者の権威の1人。ハーバード大学で学士号、スタンフォード大学

で博士号を取得。2002年度のテンプレートン・ポジティブ心理学賞などさまざまな賞を受賞。

また、米国国立精神衛生研究所から数年にわたって助成金を受けて、「永遠に続く幸福の可能性」について研究を続けている。

* 本書に関する問い合わせ先(見本・カバー画像データもごさいます)

日本実業出版社・営業部 渡辺博之

Tel : 03-3814-5161 Fax : 03-3818-1881 E-mail : h-watanabe@njg.co.jp

