



ヒルティの『幸福論』（1891年）

幸福は自己中心性を超えて、他者や世界とのつながりの中で発見する

アランの『幸福論』（1925年）

幸福になろうとしないと幸福にはなれない。そしてそれは心と体の使い方で決まる

ラッセルの『幸福論』（1930年）

真の幸福は、信念と良心に基づく正しい行いの中にある

# 世界三大幸福論の共通点

これらの書物には、いくつかの共通点があります。

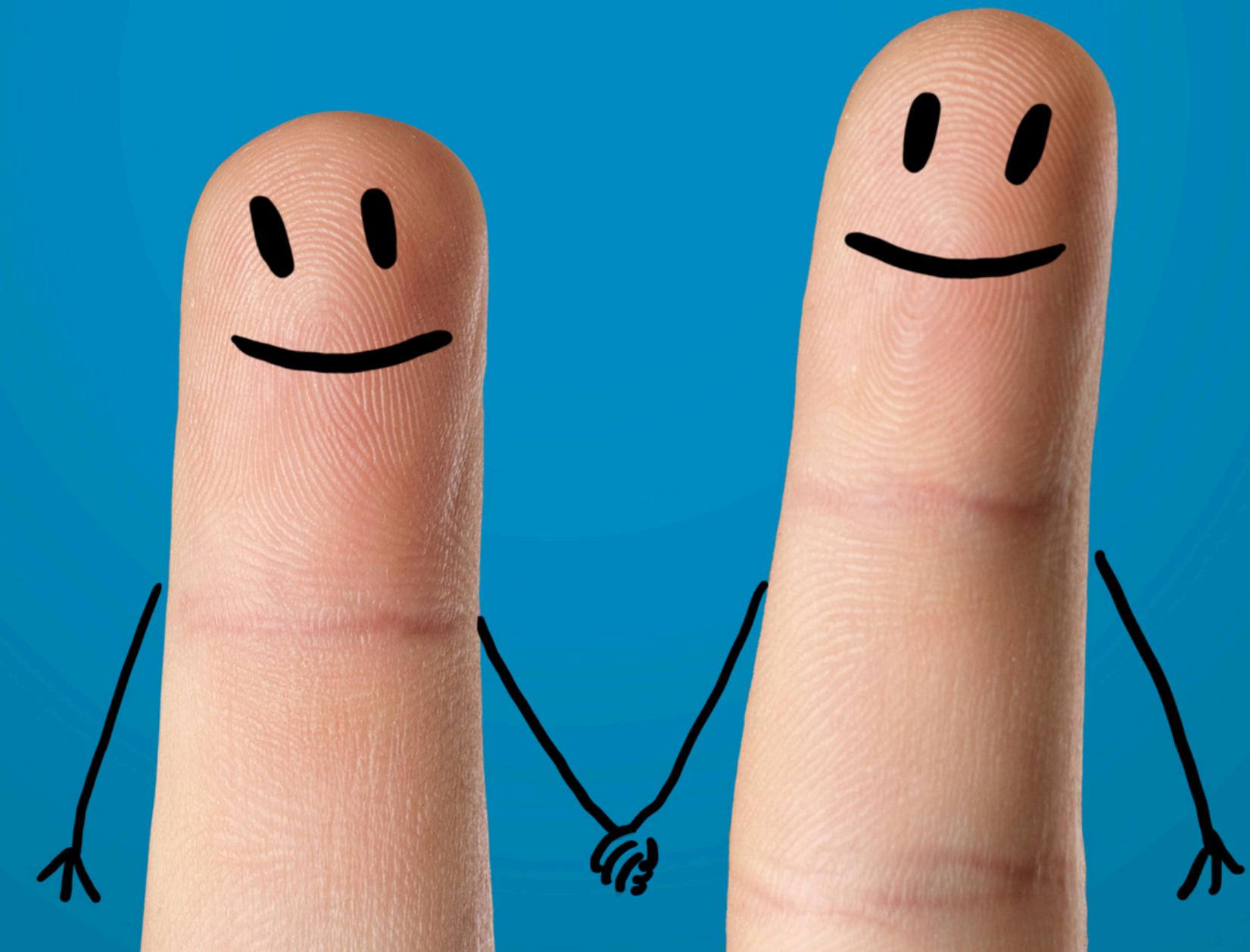
その中でも大きな共通点の1つは、

【「働く」ことが、幸福にとって欠かせない活動である】  
ということを論じている点です。

幸せになるためには、

- ・誰かの役に立っている
- ・社会に貢献している
- ・自分は必要とされている

という価値観が重要なのだ。



# 死ぬ間際に後悔することランキング



- 6、記憶に残る恋愛ができればよかった
- 7、自分の生きた証が残せればよかった
- 8、自己管理ができていればよかった
- 9、感謝の気持ちを十分に伝えられなかつた
- 10、信仰など心の支えになる教えを知っていればよかった

- 1、夢を叶えることにもっと力を尽くせばよかった
- 2、仕事ばかりでもっと趣味の時間を持てればよかった
- 3、自分のやりたいことをやっていればよかった
- 4、行きたい場所、会いたい人の元に行けばよかった
- 5、感情に振り回されなければよかった



# 幸福の資本論

幸福

自由・自己実現・人との絆

人的資本

金融資本

社会资本

人間力

幸福

自由

自己実現

人との絆

金融資本



財産

人的資本



働いてお金を  
稼ぐ能力

社会資本



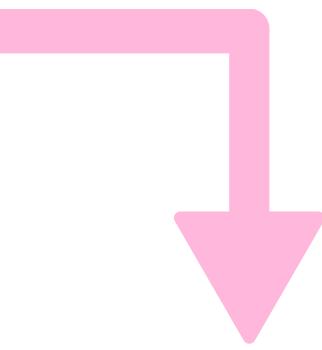
家族・友達  
ネットワーク

自由

## 金融資本



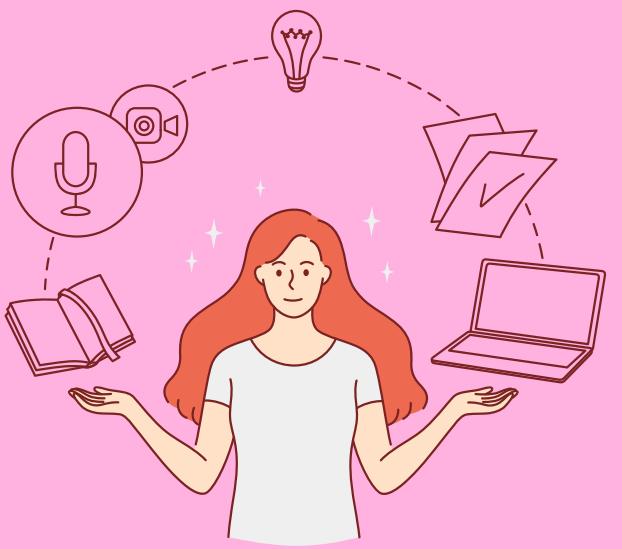
財産



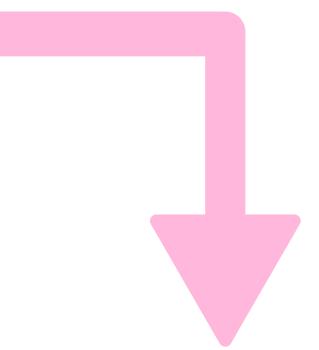
投資  
マイクロ法人

自己実現

## 人的資本



働いてお金を  
稼ぐ能力



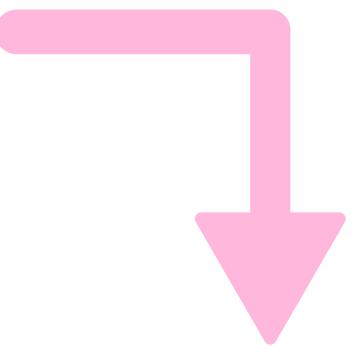
自己投資  
クワドラント  
職種  
責任者  
株式売却

人との絆

## 社会资本



家族・友達  
ネットワーク



コストを割く  
会話力  
導く

精神の成熟（足を知る、己を知っている、自尊心が高い） / 今を生きる / 死生観 / 生きる目的

思考胆力 / 言語化能力 / 論理力 / リスク管理（期待値、確率）

認知能力（言語理解、知覚推理、ワーキングメモリ、処理速度）

非認知能力（誠実性、グリット、自己制御、好奇心、批判的思考、楽観性、時間的展望、情動知能、感情調整、共感性、自尊心  
セルフコンパッション、マインド・フルネス、レジリエンス、エゴレジリエンス）



10働いたら  
~10の対価をもらえる

【特徴】

- ・会社か人に雇われている
- ・給料が決まっている
- ・代替可能
- ・節税が難しい



# E

Employee  
**雇用者**

10働いたら  
20以上の対価をもらえる

【特徴】

- ・自分で自分を雇っている
- ・働いた分だけ稼げる
- ・自分が働かなくなると稼ぎは0になる
- ・自分がいないと仕事が機能しなくなる
- ・節税がそこそこできる



# S

Self - Employed  
**自営業**

# B

Business owner  
**ビジネスオーナー**

1以下の働きで  
100以上もの対価を得る

【特徴】

- ・立ち上げに少し働くだけ
- ・自分がいなくても収入を得る仕組みができている
- ・節税しやすい



# I

Investor  
**投資家**

お金を動かせて  
お金を得る

【特徴】

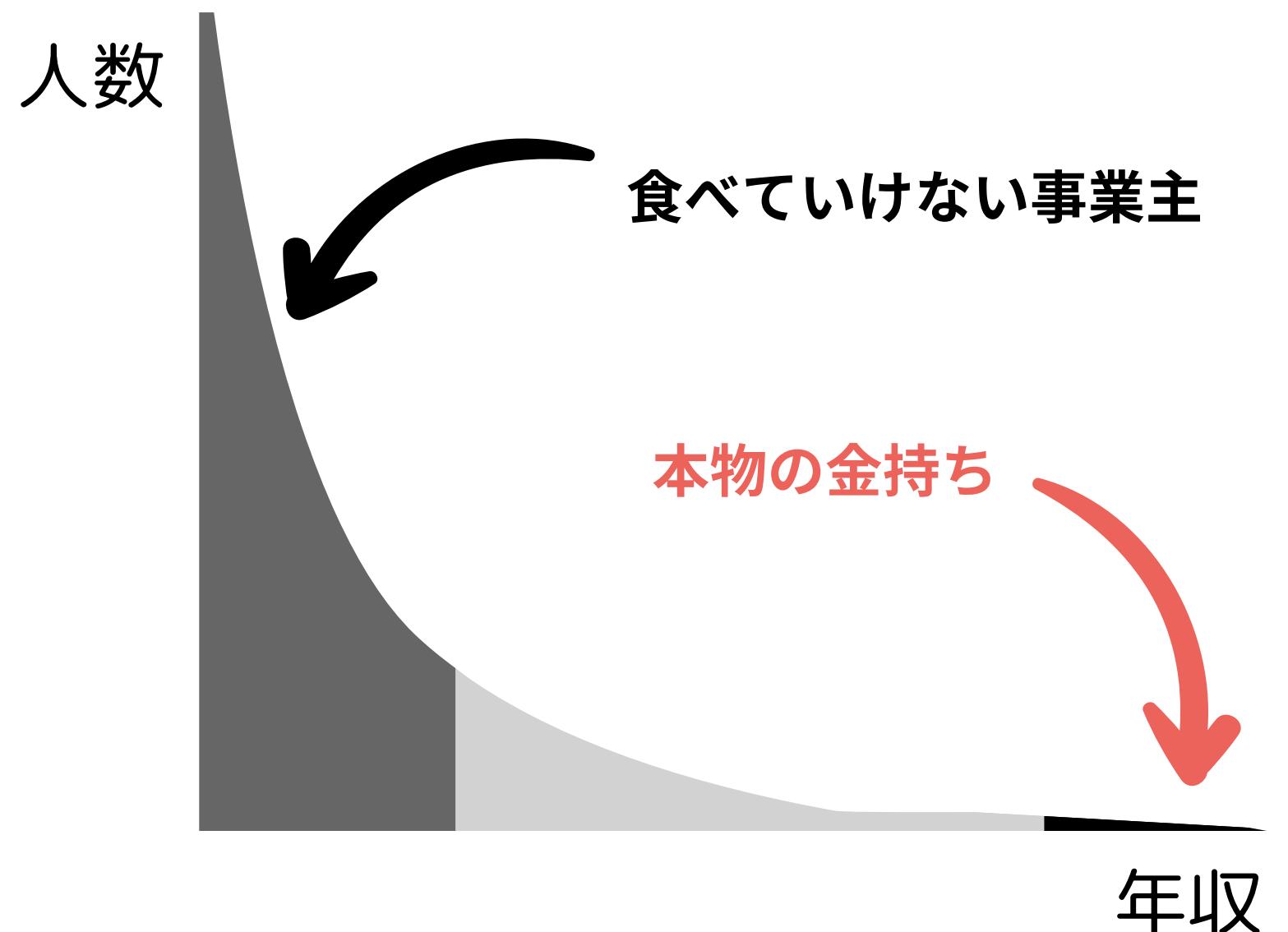
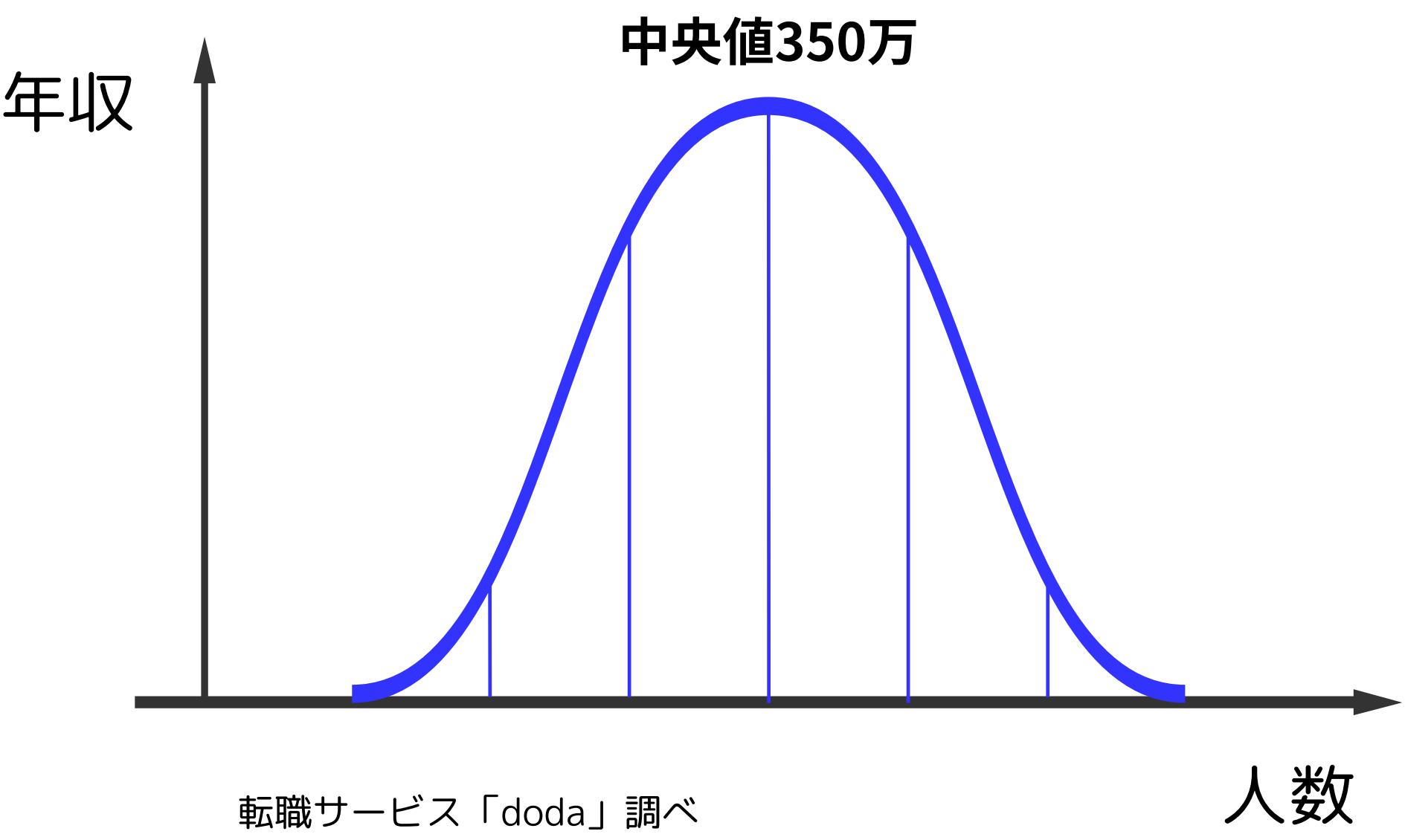
- ・資産を買うことが中心
- ・自分はお金を提供するだけ



**E**  
Employee  
雇用者

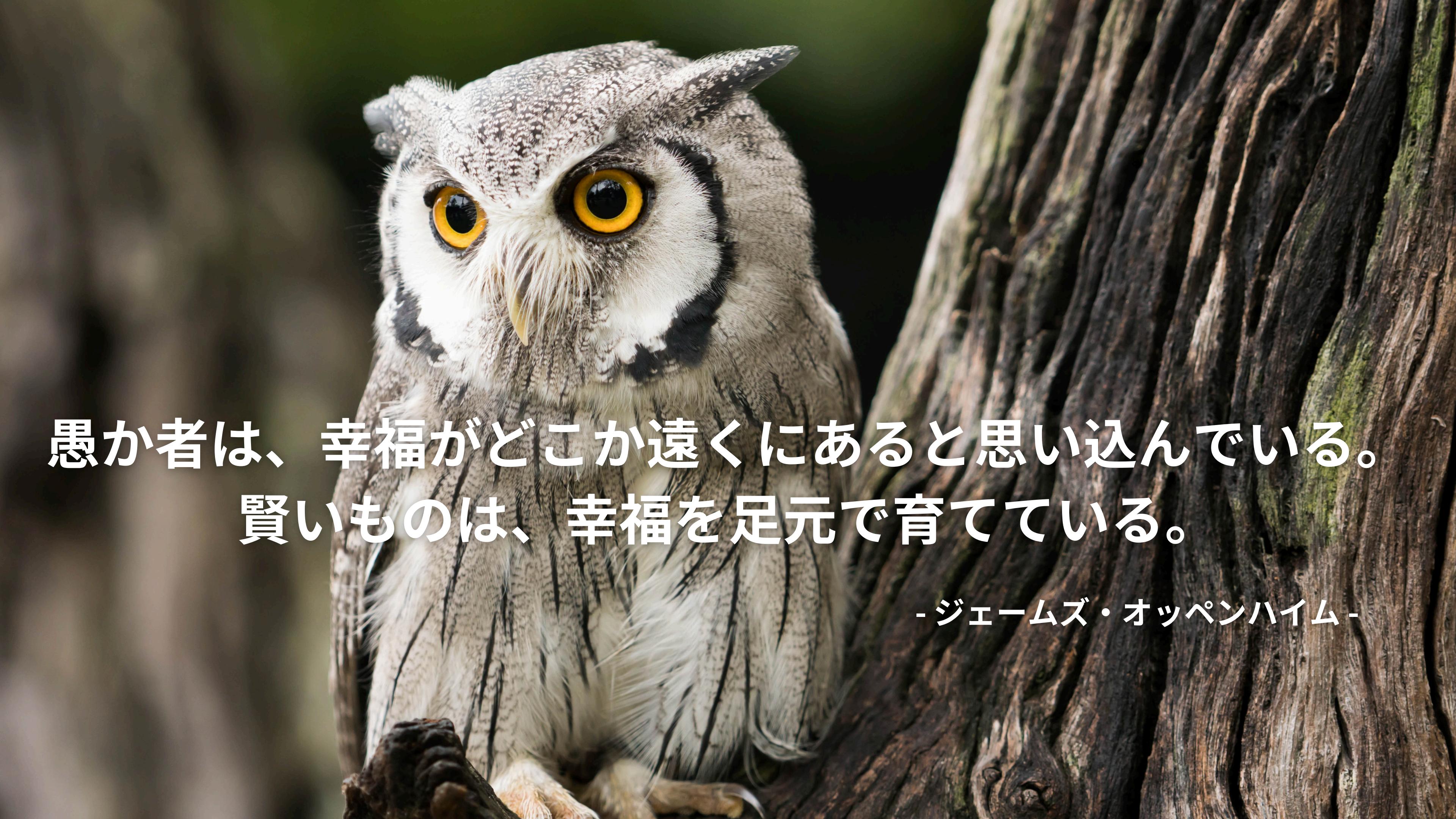
**S**  
Self - Employed  
自営業

**B**  
Business owner  
ビジネスオーナー



	職業	年齢(歳)	月収(円)	年収(円)
1	航空機操縦士	42.1	1,285,400	16,003,100
2	医師	44.1	970,800	14,288,900
3	大学教授(高専含む)	57.5	658,600	10,656,600
4	法務従事者	47.2	549,800	9,713,900
5	管理的職業従事者	50.9	539,100	8,627,200
6	大学准教授(高専含む)	48.5	539,200	8,600,400
7	歯科医師	38.1	614,300	8,104,100
8	その他の経営・金融・保険専門職業従事者	40.5	475,300	7,808,600
9	公認会計士、税理士	42.4	439,000	7,466,400
10	小・中学校教員	42.5	453,600	7,397,200
11	研究者	41.1	420,600	7,039,400
12	著述家、記者、編集者	41.6	419,300	6,976,200
13	大学講師・助教(高専含む)	42.0	453,200	6,972,300
14	獣医師	37.8	464,200	6,866,200
15	不詳	43.9	417,200	6,811,900
16	高等学校教員	43.5	426,100	6,775,000
17	システムコンサルタント・設計者	40.5	418,900	6,604,000
18	機械器具・通信・システム営業職業従事者(自動車を除く)	42.5	383,000	6,545,500
19	電気・電子・電気通信技術者(通信ネットワーク技術者を除く)	42.4	375,600	6,444,500
20	発電員、変電員	42.9	352,100	6,346,200
21	企画事務員	41.1	374,200	6,303,100
22	建築技術者	43.0	367,600	6,203,600
23	化学技術者	41.0	356,500	6,192,000
24	輸送用機器技術者	39.3	335,700	6,122,700
25	金融営業職業従事者	37.9	338,400	6,070,900
26	機械技術者	42.1	343,000	6,062,100
27	鉄道運転従事者	41.3	333,000	5,931,400
28	船内・沿岸荷役従事者	42.8	316,200	5,859,900
29	助産師	43.2	345,200	5,842,100
30	薬剤師	41.1	387,700	5,833,900

	職業	年齢(歳)	年収(円)	年収(円)
31	他の分野と両立の専門的職業従事者	42.0	338,500	5,797,900
32	その他の中堅職業従事者	41.3	359,700	5,782,800
33	土木技術者	45.4	351,700	5,732,100
34	販売職の営業従事者	39.5	353,900	5,643,500
35	他の分類されない従事者	43.7	329,000	5,575,300
36	ダム・トンネル整備従事者、採掘従事者	50.8	350,500	5,530,700
37	金属技術者	41.4	317,400	5,503,300
38	ソフトウェア開発者	38.1	348,500	5,502,200
39	計量検査技術者	41.5	334,000	5,437,400
40	自動車部品製造従事者	39.4	335,700	5,400,800
41	その他の中堅技術者・技術従事者	40.8	326,700	5,346,100
42	看護師	42.1	320,900	5,200,400
43	看護師	37.5	312,400	5,195,900
44	個人用・産業用・医療用機械器具・電気機械器具製造・修理従事者	42.1	297,500	5,151,900
45	フレンチ・ラインナップ従事者	47.8	308,100	5,133,200
46	化粧品製造従事者	41.2	293,200	5,103,700
47	臨床検査技師	39.8	314,200	5,089,200
48	看護師	40.7	318,000	5,081,300
49	電気工事従事者	42.2	305,200	5,067,900
50	機械・機器・部品の組立従事者	41.8	283,800	5,022,400
51	自動車組立従事者	40.0	286,200	5,012,800
52	助教	45.7	334,100	4,973,300
53	その他の中堅技術者・修理従事者	41.0	303,700	4,941,400
54	その他の中堅	45.6	319,700	4,938,900
55	面接・人事事務員	43.7	298,000	4,907,000
56	総合業務員	43.6	301,500	4,899,500
57	面接官・舞台監視官	33.0	328,200	4,896,200
58	面接従事者	43.3	307,300	4,871,900
59	監査従事者	44.4	312,000	4,852,800
60	面接・監査事務従事者	46.0	297,100	4,847,800



愚か者は、幸福がどこか遠くにあると思い込んでいる。  
賢いものは、幸福を足元で育てている。

- ジェームズ・オッペンハイム -

# BALANCE

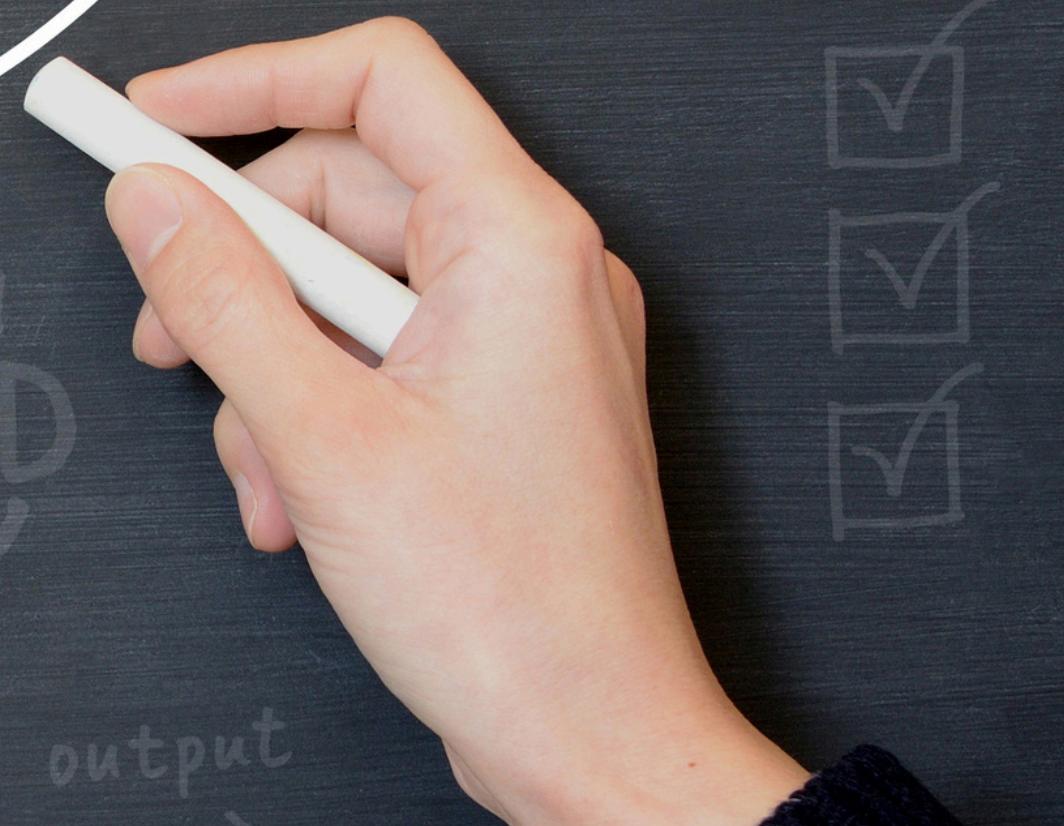
「人間関係の損得は、お互に五分五分であるべきだ」と考える

## GIVE

相手を軸に考え、見返りを求めず与える。  
相手が何を求めているかに注意を払う

関係を自分の有利になるように持っていく、常に与えるより多くを受け取ろうとします

## TAKE

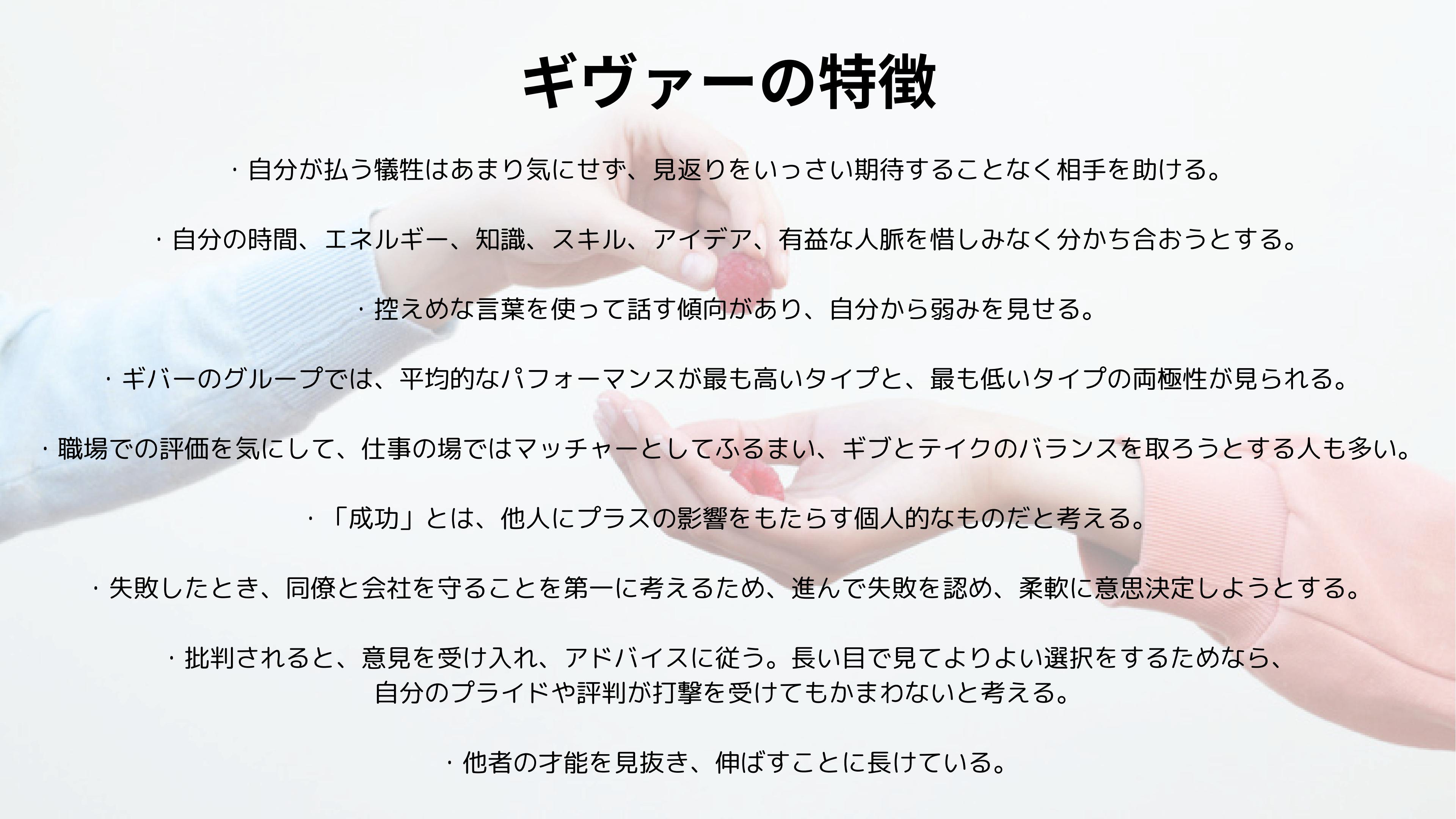


# ティカーの特徴

- ・世の中は「食うか食われるか」の熾烈な競争社会であり、成功するには人より上にいかなければならぬと思っている。
- ・能力を証明するために自分を売り込み、費やした努力は必ず認められるようにする。
- ・他人より優位な立場を手に入れるために強気なコミュニケーションを取る。
- ・得られる利益が損失を上回る場合にかぎり、相手が有利になるように協力する。
- ・「成功」とは、人を出し抜いて優れた成果を達成することだと考える。
- ・失敗したとき、自分のプライドやメンツを守るために自分を正当化しようとする。
- ・批判されていると感じると、忠告を受け入れる気になれなくなる。



# ギブラーの特徴

- 
- ・自分が払う犠牲はあまり気にせず、見返りをいっさい期待することなく相手を助ける。
  - ・自分の時間、エネルギー、知識、スキル、アイデア、有益な人脈を惜しみなく分かち合おうとする。
  - ・控えめな言葉を使って話す傾向があり、自分から弱みを見せる。
  - ・ギバーのグループでは、平均的なパフォーマンスが最も高いタイプと、最も低いタイプの両極性が見られる。
  - ・職場での評価を気にして、仕事の場ではマッチャーとしてふるまい、ギブとテイクのバランスを取ろうとする人も多い。
  - ・「成功」とは、他人にプラスの影響をもたらす個人的なものだと考える。
  - ・失敗したとき、同僚と会社を守ることを第一に考えるため、進んで失敗を認め、柔軟に意思決定しようとする。
  - ・批判されると、意見を受け入れ、アドバイスに従う。長い目で見てよりよい選択をするためなら、自分のプライドや評判が打撃を受けてもかまわないと考える。
  - ・他者の才能を見抜き、伸ばすことに長けている。

# ギブラーは2種類

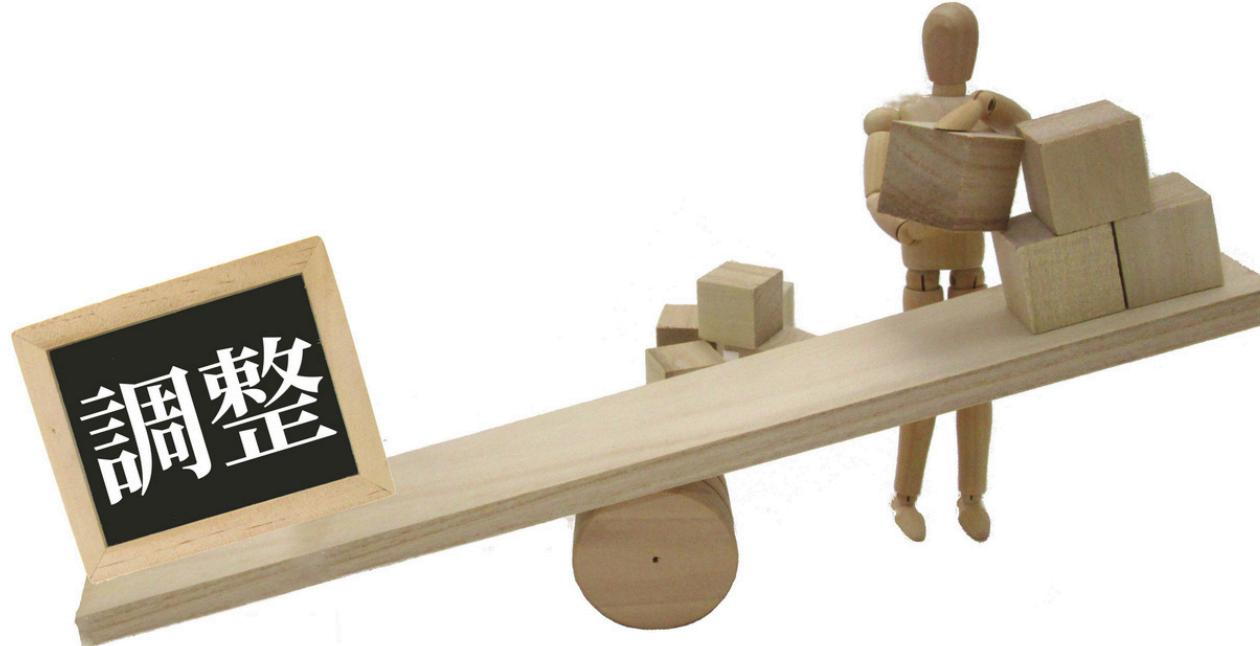
## •自己犠牲タイプのギバー

- ・自分の成功を犠牲にして、相手の利益に時間とエネルギーを割くことを優先した結果、そのツケ（パフォーマンス低下や燃え尽きなど）を払うことになる。
- ・相手に求められるまま、そのつどギブする傾向がある。
- ・他人に負担や迷惑をかけたがらない。支援を受けることに居心地の悪さを感じる。

## •他者志向タイプのギバー

- ・相手の利益のためにギブしながら、自分の利益も見失わない。
- ・まとまった時間でギブする方法をとっている。
- ・人に助けを求め、やる気や気力の維持に必要なアドバイスや協力を仰ぐ。
- ・自分自身の幸せを守ることの大切さを理解している。

# マッチャーの特徴



- ・常に公平性や平等という観点に基づき、与えること（ギブ）と受け取ること（テイク）のバランスを取ろうとする。
  - ・相手の出方に合わせて、助けたりしつப返しをしたりする。
  - ・不公平なふるまいに対して「目には目を」のスタンスで罰しようとする。
  - ・「親切が報われないのなら意味がない」と考えるため、受け取ることを期待して与える場合、助けてくれそうな人にだけ与える。
  - ・他者にアドバイスを受ける = 借りができることだと考え、尻込みする。
  - ・「成功」とは、個人の業績と他人の業績を公正に釣り合わせることだと考える。

Q.

自分のおかげでキャリアが劇的に向上したと思う人  
(自分が影響を与えたと思う人) を4人挙げてください。



Q.

自分のおかげでキャリアが劇的に向上したと思う人  
(自分が影響を与えたと思う人) を4人挙げてください。

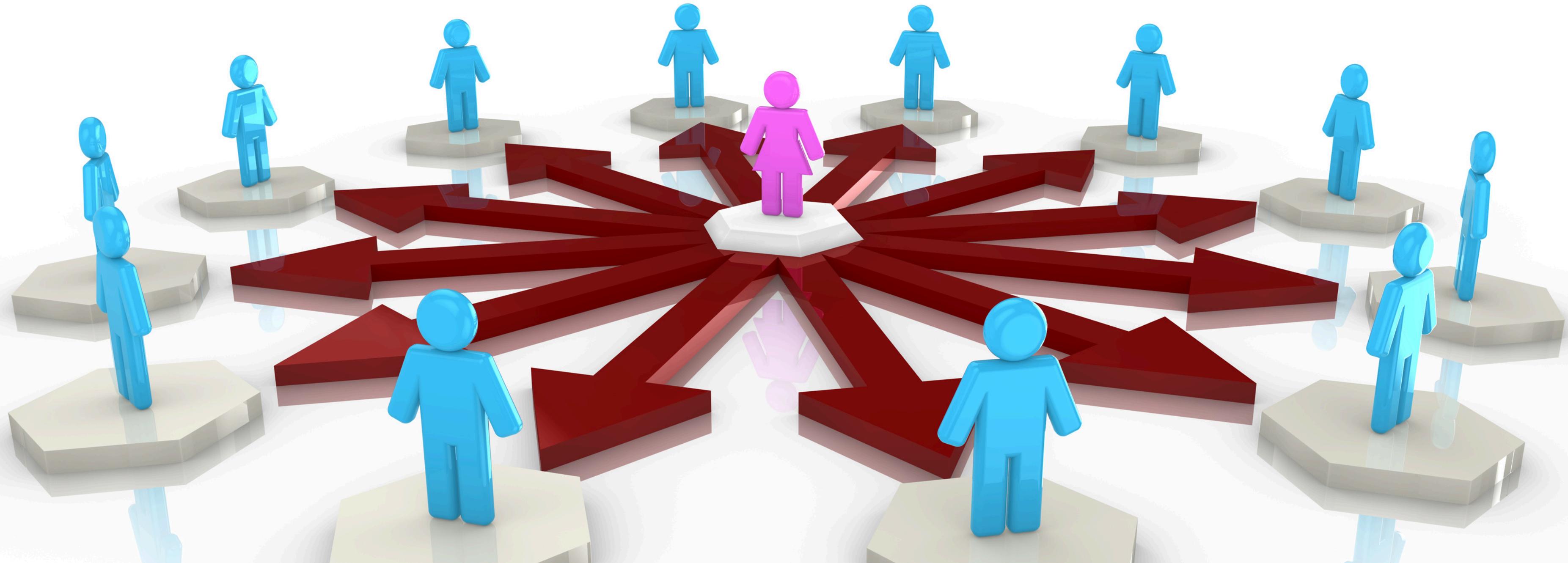
A.

自分より影響力の高い人を挙げた場合→「**ティカー**」傾向が強い。  
自分より影響力の低い人を挙げた場合→「**ギバー**」傾向が強い。



# インフルエンス力

= お願いしたことに対して、相手がどこまで動いてくれるか





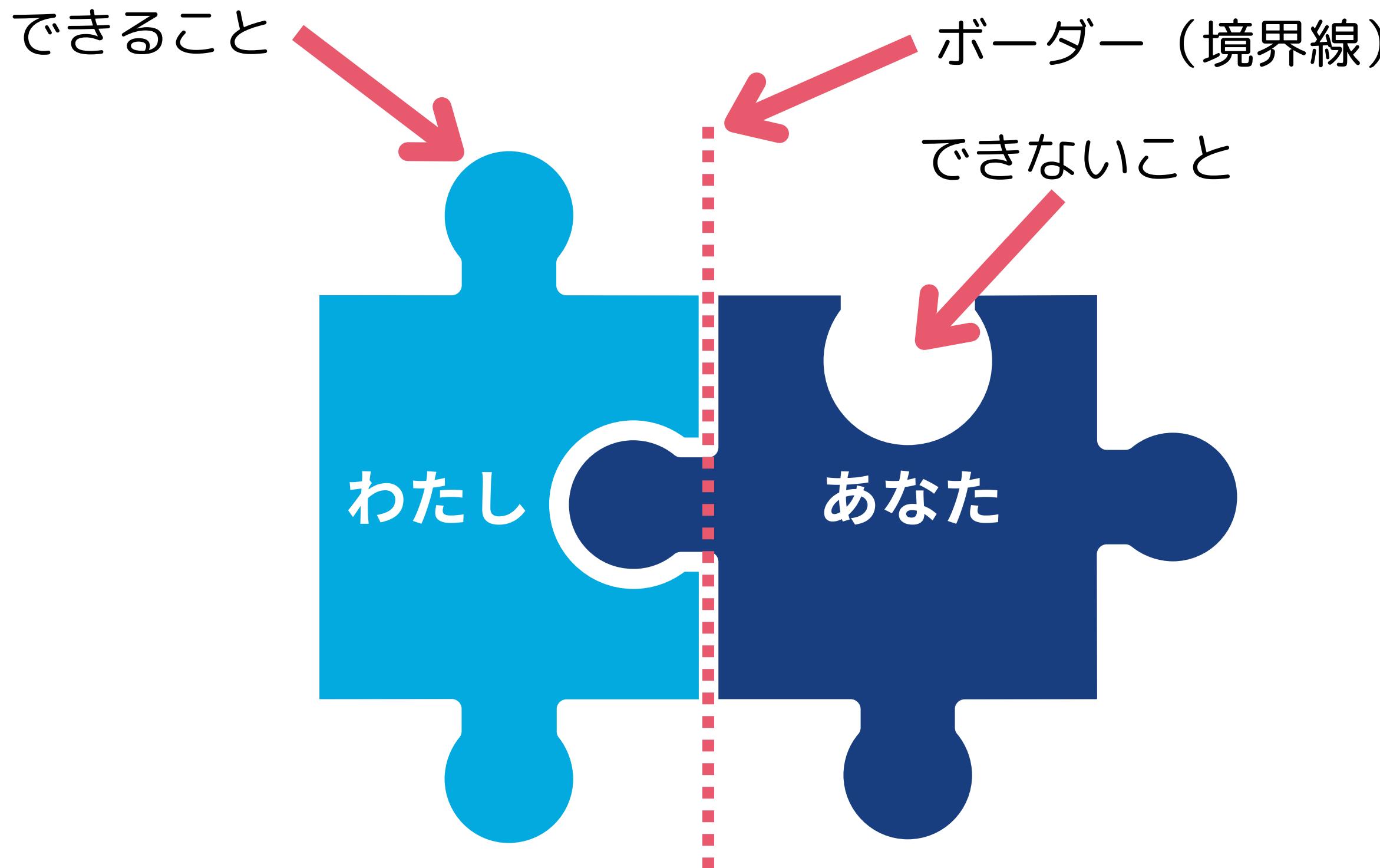
「類似性」：自分と他者の性格、体格、価値観など、ある要素が似ている。

「相補性」：自分と他者のある要素は異なるが、補いあえる関係にある。

「類似性」：自分と他者の性格、体格、価値観など、ある要素が似ている。

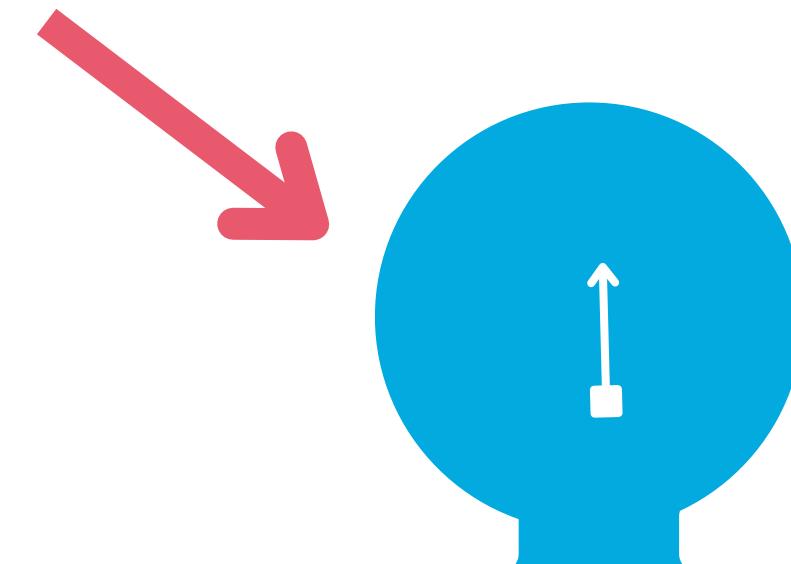


「相補性」：自分と他者のある要素は異なるが、補いあえる関係にある。

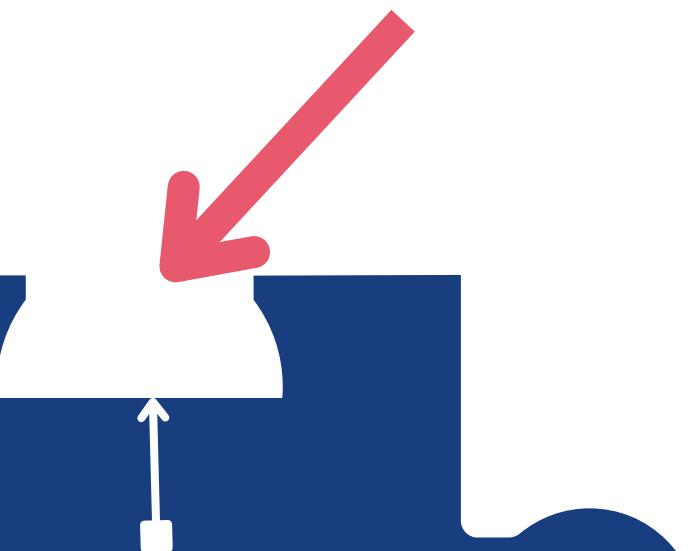


# 成長の種類

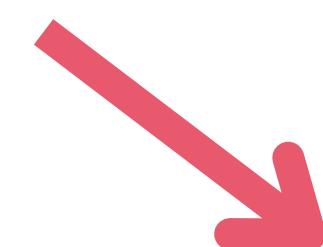
得意を伸ばす



苦手を克服

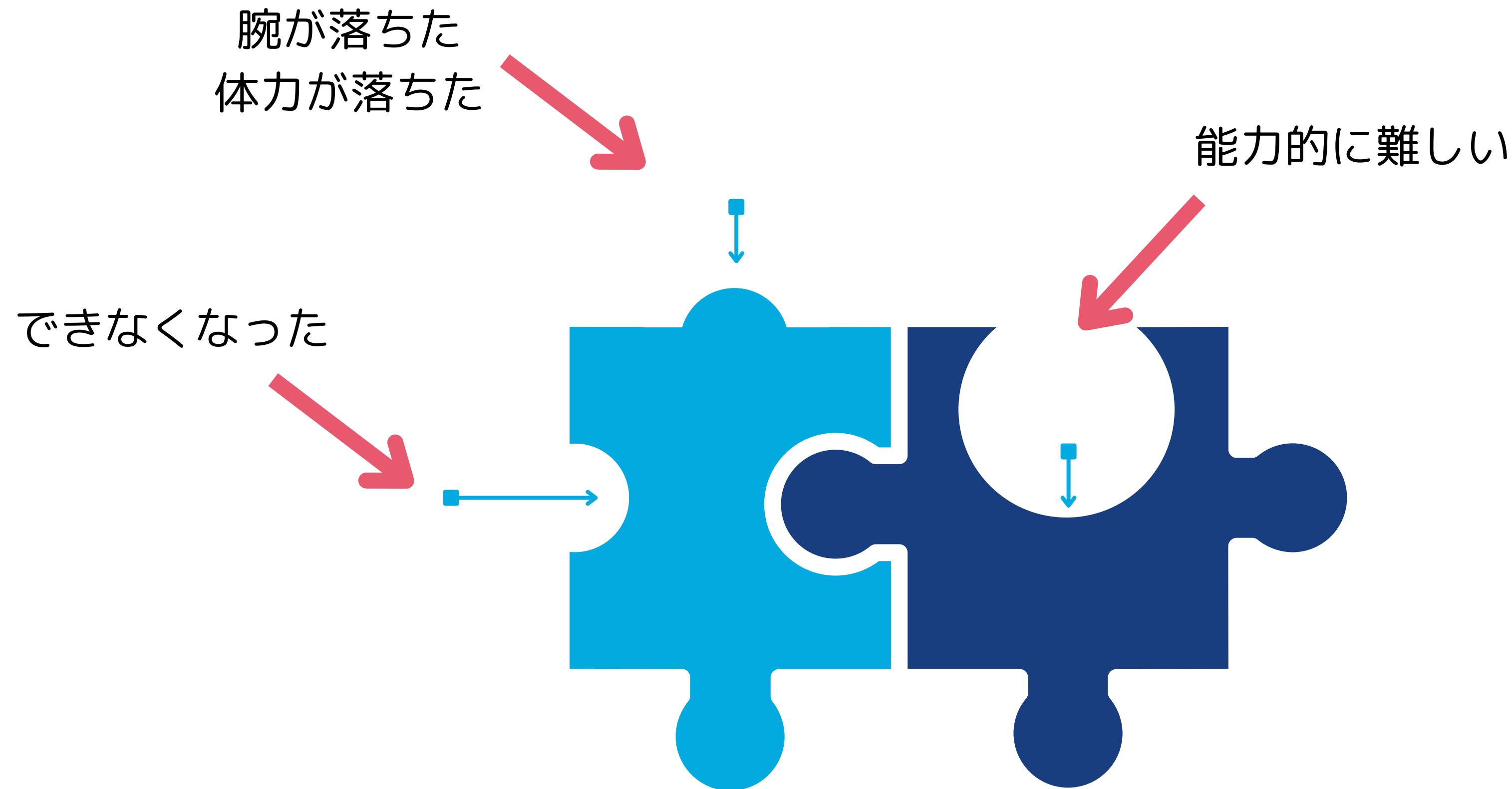


できることを増やす



×知っている  
×分かっている

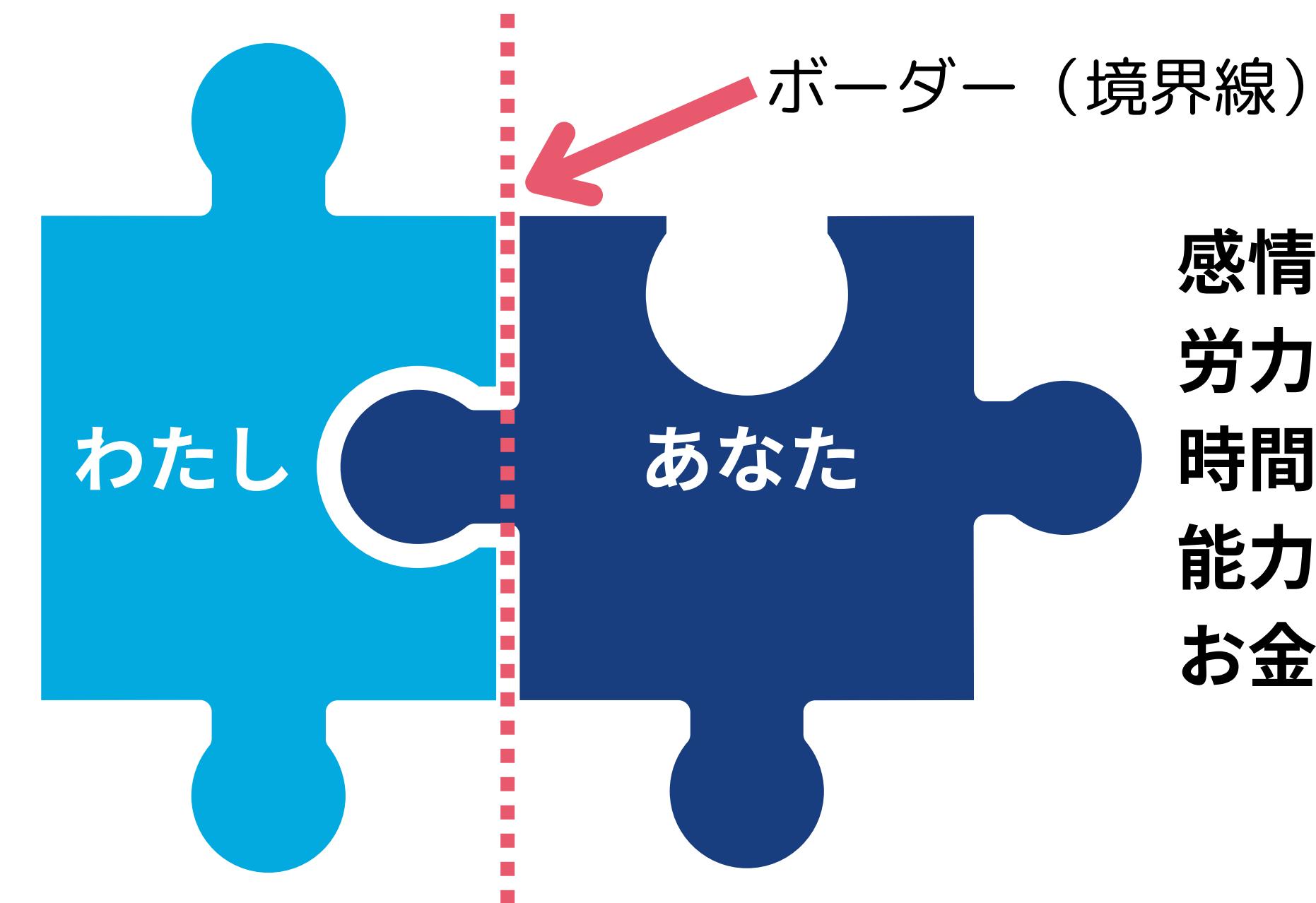
# 退化の種類



# 課題の分離

責任の所在を分け、明確にすること

感情  
労力  
時間  
能力  
お金



頼る=任せる=依存する=甘える  
=助けてもらう=埋めてもらう

もらう



あげる

信頼=責任=支える=施す  
=援助=補完

# インフルエンス能力

## 資源の多さと関心の方向性の一致

信頼/責任/支える/施す/援助/補完

持っている資源が多い=インフルエンス大

感情：余裕あり

労力：余る

時間：暇

能力：高い

お金：豊か

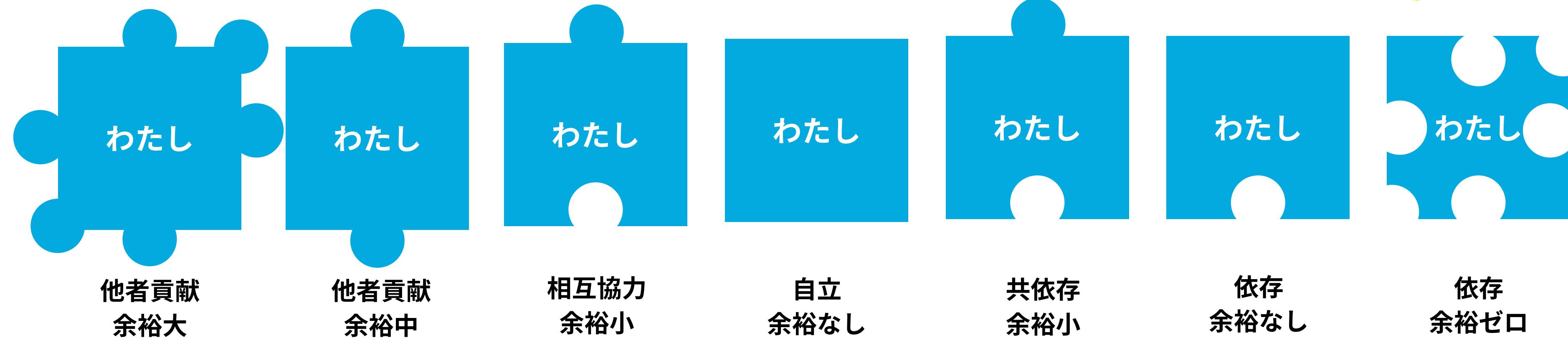
依頼/信託/支持する/甘える/介護/欠点

消費が多い=他者への関心大

感情：焦り  
労力：ギリギリ  
時間：忙しい  
能力：低い  
お金：貧しい

成長

退化



# 影響力のファクター

## 5つの要素



01

### 人間性

非認知能力（誠実性、グリット、自己制御、好奇心、批判的思考、楽観性、時間的展望、情動知能、感情調整、共感性、自尊心、セルフコンパッション、マインド・フルネス、レジリエンス、エゴレジリエンス）



02

### 専門性

集団の中で上位数%の知識の高さと判断力の有無。  
例）業界の中でもトップレベル。この辺では有数の物知り。右に出るものがない。



03

### 返報性

先出し。ギヴァー。与える者。



04

### 守備一貫性

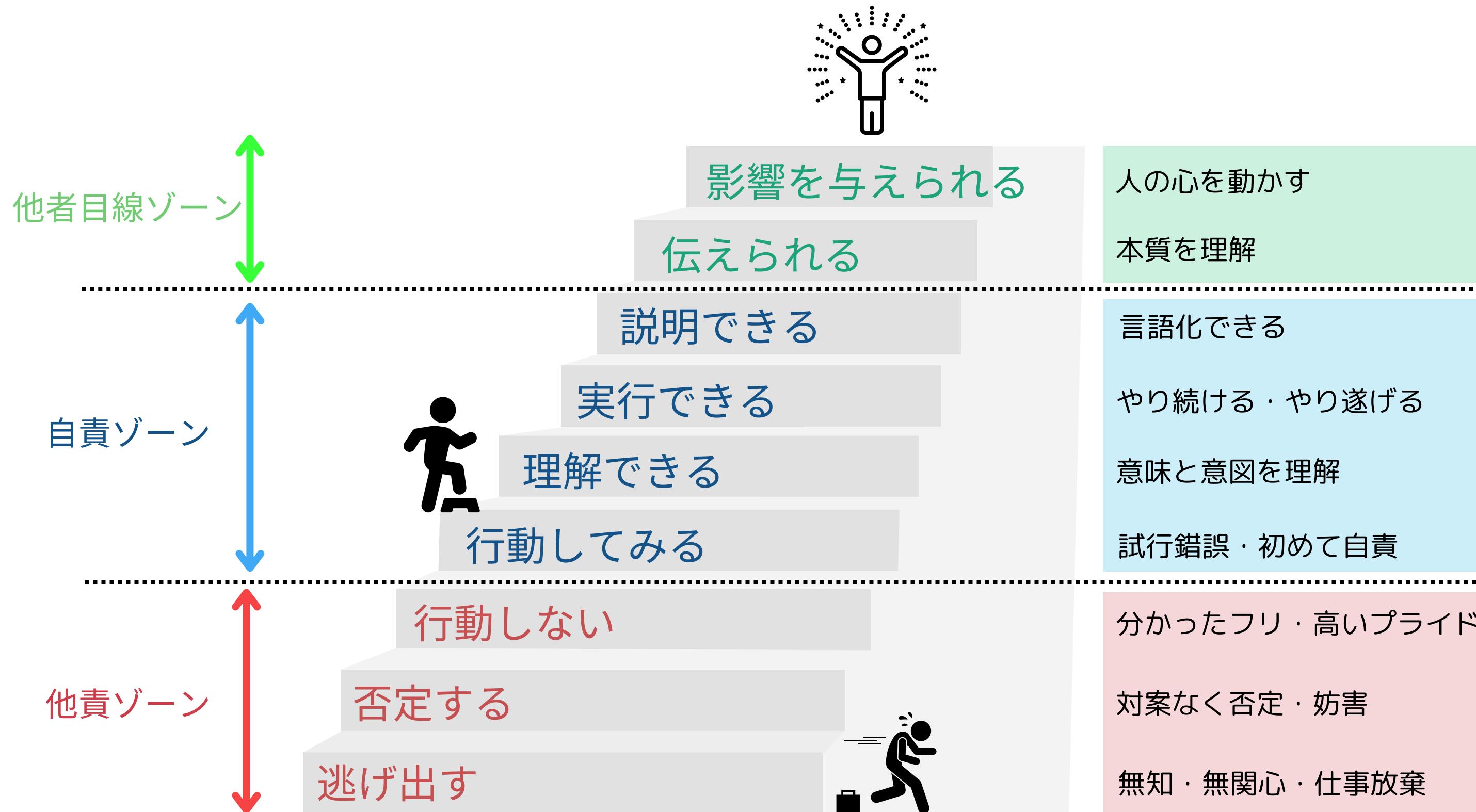
人によって対応を変えることや、意見を変えることがない。確固たるブレない自分軸がある。



05

### 厳格性

権力。立場。  
ただし1～4のファクターがハイレベルで担保されていることが必須。



# 相互協力

1+1を3にも4にもしていくような関係

自立&自己受容

感情  
労力  
時間  
能力  
お金



感情  
労力  
時間  
能力  
お金

自立&自己受容

夫婦関係  
男女関係  
友人関係  
仕事関係  
職場関係  
家族関係

おしどり夫婦/支え合う  
尊敬し合っている  
尊敬し合っている  
業務提携/協業/ビジネスパートナー  
集中/反省と試行錯誤の報連相  
一致団結/家事分担



## 相互協力のメリット

- 1、大きな目標が達成できる
- 2、モチベーションが向上する
- 3、組織全体の対応力が上がる
- 4、情報共有が活発化し、アイデアが生まれやすくなる

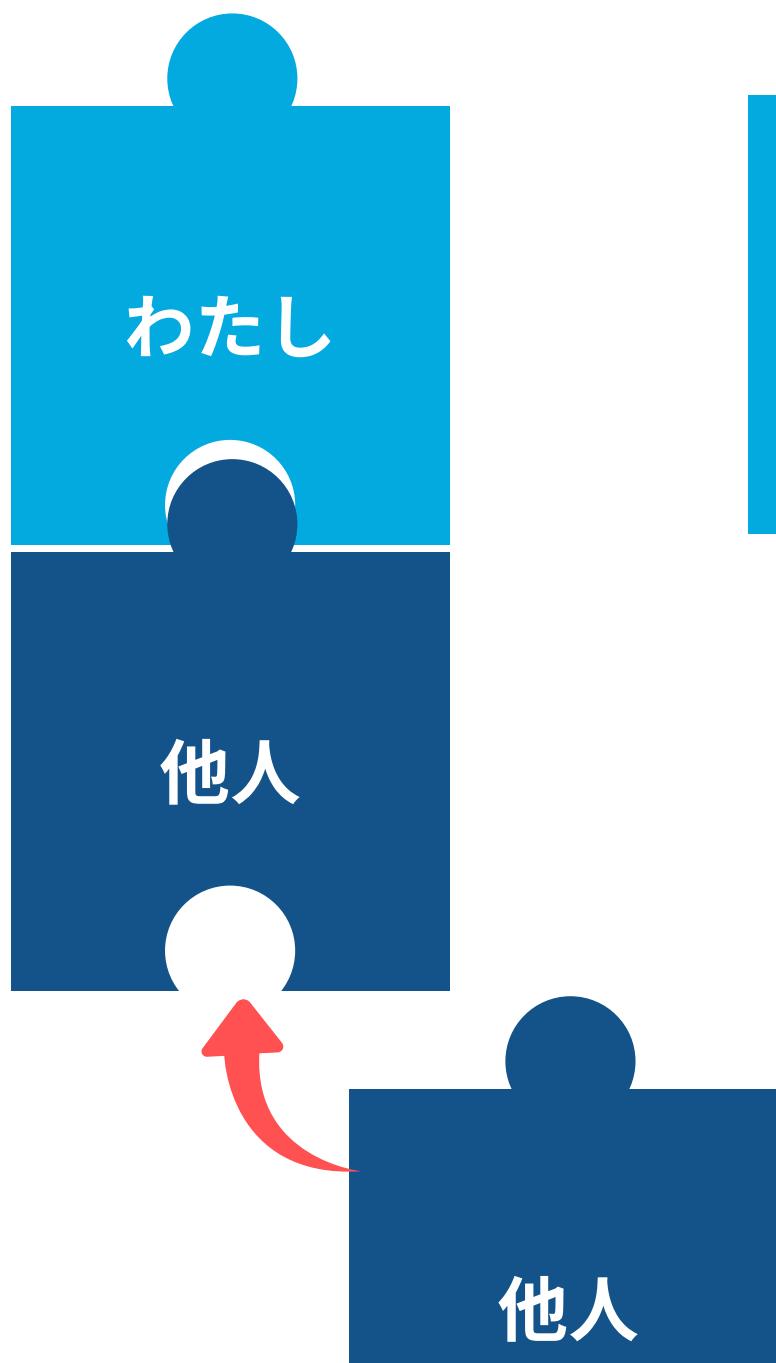
# 自立のタイプ

足りない部分が補完されると、自立状態となる

一時的な自立



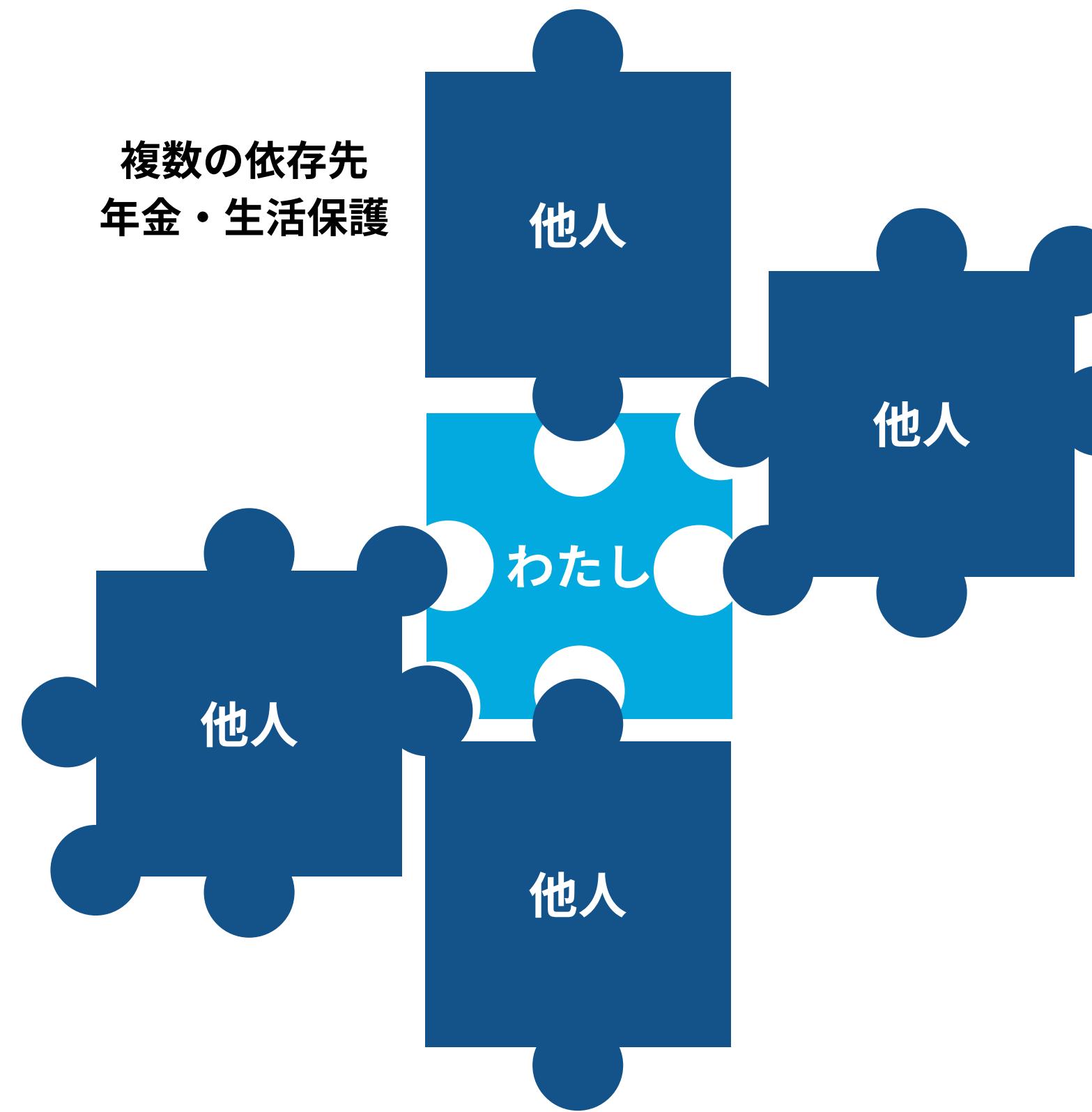
群れて自立



自立



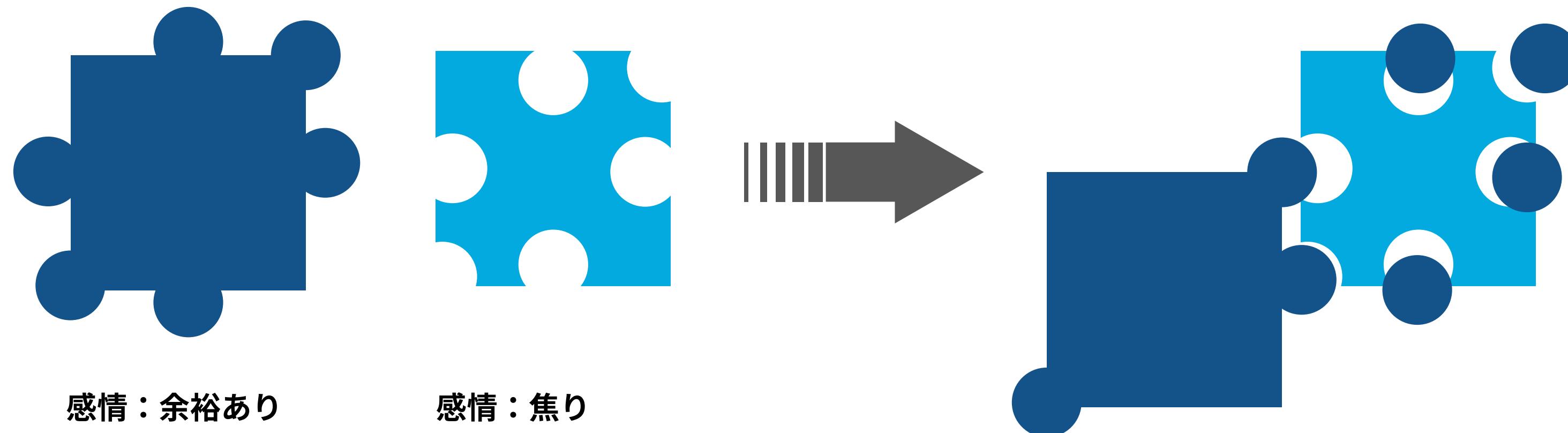
複数の依存先  
年金・生活保護



# 特殊な状況

足りない部分が補完されると、自立状態となる

養子縁組・募金・寄付・ボランティア・理念ある起業  
日本の社会構造

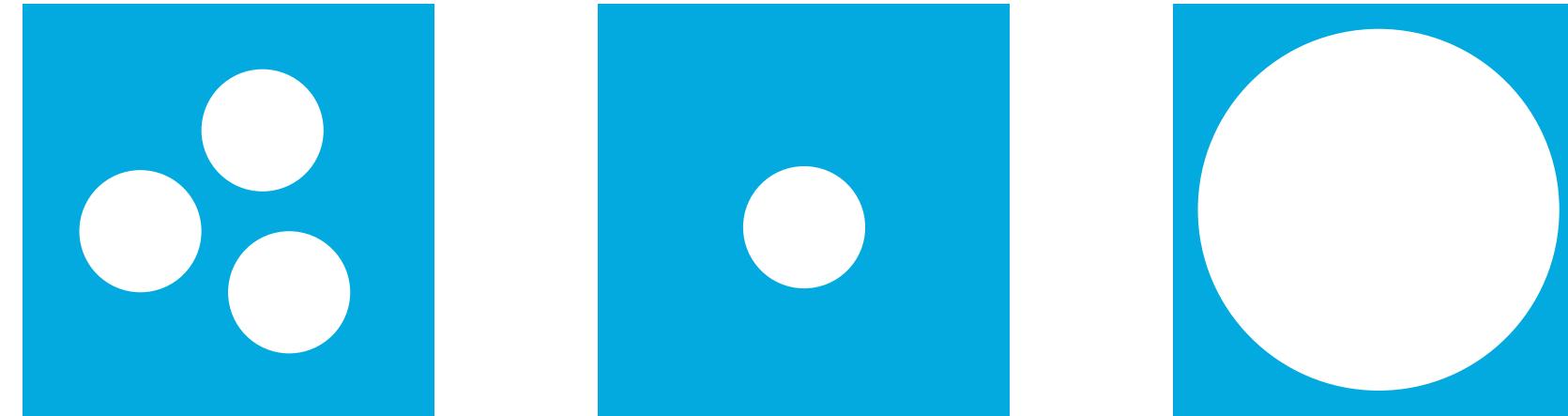


感情：余裕あり  
労力：余る  
時間：暇  
能力：高い  
お金：豊か

感情：焦り  
労力：ギリギリ  
時間：忙しい  
能力：低い  
お金：貧しい

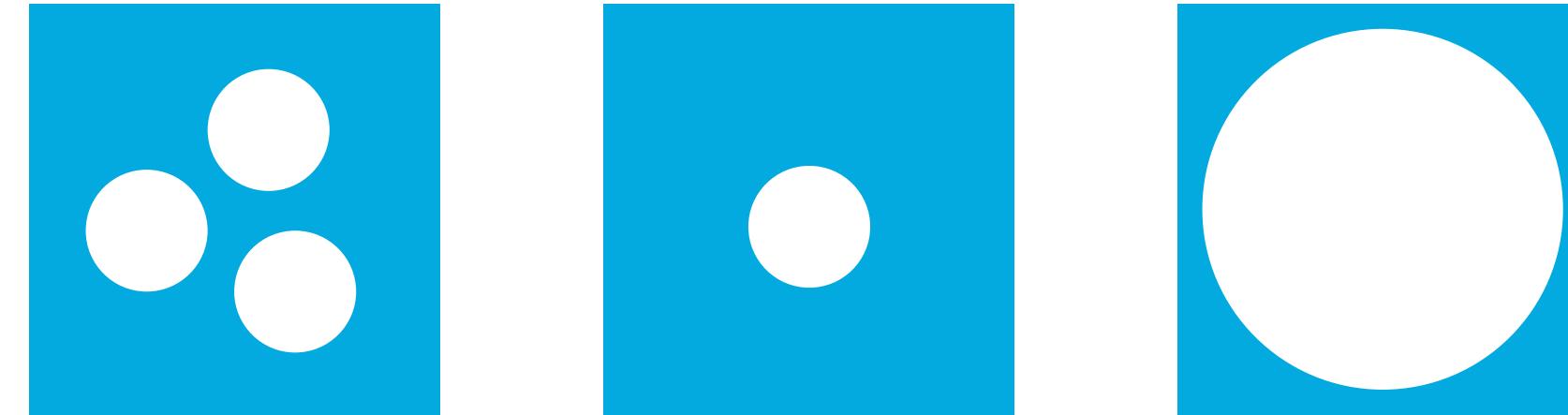
# 心の貧しさ

## 内側に穴が空いている場合



〇〇感と〇〇感と〇〇〇感を感じている

心の貧しさ  
自尊心が損なわれている



罪悪感と欠乏感と無価値感を感じている



# 罪悪感と無価値感

「罪悪感」とは、「自分は罪な存在」「罰せられるべきである」「幸せになってはいけない」などという感覚をもたらす感情です。

「無価値感」とは「**自分は愛される価値がない**」という感覚をもたらす感情です。

罪悪感を強く感じていると、すべての愛を拒否し、受け取らない、**与えない姿勢**を示すようになります。

「無価値感」を強く感じていると、自分をとてちっぽけに扱い、愛を受け取らず、**与えない姿勢**を示すようになります。

それゆえにその行動は「補償行為」となり、やがて燃え尽きてしまうこともつながります。

なお、補償行為とは、なにかを補おうとする、埋め合わそうとする行為です。

簡単に言えば、「自分の悪いところを隠そうとする」心理であり、「隠せばうまくいく」と思っていることです。

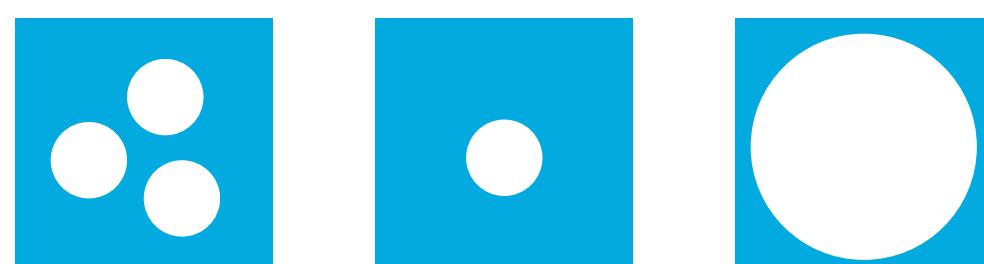
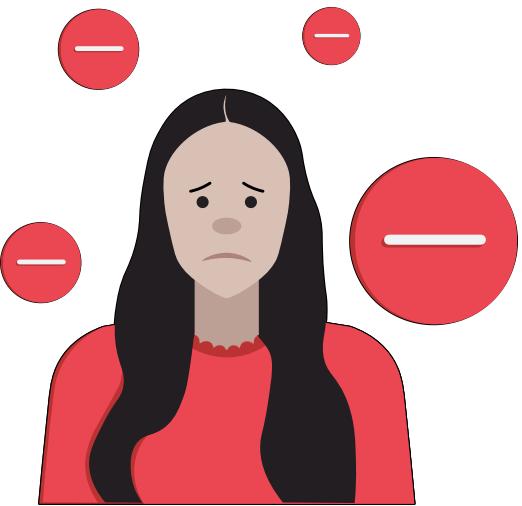
## 欠乏感

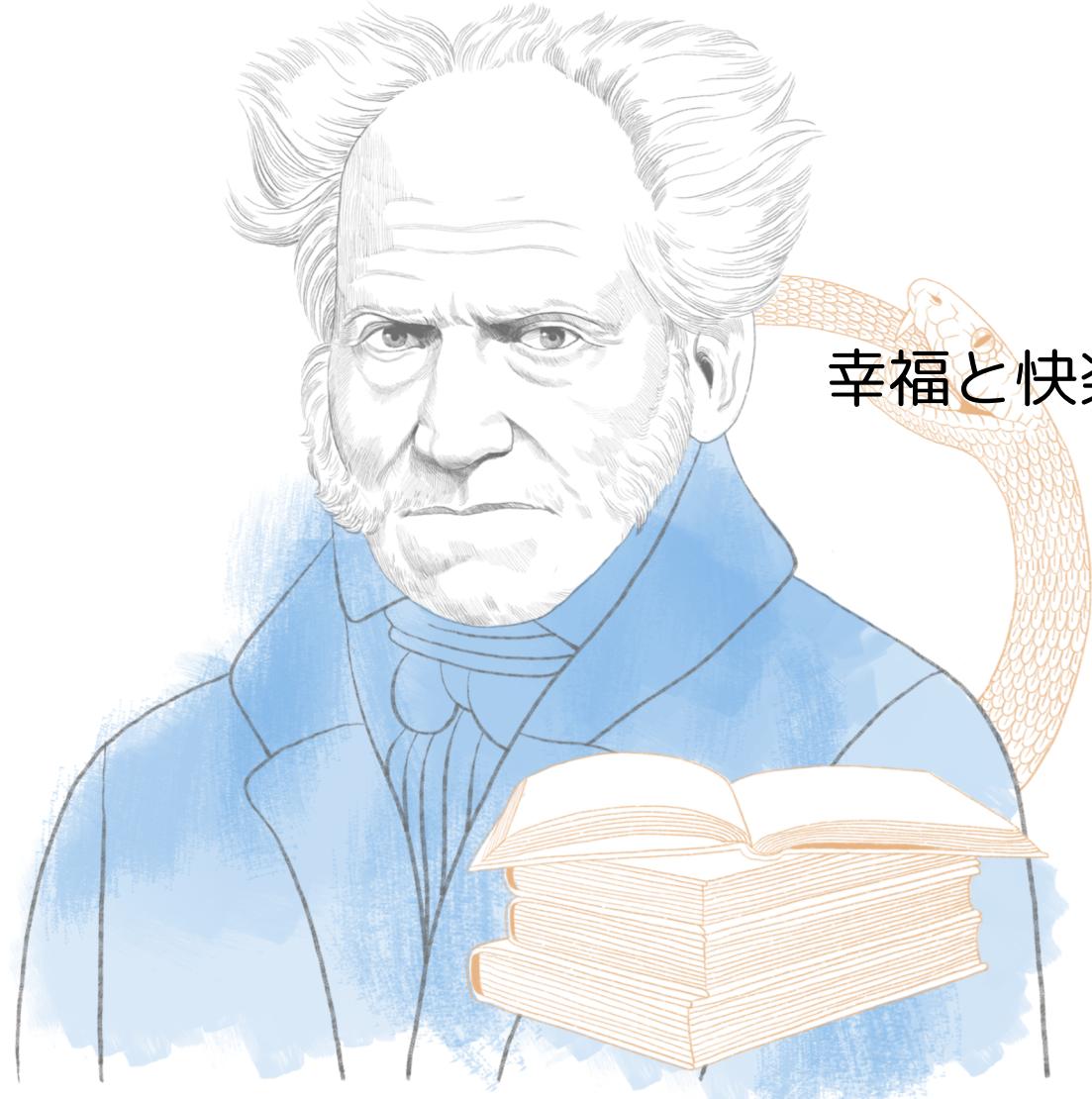
「お金がない、もっとお金がほしい」、「一人は孤独、一人ではずっと生きたくない」、「心が満たされない、もっといい関係が欲しい」という感覚は、どれも欠乏感から来る感覚です。

欠乏感とは、「何かが足りない」「今のままでは満たされない」という、自分の中の欠けているような感覚のこと。

この欠乏感から行動している限り、本当の意味で幸せなパートナーシップ、仕事（お金）で**満たされることはない**。

いくらお金を稼いでも**幸せを感じられなかったり**、結婚をしても**幸せを感じられなかったり**、富や名声を手にしても**満たされない**という感覚がずっと続いてしまう。





自分自身に価値のある人間は孤独を好み、  
そうでない人間は自らの空虚さと単調さを埋めるために、やたらと群れる

私たちは、他人と同じようになろうとして自分自身の4分の3を失ってしまう。

富は海水のようなものだ。飲めば飲むほどに渴きをおぼえる。名声についても同じである。

愚者は財産や名譽を目的に生きるが、それらは人を幸福にしない。  
賢者のように、自らの人格を高めることを人生の目的とするべきだ

幸福と快樂は長続きしないし、ぼんやりしたものだが、苦惱や苦痛は継続し、具体的である。  
よって、人は幸福を追うより不幸を避けるべきだ。

- アルトゥール・ショーペンハウア -



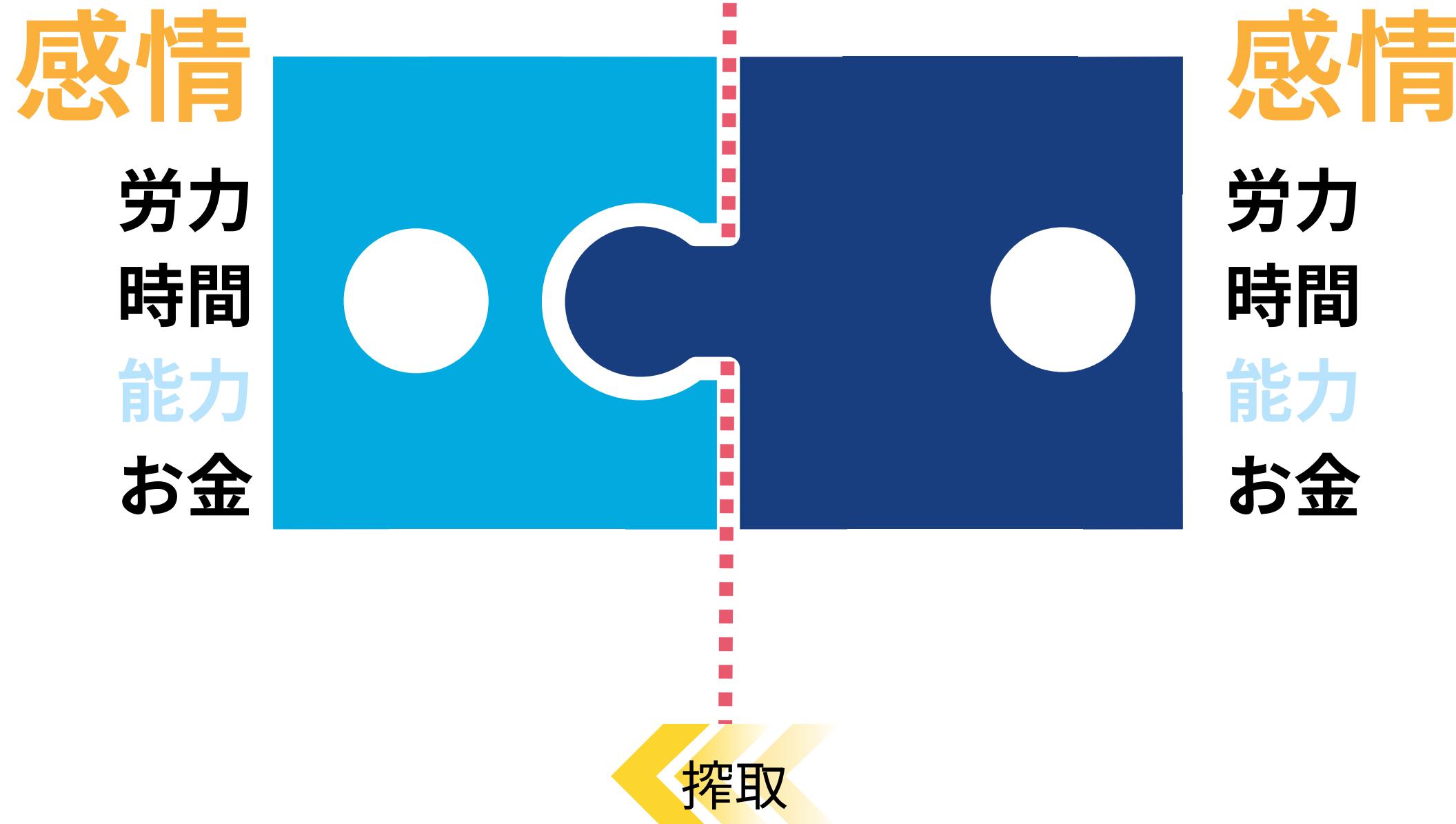
ビートルズは、ほしいだけの金を儲け、好きなだけの名声を得て、何も無いことを知った。

- ジョン・レノン -

# 共依存の関係

自己自身に対する過小評価のために、他者に認められることによってしか満足を得られず、  
そのために他者の好意を得ようとして自己犠牲的な献身を強迫的に行なう傾向のある人

くれくれ君 Taker      ↔      自己犠牲 Giver



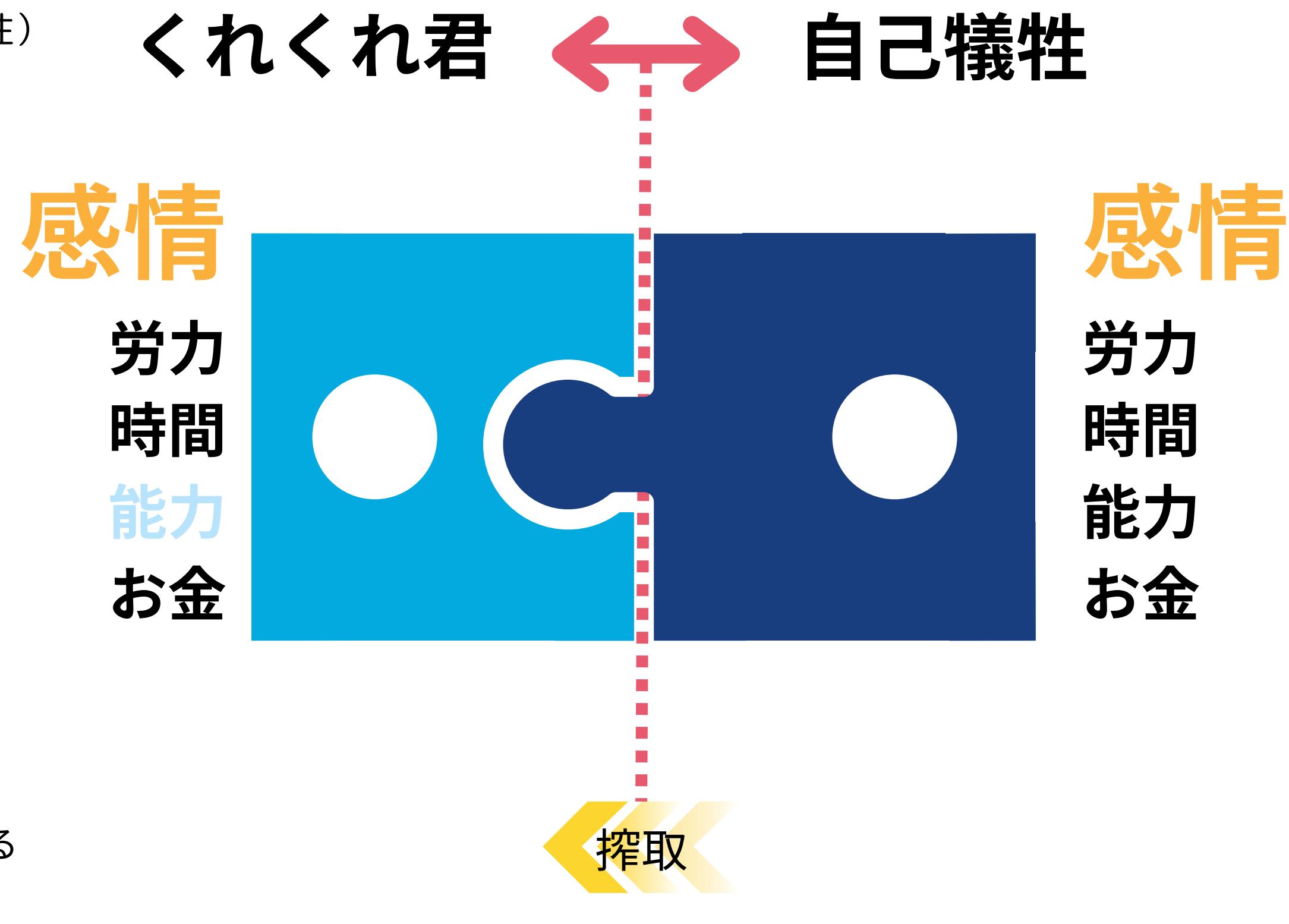
# 共依存の関係

## 特性

- ・欠乏感/無価値観
- ・現状維持（成長しない）
- ・ナルシスト傾向（自己愛性）
- ・マキャベリスト
- ・他責思考
- ・感情の浮き沈みが激しい
- ・白馬の王子様を待つ

## 行動

- ・情に訴えかける
- ・もたれかかる
- ・甘んじる/甘受
- ・当たり前
- ・責任転嫁
- ・脅す/相手の罪悪感を煽る
- ・試し行動/脅す/支配



## 特性

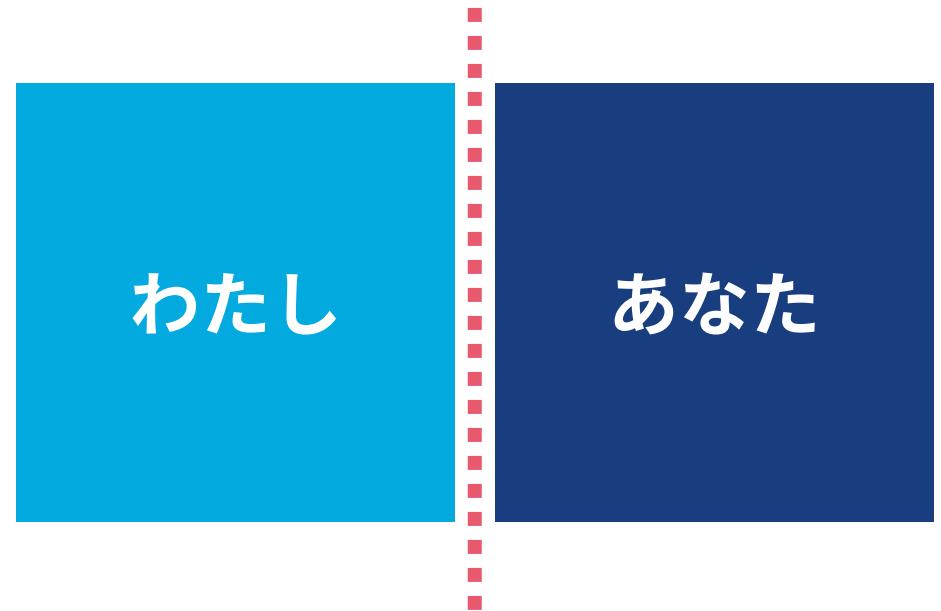
- ・罪悪感/無価値観
- ・心配性（他者を信用できない）
- ・過剰な自責
- ・他人軸
- ・過保護/過干渉

## 行動

- ・良かれと思って
- ・あなたのためを思って
- ・差し出がましい
- ・教えたがり
- ・代わりにやってあげる
- ・尻拭い
- ・嫌われないように尽くす
- ・顔色を伺う

# 様々な関係性

## 類似性で一緒にいる

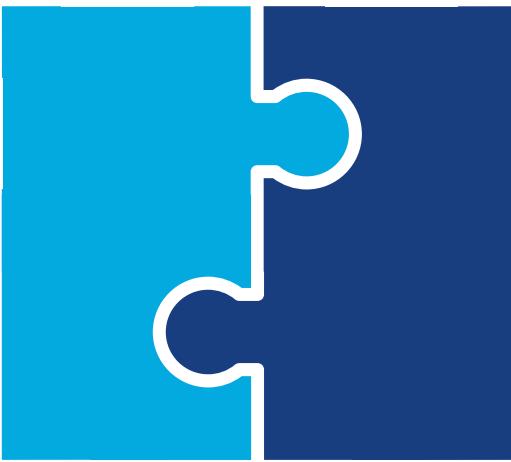


利害関係なし

夫婦関係  
男女関係  
友人関係  
仕事関係  
職場関係  
家族関係

お互い好きなこと放任  
私たち合うね  
趣味友達  
競合他社  
ドライ  
健全な家族

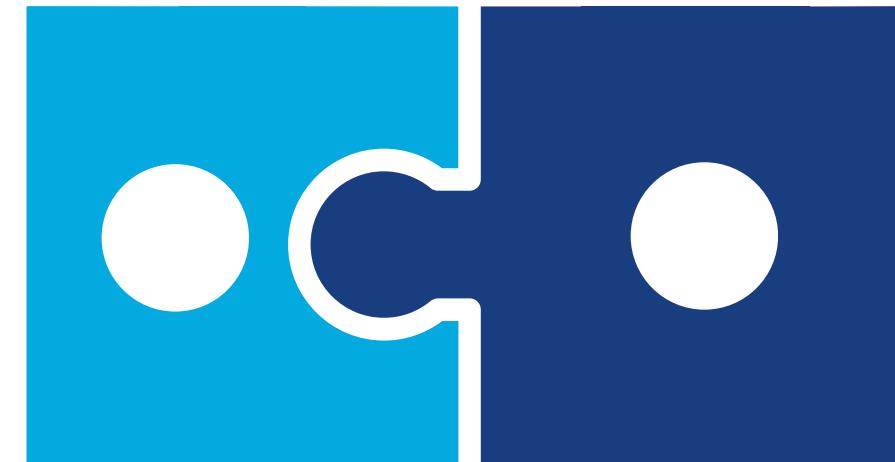
## 相補性で一緒にいる



利害関係あり

おしどり夫婦/支え合う  
尊敬し合っている  
業務提携/協業/ビジネスパートナー  
集中/反省と試行錯誤の報連相  
一致団結/家事分担

## 共依存で一緒にいる

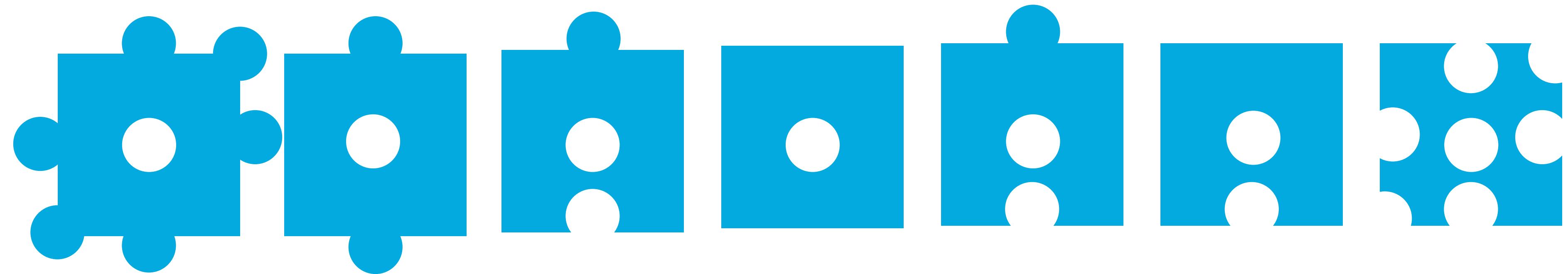


利害が一致

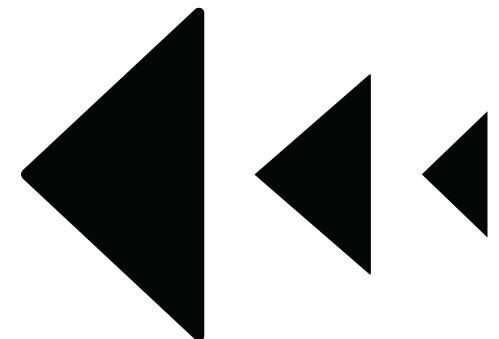
DV、モラハラ、依存症  
HaveとDoが好き  
損得勘定  
癒着、ズブズブ  
表と裏/建前  
機能不全家族

# 欠乏感・罪悪感・無価値観

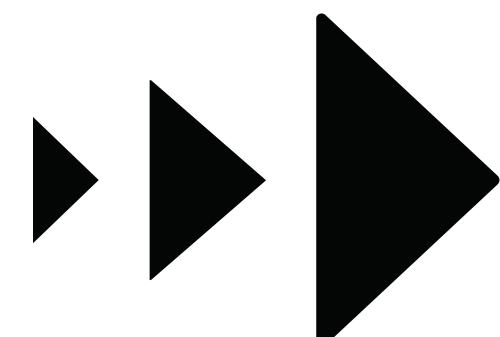
内面の足りないものは、他者では埋められない



どれだけ与えられるものが増えても  
幸せになれない



援助が必要なものが多くなるほど  
惨めな思い



# 「欠けている」が増えてしまう行動

[無い]に意識を向けている



- ・アクティングアウト
- ・マスターべーション（自慰）
- ・現状維持、先延ばし、感情に蓋をする
- ・依存する（ドーパミン系）
- ・他人を変えようとする

# 「欠けている」を埋めるもの

無価値観・欠乏感・罪悪感を手放す



ある！ある！ある！

内面の成長　自分優先

解釈で感情は選べる

## 無価値観・欠乏感

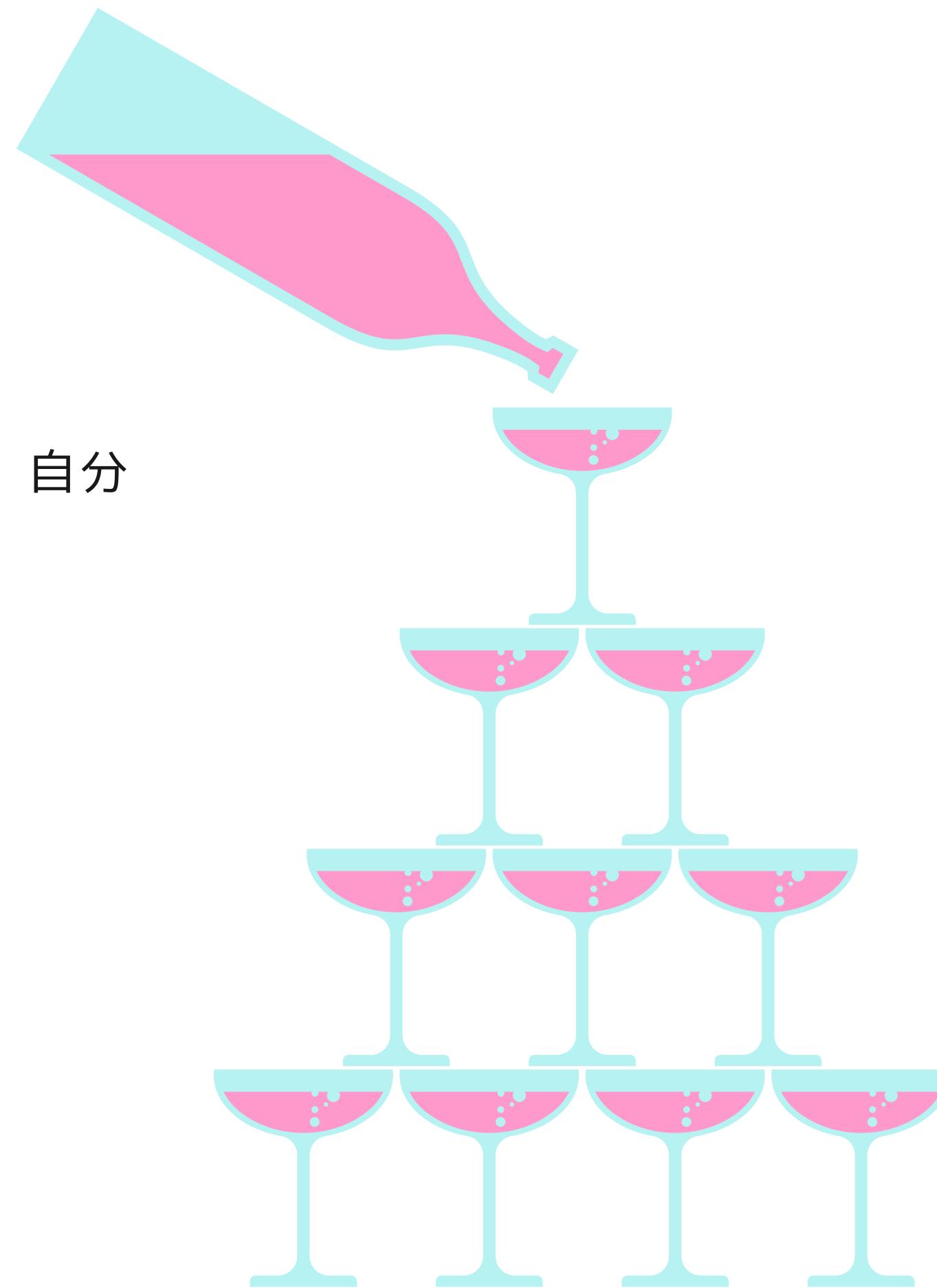
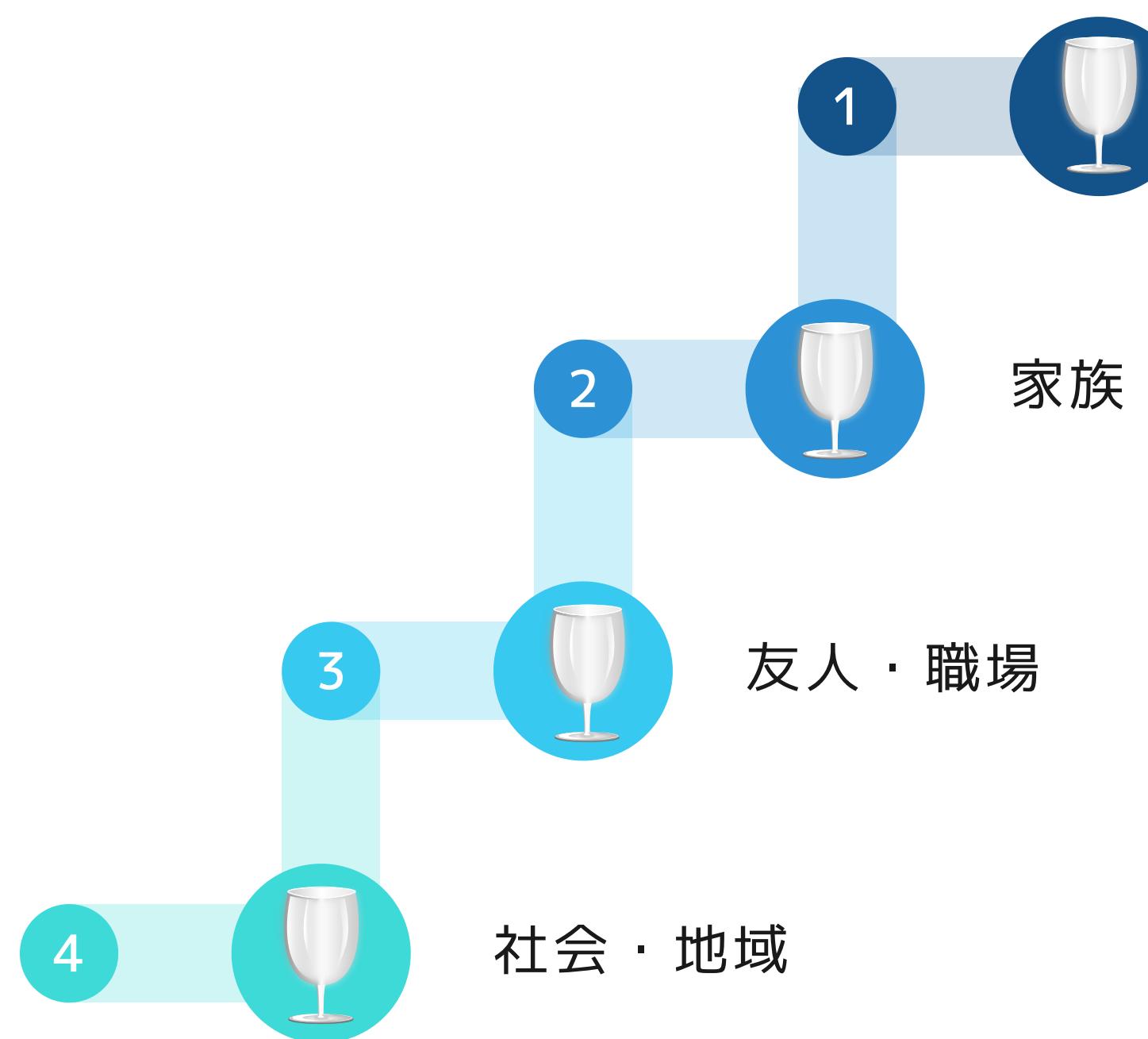
- ・セロトニン&オキシトシン
- ・親切日記をつけ自己有用感を高める
- ・足を知る（既にある）
- ・HaveとDoではなくBeが価値をなすと知る
- ・自分を癒す（世話する）（優先順位をあげる）
- ・褒め言葉を受け取る（素直）（決めつけをやめる）

## 罪悪感（後めたい）（申し訳ない）

- ・罪悪感はゴミ（歪んだべき思考）である。
- ・超自我の縛り付けが強すぎる。
- ・過去の相手の苦しみは、本当に自分のせい？
- ・客観視して、課題を分離する。
- ・過去はやり直せない。今に焦点を当てる。
- ・過去を振り返り、他人や自分を許す。

# 愛の優先順位

## カスケード理論



# ギブラー/ティカー/マッチャーの構図

あなたはどのタイプで、相手はどのタイプ？

**giver**

他者貢献  
余裕大

他者貢献  
余裕中

**mucher**

**give & take**

相互協力  
余裕小

**take & give**

自立  
余裕なし

**taker**

依存  
余裕なし

依存  
余裕ゼロ

すり減り



**giver**  
(sacrifice)

他者貢献  
余裕大

すり減り



他者貢献  
余裕中

すり減り

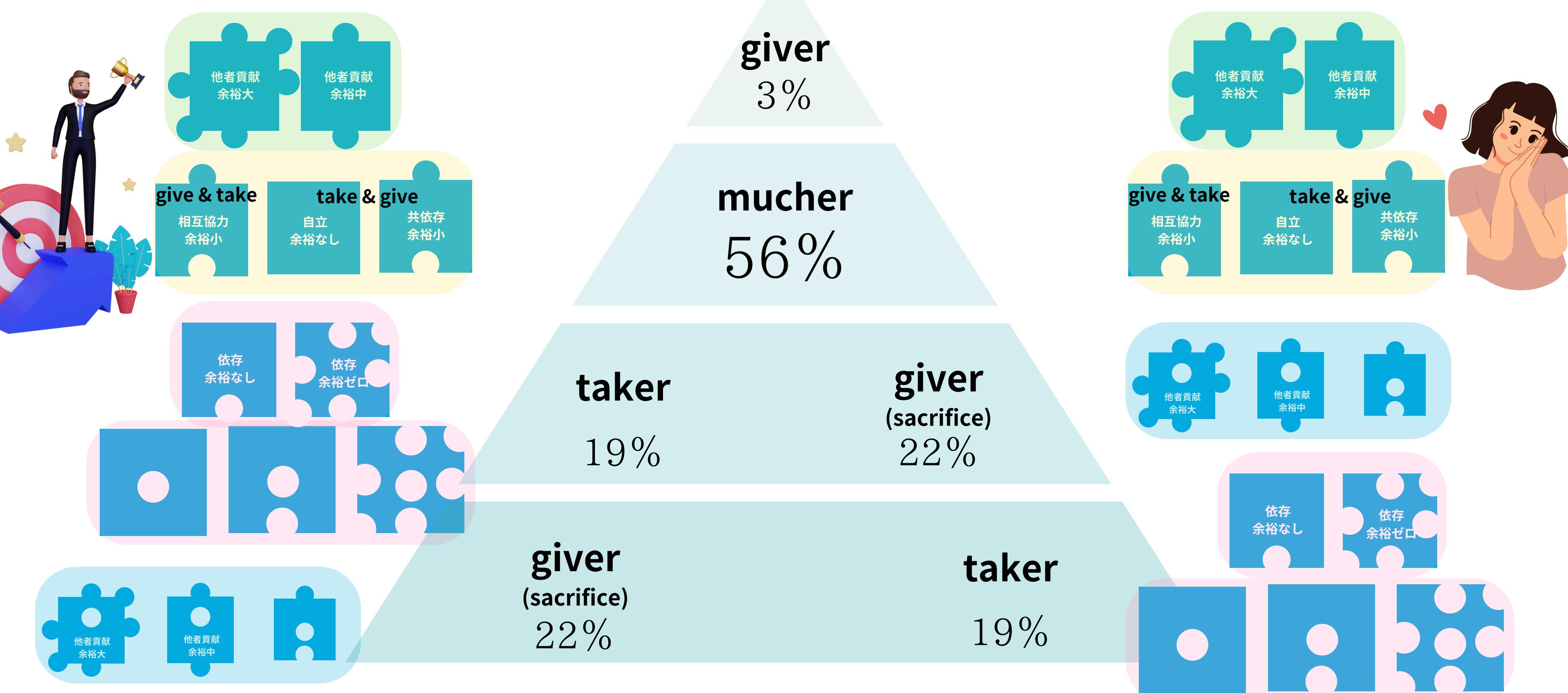


他者貢献  
余裕中

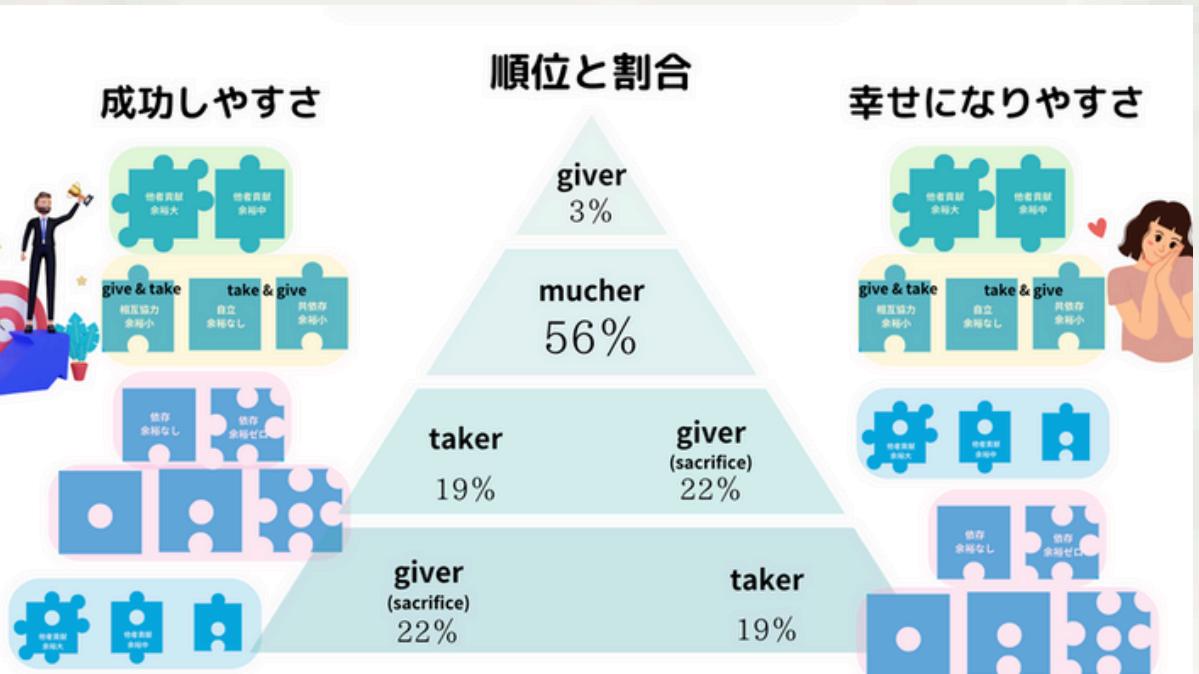
成功しやすさ

# 順位と割合

幸せになりやすさ



# 幸福



## 自由・自己実現・人との絆



人間力

# 全て主観に基づく

幸福

自由・自己実現・人との絆

△  
△  
△



財産



働いてお金を  
稼ぐ能力



家族・友達  
ネットワーク



- 孫子 -

足るを知る者は富み、強めて行なう者は志有り

満足することを知っている人間が本当に豊かな人間で、  
努力を続ける人間はそれだけで志（目的）を成し遂げている

