Coursera Science of Well-Being Translated Sentence

# Week1

幸せの科学の講義へようこそ 教授のローリー・サントスです。

専門は心理学と認知科学です。 この講義にご参加頂き嬉しいです 。

ほんの少しの科学と 幸せついて学んでいきましょう 。

この講義はシリマンカレッジで始まりました 今まさに私が住んでいるこの場所です

少人数の生徒たちに 心理学を紹介してきましたが

この講義はイェール大学の生徒たちに とても有益かもしれないと思い

より多くの人を集めたいと考えました

そこであなたの出番です

幸せの科学の講義を受けたあなたには

ご自身の人生のなかでどのようにして 幸せの科学を実践し深めていくか

一緒に考えてほしいのです 楽しんでいきましょう。

幸せの科学の講義へようこそ

心理学の観点から良い人生について考えていきます

今日は最初に講義の内容を簡単に紹介し 後ほど今日のトピックについて皆さんと議論します

はじめにお伝えしたいのはこの講義が少し変わった冒険になるということです

私はここで今シリマンカレッジの 約25人の生徒達と一緒に座っています

イェール大学の全寮制カレッジの１つですが 他カレッジの生徒もいるようですね

もちろん大歓迎です 素晴らしいことですね 皆さんをお迎えしたところで

新しく興味深い冒険の旅を始めていきましょう

新しいと言ったのにはいくつか意味があります

１つ目はこれがイェール大学にとって新しい科目であるという意味です

幸せになるための科学や心理学の講義を イェール大学で教えるのは初めてのことです

この大学にとって新しいと言えますね ２つ目は他のイェール大学のオンライン講義とは違うという意味です

これまでのオンライン講義とは異なり 私達はリビングルームに集まって 皆でおしゃべりをしています

この形式でオンライン受講生にも講義するのは初めてです 全ての皆さんにとって新しい旅となります

私がこの講義に望んでいないことは これが普通の授業や講義になってしまうこと

切に望んでいることは この講義が皆さんの人生を実際に変えることです

新しい知識や情報を獲得してもらうだけではなく あなたの習慣を実際に変えてもらうこと これが目的です

改めて新しい旅へようこそ もしも、この旅に恐れを感じ

ここに居たくないと感じたら席を外しても大丈夫です

カメラを止めてもいいし あなたを映らないようにしてもいい どちらでも大丈夫よ

新しい旅は素晴らしいことです

この講義の目的は２つあります １つ目はイェール大学で一般的なもので 皆さんに知識を授けることです

幸せの科学について 心理学の新たな発見を講義していきます

２つ目の目的は少し変わっていて これは旅そのものですが

幸せの科学について講義するだけでなく 幸せをどう実践するかについても考えていくことです

まずはじめに、私達が学ぼうとしていることはシンプルで

幸せとは何かを頭で理解しているだけでは不十分だということです

学んだことを実践することで初めて幸せになれます

また皆さんにはこの講義に参加する一生徒として 積極的にその役割を果たしてもらいたいと思っています

資料を読んだりする宿題は出ませんが 講義で気になることがあればそれがあなたの宿題になります

自分の習慣について思いを巡らせてみるかもしれません

私は科学者として 皆さんに知識を授けるだけではなく

その知識が皆さんの実生活を変えるところを見たいです

この講義をより大きな規模にすることも目標です

いまこの講義は試験運用の段階でもあり 私は皆さんと一緒に

このようにして科学の知識を授けることとその知識を実践していくことが

上手く機能しあうのかどうかということを確かめたいと思っています

今夜の宿題の１つとして もし興味があれば

実際にこの方法がどのくらい上手く機能するのかを測らせてください

皆さんの幸せのレベルを測ってみたいと考えています

例えば今日午後一の測定結果を検証前とし 今夜の測定結果を検証後とします

私達のこの講義が実際に効果を持つことを 証明することが目的です

それでは詳細について確認していきましょう

まず何についての講義でしょうか？

簡単な５つの講義で構成されています

トピックはそれぞれ異なっていて 今日のトピックは幸せについての思い違いです

自分を幸せにすると思っていたが実際には効果がない物事について考えます

心の準備が必要ですが 思い違いが明らかになることは良いことです

次回はなぜ私達は悪い予測ばかりするのかについて議論します

基本的に皆さんが考えていることの多くは 私達を幸せにはしてくれないことばかりだと思います

なぜこんなにも私達は 自分を幸せにする物事を正確に把握できないのでしょうか

なぜ私達は望まない物事を選んでしまうのでしょうか

３つ目のトピックは

幸福度を高めてくれる物事についてです

バズフィードの記事にもあるとおり 答えは皆さんを驚かせるかもしれません 不思議ですよ

もう少し詳しく説明すると もしそれが本当に幸福感を高めてくれるものなら

私達が取るべき戦略はどんなものになるでしょうか？

この辺から宿題が増えていきます 皆さんに実践して頂きたい習慣も増えていきます

そして５つ目のトピックでは視野を広げて

幸福度を高める戦略を

あなたの幸せのためだけに実践するのではなく

より多くの人の幸せのために実践するにはどうするべきかを考えます

社会やシリマンカレッジやより多くの人を救うために

私達はどのようにこの戦略を利用することができるでしょうか

以上がこの講義で話すトピックです 最初のトピックは 私達が持つ誤解なのですが

その前に 今日は講義の初回なので 私がどうしてこの講義をしたいと思ったか

なぜ今のタイミングが良いと思ったのか その背景にある私の考えを説明します

私はこの大学で進化心理学を教えていますが 貴方達の中には受講者もいるかもしれません

私は新しい心理学の講義をしたくなかった 実際講義の内容を作ることは時間がかかり 大変なんです

今だって準備中です この講義をしよう 今しようと決めたのには いくつか理由があります

今が実行の時だと思った一つ目の理由は 心理科学をいかに適用するかを考えるのに

最高のタイミングだと考えたからです 一つは幸せになる概念で応用できるものが

今たくさん出てきているからです どんなことが私達を幸せにするのか 笑わせるのか

充実感を与えるのか 多くの識見が既にあります

研究者がより優れた研究方法を 見つけただけではなくて

その科学の果実を公共政策に活用することを 実際に考えているからです

米国英国政府が実行した心理科学を適用した 様々なプログラムのことが書かれています

人の態度行動をある方向にし向けるのです 例えばもっと貯金する 健康な食事をするなど

ここで素晴らしいのはこういうプログラムが 大きな政府規模で実行され 効果を出してみたいだからです

リアルタイムで人の行動を変える成功例が 多くあるのです

個人レベルの生活に適用できるように 講義が作れるほど多くの識見があるのです

従って沢山の識見があることが最初の理由

２つ目の理由は この識見が私達には切要だから

なぜなら私達の幸せのレベルは 然るべきレベルに達してないからです

2013年にABCニュースでアメリカ人は 世界で最も不幸せな国民だと紹介されました

2013年と言えば分裂が起きた選挙の前 不況のちょっと前でハッピーじゃなかった

統計学の例ですが 私達は20年前に比べて 400倍以上のうつ病用の薬を服用しています

殆どのアンケート結果が米国人を含み 一般的に人の幸せ度の 下向き傾向を示唆しています

特定人口対象アンケートでは (例：ハリスアンケート) 特定のグループは不幸せ度が更に高いと言う

一例は貴方達がもうすぐなる 大卒生グループです 以前に比べて更にハッピーでなくなってる

これまでになかったほど不幸度が高くなってる

これはクールじゃないでしょ 社会に出てハッピーになれないのは残念

だからこういう講義が必要なんですオンラインコースだけじゃなくて

ここの大学で貴方達を相手に講義にしよう と思ったのは

社会も必要だけどイェール大学の生徒達が もっと必要としていると思ったからです

だからこれが2番目の理由です なぜ今この講義かというのは 社会の一片として

イェール大学の生徒として必要だから

3つ目は個人的な理由で

貴方達がこれらの識見が必要なだけじゃなく 私自身が必要だから

私の幸福度も平均以下です 私のことを このような講義をしている講師だから

きっと幸せ一杯で 不幸な生徒達を相手に

私みたいにハッピーにしてあげるよと 思っているかもしれません

でも実は私だって皆と同じなんです （笑）

次のような考え

つまり、「理解しているので、上手くできるはず

そして、それで足りる。研究資料を読んだから 素晴らしいことになる。」

このような考え方は このコースで最初に学ぶ誤謬の一つです。

この誤謬は私にとって身近なものです。

なぜなら、私の同僚であるエール大学教授の タマール・ジェンドラーと発明したからです。

GIジョーの誤謬と名付けました。 わかると思いますが、GIジョーの誤謬は

GIジョーの名前に由来します。 アニメです。GIジョーを子供の頃に

見た人はどれくらいいますか？聞いたことある？ GIジョーのアニメ。何人か見てない人は

見た方がいいですよ。80年代の素晴らしい番組です。

80年代文化としてGIジョーのアニメを 見ましょう。

誤謬がGIジョーに由来するのは GIジョーは軍人たちの話で

アクションとかあって、毎週いろんなことが起きるのですが、

毎週、番組の終わりに 子供のための番組なので

公共サービスの宣伝があって 道を渡るときは左右を確認しましょう

知らない人に話さないようにしましょう というような内容です。

すると、最後に子供が

この公共サービス宣伝では「GIジョーありがとう」 「これでわかったよ」と言って、

GIジョーは 毎回、同じ返事をします： 「知ったことは戦いの半分だぞ」

これが誤謬です。 知ったことが戦いの半分というのは誤りです。

GIジョーの考えとしては 道を渡るとき左右を確認することを知れば、それでおしまい

やり方を知っているから大丈夫。

でも実際にこれは正しくありません 知っているだけでは実践につながりません

知っているだけでは行動を変えるのには不十分です それがGIジョーの誤謬です

実感してもらうために みなさんに紹介したい例えがって

知っているだけでは物事に対する考え方や行動を変えるのには 不十分だというがわかります

そのために比喩を少し使います 自分自身の思考に気づくことは考えているほど簡単ではありません

まずは視覚を使った比喩です 自分の視覚が間違うことに慣れているからです

目の錯覚とか経験ありますよね もう見たことかもしれませんね。ミューラーライヤーの錯覚です

見たことがある人？ 何人かいますよね まだ見たことがない人のために

この２本の線のうち 長く見えるのはどちらですか？ 知っていたとしても どれが長く見えますか？

下の方。ありがとうございます この画像を見たことがある人は

両方同じ長さだって知っていますよね 線をなくすとこうなります。

でも、これが 知ることは戦いの半分でないということです 心理学の講義とかインターネットで

みんな知っていたと思います でも自分の目に下の線が長く見えないように教えることはできません

問題を理解していたとしても 目は誤った見方をします

知っていることによって何も良くなりません さらにもっと面白い目の錯覚です

もしかしたら知っている人が減るかもしれませんね

視覚科学者のロバートシェパードに由来するシェパードテーブルです

これが目の錯覚です。どちらのテーブルが長く見えますか 左か右かどちらですか？

なんとなく長く見えるテーブルです 左ですか？

他のみんなもそう思う？はい。 ここからが楽しいところです、仕込んできたので

実際に計ってみて目が間違っていることを確認します 用意できた？これが左のほうで

ここに置いて、そう、だいたい 合ってますかね。いや、逆さまでした

ちょと待ってくださいね。ほら、これが左 そして、これが右の方

ここでみなさん「おー」ってところですよ すごいですよね、これ

この画用紙を買ってきたんですよ。このデモをわざわざしました

なので、みなさんは知っています。でも見ると 以前とまったく同じように見えます

頭がどう思い描くかを変えません 画像をどう作るか教えられるし

目の錯覚の科学を教えることもできます、しませんが それでもどう見えるかは変わりません

これがGIジョーの誤謬の 説明です。知っていることが戦いの半分、というのは事実に反します

私たちは色んなことを実際にやらないと 知っているだけでは行動が変わりません

本当に行動を変えたいのであれば 習慣を変える必要があります。学ぶだけでは足りないです

なのでみなさんの先生も同じく少し辛いところがあるのです

このウェルビーイングについてはみなさんと同じ立場です

希望としては私たちがいっしょに お互いに支え合うコミュニティーとして

習慣にできるようにすることです コミットすることができれば、みんなでより良くなれます

いずれにしても、このコースを教えたいと思った3つの理由で

今ここで教えています 次にこのような誤った認識について学んでいきます

何をもって幸せを感じることができるかについて誤った認識です

それと、なぜそれが誤っているかについてです

次のセクションでなぜ誤っているのか見ていきます

# Week2

## SAVORING

このアクティビティでは、「セイバリング」について説明します。

まず、「セイバリング」とは何でしょうか。 それは自らの体験を振り返るシンプルな活動です。

振り返っている間、その体験を本当によく理解します。

なぜセイバリングに時間を取るべきなのでしょうか。

セイバリングは、少なくとも3つの方法で私たちの気分を高めることができると判明しています。

1点目、セイバリングは快楽順応を防止します。 人生の中で良いものを覚えさせるでしょう。

2点目、セイバリングは心の迷走を防止します。 それは、この瞬間を保ちます。

最後に、セイバリングは感謝の気持ちを増やします。

私たちの経験を セイバリングを最大にするにはどうしたらいいのでしょうか。

まず、肯定的な体験に参加する必要があります。 そして、その体験を満喫すべきです。

なぜそれがあなたを幸せにするのかを理解するために時間を取りましょう。

スマホを使えば、写真を撮影できるので、 あとで思い出すことが出来るでしょう。

そして、今日満喫したことを追跡しましょう。

すでに見てきたように、追跡することでその瞬間の楽しみを習慣に変えることが出来ます。

だからこそ、外に出て何か良いことを満喫するのです。 出かけましょう、

そして本当に人生で最高の出来事を楽しみましょう。

このアクティビティでは、「感謝」に焦点を当てます。

なぜ「感謝」なのでしょうか。 講義で説明したように

感謝という経験には、たくさんの前向きな利点があります。

感謝という経験を通して、あなたの気分を高めたり、 あなたのストレスを下げたりすることができます。

あなたの免疫システムを強化し、血圧を下げることもできます。

また、社会的つながりをより強く感じることができます。

社会的つながり、それ自体にたくさんの 前向きな利点があります。

どのようにして、このアクティビティを 最大限にするのでしょうか。

この習慣に慣れていない場合も あなたが感謝していることを 書き留めることから始めましょう。

また、アプリを使って写真を撮りましょう。 —あなたが感謝していることについての写真です。

書いたり写真を撮ったりしたら あなたが思う感謝を体験しようとする 時間を作ってください。

いつものように、時間をかけて行ってください。

それを実現するアプリを使います。そして、そこから外に出て、

あなたの人生やコミュニティーでの、 すべての素晴らしい出来事を感じとってください。

## Good Job

それでは少しブレインストーミングをしましょう、

私たちを幸せにするものや 私たちのより好ましい生活をさせるものについてです

他に重要と思うものはありますか？

例えば、 この学期で得たいものとか 頭に浮かぶものは何かありますか。

どうでしょうか？ 良い成績です。 良い成績ですね。今期のエールの学生から一番に出てくることですね。

これの後には？この夏はどうですか？ この夏で得たいものは何ですか？

インターンシップです。 インターンシップ。どんなインターンシップですか。無償のインターンシップですか？

お金をもらいたいですか。 もらいたいですよね。もらうなら低い額ですか、

それとも高いほうがいいですか？どちらに行きますか？ 高いほうですね。 高給が良いですよね。

ここから5 年間外に出るときのあなたの人生について、今から考えると、 あなたの求めることは何ですか。

充実した人生だと感じることかな。 大学院、 あなたがしたいことや計画していることについて

取り組むことができる大学院かな。 友人や家族との良好な関係性

友人や家族との良好な関係性ね。 他者との親しいつながりをもつことかな。

他にはどうかな？ 更に付け加えると、このうちの

多くはインターンシップに応募中だと思う。 しかしあなた方のほとんどが

サマーインターンに費やすほどの時間を

友情が来年も良いものであり続けることに時間を費やしてはいないと私は思います。

ちょっと考えてみましょう。 就職や高給 大学院進学、好成績、他には？

恋人との関係や婚姻関係についてはどうですか？ 大切なことですよね。みんな、頷いているね。

ではこれらの木曜をテーブルに書いて これらのことについてお教えしましょう。

皆さんの挙げてくれたことのほとんどは 思っているよりも皆さんを幸せにはしません。 これは警告です

そしてあなた方はまさに

幸せになるために大切だと思っている全てのことがそうではないと学ぼうとしているのです

もう一回立ち止まってみましょう

もし偽りの直感にしがみついていたい人がいたら この場を離れて 成績を気にして頑張り続けましょう

OK、良いわ。

幸せにしてくれると思っていて、そうではなかった類の目標には、どんなものがありますか？

では、最初の例として、 ここを卒業したときに、高待遇の仕事に就きたいと思うことが挙げられます。

実際に先輩の何人かはそういった仕事を見つけていますし

先輩方とここで話したときにはこのように考えています

翌年、何が起きるでしょうか？ 就職しなければならないし、気になる何かも得たいし、

こういったことは、実際、私達を幸せにしているのでしょうか？

イェール生が重要だと思っているこういった仕事が たくさんありますよね？

例えばテック業界とか 高給なコンサルティング的な仕事とか

たくさんの先輩やあなた方はうなずきますね なぜなら そういったことに関するメールを受け取って

考え そして実行するからです なぜなら

それらは良い人生を与えあなたを幸せにしてくれるとあなたは考えるからです

では真実かどうか見ていきましょう

まず初めに良い仕事があなたを幸せにしてくれるかを見ていきましょう

夏といえば、 今夏のインターンシップへの参加したい、とかね。

どれくらいそれはあなたを幸せにするのでしょう？ もしそれを得られなかったときに比べて

残念ながら、何名かは、良くも悪くも こういったインターンに応募するでしょう

そしてうまくいったりいかなかったり ですよね？

ではその場合あなたはあなたが考えるように不幸になるでしょうか？

シミュレーションみたいなものをしてみましょう この夏に最もしたいインターンを１つ選んでください

あなたは応募して そして不合格になったとします

どう感じますか？

事実、これはダン・ギルバートたちの調査結果です 彼らはインターンの応募の機会を学生に与えたのです

ほとんどの大学生が とてもクールと考え 手に入れたいと思っている有給のインターンです

そしてその後実際には不合格だったと知らせたのです

そして彼らはその前後でどのように感じるかを予想したのです

これがその尺度です これは、彼らが用いた評価尺度ね。

1なら「とても幸せじゃない」。10なら「とても幸せ」。

では、一緒にやってみましょう。 まず、みんなの基準点を確認ね。

今、どれくらい幸せか、10段階評価でいうと？ 数字を言ってみて。さあ。

6 ,7、6? もし、今、電話がかかってきて、

「残念ながら、不採用です。」と連絡があったら？

どれくらい幸せ？いくつくらい？

4? 5? 3? そうね。 みんな、本当に就職したいのね。いいわ。

これが生徒達がしてしまうことです 想像して そして実際どうだったかを知る

さらに、これもギルバートたちの調査結果で、

もしあなた方が知ったとします 彼らがあなたの資格を見て 全ては公正で

あなたはただ仕事を得ることができなかったと つまりあなたはただ仕事を得るだけの資格がなかっただけ

どれくらいあなたの幸福度は下がるでしょう？ 彼らの幸福度を下げます

人々がそれぞれの幸福度でスタートしたのを見たあとで

何人かは８ 何人かは６ などなど どれくらい落ちたのか見たいですよね？

そして彼らが発見したのは 人々は大体２ポイントくらい幸福度が下がると予想するだろうということです

実際の下げ幅はいくつだったのでしょうか？

１ポイント以下です 確かに下がっていますが思っていたほどではないですね

最も興味深い事象は 人々が この決定はフェアではない アンフェアだと考えた時に起こります

面接の中で何かが起こったと

想像してみてください バカなことを言ってしまったと

彼らはちゃんと私の資格を見ようとしなかったのです

基本的にはあらゆる種類の合理化を

通常あなたはしようとします もし合格しなかったとしたらです

こういったケースのときはどうでしょう？あなたはどう感じるでしょう？

まあ 相変わらず幸福度は下がると予想されるでしょう

同じく２ポイントくらい下がるだろうと

しかし実際には 下がることはないのです

すぐにあなたは彼らが自分で言っていることも分かっていないと正当化するでしょう

彼らは彼らの人生の中で最もベストな候補者を見逃してしまったのだ などなど

このようにすることで

あなたの幸福度は下がらないのです

あなたが合格しなかったときにどのように感じるかの予想は

実際には真実ではないのです これは普通の仕事の話です

しかしあなた方がほしいのは"良い仕事"です あなたはお金を稼げないインターンはほしくない

高給なインターンシップがほしいのです だから多くの学生はコンサルティングファームや

投資銀行に応募するのです 彼らは高収入だからです

これはイェール生のデータではありませんが

最近の学生についてLinkedInが調査した結果で こう尋ねています

新しい仕事に何を求めますか？

最も多い回答は これです報酬です

人々は高い報酬がほしいのです

彼らはたくさん報酬をもらっていると感じたいのです

では いいでしょう あなたは高い報酬がほしい

しかし高い報酬とは何でしょう？

いくらだと十分なのでしょう？

私達が十分だと考える額というのは錯覚だということを ここから見ていきます

一種の誤認です ソニャ・リュボミルスキーは彼女の素晴らしい著書で

"The How of Happiness" このあと何回もこの本を参照することになるでしょう

この本で人々が必要な給料をいくらと考え

そしてそれはあなたが今もらっている額に依存することを示してくれています

想像してみてください あなたは卒業して ３万ドルの収入を得ています そして私は尋ねます

いくらの収入であればあなたは幸せになると思うか

あなたの欲求が全て満たされ 良い報酬の仕事だと感じている状態です

3万ドルの収入の人々はUSドル換算で 5万ドルが必要だと良います いいでしょう

では10万ドルの収入の人々にも聞いてみましょう

彼らはいくらほしいのでしょう？

明らかに彼らは問題なさそうですよね？ 恐らく5万ドルあれば十分でしょう

しかし余分に現金を持っていることはまあ良いことですよね

彼らは問題なさそうですよね？ しかし実際には違います

彼らも同じように満たされていないのです 十分に稼いでいない 25万ドル稼ぐべきだと

心地よく感じるためにはそれだけ必要だと

ここでのポイントはこれはただの私達が考える客観的な数字ではなく

もらうたびに毎回もっともっとと増えていくのです これは問題のように見えますね

良い報酬をくれる仕事を良い仕事を考えて探してしまうので

## Money

良い仕事に就くことを話しているように見えるけど

私たちが目指している目標の一つは良い仕事につくことではなく たくさんのお金を稼ぐことです

ベンジャミン（100ドル紙幣）の束さえ持っていればどこでもやりたいことができます。

私たちはこれが求職中の人だけが当てはまるものではないことを知っています。

私たちは、人々がお金を得ようとするためにお金を費やす方法の観点からこれを知っています。

簡単な統計例をあげましょう これは2015年のアメリカの宝くじの支出です

みんなU.Sドルで冒険したいと考えていて 一般的に宝くじにどれくらいお金をかけているか知ってますか？

10億ドル、実際にはその7倍で 70億ドルです

またこれを合わせると 人々は本、 音楽、映画チケット、スポーツチーム

ビデオゲームに費やすよりも多くのお金を使っています

これらは宝くじチケットにお金を使う様に人々を興奮させるものですが、なぜでしょうか

おそらく、宝くじが楽しいからではありません。

おそらく、お金を獲得できるから 彼らはより多くお金を得ることを願っています

 宝くじチケットにお金を使う人はただクレージーなのか

しかしあなた方の中にも、イェールの学生の中にもそういった人がいます 特に新入生に。

我々は、この1つのクールな調査でそれを見ることができます

長い間の研究されている アメリカの新入生調査として知られている 数年毎に国の動向を見ています

これはとても長い時間実施しており 1967年から新入生を調査してきて 今もまだ実施しています

最後に公開されたドキュメントは2005年のものです。これは本当に大きなコホートです。

これは2005年の数字でして、 約400校の学校の20万人以上から得られたものです。

これらから人々が本当に欲しがっているものが分かります。

そして私達は次のようなことを尋ねます。

今日のアメリカの新入生にとってお金がどれほど大事なのか？

お金のことだけでなく、 あなたの人生にとって大事なものは何か、を尋ねます。

2005年の71%の新入生は 人生にとって大事なものは

金銭面で十分であることを挙げています。

もしかしたら新入生は「全てが大事だ」と答えることも想像できますね。

あなたが「他人との関係はどれほど大事？」 と尋ねると

彼らは「とても大事だよ」と答えるかもしれない。

彼らはただ全てが重要だと考えています。でもそうではありません。

例えば、「人生の意義を見出すことはどれほど大事か？」と聞いてみると

そうだと思っている新入生はたったの半分です。 これはとても興味深いことです。

今日のあなた達のこと、 そしてあなた達の経験のことを考えると、

1967年の回答を見てみると、逆転していることが分かります。

60年代の人々のたった40%しか金銭面で十分であることを挙げていないのです。

しかし多くの人が 人生の意義を見出すことが重要だと回答しています。

金銭面の重要性が面白いことに逆転しているのです。

これらのことにある疑問が湧き上がってきます、

それは「お金」は本当に我々を幸せにしてくれるのかどうか？です。

より大きな収入を得ることは確実に私達の助けになります。

幸いにも、この件に関する多くの研究がなされてきました。

より大きな収入は人生満足度を向上させるのか？

素晴らしい心理学者であるエド・ディーナーによってこの疑問に対する多くの研究が行われました。

彼の著書「Happiness Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth」

がとても良い本です。

ここに１つのヒントがあります、心理的に富んでいることであり金銭的に富んでいることではありません。

ディーナーはこれらの素晴らしい研究を行ってきました、 収入と人生満足との相関関係を

見ようとしました。

世界規模で行われたこの２つのケースを見てみましょう。

１つはWorld Values Surveyと呼ばれるものです。

これは多くの国の成人向けに行われた調査です。

もう１つは大学生を対象にした調査です。

これも多くの国で行われものです。 これが各調査のそれぞれの国のおける相関です。

こちらが全体の平均 を表したものです。 相関係数は0.10です。

確かに相関関係があるとは言えますが、

想像していたものとはかなり違いますね。

まずはこれを見てみましょう 異なる国における相関を

見比べてみたいと思います もし そうなら 興味深いパターンが現れます

人生満足度と世帯収入の相関関係です

そして、その相関は入れ替わっているようにも見えます

あなたが貧しい国または裕福な国に住んでいるかによって

もしあなたが貧しい国に住んでいれば 収入が上がれば上がるほど 人生満足度が高くなっていく。

そしてあなたがものすごく貧乏であれば

恐らく生活における基本的な欲求を満たすこともできていないでしょう

もしあなたが裕福な国に住んでいれば あなた達のほとんどにおいて 相関はあまり見られないでしょう

これらは基礎データです

収入が影響を与えているように見えますが

そこまででもないというのがポイントです

そしてその影響というのはほとんどが貧しい国によるものです

つまり収入が上がるとそれは きれいな水を得られたり

基本的な健康福祉およびそれらに関する物を得られる人々によるものです

私達のほとんどにとっては 一度基本的なニーズが満たされた場合

余分なお金を得ることは大きな助けにはならないように思えます

異なる国間での比較ではなく 異なる時代での比較をしてみましょう

すでに我々が今日満たすことができている基本的なニーズが

より大きく改善できるような時代との比較です

現代の人々の幸福レベルは 昔の人々の幸福レベルとは異なるのでしょうか？

すごく昔の調査データはありませんが 関連のある調査結果がここにあります

1940年代と2015年それぞれの生活はどのようなものであったか？

戦後の1940年代では収入がかなり上昇しました そして基本的なニーズと思われるものも同様です

1940年代では一般家庭の3分の2くらいしか

室内シャワーや配管やお湯とかそういった類のものを持っていなかったと言われています

ましてや食洗機やiPadや携帯電話などの我々が持っているものもです

なので恐らく彼らの基本的なニーズは少ししか満たされていない

そのため彼らの幸福度は低いはず　さあどうでしょう

2005年の調査の平均的な幸福度は

10点中7.2点です

では1940年代はどうでしょう？

少しだけ2005年より高いスコアです

こういった物を手に入れられるということ もし突然あなたの部屋でお湯が使えなくなったり

朝トイレに行くのに部屋の外に行かないといけなかったりすると

それは困るので幸福度は下がるだろうとあなた達は考えるでしょう

しかし実際はそれらに慣れていたその当時の人々にとってはそうでもないのです

これが歴史の観点で比較した場合です デイビッド・マイヤーズのような人々が原因なのですが

「The American Paradox」という本の著者で 彼が言うには

我々はパラドックスの中に生きている つまり 祖父母の世代に比べると

今日の大人はより豊かさと共に育ってきたにも関わらず ほんの少し幸せでなく

そして うつ病や社会問題のリスクが大きくなっているのです

彼が言うにはこれはパラドックスであり

この40年での豊かさの増加は 主観的なウェルビーイングの増加を伴っていないとのことです

我々が手にする物は全て余分なものであり

実際には我々により良い幸福をもたらさないのでこれはパラドックスと捉えるべきであると

収入と人生満足度の相関について最後にお見せしたいデータは 最近とても有名な科学誌からのもので

ダニー・カーネマンとアンガス・ディートンによるものです 両名とも心理学者であり

ノーベル経済学賞を受賞した経済学者です 彼らは話を聞くべきホットな人達なのです

彼らは彼らが話しているトピックについてよく熟知しており

彼らは単に相関そのものに対してだけ 興味を持ったのではなく 閾値のようなものがあるのではないか？

幸福度が上がらなくなるような 収入レベルのポイントがあるのではないか？

幸福度の上昇は低い水準で確認することができるが どこで上昇しなくなるのか？

彼らはアメリカで調査を行いました

なぜなら彼らはあなた方にそれを適用できるようにしたかったらかです

そして彼らが調査したのは複数の異なる人生満足度の指標でした

彼らは彼らがポジティブな影響と呼んでいるものを調査しました

つまりあなたは日常生活をどれほど笑顔で過ごしているのか

あなたが幸せかどうかを予測する良い指標です

あなたが落ち込んだ気分でいないかどうか これはあなたが一日中心配したり悲しかったり不安だったりと

先程とは逆のことを報告させるものです そしてあなたがストレスを感じていないかどうかを報告させます

例えば「昨日はストレスを感じたか？」と聞きあなたは「いやストレスはなかった」と答えるような感じです

では収入を考慮すると何が起こるのか？ これらはそれぞれ異なる指標です

こちらが収入で、対数スケールになっています 収入がジャンプしているようになっています

そしてストレスの異なる指標を見ることができます 悲しくない　影響されている　などなど

そして２つのことが分かります　１つは最も低い収入レベルにおいて

お金を得れば得るほど ストレス指標は改善されていきますが　そのうち横ばいになります

収入がいだいぶ大きくなっても横ばいになったままです しきい値はどこにあるのでしょう？

大体7万5千ドルのあたりのように見えます それ以降は 大きな上昇は得られないようです

これが彼らの発見です これは彼らが感情的な幸福と呼んでいるEWBが

収入に応じて上がっていくが7万5千ドルを越えたあたりからその上昇が止まるというのです

なぜ7万5千ドルなのか？

あまりはっきりとは分かっていませんが 彼らの論文ではこの額は

お金が問題とならなくなる妥当な額のようです

米国でカバーしているものをあなたが基本的に得られる額です

もう１つ興味深いことは

この悪い直感がどこから来るのかを教えてくれます

なぜならこれらの指標

ストレスを感じているのか　悲しいのか　等々に追加で

彼らは"人生評価"と呼ぶ指標を測っています

それは彼らの言うところでは、あなたの人生を

最低の０から最高の１０の間で段階で評価することです

あなたはその段階を昇っているところです

あなたはあなたの人生を何段目だと思っていますか？

あなたの人生における観点は何でしょうか？ あなたが幸せであるかや悲しんでいるかや

スレトスを感じているということではなく あなたの人生におけるビジョンです

そして彼らはそれが収入に依ってどのような役割を果たしたかを調べました

これは先程みなさんが見た指標です こちらがその段階で測定した結果です 基本的には上昇し続けます

最高水準だとそこまで傾きは大きくないですが

7万5千ドルを越えたあとは感情的なウェルビーイングは上昇しませんが

自分の人生に対する評価は上がり続けます

このように私が自分の人生に対してどのように感じているのかと

どのように評価しているかにはミスマッチがあります

そして高収入は幸福を意味せずに

あなたがもし20万ドルの収入になったらもっと幸せになる と思い込ませてしまうのです

このように考えたときあなた方は良い人生を送るはずだと考えるのです

実際にはそうは言えないにも関わらず そこで質問です　お金は本当に私達を幸せにしてくれるのか？

答えは　多分ちょっとだけ

もしあなたが米国にいて年間１万ドルしか収入がない場合は

もっと多くの収入はあなたを幸せにしてくれるでしょう

しかし我々のほとんどにとってはそれはあまり多くの違いを生み出さないでしょう

我々が思っているよりも小さな違いしか生み出しません これがお金です

あなた方はこれをこの夏の目標としていました

その目標は忘れましょう　お金はあなた方が幸せになる手助けにはならないでしょうから

## Good Stuff & Love & Good Grade

### Good Stuff

これはこれまでの議論で触れられてこなかったもので 私達のゴールの１つでもあります

お金の使いみちの１つは素敵な物を買うこと　そうですよね？

あなた方の何人かはこのブランクを埋めることできると思っています　もし私が〜を持っていたら

私はとても幸せです そしてあなた方はささいな事で埋めていくでしょう

もし私が新しいブーツやジャケットを持っていたら もし私が底に傷のないフライパンを持っていたとしたら

と今日バナナパンを作ろうとした時に思いました

もしくはもっと大きな物を考えるかもしれません

もし日当たりの良いプールが付いた一軒家を持っていたら ,もし私が素敵なベンツを持っていたら

良い物は私達を幸せにしてくれると考えるでしょう

さもなければ高価なものなんて買わないですよね？

 おそらく幸せになりたくて私達は高価な物を買うのです

もしかしたら私の他のクラスの生徒から聞いている人がいるかもしれませんが

私はオールドスクールなヒップホップがとても好きです

私達が素晴らしい物が好きだということを教えてくれる文化的なジャンルです

JVCブームボックスや帽子や金を欲しがっていた時代に戻ったようです

これはオールドスクールなヒップホップですが　今日のヒップホップもこれらの物を備えています

私のお気に入りの１つに もしヒップホップソングの中に出てくる高級車を調べてみると

nexsharkというウェブサイトが定量化してくれています　私はデータオタクなのでとても気に入っています

これがnexsharkによって定量化されたものです

全てヒップホップソングの中で触れられている高級車です そしてあなた方が恐らく期待しているように

もしあなたがヒップホップを聞いて　これはベンツです 5000曲で引用されています

他にも特定の車のデータも持っていて キャデラック　インパラ　これは最高のキャデラックですね

ポイントはこれらの曲がこういった物に言及しているということです

もしこれらがあなたをもっと幸せにあなたの人生をより良いものにするとあなたが思わなければ

彼らは歌にしなかったでしょう 車だけではありません　良いお酒 特定のお酒は良いですね

これはちょっと違いますがcomplexというサイトでヘネシーやクリスタルについてです

ポイントは素晴らしいお酒や服が あなたを幸せにしてくれると考えるかです

でないと我々はこのような物にお金を払わないですよね

しかし本当に我々を幸せにしてくれるのでしょうか？

素晴らしい物は我々を幸せにしてくれるのでしょうか？

そうじゃないことを示唆するデータをあなた方はもう見ましたね

1940年代の人達はあなた方が買える半分ものこの素晴らしい物を買えなかったでしょう

例えば新しいiPhoneやノートパソコン 新しい服とか

彼らはそういった物は持っていませんでしたが同じように幸せでした

実際に多くの指標で物が 実際には我々が思うほど幸せにはしてくれないと示しています

科学の学びとしてもう１つのもの　物のことを考える

物を欲しがったり手に入れようと必死になるいわゆる物質主義です

ベースの状態よりも悪化しそうですね

そしてこのことは新入生を対象にしたニッカーソンが行った調査からも分かります

彼らは新入生の態度について調査を行いました　少し古いですけど

それでも今日に適用できると私は考えます

新入生の物質主義的な態度　つまりどれくらい良い"物"を手に入れたいと思っているか

どれくらい良いパソコンを　良い物を手に入れたいと思っているか

そして彼らが行ったことは1976年に調査をして

20年後にこの物質主義的な人達の 人生満足度を確認したのです

つまりあなた方に学生である今質問をして 20年後

私くらいの年齢になった時にあなたは人生にどれだけ満足しているのかを聞かれるわけです

物質主義的な態度は将来の人生満足度を予測できる要因になるのか？

彼らが発見したのは物質主義的な人々は 物質主義的でない人々に比べて20年後

自分の人生に満足していないということでした つまりこれは20年もの間

決して自分を幸福にしないものを求め続けていたということになります

あなたを幸福しないばかりでなくあなたを不幸にします メンタルヘルスについて調べてみると

物質主義的な人々はよりメンタルヘルスを患いやすいとのことです

つまり物質主義的な考えは今すぐ捨てましょう あなたの助けにならないですし

あなたを幸福にはしません 物質主義的な考えは我々を不幸にするでしょう

もしあなたが素晴らしい物にお金を費やしたとしてもあなたは幸福にはなりません

### Love

されでは他のトピックに移りましょう　真実の愛です

このとてもかわいらしい表情が真実の愛

あなた方の多くはこの考えを信じるでしょう

単なる文化的な交わりではなく

現実の関係になることで もしくは結婚　あなたを恐らく幸せにしてくれるでしょう

多くの文化的な直感で 真実の愛は我々を長らく幸せにしてくると思うでしょう

あなた達が見て育ってきたディズニー映画のように　しかしこれは本当なのでしょうか？

恋に落ちる　特に結婚すること これらはあなたを幸せにするのでしょうか？

ルーカスとその同僚が行ったデータを見てみましょう

彼らは長年に渡り多くの集団を調査してきました

調査していた対象の人生における状況が変わったとき 何が起こるでしょう

彼らの調査対象の中で実際に何人かは結婚したのです

大学で 幾人の人達は結婚し尋ねられました

結婚した人々はしなかった人々に比べて幸せなのか？

そしてもし幸せだった場合それはどれくらい長く続いたのか？

彼らが発見したことには 結婚した人々は結婚後１、２年は確かに幸せでした

これはハネムーン効果でして 悲しいことにその後彼らの幸福度は元に戻ってしまいます

既婚者は未婚者と同じくらいの幸福度でした

もしあなたの結婚すら幸せなものでなかったとしたら より状況は悪くなるでしょう

ここに別のデータセットがあります ドイツで行われた別の調査結果です

この調査では0の位置と比較した幸福度が示されており

0は結婚時のものです 全てのポイントにおける幸福度は

統計的にベースラインとは異なっています

あなたがパートナーに出会って結婚までの２年間は

あなたの幸福度は統計的にベースラインよりも高く 上がり続けます

ハネムーンの間は高くあり続けますが２年後には ベースラインの位置に戻ってしまいます

真実の愛は私達を少しだけ幸福にするかもしれません

２年という短い間は しかしベースラインに戻ってしまうのです

この大きな人生の出来事は周囲の事柄を本当に大きく変えてしまいます

結局真実の愛は違いますね

### Lose Body Weight

私達は新年に健康的な活動とかを計画したりしますよね

私達を幸福にするかもしれないと思われるものでまだ議論できていないもの

少なくとも人々が多くのお金を費やしているものは 恐らく完璧な顔や身体を底に入れることでしょう

新年の時期にもしあなたがFacebookはその他SNSを見ていたら

こんな投稿を見るでしょう 体重を減らそうとしている人々のことをピープル誌が触れていたり

10パウンド減らすことができたらもっと幸せになることができる とかとか 本当にこれらで幸せになるのか？

ではジャクソンと同僚が行った調査のデータを見てみましょう

彼らは2000人の肥満の方々ついての調査を行いました

少なくとも健康の観点では 体重を落としたほうが良い人々です

彼らはその方々を 4年に渡るダイエットプログラムの間追っかけました

彼らの調査がきちんとしている点は 選んだ人々 全員が同じプログラムを行いました

様々なことが起きました　何人かの人は プログラムが狙ったとおりに体重が減っていきました

何人かの人は体重が増えてしまいました 偶然にもそれは起きてしまったのです

何人かは同様に体重が増えてしまいました

問題はプログラムを始めてから 彼らは幸せになったのでしょうか？

体重を減らしたいと思ってプログラムに参加した人の全員が 幸福になりました

ここにデータがあります

どれくらいの人が憂鬱な気持ちになったか　バーが大きいほど多くの人がそうなったということです

この表には体重が落ちた人 変わらなかった人 そして 体重が増えた人が載っています

プログラム開始前はみんな同じくらいですね　しかし４年後は

体重が落ちた人が実際に最もひどくなりました

憂鬱な気分であることを最も報告したのが彼らなのです

むしろ 彼らは他の集団に比べて倍くらい憂鬱な気分であることを報告しているのです

悲しいことに体重を減らすプログラムに参加するとその結果がどうであれ

あなたを悲しく憂鬱な気分させるようです そして特に体重を減らすことができた場合に

最も憂鬱な気分になるというのです 体重を減らすということは

私達を幸福にしてくれると考えますよね しかしそれは錯覚のようなものです

私達が考えるように幸せにはしてくれないのです

### Beauty through reshaping body

整形手術のような身体の変化の中でも最も激しいもの

自分の鼻や胸やその他をとても心配している人々についてはどうでしょう？

そのような変化は人々を幸せにしてくれるのでしょうか？

フォンゾーストとその同僚が行った調査のデータが少しあります 彼らは特定の集団を調査しました

整形手術を受けるかもしれない人々です 例えば10代の人

なので彼らは思春期の人々を13年に渡って調査したのです

そして再び偶然にも複数の人または いくつかの割合で整形手術を経験した人がいました

そして問題は整形手術は彼らを幸せにしたのか？

整形手術を受けた人は小さな割合だったので彼らが最初に心配したのは

整形手術を受ける思春期の人々は ただ元々幸せではなかった人々なのかもしれないということ

もしかして彼らが整形手術を受けるのは 他の集団と違いを出すためかもしれないということです

これは整形手術を受けた人の受ける前を示したグラフですが

整形手術を受けることは人を不幸にするのか？について見ていきたいと思います

その答えはどうやらイエスのようです 異なる尺度で見てみると

明らかに彼らは彼らの身体的外観が好きではないようです

最終的に整形手術を受けた人々は そうでない人々に比べてすでに幸せではなかったのです

これは良くない兆しのようですが 受けたあとに何が起きるでしょう？

その答えですが 全ての尺度において悪化したのです

つまり手術後には全ての尺度に悪化したということです

整形手術はむしろあなたの助けにはならないということです

悪化させるだけのようです

美しさというのは本当に我々を幸せにしてくれるのでしょうか？

我々を幸せにしてくれると考えられている美貌に関する変化

体重を減らすことや髪型を変えることは我々を幸せにしてくれるのでしょうか？

どうやらその答えはノーのようです 整形手術のような極端な見た目の変化や

見た目に関する目標を持つことは実際には私達の幸福度を下げるようです

人々が全てのお金を投じてしまうこれらのことは実際には我々を幸せにはしてくれないのです

結局完璧な身体を手に入れるということも人を幸せにはしないということが分かりました

### Good Grade

リビアとその同僚がUCシステムの数千人もの生徒に対して行った大規模な調査結果です

その生徒たちがどのように感じるのか

もし成績があなたが予想していたよりも良かったまたは悪かった時にです

これが説明文です　もしあなたが予想していたよりも悪い または良い成績を取ったらどう感じるか？

これが回答のスケールです スケールは調査によって変わりますが

これは1から9で9が最も幸せで1が最も不幸を意味します

では一緒に遊んでみましょう　頭に浮かんだ授業

または今セメスターであなたが取る授業を選んでください

そしてもしあなたがその授業で期待していたよりも良い成績を取ったとき

あなたはどう感じるでしょう？1から9のスケールで そうですね イェールの成績システムを開いて

その成績が予想よりも良かったとき あなたはどう感じるでしょう？

9, 8, 9 オッケーです とても高いスコアですね

では同じシチュエーションです 同じ授業で あなたが成績を見る時のことを考えてください

システムに入って見ると予想していたよりも悪い成績だった

どう感じますか？1から9で

4, 5, 1

１人1と言った生徒がいますね あなた達は正直者ですね いいですね

これが予測です 実際の調査の結果を見てみましょう こんな感じでした

彼らの予測は 予想よりも良い成績を取ったときは

とても幸せになるようです 大体8です

予想していた通りであってもかなり幸せになるようです

しかしもし予想よりも悪かった場合4くらいになります

ほとんどあなた方が言った平均と同じですね

では何が起こるでしょう

もし予想よりも悪い成績を取った時にどんな恐ろしいことが起きるでしょう？

または予想よりも良い成績を取った時にどんな素晴らしいことが起きるでしょう？

これは実際の結果です 彼らはシステムに入って結果を確認します

成績を確認してどのように感じたか？

予想よりも良い成績を取ったときは6.8と思ったよりも高くないですね

それでもまだ良いでしょう 幸せを感じていますね

期待していたほどではありませんが

予想していた通りの成績を取ったときと実際にはそんなに変わりません

良い成績を取ったときでもです

驚くべきは予想よりも悪い成績を取ったときのことです 6.3ほど。

そんなに不幸ではないのです 統計学的に少ないというわけではなく 予想していたよりも幸せなのです

基本的にはあなた方の幸福にそんなに影響するものでもありません

これはあなた方が成績を見た時に言えることでして一ヶ月後とかの話ではありません

あなた方が秋セメスターの成績を見て それに対して折り合いをつけた時とかの話ではありません

あなた方が思うほど成績は問題にはならないのです

完璧な成績はあなた方が思うよりもあなたを幸せにはしてくれないようです

では、ここで、一旦停止しましょう、

この講義も終盤に近づいてきましたからね。

これまでの内容を皆さんが振り返り、 理解する時間が欲しいのです。

まとめると、科学的な知見からは これらのことから利益を得る人、 不利益を被る人、

そして変化を起こすもの、 どれも彼らを実際は幸せにはしません。

主観的な幸福感は向上するでしょうか。

答えは「いいえ」または 皆さんが思っているほどではありません。

ここにいる方は固く、悲しい顔をしていますね。

それはそれで良いのです。 なぜならこれらの目標は

大学生や大人になってから、そしてこれからも 持っているものなのでしょう。

みなさんが目指しているもの、 エネルギーを注いでいるもの、 求めているもの、

ストレスに感じているもの、 これらは見当違いなのです。

もっとざっくり言うと 皆さんは何が自分を幸せにするか 検討もついていないのです。

これらに費やす時間は 全く役に立たないのです。

この講義のメインメッセージは 私たちは間違っていたということです。

そこで、次の疑問を提示できます なぜこれらは私たちを 幸せにしないのでしょうか。

何かがおかしいですよね 私たちを幸せにすると思っていたことは、 私たちを幸せにはしないのです。

では何がおかしいのでしょうか。 これを学生たちに投げかけると

大体、２種類の回答が得られます。

１つ目は、 給料や成績、その類のものによって 幸せになれないのは、

人々を幸せにできない人だから なのかもしれません。

幸福は遺伝的に決まっており、 変えられないものなのかもしれません。

グラスに水が半分しかないと言う人間か 半分も残っていると言う人間か、 ということなのだと。

そのような考え方だから、 完璧な成績でも 真実の愛を見つけても、

役には立たないということですよね、と。

それが一つ目です。

もう一つ、よく聞くのはこれ、

全ては素晴らしいが、人生はくだらない。 悪いことが起こるから、 完璧な成績をとっても

恐ろしいことが起こるから それを相殺するほど幸せには なれないということですね、と。

人生での出来事があなたに忍びよっている という考えです。

完璧な成績をとっても ひどい交通事故を起こしたり 逆もまた然りということです。

その仕事は得られなかったけれど 別のいいことが起こったり。

人生はそうやってバランスを とっているのでしょう、と。

これらが皆さんが挙げる 2つの回答です。

遺伝的に幸福度は決まっていて 変えられない。

二つ目が人生での出来事が全ての切り札になる、 またはバランスをとるというものです。

実際には、どちらも間違っています。 データによる裏付けができません。

ソーニャ・リュボミルスキーによる素敵な作品 で結論を出したいと思いますが

前にも述べましたが、 幸福のハウツー、 あなたの望む人生を得る方法について 書かれています。

彼女はこれを分析するために クールで科学的なワークを行いました。

遺伝子は幸福にどの程度 影響しているでしょう。

遺伝子の働きを見てみると 同じ遺伝子を持っている 一卵性双生児でも

幸福度が違うことが分かったのです。

そして二卵性双生児でも幸福度に相関があること

別の遺伝子を持っている双子ですが 同じような生活状況であることがわかったのです。

では、人生の出来事はどの程度 幸福に影響しているでしょう。

人生の状況をみている研究も多くあります。 特に電車の事故のような 大惨事ですね。

ほんとにひどいことが起こった時、下半身不随になる 職を失う

未亡人になる、そのようなことです。

これらをすべて分析して、こう問います。

これらはそれぞれ幸福に どれくらい寄与しているのだろうか。

その幸福への寄与について説明しです

。

遺伝子の占める割合は大きいですね。

実際に遺伝子による幸福の設定値はあるようですね。

グラスに水が半分もある、半分しかない というように考える人がいること

データによって裏づけられましたね でも思ったより割合は少そうです。

50%程度しかありません。

もっと余白がありますよね。

人生の状況のパートも驚きです。

大きな影響を与えそうなもの、自動車事故や

下半身不随になる、宝くじが当たる、

これらは幸福に最も少く寄与するのです。

10％程度しか幸福へ寄与していないようです。

**最後は行動や意図など**

**人々の習慣に基づいているようです。**

**これは40％を占め、良い知らせですが**

**ほかのものと比べて私達のコントロール下にあるのです。**

**私達はそれらに取り組むことができるのです。**

これは彼女の素敵な引用ですが、 私たちの意図的な、

努力した行動は、私達の幸福に大きな影響を与え、

それは遺伝子の設定値や 人生の状況を上回るのです。

より幸福になるために取り組むことができるのです。

問題は、私達は大抵間違ったものに取り組んでいることです。

良い成績を取ることや ベストな職に就くこと、そのようなことです。

それについて計画はしますが、 私達を幸福にするものではないのです。

結論は、幸福になるために 取り組むことができるということです。

しかし私達を幸福にすると思っていた目標のほとんどは 実際には私たちを幸福にはしないということです。

ですから、適切なゴールを選択するのです

今後の講義でこのことについて お話しします。

しかし、このことについては 釘を刺しておかなければなりません。

これは大事なことだと思うからです。 新たな誤りが浮かび上がってくるでしょう。

それは、ハイハイ、その科学的な知見は 他の人にとっては 当てはまるのでしょう。

以前に調査された新入生にとっては 当てはまるのだろう。

でも私はこの夏に完璧な仕事を得たら もっと幸せになるのだ。

あるいはその人が良い成績を取ったときに 悲しくなるかもしれません。

私は成績に応じて感じ方が変わるだろう。

この科学は私には当てはまらない。

だから皆さんがこのコースで 何度も聞くであろうことの一つを お教えしましょう

私たちを誤った方向へ導く 厄介な特性です

その厄介なマインドは 既に私たちに設定されているのです。

私たちは一度何かを知ると それがより上手になります。

いつもこの厄介な特性があります。

そしてこれは次のように考えさせます。

あなたの心の直感が、 悪い点数を取ったらとても悲しくなると言う時 それは大抵正しいのです。

しかし事実は、このマインドはいつでも この直感をもたらすのです

何が私たちを幸せにするか、何が正しいか、 どの線が長いか どの机が長いか。

誤った直感も働くのです。 時々、私たちのマインドは誤った事実ももたらします。

そしてこれは視覚でも分かりますね。 このテーブルのケースで確認しましたね。

ポイントは、視覚以外でもこのような直感が働き

私たちのマインドはそれが正しい答えだと 強く思いこませるのです。

それが私を幸せにすると。 でもそれは間違いなのです。

より推論的な方を見るようにします。

何人かはこの問題を見たことがあるかもしれません。 そうなら答えないでくださいね。

これはビジネススクールでよく与えられる 問題です。

野球ボールとバットが計1.1ドルで、

バットがボールよりも1ドル高いとき、 ボールはいくらでしょう。

すぐに答えを叫んでください。 答は5セントです。

イェールの学生たちでしょう。

ほとんどの人たちはこの答えが0.1ドルだという 直感が働くでしょう。

手をあげるようには言いませんから、 でも何人かはニヤニヤしていますから

この直感が働いていたのでしょう。

恥じないで欲しいのですが、その答えは間違いです。

正しい答えは0.05ドルです。

事実、ほとんどの生徒、代数学入門のクラスでも 間違えるのです。

私たちは時々このような答えを得るのです ああ、思い浮かぶのは

明らかに0.1ドルなのだけど、間違っているのね。

そしてこのコースで見ていくのは

このように働くマインドが非常に多くあることです。

あなたはこれを嫌うという 強い直感が働くでしょう。

もしこの部屋を出てすぐに 車にはねられて

残りのイェールでの生活を 下半身麻痺で送るとしましょう。

それは残りのイェールでの生活を 台無しにするという直感を得るでしょう。

でもそれは真実ではありません。

ここを出て、どういう訳か 覚えもしていないどこかの親戚があなたに 2700万をあなたに残し

残りのイェールでの生活を 悠々自適にすごせるとしましょう。

あなたの直感は、残りのイェールでの生活が 素晴らしいものになると言うでしょう。

事実、あなたが思うほど 素晴らしくはならないでしょう。

あなたの直感は、あなたの望む成績や

それ以上の成績を取れば、より良くなると言うでしょうが そうではないのです。

幸せに対する直感の多くは ただ間違っているのです。

そして残りのコースでこのようなことに 取り組んでいきます。

そのために、このようなメッセージを お伝えします。

私たちを幸せにすると思っていたほとんどの目標は 私たちを幸せにはしないのです。

残りの時間で、私たちを幸せにする 目標について考えていきます。

これで今日の講義を終わります。 質問がありましたらどうぞ。

# Week3：Why our expectations are so Bad?

## Kindness(親切心)

このアクティビティでは 親切心にフォーカスします。 何か素敵なことをするというシンプルな行動ですね。

なぜ親切心にフォーカスするか。

講義で見てきたように、 ランダムな親切に基づく行動は 多くのポジティブな利益をもたらします。

他者に対して素敵な行動をとることは、私たちの気分を上げ社会的つながりを強く感じることができます。

このアクティビティを最大限に活かすにはどうするか。 他者に対して素敵なことをするだけです。

最低１つ、親切な行動をとってみましょう。

お金を寄付したり、ボランティアのような 大きなものかもしれませんし 誰かを褒めたり、

ちょっと親切にしたりするような 小さなことかもしれません。

いつものように、 自分行動を記録するようにしてください。

外に出て、何か素敵なことをしてみましょう。 思っているよりも気分が良くなるはずですよ。

## Social connection(社会的つながり)

このアクティビティでは、 社会的なつながりにフォーカスします。

なぜ社会的なつながりなのか。

これまでの授業で見てきたように 社会的につながっていることは 私たちをより幸せにします。

新しい社会的なつながりを作ること、 電車やカフェで見ず知らずの人に話しかけることでさえ

私たちの気分をよりポジティブにします。

では、このアクティビティをどのようにして 最大限活かすのでしょうか？

もっと社会的なつながりを探しましょう。 友達と会話を始めましょう。

しばらく会っていなかった人とランチに出かけましょう。

見ず知らずの人とちょっとした会話をしてみましょう。 そしてそれを記録しましょう。

これまで見てきたように、記録は社会的つながりへの行動を 習慣化するのに役立ちます。

さあ、外に出て話をする友達や誰かを見つけましょう。 社会的なつながりを作る行動は

あなたの思うよりあなたを幸せにしますよ。

## Annoying Feature #1　→　直感の錯誤

第二回ウェルビーイング 心理学講義へおかえりなさい

人が考える幸せのゴールは思ったより人を幸福にしないと

今日はこの疑問について考えていきます

なぜ 人はこんなに未来を予測できないのか？

幸せにしてくれないものを幸せに してくれると思いこむのはなぜか？

今回は 前回より少しだけ科学的な講義になります

でも 最高で多くの偏見が道に迷わせていること 教えてくれるでしょう

前回は きっと幸せにしてくれると思っていることが

本当は幸せのゴールではないと気づきましたね？

また よく言われている いい仕事 大金

素晴らしいスタッフ 真実の愛 体型 優秀な成績 などを

私たちは 幸福の条件と予測しますが

実際には 全くか または 思ったより幸福にはしてくれません

これが 前回 宿題にした主題でした

幸福の条件と考えられていることが

それほど幸福にはしてくれないということです

今日は なぜそうなるのか を考えていきます

その前に 前回のまとめとも言える ステキな言葉を紹介します

この現象を定義する言葉で 本当に幸せにしてくれることは 人は考えていないということ

この言葉は 二人の研究者のもので バージニア大学の ティム・ウィルスンと

ハーバード大学のダン・ギルバートの言葉で わたしの大好きな言葉でもあります

それは”miswanting（欲求ミス）"です

その意味は 将来に自分がどれだけ そのことを好きになるか 見誤ってしまうことです

人間の脳は これが欲しいものだ と信号を送りますが それは 間違っているのです

そのため 常に欲求ミスをおこしています

今日はこの議題について話します

なぜ 欲求ミスはおこるのか？

人間の心のなかで なにがおこっているから

将来 なにを好むかを誤って予測してしまうのか

これを引き起こす偏見がるのか？

先週から見てきた この答えへの ヒントを今週も見ていきます

これまでも 私たちの心なかには 多くの 迷惑な機能があって 幸せを台無しにしたり

迷惑な偏見が 人の心にはあるようです 予測に迷いをもたらすものです

先週のいろいろな迷惑な機能のうち

私が　迷惑機能 ナンバー・ワン と呼んでいる

第一に覚えて欲しいことは すごく強い直感でもはずれることがよくある ということです

時に人は全く間違った結果を得ます 人の直感は偽物です

人の視覚でそれを証明できます 視覚は人の偏見や直感のすばらしい実例です

前回 この2つのテーブルの図をみましたね

この2つのテーブルは 異なる大きさに見えます

しかし、この2つのテーブルは まったく同じ大きさです

とにかく 直感では 私たちの視覚は 2つのテーブルのサイズは 違うと認識しますが 実際は同じです

人間の心はこのような働きが多く 多くの直感は 間違っています

これが 迷惑な機能 第一です。

他の迷惑な機能も このコンテキストで見ていきましょう

今日の講義では ほかの 3つの迷惑な機能をみていきます

人の心が いかに標準的に 誤った味方をするのか

さきにみた迷惑な機能と同じように 今日の迷惑な機能も まず 人の視覚でみていきましょう

そのほうが どんなバイアスなのか わかりやすいし その機能は 視覚から なにが幸福かを決める

システムまで すべての心の動きに関わります

まず視覚への影響をみて それから 幸福についての影響をみていきます

## Annoying Fature #2 →他者などの基準点との比較によるバイアス

では、厄介な特徴の二つ目はなんでしょう。

これは心に勝手に万延するもので 私たちの心が絶対的な観点から物事を考えないことです。

そこにある真実をただ捉えようとしないのです。 代わりに、相対的に考えます。

所謂 基準点をもとに相対的に考えているのです。

基準点とはなにを意味しているか

その意味合いは人によって異なりますが、 幸福という目的のために

この観点から話しますが、 私達が物事を判断するときに 顕著なものですが

大抵は無関係なものです。

これは本当にクールな錯覚です。

このような基準点を見たことがある人もいるかもしれません。

エビングハウスの錯覚として知られています。

見たことがある人はいますか。

この円を取るとわかるように、これらは同じ大きさです。

この外側の円の存在のせいで 青の円が基準点となり

中心の円が同じ大きさに見えないのです。 完全に同じ大きさなのに。

私達は相対的にしか見られないのです。

ですから、このオレンジの円をみると わあ、この円は超大きいはずだ

だって周りの円がすごく小さいもの、と。 そして別の円をみると

わあ、このオレンジの円は超ちいさいはずだ

だって他の円がこんなに大きいもの、と。

私達は絶対的な観点からものごとを見ないのです。

基準点がそばにある場合はいつでも 真実とは違うようにみるのです。

これは紛れも無い現象です。

わたしたちは常に相対的な判断をしていて

そして最も大切にすべき判断を台無しにします。

ある決断やある円、 サイズ、規模、

どれくらい素晴らしいか。これは視覚です。

問題は、この基準点は実際に

私たちの幸福の判断を台無しにしているのか。

これは本当に私たちの判断に当てはめて良いのか。

それが優れていようとなかろうと

他の無関係なものに当てはめてよいのか。

是の最も有名な例は メドヴェツとその同僚によって話されています。

そして実際に 人々が実際の生活の中で経験することを含むのです。

このようなものを オリンピックのようなスポーツ大会でみるかもしれません。

次に示す例は 基準点が幸福を台無しにする最も有名な例のひとつです。

これが誰だか覚えている人もいるでしょう、 マイケル・フェルプスです。

彼はブラジル代表で 金メダルを持っていますね、2008年だと思います。

競泳200メートルとかだったでしょうか。 彼は金メダルを獲得しました。

結構うれしそうです。表情からも分かりますね。 これは幸福の1点でもあります。

では、マイケル・フェルプスは 他の選手の幸福の基準点になるのでしょうか。

隣の人を見てみましょう、銀メダルを獲得した人ですね。

絶対的な観点から予測すると 銀メダルを獲得したとしたら かなりうれしいはずですよね。

オリンピックでメダルを獲得したのですからね、

でもマイケル・フェルプスよりは 幸福度が少し低いかもしれない、と。

だから銀メダルを獲ったこの人は幸せだけでども マイケル・フェルプスほどは幸せではない、と。

これはラースローCです。 ラースロー・チェだったと思いますが。

ブダペスト出身で、彼の表情は マイケルよりも大分幸せそうではないですね。

全く幸せそうに見えません。 皆さんの予想よりも幸せそうではありませんね。

銀メダルを獲った彼がそんなに不幸せそうならば

銅メダルを獲った人はどうでしょう。 超不幸せ、顔をしかめているはずですね。

銅メダルを獲得したのは かつてのライアン・ロッホテで

銀メダルの人よりすごくすごく不幸せそうではありません。

実際すごくすごくにこやかです。 マイケルよりもにこやかかもしれませんよね。

何が起こっているのでしょうか。 メトリックとその同僚が主張するには

この人びとは別々の基準点を経験していて。 それはとても顕著なものです。

あなたがラースローで 銀メダルを獲得するよりも1秒遅かったら

あなたの一番の基準点はなんでしょう。 ただ銀メダルを獲得したことです。

こう思うでしょう、なんてことだ。 金メダルよりも1秒遅かった。

金メダルを獲れたかもしれないけど めちゃくちゃにしてしまったんだ、と。

それがあなたの基準点です。

これが彼がマイケルに比べると不幸せそうな理由です。

しかしながらあなたがライアンロッホテなら

あなたは銅メダルです。基準点はどうなるでしょう。

恐らくあなたは 「もう少しで銅メダルを取れなかったかもしれない」と思うでしょう

正直なところ金メダルを獲るということは素晴らしいことです

もし一秒未満の差とかで4位や5位になっていたら ひどいことになっていたでしょう

メドヴェックと彼の同僚が行ったことは 彼らはこのような写真とは異なる

予測を行いました 彼らが行った分析というのは

オリンピックの映像です 確か1年前だったと思いますが 彼らの表情からメダルを獲った瞬間と

表彰台に立った瞬間のそれぞれで どれくらい幸福だったかを測定したのです

彼らはまさにこのパターンを発見したのです 白のバーがどれだけ幸せなのかを表しています

白のバーが銀メダルの人で黄色のバーが銅メダルの人です

競技直後と表彰台に昇った時の双方において 銀メダルの人の方が実際に

銅メダルの人に比べて幸せではなかったことが分かります

これが基準点の一例です 実際には起きなかったこととはいえ

あなたの幸福には影響するのです

絶対的な尺度やどの色のメダルを獲ったということではなく

あなたが得ることができたと考えるものということです

これが幸福になるための良いことです

恐らくこの部屋の何人かのイェール生は実際にオリンピックメダリストかもしれません

しかし我々と同じようにポイントを理解していないのです そうですよね？

私達のほとんどはこのような基準点を持つことはないでしょう オリンピックの200mの金メダルのようにです

私達の基準点も同じように私達をめちゃくちゃにしてしまうのでしょうか？

私があなた方にあげたいのは 前回私達が話した全てのことです

良い仕事 どれほどの収入があるのか 完璧な身体 そのような物全てです

私達は基準点をもって考えます

どんな仕事が良い仕事と考えられるかについては

何をもって良い仕事として私達が評価するかは前回見ましたね

実際には高い給料かを良くも悪くも みんな気にしているようでした

これまで見てきたのは 私達は自身の好みで物事を見ることができますが

それは基準点に対して相対的にならざるを得ないものです

そして基準点はとてもめちゃくちゃにしてしまうように見えます

前回少しだけ見た基準点の１つは あとで詳細は話しますがどうやらめちゃくちゃにしてしまうようです

私達自身が持っている基準点です 過去に起きたことや今起きていることです

以前の自分の収入はとても重要な基準点です 以前にTEDで見ましたが 友人に次のように尋ねます

どれくらいの収入が必要ですか？ どれくらいの収入があなたを幸せにするでしょうか？

その額はあなたが以前に得ていた額に応じてどんどん上がっていくだけなのです

もしあなたが3万ドルの収入があって 次の昇給を考えたとすると

「そうだね、5万ドルあれば幸せかな」と言います

一方で、もしあなたが10万ドルの収入があって

必要な収入のことを考えたとすると

「5万ドルではないね 5万ドルだった頃の2倍も幸せじゃないし

25万ドル必要だね」と言うでしょう

常に自分を押し上げているようなものです

これが良い収入というのは絶対的な額で決まらないという考え方を表しています

いくつかの基準点を参照して決まるというものです

そしてその基準点は私達が以前に得ていた額になることが多いです

または今私達が得ている額です 私達は決して満足することはありません

２人の経済学者がこの必要な収入額の飛躍が何なのかについて良い分析をしてくれています

そして彼らが発見したことには あなたの収入が１ドル上がるたびに

あなたの必要な収入 あなたがほしいと思っている収入は

１ドル40セント上がります

これは毎回の昇給において起きるのです

毎回の昇給において

あなたは十分稼ぐことができていないと考え もっとも稼ぎたいと考えるのです

これが１つ目の基準点で私達をめちゃくちゃにするものです

現在の状態が良い状態と思うものを勘違いさせるのです

私達は常に基準にしている点を下回ることになるのです

より厄介な基準点というのは

それは他の異なる文脈においてもっと私達を混乱させると私は考えていますが

私達が今いる位置またはいた位置

つまり私達自身の基準点ではありません

それは他人がいる位置を基準点にすることです

それは社会的な比較です

この少し安っぽい漫画で説明してみましょう

後ろの方の人は読めないと思いますが

この男性は給料の交渉をしていて 彼は「OK」と答えます

「もしあなたが私の給料を上げてくれないのなら

パーキンソンの給料をカットするというのはどうだ？」

つまりこの男性はより収入が少ないパーキンソンよりも

多くのものが買えるようになるわけです

しかしこれは私達にとって重要なことです

私達は他人と比べて今自分たちがどこにいるのかをとても気にします

自分自身の絶対的な尺度よりもです

これは心理学者が社会的比較と呼ぶものです

あなたの推測通り これは自分自身の何でも

例えば給料 所有物 能力

美貌 成績を他人と比べてしまう行動です

では話を元に戻しましょう

これは本当に起きる話でしょうか？

私達は常に自分を他人と比較しているのでしょうか？

次のことが判明しています

他人との比較のうちの１つは

給料が好きかどうかだけでなく仕事が好きかどうかにも影響していると

これはクラークとオズワルドの調査結果です

彼らは様々な職種のイギリス人労働者５千人に対して大規模な調査を行いました

彼らが発見したことは人の仕事に対する満足度

つまりどれくらい自分の仕事が好きか

は比べる対象の人の収入が上がっていくほどに下がっていったのです

言い換えると あなたの収入が同僚よりも低く

もしあなたがあまり稼いでいないと感じていた場合

あなたはあまり自分の仕事のことが好きでないということです

つまり他の人の収入が上がるにつれて

あなたは自分の仕事が嫌いになっていくのです

もしあなたが

あなたよりも高収入の同僚と一緒に働いていた場合

あなたは必然的に自分の仕事に満足することは難しいということです

収入の絶対額をコントロールできても

つまりどれだけ稼ぐかをコントロールできても

あなたは不幸なままなのです それは他人があなたより稼ぐからではありません

あなたが手に入れられる収入に影響がないのに

どんな家を買えるか

どんな車を買えるか

そのどれにも影響しませんが それでもあなたを不幸にします

実際にあなたをとても不幸にするでしょう

人間が不幸なときに行う傾向にある

狂った恨みがましいことをしてしまうからです

他の人が収入を得ないようにするために自分の収入も減らすとか

そしてこれがソルニックとヘメンウェイが調査したことです

彼らはハーバードの公衆衛生専攻の学生に対して

調査を行ったのです

彼らは尋ねました　「あなたが２つの内１つの仕事を選ばないといけない場合

どちらの方が好ましいか？」

１つ目はあなたの収入が５万ドルで 同僚の収入が２万５千ドルしかない場合

もしくはあなたの収入が10万ドルだが あなたの周囲の人達が 25万ドルの収入だった場合

ほとんどの人が収入が倍になる方を好むとあなた方は考えるでしょう

そうすればもっと車や ほしいモノを買うことができるからです

しかし実際には 50%以上の人が前者を選ぶのです

半分以上の人が他人の収入よりも自分のが

低くなるのを避けるために半分の収入になる選択肢を選ぶのです

これはとても馬鹿げています

彼らはいくつかの理由も説明しています

なぜ他人よりも収入が少ないことがこうも苦難を引き起こすのかについてです

失業率のケースについて考えてみましょう あなた方も議論したいかもしれないトピックですね

失業するということは何が辛いのでしょう？ 仕事がない お金がない 等々と考えるかもしれません

しかしただ単に他人よりも収入が少ないからなのかもしれません

これが事実かどうかを調べるために クラークは素晴らしい研究を行いとても面白い予想をしました

もしあなたが 周囲の人が失業していない環境下において失業したら

失業はあなたにとってとても悪い影響を与えると彼は予想しました

しかしもしあなたが周囲の人も失業している環境下について失業したとしても

あなたはきっと大丈夫です もし全体的な周囲の雇用率がとても悪くてもです

これをテストするために彼はウェルビーイングの指標を使いました

仕事に就いている人と無職の人を比較したのです

つまりもし仕事に就いていた場合に比べてどれくらいウェルビーイングではないのか

失業率の異なるイギリスの様々な都市で調査しました

ここにプロットしていきたいと思います これはウェルビーイングのギャップがどれだけ大きいかを示しています

数字が大きいということは

あなたが失業時に仕事に就いていた時に比べてウェルビーイングではないということを表しています

そしてこれがイギリスの各都市の失業率です

数字が大きいほど失業者が多いということです

彼らはイギリス全土の郵便番号をプロットしたのですが

負の相関が確認できました

しかしもしあなたが周囲の人も失業している環境下について失業したとしたら

それはあなたにとってそんなに悪い状況ではないということです

たとえあなたの周囲の人が期待していたほどの収入を得られていなくてもです

我々は職に就いていないとかで他者と比較しがちです

それが我々にとって悪いことなのか

他の人が職に就いていないかに依りますが

そして何が妥当な比較対象とみなすかを考えた時に

この傾向はひどくなります もしあなたが無職だった場合

職に就いている他人またはそのエリアを

妥当な比較対象として扱ってしまうのは合理的だと言えます

しかしそういった妥当な比較だけをしてしまうのか

もしくは明らかに妥当ではない基準点も取り入れてしまうのでしょうか？

私のイェール大学の教授としてあるべき給料はどこを参照すればよいのでしょうか？

ポール・ブルームを比べてみるかもしれません

私の同僚で彼もまたCourseraのコースを教えています

彼は心理学科に所属していて もしかしたら良い基準点かもしれません

ポールと私を比べるだけなら問題ないかもしれません

しかしもしビヨンセの給料と比べたら それは恐らくまずいことになるでしょう

私はビヨンセのようにはならないですし 彼女のように稼ぐようにもならないでしょう

彼女のように美しくもならないでしょう なので我々はこう考えるのです

もし基準点を使うのであれば 妥当なものを使うべきだと

しかし我々の心はそうしないことが分かっています

周囲にあるものなんでも基準点として取り入れてしまうようなのです

もし私がビヨンセの動画を観たとすると

私をめちゃくちゃにする可能性があります

これはオグインとシュラムが調べたことです

そして彼らが調べようとしたことは

非現実なレベルの給料や収入を基準点として見ている人々が

実際にめちゃくちゃになるのかどうかです

そしてこれが彼らの仮説です

テレビをたくさん観る人は非現実的な給料

収入 美貌 モノを持っている人々に直面することになります

人々はこれらを観ることでめちゃくちゃになってしまうのか

言い換えると "Real Housewives and Empire"のような 番組をたくさん観るだけで

人々は自分の給料に満足できなくなるのでしょうか？

それだけで何が普通の給料なのかの直感を乱してしまうのでしょうか？

彼らが実際にそうだと発見しました

つまりよくテレビを観ると 長い時間テレビを観れば観るほど

あなたが推測する平均的な他人の資産額が上がっていくのです

これはテレビの中の人の話ではなく あなたの周囲の人の平均的な資産額についての話です

さらに彼らが発見したことにはより長い時間テレビを観れば観るほど

他人と比較したときのあなたの資産額の推測も下がっていくのです

つまりテレビを観れば観るほど

あなたは自分の収入に対してより不幸になっていくのです

なぜでしょう？恐らくReal Housewivesを観るからでしょう

あなたがキム・カーダシアンについてのリアリティ番組を観たとして

私の収入は彼女ほど高くない と考えるでしょう

それを解決するために何ができるでしょう？ おらく不幸になるだけです

ジョーンズに追いつこうともっと浪費するかもしれません

そしてこれがショアが調べたことです 経済学者達はこのような素敵な試算を行うことができます

あなたが週に１時間余計にテレビを観るたびに

あなたは週に４ドル多く支出をするようになるというのです

つまり人々がテレビを１時間観るごとに

４ドル多く物を買うのに使ってしまうのです

なぜでしょう？恐らく我々はジョーンズに追いつこうとするようなメカニズムを持っているからです

我々は近くにいる人に追いつこうとしますが

誰が参照すべき基準点かが分からないのです

ただ視界に入った人ならどんな人でもついて行こうとするのです

Facebookで見かけた人や テレビで見た人とか

つまり我々はその人達がどのようにそういったモノを手に入れたのかを考慮していないのです

もう１つの素敵な例は この分野での私のお気に入りの研究の１つで

クーンとその同僚によって行われたもので ある１つの奇妙な「ジョーンズに追いつく」ケースを調べたのです

すなわち「あなたは宝くじを当てた隣人に追いつこうとするのか？」というものです

彼らはある宝くじについて調査を行いました

それはオランダで行われたもので高額賞金だけでなく 車も当選するというものです

当選者はガレージに最新の車を停めることになるのです

そして質問は「もしあなたが 最新の車をガレージに停めている人の近くに住んでいたとしたら

それはあなたの基準点を乱すのか？

それはあなたが宝くじに当たっておらず買う余裕は無いにも関わらず

あなたに素晴らしい新車を買いたいと思わせるのか？」です

そしてこれが彼らが見つけたことです

これはどれだけの割合の人が１年以内に新車を買ったかを示しており

宝くじに当たった人の隣人 ２軒離れた家に住んでいる人 そしていずれでもない人

つまりその他人の新車を見ることはない地区にいる人 に分けて調査しました

この黒のバーが宝くじの前の状態です この状態では人々の車の購入意欲は様々で

彼らはめいめいに車を買っている状態です そして黄色のバーが宝くじの後の状態です

もしあなたが宝くじに当たった人の隣に住んでいた場合

あなたがその新車を見ることのない地区に住んでいる場合に比べて

新車を自分に買う割合がほとんど２倍にもなるのです

つまりこれは他人の新車を見るだけであなたは 恐らく必要ではない車

少なくともその新車を見ることのない人にとっては無用なもの

を買いたくなってしまうというようなものです

このように我々が見てきたことが言わんとしていることは

良い給料やお金 どれほど多くの素敵なモノを持っているかを

我々は絶対的な尺度では考えず

相対的な尺度しかも良くないものと強く意識することができない尺度で考えてしまうのです

これは隣人が誰であろうと 我々がどんな人生を歩んでいようとも

キム・カーダシアンやビヨンセのような 追いかけることはしないけど

私達に比べるとクレイジーな生活を見ることができる状況にあれば

起こり得るものなのです

これはあなた方が直面する良い成績という文脈においても 起こり得るものです

なぜイェール生は自分の成績にこんなにも不満なのか？

なぜならばとても賢く良い成績をとるたくさんの人々がいる場所に

一緒にいるからです 他人の成績が上がるにつれて

あなたの自分の成績に対する不満は増えていくでしょう そして他人の成績に対して

このような陰湿で恨みがましい振る舞いを 引き起こしてしまうのです

私のお気に入りの事例はバーレイとミーガンの素晴らしい研究なのですが

彼らは実際に自分のクラスである実験を行ったのです

どれほど他人の成績に対して恨みがましくなるのかを調べました

彼らが送ったメールをお見せしたいと思います

関連する部分を読み上げるのでみなさんは読まなくて大丈夫です

「私はボーナスのチャンスを君たちに与えたいと思っている

私は時々ミスをしてしまうのでね これがボーナスチャンスの内容です

あなたがもし最下部の回答にチェックをつければ

チェックした人はみんな 最終的な成績に0.567%上乗せします

つまりあなたの最終成績は平均して0.5ポイント上がることになります

とても素晴らしいと思いませんか

もしあなたが 95.5点であったり 90.5点であったりのギリギリのラインにいた場合

0.5ポイントの加算で１つ上の成績にすることができるでしょう

つまりAマイナスからAというように とても良い提案のようですね

あなた方がすることは回答にチェックをするだけです しかし0.5ポイントという数字なので

必ずしも全員がその恩恵にあずかれるわけではありません

もしあなたが今69点で 69.5点に上がった場合

切り上げることになるので恩恵を受けることになります

69点から70点になります

Dプラスの代わりに Cマイナスを得ることができます これはかなり大きいです

しかしもしあなたが今68.9点で0.5点加算されたとしても

あなたは69.4点にしかなりません

つまり切り上げは行われず成績は上がりません

算数は大丈夫ですね？

あなたの最終成績が上がるかどうかはあなたの小数点の点数に依るのです

あなた方の成績の小数点がどのようになるのか知る術はありません

恐らくあなた方の半分は幸運にも最終成績が上がるでしょう

そしてもう半分はそうならない しかしあなた方はそれを知ることはできません

チャンスは50%のようなものです

そして問題は あなたはこれを受け入れるのか？

このクラスとしてこの方針を受け入れることができるのか？

念の為言っておくと、誰も成績が下がることはありません そして

成績が上がる50%のチャンスを持っていると知ることはできません

結果ですが 必ずしも全員がこの提案を好ましいと思わなかったのです

実際には約41%の生徒がこの提案を拒否し言いました

「この提案はクラスにとって望ましいものではない」

誰も成績が下がることはなく誰しもが成績があがる50%のチャンスがあるにも関わらず

多くの生徒が拒否したのです

さらに細かく見ていくと クラスの上位50%の方が拒否の割合が高かったのです

実際にはクラス全体よりも10%高かったのです これはどういうことでしょう？

クラスの中で最高レベルの成績の生徒達

他の生徒の成績が上がることを最も恐れていた人達 彼らが最もこの提案を嫌ったのです

つまり生徒たちは成績が上がるボーナスを喜んて手放したのです

他人の成績を上げないという社会的な比較のためにです

あなた方の何人かは悲しそうですね 何人かは笑っていますが

イェール生も似たようなことをするであろうことをあなた方は分かっていると思います

良い成績 相対比較 とても良くないものです

では完璧な身体や 完璧な関係などはどうでしょう？

もしあなた方が私と似たような生活をしていたのなら

空港やニューススタンドで見かけるようにこれらはとても上手に忍び寄ってきます

なぜなら世界には平均とはかけ離れた 身体や認識を取り上げるメディアがあり

少なくともその人達は私よりも通常少しばかり魅力的です

私は常にこのような社会的比較に出会います より若い より良い などなどです

質問は「本当にこれらは我々を不幸にするのか？」です

そしてこれがケンリックとその同僚が調査したことです

彼らは特に我々の幸福や気分を乱すのかについて調べました

そして特に女性の気分について４ポイントスケールで調査しました

雑誌の女性モデルの写真を見る前後で

４ポイントスケールでその時の気分を記載してもらったのです

その調査の結果 モデルの写真を見る前は

４ポイント中約2.3ポイントの幸福度をつけます

写真を見た後は約2.0に下がります しかしこれは４ポイントスケールです

こんな小さなスケールの中で1/3ポイントもの落差があるのです

ほんの数分写真を見ただけで あなたはより不幸になってしまうのです

これはあなた自身に対する自己認識にも当てはまります

これはあなたの周囲にいる人に対するあなたの認識にも影響を与えるのでしょうか？

例えばあなたに親密な関係の人がいたとして

そしてあなたのパートナーよりももしかすると 魅力的な人達の写真を見ることで

あなたのパートナーに対する絶対的な評価に影響するのでしょうか？

ケンリックは別の論文でこちらについても調査しました

彼は男性に雑誌の見開きモデルの写真を見てもらったあとに

自身の妻の魅力について評価してもらったのです

恐らくあなたは考えるでしょう 大した悪影響はないよ

ただ魅力的な人の写真を見ただけなんだから とかとか 実際にはとても悪影響を与えます

写真を見る前のパートナーに対する評価は

おおよそ26ですが 写真を見たあとは

数ポイント下がります これらは小さな差ですが

社会的な比較は我々を不幸にするということを示しています

もし覚えていれば 我々が話してきた全てのモノがこのような性質を持っています

あなたの仕事や収入 車 モノ 関係や

あなたのパートナーや身体 成績について不満を持つようになります

これらのこと 他人の持ち物はあなたをより不幸にします

なので要点は 我々は不幸につながりうる多くの基準点にさらされています

そしてあなた方の世代は特に特別な基準点にさらされているのです

歴史上どの世代も経験してこなかったものです

あなた方はテレビや雑誌 メディアだけでなく

ソーシャルメディアという基準点にさらされているのです

FacebookやSnapchatのようなものを通じてです

そして次のような疑問が湧き上がります ソーシャルメディアのような

基準点は我々を不幸にするのかしないのか

それでは見ていきましょう さあ始めるよ。 このため

ソーシャルメディアは同じように我々の幸福度に影響するのでしょうか

実際には あなた方が推察するようにとても影響します

予想していたよりもずっと強力に影響するのです

これらのことを調べる前に フォーゲルとその同僚の研究があります

実際にFacebookについて調べたものでです

Facebook上で社会的比較を行うことがどれほど

あなたの自尊心を改善または減少させるのかについてです

彼らはFacebookを見た後のFacebookの利用と

自尊心に対する評価の相関について調査しました

そして彼らは比較の方向ついても調査しました

つまりFacebookやSnapchatを見る時に

不幸な目にあっている人を探しているのか？

あなたよりも不幸な人を探して比較するために利用しているのか？

もしくは自分よりも素敵な土曜の夜を過ごしている人を探しているのか

そのよう人々をうらやむような 比較をするためなのか？

彼らの調査によると

Facebookの利用と自尊心にはとても強い相関が見られました

前回の授業を思い出してください 私達は相関の大きさについて話しましたね

収入と幸福度の間の相関係数は0.1くらいでしたね

Facebookの利用と自尊心の間の相関はその２倍あります

しかし他の相関とは異なり この相関は負の相関でした これはどういうことかと言うと

もしFacebookを使えば使うほど

あなたの自尊心は下がっていくのです

そしてこの効果の大きさは もう一度いいますが 収入と幸福度の関係の２倍です いいですね？

つまりとてもあなた方に悪い影響を与えるということです とはいえこう言うこともできるでしょう

「まあ相関は必ずしても因果関係を意味していない

多分自尊心の低い人がFacebook上で多くの時間を過ごしているのだろう」と

なのでランダムに人々にFacebookを見させて悪い影響を与えるのかを見てみるような

実験的な介入ができるでしょうか？それが彼らの行ったことです

２つ目の研究は彼らは人々にフェイクのFacebookフィードを見せるようにしたのです

彼らは自由にいじることができ そして尋ねます「彼らはみな素晴らしい人々でしょうか？

もしくは負け犬のような人達でしょうか？」

彼らはその両方を行いました 彼らは素晴らしい人達と

いわゆる負け犬のような人達の両方に行い自尊心を測ったのです

彼らはさらに細かく測定しました

現在の自分自身についてと 彼らがそのフィードを見た後の自分自身と

他人についてもです そしてこれが彼らが見つけたことです

まず１つ目にもしあなたが下方向の比較を行う場合

つまり負け犬ような人々を探す場合です

あなたの自己評価の自尊心はこれくらいになります

悲しいことに彼らはコントロール条件下の調査は行いませんでした→上方向を見ると自尊心が減る

なので上がったのか下がったのかは言い切れません

しかし間違いなく上方向の比較を行った場合の方が著しく低かったのです

そして覚えておいてください この自尊心は５ポイントスケールです

もしあなたが上方向の比較を行うだけでこの飛び降りのようなポイントのジャンプが起きるのです

あなた自身と他人についての評価はどうだったのでしょうか？

ここにプロットしています

数字が大きくなればあなたが

他人をとても素晴らしいと考えているということです

黒いバーがあなた自身を示しています

上方向と下方向の比較のそれぞれを行った際に

下方向の比較を行った時に少し差が見られますがそう大きくはありません

大きな差が見られるのはあなたが見ている対象に依存するのです

つまり上方向の比較を行った際には 間違いなくあなたはその相手を自分よりも良いと考えるのです

しかし下方向の比較を行った場合は

おかしなことに同じような上昇が自分自身に対しては見られないのです

つまりあなたが負け組の人々を見た場合 恐らくあなたの自己認識は上昇すると考えるでしょう

でもしません あなたが上方向の比較をした際に悪い影響を受けるだけなのです

私は負け組でとても悲しいとかとか考えてしまうわけです

ソーシャルメディア全体を通してデータが指し示していることは

これらの基準点に関する問題は起こっています

大いに起こっているのです そしてそれはあなたに利益をもたらさず悪い結果にしかならいのです

なのでもしあなたが今まさに自分の人生設計を行うところで

あなたを幸せにするであろうことを１つするのであれば

10万ドルの収入の仕事を選ぶことではありません

なぜならこれの効果の大きさは

もしあなたがソーシャルメディアから離れると決めることよりも小さいからです

**そして このセクションを締めくくりましょう**

**我々の頭は絶対的な尺度で物を考えず 相対的な基準で考えるのです**

**そして我々の頭は基準点を選ぶのがとても下手です**

**我々が見る全てのものを基準としてしまい そして素晴らしいフィルターもありません**

**なのでそのフィルターをうまく使うことができればできるほどあなたは幸せになれるでしょう**

## Annoying Feature #３：人間の脳は慣れてしまう

これから厄介な特徴の３つ目に移っていきましょう

それはこれまで見てきた幸福についての判断を乱してしまうものです

我々の頭はモノに慣れるよう作られているということです

時間が経つと適応して慣れてしまうのです

視覚に関して考えた時に 知覚適応の状況でこのことがよく分かります

とても暗い部屋にいてそこから 光の方に向かっていくと突然

「外だ、こんなに明るいなんて。どうなっているんだ」なんてことになったことないでしょうか？

あなたの眼は暗闇に適応していたということです

暗闇がそこにあることを想像してください

このような対照的なものを手に入れたら ここでは明るさですね あなたは「何が起こったんだ？」となります

この現象は快楽についても同じことが言えます

私達を幸せにするものについてもです

我々が受けた刺激がそこにあり続けたとしてもいつもそれに気付くというものではなく

我々は慣れてしまうのです これが快楽適応という現象です

簡単な定義をお伝えします これはポジティブなものネガティブなもの両方に慣れていくプロセスでして

例えば感情的な影響が時間の経過と共にうまく機能しなくなることとかです

このプロセスがあるため我々は素晴らしい物を素晴らしくないと考えるようになります

猫が素敵なモノと向き合っているこのミームが私は気に入っています

この大量のホットドッグと向き合っている猫は言うのです

「このホットドッグを楽しんで食べれると思うよ」

このシチュエーションは我々がよく直面するものに似ていると私は思っています

このような素晴らしい快楽的な刺激に出会いますよね

「これを手に入れたらすごく良い感じになるだろう

手に入れれば入れるほど もっともっと素晴らしいことになるだろう」と

実際のところそれは間違いです そんな風には作用せず

快楽適応のために部分的にしか作用しないのです

問題は我々がこのような素晴らしいものを一度手に入れてしまうと

それらはあなたの中にしばらく残り続け

また新しいものを手に入れたくなるのです

素晴らしいモノ 新車 家を買う 憧れの人に出会う 完璧な成績をおさめる 特定のGPAを取る

これらのものはあなたの中に残り続け それに慣れてしまいます

それらはニューノーマルになるのです

あなたが期待する幸福を運んでくれないようになり

あなたの未来のための基準点をリセットしてしまうのです

これが我々がモノを手に入れても

幸せにならない１つの理由です

何が起こっているのか 我々はこの影響を見ることができるのか？

お金の文脈でこの影響はどうでしょう？ 我々はお金に慣れるでしょうか？

恐らくこう考えるでしょう「いえ、もしたくさんのお金を持っていたらそれで満足するだろう」と

しかし私がお話したような現象をあなた方は見たばかりです

あなたの収入が１ドル上昇するたびに 追加で40セント欲しくなってしまうのです

特定の定期的なポイントのように あなたは快楽に適応してしまうのです

ここにディテラ達によるさらに良い研究があります

彼らは個々人が彼らの給料に慣れていくさまを調査したのです

彼らはドイツでおおよそ20年に渡り追いかけたのです

彼らの給料が上がるたびに その上がった給料に慣れていくのかを見ました

これが彼らの調査結果です 人々の給料が示されています

90年代のドットコムブームのようですが

人々の給料はこのような感じでした そしてこちらが彼らの幸福度です

平らです 慣れてしまうのです これがお金における例です

もっと極端なお金の例はどうでしょう

例えば時間が経つにつれて あなたが慣れることができる小さな変化があります

もしあなたが突然大金を手に入れたらどうでしょう？

もしあなたが宝くじで何百万ドルも手に入れてしまった場合はどうでしょう？

恐らくあなた方は気付いているでしょう

あなた方はそれに慣れないかもしれません ブリックマンとその同僚がとても有名な研究をしました

彼らは宝くじ当選者の１年の幸福度について調べました

宝くじ当選者と当選していない人を比べたのです

宝くじ当選者は６ポイント中４ポイントの幸福度でした

これはとても良さそうに見えますが 宝くじに当選しなかった人は3.82ポイントだったのです

統計的には差がない状態です このような大金だとしても

あなた方は大金を持つことに慣れることはないと考えているでしょうか

実際には慣れるのです これは結婚に関しても当てはまるのです

私はこの漫画が気に入っています ちょうど結婚したばかりの幸せな人達

しかし２年後には 彼らは結婚したばかりです このグラフを前回見ましたね

もし前回を見逃していたら これは結婚についての満足度を示したグラフです

ゼロが結婚のタイミングでそこに近づくにつれて

人生満足度は上がっていきます しかし２年であなたは統計的に幸福度に違いはなくなるのです

あなたはパートナーに慣れてしまうのです

一緒にいるので知覚適応と同じように慣れてしまうのです

もう少し我々に近いトピックではどうでしょう？ イェールに行くという現象について

あなた方のほとんどはイェールに来てからしばらくになりますね

もしあなたがイェールに合格した時にどれほど幸せだったかを忘れてしまっていたら

思い出すために 私はYouTubeを見に行きます

そこにはイェールで学べることを喜んでいるたくさんの動画があります

大学の受け入れ動画を除いてですが 私にはこれはとっても不安に思えます

人々が自分自身のビデオを撮って観るなんて想像もできません

しかしそこにはあって もしあなたがそれらを観ると

彼らの合格したことをとても喜んでいる姿を觀ることができます

今朝起きてあなたは 「私はイェールの学生だ」くらいに考えるでしょう

「やった！私はイェールの学生だ！」みたいに思いますか？

笑っていますね なぜなら恐らくそうではないからですね

なぜ全てのケースでこうなるのでしょう？

心理学者のダン・ギルバートの

"Stumbling Into Happiness"という素晴らしい本に

本当に示唆に富んだ洞察があります

彼が言うには、

素晴らしい出来事は起きた時に特に素晴らしいが どんどん減っていくというのです

例えばイェールに合格したことが分かった 最初の瞬間は素晴らしいのです

しかしその後には あなたはそれに慣れてしまうのです

あなた方が若すぎてまだ気付くことができない例も挙げています

あなたのパートナーが「愛している」と初めて言う瞬間です

今までで最高の瞬間のようです しかし先週の火曜日のように

愛していると言ってもなんのことはなくなるのです

もしくはあなたの子供が初めてお母さんお父さんと言葉を発した時のこと

史上最高のことのようです しかし17年後に

あなた方がお母さんお父さんと言ったところで

その素晴らしい感動は失われています

これは悲しいですよね？

我々は素晴らしい瞬間を維持していきたいのですから

これらのものはあなたの中に残り続け 素晴らしいものであり続けてほしいと思っています

しかし慣れてしまうのです 時間が経つと飽きてしまうのです。

## Annoying Fature #4：慣れてしまうことを認識できずに苦しむ（影響バイアス）

私はもっと忍び寄るような厄介な特徴ついて話したいと思います

これは私が考えるに この快楽適応よりももっとあなた方に影響を与えます

これを私は厄介や特徴の４つ目と呼びます

快楽適応を有することに加えて 我々は快楽に適応するということを認識することもできません

我々の頭は慣れてしまうということを認識できないのです

これが特に私達の予測を乱します なぜなら 我々が求める幸福な物事が我々を

しばらくの間幸福にしてくれると考えますが 恐らくもっと忍び寄るように

我々は悪いことが起きてもそれに気づかないのです

それにすぐに影響を受けることはないのです

猫の例に戻りましょう

このミームを選ぶ理由ですが

１匹の猫とたくさんのホットドッグが写っており

画像の下部に「このホットドッグを 楽しんで食べれると思うよ」とあるのが面白いからです

この猫は本当にホットドッグを食べ続けられると信じているのです

６個 ７個 ８個 ９個 とかとか ６個目か７個目のホットドッグまでは

最初の１個目と同じ位の幸せを彼は感じるのです

とても面白いと思いますが この猫に似たようなものを我々もみんな持っているのです

我々が買う物について 我々が新しいiPhoneを買う時

我々が新しい関係に入る時 我々がイェールに入る時

我々はこの幸せが同じレベルで続くものだと思うのです

しかしそうではありません これは幻想なのです

これは猫とホットドッグだけの幻想ではないのです

この幻想は我々が とても大好きでぴったりな仕事のことを考えるとき

素晴らしい物を買おうとするとき もしくは素晴らしい結婚や

イェール大への入学を考える時にも起こるのです

我々はそれが続くと思いますが 現実はそうではありません

もしそれに気付けたのならばもっと幸せになるかもしれませんね

ここにダン・ギルバートとその同僚が思いついた１つの言葉があります

それは影響バイアスと呼ばれるもので

それは我々が物事に対する感情的な影響を

２つの意味において過大評価する傾向があるというものです

２つとは、その強度と持続時間においてです

実際に得られる瞬間よりももっと良いものだと考えてしまうのと

そしてそれが実際よりも長く継続すると考えてしまうのです

我々は出来事が長く続くと考えてしまいます。

実際よりも長く影響を及ぼすだろうと。

そしてこの考えは我々を幸せにしたりしない時に危険なアクションを取ることを妨げます

もしかすると悪い結果となるかもしれません

我々はそれがとても大きなそして長い間影響を与えると思ってしまうのです

しかし実際はそうではありません

ここに別の我々に身近な例があります

大学の学生寮に関連するものですが イェールの学生寮ではありません

別の学校です ハーバードです

あなた方のうち何人かは知っているかもしれませんがハーバードでは 少なくともこの調査が行われた時には

新入生の年にどの学生寮に入るのか知らされます つまりあなた方のように学生寮の中で学ぶのです

彼らは初めてそこに着いた時には知らないのです

少なくともこの調査が行われたときには

そして彼らは次の日どちらのタイプの寮に入るか知ることになります

アダムズハウスのような超優良な学生寮に入るか

またはかなりひどい寮に入るか

そしてどのように感じるのか彼らは聞くのです

１年後にどのように感じているだろうか？と

１年後にあなたはこのひどい学生寮にまだいるのです

どれほどそれがひどいのか そして人々は ７ポイントスケールでどのように予測するのか？

どう思いますか？

これが人々が予測した結果のグラフです

もし彼らがハーバードのシリマン寮に入るとすると

シリマン寮は明らかに最高な学生寮です

素晴らしい生活になるだろうと ７ポイントスケールで

今から１年後 とても素晴らしいので６点をつけるだろうと

もし私がフランクリン寮やスタイル寮とかなら そんなには良くない寮です

その場合恐らく幸福度は半分くらいになるだろうと

いいですね？実際に１年後にどうだったでしょう？

差がなかったのです 我々は永遠に続くと思っています

あなたがあまり良くない寮に入ると分かった瞬間恐らく

こんな感じでしょう 「ちょっとこれはひどい」

しかしその後 差がなくなるのです。

私が最も心配していた誤った予測について示している点です

つまりポジティブな事象に対して影響バイアスを持つということを示してくれている点です

我々はとても素晴らしいものになると予測しました

しかし期待していたほどではないのです

我々はネガティブな事象に対してより大きな影響バイアスを持つのです

我々はこのひどい学生寮が我々の生活を台無しにしてしまうと考えてしまうのです

良い学生寮に比べると半分くらいの幸福度になるだろうと

しかし我々が考えるようにはならないのです

ネガティブな予測に対する影響バイアスは我々が考えるよりもずっとネガティブな方向に働くのです

いくつかの極端な例をお示ししましょう

研究者がこれまで調査してきた事例の１つで

これは研究者が自身がアカデミックな世界にいることをとても気にしているからだと思うのですが

研究者として籍を残すことができるのかという質問があります

ご存知の通りここのほとんどの若い研究者は在職権を手に入れないといけません

在職権を手に入れるとずっとここで研究ができます

できなかった人は自分の人生が終わってしまうと考えるでしょう

彼らはイェールを去り新しい職を見つけないといけません

ギルバートとその同僚は実際に教授たちに尋ねました

もし在職権を得られたらどれほど幸せか そしてもし得られなかったらどれほど悲しいか と

もし在職権を得られたらものすごく幸せになる 得られなかったらとても悲惨になる

という回答が得られました

実際にはどうなるのでしょう？

あなた方の成績と同じように 得られた場合では少しばかり過剰に予測するようです

しかし得られなかった場合には実際よりも相当低く予測するようです

思ってたよりひどくないですよね？

あなた方が在籍権を得ることをイメージするのはもしかしたら難しいかもしれません

なのであなた方にとってもう少し重要だと思われる別の例を示します

もし恐ろしい破局を経験したら？です ずっと一緒にいたいと思える人がいて

しかしその長い関係に終止符を打つことになります

そこでどれほどそれがひどいのか

そしてどれくらいその不幸が長続きするのかの両方を予測しましょう　いいですね？

ポールとその同僚は調査を行い あなた方の予測が間違っていることを発見しました

こちらが予測結果を示しています バーが高くなれば不幸であることを意味しています

こちらが実際にどうだったかを示しています

実際には全てのポイントにおいて

６週後はどうでしょう？10週後はどうでしょう？

予測は外れています　あなたはもっと良い状態なのです

このようなネガティブな出来事でもあなたは事前に予想したよりも幸福になるのです

あなたが考えるとても極端なネガティブな出来事ではどうでしょう？

あなたは定期の健康診断に行きます

そこで性感染症のテストを受けることを決め HIV陽性であることが検査の結果分かりました

恐らくあなたの人生はめちゃくちゃになってしまい

長い期間あなたは幸せでなくなると考えるでしょう

こちらがこのケースの有名な事例です

自身がHIV陽性だと知ったチャーリー・シーンの例です

検査の11ヶ月後に出たこのヘッドラインを私は気に入っています

彼はどうしているのかについて触れています

彼はとても素晴らしい状態とのことです

HIV陽性にもかかわらず人生で最高の時間を過ごしているとのことです

普通の人々は取り乱すけどチャーリー・シーンは普通の人とは違っているからと

あなた方は考えるかもしれません　これは本当でしょうか？

スティーブとその同僚が行った調査がこちらです

彼らは人々のHIV検査結果に対する予測と

人々が結果を受け取った時にどう感じたかを

実際に調査したのです

つまり検査の前後で調べたのです

こちらは陰性だった場合に対する予測です

多分彼らは100点中いくらかを

測定したのだと思います

もしHIV検査が陰性であった場合 大体中ぐらいの幸福度で

不安を感じるだろうと予測しています

数字が大きくなるとそれは悪化しているという意味で もしあなたが陽性であった場合

ほとんど最大限の不安を感じるとのことです いいですか？実際の結果はどうだったでしょう？

思っていたよりも良くもなく そして悪くもありませんでした

もしHIV陽性だと分かった場合その日が人生で最高の日とは言えないけど

思っていたよりも悪くもならないということです

実際にこれは結果を受け取った瞬間の調査です

もし１年後に調査したら結果はもっと落ち着いたものになるでしょう

なので最も恐ろしいことは

我々が予測するのが上手ではないということです

もしかするとこれは常にこのような出来事に出会うことがないからだ、と言うかもしれません

例えばもしあなた方が人生における最もひどい出来事について考えた場合

破局やHIVテストで陽性だったりなどなどです

このような恐ろしい出来事はそうそう起きないだろう、と。

つまりこのような経験をそうそうすることがないのであまりうまく予測できないのだ、と。

もしこのような悲惨な出来事をたくさん経験していれば

「悲惨な出来事は起こるものだけど そんなにひどいことにはならない」なんて言えるだろう、と。

エイデンとその同僚はとても素晴らしい調査を行いました

悲惨な出来事を繰り返し起こして

そのたびに受ける影響に対して人々がうまく対処していくようになる様を調べようとしたのです

彼らは運転免許を受ける 10代の子供達を調査しました

あなた方の何人かは 一度不合格になったことがあったり

合格するまで何回も連続で不合格になる可能性がありますよね

そこでもし合格したらどれくらい嬉しいだろうと想像します

もし不合格になったらどれくらい動揺するだろう と想像した経験もあるかもしれません

もし不合格になってもそんなには動揺しなかったでしょうけど

もしかしたらあなたは時間の経過とともに自身を適応させていくかもしれません

それが彼らが調査したことです

彼らが実際に調査したことは 10代の人々にもし免許試験に落ちたら

どれくらいの幸福度になると思うか

そして 複数回落ちた場合に落ちれば落ちるほどその予測は正確になるのか についてです

こちらが予測と実際の幸福度の結果です

我々が他で何回も見てきたものがここでも確認することができます

つまり人々が低い幸福度になると予測していても

実際にはとても高くなるということです

しかしこれは過去に一度も試験を受けたことがない場合です 典型的な影響バイアスですね

問題はもし何度も試験に落ちていたら この影響バイアスは小さくなるのか です

答えはノーです

毎回不合格になっても 依然としてあなたは誤った予測をし続けます

もし今回も落ちたらすごく動揺するだろうと そして実際にはそうはなりません

経験を重ねても我々は影響バイアスを扱うのが上手になったりはしないのです

これはちょっと悲しいことですね

我々が上手にならないことについてですが１つ疑問があります

なぜこんなにも不得意なのか？

何が我々をこんなにかき乱すのか？なぜ自分自身が耐性があることを理解できないのか？

ここで再びダン・ギルバートとその同僚の登場です

彼らは素晴らしい心理学的なバイアスのようなものを考案しました

このバイアスはとても深遠で これらのバイアスを取り除くためにできること ←影響バイアスを除去する手法

１つ目は彼らがフォーカリズムと呼んでいるものです

これは我々がある出来事に対する予測についての考え方です

我々はその時に起きるであろうその他の出来事を忘れて

たった１つのことだけを考えてしまう傾向があるということです

例を見ていきましょう

例えば明日DUHに行って

あなたは定期の性感染症テストを受けてHIV陽性だと分かるとします

そこであなたは「人生の全てが終わってしまった」と考えるかもしれません

そして私は尋ねます「来年の今頃はどういう風に感じていると思う？」と

あなたが着目していることは何でしょう？恐らく 「私はHIV陽性だ」

これがあなたが着目していることです

「人生の全てが終わってしまった」と

しかし来年の今頃 実際にはあなたには何が起きているでしょう？

授業があるでしょう ダラダラもしているでしょう

夏のインターンについて考えているかもしれません

食堂でとても美味しいカップケーキを食べているかもしれません

あなたの人生はHIV陽性という事実以外の物事で満たされているのです ですよね？

あなたが思った以上にを受けていないのです　これがフォーカリズムです

我々は１つのことに集中してしまうのです そして他の物事は無視してしまうのです

これは誤った予測です

これがフォーカリズムというものです

あなたが１つのことに集中すると誤った予測をしてしまう

なのであなたが自身の幸福度について予測するときには

職を得るだったり何かしたりだったり

その瞬間のことだけ考えるのではなくその周囲にある物事についても考えるべきです

もしこのインターンを取ることができたらとても幸せな気分になるでしょう

本当に夏のインターンを取りたいのでしょうが

あなたの周囲では他にどのようなことが起きているでしょうか？

悪いことが起きる日もあるでしょう 色んな事が起こるでしょう

悪い事象についても同じことが言えます

もしあなたが良くない成績を取る可能性がある授業を取ることを考えた時に

どれくらい悪くなるのかを予測した場合とか

周囲の事象について考えてみましょう　他の授業の成績もありますよね

夏がやってきて あなたはそのことを忘れたり

なぜ悪い成績を取ったのかを自分で納得するでしょう

そして誤った予測を引き起こす２つ目のバイアスを

我々にもたらす合理化の最後の部分は

これはダン・ギルバートが免疫システムの無視と呼んでいるものです

我々は時々 心理学的な免疫システムと呼ばれる力に気付いていないという考え方です

それは何を意味しているのでしょう？

彼が意味するところでは 我々はネガティブな事象に対して適応し対処する傾向があるということです

我々は実際のところかなり打たれ強いのです

我々が時々考えるよりもずっと打たれ強いのです

この問題の事実として 嫌なことが我々に起きることを我々は好まないというのがあります

我々の頭は嫌だと感じることを好まず そして

我々は嫌だと感じた時に気分を良くするたくさんのメカニズムを備えています

例えば破局するときのことを考えみましょう ←心理的免疫システム

あなた方はただ座って破局について嘆くのが好きですか？

そうではないですよね あなたの友達が外に連れ出してくれて

叫んだり インターネットでかわいい子犬の写真を見るでしょう

我々は起きてしまったひどい出来事に囚われはしないのです

その出来事に打ち勝つだけの弾力性を備えているのです

これは悪い成績についても当てはまります

悪い成績を取ってしまった けど次に進もうと 友達と外に出かけたり

そのことにいつまでも囚われたりはしないのです

自分の気持ちを上向きにするメカニズムを備えており

あなたが気付いているよりもずっとそのメカニズムを利用しているのです

そして自分自身を悪い人間と考えたり起きてしまったひどい出来事から

考えを抜け出すための強力なものを我々は持っています

自分自身に正当化する理由を与え 意味を見出すのです

これらのこと全てを行っています なぜなら我々は

自分自身を上向きにさせるための心理的な特性を持っているからです

おかしいことに我々はこのような特性を持っていることに気付いていません

我々は自分達がとても打たれ強いことを常に忘れ

これが誤った予測になるのです ←心理的免疫システムの無視

なので私はこの厄介な特徴が

最も気づきにくいと思っており

それは あなた方は自分自身がどれほど強力で打たれ強いかを知らないからです

そしてこれはあなた方の世代に対して私が最も心配していることでもあります

"Excellent Sheep"の本のように

これらのことはリスクを取ることを好まないという観点で議論されていることです

私が思うにあなた方はネガティブな結果やフィードバックをとても怖がっています

人々が他の世代よりもそうだと主張しているようにです

そしてこのバイアスはその結果かもしれません

リスクを取ってネガティブな結果になることを恐れているのです

心理学の研究から我々があなた方について知っていることはというと あなた方は問題ありません

もしあなたがリスクのある授業を受けて悪い成績を取ったとしても

あなた方が思っているほど不幸な気持ちにはならないメカニズムを

あなた方は持っているのです

もしリスクを取って落ちる可能性のある仕事に応募をして不合格だったとしても

思っていたよりも幸せになるだけなのです

なのでこれが私が最も心配しているバイアスなのです なぜなら

あなた方は自分自身のポテンシャルを誤って判断してしまうからです それは悲しいことです

## Annoying of Feature Summary

これで我々の頭が伝達する欲求ミスの 不思議な特徴を全て網羅したことになります

我々は正しいモノを欲しがらないという考え方です

１つ目の厄介な特徴は これまで見てきたように

常に誤った情報を得てしまうということです←直感の錯誤

我々の頭は時々誤った情報を我々に非常に強く 伝えるという特徴です

これが欲求ミスの肝心な部分です

しかし我々はこの欲求ミスは実際に起きると信じ

この厄介な特徴を認識する必要があります

そして私達は特定の物事について欲求ミスを起こしてしまう 他のことも見てきましたね

我々は絶対的な尺度では考えず

常に自分自身を何かの基準点と比較してしまうのです

そしてその基準点が何になるのかをコントロールすることができません

ただ飛び込んでくるものを受け入れるだけなのです

では続けていきましょう

次の厄介な特徴は

我々の頭はモノに慣れてしまうというものです

もし長期間の間何かを持っていると それはただの習慣のようなものになってしまうのです

そして何回もそれから喜びを得られることはなくなってしまいます

そして最悪なことに我々はそれが起きるということに気付いていません

それが良いモノについて起き得るということを我々は気付いていないのです

良いモノというのは我々が考えるほど我々を幸せにはしてくれないのです

なので常にモノを求め続け 満たされない感情を持ち続けるのです

そして悪いモノについても同様で

実際にはそうでなくても自分を不幸にしてしまうと考えてしまいます

今日の最後の大きな疑問は

これらの厄介な特徴を頭で理解することができたけど

どうやってそれらを閉め出すことができるのか？です

どうやってそれらを取り払うことができるのか？

この厄介な特徴に打ち勝つために実践できる習慣は何なのか？

それについては次回の授業を待っていてください

# Week4：いかにバイアスに打ち勝つか？

## Excersise

このアクティビティでは、運動に焦点を当てます。

なぜ運動なのか？

実はもう少し身体を動かすだけで多くのメリットがあることが知られています。

運動をすることで気分がよくなります。

うつ病の症状を減らす作用があり、 ゾロフトのような抗うつ剤ほどとも言われています。

講義でもお伝えしたように運動は学力の向上にもつながり、

幸せで健康的な人生を無料で簡単に送る方法です。

では、このアクティビティをどのようにして最大限活かすのでしょうか？

マラソン大会に出場する必要はありません。

もう少し身体を動かすだけです。 30分ジムにいくか、友人とランチどきに散歩するのもよいでしょう。

リビングで踊ったりするだけでもいいでしょう。

目標は身体をもう少し動かして、アクティビティを記録することです。

繰り返しになりますが、習慣を記録することによって

健康的な1日の行いを長期的な習慣に変えることができます。

なので、外へ出てもう少し動きましょう。 より幸せな気分で健康的になります。

## Sleep

このアクティビティでは、 睡眠と十分寝ることに焦点を当てます。

なぜ睡眠について時間をかけて 焦点を当てるのでしょうか？

講義でご覧いただいたように、 毎晩、十分寝るということには

多くのメリットがあります。 十分寝ることによって、 気分が長時間よくなります。

また、認知能力を高めることもできます。

例えば、テストで良い結果を出すことなどです。

十分寝ることには健康にとっても 様々なメリットがあります。

心臓疾患、糖尿病、さらには癌のリスク を下げることが知られています。

無料で簡単に気分と健康を 向上させる方法です。

では、このアクティビティをどのようにして最大限活かすのでしょうか？

とでも簡単で、寝るだけです。 毎晩、7〜8時寝るようにしましょう。

ReWi アプリを使って 睡眠時間を記録してください。

講義でも学んだとおり継続して 睡眠時間を記録することによって

健康的な睡眠時間を得ることを 習慣化するのに役立ちます。

積極的に睡眠時間を増やしましょう。

より幸せで健康的になります。

# **Part 1 - Rethink "Awesome Stuff"**

わかりました。

幸福の心理学の第3回目の講義にようこそ。

皆さんは先週一週間を通して学んだ洞察と、

すべてのバイアスについて考えてきたことと思います。

今週は、皆さんが使える実際の具体的な意図的な戦略をご紹介します。

今週はたくさんの宿題を出しますので、準備しておいてください

。でも、もう一度、どこまで話したか思い出してみてください。

最初の講義では、幸せについての誤解、私たちが幸せだと思うこと、

しかしそうでないことを調べました。

先週は、私たちの期待がなぜ悪いのかについて話しました。

この3つ目について、少し入れ替えを行いました。

今日、私が気づいたのは、私たちを幸せにするものの一部は、

実は自分の偏見を克服する方法を見つけることなのだということです。

というわけで、今回は、実際に自分を幸せにするための具体的な戦略を得る最初の週になりそうです。

でも、本当に幸せになるための衝撃的な内容は、来週からです。

私は何度も入れ替わり立ち代りやっていますが、復習に戻りましょう。

冒頭で、私たちが幸せにしてくれるゴールとして考えているものをすべて紹介しましたが、

これらのほとんどは私たちが考えているほど幸せにしてくれないと述べました。

そこで、「Miswanting」という新しい言葉を作りました。間違ったものを欲しがっている、

必ずしも自分を幸せにするとは思えないものを間違って欲しがっている、

思うほど自分を幸せにしてくれない、良いものばかりを欲しがっているのではない、という考え方です。

それで、前回、なぜこのような間違った欲望が起こるのか？

なぜ、私たちの心はこんなに混乱しているのでしょうか？

私たちは、「確かに私たちの心はぐちゃぐちゃだ」と言いました。

私たちを迷わせるような、厄介な機能があるのです "と。

私たちは、これらの異なるものをいくつか見ていきました。

"私たちの心には直感がありますが、それはしばしば本当に間違っています。"

"私たちはそれと戦わなければなりません。"

私たちの心は絶対的な観点で考えているわけではなく、

基準点に対して相対的に判断しているのだとわかりました。

また、私たちの心には、物事に慣れるという恐ろしい傾向があることも学びました。

実際、私たちは自分の心がそうであることに気づいていないのですが、

心は常にそうしている、という補足があります。

つまり、最初は良いものであっても、慣れてしまうために、すぐに良いものでなくなってしまうのです。

さて、前回は、このような厄介な機能をどうすれば克服できるのか、という問いで締めくくりました。

そのためには、どのような戦略をとればよいのでしょうか。という質問で締めくくりましたが、

今日はそのことについてお話しします。

どのようにすれば、これらの厄介な特徴や認知バイアスを克服できるのか。

それは、バイアスを克服するために意図的に使用できる一連の戦略を使用することです。

「意図的に」という言葉を太字にし、色をつけているのは、ここが本当に重要な部分だからです。

私たちの心は、当然ながらこれらの戦略を使いたくはないでしょう。

これらは、物事をより良くするために、努力し、意図的に行う必要があるものです。

この「幸せの作り方」の最初の講義で、ソニア・リュボミアスキーが、

意図的にコントロールできることを円グラフに表したという話をしましたが、その引用に立ち返ります。

そして、このような意図的、努力的な活動によって、私たちは遺伝や環境よりもはるかに強力に幸福度を左右することができると述べているのです。

しかし、このような意図的で努力のいることは、

すぐに習慣になるわけではなく、習慣になるように努力しなければなりません。

ということで、意図的に使用するこれらの戦略に飛びつきます。

最初に言ったように、これはあなたの宿題になります。

これらのことを、今週から実行できる習慣という観点から考え、

どれが実際に自分にとって効果的なのかを考えるのです。

私たちは、逆方向からバイアスを助ける戦略を通して、逆戻りするつもりです。

思い起こせば、前回、私たちが最後に注目したのは、

「私たちは物事に慣れてしまい、それが最悪だ」という考えでした。

では、ある意味、どうすれば「慣れ」を克服できるのでしょうか？

快楽的適応という恐ろしいものを克服するのです。

この考えは、何かを手に入れたとき、最初は嬉しいけれど、その嬉しさはなくなってしまうというものです。

前回を見逃した人のために思い出してください。このようなグラフをたくさん見ました。

私たちを幸せにしてくれる素晴らしいもの、例えば結婚があります。

そして、少しの間、私たちを幸せにしてくれますが、時間が経つにつれて、その幸せは減少していきます。

そして、私たちが見たのは、基本的に、素晴らしい仕事を持つことから、大量のお金を持つこと、皆さんが笑ったようにイエール大学に入ることまで、あらゆる素晴らしいケースで起こるということです。

今朝起きて、「なんてこった！」と言いましたか？なんてこった！」と思いましたか？

イエール大学に入ったんだ" そんな人はほとんどいないでしょう 快楽順応ですから

快楽順応のおかげで、我々は素晴らしいものを手に入れたのです。

でも、これを克服するために、どのような戦略をとればいいのでしょうか？

まずは、「すごいもの」の快楽的適応を止めるための戦略から始めましょう。

「すごいもの」というのは、特に陰湿なものです。

「もの」は通常、私たちが購入するもの、つまり素敵な車や新しい家のようなものですが、

これには恐ろしい特徴があり、まったく動的ではないのです。

それは全く変化せず、その場に留まっています。

つまり、私たちが購入するものは、快楽的適応の最悪の原因なのです。

ですから、私たちがこれからとるべき戦略は、「そもそも物に投資しない」ということです。

これからは、自分を幸せにするためにどんなことができるかを考えるとき、

素晴らしいものにはあまり投資しないことを考えましょう。

なぜか？まず、私たちが考えているほどには、モノは私たちを幸せにしてくれません。

新居を構えれば超幸せになると思っていても、実際にはそうではありません。

その理由のひとつは、このままではいけないからです。

毎日同じ家で、それに慣れるだけなのです。

同じことが、私たちが持っている他の素晴らしいもの、素晴らしい車などにも言えます。

結局、同じ場所に留まることになり、それは私たちがそれらに飽きることを意味します。

前回ご紹介した心理学者ダン・ギルバートの名言に、

「新車のほうが長持ちするからいいと信じている人がいる。

しかし、実はそれが新車の悪いところなのです。それは、あなたを失望させるために残ってしまうのです。」

これが問題点です。私たちはそれに慣れてしまうのです。新車に慣れると、そのことに注意を払わなくなる。ある意味、長持ちすればするほど、それに慣れるまでの時間が長くなり、とても退屈です。

★ですから、私たちが考える最初の戦略は、これはあなたの人生で新しいことを考えるためのものですが、

モノに投資するのではなく、その代わりに定着しないもの、つまり経験に投資することです。

経験とはどういうことでしょうか？でも、お金を払って幸せを感じられるものと同じで、

それは物ではなく、経験するもののようなものです。

だから、休暇に行くとか、素晴らしいアートギャラリーで時間を過ごすとか、

ヨーロッパに行って素晴らしい絵画をチェックするとか、コンサートに行くとか、そういうことです。

食事に出かけて、おいしいデザートを堪能するような短いものでもよいのです。

そういうものは経験であって、長続きはしないものです。それに適応するための時間がないのです。

ダン・ギルバートもこのことについて、「新車はがっかりするほど長く残る。しかし、ヨーロッパへの旅は終わってしまう。蒸発する。新しい車は、あなたを失望させるために残るが、ヨーロッパ旅行は終わり、蒸発してしまう。そして、私たちの直感は、「なぜ、素晴らしい休暇に投資したいと思うのだろう」という感じです。

車を買えばいいじゃないか、あの車はずっと残って将来役に立つんだから "と。

しかし、ここでもまた、私たちの心が間違ったフィードバックを与えているのです。

私たちは、実は経験から期待以上の幸福感を得ているのです。

休暇が1週間しかないことが良いことであるように。

この部屋でこの美術品を長く見ていられないということは、それに慣れる時間がないということだ、みたいな。コンサートも同じです。私が行ったコンサートで一番長かったのは3時間だったと思いますが、

あれはあれでよかったと思います。それ以上続いたら、ひどいことになる。

おいしいワインを飲むのも同じ。だから、ずっと続いてほしいけど、ずっと続いたらそれはそれで悪い。

本当は、消えてなくなるものがいいんです。

だから、体験は消えていくからこそ、私たちを幸せにするはずだという直感があるのです。

しかし、これは本当に正しいのでしょうか？体験に投資する人は実際に幸せなのでしょうか？

あれをたくさん買う人よりも、これをたくさん買う人の方が幸せなのでしょうか？

そして、個々の人間にとって、モノより経験に投資した方が、幸せを感じられるのでしょうか？

これは、リーフ・ヴァン・ボーヴェンとトム・ギロヴィッチが研究したものです。

彼らは実際に人々に来てもらい、

100ドル以上の体験的または物質的な買い物について考えてみてくださいと言いました。

その際、必要に迫られて買った教科書ではなく、

自分が幸せになるために買ったものを具体的に考えてください。

必要に迫られて買った教科書などではなく、自分が幸せになるために買ったものを考えてみてください。

この本には、「これについて考えた時、どれくらい幸せになれるか」と書いてあります。

とてもシンプルに、全く嬉しくないか、とても嬉しいか。

その他にも、投資としてどの程度の価値があるのか、なども聞いています。

そこでわかったことは、その製品が自分をどれだけ幸せにしてくれるかを考えたとき、

その製品が自分をどれだけ幸せにしてくれるかということです。

体験的な購入について考えるだけで、より高い評価を得ることができるのです。

それは、今のあなたの幸福に貢献していますか？

また、思い返したときにも、それが貢献しているかどうか？そう、この数字は体験の方が大きいんです。

また、振り返ってみて、お金をうまく使えたかどうか？実際にお金を使ったほうがいいと思ったかどうか？

その結果、そうであることがわかります。

つまり、幸せの尺度はすべて、その時点でも振り返っても、経験をより良いものだと考えるのです。

しかし、この最初の論文で彼らが心配したのは、

それは私たち非常に裕福な人たちだけのことかもしれない、ということでした。

私たちは皆、イェール大学にいます。素晴らしいものをたくさん持っています。

だから、新しいものを手に入れても何の役にも立たない。だから、体験に投資したほうがいいのです。

しかし、このアイデアは、低所得者やそれほど多くの物を持っていない人たちが、物を手に入れたら、

より幸せになれるかもしれないというものです。

つまり、私たちがこのような体験をするのは、単に裕福な民族であることの機能なのかもしれません。

これを検証するため、異なる経済的所得を調べ、このパターンが全員に当てはまるかどうかを調べました。その結果、どのレベルの所得であっても、物質的なものよりも経験的なものを購入したほうが幸せになれることがわかりました。

しかし、実際には、高給になるほど、その差は大きくなります。

もう一度、最初に学んだことを思い出してみると、皆さんの収入の中央値は7.6万ドル程度でしょう。

皆さんは、物質的なものに投資するよりも、経験に投資する方がずっと良いに決まっています。

体験に投資することは良いことのように思えますが、体験に投資することで、

快楽的適応を乗り越えることができる方法が他にもいくつかあるのです。

その1つは、さまざまな経験を購入しようと考えているときです。

コンピュータに向かって問題集を解いているときに、春休みの休暇のことを考えると、

実際にとても幸せな気分になります。

このように、体験が私たちを助けるもう一つの方法は、体験する前であっても、それを期待し、

考えることで、実際に少し幸福感を高めることができるのではないか、というのが研究者たちの仮説です。

これは本当にそうなのでしょうか？クマール博士とその同僚は、このことを研究しています。

彼らは人々に、近々する予定の体験的な買い物や物質的な買い物について考えてもらいました。

つまり、次にする予定の大きな買い物、物や経験のようなものについて考えるのです。

そして、「この買い物の期待感は、あなたをどのように感じさせてくれますか？

そして、「もっとワクワクするような幸せを感じているのか、それとも期待感が悪いのか」と。

どちらかというと、焦りに近いですか？" それから、非常に明確に、それが快か不快かを評価させました。

それで、何がわかったのでしょうか？

その結果、興奮のレベルを見ると、物質よりも経験の方が高いことがわかりました。

つまり、より興奮し、それを手に入れることにあまり焦りを感じないということです。

また、快適さについて考えてみると、新しい靴や素敵なカナダグースのジャケットなどを買うよりも、

クールなスキー旅行や素晴らしいコンサートに行くことを考える方が、ほぼ2.5倍も快適なのだそうです。

このような体験的な買い物を考えることは、私たちを本当に幸せにしてくれます。

最後に、私たちはこれらの体験的な買い物を、本当に楽しみにしているようです。

あなたがそのような傾向の人であり、将来の体験的な購入について考える傾向があるということは、

次の物質的な購入について考える傾向がある物質主義的な人よりも

幸せであるということかもしれませんね。

そして、これをテストするために、このコースで何度か出てくる、

**エクスペリエンス・サンプリング**と呼ばれるクールなテクニックを使ったのです。

基本的に、彼らは人々の携帯電話番号を取得し、小さなアプリを渡します。

そして、一日中、時々、「チェックインして、質問に答えてください」という小さなメッセージを送ります。

通常は簡単な質問です "今、どのくらい幸せを感じていますか？"

"100点満点で" そうすることで、一日の中でどんなことをしているのか、タグ付けすることができます。

何が自分を幸せにしてくれるのか、その日の気分で考えてみてください。

幸せの評価をした後、「あなたは何を考えていましたか」と質問されます。

昼食のことを考えていました」と答えればいいのです。

「昼食のことを考えていた」「こんなことを考えていた」 中には、

偶然にも将来の買い物について考えている人もいます。

そして、「ああ、それはいいね」と言われる。

今、あなたは私たちのサンプルにいます。" と言われ、

「興奮や焦りを感じましたか？"楽しいですか？ 不愉快ですか？"

そして、その購入が何であったか、

物質的な購入であったか、体験的な購入であったか、というタグが付けられます。

そして、これらの平均的な幸福度のマッピングを見ると、以下のようになります。

一番上にあるバーは、あなたがどれだけ幸せかを表しています。

そして、私があなたにピンを打って、「あなたはどれくらい幸せですか」と尋ねると、次のなことがわかります。

たまたま体験的な買い物を考えていた場合、近々行くスキー旅行のことを考えていた場合、

たまたま物質的な買い物を考えていた場合よりも、必ずしも幸福度が高いわけではありません。

そして、その買い物がいくらかかったか、ということがコード化されているのです。

このように、幸せの効果はすでに見られますが、その理由は2つあります。

1つは、体験的な購入は、私たちをより興奮させ、焦りを感じさせなくしていることです。

例えば、新しい靴を買ったら、早く届いてほしいと思うでしょう。Amazonプライムで購入します。

Amazonプライムに登録して、「いつ届くんだろう？本当に焦りますよね。

しかし、体験型の購買の場合、私たちはワクワク感を感じているのです。

それから、気持ちよさについても同じです。

このような体験的なものを待つのは、待たないよりはましだと感じるだけなのです。

しかし、悲しいことに、この現象は、いくつかの研究にわたってかなり強固なようで、

私たちは経験的な購入を待つのが好きで、より好きになるということですが、

私たちの心が、実際にはそうであるとは信じていないので、

間違っているだけの直感を私たちに提供するというこのことの餌食になっている別のものであることです。

これは、他の研究者たちが調べたことです。彼らは言いました

「これらの発見は私には間違っているように感じる 本当にそうなのかどうか調べてみよう」

そして、人々に予測をさせたのです。

あなたがこれからする体験的な買い物や物質的な買い物について考えてみてください。

それを予測してもらうのです。そして、後でどうだったかと聞きに来るのです。

ですから、何かを買う前に予測を考えている人は、私がこれらのデータを話しているときに、

おそらく何人かの人が抱いているような直感、つまり、「ああ、これらの研究はすべて良いものだ」というような直感を持っているのです。でも、私が購入するときの感覚とは違うんです。"

実際、体験型の買い物は、物質的な買い物に比べて満足度が約半分になると予測されています。

お金を有効に使ったと思う度合いも半減すると予測しているのです。

しかし、実際に消費後の評価を見ると、

消費から2週間後、さらに4週間後に体験の評価が高くなっています。

買ったものが消えても、買ったものが手元にあれば、その前の体験に満足するのです。

しかし、私たちはそのことに気づいていないようです。

ということは、今後、皆さんが購入するものを幸せにするために採用すべき戦略の1つは、

「体験に適応できないから、物よりも体験の方があなたを幸せにする」ということです。

たとえ直感がそうでないと言っていても、それは間違いです。

本当に幸せなのは、経験について考えることなのです。

だから、モノを買って自分をどう扱おうかと考えている人は、それを切り替えてみてください。

スキー旅行など、クールなことを考えましょう。

無料でできることを考え、それを体験し、そのうえでお金を節約するのです。

とにかく、素晴らしい個人戦略です。

実は、モノより体験の方が優れているのは、単に適応できないからだけではありません。

体験談が物より優れている理由のひとつは、自分の体験を人に話すと、

自分の物を話すよりずっと楽しいからです。

例えば、誰かのクールなスキー旅行の話を聞いたとしたら、それはとても楽しいことです。

でも、誰かの新しいカナダグースのジャケットについて、それがどれだけ暖かいかを聞いたら、それは退屈で、ちょっと嫌ですよね。そして、これが体験型の購買が優れている理由の1つであることがわかりました。

それは、他の人があなたに共鳴するのを助けるからです。

これを検証するために、

リーフ・ヴァン・ボーフェンらは実際に、

他人の体験的な買い物や物質的な買い物について聞いたことを

友人に評価させるという研究を行いました。

そして、その人に対する全体的な印象を評価してもらったところ、

物質的なものよりも体験談を話した後の方が高くなりました。

また、他の友人に「心理的適応度」を評価してもらったところ、

物質よりも体験に投資した方が、心理的に適応していると思われたそうです。

そして、今日見ていただくスライドの中で、私が一番気に入っているのがこれです。

これは、友人が物質的な購入や体験的な購入について話した後に、

人々が自然に口にした形容詞のリストです。

そして、そちら側にはより多くの否定的なものがあることがわかります。

自己中心的な人、33パーセントの人がこれを聞いた後、

「ああ、彼は自己中心的だ、不安だ、うんざりだ」と言います。

でもこっちは、"ユーモアがあって、気さくで、オープンマインドだ "っていう感じ。

経験値に投資することで、ユーモアが倍増するんですね。

これは、快楽的な適応とは関係なく、体験がより良いものであることを示す追加的な理由です。

経験に投資するような人は、人から好かれるということです。しかし、前回お話しした、物質的なものよりも経験が優れている、経験は社会的な比較に影響されにくいという、最後の理由があります。

自分のスキー旅行と他の人のスキー旅行を比べるのは難しい。自分の車と他人の車を比べるのは、もっと簡単です。つまり、私たちが経験に投資するタイプであれば、社会的比較に影響されにくいということです。このことは、ハウエルとヒルの素晴らしい研究からわかっています。彼らは実際に普通のことをして、経験や物質的な購入について話し、それに対して幸福度に関するあらゆる評価を行いました。その際、「どれだけ幸せだったか」「お金はうまく使ったか」などを尋ねると、他の人と同じ結果が得られました。体験的な買い物の方が良いという他の調査結果も同じように再現しています。しかし、その後に社会的な関係性に関係する2つのことを発見しています。1つ目は、その買い物が他の人を幸せにしたのか、それとも自分だけを幸せにしたのか？そして、ここで、体験的な買い物は他の人を幸せにするように見えるという、さらに大きな効果が見え始めているのです。それは、モノではできないような方法で、他の人を巻き込むからかもしれません。時には、自分が体験したクレイジーな出来事を人に話すことで、他の人がハッピーになることもあるのです。しかし、もっと重要なことは、社会的比較の尺度を取るときに、自分の体験と他の誰かを比較しているかということです。他の誰かをうらやましいと感じますか？今、この測定値が反転し始めるのはそこだけです。つまり、自分の経験を他人と社会的に比較する可能性が低いということです。つまり、常に自分の持っているものを良く思わないようにさせる、心の厄介な機能の1つが、物に対するのと同じように、経験に対しては働かないということです。これらのことから、自分を幸せにするためにできる最初の戦略は、物ではなく体験に投資することだと言えます。そうして将来に向けてすべての買い物を進めれば、より良い暮らしができるようになるはずです。