

# 幸福性

## 高い幸福性の特徴

### 肯定的な世界観

- 自己肯定感が高く、生きること自体に意義を見出す
- 困難な状況でも前向きな姿勢を保つ
- 他人に対して信頼感を持ち、疑いがない

### 過度の楽観主義の課題

- 自己反省の機会が少なくなる可能性がある
- 現実的な判断力が低下する恐れがある

## 中程度の幸福性の特徴

### バランスの取れた慎重さ

- 過度に楽観的でも悲観的でもない
- 慎重に行動するが、ストレス対処能力も持ち合わせている

## 低い幸福性の特徴

### 否定的な自己認識

- 自分の存在意義に疑問をもち続ける
- 生きることの意味を見出せず、死を願うことすらある

### 他者不信と孤独感

- 他人を信頼できず、常に警戒心を持つ
- 困難な時に助けを求められず、孤独感を抱える

### ストレス対処能力の低さ

- 悩みが長引く傾向がある
- ストレスがかかると、自殺願望を抱くことがある

## 幸福性の認識と生き方

### 自己認識の重要性

- 自分の幸福性レベルと悩みの関係性を認識する必要性
- 自分に合った生き方を選択することの大切さ

### 発想の多様性の理解

- 肯定的・否定的どちらの受け止め方も真実であることを認識
- 自己の世界観を絶対視せず、他者の視点も理解する努力の重要性