

最新科学から最高の人生をつくる方法

THE THREE HAPP INESS

精神科医が見つけた
3つの幸福

樺沢紫苑

飛鳥新社

はじめに「幸せ」とは何か？

幸せになりたいですか？

ほとんどの人は、「はい」と答えるでしょう。

では、あなたにとって「幸せ」とは何でしょう？ どんな状態になったら「幸せ」と言えますか？

「えーと……」ほとんどの人は口ごもります。間髪入れずに答えられる人は非常に少ないはずです。

「幸せとは何か？」が、ハッキリしない状態で、幸せになることができるでしょうか？ 「目的地」を決めてもないのに、「目的地」に到着することはありません。

あるいは、どんな状態になったら「幸せ」かがわからずに、自分が「幸せ」になったときに、それに気付けるのでしょうか？

「幸せの定義」次第では、今、もうすでに「幸せ」になっている可能性すらあるのです。あなたが気付いていないだけで。

はじめに
「幸せ」とは何か？

順位	国名	前年度順位
1位	 フィンランド	1
2位	 デンマーク	2
3位	 スイス	6
4位	 アイスランド	4
5位	 ノルウェー	3
6位	 オランダ	5
7位	 スウェーデン	7
8位	 ニュージーランド	8
9位	 オーストリア	11
10位	 ルクセンブルク	14
⋮		
13位	 英国	15
18位	 米国	19
61位	 韓国	54
62位	 日本	58
94位	 中国	93

World Happiness Report 2020より引用

世界の幸福度ランキング (2020)

世界153ヶ国中

日本の幸福度は**62位**
主要先進国では最低

「幸せ」を目指すほど
「不幸」になる!?

私は30年ほど精神科医をしています。精神科医としてたくさんのお患者さんを診察し、治療してきました。その数は、数千人になるでしょう。

メンタル疾患のお患者さんは、たいへんです。精神的に地獄の苦しみを味わっている、といってもいい。全ての患者さんが、「元の状態に戻りたい」と言います。

もちろん病気を治療し、社会復帰したり、結婚したりと、幸せになった方はたくさんいます。しかし症状がひどい状態においては「幸せ」とはほど遠く、その対極、正反対の状態。ある意味、「究極の不幸せな状態」かもしれません。

そのような患者さんを何千人も観察する中

一流高校、一流大学に入り、一流企業に就職すれば、幸せになれる！
仕事を一生懸命頑張れば、幸せになれる！
我武者羅に頑張れば、幸せになれる！
いつか素敵なパートナーが現れて、幸せな結婚ができるはずだ！
全て誤りです。

よくある「幸せになる方法」は、たいてい間違っています。

日本人が幸せになれない本当の理由

日本人は、真面目だし、勤勉だし、「仕事を頑張っている人」がほとんどではありませんか？
「仕事なんてどーでもいい」という人は少ないはずです。にもかかわらず、日本人の幸福度は、世界第62位。主要先進国では最低です。

経済的にはGDPで世界第3位。中国に抜かれたとはいえ、世界第3位の経済大国であり、治安もいいし、医療費も格安で、中学までは義務教育です。私たちがここまで一生懸命働いて、一生懸命頑張っても「幸福」になれないのは、私たちが信じる既存の「幸せになる方法」が間違っているからです。どこがどう間違っているのかは、本書を読み進めればわかります。

私たちは漠然とした「幸せ」を強く望むものの、具体的に何をすれば「幸せ」になるのかがよくわからない。結果として、「間違った努力」「ムダな努力」をして、「幸せ」への道筋をおそらく遠回りしているのです。

で私は思いました。

「幸せ」とは何だろう？

どうして、患者さんは「幸せ」とは、ほど遠い状態になってしまったのだろうか？

メンタルの患者さん、特に「うつ病」の患者さんなどは、非常に真面目な人が多いのです。仕事には一生懸命だし、残業や休日出勤をもろともしない。「会社のため」「家族のため」と身を粉にして働く。結果として、心と身体がボロボロの状態となり、メンタル疾患を発病するのです。

多くの人は、「仕事を一生懸命頑張れば、幸せになれる！」とっていますが、私は「仕事を一生懸命頑張るすぎれば、メンタル疾患になる！」と確信しています。

では、「仕事を頑張らなくていいのか」「手を抜いていいのか」というと、そうではありません。仕事以上に「大切なもの」をないがしろにして、必死に働くから不幸せになるのです。

精神科医が考える「幸せ」とは何か？

幸せとは何か？ どうすれば幸せになれるのか？

ギリシャ時代の哲学者、中国の思想家など、2000年以上前から「幸福」について論じられています。最近の心理学では、「幸福心理学」が注目を集め、アメリカを中心に盛り上がりが見られています。

「幸せとは何か？ どうすれば幸せになれるのか？」——この永遠のテーマについて、近年、

科学的研究も増えていて、「かなりの方向性」は示されてきています。

しかし、「結論」は、いまだ出ていない。「幸せになる方法」がわかれば、世界中にもっとたくさん「幸せな人」がいるはずです。

幸せとは何か？ 精神科医として、脳科学者として、幸せとは真逆な状態であるメンタル患者さんの「苦しみ」を通して、試行錯誤してきましたが、本書では私の30年間の「幸せに生きる」ための答えを集大成としてまとめました。

「幸せになる方法」を最もわかりやすい実用書として伝えたい

「幸福論」「幸福になる方法」の本は、古来、数え切れないほど出ています。そのいくつかには、「なるほど、そういうことか」と強く共感するものもありますが、「では実際、今日から何をしたらいいの？」という「TODO（すべきこと）」がハッキリしないものがほとんどです。

あくまでも哲学的な議論や観念論が多く、「今日から、コレをすれば幸せになれる」という、実用的な幸福の本は非常に少ないのです。

私自身、20代の頃は、「幸せになりたい！」と思って、幸福の本などをたくさん読んでいたが、結局のところ「はつきりとした方法」は、わからずじまいでした。

だからこそ本書で示す「幸福」は、今まで出版された数多くの「幸福本」の中で、最も「現実的」「具体的」であり、実践的で明確な「TODO（すべきこと）」を示しました。本書に書かれた内容を1つ1つ実行することで、あなたが「幸せ」になることを確信しています。

私は『学びを結果に変えるアウトプット大全』（サンクチュアリ出版）や『精神科医が教えるストレスフリー超大全』（ダイヤモンド社）など、「T O D O」が明確な本を書いてきました。「やるべきこと」がハッキリしない本は、実用書としては意味がないのです。

本書は、「幸せになるための実践的なガイドブック」であり、「最もわかりやすい幸せの本」を書いたつもりです。

幸せになるために、我武者羅に仕事をする、必死の努力は必要ないのです。本書の内容を実践して、幸せな日本人が1人でも多く増えることを、精神科医の1人として強く望みます。

もくじ

はじめに 「幸せ」とは何か？

3

第1章 幸福とは、「脳内物質」だった！

幸福の正体

20

幸福には優先順位がある——「幸せの三段重理論」

26

コラム

私が「3つの幸福」理論を発見した瞬間

34

第2章 「3つの幸福」のイメージを固める

セロトニンの幸福とは？

40

オキシトシンの幸福とは？	50
ドーパミン的幸福とは？	56
今こそ、「幸福」の話をしよう	62

第3章 幸せの「4つの性質」を知っておく

幸福には「意外な性質」がある	72
性質1 幸せはここにある——「BE」の幸福、「DO」の幸福	72
性質2 幸福は「結果」ではない。「プロセス（過程）」である	74
性質3 幸せは劣化する——「減る幸福」と「減らない幸福」	76
性質4 「幸福の掛け算」で全ての幸福が手に入る	82
「幸せの三段重理論」の科学的根拠	84
「3つの幸福」の注意事項	94
コラム 「3つの幸福」のうち何が大切？ を問う映画	97

第4章 セロトニンの幸福を手に入れる7つの方法

セロトニンの幸福を手に入れる方法1 睡眠・運動・朝散歩	102
セロトニンの幸福を手に入れる方法2 気付く	105
セロトニンの幸福を手に入れる方法3 病気を予防する	109
セロトニンの幸福を手に入れる方法4 「今」にフォーカスする	112
セロトニンの幸福を手に入れる方法5 自己洞察力を高める	118
習慣1 起床瞑想	120
習慣2 マインドフルネス朝散歩	122
習慣3 プチ幸福アウトプット	127
セロトニンの幸福を手に入れる方法6 3行ポジティブ日記を書く	132
根拠1 幸福心理学の研究結果が出ている	136
根拠2 寝る前15分は最も記憶に残る	137
根拠3 終わりよければ全てよし——ピークエンドの法則	139
ポジティブ日記の具体例	143

セロトニンの幸福を手に入れる方法7 緩急をつける

習慣1 休息ではなく「充電」と考える

習慣2 動的幸福と静的幸福のバランスをとる

習慣3 自然の中で過ごす

セロトニンはあなたの家族も守る

方法1 親と一緒に病院に行く、主治医の説明を聞く

方法2 できるだけたくさんリアルに会う

方法3 健康診断の結果を見せてもらう

方法4 本人の「大丈夫！」は信用しない

方法5 一緒に散歩に行く

コラム 私が「健康」の重要性に気付いた瞬間

151 153 154 156 159 161 162 163 164 166 168

第5章

オキシトシンの幸福を手に入れる7つの方法

オキシトシンの幸福を手に入れる方法1 つながる

174

やり方1 スキンシップ

やり方2 友情、仲間との交流

やり方3 親切、感謝

やり方4 ペットとの交流

オキシトシンの幸福を手に入れる方法2 孤独を解消する

やり方1 つながりをつ自ら構築する

やり方2 友達より、まず仲間を作る

やり方3 自分を中心に円を描く

やり方4 リアルで交流する

やり方5 リタイアしない

オキシトシンの幸福を手に入れる方法3 人間関係を整える

オキシトシンの幸福を手に入れる方法4 親切にする

親切日記の具体例

オキシトシンの幸福を手に入れる方法5 感謝する

感謝日記の具体例

オキシトシンの幸福を手に入れる方法6 動物、植物を育てる

174 175 175 176 178 179 180 181 184 187 190 196 201 211 217 221

オキシトシンの幸福を手に入れる方法7	他人を信頼する	225
オキシトシンの「結婚」論		232

第6章 ドーパミンの幸福を手に入れる7つの方法

ドーパミンの光と闇		248
ドーパミンの幸福を手に入れる方法1	お金や物に「感謝する」	252
ドーパミンの幸福を手に入れる方法2	制限する	258
ケース1 飲酒量を制限する		259
ケース2 ゲーム時間を制限する		261
ケース3 スマホ時間を制限する		262
ドーパミンの幸福を手に入れる方法3	毎日の自己成長を味わう	265
ドーパミンの幸福を手に入れる方法4	コンフォートゾーンを出す	269
ドーパミンの幸福を手に入れる方法5	自己肯定感を高める	278
ドーパミンの幸福を手に入れる方法6	与える	283

ドーパミンの幸福を手に入れる方法7 天職を見つける

コラム 私が「精神科医+α」の天職を見つけるまで

	289
	294

第7章 人生が変わる「お金」「遊び」「食」の習慣

幸せになる「お金」の使い方

考え方1 稼ぐ人ではなく「使い方」が上手な人が幸せになれる	300
考え方2 一番無駄なお金の使い方は「貯金」	301
考え方3 最も効果的なお金の使い方は「自己投資」	302
考え方4 「物」ではなく「経験」を買い！	302
考え方5 「お金」ではなく、「人」と向き合う	303
考え方6 お金で買えるのは、「幸福」ではなく「安心」	304
考え方7 とりあえず、年収800万円を目指せ！	305
考え方8 お金をセロトニンの幸福、オキシトシンの幸福に再投資する	306
考え方9 お金で「時間」を買い	307
	308

考え方10 お金について学ぶ

「もつと」の暴走を防ぐ！ 幸せになる「物欲」の使い方

使い方1 「マインドフルネス物欲」を利用する

使い方2 「お金」を「3つの幸福」に転化する

使い方3 「本当に必要か？」と自問する

使い方4 使うことを楽しむ

使い方5 ストレス発散で買い物をしない

使い方6 捨てる／片付ける

手強い「承認欲求」との付き合い方

「遊ぶ」ほどに幸せになる最高のルール

遊び方1 1日で幸福の収支を合わせる

遊び方2 「没入」できれば趣味でも仕事でもいい

遊び方3 「楽しい」を拡大再生産する

遊び方4 時間術を意識して遊ぶ

遊び方5 「遊び」を「ご褒美」にする——「遊び」が暴走しない方法

遊び方6 「受動的娯楽」をやめて「能動的娯楽」に取り組む

309

311

314

318

318

320

321

322

324

330

331

332

336

338

339

341

遊び方7 アウトプットで「遊び」を「自己成長」に変える

今日からあなたを幸せにする究極の「食べ方」

食べ方1 食と人に感謝する

食べ方2 「食へに行く」から「会いに行く」へ

食べ方3 ゆっくり食べる——「食のマインドフルネス」

食べ方4 大切な人と食事をする

食べ方5 一食入魂

342

344

351

353

354

358

359

最後に 幸福なあなた、幸福な世の中

362

第1章

幸福とは、「脳内物質」だった！

幸福は人生の意味および目標、人間存在の究極の目的であり狙いだ

アリストテレス

幸福の正体

「幸せ」を感じるとき、脳の中では何が起きているのか

「幸福になる方法」をお伝えするには、まず「幸福とは何か？」について考え、定義する必要があります。これが非常にやっかいで、古来、アリストテレスやソクラテスのギリシャ時代から、2000年以上にわたって論じられた重要な問題です。

「幸福とは何か？」について論じるだけで1冊の本になってしまうかもしれません。しかし、私は哲学者でも、社会学者でもなく、精神科医です。そして、脳科学研究も10年以上やっています。ですから、私が論じるのはありきたりの「幸福論」ではなく、**精神医学、脳科学に基づいた「実用のための幸福」**となります。

正直、私は難しく考えるのが苦手です。だから、シンプルに考える。幸福というものを、もっとシンプルに考えられないのか？

ある日、思いました。私たちが「幸せ」と感じるときに、**脳の中ではどのような反応が起きているのだろうか？**そして、具体的にどのような「**脳内物質**」が分泌されているのだろうか？

調べてみると、私たちが「幸せ」を感じるときには、ドーパミン、セロトニン、オキシトシン、エンドルフィン、アドレナリン、ノルアドレナリン、GABAなど、なんと100種類以上の幸福物質が出ているのです。

ドーパミンは、お金や成功、達成の幸せ。セロトニンは、やすらぎ、気分の安定の幸せ。オキシトシンは愛、つながりの幸せ。エンドルフィン、ランナーズハイに代表される限界状況に陥ったときに出る多幸感の物質。アドレナリン、ノルアドレナリンは、興奮、不安、恐怖。例えばジェットコースターに乗ったとき、あるいは、テレビで格闘技の試合を観たときのエキサイティング、スリリングな快感と関係しています。

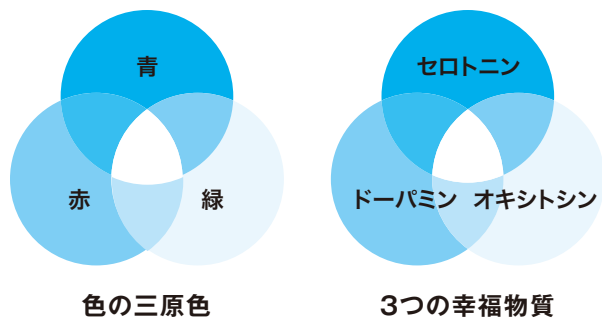
脳内物質の本を片っ端から読んでいくと、私たちの日常的な幸福感を構成する主たる幸福物質として、「**ドーパミン**」「**セロトニン**」「**オキシトシン**」の3つが特に注目されています。

エンドルフィンやアドレナリン、ノルアドレナリンは、追い詰められたときなどの、特殊な状況で分泌されるので、日常的な仕事や家での生活場面においては、使いづらい脳内物質です。また、100種類以上ある幸福物質の中には、十分に研究されていないものも多く、自分の意志や行動で分泌、調整できないものが多いので、「実用書」である本書で扱う対象とはなりません。

「**ドーパミン**」「**セロトニン**」「**オキシトシン**」は、多くのウェブサイトで「幸福物質」「幸福ホルモン」と紹介されており、世界的に見ても3大幸福物質といってもよさそうです。

本書では、できるだけわかりやすい「シンプルなTODD」をお伝えしたいので、ドーパ

色の三原色と3つの幸福物質



幸福に関連する脳内物質／ホルモン

ドーパミン	3大幸福物質
セロトニン	
オキシトシン	
エンドルフィン	
アドレナリン／ノルアドレナリン	
GABA	
アナンダミド(内因性カンナビノイド)	
その他100種類	

私たちは、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンという、「3つの幸福物質」が存在することを知りました。これは、幸福について考える「強力な武器」となります。

赤、緑、青は、光の三原色。この3つの色で、光が構成されています。

同様に、幸福というもののについて、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンという3つの幸福物質をベースに考えることはできないでしょうか？

幸福の三原色

というのが「幸せになる方法」であると言えます。

ドーパミン、セロトニン、オキシトシンが、それぞれどういった条件、状態、行動、アクションで分泌されるのがわかれば、私たちは「幸福」になることができます。

ミン、セロトニン、オキシトシンの「3大幸福物質」に絞って、詳しく見ていきます。

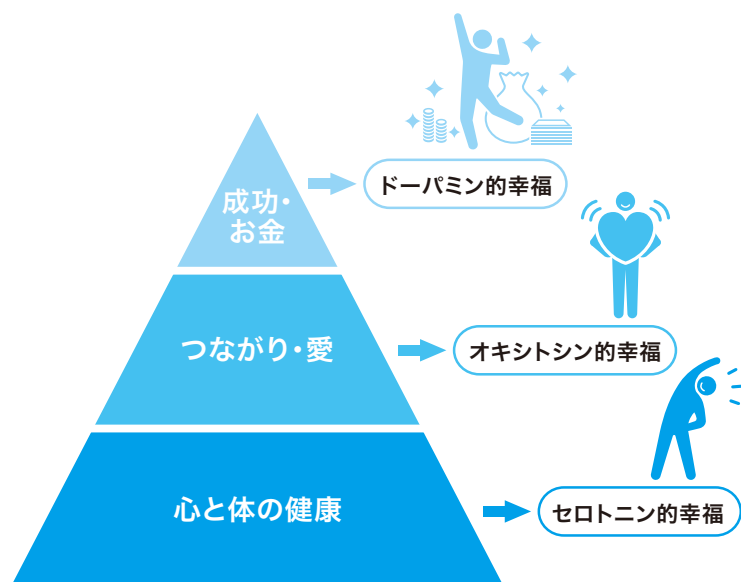
ドーパミンが出ていると、心臓がドキドキするような高揚をともなう幸福感が出ます。セロトニンが出ていると、爽やか、安らかな、おだやかな幸福感が出ます。

オキシトシンが出ていると、人やペットなどの「つながり」「愛情」、あるいは赤ちゃんを抱っこしているときの、愛に包まれた幸福感が出ます。

さあここで、有史以来、多くの人が頭を悩ませてきた「幸福とは何か」の問いに、本書ではたった10秒で答えを出してしましましょう。

ドーパミン、セロトニン、オキシトシンが十分に分泌されている状態で、私たちは「幸福」を感じる。つまり、脳内で幸福物質が出た状態が幸せであり、幸福物質を出す条件と

3つの幸福



つまり、私たちが普段感じる「幸福」は、セロトニンの幸福、オキシトシンの幸福、ドーパミンの幸福に分類できるだろうということです。

セロトニンの幸福とは、一言で言うと、**健康の幸福**。心と体の健康です。オキシトシンの幸福とは、**つながりと愛の幸福**。友情、人間関係、コミュニティへの所属などの幸福です。

ドーパミンの幸福とは、**お金、成功、達成、富、名誉、地位などの幸福**です。「あなたにとって幸福とはなんですか？」と質問した場合、この3つの幸福のどれかを答える人がほとんどのはずです。

自分の一番の幸福は「ジェットコースターに乗っているとき」（アドレナリンによる幸福）や「マラソンでハイになる瞬間」（エンドルフィンによる幸福）と答える人は、普通はいないでしょう。私たちにとっての、一般的な幸福のイメージ。そして、私たちがめざし、求める幸福とは、ほとんどの場合、セロトニンの幸福、オキシトシンの幸福、ドーパミンの幸福のどこかに含まれると考えられます。

幸福には3つある。それは、セロトニンの幸福、オキシトシンの幸福、ドーパミンの幸福の3つである。では、これをどのような順番で、あるいはどのように組み合わせなければ幸せになれるのか？ 以下、考察を進めていきます。

幸福には優先順位がある―― 「幸せの二段重理論」

この優先順位を間違えると不幸になる

「健康」「つながり」「お金、成功」。その全てが手に入ればいいなあ、とあなたも思ったはず。しかし、「3つの幸福」の全てを手に入れている人は非常に少ない。

なぜでしょう？ それは、「3つの幸福」を得るためには、「優先順位」があるから。そして、ほとんどの人がその優先順位を間違えているから、幸せになれないのです。

ズバリ結論から言います。

セロトニンの幸福↓オキシトシンの幸福↓ドーパミンの幸福の順番。

これが正解です。ドーパミンの幸福は一番最後です。

この順番を間違えると、幸福になるどころか、むしろおもしろい不幸になる可能性もありますし、私はそうなった人を山ほど見ています。

何千人ものメンタル疾患の患者さんを観察しています。メンタル疾患の患者さんは、非常に真面目で、勤勉です。風邪をひいたくらいでは、有給休暇をとらずに、無理してでも出社す

るタイプ。残業が続いても不満も言わず、とにかく必死に頑張る。メンタルが不調になっても頑張る。うつ的な症状が出ているのに、それでも頑張る。精神科を受診して「中等症以上のうつ病と診断されるので、2週間自宅療養してください」と言われても、「自分がいなければ、今のプロジェクトは進まない。仕事は休めません」と言います。

よく言えば「真面目」「勤勉」「頑張り屋」「仕事熱心」、悪く言えば「不器用」「融通が利かない」「柔軟性がない」ということ。自分の健康を犠牲にしても、仕事を頑張ろうとします。よく「自殺するくらいなら仕事辞めればいいのに」と言われますが、うつ病と診断されても仕事を休めない人が、さらに症状が悪化して、判断力が鈍った段階で、仕事を休んだり、仕事を辞めたりできるはずがないのです。

「成功」を「健康」より重視すると……

自分の健康を害して、なぜそこまで頑張るのだろうか？

もっと健康を大切にし、睡眠や運動の時間をしっかりとって、盤石な「健康」を築いてこそ、最高のパフォーマンスを発揮できるのに。そして仕事でも認められ、職場でも信頼される人になれるのに。

そこで私は気付きました。セロトニンの幸福をないがしろにして、ドーパミンの幸福を指すと、メンタル疾患や身体疾患に陥るのだと。幸福になるどころか「不幸」になってしまうのだと。

私は、「頑張る」という言葉が大嫌いです。必死で頑張る人ほど、メンタル疾患になるから『頑張らなければ、病気は治る』（あき出版）という本を出しているほどです。『頑張らなければ』は、2015年に書いた本。その本には、「頑張る人ほど病気になりやすく、病気を治そうと頑張ろうとする人ほど病気は治らない」「頑張るのをやめること。病気を治そうという執着を取り払い、病気を受け入れると、一気に病気は改善していく」と書かれています。

それから6年たった今、若干、考え方が変わっています。「頑張る」ことが、100%悪いわけではない。「健康」をないがしろにして「頑張る」ので病気になるのです。

「健康」に留意し、セロトニンの幸福を達成しながら、緩急をつけながら頑張る。そうすれば簡単には病気にはなりません。

単に病気にならないというだけではなく、脳や身体のパフォーマンスが今まで以上にアップできれば、圧倒的に大きな結果——仕事の成功やお金、地位、社会的信頼、名声などドーパミンの幸福を得られるのです。

「あきらめないで、頑張ろう」「必死に頑張ればなんとかなる」といった「根性論」に支配されている人が非常に多いと思います。学校教育の影響なのでしょう。か。「頑張れば、成功できるんだ！」と信じている。睡眠を削ってでも仕事を頑張れば、会社から認められ、「成功できる」と思って、睡眠時間を削って必死にハードワークする。

そんな人がメンタル疾患となり、中年期になると生活習慣病となり、あまりに頑張りすぎると、40代後半から50代の若さで「突然死」する人までいるのです。「頑張る」には、「健康」と

いう基盤が、絶対に、絶対に必要なのです。

セロトニンの幸福が先。ドーパミンの幸福は後。「健康」（セロトニンの幸福）を優先して頑張る人が、最後に本当の成功、豊かさを手に入れることができるのです。

「成功」を「つながり」より重視すると……

今度は、毎日残業続きの仕事人間について考えてみましょう。夫婦、家族と一緒に食事する時間もなかなかとれない。さらに、家族（妻子）に対するケアがほとんどないとしたならば、妻から離婚されたり、子供が不登校やひきこもりになったり、非行に走ったりすることもあるでしょう。

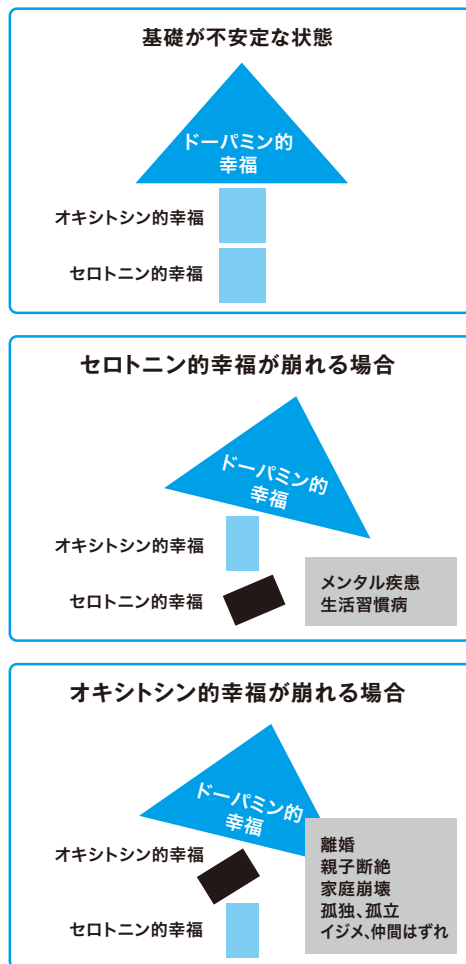
「家族のつながり」を軽視して、仕事で頑張りすぎると、ろくなことにはなりません。どれだけ仕事で成功しても、妻に離婚され、子供からも毛嫌いされてしまったら、「幸せ」とは言えません。

つまり、「つながり」と「成功」では、「つながり」が先で「成功」は後。「つながり」「人間関係」を無視して、成功を目指して我武者羅に努力しても、その先には「幸せ」は待っていない。オキシトシンの幸福が先で、ドーパミンの幸福は後なのです。

「健康」こそ全ての基盤

優先すべき順番がだんだんとはっきりしてきました。では次に、「つながり」と「健康」で

「基礎」が不安定だと必ず崩壊する



はどうでしょう？

あなたは仕事も順調で、「家族と一緒に最高に幸せな生活」をしていたとしても、ある日突然、「がん」を宣告されたとしたらどうでしょう。それでも、「最高に幸せ」と言えますか？ 言えませんね。自分の健康があつてこそ、「つながり」です。

あるいは、あなたのお子さんに「難病」が見つかったとしたら？ 毎日、そのことで頭が一杯になります。幸せな毎日が、「不安」と「心配」に包まれた毎日に変化するのです。

「健康が大切」という場合、「自分の健康」も大切ですが、「家族の健康」もなければ幸せにはなりません。

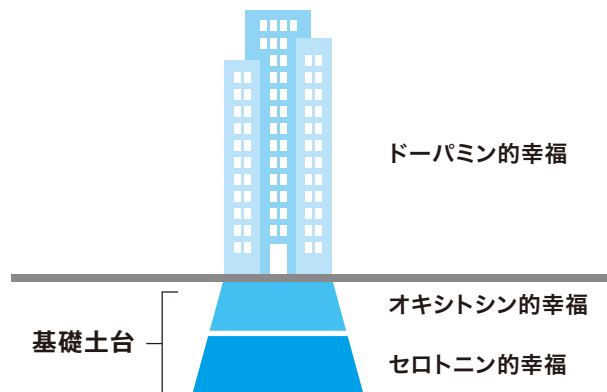
メンタル疾患の患者さんに、「家に閉じこもってばかりいないで、たまには友達とお茶にでも行ったらどうですか？」と言うと、「こんなに調子が悪いのに、人と会えるはずがないです！」と厳しい口調で反論されます。

メンタル疾患になると、「友達と会って30分話す」という、当たり前のコミュニケーションすら困難になります。あるいは、メンタル疾患になると、「沈没間際の船からネズミがいなくなる」かのように、以前からの友人がサッといなくなるのです。

セロトニンの幸福を失うと、連鎖的にオキシトシンの幸福も失います。夫婦、パートナー、親子の愛情。友人、仲間とのつながり。全て、あなたの「健康」があつてこそ成立します。

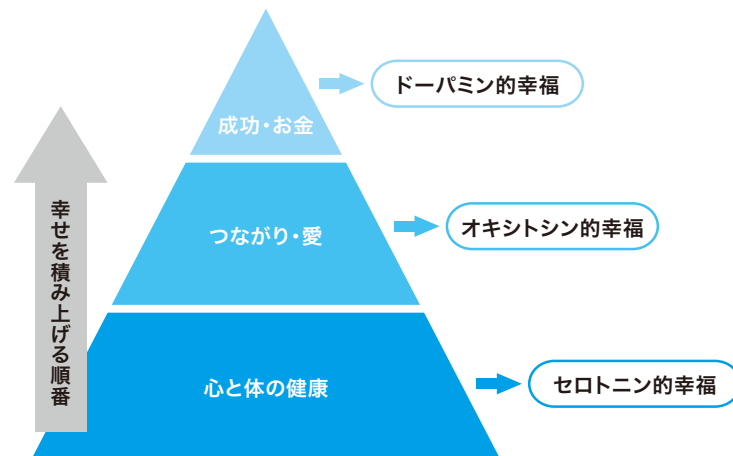
つまり、「健康」が先で、「つながり」が後。セロトニンが先で、オキシトシンが後なのです。

幸福の高層ビルを築け！



基礎がしっかりとしていれば、高い建物が建つ。
セロトニン・オキシトシンの幸福の「幸福の基礎」がしっかりと固まっていれば、その上にドーパミン的幸福は、高層ビルのようにいくらでも積み上げていくことができます。
セロトニンの幸福とオキシトシンの幸福を盤石にして、ドーパミン的幸福を積み上げていく。
結果として、セロトニンの幸福、オキシトシンの幸福、ドーパミン的幸福の3つの幸福、全てを手に入れることができる。
これが、「幸せの三段重理論」です。

幸せの三段重理論



これで幸福な人生にアプローチするための手順が明らかになりました。
セロトニンが先、ドーパミンが後。セロトニンが先、オキシトシンが後。オキシトシンが先、ドーパミンが後。
これを図にまとめると、上のようになります。
「セロトニン→オキシトシン→ドーパミン」の順番に積み上げていなくてはいけない、ということですよ。
セロトニンの幸福とオキシトシンの幸福は、建築における「基礎」「土台」と考えるとわかりやすいでしょう。
「基礎」がしっかりとしないと、高い建物は建ちません。高層ビルを建てる場合は、数十メートルの鉄骨を埋め込むと言います。

幸せの三段重理論

アメリカ人は5時に帰社して何をするのか？

「セロトニン↓オキシトシン↓ドーパミン」という三段重ねで、幸福を考えよう。私がこのアイデアを思い付いたのは、今から遡ること17年前。アメリカ、シカゴでのことです。

2004年から2007年までの3年間、米国シカゴのイリノイ大学精神科に留学しました。うつ病については世界的にも有名な研究施設です。そこで「自殺」に関する蛋白質や遺伝子についての研究をしていました。

ワークスタイルに対する関心が以前からあり、日本にいたときに「アメリカ人は5時に帰社する」という話をよく聞きました。でも、本当に5時に帰るのでしょうか？ 実際は、もっと働いているのではないのか？ 実際に、自分の目で見て確かめたいと思いました。

そして実際にアメリカに渡り、アメリカ人の働き方を見ることができたのです！ 実際、どうだったのか？ やっぱ、5時に帰っていました（笑）。

5時をすぎると、あわただしい雰囲気になって、6時くらいまでに、ほとんどのスタッフは帰ります。7時すぎて残っているのは、10人いるスタッフのうち、私を含めて2人くらい。8時をすぎると研究室には誰もいなくなり、シーンと静まりかえって、怖いくらいです。

アメリカといってもいろいろな職場がありますから一概には言えませんが、私が働いていたラボ（研究室）では、5時には帰り支度を始め、6時にはほとんどのスタッフが帰っていました。

ああ、本当に「アメリカ人は5時に帰社する」んだと改めて思いました。

私はある日、ラボのスタッフ兼秘書でもある、黒人女性のバーバラに質問してみました。

「毎日5時に帰って、何をしているんですか？」

バーバラは笑顔で即答しました。

「何をバカな質問をするの。家族と一緒にご飯を食べるに決まっているじゃない」

彼女のこの、アメリカ人としておそらく「常識」であつただろう答えに、ハンマーで殴られたかのような衝撃を受けました。

自分を大切に、家族を大切に、仕事を頑張る

「仕事」よりも「家族」を優先する。とはいえ、「仕事」の手を抜くわけではありません。5時までに全て終わらせるように必死で頑張る。あるいは、仕事が忙しい時期は、朝早く来て仕事を始めるスタッフもいました。

5時までは、仕事の時間。5時以降は、家族と過ごす時間。だから、夕食の時間には家族全員が揃って、一緒にご飯を食べられるように、5時までに必死に仕事を終わらせる。

これがアメリカ人のワークスタイル、ライフスタイルだったわけです。

ご存じのように、アメリカ人は「個人主義」。自分の考えや主義、ライフスタイルを非常に重視します。つまり、まず「自分」を大切にし、そして「家族」を大切にし、その上で仕事を頑張る、というのがアメリカ人のワークスタイル、ライフスタイルと私は感じました。すでに

に戻るのが普通ですが、私はその頃、「治療」以上に「予防」が重要と考えていました。自分は、日本に帰って「予防」の活動をすべきだ。毎年3万人以上が自殺で亡くなっている（当時）。それを少しでも減らすように、出版やインターネットを使って情報発信をしよう。

「臨床医」を完全に辞めて、予防と情報発信をする精神科医など、当時は、もちろん1人もいないわけですが、だからこそ自分が1人目にならないといけない。

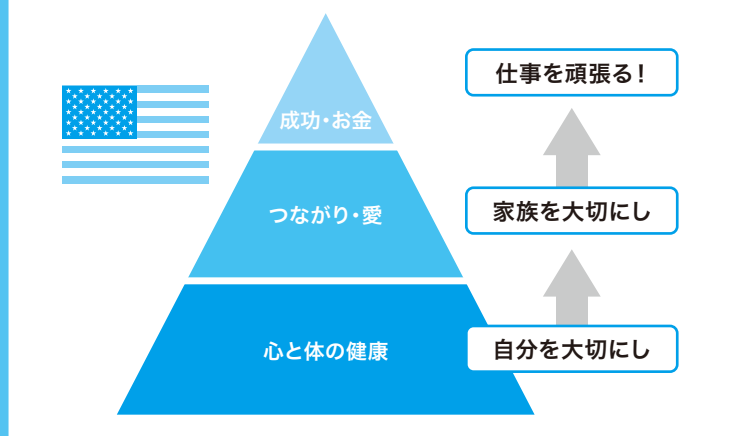
ということで、2007年に日本に帰国し、（株）樺沢心理学研究所を設立し、「情報発信によるメンタル疾患の予防」をビジョンとして、現在ではYouTube 27万人フォロワーを中心に、Facebook、メルマガなどで累計50万人以上のフォロワーに毎日情報発信しています。

本もすでに33冊を出版し、累計部数160万冊を突破しています。

病気になる方法、生活習慣。楽しく生きる方法、人生を楽しむ方法をお伝えしながら、「幸せになる方法」を模索したところ、やはり私の原点である「まず「自分」を大切にし、そして「家族」を大切にし、そのうえで仕事を頑張る」というところに行き着く。

実際、その生き方を14年間続けた今、60万部を超えるベストセラー『アウトプット大全』も出版し、仕事でもまずまず成功し、大きな幸せを得ることができた。「幸福の三段重理論」は、自身の経験からも間違いないと確信する今——バーバラとの会話から15年以上を経た今、1冊の本として「幸せになる方法」をまとめるに至ったわけです。

アメリカ人のライフスタイル



お気付きのように、これは「3つの幸福理論」とほぼ同じです。そう、私の「3つの幸福理論」は、もとを正すと留学生活中のバーバラとの会話の中で、着想を得たのでした。

私は「まず「自分」を大切にし、そして「家族」を大切にし、そのうえで仕事を頑張る」という生き方は、素晴らしいなと思いました。私がアメリカ留学で得た最大の「気付き」です。

「幸せになる生き方」を広めたい！

この「気付き」を、単なる「気付き」で終わらせてはいけません。

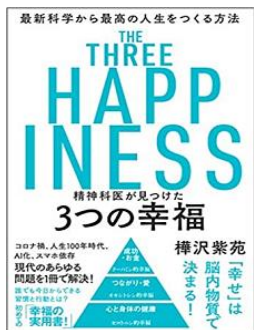
まず日本に帰って、それを自ら実行しよう。そして、この「楽しく生きる」ためのワークスタイル、ライフスタイルを、情報発信で広げていきたいと思いました。

医師が留学から戻ると、「勤務医」か「大学」

- 1 幸福とは、脳内物質の分泌である
- 2 セロトニン、オキシトシン、ドーパミンが三大幸福物質
- 3 幸福を求める順番を間違えると不幸になる
- 4 健康（セロトニンの幸福）が全ての基盤
- 5 セロトニンの幸福、オキシトシンの幸福を盤石にしてから、ドーパミンの幸福を求める

幸せだから笑うのではない。笑っているから幸せなのだ

『アランの幸福論』より



2021 年 3 月 16 日発売

『精神科医が見つけた 3つの幸福』

(樺沢紫苑著、飛鳥新社)

[Amazon での予約はコチラから](#)



著者・樺沢紫苑が本の内容を直接解説する
エキサイティングなイベント「出版記念講演会」。
3月13日(土)開催



[「会場参加」詳細はこちらから](#)

[「動画参加」詳細はこちらから](#)

(C) 株式会社樺沢心理学研究所 『3つの幸福』無料版の複製、コピー、転送、再配布を禁止します。