①　現代社会に潜む罠：幸福度低下リスク・セルフチェックシート

このシートは、世界の公的機関（WHOやAPA等）の研究から導き出された「無意識に幸福度を下げてしまう現代の罠」に、あなたがどれだけハマっているかを可視化するものです。

過去1ヶ月のあなたの状態を振り返り、最も当てはまる点数を [　] 内に記入してください。
【 点数基準 】3点：いつもそう / 2点：たまにある / 1点：滅多にない / 0点：全くない

◆ 1.【人間関係の罠】
[　] Q1. SNS（Instagram, X, TikTok等）を、自分では発信せず他人の投稿をただ眺める時間が長い。
[　] Q2. 悩みやストレスを誰にも相談せず、一人で抱え込みがちである。

◆ 2.【ライフスタイルの罠】
[　] Q3. スナック菓子、カップ麺、菓子パン、甘いジュースなどを週に何度も食べる。
[　] Q4. 1日の大半を椅子に座って過ごし、息が弾む運動を週に合計150分以上行っていない。

◆ 3.【デジタルの罠】
[　] Q5. 朝起きてすぐ、または寝る直前までスマホを触り、常に通知をチェックしている。
[　] Q6. テレビやSNSで、暗いニュース（災害、犯罪、批判など）を延々と見続けてしまう。
[　] Q7. 散歩や食事の最中、目の前の体験に集中できず、頭の中で別のことを考えていることが多い。

◆ 4.【選択と認知の罠】
[　] Q8. 他人の進路、年収、ブランド品、SNSのいいね数などを比較して頻繁に気になっている。
[　] Q9. 過去の失敗を頭の中で何度も思い返したり、まだ起きていない未来の不安に囚われる。
[　] Q10.「今の社会は勝つか負けるかだ」「もっと成果を出さなければ生き残れない」という焦りが常にある。

■ 合計：_____ 点 / 満点30点

【 📊 診断結果：あなたの不幸福リスク度 】
・21〜30点：【幸福度暴落リスク大】現代社会のシステムに脳が完全にハックされています。今すぐどれか1つでも習慣を断ち切る必要があります。

・11〜20点：【無意識の脳疲労状態】誰もがハマる現代の罠に、少しずつ足を取られています。日常の「なんとなく不調」の原因はここにあります。

・ 0〜10点：【ウェルビーイング良好】現代の罠をうまく回避し、自分の人生をコントロールできています。素晴らしい状態です。

② 今日から実践！幸福度を高める「5つの科学的習慣＆4つの幸せ因子」

チェックシートで自分の罠に気づいたら、次は幸福度を意図的に高めるスキル（行動習慣）を実践しましょう。お持ち帰り用の実践リストです。

🔍 確実に幸福度を高める「**5**つの科学的習慣」（**PERMA**）

---

① 感謝の記録（Positive Emotion）⇒ 1日の終わりに「今日あった良かったこと・感謝したいこと」を3つ書き出す（日記やスマホメモ）。

② シングルタスクと没頭（Engagement）⇒ 食事のときはスマホを裏返す。勉強するときは1つの画面だけに集中し、心を「今ここ」に置く。

③ 週1回のコミュニティ（Relationships）⇒ 家族、友人、サークルなど、損得勘定のない「素の自分」でいられる人と顔を合わせて深く話す。

④「なぜ？」を語る（Meaning）⇒ 自分が今やっている勉強や活動が、将来「誰の、どんな役に立つのか（他者貢献）」を仲間と語り合う。

⑤ 小さなゴールの達成（Accomplishment）⇒「毎日10分だけ本を読む」など、確実に達成できる小さな目標を自分で設定し、達成したら褒める。

🛠️ 毎日を支える「**4**つの幸せ因子」実践アクション

【第1因子：やってみよう！】（自己実現と成長）
★アクション：今までやったことがない新しいこと（通ったことのない道を歩く、新しい本を読む等）を試す。

【第2因子：ありがとう！】（つながりと感謝）
★アクション：身近な人（家族、友人、店員さんなど）に、照れずに「いつもありがとう」と言葉で伝える。

【第3因子：なんとかなる！】（前向きと楽観）
★アクション：悪いことが起きたとき、「まぁ、なんとかなる。ここから学べることは？」と呟いてみる。

【第4因子：ありのままに！】（独立と自分らしさ）
★アクション：SNSの通知をオフにする時間を決める。「他人の目を気にする自分」から卒業し、自分自身の内面を豊かにする時間（読書、創作、学びなど）を大切にする。

📝 今日の講義のまとめ：上記のリストの中から「これなら今日からできそう」と思うものを1つだけ選び、以下に書いてみましょう。

私は今日から、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を実践します！

③ 自分の心をケアするマインドフルネス
～いつでも戻ってこられる「自分の心の安全基地」を創るための3つのステップ～

このワークは、自分自身と共にある深い安心感を育むためのものです。

- ジャッジしない、ありのままの練習:「良い・悪い」の批判や決めつけを手放し、今感じている感覚をただそのまま受け止めてみてください。続けるうちに、自分といることが少しずつ心地よく、幸せに感じられるようになります。
- いつでも、どこでも、**10**秒から: まとまった時間は不要です。トイレの中、信号待ち、手を洗う瞬間など、日常のすきま時間にいつでも実践できます。時には海辺や公園のベンチで、ぽかぽかと日向ぼっこをしながら、ゆったりとした気持ちで試してみてください。

---

1. 今の自分の「体」を感じる　～頭から足の先までスキャンしよう～

- Step 1:体に問いかける
  - 「どこか痛むところはある？」「寒すぎない？ 暑すぎない？」
  - 「お腹は空いている？ それとも消化不良？」
  - 「力んでいる所、逆に感覚が鈍い所はある？」
- Step 2:上から下へ意識を流す
  - 頭のてっぺんから、顔、首、肩、お腹、お尻、足の先まで、順番に意識を向けていきます。
- Step 3:呼吸を届ける
  - 気になる部分が見つかったら、そこに息を吹き込むイメージを持ちます。
  - 吐く息を長めに意識しながら、「ゆっくり3回」深呼吸をします。

---

2. 自分と他者に「慈悲の心」を向ける　～孤独から、思いやりへ～

- Step 1:自分へ意識を向ける（自己共感）
  - 心の中で自分に優しく語りかけます。
  - 「そっか、こんなに苦しかったんだね」
  - 「気づかなくてごめんね。無理させてごめんね」
  - 「いつも私を生かしてくれて、ありがとう」
- Step 2:視界を世界へ広げる（共通の人間性）
  - 同じように悩む友人や家族、そして世界中の誰かを思い浮かべます。
  - 「世界80億人の中で、今、私と同じ気持ちを感じている人がいる」
- Step 3:幸せを願う（慈悲のフレーズ）
  - 心の中で静かに、祈るように唱えます。
  - 「私の苦しみが癒され、幸せでありますように」
  - 「私が出会う人、生きとし生けるものの苦しみが癒され、幸せでありますように」

---

3. 私は「大いなるもの」の一部である　～宇宙の視点から、つながりへ戻る～

- Step 1:意識を宇宙まで広げる（俯瞰）
  - ゆっくり呼吸しながら、自分を外側から眺めます。
  - 自分 ➔ 部屋 ➔ 日本 ➔ 地球 ➔ 銀河（宇宙の果て）へと視点を広げます。
- Step 2:再び、ここへ戻ってくる
  - 宇宙の圧倒的な静けさを感じたら、ゆっくりと戻ってきます。
  - 銀河 ➔ 地球 ➔ 太平洋の海へと降りていきます。
- Step 3:私たちは、ひとつの大きな海
  - 海にきらめく無数の波を見つめてください。
  - 私は小さな「ひとつの波」。隣の人も、人類もみんな「ひとつの波」です。
  - 形は違っても、私たちはみな「大きなひとつの海」でつながっています。
