

しあわせキーワード

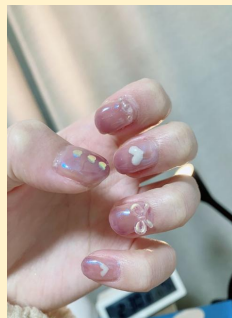
チャレンジ・挑戦による しあわせ

-年齢を超えて幸せを導くチャレンジ精神の力-

何かにチャレンジ・挑戦したことを しあわせの瞬間としてコメントされた内容をピックアップ。

女性24歳 未婚子なし
ここ1ヶ月のしあわせ度：3
写真のしあわせ度：4
3ヶ月後のしあわせ度：4

<コメント>
自宅でセルフネイル
新しい趣味が増えて楽しい



女性25歳 未婚子なし
ここ1ヶ月のしあわせ度：6
写真のしあわせ度：7
3ヶ月後のしあわせ度：9

<コメント>
休みの日に自分の時間が
できたので、色々な料理や、
あたらしいことにチャレンジしたのが
丁寧な暮らしをしているみたい
で幸せだった。
写真はその料理の一枚



女性47歳 既婚子あり同居
ここ1ヶ月のしあわせ度：5
写真のしあわせ度：10
3ヶ月後のしあわせ度：5

<コメント>
自宅で大好きなメロンパンが
手軽に出来ると知って、
挑戦してみても子どもが
美味しいと言ってくれた事



女性49歳 未婚子なし
ここ1ヶ月のしあわせ度：7
写真のしあわせ度：8
3ヶ月後のしあわせ度：7

<コメント>
何かあったまら豪華なものが食べたくなった
自分で作るのはちょっとめんどくさい
ウーバーイーツの割引券をもらったことを
思い出した結構な割引率で出前を取ろう
はっきりした味の食べ物が食べたいな
こういう時 絶対おいしい中華料理にしよう
そして 中華そばと餃子を注文して
オレンジジュースと一緒に美味しくいただいて
体も心も温まった



女性54歳 既婚子あり同居なし
ここ1ヶ月のしあわせ度：9
写真のしあわせ度：9
3ヶ月後のしあわせ度：8

<コメント>
お菓子を作るのが好きで
暇さえあれば作ってしまうのですが、
この日は初めて「栗饅頭」に挑戦して
それが想像以上に美味しく出来、
食べてくれた人たちにも
喜んでもらい、楽しい時間を
過ごせたのがとても幸せでした。



女性63歳 未婚子なし
ここ1ヶ月のしあわせ度：8
写真のしあわせ度：8
3ヶ月後のしあわせ度：9

<コメント>
パフェを食べるのは10年、
いや2,30年ぶり。でお店に
いった時にこういうのもいいな、
と私にとっては
チャレンジ的なことだった。
思いついたことを逃さないのが
今回の楽しい体験



➡ 該当のコメントは6/233件にとどまりますが、「挑戦」がしあわせに繋がることが分かる。

男性・30代のコメントはなかったが、どの世代でも挑戦がしあわせに結びつくことが示されており、40代以降が特に多かった点も興味深い。

年齢を超えて小さな挑戦を忘れずに取り組むことが、しあわせを感じる秘訣と言える。

さらに、3か月後のしあわせ予測においても 挑戦の要素を含んだコメントに注目。

性別	年齢	未婚	子供有無	ここ1か月間の しあわせ度	3か月後の しあわせ度	その理由
男性	25	既婚	子なし	8	8	新しい年度になり、様々なことに挑戦していく楽しさがあるから
男性	27	未婚	子なし	7	10	今より良い環境に自分を置けるように継続的に努力しているつもりだから
女性	27	未婚	子なし	10	10	新しいことにチャレンジするから。
男性	28	既婚	子なし	3	5	仕事以外に転職活動もあり仕事で忙しい
女性	28	既婚	子なし	8	10	自分の夢に向かってまっすぐすすむ姿が想像できるなら
女性	30	未婚	子なし	6	5	転職の準備をしているため上手くいくかどうか分らずふあんだから
男性	39	既婚	子あり同居	7	8	最近運動頑張ってるので、3ヶ月後には仕上がっているはずなので
男性	51	既婚	子なし	3	10	幸せに向けて努力するから
男性	61	既婚	子なし	8	8	去年は世界一周、今年は日本一周するため
女性	63	未婚	子なし	8	9	先ほどの写真の説明にも重なるが 思いついたこと、イメージで出てきたことを逃さないで できるかぎりキャッチしていくことでまず後悔もなくなるし 自己肯定の塊になれるはず。 意識してつかまないと幸せがずっと続かない。それを意識する先ほどの一葉の写真でした。 忘れそうなコツを日々やれば幸せ度はもっと上がる
男性:6 女性:4	20代:5 30代:2 50代:1 60代:2	未婚:4 既婚:6	子なし:9 子あり:1	平均:6.8 (全体平均: 6.4)	平均:8.3 (全体平均: 6.9)	

自らの意志が伴う新しい挑戦は、しあわせ予測の数値に影響していることがわかる。
挑戦＝自己成長をもたらすと捉えれば、より前向きな未来を描きやすくなるともいえる。

チャレンジ・挑戦によるしあわせ

- ✓ **小さな挑戦でも実行**することでしあわせにつながる
- ✓ **年齢に捉われず、小さな挑戦を忘れない**精神がしあわせを実感できるコツ
- ✓ **自らの意志が伴う新しい挑戦**はワクワク感を生み、未来に向けて明るく前向きな希望に