

しあわせキーワード

未来に感じるしあわせ

～未来に幸せを感じるときってどんなとき？～

しあわせ予測の高い人、未来に幸せを感じている人は
どういった傾向があるのかを考察する

3か月後のしあわせ度が**現在から+3以上**の人のコメントを抜粋 N=18件 / 233件 (全体の7.7%)

性別	年代	子供有無	ここ1か月のしあわせ度	3か月後のしあわせ度	現在と3か月後のしあわせの差	その理由
男性	30	子あり同居	4	7	+3	家族でのイベントの予定も増えていて、順調に行けばとても幸せなはず
男性	60	子あり同居	4	9	+5	ひとり自由な時間を楽しめる事、出かける先の事を考えて思い巡らせる時間が持てる事。ちょっとした冒険心が灯る事
男性	40	子あり同居	5	8	+3	年度が替わり新たな気持ちで日々満喫しているから
女性	50	子あり非同居	3	6	+3	娘夫婦と仲良くお出かけしたりお食事したり 楽しく過ごせそう。
女性	20	子なし	2	8	+6	嫌なことがあった後はいい事が起きると信じているから。最近がしあわせじゃなさすぎたから。
女性	20	子なし	6	10	+4	入籍するから。
男性	20	子なし	6	10	+4	引越しが終わり、新しい新居で優雅な生活ができていると思うとワクワクしないから。逆に、今は引越し前であまり新しいものを買うなどができない抑制された状態なのでそのギャップもあります。
女性	20	子なし	6	9	+3	半年以上ぶりに 鬨負が踊る姿を観れる から。
女性	20	子なし	5	9	+4	パートナーと将来を考える機会が増えそうだから。
男性	20	子なし	4	10	+6	良い出会いが連鎖して 自分の可能性がどんどん広がっていく から。
男性	20	子なし	7	10	+3	ゴールデンウィークが待っている ので、それをモチベーションに頑張れそう。
女性	30	子なし	4	7	+3	この1ヶ月はちょっとしんどかったですが、3ヶ月後には 推しのツアーもスタートし、暖かくなるいい季節 かなと思うので。
女性	20	子なし	1	6	+5	入籍して、生活が少し変わると思ったから
男性	20	子なし	7	10	+3	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
男性	50	子なし	5	10	+5	ずっと一緒にいられることが当たり前な毎日
女性	20	子なし	7	10	+3	待ちに待った 我が子が誕生して、毎日いろんな成長を見せてくれる ので、今後たくさんの幸せが増えると思うからです。
男性	50	子なし	3	10	+7	幸せに向けて努力 するから
男性	50	子なし	3	6	+3	今は体の具合も悪くどん底だがコレ以下はあまり考えられず 少しづつでも上向きになる はず。



- **楽しい予定や人生節目の出来事**があるとしあわせ度は高まる (入籍、引っ越し、出産、年度の切り替わり、連休など)
- しあわせやしあわせな自分を**意識したり想像できる人**はプラス評価になりやすい (幸せに向けて努力する、幸せを信じている～などのコメント)

「3か月後のしあわせ度が現在から+3以上」の人のコメントから見る、
未来のしあわせ度を高める**3つの要因**

スポット要因 ①

変化があることが
分かっている

入籍や引越し、新しい家族の誕生など、
生活や環境における大きな変化が
未来のしあわせ度を高める



スポット要因 ②

前向きな期待が
持てている

今(困難)の先に幸せがあると
信じている思考が未来のしあわせ度を高める
※GWやイベントの期待が好影響

常時要因

人間関係

人間関係の充実している状態が、未来のしあわせ度を高める。
上記のスポット要因の下支えとなる要因。

自分の**未来の先行き**が可視化されており、かつ**前向きなイメージ**が未来のしあわせの要因。
かつ、良い人間関係や、未来に向かって行動・努力している状態が、未来におけるしあわせ度を高める。

未来に感じるしあわせ

～未来に幸せを感じるときってどんなとき？～

- ✓ **変化・予定が可視化されていること、**
その内容が**明るいこと**が未来のしあわせにつながる
- ✓ 今はしあわせ度が少なくても、**未来の変化に対して**
努力や行動をしている自覚が、しあわせに繋がることも
- ✓ **良い人間関係は、**
上記のしあわせを感じる気持ちの下支えになる