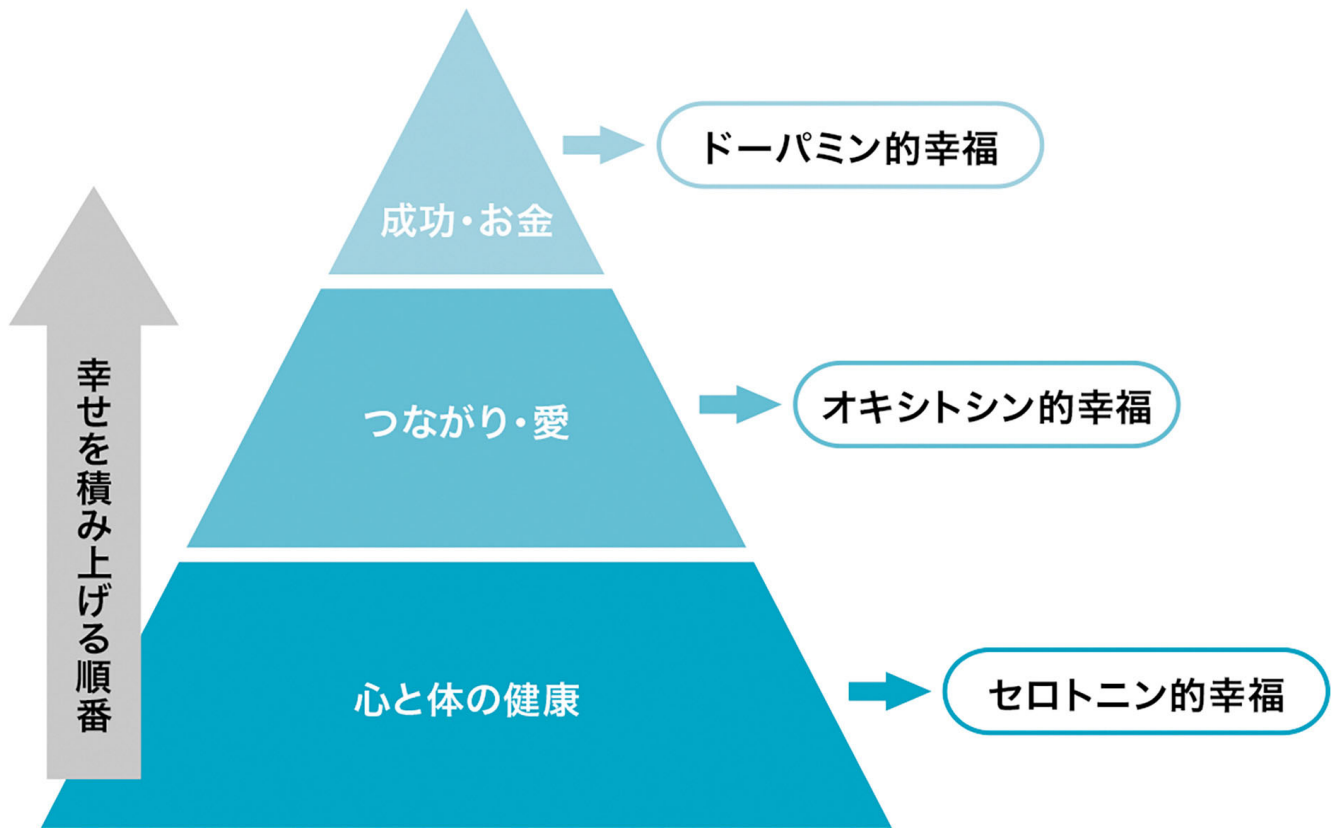


図 1

幸せの三段重理論



睡眠、運動、朝散歩の基本

1 睡眠



最低、1日6時間以上の睡眠が必須。
できれば、7時間以上の睡眠を推奨。
時間のみならず、睡眠の「質」も大切。
睡眠改善のために、寝る前2時間以内の飲酒、食事、
ブルーライト(スマホ、ゲーム)、激しい運動は避け、
入浴などリラックスして過ごすことが重要。

2 運動



健康のために必要な最低運動量は、
1日20分の早歩き。
さらに、週2～3回、45～60分以上の中強度の
運動を加えるとよい。
有酸素運動と筋肉トレーニング、両方を行うとよい。
1時間以上座り続けるのは、ものすごく健康に悪い。
1時間おきに立ち上がることを意識する。

3 朝散歩



起床後、1時間以内に、15～30分の散歩を行う。
やや早歩きで、リズムよく歩く。
日光を浴びることが大切。
無理して、運動強度を高める必要はない。
「朝散歩」の時間がとれない人は、
通勤時に「太陽の光を浴びる」と「リズムよく早歩き」を
意識すると、「朝散歩」の代用になる。

図 3

感謝日記の絶大な効果

身体的効果	● 免疫力アップ ● 痛みの軽減 ● 血圧の低下 ● 運動時間が長くなり、より健康に注意を払うようになる ● 睡眠時間が長くなり、目覚めがよくなる
心理的効果	● ポジティブ感情が高まる ● より注意深くなり、覚醒する ● 楽しさ、よろこびを感じやすくなる ● 楽天的になり、幸福感も高まる
社会的効果	● 他者を助け、寛容で、慈悲深くなる ● 他者の過ちに寛大になる ● 外交的になる ● 孤立感、孤独感の低下

図 4

結婚と「人生の満足度」 についての調査

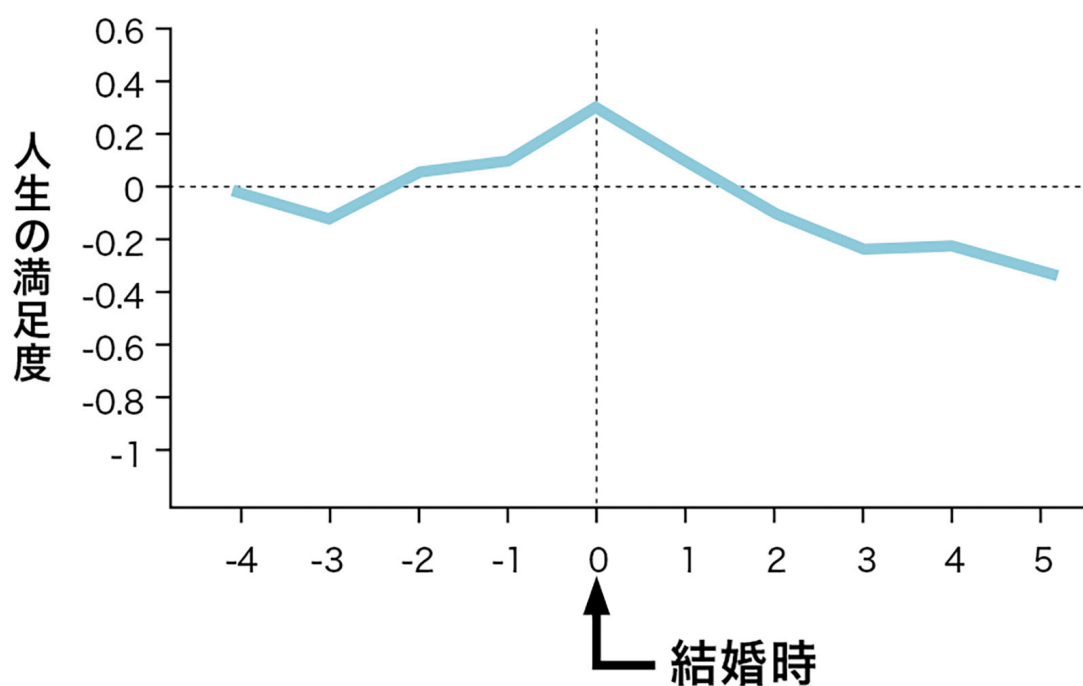


図 5

既婚・未婚と幸福度実感

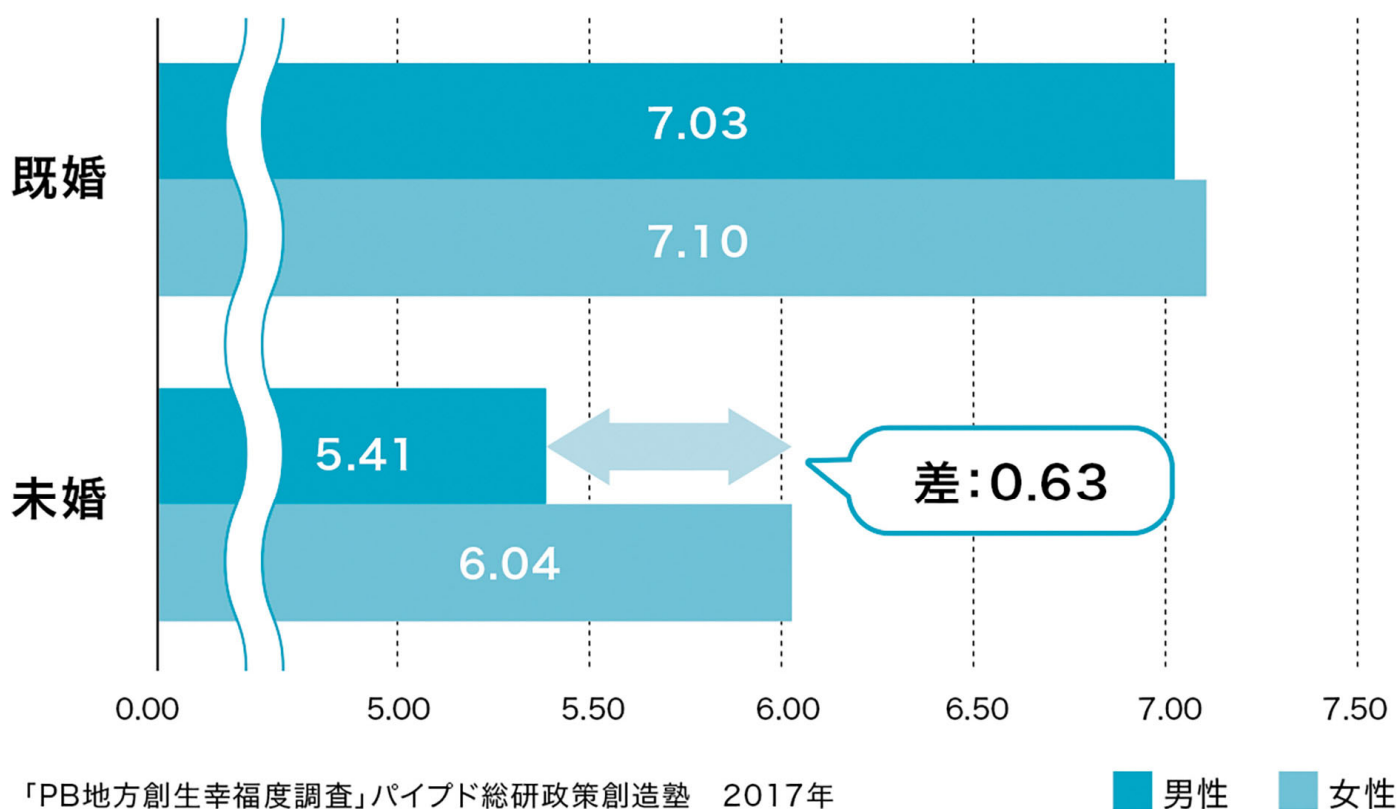


図 6

結婚生活は試練(クエスト)である

オキシトシン



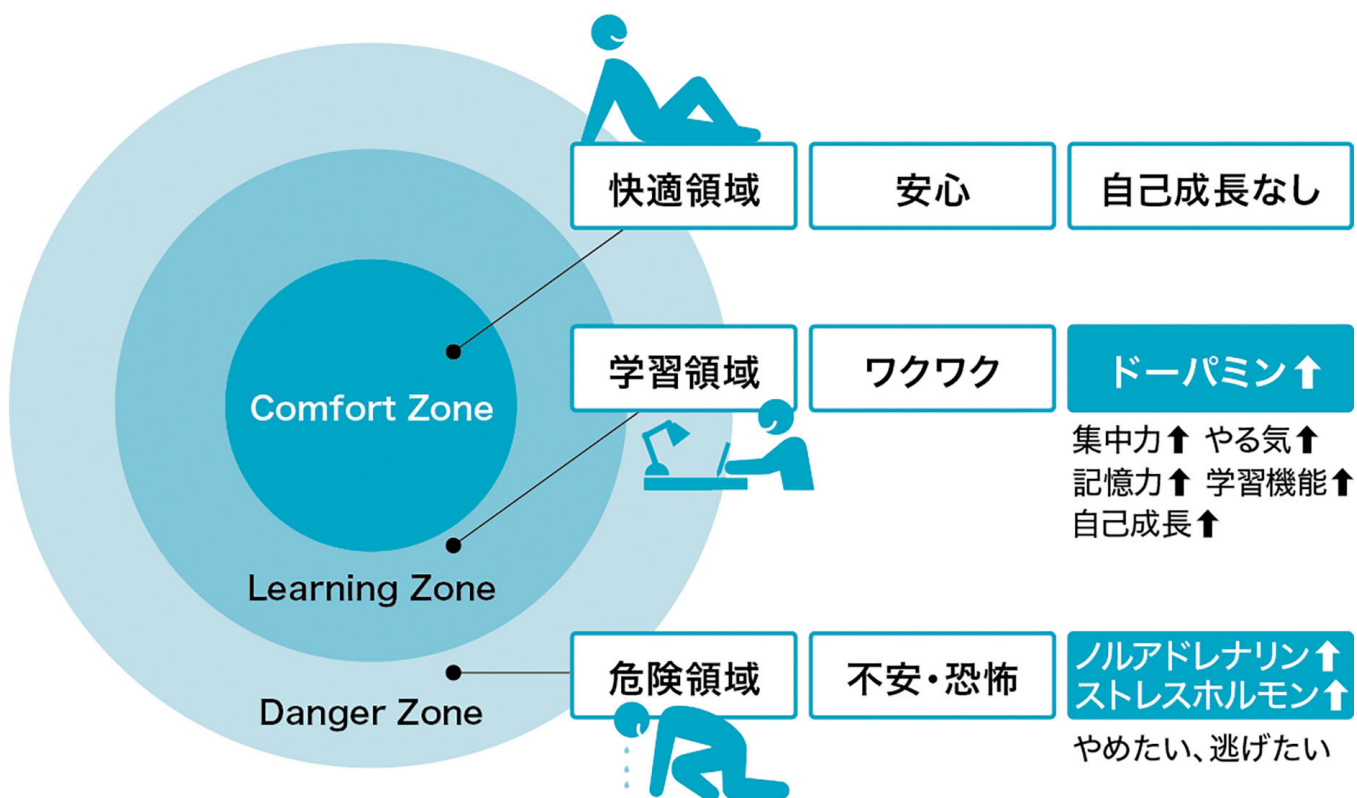
夫婦
(パーティィ)



自己成長と
ドーパミンの階段

結婚とは、オキシトシンを武器にしながら
一緒にイバラの階段を昇ること

コンフォートゾーンを出る



成功するギバー、燃え尽きるギバー

