

お金の「知恵」を みにつけよう

Vol.44

近年注目される 「ウェルビーイング」という 考え方

近年、ウェルビーイングという言葉を見かけるようになりました。辞書では「幸福」と書かれていることがありますが、単なる幸福というよりは精神的、肉体的にも幸福であり、また不安のない状態を広く捉えており、これを研究する学問があります。

現在では「ウェルビーイング経営」というキーワードで語られることが多いので、ついなんとなく経営者の課題と思われるかもしれませんが、ここで注目されているのは社員の幸福度です。

一時期、ブラック企業とホワイト企業という言葉が流行しましたが、ホワイト企業は社員になんとかなく優しいわけではありません。社員が幸せに働き、仕事を楽しんでいる職場は生産性が高く、また離職率も低くなるのがウェルビーイング研究などで明らかになってきました。

先進的な経営者が今、社員の幸福度向上に着目しているのは、それが企業の成長にもつながるからです。社員に優しい福利厚生施策や企業風土は、社員の幸福度向上を通じて会社を強くする取り組みでもあったわけですね。

個人目線で考える「幸せの集め方」

経営指標として会社が注目している、といっても、ウェルビーイングは本質的には私たち勤労者ひとりひとりが「感じる」ものであるのは当然です。ウェルビーイングを個人目線で考えてみると、幸せについて考える新しい時代のヒントが見えてきます。

例えば、「モノ」を買うことで得られる幸福度と、「経験や感動」を手にして得られる幸福度は後者が上回り、長続きするそうです。

例えば、「高い服」を買ったとき、その喜びは一過性であり徐々に失われていきます。次のシーズンにはまた別の高い服を求めてしまったりします。しかし、「初めてのデートの思い出」とか、「家族

お金のウェルビーイング (幸福)を考える

旅行で出かけたキャンプ地で、子どもと一緒に見た流星群のような経験・記憶は、何十年後まであなたや家族を幸せな気持ちにしてくれます。

同じコトも、心の捉え方で幸福度が変わることがあります。隠しておいた美味しい物の高級お菓子を子どもが勝手に食べてしまったとき、怒るのは簡単ですが幸せにはなりません。「よくまあ、隠し場所からみつけたね!」と笑って、「美味しかったでしょう?」と話せた人はお菓子は食べられなくてもハッピーな気持ちで終わらせることができます。

視点を変えると、同じことをより幸せな結末に変えることができます。私たちの日々の生活の中でも、より多くのウェルビーイングを手に入れる人生の選択、ちょっと考えてみたいところですね。

ウェルビーイングと「お金」の関係

私はファイナンシャルプランナーですから、皆さんの幸福度を高めるキーワードのひとつとして「ついつい」、「お金」のことを考えてしまいます。

といっても、お金を払えば幸せになる、という単純な話ではありません。むしろお金をたくさん稼げば幸せになったり、お金をたくさん消費すれば幸せになれるのが、お金とウェルビーイングのおもしろい関係です。

先ほどの「モノ」と「感動」のどちらかを買うか、という問題はまさにお金の賢い使い方のヒントとなっています。最近では好きなアイドル(ゲームやアニメのキャラでもいい)に夢中になることを推し活といいますが、ほどほどの予算であれば、「推し」にお金を使ったほうが人生は楽しい日々となるはず(もちろん、月10万円もつぎ込んで、毎日おにぎり一個の食事をしているようではやりすぎですが)。

お金を上手に使う、楽しさ、喜び、幸せを上手に「買い集める」ことを考えてみましょう。

先ほどは旅行のような高額消費の例を示しましたが、日々の買い物でも同じです。毎日判で押したように同じ食パンを食べているのは無感動になります。時々、新作のパンを買ってみたり、「週末はちよつと美味しいクロワッサンで朝食」のように変化を与えてみると、幸福度の「総量」はぐくぐと増えます。平日は発泡酒で週末はプレミアムビール、というのも実はウェルビーイング向上のためにはグッドアイデアなのです。

近年は物価高ですから、味気ない節約の日々となりがちです。こんな日々だからこそ、消費に変化を作って幸せを増やす工夫をしてみましょう。

今までと同等の消費水準で、より多くの「幸せ」を買う「こと」ができれば、こんなにコスパのいい買い物はないはずですね。



◆プロフィール
山崎 俊輔(やまさき しゅんすけ)

・AFP(2級FP技能士) ・消費生活アドバイザー
・投資教育家 ・年金教育家

YouTubeチャンネル

「FPヤマサキのシャープなごんにやくチャンネル 山崎俊輔」
<https://www.youtube.com/@FPyam>