

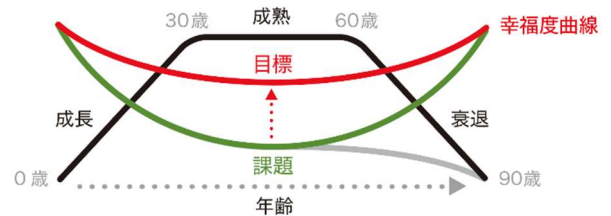
一日10分のお茶時間で 「幸福力」を磨く！



日本茶ウェルビーイング

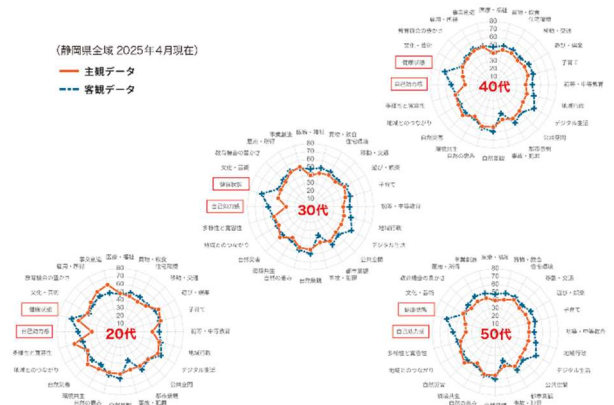
①ウェルビーイングの課題「幸福度曲線」

- ・ライフサイクル曲線＝人間のライフサイクルはこのよう
な曲線を描く（幸福度曲線）
- ・子供の頃と老年期は幸福感が高く、働き盛りの年代の幸
福感が低い
- ・目標は、幸福度曲線をいかに上げていくか、高水準を維
持するかということ
- ・現在の年配者は年金が多いため幸福度曲線が高いが、今
の働き盛り世代が老年期に入った時は、今よりも幸福度曲
線が下がると考えられる



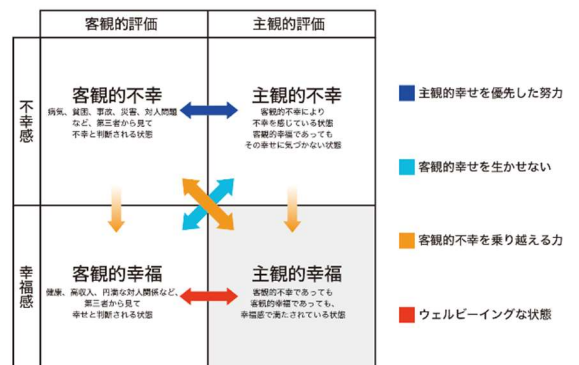
②ウェルビーイング指標

- ・グラフは静岡県全域のデータ
- ・青が客観的データで静岡県全体が同じ数値、オレンジが年
代ごとの主観的データ
- ・60代以上は客観的健康と主観的健康の差が少ない
- ・このデータから見た課題は、20～50代は健康状態と自己
効力感の部分での客観的健康と主観的健康の差が大きいこと
→この差を小さくしていくことが必要で、そのためには幸福
度を上げる必要がある



③客観と主観の幸福構造の図

- ・客観的評価と主観的評価において、それぞれ不幸福感軸と幸福感軸に分かれる
- ・客観的不幸／
- ・主観的不幸／
- ・客観的幸福／
- ・主観的幸福／
- ・この図で読み解くことができること
- ・赤の矢印／幸福度が高い状態
- ・水色の矢印／客観的に幸福でも、主観的評価が不幸だと
幸福度が低くなり、客観的幸福も客観的不幸に持って行っ
てしまう可能性がある（感謝に気づかず大切にしない、不

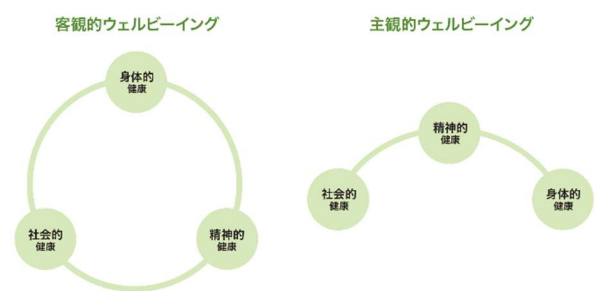


平不満を言うなど)

- ・ オレンジの矢印 (中央) / 客観的不幸でも主観的に幸福であれば、客観的不幸を客観的幸福に持っていける可能性が高い (なんでも感謝することで、プラスの循環が生まれる)
- ・ 青の矢印 / 特に予期せぬ客観的不幸は、誰にでも起こりうる。それにより、主観的不幸を作ってしまうのは、自らを不幸にしてしまう。
- ・ 常に主観的不幸から脱する自分づくりをしていくことが大切。それにより客観的不幸を客観的幸福にもっていくのが理想の状態 = ウェルビーイング
- ・ 日本人の多くが客観的幸福であるにも関わらず、主観的幸福が低い
- ・ 主観的幸福とは周りの環境に関係なく、幸せを感じられること
- ・ 主観的幸福が高まれば、客観的不幸も高めていくことができる
- ・ 逆に主観的不幸が高まると、客観的幸福に気づけなかったり、下がったりしてしまう
- ・ 客観的不幸、幸福に関わらず、主観的幸福を高めていくことが理想

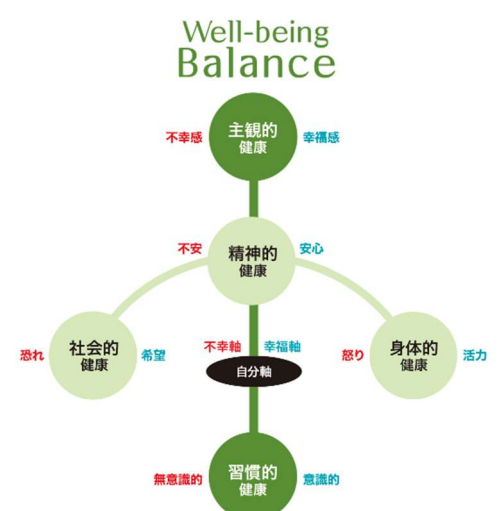
④客観的ウェルビーイングと主観的ウェルビーイングの違い

- ・ 客観的ウェルビーイングは、立場や人によって、どの健康が中心になるかが変わる
- ・ 主観的ウェルビーイングは精神的健康を中心に身体的健康と社会的健康を整える必要がある
- ・ 社会的健康は人間関係が優先と思われがちだが、自分自身と良好な関係性を持つことが重要なため精神的健康が中心となる
- ・ 身体的健康は体の健康が優先と思われがちだが、「病は気から」と言われるように、心の持ち方が重要なため精神的健康が中心となる
- ・ 自分との人間関係が悪化することで精神的健康が乱れ、社会的健康が悪くなる
- ・ ストレス等で精神的健康が乱れることで、刺激の多い食生活、暴飲暴食などを起こして身体的健康が悪くなる
- ・ 精神的健康が良くなれば社会的健康も身体的健康が整い、活かすことができる



⑤ウェルビーイング・バランスの原理 (5つの健康が大事)

- ・ ウェルビーイング・バランスとは主観的健康と習慣的健康という縦軸で3つの健康のバランスが整い、5つの健康が調和された状態
- ・ ウェルビーイングとは持続可能な幸せを実現させるもので、ウェルビーイング・バランスを整えることが必要
- ・ 一気に幸福感に満たされる生き方はできない。無意識の習慣を、幸福感を中心とした意識的習慣に書き換えることが必要
- ・ 人は、一日の大半を「無意識の習慣」で過ごしていると言われていいる (無意識習慣)
- ・ 考え方、感じ方、行動パターン (= 習慣) が、そのまま「幸福感」 or 「不幸福感」につながる
- ・ 世間や周りが言うことを無意識のうちに優先していると、自分を苦しめる習慣となり、不幸福感が生まれる
- ・ 三害にするか三益にするかは、無意識的習慣か意識的習慣かによって決まる



●無意識的習慣から生まれる三害 (不安、怒り、恐れ)

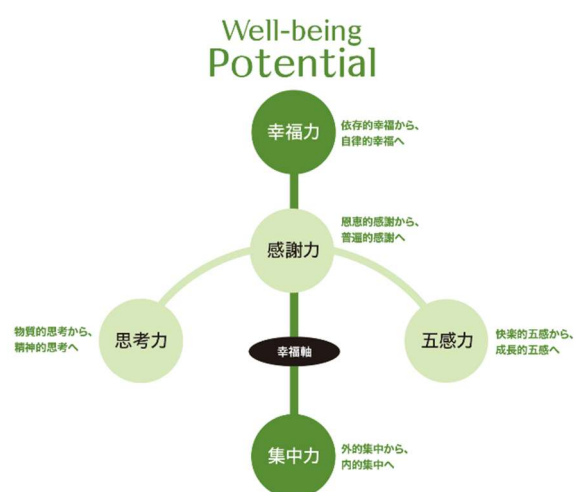
- ・ 例①メディアやネットなどに溢れる健康情報に影響を受け、ちょっとした体調不良でも「病気かも」と不安が膨らむ (サイバー心気症)
- ・ 例②ネット詐欺や炎上などの情報に感化され、「自分にも起こるのでは?」という恐れに苛まれる

- ・例③有名人や政治家の不祥事などに対して、普段抱えている怒が投影され、攻撃的な行動をする
- 意識的習慣から生まれる三益（安心、活力、希望）
 - ・無意識的習慣を意識的習慣に変えることで、安心、活力、希望になり幸福感が高まる
 - ・例①情報に翻弄される側から、自分に必要かどうかを選別する側になることで、安心感が育つ
 - ・例②怒りを外側に向ける（責任転嫁）のではなく、自分の中にある「本当は大切にしたいこと」に目を向けることで、それを達成させるための活力となる
 - ・例③情報の影響を受けすぎず、「今できること」に目を向けることで、自分の行動次第で未来は変えられるという希望が持てる
- ・精神的健康は、不安を安心に変えることがポイント
- ・身体的健康は、怒りを活力に変えることがポイント
- ・社会的健康は、恐れを希望に変えることがポイント

⑥ウェルビーイング・ポテンシャルの確立（ウェルビーイング・バランスを整える 5 つの潜在力）

・ウェルビーイング・ポテンシャルとはウェルビーイング・バランス（持続可能な幸せ）を整えるために必要な 5 つの潜在力

- ・幸福軸が整うことで、幸福力が高まる
- 幸福力／依存的幸福から自律的幸福へ
 - ・幸福力とは、幸せを周りに依存するのではなく、自分自身の幸せに集中できる力
 - ・客観的幸福を期待している人＝依存的幸福
 - ・主観的幸福を追い求める人＝自律的幸福
- 集中力／外的集中から内的集中へ
 - ・集中力とは、集中を持続させることではなく、「何に焦点を当てるか」ということ。
 - ・外側にばかり焦点が当たりすぎる（集中する）と、周りの影響を受けやすくなり、過緊張やエネルギーの消耗で心身に負担がかかる



- ・現代は“誰かの意見”や“社会の反応”に自動的に注意を向けさせられてしまう仕組みだらけ
- ・例①人の意見を基準に選択しがちで、いつのまにか本来の自分の欲求と乖離してしまう
- ・例②人に言われたネガティブな発言や深刻なニュースをいつまでも気にしてしまう
- ・例③SNS 投稿のいいねの数が増えるかどうかを気にして、何度もスマホを確認してしまう
- ・依存的幸福（世間の言う幸福）ではなく、自律的幸福（自分にとっての幸福）を内的集中を中心に考えていくことで集中力が高まり、幸福力を持てるようになる。
- ・集中力と幸福力から成る幸福軸を強化させるには、3つの力も磨く必要がある
- 感謝力／恩恵的感謝から普遍的感謝へ
 - 何かがあるから幸せ、という幸せの要因を外側に持つのではなく、すでに在る幸せに気づける力
 - そしてその幸せを大切にする力
- 五感力／快楽的五感から成長的五感へ
 - 単に「美味しい」「気持ちいい」で終わらせるのではなく、そのものの背景を感じ取ることで心身の成長につなげる力（感謝力が強化される）
- 思考力／物質的思考から精神的思考へ
 - 目に見える価値だけでなく、目に見えない部分の価値も感じられる力（感謝力が強化される）

⑦ウェルビーイング・ハビットの改善（ウェルビーイング・バランスのための5つの習慣の改善）

・日々の習慣を改善することで自分軸を不幸軸から幸福軸へ変える（どんな風に習慣を改善すべき？）

- ・5つの潜在力を高めるためには、習慣の改善が必要
- ・自己認識習慣と自己対話習慣を軸として、3つの習慣バランスが取れるということを認識する

●自己認識習慣の大切さ（不幸となるのか、幸福感が高まるのか）

・自己認識（自分の状態を客観的に把握する力）は、習慣のナビゲーター

- ・自己肯定感という認識の上で習慣の改善をすることが必要
- ・自己肯定感／自分への理解と労りが土台となっている

→「少しずつだけ実践できた！」「前は続けられなかったけど今度はこうしてみよう」など、たとえ失敗しても、前向きな行動に繋げることができる

- ・自己否定感／自分を裁き、追い込む方向に行きやすい

→「またできなかった…」「もっと頑張らなきゃ…」など、習慣の改善が「罰」のようになり、継続も難しくなる

●自己対話習慣の大切さ

- ・自己対話習慣が自己認識習慣に大きな影響を与える
- ・アウトートク優先＝他人ファーストの人生になりがち
- ・インナートク優先＝本当の自分を取り戻すきっかけとなる
- ・外に発する声（アウトートク）を優先するのではなく、常に自分にとって何が最善かを胸の言葉（インナートク）に聞きながら自己肯定感を高め、3つの習慣を実践していく
- ・自己認識習慣と自己対話習慣とのつながりが大切→そのための3つの習慣の改善

●精神的健康→感謝力→水分補給習慣／感覚的補給から理性的補給へ

・水分補給の大切さ／水分補給とは単に身体的に必要なだけでなく、精神的健康に大きく作用するもの。自分の心や体と対話しながら水分補給を行うことで感情が安定し、安心感につながる

→多くの人が「喉が渴いたから」「1日1.5Lが理想って聞いた」と感覚的に水分を摂っている。しかしその日の気温、湿度、運動量、体調などをふまえた上で理性的な判断によって調整するのが理想。

●身体的健康→五感力→食べ方習慣／食べるから味わうへ

・食の大切さ／「食を見ればその人がわかる」と言われるように、日々、何をどんな風に食べているかに、その人の生き方や考え方が投影される。「空腹、飢え＝不足」から防衛本能である怒りの感情が沸きやすい。血糖値スパイクや刺激物の摂り過ぎも、怒りと結びつきやすい。食は整えれば健康になるが、快楽と結びつきやすいため病気を招く原因にもなる。何を食べるか、という観点で食習慣を整えるのは難しいため、食べ方を改善することが大切。自分の心や体と対話しながら味わうことで、今まで気づけなかった美味しさや味わいに気づけるようになる。

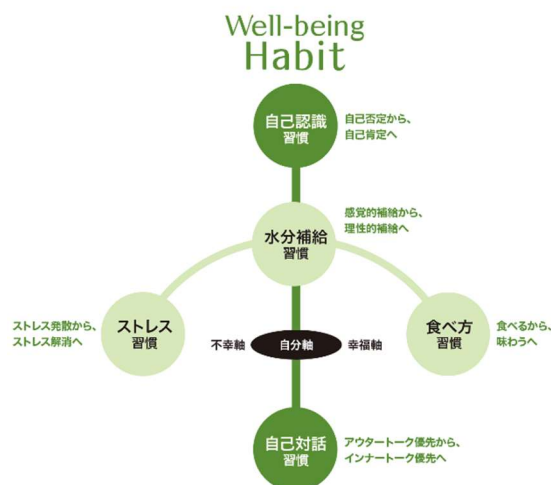
→多くの人が「空腹を満たすため」「CMで美味しそうだったから」という理由で食べているが、その食べ物や量が本当に自分に必要かどうかを見極め、作り手の想いや歴史などを踏まえて味わうのが理想。

●社会的健康→思考力→ストレス習慣／ストレス発散からストレス解消へ

- ・ストレス耐性の大切さ

私たちが直面する課題のほとんどが人間関係。期待されたり、考え方が異なったり誤解が起こったり。それらを悪いものとして受け取るか、成長の糧とするかでストレス耐性（ストレスへの適応力）が変わってくる。ストレスから逃れるのではなく、ストレスを解消（昇華）させ、成長（希望）につなげていくのが理想。

→多くの人がストレスを悪いものとして、発散（現実逃避、責任転嫁、自己や他者への攻撃など）に傾きやすい。そのストレスをどうやったら自分の糧にできるか、なぜストレスに感じるかなど、外側



でなく内側に向き合うことで、思考力が高まる。

・以上が持続的ウェルビーイングを達成するための習慣の改善だが、全部をバランスよく実践する具体的な方法はなかなか見当たらない。そこで開発したのが「日本茶ウェルビーイング」

③日本茶ウェルビーイングの実践（ウェルビーイング・バランスを整えるための具体的な実践法）

●主観的健康／日本茶 Well-being（ウェルビーイング・ドリンク）

・お茶する時間を、習慣の改善として生活の中で取り組みやすい

・味覚を整えることで五感を整え、習慣を変える手助けになりやすい

・優れた瞑想ツールであるため、精神性を整えるのに役立つ
・元々、日本茶はウェルビーイングの実践的な飲み物だった
→身体的健康（リフレッシュ）、精神的健康（リラックス）、社会的健康（コミュニケーション）

●習慣的健康／日本茶 Hybrid（ハイブリッド・ドリンク）

・水出しとお湯出しで正反対の性能を発揮するスーパー飲料
・3つのハイブリッド性で3つの健康習慣をサポートする

●精神的健康／日本茶 Hydration（リラクゼーションドリンク & エナジードリンク）

・リラクゼーション性とエナジー性を使い分け、上質な水分補給習慣へ改善
・日々の水分補給を入り口に自分の体を労わる意識を持つ習慣を身につける
・旨味成分による味覚刺激やテアニンの効果等により感情を整え、不安から安心へ

●身体的健康／日本茶 Paring（料理ドリンク & スイーツドリンク）

・日本茶に含まれる旨味成分が味覚を磨き、食べ物の味わいを深める
・自分との相性、食べ物との相性など、個性の違いを認識
・五感の中でわずか1%の割合の味覚を磨くことで、五感を磨き感性を磨く
・美味しい、美味しくないなどの判断や、刺激を手放すことで怒りが収まってくる
・食べ方習慣の改善で怒りを活力へ

●社会的健康／日本茶 Meditation（覚醒瞑想ドリンク & 内観瞑想ドリンク）

・日本茶はそもそも優れた瞑想ツール（禅、修行、カフェイン & テアニンの相乗効果）
・マインドフルネス、マインドフルイーティング、メディテーションと、段階を踏んで深められる
・自己対話を深め、恐れを手放し希望へつなげる
・ストレス習慣の改善で恐れを希望へ

●日本茶 Well-being 入門

●瞬間習慣瞑想を実践するための日本茶ウェルビーイングサイトを構築

・体験用の日本茶5種類で日本茶ウェルビーイングを体験できるシステムがあります

●社会的健康としての瞬間習慣瞑想（最大の特徴）Well-being Meditation

・瞑想は特別な時にするものではなく、常日頃からするべきもの
・非日常的な瞑想や座禅などで気持ちが休まっても、日常の中ではまた元に戻ってしまう。
・日常の喧騒の中でも、短時間で行える、且つ習慣化できる瞑想システムが必要
・水分補給や食習慣を瞑想と言う形で実践することが瞬間習慣瞑想でありウェルビーイング瞑想
・アトミックハビット（Atomic Habits）

→1%の改善を毎日積み重ねると、1年後には約37倍の成果になる

