

「全鍍連」 2025年 10月号 巻頭言

全鍍連情報・国際担当副会長 清川 肇（清川メッキ工業(株) 代表取締役社長）

「脳科学からみた幸福感」



本年度より情報・国際担当副会長を仰せつかりました、清川メッキ工業(株)の清川と申します。昨年、弊社は「ホワイト企業大賞」という賞を頂きました。ホワイト企業とは、社員の幸せと働きがい、社会への貢献を大切にしている企業の事を言いますが、これからこの名に恥じないような会社にしていく事にプレッシャーを感じています。

先日、ある全国大会が福井で開催され、脳科学者による講演を聞く機会がありました。テーマは、「脳科学からみた幸福感とは」。一見難しそうに思えるテーマですが、その内容は非常に興味深く、私たちの日常や仕事にも深く関わるものでした。

多くの人が、「何かを得たら幸せになれる」と考えがちです。お金、成功、名誉——それらを手にした瞬間、確かに一時的な満足感は得られます。しかし脳はすぐにその状態に“慣れてしまう”という性質があります。幸福感に深く関係するのが、脳内の神経伝達物質「ドーパミン」です。この物質は、「これから良いことが起きそうだ」という期待があるときに最も分泌されます。「旅行の計画を立てているときのワクワク感」「新しいチャレンジに挑む前の前向きな緊張感」いずれも“期待の状態”において生まれる感情です。実際には、目標を達成した瞬間にはドーパミンの分泌は下がり、脳の興奮は一時的に落ち着いてしまいます。つまり、幸せとは「何を得たか」ではなく、「何に向かって取り組んでいるか」というプロセスの中にあるのです。この脳の性質を活かすためには、日々の働き方や心の持ちようにも工夫が必要です。

- ・ 小さな目標を段階的に設定する
- ・ 達成したら次のチャレンジを用意する
- ・ 自分の努力や工夫に意味づけをする
- ・ 成果よりも「挑戦している自分」を肯定する

このような積み重ねによって、脳は“前向きな期待”を維持しやすくなり、幸福感を持続できる状態になります。

経営者は「管理」するのではなく、社員の方々の中にある期待や希望の芽を見逃さず、それを育てていくことが使命だと感じています。幸せは、外から与えられるものではなく、自ら育てるもの。そして、その環境やきっかけをつくるのが、組織の役割であります。アメリカのある研究によると、企業に勤める幸せな社員の創造性は、幸せではない社員の3倍高く、生産性は3割、売り上げも3割高いという結果が出ているそうです。従業員が幸せになることが結果的に会社全体をも幸せにします。

皆様の会社でも一人ひとりが「自分の仕事に意味を感じ、挑戦を楽しみ、誰かとつながりながら働く」ことができれば、それはきっと、会社全体にとっての最大の幸福へとつながり、より良い社会につながっていくと感じています。そんな会社が集結すれば全鍍連はますます発展していくことと思います。