

Meijin Samvad aka Expert conversation

WEBINAR TRANSCRIPT

Webinar Title:

“Finding Your Ikigai – Is it actually Possible? And is it even Desirable?”

Date: June 28th, 2024

Speakers:

- 1. Dr. Yasuhiro Kotera**
- 2. Dr. Ramya Ranganathan**

Moderator: Mr. Saideep Rathnam

ABOUT THE SPEAKERS:

Dr Yasuhiro Kotera is Associate Professor in Mental Health at the University of Nottingham. As an Accredited Psychotherapist, he has worked internationally treating patients from diverse cultural backgrounds. His research area is CROWN, which stands for CROss-cultural WellNess. He researches about how people feel well in different cultures by focusing on constructs such as ikigai, self-compassion, and quality of life. To live well, it is important to reduce negative symptoms, but also to maximise positive mental resources. He has published more than 200 academic publications evaluating mental health cross-culturally. Dr. Kotera is also a member of Research into Recovery.com, a research group at University of Nottingham which focusses on mental health recovery and how to maximise the quality of life using concepts such as Ikigai. He also leads a research group named REACH-GLOBAL.ORG. He has various research papers under his name as well.

Dr Ramya Ranganathan is a Poet, Parent, Professor, Philosopher - Dr Ramya stands for inner sovereignty and outer excellence. She practices and teaches an inside-out approach that empowers leaders and changemakers to lead with joy, resilience, and powerful intention. Dr. Ramya holds a B. Tech in Electronics from IIT Madras, a PGDM from IIM Ahmedabad and a PhD from London Business School. She has been recognized by the MHRD (Govt of India) in the top 15 innovators in higher education in India, has received an Academy of Management best paper award, has delivered 3 TED talks, and is on the advisory board of Samatvam, Centre for Mindfulness at IIM Bodhgaya. A maverick academic, Dr Ramya now combines her research, corporate, teaching, and coaching experience with a mix of mind-body personal mastery tools (learnt and honed over a period of 20 years), to craft potent journeys of transformation. Dr. Ramya

has published a book of poems titled, “I’m Choosing Life”, runs a YouTube Channel, and has created a platform www.craftingourlives.com to share her work with the world.

ABOUT THE MODERATOR:

Saideep Rathnam is the Chief Operating Officer of Mizuho India Japan Study Centre, bringing a wealth of 47 years of industry and academic experience to the Centre. An alum of IIM Bangalore, from Hindustan Aeronautics Ltd. to British Aerospace, UK he has spent over 2 decades in the aeronautics industry and over 18 years in the automotive sector in various capacities including president of manufacturing excellence at Anand Automotive Ltd. He is also a Certified Chartered Management Accountant [CMA], UK. He wears many hats and has chaired Anand University, helping companies in the fields of management of change and innovation. Recently, he drives the Visionary Leaders for Manufacturing (VLFM) program as a Senior Advisory Committee Member of CII.

1. OVERVIEW OF THE TOPIC BY THE MODERATOR

Over the centuries the idea of seeking personal fulfilment and meaning has been intriguing people. Ikigai is one of the concepts. Ikigai is one of the concepts that stands for this aspiration. It is explained as a reason for being. The process of finding one’s ikigai allows the person to live an ideally balanced life without any dissatisfaction, yet most of the time it is messy, complicated and undeserved. Hence the quintessential question is, is Ikigai destination or is it a path? We shall explore the character and applicability of this ancient Japanese concept in the context of modern worlds’ dynamics. We plan to take a closer look at this multifaceted phenomenon and determine whether it is possible to find ikigai and whether it’s worth pursuing it. We expect to provide a balanced view of Ikigai and how it can help change our attitudes and approaches to personal and professional development and of course, long term happiness.

2. PRESENTATION BY DR. KOTERA

Dr. Kotera shared his presentation on a quite interesting note, having two figures depicted on a slide, of 12.5 million and 66 million in two different font sizes. After receiving quite interesting responses ranging from ‘the number of neurons’ to ‘the years of evolution of mammals’, to ‘font sizes’, Dr. Kotera revealed the significance of the two numbers as the number of searches of the work IKIGAI in English (12.5 million) and Japanese (an astounding 66 million). He also presented a graph showing the growing trend of the interest in the concept of Ikigai in the recent years which started growing rapidly since last 7.5 years. India is in top 5, ranking 5th in the list of countries with maximum searches for the word Ikigai, after Singapore, Philippines, Nepal and Kenya. Dr. Kotera thus inferred that global interest in Ikigai is increasing. He also shed light on his research work which focusses on “how people feel well across cultures”. He also shared findings of his

research papers which reveal that people with high level of Ikigai also have high level of self-awareness and good stress coping response and live longer. For example, people in Okinawa, though they drink sake or alcohol a lot, have high longevity because they have Ikigai in their daily lives. There are various established scales in Japanese language that are used to measure Ikigai. Based on those scales, there have been scientific studies which reveal that Ikigai and mental health are significantly related and people who experience Ikigai tend to have overall well-being as well. To benefit from Ikigai, one needs conscious efforts to embed it in daily life. Definition of Ikigai, when the word was first coined by psychiatrist Mieko Kamiya in 1950's was, "an experiential phenomena that relates to a reason for your well-being." Among her patients, whom she was treating for then fatal disease, leprosy, she found two groups of people, one of those who feel depressed and die early and other group who was very energetic, found some passion or purpose in life and lived longer. Literal meaning of the word Iki is Living and Gai means worth, value or meaning. Origin of the word Kai is able to be a replacement for something. Hence Ikigai is to be a replacement for living for the time of one's life, so that time of one's life is well spent. When we acknowledge that the time we have is limited and if we question, whether we are living it worthwhile or not, we will get our answer to "replacement for something big". Another word having gai is Kaigaishi, which means dedication for something. Dr. Kotera also shared an old fable famous in Japan where a crane saved by old couple returns the favour by making a beautiful Kimono for them. Concluding his talk, he shared the most recent version of Ikigai, which is about noticing Ikigai in our daily lives. The important thing to remember here is, do we make efforts to notice it. He offered an interesting platform for the participants of Webinar wherein they could enter what they intrinsically enjoy in their lives, their Ikigai in daily life. It enabled them to pause for a moment and notice their "Ikigai". Among the top answers were family, nature, music, and friends. Dr. Kotera brought his presentation to an end by emphasising on the fact that Ikigai is not in our heads, its experiential. Ikigai is not "for something", rather Ikigai, is a valuable phenomenon which we experience using our five senses.

3. PRESENTATION BY DR. RAMYA

Dr. Ramya started her talk by setting the context of the topic, sharing her personal journey of growth wherein, driven by the quest to heal her own relationship with work, she took leap of faith and started studying Organization Behaviour to understand person-work relationship, completed her PhD in the subject and went on to teach courses wherein she could help people heal their relationships with work and craft careers that they would enjoy. She even created a course, named "personal values, goals and career options" which she has been teaching at IIMB since last 15 years. Dr. Ramya also emphasised on the fact that her Ikigai is to help people find their Ikigai. She referred to her presentation and went on explaining the traps in the most popularized Venn diagram of Ikigai that we can find on internet. She co-related the elements of diagram to her own life and mentioned the traps of approaching the Ikigai in the way of Venn diagram. The

misconceptions about it are, the assumption of that “one thing” which would be Ikigai and one should aspire for that thing. Second one being, the idea of having Ikigai as a destination, as it is an ongoing journey and a continuous process of evolving. Third trap is finding versus crafting or creating, as it is something we must craft or create. The fourth trap is that of judging oneself and thinking, “I am not enough” “My life is not good”, etc.

Dr. Ramya also highlighted the problems of Venn diagrams’ oversimplification one by one. Starting with the uppermost element, “What you love”. She explained this point giving her own example and stressed upon the fact that there are always going to be elements that one might not love, but we might have to love what we are doing for the bigger picture of “doing what I love”. Another point being, “What the world needs” is not in black and white either. She advised to see it in another way and do what makes a person feel alive and when one is offering it to people, there would be people who would take it. She motivated us to not judge too soon. The third element, “What you can be paid for” is also having a constraint when people start believing that they will not be paid for that, which they are good at. In order to get paid by someone, one has to be good at it and that comes through practice and honing one’s skills. We must let these criteria evolve as part of our journey, rather than be dictated by them at the beginning of our journey and giving up. The fourth element, doing “What you are good at” is also a trap as it prevents people from trying to explore other things that would enable them to monetize their offerings. Here she advocates that one must use Venn diagram as a reference point to see how it feels like when it actualizes. Dr. Ramya also shared her 10 pointer inside-out career crafting approach with us, viz, 1. Developing Hero’s mindset, 2. Defining Success based on Your Terms & Personal Values, 3. De-villainizing Work & developing your ROTI@work list, 4. Exploring your Relationship with Money, 5. Learning to Manage Emotions and Stress, 6. Navigating Failure, Setbacks, and Crisis, 7. Cultivating Inner and Outer Resilience, 8. Mastering our Inner Voices & Narratives - Mentor, Child, Critic, 9. Leveraging Your Unique Differences, and 10. Setting Goals and Visions to Drive your Journey.

4. Question & Answers

1. You have looked at Ikigai from a phenomenological and empirical view-point, but some researchers have argued that it remains difficult to translate, define and formalize with regard to contemporary psychological theories. (Sartore et al 2023, Europe’s Journal of Psychology). Would you tend to agree to this?

Ans. (Dr. Kotera) There are many psychological theories that try to explain the mechanism of Ikigai. But many things are lacking from empirical perspective in Ikigai research. For example, the components that create Ikigai is missing. Also, the mechanism of how Ikigai helps mental well-being is missing. These things need to be established. Intervention to support Ikigai is reported in different ways. For example, Ikigai workshop do report positive impact of Ikigai. But standard protocol of those interventions has not been established. It is

the beginning of empirical evidence being reported. But these things need to be more rigorously tested to create standard protocol, the components, and mechanism of action.

2. Based on your experiences in the corporate world and your work with blue-chip companies, having an ikigai means someone who is happy and accepts things as they are.

Would that imply that these employees would be less driven to achieve the organizational goals?

Ans. (Dr Ramya) It is a great question that I am asked all the time is, if you have happy employees, are they going to stop striving? The answer to that is there are two ways of pursuing goals, one is when we feel threatened, and we have been working so long in this model that we think that is the only way to work. But as human beings we are totally capable of working and being highly motivated from a place of joy and inspiration. If we are happy and content, as per broaden-and-build theory, it increases our capacity and motivation for external world engagement, enabling us to set more ambitious goal for ourselves.

3. How does finding and pursuing one's Ikigai impact mental health and well-being? Can the process of searching for Ikigai sometimes lead to negative psychological effects such as stress or anxiety? especially if the search remains unresolved.

Ans. (Dr. Kotera) Though there are no adverse effects of Ikigai, as the concept is gaining more and more popularity and is going all over the world in different shapes and forms. Hence it might be possible that Ikigai is misinterpreted as something beautiful and ideal. Here lies the danger. Thinking that once they have Ikigai, their life will be perfect and they will be happy forever, is a mistake people might make if they do not understand the concept of ikigai fully or don't make the internal efforts necessary. False image of Ikigai has also fast spread as it being perfect, spiritual and enlightened life.

4. As an accredited psychotherapist, how do you integrate the concept of Ikigai into your therapeutic practices? Can you share any success stories or challenges encountered while applying Ikigai to mental health treatment?

Ans. (Dr. Kotera) In my personal life, what makes Ikigai more useful is, it gives me freedom on focussing what is Ikigaiable in my life. For example, everyone in the group could focus on noticing the thing that is ikigai for them in daily life. If we can practice it three minutes in the morning and three minutes at night, it will create good feelings in your life. Though it will not change something externally, but the experience that you will have will be very different. That kind of simple exercise alone can help us notice and feel our Ikigai more in daily life.

5. Is the Concept Ikigai concept and the Concept of Flow different?

Are the two concepts closely linked? Flow is supposed to lead to a focused mind, living in the present, etc. Does Ikigai also lead to similar advantages?

Ans. (Dr Ramya) There is an overlap, for example, I can be writing, following my ikigai and be in a state of flow at the same time. Flow is a mental state. I can experience state of flow just by being engrossed in something, for example, playing sudoku or solving rubrics cube. But this is not my Ikigai. Ikigai is my reason of being alive. I can experience state of flow just by playing a sport or something else. But I can also experience it through my Ikigai. As a part of living my Ikigai also there can be moments when I am out of flow.

6. Focus of the famous book by Garcia & Miralles seems to be on Ikigai's effect on leading a Long and Happy Life. It talks of type of food eaten and longevity. Are these links scientifically correlated? What is your take on this very popular book?

Ans. (Dr. Kotera) We have this sample of people from Okinawa who live very long and experience Ikigai. However, more evidence is needed. What is interesting is that there is a documentary called 'Happiness' and they pick a group of people with different levels of happiness around the world and interestingly the unhappiest people and the happiest people are from Japan. It is a very interesting comparison, as there is very less variable between these two groups to compare with. They are in same country, have same cultural background and follow similar dietary manners. Their lifestyle difference accounts for the different results. How much people have Ikigai, a strong sense of community is very important. Still, more research in this field needs to be explored.

7. Is it always necessary that one gets paid for it, looking at the Venn diagram?

Ans. (Dr Ramya) No, it's not at all necessary. If you have money coming in from other sources. What is necessary is that you are contributing to others and creating value and its something that may be monetized as well. But there is no compulsion that you must make money. I would recommend people to have a portfolio career where you are doing multiple things and in that you can follow your ikigai in some of them, so you are doing some things just for money and some for the love and passion of contribution.

8. What could be the approach suggested to those people who are going through lot of stress in the immediate and lot of stress for the uncertain future.

Ans. (Dr. Kotera) We ourselves are autistic parents of 2 out of 4 kids. My first response would be, we can't apply Ikigai for everything. One of the practical uses of Ikigai in this aspect is that whatever growth they are showing and whatever thing they do, we celebrate. We don't purposely frame or use Ikigai in this context. Small improvements, small steps to recognize and appreciate could be the first steps that parents can take

5. Conclusion

Global interest in the concept of Ikigai is increasing. It promotes overall well-being and there are no adverse effects in experiencing Ikigai. Awareness is the very important aspect in Ikigai. The extent one experiences Ikigai in life is directly proportionate to the overall well-being in life. We may refer to the Venn diagram depicting the various elements of Ikigai as reference point. The inside out career crafting approach is one of the ways we can craft or create our Ikigai. Ikigai is not a destination, rather it an ongoing journey of discovering oneself.

「名人・サムバード」通称「専門家対談」

ウェビナーの文字起こし

ウェビナー題名

「自分の生き甲斐を見つけること：実際には可能なのか。そして望ましいことなのか」

日付： 2024年6月28日

講演者：

1. 小寺 康博（こてら・やすひろ）
2. ラミヤ・ランガナタン博士

司会者：サイディーブ・ラスナム

講演者について:

小寺 康博: 小寺さんはノッティンガム大学メンタルヘルス准教授。公認心理療法家として、多様な文化的背景を持つ患者の治療に国際的に従事。研究分野は CROWN (CROss-cultural WellNess の略)。生き甲斐、セルフ・コンパッション、クオリティ・オブ・ライフなどの構成要素に注目し、異なる文化において人々がどのように幸福を感じるかについて研究している。よく生きるためには、否定的な症状を減らすだけでなく、肯定的な精神的資源を最大限に活用することが重要である。メンタルヘルスを異文化間で評価した学術論文を 200 本以上発表している。また、ノッティンガム大学の研究グループ Research into Recovery.com のメンバーでもあり、メンタルヘルス回復と、生き甲斐などの概念を用いて生活の質を最大限に高める方法に焦点を当てている。また、REACH-GLOBAL.ORG という研究グループも率いている。また、さまざまな研究論文も発表している。

ラミヤ・ランガナタン博士: ラミヤさんは詩人であり、親であり、教授であり、哲学者である。彼女は、リーダーやチェンジメーカーが喜び、回復力、力強い意図をもってリードできるようにするインサイド・アウトのアプローチを実践し、教えている。ラミヤさんは IIT マドラスで電子工学の学士号、IIM アーメダバードで PGDM、ロンドン・ビジネス・スクールで博士号を取得。MHRD (インド政府) より、インドの高等教育に

おける革新者トップ 15 に選出され、Academy of Management の最優秀論文賞を受賞、3 回の TED 講演を行い、IIM ボッダガヤのマインドフルネスセンター「サマツヴァム」の諮問委員を務める。破天荒な学者であるラミヤさんは現在、自身の研究、企業、教育、コーチングの経験と、20 年以上にわたって学び、磨きをかけてきたマインド・ボディ・パーソナル・マスタリー・ツールを組み合わせ、強力な変容の旅を作り上げている。ラミヤさんは「私は人生を選ぶ」というタイトルの詩集を出版し、YouTube チャンネルを運営し、作品を世界と共有するためのプラットフォーム www.craftingourlives.com を作成した。

司会者について：

サイディーブ・ラスナムさんは、みずほ印日研究センターの最高執行責任者であり、47 年にわたる豊富な産業界と学术界の経験を生かして、同センターの運営に携わっている。IIM バンガロールの卒業生であり、インドスタン航空から英国ブリティッシュ・エアロスペースまで、航空業界では 20 年以上、自動車業界では 18 年以上、アナンド・オートモーティブの製造エクセレンス社長など様々な立場で経験を積んできた。英国公認管理会計士[CMA]でもある。アナンド大学の学長も務め、変化と革新のマネジメントの分野で企業を支援している。最近では、CII の上級諮問委員会メンバーとして、VLFM「ビジョナリー・ラーニング・コミュニティ」プログラムを推進している。

6. 司会者によるトピックの概要説明

何世紀にもわたり、個人的な充実感や意味を求めるという考え方は、人々の興味をそそりつづけてきた。生き甲斐はそのコンセプトのひとつである。生き甲斐はこの願望を表す概念のひとつである。それは存在理由と説明される。生き甲斐を見つけるプロセスによって、人は不満のない理想的なバランスの取れた人生を送ることができる。それゆえ、生き甲斐は目的地なのか、それとも道なのか、というのが本質的な疑問なのである。私たちは、この日本古来のコンセプトの特徴と適用可能性を、現代世界のダイナミクスの文脈から探っていく。私たちは、この多面的な現象を詳しく見ていき、生き甲斐を見つけることが可能かどうか、そしてそれを追求する価値があるかどうかを見極めようと考えている。私たちは生き甲斐についてバランスの取れた見解を提供し、それが個人的・職業的成長、そしてもちろん長期的な幸福に対する私たちの態度やアプローチをどのように変えるのに役立つかを期待している。

7. 小寺博士によるプレゼンテーション

小寺さんは、スライドに 1,250 万人と 6,600 万人という 2 つの数字を 2 つの異なるフォントサイズで描き、非常に興味深い内容のプレゼンテーションを行った。「神経細胞の数」から「哺乳類の進化年数」、「文字の大きさ」まで、興味深い回答が寄せられた後、小寺さんは「生き甲斐」という作品の英語での検索数（1250 万件）と日本語での検索数（6600 万件）という 2 つの数字の意味を明らかにした。また、ここ 7 年半で急速に伸び

始めた「生き甲斐」への関心の高まりを示すグラフも紹介した。生き甲斐という言葉が最も検索されている国のトップ5には、シンガポール、フィリピン、ネパール、ケニアに次いでインドが5位にランクインしている。小寺さんは、生き甲斐への関心が世界的に高まっていることを示唆した。小寺さんはまた、「文化の違いを超えて、人はどのように感じられるか」に焦点を当てた自身の研究にも光を当てた。また、生き甲斐の高い人は自己認識も高く、ストレスへの対処もうまく、長生きするという研究結果も紹介した。例えば、沖縄の人たちは日本酒やアルコールをよく飲むが、長寿なのは生活の中に生き甲斐があるからだ。日本語には、生き甲斐を測るための様々な尺度が確立されている。それらの尺度に基づき、生き甲斐と精神的健康は有意に関連しており、生き甲斐を経験する人は全体的に幸福である傾向があることを明らかにした科学研究がある。

生き甲斐の恩恵を受けるためには、日常生活の中に意識的に埋め込む努力が必要である。

生き甲斐の定義は、1950年代に精神科医の神谷美恵子によって初めて造語された。当時、致命的な病気であったハンセン病の患者を治療していた彼女は、落ち込んで早死にするグループと、非常にエネルギッシュで、情熱や生きがいを見つけ、長生きするグループの2つのグループを発見した。「生き」という言葉の文字通りの意味は「生きる」であり、「がい」は価値、価値観、意味を意味します。「甲斐」という言葉の由来は、何かの代わりとなることができるということである。生き甲斐とは、人生の時間を有意義に過ごすために、その時間を生きることの代わりとすることである。生きている時間が限られていることを認識し、その時間を有意義に過ごしているか否かを問えば、「大

きなものへの置き換え」という答えが返ってくる。彼は、ウェビナーの参加者に、日常生活の中で自分が本質的に楽しんでいること、つまり自分の生き甲斐を入力できる興味深いプラットフォームを提供した。その結果、参加者は少し立ち止まり、自分の「生き甲斐」に気づくことができた。家族、自然、音楽、友人といった答えが上位を占めた。小寺さんは最後に、生き甲斐は頭の中にあるのではなく、体験的なものであることを強調した。生き甲斐は「何かのために」あるのではなく、五感を使って体験する貴重な現象なのだ。

もうひとつ、「甲斐」を意味する言葉に「貝殻」がある。小寺さんはまた、老夫婦を助けた鶴が、その恩に報いるために美しい着物を作るという、日本で有名な古い寓話を紹介した。講演の最後には、「生き甲斐」の最新版として、日常生活の中で「生き甲斐」に気づくことについて話してくれた。ここで重要なのは、それに気づく努力をしているかどうかということだ。

8. ラミヤ博士によるプレゼンテーション

ラミヤさんは、まずこのトピックの背景を説明し、自分自身と仕事との関係を癒したいという探求心に駆られ、信念を抱いて組織行動学を学び、人と仕事の間を関係を理解し、この分野で博士号を取得し、人々が仕事との関係を癒し、楽しいと思えるキャリアを築けるよう手助けするコースを教えるようになったという、彼女の個人的な成長の旅を紹介した。彼女は、「個人の価値観、目標、キャリアの選択肢」と名づけたコースを設け、15

年前から IIMB で教えている。ラミさんはまた、自分の生き甲斐は人々が自分の生き甲斐を見つけるのを助けることだと強調した。彼女は自分のプレゼンを参照しながら、インターネット上で最も一般化されている生き甲斐のベン図に潜む罨を説明した。彼女は図の要素を自分の人生と重ね合わせ、生き甲斐をベン図の方法でアプローチすることの罨について言及した。その誤解とは、生き甲斐となる「一つのもの」を想定し、それを目指すべきだというものだ。二つ目は、生き甲斐を目的地とする考え方だ。生き甲斐は現在進行形の旅であり、進化し続けるプロセスだからだ。第三の罨は、「見つける」と「作り上げる」ことの比較である。四つ目の罨は、「自分は不十分だ」「自分の人生は良くない」などと自分を批判することである。ラミヤさんはまた、ベン図の単純化しすぎの問題点をひとつひとつ強調した。一番上の要素である「好きなもの」から始める。しかし、「自分の好きなことをする」という大局のためには、自分のしていることを愛さなければならないかもしれない。もうひとつのポイントは、「世界が必要としているもの」も白か黒かではないということだ。別の見方をすれば、その人が生きていくと感ぜられることをすればいいし、それを人々に提供すれば、それを受け止めてくれる人がいるはずだ、と彼女はアドバイスした。早合点は禁物だ。第3の要素である「報酬を得られるもの」も、得意なことでは報酬を得られないと考えるようになると、制約を受けることになる。誰かから報酬を得るためには、それが得意でなければならない。私たちは、旅立ちのときにこれらの基準に左右されて諦めてしまうのではなく、旅の一部としてこれらの基準を進化させていかなければならない。4つ目の要素である「得意な

こと」をすることも畏である。ここで彼女は、ベン図を参照点として、それが実現したときにどのように感じるかを確認する必要があると提唱している。また、ラミヤさんは、キャリア構築の10のポイントとなる徹底的なアプローチも共有してくれた。

1. ヒーローのマインドセットを身につける
2. 自分の条件と個人的価値観に基づいて成功を定義すること
3. 仕事を悪者扱いせず、ROTI@work リストを作成すること
4. お金との関係を探る
5. 感情とストレスの管理を学ぶ
6. 失敗、挫折、危機を乗り越える
7. 内面と外面の回復力を培う
8. 内なる声と物語を使いこなす - 爺、子、批評家
9. 自分のユニークな違いを活かす
10. 旅の原動力となる目標とビジョンの設定

9. 質疑応答

1. あなたは生き甲斐を現象学的、実証的な観点から見てきましたが、研究者の中には、現代の心理学理論に関して、生き甲斐を翻訳、定義、形式化することは依然として困難であると主張する人もいます (Sartore et al 2023, Europe Psychology

Journal)。(Sartore et al 2023, Europe's Journal of Psychology)。あなたはこれに同意する傾向があるか。

小寺： 生き甲斐のメカニズムを説明しようとする心理学理論は数多くある。しかし、生き甲斐研究には実証的な観点から多くのことが欠けている。例えば、生き甲斐を生み出す要素が欠けている。また、生き甲斐が精神的な幸福にどのように役立つのかというメカニズムも欠けている。これらを確認する必要がある。生き甲斐を支援するための介入は、さまざまな方法で報告されている。例えば、生き甲斐ワークショップでは、生き甲斐がポジティブな影響を与えることが報告されている。しかし、そうした介入の標準的なプロトコルは確立されていない。実証的な証拠が報告され始めている。しかし、標準的なプロトコル、構成要素、作用機序を作成するためには、これらのことをもっと厳密に検証する必要がある。

あなたの企業での経験や優良企業での仕事からすると、生き甲斐を持つということは、物事をありのままに受け入れて幸せになれる人ということである。

2. そうなると、組織の目標達成への意欲が低下するという事だろうか。

ラミヤ： 従業員が幸せなら、努力しなくなるのでしょうか？その答えは、目標を追求するには2つの方法があるということだ。1つは、脅威を感じたときであり、私たちはこのモデルで長く働いてきたため、それが唯一の働き方だと思っている。しかし、人間である以上、喜びやひらめきを感じながら働き、高いモチベーションを保つ

ことは可能なのだ。もし私たちが幸せで満たされていれば、「拡大・構築」理論にあるように、外界に関与する能力とモチベーションが高まり、より野心的な目標を設定することができるようになる。

3. 生き甲斐を見つけ、それを追い求めることは、精神的な健康や幸福にどのような影響を与えるのだろうか。生き甲斐を探し求めるプロセスは、時にストレスや不安といった否定的な心理的影響をもたらすのだろうか。

小寺：生き甲斐が悪影響を及ぼすことはないが、そのコンセプトはますます人気を集め、さまざまな形で世界中を駆け巡っている。それゆえ、生き甲斐が美しいもの、理想的なものと誤解される可能性がある。ここに危険が潜んでいる。生き甲斐を持てば人生は完璧になり、永遠に幸せになれると考えるのは、生き甲斐という概念を十分に理解していないか、必要な内的努力を怠っているために犯しかねない過ちである。生き甲斐は完璧で、スピリチュアルで、悟りを開いた人生であるという誤ったイメージも急速に広まっている。

4. 認定心理療法士として、あなたは生き甲斐の概念をどのように治療実践に取り入れていますか？生き甲斐をメンタルヘルス治療に応用する際に遭遇した成功談や課題があれば教えてください。

小寺：私の生活において生き甲斐をより有益なものにしているのは、自分の生活の中で生き甲斐となるものに焦点を当てる自由を与えてくれることだ。例えば、グル

ープ全員が日常生活の中で自分にとって生き甲斐となることに気づくことに集中できる。朝3分、夜3分、それを実践できれば、人生に良い感情が生まれるだろう。外見的に何かが変わるわけではないが、経験することは大きく変わるだろう。そのような簡単な練習をするだけで、日常生活の中で生き甲斐に気づき、感じることができる。

5. 生き甲斐のコンセプトと流れのコンセプトは違うのか。

この2つの概念は密接に結びついているのでしょうか。フローは集中力を高め、今を生きることなどにつながるとされている。生き甲斐も同じような利点につながるのか。

ラミヤ: 重なり合う部分がある。例えば、書いているとき、生き甲斐に従っているとき、同時にフロー状態にあることができる。フローは精神状態です。例えば、数独をしたり、ルーブリックキューブを解いたり、何かに夢中になっているだけで、フロー状態を経験することができる。しかし、それは私の生き甲斐ではない。生き甲斐とは私の存在理由である。スポーツや何かをしているだけでも、フロー状態を体験することはできる。しかし、生き甲斐を通してそれを体験することもできる。生き甲斐を生きていく中で、フローから外れる瞬間もある。

6. ガルシア&ミラレスの有名な本の焦点は、生き甲斐が幸せな長寿に与える影響にあるようだ。食事の種類と長寿について書かれている。これらの関連性は科学的

に相関しているのでしょうか？この大人気の本について、あなたはと思われるか。

小寺：沖縄の人々は長生きで生き甲斐がある。しかし、もっと多くの証拠が必要だ。

興味深いのは、「ハピネス」というドキュメンタリー番組で、世界中の幸福度の異なる人々をピックアップしているのだが、興味深いことに、最も不幸な人々と最も幸福な人々は日本の人々なのだ。この2つのグループの間には、比較するための変数がほとんどないので、とても興味深い比較だ。彼らは同じ国に住み、同じ文化的背景を持ち、同じような食生活を送っている。ライフスタイルの違いが、この結果の違いにつながっている。人々がどれだけ生き甲斐を持っているか、強い共同体意識を持っているかは非常に重要である。この分野では、まだまだ研究が必要である。

7. ベン図を見ると、報酬を得ることは常に必要なことなのだろうか。

ラミヤ：いいえ、まったく必要ではない。他からお金が入ってくるのであれば。必要なのは、あなたが他者に貢献し、価値を創造していることであり、それが収益化されることでもある。しかし、お金を稼がなければならないという強制力はない。私は、複数のことをするポートフォリオ・キャリアを持つことを勧めるし、その中で自分の生き甲斐に従うこともできる。

8. 目先のストレスや将来の不安から多くのストレスを抱えている人々に、どのようなアプローチを提案できるだろうか。

小寺：私たち自身、4人の子供のうち2人が自閉症の親です。最初にお答えしたいのは、すべてに生き甲斐を適用することはできないということです。生き甲斐の実践的な使い方のひとつは、子供がどんな成長を見せても、どんなことをしても、私たちはそれを祝うということです。この文脈で生き甲斐を意図的に枠にはめたり、使ったりすることはない。小さな改善、小さな一步を認め、感謝することが、親ができる最初の一步かもしれない。

10. まとめ

生き甲斐という概念に対する世界的な関心が高まっている。生き甲斐は全体的な幸福を促進し、生き甲斐を経験することに悪影響はない。生き甲斐において重要なのは「気づき」である。生き甲斐を経験する度合いは、人生全体の幸福度に正比例する。生き甲斐の様々な要素を描いたベン図を参考にしてほしい。インサイド・アウトのキャリア創造アプローチは、生き甲斐を創造する方法のひとつである。生き甲斐は目的地ではなく、むしろ自分自身を発見する継続的な旅なのだ。