

# 総論



## 「利他」がつなぐ幸せの循環 —小さな優しさから始めるウェルビーイング—



グリットコンサルティング 代表  
野口 雄志

【のぐち・ゆうし】グリットコンサルティング代表、ライフコンサルタント、野口しあわせ研究所所長。大手物流企業に43年間勤務し、15年間のアメリカ勤務も経験。定年退職後に起業し、現在に至る。大学講師、著者、複数の社団法人の理事の他、ラジオパーソナリティとして人気番組も担当している。

### 「利他」とは何か？

#### 1. 「利他」とは誰にでもできる小さなこと

「利他」とは、他人の幸せのために行動することです。そのため多くの方が、「利他」という言葉に対して「人格者にしかできない立派な行為」という印象を持っているように感じています。私も若い頃はそうでした。それが理由で、「自分なんかにはとても……」と謙遜を強いられたり、「時間もお金もギリギリの線で生きているのに……」などの拒否反応につながったりするケースを、これまで少なからず目にしてきました。だからこそ、最初にお伝えしておきましょう。利他とは、決して大がかりな行動を指すわけではありません。

困っている人に笑顔で一声かける。  
家族のために小さな手助けをする。

そうした些細なことであっても、**相手を**

**思う気持ち**がしっかりと備わっていれば、

立派な利他的行為と言って差し支えありません。さらに言うと、そんな小さな積み重ねだからこそ、意識を変えるきっかけになると私は考えています。これまで利他とは無縁だった人にとっても、心のハードルを低く設定することができるからです。

小さな利他が積み重なることで、行動した人も、手を差しのべられた人も、さらにそうした光景を見ていた人も、驚くほどの幸福感に包まれることは確実です。

#### 2. 「利他」の精神と個人への影響

多くの先人たちが「人助けをすると幸福な気持ちになる」と語ってきました。

私自身、周りの人を助けたり応援したりすることで幸福感や満足感が高まった経験を何度もしていますし、あなたにもきっと同じような経験があるはずですよ。

では、なぜ利他の行為により、心の幸福度が増すのでしょうか？

その理由を、心身の仕組みから見えていくことにしましょう。

他者に対して親切にふるまうと、脳の中にオキシトシンやエンドルフィンといった幸福感をもたらすホルモンが分泌されます。これらのホルモンは「幸せホルモン」と呼ばれ、ストレスを軽減し、ポジティブな気分を増幅してくれます。他者のために時間やエネルギーを使うことが、**固定観念からの解放や視点の転換を促し、結果的にストレスを軽減してくれる**と考えて差し支えありません。

また、「ヘルパーズ・ハイ (Helper's High)」という言葉の注目度も上がっています。これは誰かを助けたときに、脳内に分泌されるドーパミンという快楽物質のおかげで充実感や高揚感を抱くことができるという現象です。

つまり、利他的行動が自らの幸福感につながるのには、決して「気のせい」ではなく、「脳の報酬系の活性化」という生理的反応に裏付けられているのです。

近年では、利他心と脳内物質の関係についての研究ニーズが非常に高まっており、エンドルフィンについての文献は10年間で4.9倍も増加しているそうです。

「自分に余裕がないから、人に親切にすることなんてできない……」

そんなことを口にする方も少なくはありませんが、「人に親切にすることで、自分が余裕を取り戻すことができる」ことは多くの研究によって証明されているわけです。

### 3. 「利他」がもたらす社会的効果とは？

優しさが循環する社会を作りたいとの夢を持っています。そのためには、小さな循環の始まりが必要です。

例えば、大切な家族や友人の誕生日が近づいているとしましょう。

あなたは、どんなことを考えながらプレゼントやごちそうを選びますか？

あの人はこれをほしがっていたな、きつとこの服を着たら似合うだろうな、これが好物だったな。そんなことを思い浮かべながら喜んでいてる姿を想像し、プレゼントを選ぶのではないのでしょうか？ そのとき、「高価なお返しがほしいから高価なものを贈ろう」とは考えません。まさにこれこそが、本質的な利他の行動です。

さらに当日、お相手が飛び上がって喜んでくれたとしましょう。

その姿を見たあなたは、どんな気持ちになるのでしょうか？

お相手の嬉しい気持ちがあなたに伝わって、あなたも嬉しい気持ちになり、もつともつと喜ばせたいという気持ちになるのではないのでしょうか？

では、お相手はどうでしょう？

お返しをすることであなたを喜ばせたいと思うだけでなく、他の誰かと同じように喜ばせたいと思い、自分にできることを探し始めるのではないのでしょうか？ あなたにも……、もうお分かりですね。

優しさの循環は、このようにして始まるのです。

### 4. 黄金律は

「人に優しい⇨自分に優しい」

ここまでお読みいただき、なぜ個人にとつても、社会にとつても、利他的な行動が必要なのか、お分かりいただけたのではないかと思います。

とは言え、「自分が精一杯なときに、他人のために頑張る気持ちにはなれない」という気持ちになるのも、人間にとつては自然なことだと言えます。どんな人であつても、自分の心が満たされていなければ、人のために動くのは難しいものです。

自分を卑下したり雑に扱ったりしながら他者を心からリスペクトし、他者のために動くことには少なからず無理があり、黙っていても持続可能なものではありません。

自分を満たせば、自分に優しくなる。

自分に優しくなれば、周りの人にも優しく

なり、「優しさの循環」が生まれる。

これは、間違いなく黄金律だと言えるでしょう。

## 「利他」へのファーストステップ

### 1. 身のまわりの「利他」とは

利他的行動への第一歩を踏み出すには、どのようなアプローチが必要でしょうか？

日々の生活の中で、自分の心身を丁寧に扱ったり、それまでの人生を振り返り、経験や思い出などを整理する「棚卸し」をして、自分の価値を見直したりできれば、自己肯定感が上がり、自然と利他的な行動の第一歩を踏み出すことができます。

ただ、最初の一步として「大規模な社会貢献に挑戦しよう」などと考えてしまうと、なかなか踏み出すことができなくなってしまうと思います。

つまり、最初のハードルは低ければ低いほうがいいわけです。

挑戦というものは何でも同じで、最初の一步をどう踏み出すかが大切です。その一步はどんなに小さなものでも、自分を騙した結果でも、大げさに持ち上げた結果でも構いません。とにかく、半歩でも前に足を踏み出すことが大切なのです。

この勇気は、特別な人だけでなく、誰もが持ち合わせています。

違いがあるとすれば、それを「踏み出すか、踏み出さないか」だけ。



決して難しいことはありません。「試しにやってみよう」という気持ちで、積極的に一步を踏み出してみてください。

そう言うと、「もしも、上手くいかなかったらどうするの?」という質問が寄せられます。そのたびに私は、次のように答えています。

「次の一步を踏み出してください」

一歩ずつ進めば、いつか必ず、上手くいく瞬間が訪れます。

そのときにはきっと、「良いことをしたな」「優しい気持ちになれたな」と感じて、心が温くなるでしょう。そうした心の温かさこそが、行動した人だけに与えられる「豊かさ」であり、「優しさの循環」に入るための原動力になるのです。

## 2. 自分でできる「利他」を探す

誰かの行動を起点に「利他」への第一歩へ動く例がたくさんあります。

誰かに優しくされた経験や、誰かの利他に触れたことがきっかけで、自然と優しい気持ちになり、自分も一歩踏み出せることがあります。

例えば、バスや電車で席を譲っている人や、道に落ちていたゴミを拾っている人を見かけたときに、自分も自然と真似したくなつたという経験はありませんか?

優しさは伝播するものなので、それがきっかけで自分も最初の一步を踏み出せた。そんなケースも十分に考えられます。

私の知人は、用事があつて役所に行った際、親切に笑顔で対応してもらつたことで良い気分になり、その日は自分も周囲に優しい気持ちで接することができたと、実に楽しそうに話してくれました。これも良い例だと言えます。その意味では、自分自身が誰かを「優しさの循環」に呼び込むこともあり得ます。

以前、飛行機を降りるときに、乗務員さんに感謝の気持ちを込めて、笑顔でお礼を伝えたところ、「あなたの笑顔が次のフライトでお客さんに笑顔を届ける力になる」と言っていたことがあります。

また、コンビニエンスストアの店員さんが実にテキパキと作業をしてくれたので、嬉しくなつて「ありがとう!」と伝えたところ、店員さんがとても良い笑顔を返してくれたことがありました。

こうした一瞬のやりとりは、私を優しい気持ちにしてくれただけでなく、相手にも優しさが届き、次の良いサービスにつながつたことと思います。

誰かの優しさが起点となり、全体が上手くいくような循環が生まれる。こうした「優しさの循環」を大切にしたいものです。

## 3. 小さな「利他」の積み重ね

利他の基本は「相手を笑顔にする」ことにあります。

どんなに小さなことであっても、相手を思う気持ちから行われたのであれば、それ

は立派な利他の行動である、ということをお伝えしてきました。

大切なのは、自分から始めること。

「自分が損をすることになるのでは?」などという考え方は捨てて、「誰かのために何かをすることで自分も満たされる」と信じてください。くり返し見てきたように、小さな行動の積み重ねが他者や社会に大きな影響を与える可能性があるのです。

## 「利他」とウェルビーイングで社会を変える

### 1. ウェルビーイングとは?

ウェルビーイングとは「心身ともに健康で満たされた状態」、つまりは、「身体的な健康だけでなく、心理的・社会的・感情的な面も含む、総合的な幸福感や充実感」を意味する言葉です。

そこであなたに質問です。

誰もがウェルビーイングな状態になると、社会に何が起きるのでしょうか?

私自身は、ウェルビーイングな社会とは優しさが循環する社会だと考えています。それは緩やかな変化かもしれませんが、非常に大きな変革であると言えます。

日本文化には元来「お互いさま」や「持ちつ持たれつ」といった利他的な価値観が根付いているため、大きな変革を起こす土壌が存在します。ウェルビーイングという変革は、少子高齢化や孤独社会、経済格差といった、日本が直面する課題を解決する





執筆者の本

『50歳からの  
「利他」という生き方』  
野口 雄志 著  
[合同フォレスト、  
2025年5月、1,760円]

一助となるに違いありません。

したがって、現代を生きる私たちに必要なのは、日本に根付いた思いやりの感覚を現代の文脈で再定義することでしょう。

利他心で行動する人は、他者からの信頼を集めやすく、それ故に良好な人間関係を築くことができます。その結果、会社等の組織の中で、その人を起点として利他の循環が生まれ、職責や年齢の上下を問わない「ヨコの関係」が機能するようになり、チームに心理的安全性が構築されていきます。

あるいは、社外のお客様に対応する場合でも、利他の心を基盤とすることによってWIN-WINな関係を作り出すことができ、双方に利益が生まれます。

つまり、利他心は自分と相手、双方のウェルビーイングを向上させ、それによって社会全体の幸福感を向上させていくのです。

特に50代以降の方々には、利他的な行動を日々の生活に取り入れることによって、自分自身だけでなく、次の世代に残す社会を「よりよきもの」に変えていくことを、ぜひとも考えていただきたいと思っています。

## 2. 日本に根付く「恩送り」とは？

仏教では、人はこの世で必ず「四恩」すなわち四つの恩を受けると考えられ、それらの恩に感謝し、他者や社会に返すことが重要視されています。日本文化に古くから根付き、人と人とのつながりを大切にすることとして現在まで受け継がれているこの考え方は

「恩送り」と呼ばれています。

具体的に言うと、誰かに親切にしてもらったら、直接その相手にお返しすることにこだわるのではなく、他者や社会全体に対して親切な行動をすることが「恩送り」に当たります。リレーのバトンを次の人に渡すイメージでしょうか。英語では「ペイ・フォワード」と言います。

まるでバトンパスのように、恩が次々と先へ送られていくということは、先に述べた「優しさの循環」に通じるところがありますね。

誰かの親切や優しさを起点として、善意が社会全体に広がり、結果として、自分もその善意の循環の中で恩恵を受けることができる「恩送り」。まさにこれは、ウェルビーイングな社会を作るために欠かせない考え方です。

## 3. 大切なのは「見返り」を求めないこと

あなたも既にお気づきのとおり、「恩送り」や「ペイ・フォワード」という概念には、「見返り」を求めるという発想が含まれていません。

「恩送り」は、恩を与えてくれた人に対する「見返り」ではあり得ません。なぜなら、あなたが親切にする相手はまったく別の人だからです。そんな連鎖の中にと、自然と自分にも相手から見返りがあるという発想を持たなくなるでしょう。

「恩送り」という循環を作り出すことで

社会をウェルビーイングな状態にするには、一人ひとりが「ギバー」つまり「人に惜しみなく与える人」の姿勢を持ち続けることが大切なのです。見返りを求めずに善意を送り続けていけば、それがいつの日か別の形で返ってくるものです。

自分自身が成長したり、周りの人よりも良い関係を築けるようになったりするのも、オマケのようでありながら非常に大きな見返りなのと言えます。

## 4. 「恩送り」も小さなことから

こうした「恩送り」の概念は、個人主義が強まる現代社会で他者とのつながり、共に生きるための方法として興味を持つ人が増えているように感じます。

「誰からの恩を、誰に渡せばいいのだろう？」と難しく考える必要はありません。

「恩送り」の行動というのは、まさに本稿で述べてきた「利他の行動」。自分にできる小さなことから始めることで、その恩はつながっていくのです。

「恩送り」の考え方がどんどん広がって定着すれば、社会は確実にウェルビーイングになっていくでしょう。誰もが次の誰かのために行動し、その行動がまた次の人に良い影響を与えるという善意の連鎖が続く社会こそが、私が目指す理想の社会像です。

次世代のためにも、ぜひあなたから始めてみてください。オマケとして、あなたの幸福度も確実に高まりますよ。