

「小さな親切」を職場にふりまいたら、 驚きの実験結果が!!

親切の 科学

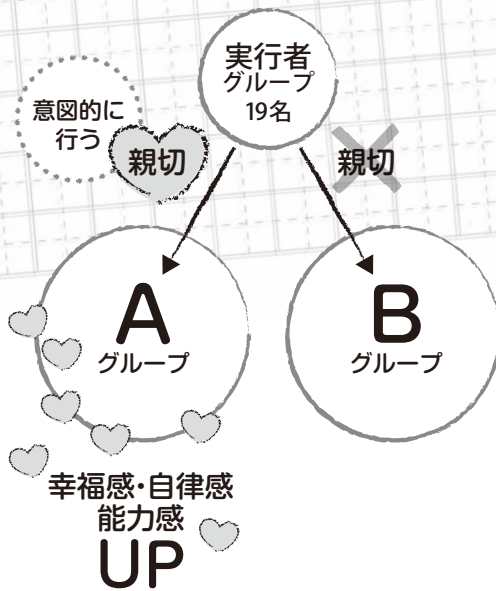
「親切」はいくつもの魔法を持っています。

胸が温かくなったり、生きる勇気がわいてきたり、
そして、それまで以上に人に優しくなれる自分に出会ったり。

「小さな親切」運動に少しでも関わったことのある方なら、
何となく知っていることですが、

これを研究して実験した心理学者の記事が
インターネットで紹介されていました。

思わず納得の実験結果が出たようです。



「親切」にふれた人とふれない人には 「幸福度」に大きな差が…

アメリカ、カリフォルニア大学の研究者、ジョセフ・チャンセラー氏をリーダーとする心理学研究グループは、スペインにある工場の従業員たちを対象にある実験をしました。その内容はこのようなものです。

- 従業員たちを、AとBの2グループに分ける
 - Aのグループには「小さな親切」を意図的に行う実行者を19人を入れる。
 - 実行者たちは、Aグループの人に対して、毎日お茶をおごる、感謝を表明するなど、なにげない「小さな親切」を行う。
 - すべての参加従業員たちに、幸福度などをヒアリングする。
- Aグループには「小さな親切」の実行者が入り、

が生まれました。

Aグループの参加者は「幸福度」や「自律感（人に頼らず仕事を自己完結できているという感覚）」が大幅にアップし、今度は自分が誰かに親切しようとする行為が見られるようになりました。Bグループの方にはなんの変化もありません。当然、職場の雰囲気はAグループの方がよくなったでしょうし、仕事効率もあがったでしょう。

面白いことに、意図的な親切を行った実行者たちが、誰よりも幸福度、自律感、能力感（自分の能力を十分に発揮できているという感覚）などが高まっていたということです。最初は命じられていた行為でも、相手からの笑顔や感謝を受けるうちに自発的なものに変わっていったのでしょう。「親切」は、こうして人から人へと伝わり、社会へ広がっていくのです。

実験ついでにもう一つ。冷たい炭酸水の入ったコップに、ストローを入れるとたくさんの泡が発生しますね。水の中の二酸化炭素がストローで温められて、外へ出てくるのです。親切も同じで、元から人の中にあつたものが、人の親切をきっかけとして活性化され、外へ現れやすくなるのだと思います。

「小さな親切」は、周囲はもちろん、自分をも幸福にしてくれる明かりでもあります。

その発火点の一つとして、「小さな親切」運動をこれからも続けなければならない、と気持ちを新たにレポートでした。

Bグループにはいないというわけですね。実験を続けた1ヶ月後、AとBのグループには大きな違い

※この実験の詳細はこちらのサイトをご覧ください。

ライフハッカー〔日本版〕https://www.lifehacker.jp/2017/08/170807_small-kindness-creates-big-impact.html