


- 幸福への姿勢
  - 人生への前向きな態度から生まれる
  - 内面的な姿勢にも大きく左右
  - 幸福になるため
    - 世界に対して広い関心を持つ
    - 現在の瞬間を大切にする
    - ネガティブな感情にとらわれない



- 幸福の社会性
  - 健全な社会
    - 個人の幸福を支える
    - 幸福を阻害する要因も多い
  - 大切なこと
    - 教育：正しい価値観や生き方を教える
    - 政治や経済システム：幸福を最優先に設計
    - 個人の責任：ボランティア活動や地域参加



- 幸福への道筋
  - 人生の意味を見出す
    - 身近なところでよい
  - 日々の生活の中



    - 仕事や趣味、家族との時間など
    - 大切だと思うことに情熱を注ぐ
  - 苦しみや困難
    - 逃げずに積極的に向き合うこと