

#	English	日本語訳
0	<b>Title: You Don't Find Happiness, You Create It</b>	<b>タイトル: 幸せは見つけるものではなく、作り出すもの</b>
1	Hello everyone, I would like us to begin with a short exercise. So can everybody place their hands like this reach out your hands? Thank you.	皆さん、こんにちは。まず、一緒に簡単なエクササイズをさせてください。このように手を伸ばして頂けますか？ありがとうございます。
2	And I will count to three and when I say three I want you to clap your hands okay one two three.	では、3まで数えるので、私が3と言ったら手を叩いてください。
3	So I did this to show you that we don't always do as other people tell us to do we rather do as other people do and this is important when it comes to creating well-being in ourselves and in others.	このように、私たちは人に言われた通りにしているのではなく、他人のする通りにしています。これは自分自身と周りの人のウェルビーイング(心身と社会的な健康もしくは幸福)を作り出す上で重要な事実です。
4	I'm a psychologist and I train organizations teams and individuals in creating happiness and well-being.	私は心理学者です。組織内のチーム、個人を対象に、幸せとウェルビーイングを実現するためのトレーニングを専門にしています。
5	and a couple of years back, I co-authored a book on the science of happiness but when the book was published I was actually in the middle of a life crisis.	数年前に幸福に関わる科学についての本を共同出版しましたが、その際私は、実は人生の危機の真っ只中にいました。
6	I've just broken up with the person who I thought I'd spend my life with I had no place to live and no job	生涯を共にしようと思っていた人と別れましたし、住むところも仕事もありませんでした。
7	and I think this is a very common human experience we all face problems we end up in crisis sometimes and we struggle	これは、皆さんも経験する普通の経験ですよね。私たちは皆、問題、時には危機に直面し、もがき苦しみます。
8	but at the same time I think most of us we long for that other kind of life that entails meaning and connection and happiness but it's kind of difficult to live this life to always be there in this happy place	と言いつつも、私達の殆どが、意味や繋がり、幸せを伴う、異なる人生に憧れているのではないのでしょうか。でも、いつも幸せな人生を送るのは、ちょっと難しいですね。
9	and today I want to show you why your brain is not always on your side when it comes to creating happiness but also what we can do to counter this and it's not going to be by just positive thinking this takes positive action because happiness is a skill we all can train and work on	今日は、幸せを作り出す上で、脳が必ずしも味方で無い理由と、それに対して私たちに何が出来るかをお見せしたいと思います。ポジティブシンキングのみではなく、ポジティブな行動をとる必要性について話します。なぜなら、幸福はトレーニング可能なスキルだからです。
10	I want this to start here how it's not just about positive thinking so let's begin with this	まずは、ポジティブシンキングだけではない、というところから始めましょう。
11	Have you ever found yourself in a situation where you're really worried about something, and you kept worrying even though you knew that worrying won't change the situation or help the situation in any way and nevertheless you just kept on worrying, hands up.	何か心配な状況に陥ったとき、心配しても状況は変わらないし、何の役にも立たないとわかっているのに、心配し続けたことはありませんか？ あったら手を挙げてください。

#	English	日本語訳
12	Right, we're all doing this and if we could have total mind power and just switched over to these happy thoughts we just have done that and get on with our lives but that doesn't really happen, does it.	ですよね。誰もがやってしまうことです。もし、完ぺきな心の強さを持っていれば、すぐに幸せな思考に切り替えて、どんどん進んでいけるのですが、実際にはそうはいきませんよね。
13	and did you know that about half of the time that you've been listening to this speech your mind has probably been wandering off thinking about other things?	また、このスピーチを聞いている時間の約半分、あなたの心は他のことを考えながらあっちこちに彷徨っていることを知っていましたか？
14	According to a study by Daniel Gilbert and Matthew Killingsworth, our minds wander forty-six point nine percent of the time we spend awake	ダニエル・ギルバートとマシュー・キリングスワースの研究によると、私たちの心は、起きている時間の46.9パーセント、彷徨っています。
15	So our thoughts are automatic they have a life of their own and to create happiness by just control positive thinking I think it's hard it's not even possible impossible.	つまり、私たちの思考は自動的で、思考そのものが人生を持っています。こう考えると、ポジティブシンキングだけで幸せを作り出すのは不可能と言えるでしょう。
16	and I think it's time that we start talking more about this how can we take positive action actually making the change in our lives	では、そろそろ実際にどうすればポジティブな行動を通じて人生を変えることができるのか、話しましょう。
17	Because if I would ask you to keep your focus on your breath, and don't think about anything else for five minutes I doubt that anyone in this room would be able to do that but, if I would ask you to please raise your hand like this for five minutes, I think we all would be better able to achieve this.	何故なら、今から5分間、呼吸だけに集中して他のことを考えないで下さいと言われたら、この部屋にいる人は誰もそんなことはできないでしょう。しかし、5分間、こうやって手を挙げて下さいと言ったら、大体の人が出来ると思います。
18	So, it's really difficult to control our thoughts and we have a better chance at controlling our actions our behavior	つまり、私たちは思考をコントロールすることよりも、行動をコントロールする方が得意です。
19	Therefore, well-being is better built by positive action and not positive thinking. Also we tend to look at ourselves as if we're these objective, rational beings and that perceived situations in this objective manner and we process information almost like a computer I just take information in.	従って、ウェルビーイングも、ポジティブシンキングよりも、ポジティブな行動によってより簡単に作り出すことが出来ます。また、私たちは自分の事を、客観的で合理的な存在であり、状況を客観的に認識し、コンピュータのように情報を処理し、取り込むことが出来るように考えがちです。
20	But in reality (we are) very far from objective and that's actually a good thing because if we would truly be able to process and perceive reality in all its nuanced complexity we would be rather lost it would be an overwhelming experience	しかし、私たちは実際には。客観的とは程遠い。実はそれは良いことです。なぜなら、もし私たちが本当に現実を処理し、その微妙な複雑さを全て認識すること出来たら、むしろ自分を見失ってしまう、打ちのめされてしまうからです。
21	So, therefore, our brain have evolved several cognitive biases that helps us categorize and prioritize and sort information making it more easy for us to navigate	こうしたことから、人間の脳は複数の認知バイアスを進化させ、情報を分類し、優先順位をつけ、より簡単に情報を処理できるようにしています。
22	But these cognitive biases, this sorting and prioritizing is really affecting how we perceive life how we perceive different situations	この認知バイアスの分類と優先順位付けは、私たちが人生をどのように認識するか、様々な状況をどのように認識するか多大な影響を与えています。

#	English	日本語訳
23	And I'd like us to explore this further in a little thought experiments.	ちょっとした思考実験で、この点を詳しく説明してみたいと思います。
24	So I invite you all to think back at the last time that you had a evaluated conversation with your boss or manager.	一番最近、上司やマネージャーに、評価された時の会話を思い出してみてください。
25	And I'm quite sure that you got to hear a lot of good things things like how you contribute to the workplace but I'm also quite sure that you got to hear something that you can improve with yourself with your performance	あなたが職場にどのように貢献しているかなど、良いことを沢山聞けたと思います。同時に、改善点についても聞いたかと思いません。
26	And once you leave this conversation, what do you think that your brain thinks is the most prioritized information, all the things that you do really good or the one thing that you should be improving.	会話が終わった時、あなたの脳は、何が優先順位の高い情報と判断すると思いますか？良い部分でしょうか？それとも、改善すべき部分でしょうか？
27	Well if you're somewhat like me it would definitely be the latter and this doesn't really have anything to do with how my brain works this is actually a pattern that's been shown among people.	はい、もしあなたが私と同じようなタイプであれば、間違いなく後者を選ぶでしょう。実際、これは私の脳固有のものではなく、多くの人間が示すパターンです。
28	For example Teresa Amabile is a professor at Harvard Business School she did a diary study where she got to read people's Diaries to explore how they experience everyday life and she saw a pattern that the negative effect of a setback was more than twice as strong as the positive effects of a success	例えば、ハーバード・ビジネス・スクールの教授であるテレサ・アマビレは、人々の日記を読み、日常生活をどのように体験しているかを探る研究を行いました。彼女は、挫折によるマイナスの影響度は、成功によるプラスの影響度に比べて2倍以上強いというパターンを発見しました。
29	And the same thing goes with money that we feel way worse about losing an amount of money than we feel happy about gaining the same amount and if you would receive a compliment from a co-worker and then a complaint from another co-worker these two comments don't neutralize each other the complaint would definitely leave a stronger emotional mark	お金でも同じです。同じ金額だとしても、得た時に感じる幸福感よりも、失った時の喪失感の方が圧倒的に大きく感じます。また、同僚から褒められた場合と、別の同僚から苦情を言われた場合、苦情の方が確実に強い感情的な傷を残します。互いが完全に相殺しあうことはありません。
30	So now we need to ask ourselves why why do we carry this emotional asymmetry why do we have this preparedness to experience unpleasant and negative emotions and to understand that we need to understand the context the environment where our brain has been evolving for so many years.	何故人はこのような感情の非対称性を持つのでしょうか。なぜ人は不快でネガティブな感情を経験する用意があるのでしょうか。それを理解するには、私たちの脳が長年進化してきた環境という文脈を理解する必要があります。

#	English	日本語訳
31	Today several studies say that we have evolved a negativity bias which helps our attention to be drawn to unpleasant or possibly threatening information and this was really good back then and there when we were at the Savannah fighting for survival every day but today here and now this definitely affects how we perceive our life how we perceive our relations our workplace our own performance and ourselves	いくつかの研究によると、私たちはネガティブバイアスを進化させ、不快な情報や脅威的な情報に注意を向けるようになったそうです。これは、サバンナで毎日生き残りをかけて戦っていた当時は本当によかったことです。しかし、今では、この特徴が、私たちが、自分の人生をどう捉えるか、人間関係をどう捉えるか、職場をどう捉えるか、自分の業績をどう捉えるか、そして、自分自身をどう捉えるかに強く影響しています。
32	So to simplify this a bit, one could almost say that your brain is concerned that you survive throughout this day it's less concerned that you're a happy survivor.	もう少し単純化してみると、脳は今日一日生き残ることに関心があるわけであって、幸せに生き残ることにはあまり関心がない、ということになります。
33	So by now we can understand that it's not strange that all of us sometimes feel anxious or tense are we worried in one sense we were built for this.	従って、人間誰もが、不安や緊張を感じるのには全く不思議なことではないのです。人間はそうするようにデザインされているのです。
34	But most of us we long for this other kind of life with the meaning and the connection and the happiness and I'm not sure that we can have one thing without the other but there are definitely things and ways how we can cultivate happiness and build well-being	とはいえ、ほとんどの人が、意味やつながりや幸せのある、別の種類の人生に憧れています。脳の性質を完全に切り離すことは難しいですが、幸福とウェルビーイングは確かに存在しますし、育てる方法もあります。
35	But this comes with good news and bad the good news is that happiness it's not something you find outside of yourself and it's not something you have or don't have it's a skill that we all can work on but the problem is that we just don't do it.	しかし、良いニュースと悪いニュースがあります。良いニュースは、幸せは外の世界にあるものでもないし、持っているか、いないか、というものでもなく、そして、人間全員が成長させられるスキルだということ。問題(悪いニュース)は、私たちがそれに取り組まないことです。
36	And this definitely applies for myself this is the worst part of having written a book on happiness because whenever I'm having a bad day, there's always someone who can do like having to read your own book. Katerina you should know better. So I've learned that not even experts on happiness and know how to turn knowledge into action.	これは間違いなく私自身にも当てはまります。幸福についての本を書いていて最悪なのは、嫌なことがあるたびに、いつも誰かが、自分の本を読めばいいじゃない、と言ってくることです。カテリーナ、あなたは良く分かってるでしょう。こうして私は、例え幸福についての専門家であっても、知識を行動に移す方法は知らないことを学びました。
37	And this is one of the reasons why me and a friend have started a psychological gym where organizations and the teams and individuals could come and train these skills in order to create more happiness and well-being because we want to make psychological training as common as physical training because today we know so many things about how to eat properly and how to exercise to sustain a physical health.	これが、私と友人が、組織のチームや個人が、より多くの幸福とウェルビーイングを作り出すために、これらのスキルを訓練することができる心理的なジムを始めた理由の一つです。また、我々は物理的なトレーニングと同じくらい、心理的なトレーニングを当たり前にしたと考えています。私達は適切に食べる方法や、身体の健康を維持するための運動方法については、すでに非常に多くのことを知っているのです。

#	English	日本語訳
38	But what would be the psychological version of a green smoothie or of doing 50 situps is there really such a thing and I would say yes definitely there's a lot of different exercises and things we can do building healthy habits for ourselves and I would like to present an example of this.	しかし、グリーンスムージーや腹筋50回の心理版は存在するでしょうか。私は間違いなくあると答えます。実際に心理的健康を向上させるためのエクササイズはたくさんあり、これから一つの例を紹介します。
39	So once you finish listening to this pitch when you're leaving this room later tonight I'd like you to bring out your smartphone and takes a kind appreciative gratitude text to someone that you care for and maybe you can just notice how that fits.	このスピーチを聞き終えて、今夜この部屋を出る時、スマートフォンで、あなたの大切な人に感謝の気持ちを込めたメールを送ったら、どういうことが起こるか試してみてください。
40	And this is a good example of an exercise that I often do with leaders and teams and just a couple of weeks back I did this at a two-day leader conference and later I found out that one of the participants had texted his wife writing I love you very very very much which made the wife think what are you doing at that Leadership Conference	これは、私がリーダーやチームとよく行うエクササイズの良い例です。つい数週間前、私は2日間のリーダー会議でこれを行いました。後で、参加者の一人が奥さんに「本当に本当に本当に愛している」とメールを送って、奥さんに、あなたはリーダー会議で何をしているの？と思われたとのことです。(笑い)
41	And it just tests texting one person at one time it won't change the world in any way but turning this into a healthy habit over time can have a large impact.	このテストを1回したくらいで、世界を変えることはできませんが、これを健康的な習慣に変えることで、大きな影響を与えることができます。
42	And to dedicate this habit to caring for your relationships might be one of the most powerful actions that you can take when it comes to happiness.	人間関係を大切に作る習慣をつけることは、幸せになるためにできる最も強力な行動の一つです。
43	So this might be the green smoothie that you've all been waiting for. According to several studies having functioning relationships is as important if not even more important as exercising well and having a good diet.	これが、皆さんが待ち望んでいたグリーンスムージーかもしれませんよ。いくつかの研究によると、人間関係がうまくいっていることは、よく運動することやよい食事をすると同じくらい、あるいはそれ以上に重要なことだそうです。
44	And this can even help us live longer in a study from Harvard University which began already back in 1938 researchers followed over 700 people to understand what it is that makes us flourish as people so they followed these participants for decades and in 2012 the results came.	更に、良好な人間関係が長寿にもつながるという研究結果があります。1938年に始まったハーバード大学の研究では、研究者が700人以上の人々を何十年にもわたって追跡調査し、私たちを人間として成長させるものが何であるかを理解しようとしてきました。2012年に結果が出ました。
45	The researchers found that happiness doesn't come from wealth it doesn't come from fame or working hard it comes from relationships.	研究者たちは、幸せは富でも名声でも一生懸命働くことでもなく、人間関係から来ることを発見しました。
46	And it's not about the number of friends that you have or whether or not you're in a committed relationship with a partner.	人間関係と言っても、友人の数や、婚姻関係にあるパートナーの有無ではありません。

#	English	日本語訳
47	They found that it's the quality of the relationship that counts being able to be vulnerable listening and sharing what's close to your heart that's what matters	大切なのは人間関係の質であり、自分の心に近いものを素直に聞き、分かち合えることが重要であることがわかりました。
48	And by now we know that forming good healthy habits when it comes to physical training or having a good diet it takes dedication it takes commitment	健康的な習慣を身に着けるためには、体を鍛えたり、良い食事をしたり、献身的に努力することが必要ですよね。
49	And I think we should approach psychological habits in the same way and especially when it comes to relationships so by now we know that the brain has this tendency to highlight the negative and that this is really tricky to revoke just by positive thinking it takes positive action.	心理的な習慣も同じように取り組むべきだと思います。特に人間関係については、脳にはネガティブなものを強調する傾向があり、これを乗り越えるには、ポジティブシンキングは十分ではなく、ポジティブな行動が必要なのです。
50	But some actions are more powerful than others when it comes to happiness and investing your time and heart into the relationships around you no matter if it's at work or with neighbors or with family or friends this might be one of the most powerful things that you can do for yourself.	しかし、幸せという意味では、行動によってはとても効果的なものとそうでないものがあります。最も効果的な行動の筆頭として、自分の周りの人間関係に時間と心を投資することです。それが職場であれ、隣人であれ、家族や友人であれです。
51	And I'd like us to do this one more time so can everyone reach out their hands and I'm gonna count to three and when I say three I want you to clap your hands okay	さて、それでは、もう1度やってみましょう。皆さん手を伸ばしてください。3つ数えます。私が3と言ったら手を叩いてください。
52	One two three	ワンツースリー
53	Yay, great! so we learn by watching others behavior you've just seen me do this two times and already so many people change their behavior.	イエーイ、やりましたね！人間は他人の行動を見て学びます。私がこれを2回やったのを見て、すでに多くの人が行動を変えました。
54	So the more you can turn this talk into action by being more understanding and caring not just towards others but also towards yourself I think that others will follow your example and do as you do.	この話を行動に移せば移すほど、他人だけでなく自分自身をもっと理解し、思いやることができるようになります。他の人もあなたの例に倣って行動するようになると思います。
55	And the people outside of this building they won't know what just happened they won't know what changed but we know that it was here in this talk that everything started thank you	この建物の外にいる人たちは、何が起こったのかわからないでしょうし、何が変わったのかもわからないでしょう。でも私たちは今日この講演で、すべてが始まったということを知っています。ありがとうございました。