

SURPLUS BOOKS — READER BONUS

幸福の棚卸し ワークシート "自分の物差し"を 書き出す10の質問

書籍『幸福の物差し——あなたの豊かさが数字に映らない理由』読者特典。本書の各章に対応した自己診断の質問集です。合計点は出ません。「すでに十分」も正式な結果です。

このワークシートの使い方

終章で述べた「物差しとの付き合い方・4原則」に沿って設計してあります。取り組む前に、この4つだけ思い出してください。

4つの原則

1. **主訴から始める**——困っていない領域に、勝手に欠落を宣告しない。
2. **合計点を出さない**——10問の答えは足し合わせない。次元は別々のまま。
3. **「欠損」ではなく「メニュー」**——答えは警告ではなく、選べる選択肢。
4. **「すでに十分」は正式な結果**——満ち足りていると分かったら、そこで閉じてよい。

最初の質問だけは、順番が決まっています。**Q0（主訴）から始めてください**。あとの質問は、気になる章のものから自由に。全部埋める必要はありません。

Q0 —— 主訴（最初に必ず）

いま、あなたがいちばん増やしたい豊かさは何ですか？

お金／時間／つながり／自由／健康／その他——思いつくまま、自分の言葉で。

Q1 — 第1章 お金

収入が2倍になったら、何に使いますか？

その使い道は「モノ」「経験」「時間」「貯蓄」のどれに近いですか。

本書の知見: 所得倍増の幸福効果は約+0.3点。効き目は金額より「何に変換するか」で決まる（第1章・第6章）。

Q2 — 第2章 順位

あなたが「つい比べてしまう相手」は誰ですか？

その比較は、あなたを動かす燃料になっていますか。それとも削っていますか。

本書の知見: 80%の国で、幸福は所得の絶対額より「順位」に結びつく。つながりが厚いと順位の呪いは最大80%弱まる（第2章）。

Q3 — 第3章 場所

いま住んでいる場所は、あなたの「選択」ですか、「慣性」ですか？

もし明日どこにでも住めるなら、どこを選びますか。その理由は幸福ですか、コストですか。

本書の知見: 人は幸せだから都会にいるのではなく、戻りづらいから留まっている側面がある（第3章）。

Q4 — 第4章 パートナー

最も近い人を「親友」と呼べますか？

配偶者・恋人・家族。制度の箱ではなく、その人に何でも話せるかどうか。

本書の知見: 結婚の幸福便益の核心は婚姻届ではなく「配偶者＝親友」という関係の質だった（第4章）。

Q5 — 第5章 つながり

この1週間で「共同作業」をした相手は誰ですか？

一緒に何かを作った・解決した・準備した相手。閲覧やスワイプは含みません。

本書の知見: 絆は反復・共同作業・段階的親密化でしか育たない。親友化には約200時間（第5章）。

Q6 — 第6章 経験

いま、カレンダーに「待ち遠しい予定」はありますか？

なければ、1つ入れるとしたら何を入れますか。

本書の知見: 経験の幸福は当日ではなく「待つ間」からもう始まっている（第6章）。

Q7 — 第7章 欲求

最近感じた羨望を1つ思い出してください。それは「良性」ですか？

相手の優位が正当だと感じる（＝自分も欲しい）なら良性。不当だと感じる（＝相手が嫌い）なら悪性。

本書の知見: 良性羨望はあなたの潜在ニーズを映す、信頼できる鏡（第7章）。

Q8 — 第8章 自由

「選べるのに、選べないと思い込んでいること」はありませんか？

仕事・住む場所・付き合う人。慣れた不自由は、不満として現れません。

本書の知見: 人は選べない環境に慣れると、選べないこと自体に気づかなくなる——適応的選好（第8章）。

Q9 — 第9章 無料の豊かさ

あなたの生活から「無料で消えたら最も困るもの」は何ですか？

検索・地図・動画・メッセージ…。それを手放す代償に、いくら要求しますか。

本書の知見: 検索エンジン1年分の価値は中央値で約260万円。GDPはこれを1円も数えていない（第9章）。

Q10 — 終章 物差しそのもの

ここまでの答えを見て——「測らないでおく」と決める領域はどこですか？

満ち足りている領域に、物差しを当て続ける必要はありません。

本書の知見: 最も誠実な物差しは、黙るべき時を知っている（終章）。

SURPLUS BOOKS — NEXT

続刊のご案内

「SURPLUS BOOKS」は、幸福を切り口ごとに深掘りしていくシリーズです。VOL.2以降の刊行情報・新しい特典は、下記ページでお知らせします。

<https://www.meclogg.com/wellbeing/bonus/>

Webメディア「SURPLUS——見えない豊かさの経済学」では、本書のもとになった記事と最新の研究紹介を随時公開しています。あわせてどうぞ。