

## What Makes a Good Life #1

What makes a good life?

良い人生をもたらすものは何でしょうか？

If you want to make your future self happier and healthier,  
on what do you spend your time and energy?

未来の自分を幸せで健康にしたいと思ったら  
何に時間とエネルギーを費やしますか？

Many people, especially young adults, say  
that a major life goal is to be rich or famous.

多くの人、特に若い人は言う  
人生の主要な目標はお金持ちや有名になることだと

They believe  
that it is wealth or fame that makes us happy.

彼らは信じている  
富や名声があれば幸せになれると

Harvard University has tracked the lives of 724 men  
for about 8 decades since 1938.

ハーバード大学は724人の男性の人生を追跡した  
1938年から80年近くにわたって

Researchers have interviewed them every 2 years  
to figure out what makes people healthier and happier.

研究者たちはかれらを2年おきにインタビューした  
人を健康で幸せにするのは何かを突き止めるために

The lesson from this study is simple;  
good and warm relationships keep us happy and healthy.

この研究の教訓はシンプルだ  
良い温かい人間関係が我々を幸せで健康に保つ

It is not about wealth and fame.

富でも名声でもない

People with good connections are happier, physically healthier,  
and they even stay smarter as they grow old.

良い人間関係を持つ人はより幸福で、肉体的に健康で  
さらには歳を重ねても聡明であり続けた

## What Makes a Good Life #2

This research suggests	この研究は示唆している
that it is the quality of your close relationships that matters,	大事なのは親しい人間関係の質であると
not the quantity.	量ではなく
Even if it's just a few,	少数であったとしても
having good and warm relationships is the key to a happy life.	良い温かい人間関係を持つことが幸せな人生への鍵だ
Then what is a quality relationship?	では質の良い人間関係とは何だろうか？
It could be a friend who you truly love;	それは心から愛する友人であったり
a mentor who cares about you;	あなたのことを気にかけてくれる師であったり
a partner whom you trust and respect to each other;	お互いに信頼・尊敬するパートナーであったり
or a person who you can call when you are in trouble.	また、困った時に電話できる人であったり
So, it is not about belonging to a group of people	したがって、集団に属していることではない
you actually don't like.	あなたが実は好きではない
Also,	また
it is not about boasting about the number of friends	友達の数を見自慢することでもない
on social media.	SNS上の
It is not even about whether you are married or not.	結婚しているかどうかでさえない
In fact,	実際
marriages with many conflicts can even be worse	争いの多い結婚生活はもっと悪い
than getting divorced.	離婚するより
Having somebody who you feel has your back is important.	あなたの背を支えてくれていると感じられる人がいることが大切だ

## What Makes a Good Life #3

Good relationships make us happy.	良い人間関係が我々を幸せにする
But we often fail to keep a friendship alive.	しかし、友人関係を維持することに失敗することも多い
Why?	なぜだろうか？
Basically, maintaining relationships is not easy.	基本的に、人間関係の維持は簡単ではない
We can easily develop space	簡単に距離ができてしまう
when one has some life event,	何かしらのライフイベントがあると
such as a job change,	たとえば転職や
a move to a different city,	他の町への引っ越しや
or getting married.	または婚姻
So we need to continuously put energy and effort	そのため、継続的にエネルギーと努力を投じる必要がある
into maintaining relationships.	関係の維持に
For example,	たとえば
you may need to regularly reach out to your school friends	学校の友達には定期的に連絡を取る必要があるかもしれない
after graduation	卒業後に
if they are really important to you.	彼らがあなたにとって本当に大切な人たちなのであれば
Also, we have to keep growing.	また、私たちは常に成長し続ける必要がある
We are attracted to people	私たちは次のような人に惹きつけられる
who show us respect, understand, and empathize with us.	敬意を持ち、理解し、共感してくれる人に
If you want to grow into such a person,	あなたがそのような人に成長したいと思うなら
you will need to learn a lot of things	たくさんのことを学ぶ必要がある
and get various experiences.	そして様々なことを経験する必要がある
We need to know	知っておかねばならない
that a good life is not easy to have.	良い人生を得ることは簡単ではないと
However, it's very much worth striving for.	しかし、それはとても努力する価値のあるものだ