

## ⑫「しあわせ」って何だっけ？

2025/6/1 白子隆志

「♪しあわせって何だっけ～…ぽん酢しょうゆのあるウチさ～」というサンマが出演していた 20 年前のキッコーマン CM を覚えておられる方は、私の世代に近いでしょうか？

「しあわせ」って何でしょうか？一般的には「その人にとって不満がなく、望ましい状態」のことを指します。また、心理学では「well-being(ウェルビーイング)」と呼ばれ、持続的により良い状態になることとして、言われている考え方です。私は心理学者でもないのにわか勉強で書いてみます。

かつて「世界一貧しい大統領」と呼ばれた南米ウルグアイのホセ・ムヒカ元大統領が先月亡くなりました。「多くのものを必要とする者こそ貧しいのだ」という名言を残し、在任中も公邸ではなく郊外の農場で生活を続け、一国のリーダーとしては異例の質素な生活を貫いた大統領です。どこかの国の大統領や総理大臣はいかがでしょうか？

「非常に貧しいけれど、周囲の人たちのために尽くし愛され頼りにされている人」

「億万長者になったけれど周囲に誰もいなくなり頼りにされない人」

どちらが幸せなのでしょう？もちろん比較することはできず、他人がとやかく言うことではなく自分自身が幸せと思えるかどうかのような気がします。

幸せな人になるには、3つのポイントがあります。

- ① 肯定的な感情を持ち、
- ② 自分が大切なことがわかっていて(夢中になって達成できるものを持っている)
- ③ 豊かな人間関係を築いている

肯定的な感情の中で、特に感謝をたくさん見つけている人は、幸せが多いそうです。満たせない状況に置かれてしまうと、『つまらない・辛い』と思いやすいのです。損得感情のない豊かな人間関係(親友)は、人間がポジティブな感情を持って生きていく上で、非常に大切なのです。

一方、幸せな人がやらない4つのことを紹介します。

- ① ネガティブに注目してしまう
- ② ないもの・ないことに固執してしまう
- ③ 他人と比べてできないことを見つけてしまう
- ④ 自分を責めすぎてしまう

何かが起こった時に「…が僕を恨んでいる」「…をさせられた」など悪いほうに捉えてしまったり、「…と比べて…がない」と羨んだり、「…をしておけば良かった」「…は自分のせいだ」などと自分を責めて引きずってしまうなど、誰でも思い当たることばかりだと思います。

では、「白子先生は幸せですか？」と問われれば、「辛いことも嫌なこともたくさんあるけれど、理解してくれる家族(妻も愛犬とも離ればなれですが)や仲間がいて、周りの人に感謝し、また感謝され、健康で医者の仕事ができている自分は幸せです」と僕は答えるでしょう。本当に幸せな人生であったかどうかの答え合わせは、自分が死ぬ間際ですが。

さあ「皆さんは幸せですか？」と問いかけられたらどう答えますか？

皆さんはご存じでしょうか？私はいつも通るときに必ず見えています。健診センター入口にある置物です。

いあわせは  
いづも  
じぶん日  
こころが  
きめる

みつと

静