

第1回：イントロダクション

1. イントロダクション

- ・ 幸福の追求
 - あなたの夢は？お金が欲しい？友人に恵まれたい？成功したい？・・・私たちが望むことのすべては、突き詰めると、それによって「幸せになりたい」ということ。
 - 同様に、経済政策、政治、経営によって、経済成長を目指しても、国防を強固にしても、収益を上げても、結局それは、「幸せになる」ためではないのか？
 - そうであるならば、何が人を幸せにするのかを理解せずにはいられないはず。人を幸せにするメカニズムを知らずに、政治方針、経済政策、観光政策、経営戦略・・・を策定できるのだろうか？
 - 幸福学は過去20年間で急速に成長している最先端分野
 - ◇ 病理学としての心理学 → 普通の人を幸福にする：ポジティブ心理学
 - ◇ お金と消費の増加を目的とした経済学 → 人間の心と経済を融合：行動経済学
 - ◇ ブラックボックスの脳科学 → 心を電子的に観察する新しい脳科学

- ・ 幸せでない？
 - ほとんどの人は幸せを望んでいる。しかし、多くの人が幸せそうに見えないのはなぜだろう？
 - 幸せではない最大の理由は、それを(心から)望んでいないからではないか？強い動機があれば、たいがいのことは実現できる。問題が解決できないとき、ほとんど唯一の理由は、どうしても、何があっても実現したいことではないからだ。

弟子が僧侶に質問した。「先生、このまま修行を積んで行けば、いつか私は悟りを開くことができるでしょうか？」すると、僧侶は弟子の首根っこを捕まえて、水桶の中に頭を押し込んだ。弟子は息がつまり、必死で頭を水の上に上げようとするが、僧侶は猛烈な力で押さえつける。意識が遠のくかと思う寸前に、僧侶は弟子を水から引き上げた。

弟子は訳が分からず、僧侶に猛然と食ってかかった。「先生、な、何をするのですか！」。そこで僧侶が穏やかに尋ねた。「今、水の下で、あなたは何を一番に考えていましたか？」「もちろん、早く息をしたいということだけです」。

「そのとおり。あなたは今、水の中で、この世のすべてのことよりも、何よりも、ただただ息をしたいと必死になっていた。それと同じ心の強さで悟りを臨むなら、必ずや到達することができよう」
 - 本当に望むということ、本当に選択するということは、「何かを捨てる」と言うことである。
 - ◇ ほとんどの人の「望み」は、人生において2番目以下の優先順位しかない。
 - ◇ あなたは、自分の幸福のために、何を捨てますか？
 - ◇ 本講義は、幸せを心から望まない人(何かを捨てる気のない人)は、履修すべきではない。
 - 沖縄大学での2年間。1年目は「大人気」、評価も最高級。100名のクラス。ゼミは50名。
 - 出席、居眠り、遅刻を指摘した2年目。学生から大きな反発。
 - 3年面、受講者は1/6(17%)に。要は、「楽なことしかしたくない」「何も選びたくない」。
 - 2年間は、幅広い学生に奉仕しようと努力した。3年目から方針を変える。
 - ◇ 最低限のハードルの設定。
 - 13回の出席、毎回の課題提出、レポート2回、居眠り、遅刻厳禁、退出指示あり。

・ 幸せになるための講義？

- 「ゼミを受けたのに、幸福を感じない？」。誰もが例外なく、幸福になるために人生を与えられている。しかしながら、幸福になるかどうかは自分次第である。講義が自分を幸せにしてくれると考えているならば、大きな考え違いをしている。
- 幸福になることは、甲子園を目指して戦うことと変わらない。真剣に、誠実に、忍耐強く、大いなる努力が必要。選手はあなた自身、私はあなたのコーチである。
 - ◇ 幸福とはスキルである。心の筋トレを通じた、心と脳の習慣形成である。
 - ◇ したがって、毎回課題が提示される。必ず実行するために、課題の提出は出席とリンクしている。
- 「幸福」と「楽しいこと」は別の概念である。
 - ◇ 悲しみを感じながら、苦しみを感じながら、満ち足りて幸福であることは可能である。こどもを出産する母親、苦しみながら掴み取る勝利…。
 - ◇ 全力で楽しい授業を目指す、それが本質的な価値ではない。「楽しいから」、という理由で履修する者は、やがて失望するだろう。まして、「楽だから」選択する者は、完全に見込み違いである。
- 習慣を形成する唯一の方法は行動である。いますぐ行動すること。
 - ◇ 授業終了後24時間以内に毎週の課題に着手すること。
 - ◇ トリニティアップデートで講義内容を確認する。課題図書をアマゾンで注文する、アマゾンのアカウントがなければ開設する、または書店で購入する。レポートの内容を確認して、今日から始める。

・ 今日の課題

- あなたの「やめるべきこと」のリストを作成する。それが真の「やるべきこと」リストである。
- あたりまえの価値に気づく
 - ◇ 「ありがとう」の反対は「あたりまえ」
 - ◇ あたりまえ、は感謝のない人生。
 - ◇ あなたのあたりまえ、そのすべては、いつか必ず、あたりまえではなくなる。歩けること、しゃべれること、見えること、友人がいること、病気のないこと…、あなたのあたりまえを、心から望んでいる人がいることを忘れないように。
 - ◇ **あなたが空しく生きた今日は、昨日死んでいった者があれほど生きたいと願った明日。**（韓国のベストセラー小説「カシコギ」の一節）
 - ◇ 一週間、一日ひとつ、感謝すべきことを書き留め、その素晴らしさについて1分間考える。