

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る」
 - 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？

・ 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イ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。

・ 幸福とは選択／解釈である

- 出来事と幸福は無関係。私たちは、幸福なことが起こると、幸せになると考えがちだが、事実は異なる ⇨ 幸福とは選択／解釈である
 - ◇ 50人の顧客がいる銀行に強盗が入り、犯人が1度発砲した弾丸があなたの右腕に当たる。最終的に犯人は取り押さえられ、全員が解放される。翌朝あなたの友人に出来事を説明する時、あなたは不運だったと説明しますか？それとも幸運だったと説明しますか？
 - ◇ 刺激と反応の間に、選択の自由がある(ヴィクトール・フランクル)
- 幸福な出来事が、人を幸せにするとは限らない ⇨ 宝くじに当たって人生を棒に振った数々の事例
 - ◇ カリー・ロジャーズ：16歳で190万ポンド(約2.5億円)の宝くじに当選。すべてのお金をパーティー、家、ショッピング、交友関係、豊胸手術などに使い、2度の自殺未遂を経て6年以内に全額を使い果たし、22歳となった彼女はシングルマザーとして2人の子供を養うためにメイドの仕事をし、借金の支払いに追われている。
 - ◇ ジャック・ウィッタカー Jr.：当時55歳 2002年のクリスマスに史上最高額3億1500万ドル(約260億円)当選。成功している建設会社の社長で、快適な生活をしており、孫にも恵まれ、仕事もプライベートも順調だった。

チャリティへ10%の寄付をすると誓約し、1400万ドルで基金を創立したが、一方で、バーのマネージャーへの脅迫で逮捕され、犬のレース場で痴漢をしたと訴えられ、ストリップクラブにいる間に車から54万5000ドルの現金を盗まれ、その1年後にも20万ドルを盗まれた。アトランティックシティのカジノから150万ドルの不渡りを出したことで訴えられた。

妻に離婚され、2003年には孫娘のボーイフレンドがウィッタカーの自宅で麻薬の過剰摂取により死体で見つかる。週に2100ドル(約17万円)をもらっていた17歳の孫娘も、その数ヶ月後に過剰摂取で亡くなった。彼女の母親(ジャックの娘)はその後衰弱死。

- ◇ ジェフリー・ダンピヤー：ジェフリーが1986年に2000万ドル(約16.5億円)を引き当てたとき、気前よく家族や友人に大判振る舞いをした。車や家、旅行を含む高価な贈り物をしましたが、2005年の7月26日に義理の妹ビクトリアとその恋人ナサニエルはジェフリーを誘拐し、後頭部を撃って殺害。嫉妬が殺人の動機とされ、2人は終身刑を受けて刑務所にいる。
- ◇ ビリー・ボブ・ハレル Jr.：キリスト教の伝道師であったビリーは1997年に3100万ドル(約26億円)当選。当初は牧場、6軒の家、新車購入など、贅沢を味わっていたが、お金の工面をお願いされたときに「ノー」と言えず、宝くじの当選者としてのストレスが大きすぎたため、妻と離婚し、後に自殺してしまった。
- 一方で、不幸な出来事が人を不幸にするとは限らない。それどころか、不幸な出来事ゆえに幸福を掴む人がいる。
 - ◇ 生まれながらにして両手両足のないニック・ブイチチは、強靱な心の筋力を持っている。
- ・ 幸せが存在する唯一の場所は、いま、ここ
 - 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、病気がないこと・・・、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）

実は先月、お客さまが心筋梗塞で亡くなりました。
 まだ50歳になられたばかり。
 時を同じくして、同じ年齢の女性もガンで亡くなりました。
 共に人のために尽力される素晴らしい人生を歩んでおられた途中でした。
 心残り幾許であったことでしょう。心から御冥福をお祈りいたします。

今の日本人の三大疾病は、この「心筋梗塞」・「ガン」・「脳卒中」
 なのだそうです。

以下は、ある男性が書き残した手記にまつわるストーリーを
 抜粋したものです。

その日の朝、彼はいつもより眠気を感じていた。疲れてもいた。
 前の晩、遅くまで起きていたし、ベッドに入ってもなかなか寝つけなかったのだ。
 しかし、もう少し眠ろうという考えをすぐに捨て、片づけなければならない
 膨大な仕事のことを頭を切り替えた。
 いつも通りに顔を洗い、髭を剃った。ここ数日、眠れない夜が続いたせいで、
 顔からは生気がうせ、目元にはクマができていたが、気に留めることはなかった。
 剃り残した髭にさえ気がつかなかった。
 コーヒーを飲み干し、気のない「おはよう」を呟き、妻と会話もせずに家を出た。
 結婚して何年もたつのに、家にいないことの多い彼に不満をぶつけ、もっと一緒に
 時間を過ごすべきだと言いつのる妻が理解できなかった。彼女が求める暮らしを
 維持しているだけで十分ではないのか、とっていたのだ。

彼には、尻尾を振る犬に笑いかけたりする余裕もなかった。
娘から携帯に電話が入りランチに誘われたが、仕事をすっぽかすわけには
いかないと断った。じゃあ次の休日にでもと言う娘に「本当に時間がないんだ」と
断った。

会社に着いた彼は、社員とろくに挨拶さえ交わさなかった。予定がびっしり
詰まっていて、すぐ仕事に取りかかることが大事だったからだ。

たわいもない世間話で時間を無駄にしたりはできないと思っていた。

ランチタイムになった。彼はサンドイッチとソーダを頼んだ。

コレステロール値が高く、検査する必要があったが、その時間は来月まで
取れそうになかった。午後の会議で使う書類に目を通しながら、ランチを
食べ始めた。何を食べているのかなんて、まったく頭になかった。

電話の音が聞こえたとき、彼は少しめまいを感じ、目が霞んだ。同じ症状が
出たとき、医者が出たことを思い出した。「ちゃんと検査しないとダメですよ」
でも、大したことはない、強めのブラックコーヒーでも飲めば何とかなるだろうと
彼は決め込んだ。

目を通すべき書類、下すべき決断、引き受けるべき責任。そうしたものがどんどん
増えていく。

会議に遅れそうになったので、エレベータが来るのを待ちきれず、彼は階段を
二段ずつ駆け下りた。ビルの地下にある駐車場が地底の奥深くにあるかのように
感じられた。

車に乗り込み、エンジンをかけたとき、再び不快感がこみ上げてきた。今度は
胸の鋭い痛みだ。だんだん息が苦しくなり...、痛みが増し...、乗り込んだ車が
消え...、周りの車が全て消え...。柱、壁、ドア、日の光、天井のライト。

彼の目には、もはや何も映らなかった。

代わりに、馴染み深い光景が心に浮かび上がってきた。まるで誰かが
スローモーションのボタンを押したかのように。一枚一枚、彼はそれを
眺めていった。妻、娘、彼が最も愛した一人ひとり。

「俺はなぜ、娘と一緒にランチをしなかったんだろう？」

「朝、家を出るとき、妻は何て言っていたっけ？」

「この前の休み、なんで友達と釣りに行かなかったのだろう？」

胸の痛みは止まらなかった。でも、彼の心には「後悔」という名の別の痛みが
うずきだしていた。

彼の眼から、静かに涙があふれ出た。

そしてメモに書き残した。

生きたい もう一度 チャンスが欲しい
家に戻って妻と過ごしたい
娘と会いたい
できるなら できるなら――

幸いにもこの男性は奇跡的に助かり、この手記を発表されました。

私もここまでではありませんが死にかけたことがあるんです。

今からちょうど10年前、昼も夜も仕事を続けていてもう毎日がくたくたで、
年末から体調がひどく、もう少しでお正月休みだからと無理を重ねていたところ
ある朝起き上がれなくなるほど体調がひどくなり、なんとかタクシーで
中部病院へ。「ただのカゼですね。この薬を飲んで温かくして眠れば治りますよ」

と先生に言われ総合感冒薬をもらいました。その日はその通りしてみましたが、熱はどんどん上昇し、咳はひどく、どんどん悪化していきます。次の日、一人暮らしの私を、コザから那覇まで毎日お世話になっているタクシーの運転手さんがすぐ近くの医院まで抱きかかえるように運び込んでくださいました。診察して下さったお医者さまはすぐ異常を察知し、「すぐに入院させます。インフルエンザをこじらせ、肺の状態がかなり悪くなっています。危ないところでしたよ。」と運転手さんに告げたそうです。点滴を受ける間、朦朧とした頭で、なんだかとても「生きたい。死にたくない」と思いました。お医者さまに危機を聞いていたわけではありませんが、本能的に感じ取っていたのかもしれませんが。あと1日生きられるなら、あと3日生きられるなら、あと1週間生きられるなら、と遠くなる意識の中、必死に考えました。「もう一生さぼりません。頼みます、生きさせてください！」丸2日眠って目が覚めたとき、ちょうど病室の窓から朝焼けが見えたのをよく覚えています。一番最初に見たのは看護婦さんの笑顔。ああ～生きてる！と思いました。もう与えられた人生を無駄にはしない、と。

「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」

この言葉は、韓国のベストセラー小説「カシコギ」の一節ですが、私が当時感じた「生きたい」「もう無駄にはしたくない」という強い気持ちをいつも私に思い起こさせてくれます。ちょっと長い言葉ですが、私はとても大事にしています。