

第一章 幸福を阻む考え方・生き方

「考えない」習性が生み出す不幸

秋葉原事件の例 「見られる自分」に対する意識の強さ
「悩み抜く力」の欠如 (P16)

- ・「悩む」というプロセスを抜きにしたプラス思考は、自分の弱さやだめな部分から目をそらすことにつながる
- ・人生が思うようにならないとき、その責任を押しつけられる対象を探してしまう
- ・不幸の原因を自分以外に求め、責任を押しつけることと同様に危険なのが、自己憐憫にとらわれること
- ・真に悩む、悩み抜くということは、自身の苦悩を材料に考え抜くということ
- ・「考えずに受け入れる」ことが当たり前になっている現代
→人間を受け身にさせる暗記式の教育、電卓による計算、ワープロによる漢字変換、分業化・マニュアル化された仕事が、人間から考える機会を奪ってきた。
- ・オトナ（ありのままの自分を認め、少しでも成長しようと努力を続ける）の自尊心とコドモ（他者との比較で上か下かという自分の価値を確認する）の自尊心 (P26)
→最近「こどもの自尊心」しか持っていない大人ばかり目立つ
- ・「幸福な人生とはこういうもの」という理想型があって、それに忠実であるだけの人は不幸
→それと比較し続ければ、快樂の踏み車を回し続け、永遠に満ち足りることはない
→「進化の勝ち組」の貪欲な遺伝子のなせる技か

他者を意識しすぎる不幸

- ・他人にどう思われるか、どう評価されるかを気にする日本人
→日本人の中にある見透かされ不安
(フランス人は逆に、人と同じを怖れて心を病む)
- ・不安の種は幼児期に親が植え付ける
→他人の目を気にせず、自分は自分という自我意識を発達させるには自立心を育てることが大切なのに、日本人はそれにつながる大切な教育たるプライバシーの権利を育てていない
(隠し事を叱るのは、親が子供との境界を確立させていない表れ)
→子供の秘密を暴いてはいけない、隠し事を叱ってはいけない
(親を信頼していれば子供は時期をみて自分から秘密を話す)
- ・「子供の個性を伸ばす教育」(言葉のみ、表層的) ←→「KYという同化圧力」
→同質であることを求め、異質なものを排除(「とりあえずビールで乾杯」など)
親しい間柄の人間には過剰に気配りして気を遣う反面、第三者に対しては無関心でコミュニケーションを避ける傾向
- ・日本人は「個」育てが苦手
→「和」をもって貴しとなす日本人
(フランス人は激しく意見を戦わせても、人間関係が壊れることはない)

日本が巨大な不幸増幅装置と化していく過程を振り返りながら、そんな社会を作ったものの正体を探る。

経済優先で奪われた「安心」と「つながり」

- ・「恥の文化」が浸透している日本人は、仕事や学業での失敗、失業や借金などによる貧窮を恥と考え、自分を追いつめがち。社会全体も失敗に対して不寛容。
- ・倒産や失業が相次ぐ中で高級ブランド品の売り上げは伸び続ける
- ・「障害者自立支援法」＝「自立阻害法」→「老老介護」の現実
- ・セーフティーネットの貧弱さ
→経済が発展したことで得たお金を、さらなる経済成長のために使っただけ
- ・過剰な土木工事で奪われたもの
護岸工事にテトラポットを使うと海岸の浸食が激化する、
ほとんど車の通らない道路、利用者のいない箱物施設、
益より害の方が大きいとわかっているダムを造り続ける
→国民一人あたり850万円の借金大国、大いなる無駄遣いによって、次世代が担わなければならない夫妻を増やし続けている

流され続けた日本人

- ・遅すぎる怒り
→規制緩和で、気がつけば労働者の三人に一人が非正規雇用
→ワーキングプア急増
- ・郵政選挙の庶民心理
- ・マッカーサーと韓流スターと日本人心理
- ・「わからない」「興味がない」が不幸な国をつくる
→刷り込まれた「考えない」という習性、「考えない」は不幸をつくる
- ・日本には「市民」がない
「市民とは、自分の周りの世界がどう組織されるかは、自分の行動にかかっていると、おりにふれてみずからに言いかせる人間である…受け身の姿勢では市民としての立場を失う」(『人間を幸福にしない日本というシステム』)
- ・自己否定感の強い中高生→中学生の二人に一人、高校生の三人に二人が「自分はだめな人間だ」と感じてしまう国が、幸せなはずがない。

第三章 幸福は「しなやか」な生に宿る

不幸を幸福に変える心の技術

- ・幸福を定義してはいけない
→幸福とはこういうものだと考えた途端、その定義と自分の状態とを引き比べ何かしらのマイナスを見つけてしまう傾向が私たち人間にはあるから
- ・幸不幸は考え次第
→自分を客観視する眼差しが人を変える
- ・生き甲斐を持つことの重要性
→「生きがいというものは、人間がいきいきと生きていくために、空気と同じようになくってはならないもの」(『生きがいについて』神谷美恵子)
- ・生きがいを手に入れる方法
→誰かのために今の自分にできる何かをしてみる
余裕のない時ほど、ささやかでいいから人のために体を動かす

- ・「期待する」のではなく自ら「生み出す」
 - 私は必要とされている、という実感こそ生命力の源
 - 「人間が生きることには、常に、どんな状況にも意味がある」
 - 「人生に期待するのをやめて、人生から自分が何を期待されているかを考えよう」
 - (『夜と霧』フランクル) (→ c.f. ケネディの大統領就任演説)
- ・場を増やして心の免疫力アップ
 - 多様な人間関係は物理的、精神的逃げ場や支えとなると同時に、視野を広げ、私たちを強くしてくれる
- ・人生の一部として「今、ここ」を眺める
 - つらくてどうにかなってしまいそうなときも……人生全体からみるとたいした時間じゃない(?)と思うようにする
 - いじめはあって当然と考え(?)、いじめに負けない心の免疫力を上げていく
- ・不幸がもたらす幸せ、挫折は幸福の要件である
 - 失敗や挫折は自分というものをよく知る機会、失敗を恐れず挑戦することが大事、
 - 「成功」の反意語は「失敗」ということになっているが、実際の人生においては「チャレンジしないこと」である。
- ・自分を喜ばせてくれる何かをもつ
 - 好きなことをもつことは生きていく支えとなる。
 - 好きなことがなかなか見つからない人は、好きなことと得意なことを混同し、(人の目を気にし過ぎて)それがどう評価されるかこだわりすぎているから。

幸せを追求する人生から、幸福を生み・担う生き方へ

- ・足るを知る
 - 足るを知らなければ、ないものねだりと向上心を取り違えて、自分の身の丈に合わない高望みをしかねない。
- ・情報リテラシーを鍛える
 - 情報の洪水の中でただ受け身でいれば、大きな声でアピールできる者たちの声しか聞こえてこない。偏った、限られた情報によって国民がコントロールされていた時代と同じような状況に、自らを置いてしまうので、できるだけ立場や視点の異なるさまざまな情報に接することが必要。
- ・「確証バイアスの罠」に陥らないこと
 - 人間の目や耳は、基本的に自分の見たいものを見、聞きたいものを聞くようできています。自分にとって心地よくない刺激や情報を取り入れ、それについて考えるのは脳の負担となる。そのため、先入観を抱いたり自分なりの仮説を立てたりしがちだが、そのとたん「確証バイアス」という認知のゆがみを生じる。無意識のうちに仮説を補強する情報だけに注意が行き、否定する情報は軽視するようになる。
- ・未来を見据えて幸せのビジョンを描く
 - 女性が安心して子どもを産み、働きながら育てられる社会を作れば、出生率が上昇し、高齢化に歯止めがかかる。病気や失業や老後の心配をせずに生活を楽しめる社会、親の収入で教育格差が生じない社会になれば、経済も上向いていく。
- ・幸福の源泉は「しなやか」な精神
 - 人間の生きる姿勢が幸福をつくる。これがなければ幸福になれないという思いこみを捨てる。自分を不幸だと決めつけず、身のまわりにある小さな幸せに目を向ける。「今、ここ」ととらわれず、人生というロングスパンで自分の置かれている状況を見る。挫折も幸福になるための要件だと考える。混乱をチャンスと考え、自分たちを縛ってきた価値観を見直し、人にも環境にもやさしい生き方を模索する。

人生八十五年時代の「豊かな老い」の過ごし方

- ・定年うつになりやすい人
→過去の栄光に執着し、身一つの自分を輝かせようという方向へと気持ちを切替えられない人
- ・老人の一日は長く、一生は短い
→リタイアする前に、その後の人生における目的を定めておくこと
- ・「喜ばれる喜び」が老年期を支える。
→人の役に立つ喜びを知っているかどうか精神衛生の面でも大きな意味をもつ
- ・まず自分から心を開く
→人とつながり、その絆を強めていくための秘訣は、自分から心を開き、自分の弱さを隠そうとしないこと。そして、自分と同じように弱さをあわせもっている相手を一個の人間として尊重し向き合っていくこと。
- ・キレる老人が増加した背景
→高齢者が生きるのに困難な現代日本の状況にある
- ・キレるのも老化現象の一つ
→脳が老化してセロトニンなど脳内の神経伝達物質が減るため
- ・「初めてのこと」に挑戦し、脳を刺激する
→年をとると好奇心や他者に対する関心が薄れるので、意識して初めてのものを見たり、聞いたり、味わったりした方がいい。
- ・「ゆっくり」のススメ
→老いとは人間の心身を疲弊させ、ゆとりを失わせる思考パターンや生き方から、脱却するチャンスでもある。イエスかノーしか答えがない効き方をやめ、たくさん選択肢から自分で考えて選ばなければならないようにさせてもらえると、時間がかかっても脳が刺激され、格好のリハビリになる。

死を思うことは、よく生きること

- ・死を意識すると、時間の密度が上がる
→人は誰でも本質的に死刑囚であり、それを思い出せば、限りある時間を、自分自身を、今よりもっと大切にできるようになる
- ・死に方を自分で決めておく
→自分らしく幸せに死んでいくためには、常日ごろから、いざという場合のことを考えておく
- ・「不死人間」の不幸
→死にたくても絶対に死ねないと、人間の持っているありとあらゆる愚かさや醜さをとことんさらけ出す
- ・「死」は恵みである
→決して死なない人間に、命の尊さや生きていることの喜びは感じられない。命を限られていることは、人間に与えられた恵みである。
- ・「死」が「生」を支える
→私たちの体内では今この瞬間も、生きるために害となる細胞や役目を終えた細胞が猛烈な勢いで死んでいる。
- ・「今できること」を精一杯
→たとえ認知症になっても、そのときどきの自分でできる範囲で社会的な関わりをもつ。ジャン＝ドミニック＝ボービー……唯一動く臉を使って「二十万回の瞬き」により、思いを文字化して本を出版
- ・人は誰も幸せになる力を秘めている