

# ひらほく新聞



「ひらほく新聞」で検索！  
★おかげさまで感謝の100号★  
<http://www.hirahoku.com/>  
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ！

発行所 読売センター平塚北部 (ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



人間はどうすれば本当の幸せ、争いのない幸福な社会を実現できるのか。古来あらゆる哲学者や宗教家、心理学者などが挑んできたこの問いに、一つの明確な答えを出した人がいる。脳科学・ロボット学者で、科学の立場から幸福について研究を続けてきた、慶應義塾大学大学院、システムデザイン・マネジメント研究科委員長、前野隆司教授である。その導き出した誰もが幸せになれる法則、幸せな社会の創り方とは？

創刊40周年を迎えた愛読誌、人間学を学ぶ月刊誌『致知』二〇一八年十月号の特集、「人生の法則」に前野教授の記事があり、書籍も拝読、ここに紹介します。

## 物は豊かになったのに、日本人は幸せになっっていない

科学技術は本当に人々を幸せにしているのだろうかという疑問。生活の満足度についてアンケートを取った結果を見ると、日本の実質GDPは五十年で約六倍になっているのにも拘わらず、生活の満足度は横ばい。物はどうぞん豊かになってきたのに、日本人の生活への満足度、つまり幸せ度は、一九五〇年代と最近とでほとんど変わっていない。

◎第一因子  
『やってみよう！』『因子』  
「自己実現と成長の因子」  
「やってみよう！」因子はコンピテンス(強み)、社会の要請に込められていること、人生が変化、学習、成長に満ちていること、自己実現できていること等、自分の自己実現や強み、成長に関連した因子。

◎第二因子  
『「ありがとう！」因子』  
「つながりと感謝の因子」  
「ありがとう！因子」は、人を喜ばせることや親切などの利他性や、愛されていること、感謝していることのように、人とのつながりに関連した因子。第一因子が自己実現や成長といった自分に向かう幸せだったのに対して、第二因子は感謝と利他、他人に向かう幸せだといつてよい。

◎第三因子  
『「なんとかなる！」因子』  
「前向きと楽観の因子」  
「なんとかなる！」因子は、幸せには前向きさや楽観性が必要だということを示しています。自己実現や成長、他者とのつながりを育む場合にも、「よし、何とかなる！」と、前向きで楽観的にチャレンジしていることが必要。幸せになるためのスパイスです。

◎第四因子  
『「ありのままに！」因子』  
「独立と自分らしさの因子」  
「ありのままに！」因子は、周りの目を気にせず、自分らしく生きることが幸せにつながることを示しています。

真実というのは、やはりシンプルで、美しいもの。因子は、あらゆる幸福に関する研究やアンケート結果をコンピューターにかけ、因子分析によって導き出した統計的な法則、いわば「幸せの法則」と言ってもよいものだという事です。

実際に、社員が四つの因子を満たしている企業は、社員同士のコミュニケーションが活発で、仕事に充実感、やりがいを感じているケースが多いことが分かっています。経営だけでなく、あらゆる物事に四つの因子を満たすような設計を織り込んでいくことによって、誰もが普通に生活するだけで幸せになれる社会を実現できるはず。

四つの因子を満たす幸せな人は、不幸せな人より寿命が長く、新しい物事を生み出していく創造性も高いことが分かっています。たとえばこの四つの因子を、子育て中の親御さんにあてはめてみると、次のようになりやすい。

## 子どもも親も、より幸せになる 四つの因子

◎第一因子  
子育ても自分の夢も大事！とにかく「やってみよう！」

◎第二因子  
あなた(子どもや親)がいてくれて「ありがとう！」  
思いどおりでなくても「なんとかなる」から大丈夫！

◎第四因子  
「ありのままに！」やったんだから失敗してもOK！  
これをつねに意識していただけると、より効果が感じやすくなりますので、大きめの紙に書いて、いつも目にするところに貼っておくといいでしよう。それぞれの因子がバランスよく備わっていることが、より幸せな状態ともいえます。

ワーク例「メタ認知」  
トレーニング  
メタ認知とは、自分の認知よりももう一つ上のレイヤーから自分の認知を認知するということ。子育てでイライラするのは当たり前。この、「イライラする」というのが認知です。このとき大切なのは、イライラしている自分を俯瞰する余裕を持つこと。これができると「ああ、私はいま、イラッとしたんだな」とひと呼吸置くことができ、「じゃあ、最善の対応は何か」と思考の転換ができるようになります。

ワーク例「メタ認知」  
トレーニング  
メタ認知とは、自分の認知よりももう一つ上のレイヤーから自分の認知を認知するということ。子育てでイライラするのは当たり前。この、「イライラする」というのが認知です。このとき大切なのは、イライラしている自分を俯瞰する余裕を持つこと。これができると「ああ、私はいま、イラッとしたんだな」とひと呼吸置くことができ、「じゃあ、最善の対応は何か」と思考の転換ができるようになります。



☆この「幸せの法則」を一人でも多くの方に知っていただくことで、よりよい日本社会の実現へ皆で歩んでいくことを切に願います。

心温まる書籍紹介ブログ  
『人の心に灯をともし』  
より今月もご紹介します。

### 【好意の返報性】

精神科医・作家、樺沢紫苑  
氏の心に響く言葉より…

以前、私はある病院で認知症専門外来をやっていた。この外来は、通称「もの忘れ外来」と呼ばれているところだ。「最近、もの忘れが進んできたのですが」という方が来られるほか、認知症患者の介護をしている家族も相談に訪れます。介護に抵抗したり、興奮したりする認知症患者さん

の介護は、想像を絶するほど苦しいもの。その介護が今後何年続くかわからないという不安もあります。認知症のお舅しゅうとさんを紹介しているお嫁さんから、相談を受けました。いくら介護をしても、悪口や嫌味、悪態ばかり。黙って介護されていればなんとか頑張れるものの、精神的にも限界だと。

そこで私は彼女に「そんなあなた、介護したくないという気持ちがあるが、お舅さんに伝わっているのではないのでしょうか？」と質問しました。彼女は無言になってしまいました。

介護でも「返報性の法則」は存在します。イヤイヤ介護していると、それは介護

される側にすべて筒抜けになります。結果として、それが介護への抵抗、悪口や悪態、興奮や暴力など、「悪意の返報性」としてかえってくるのです。介護する人が心から明るい気持ちで介護していると、介護される側も明るい気持ちになつて、気持ちよく介護を受けてくれるのです。

そこで、彼女にアドバイスをしました。一週間だけいいので、「お舅さんと初めて会った」と思い込んで心の中を空っぽにしてください。そして、心を込めて、献身的に、笑顔で介護してください、と。

彼女は最初「そんなことはできません」と否定的な態度を示していましたが、「一週間で、必ず相手の態度は変わります」と私が断言したのを聞いて、「それなら、なんとかやってみます」と言いました。

一カ月後に彼女が来院しました。陰鬱な表情はどこにもなく、笑顔で「おじいちゃんが変わりました」との報告。数年の介護の結果、悪口や悪態が日常的となり泥沼となつた嫁舅関係。それが、「好意」を持つて一週間接しただけで、お舅さんの態度は柔らかくなり、悪口や悪態もなくなり、最期には「ありがたう」と感謝の言葉まで口にしたのだそうです。

「好意の返報性」は、非常に普遍的な心理法則です。認知症になつて理解力の低下した方にも、すべての人に効果があるのです。重要なのは、最初に「悪意」を引き下げて、「好意」を差し出すのは、自分でなければいけないということです。

言うのは簡単ですが、これはとても難しい。なぜならば、既に泥沼の関係になつているということは、「悪意」と「悪意」のキャッチボールをしている「悪意の返報性」にすつぽりとはまった状態です。その状態でいきなり「好意」を投げるのは、相当の勇気と思いつていなければなりません。

しかし、このように「悪意」を「好意」に変えることによって、人間関係をリセットすることは可能です。私の経験では、このアドバイスを受けて、きちんと実行した方は、すべて成功しています。あなたも、泥沼の人間関係を「好意の返報性」によって覆すことが可能なのです。

『苦しい』が『楽しい』に変わる本』(あさ出版)

本書の中にこんな文章があった。

『映画評論家の淀川長治さんはたくさんの人に映画のおもしろさを伝えた方です。淀川さんはよく、「私

は嫌いな人に会ったことがない」とおっしゃっていました。私が大学生の頃、この言葉を初めて聞きました。が、「そんなことはないだろう。嫌いな人もいるはず」と思いました。

しかし、私も精神科医になり、人間関係についていろいろ勉強してからは、淀川さんの気持ちが少しわかるようになってきました。人を嫌いになつても何のメリットもないと気づいたのです。

淀川さんは、出会うすべての人、おつきあいしているすべての人に、自分から先に「好意」のボールを投げていました。人間は「好意」のボールを投げてくれる人には、「好意」のボールを投げ返してしまいます。あるいは、最初は「悪意」が返ってきて、「好意」のボールを投げ続ければ、そのうち必ず「好意」のボールが返ってきます。

淀川さんは、その法則を自らの体験から知っていたのでしよう。ですからいつも笑顔で、明らかに人と接しているから、嫌いな人に出会うことはない、というわけです。

そして、樺沢氏は「人間関係は変えられないが、「人間関係」は変えられる、という。返報性の原理とは、「悪

態をつけば、悪態をつかれる」、「優しくすれば、優しくされる」、「大事にすれば、大事にされる」ということ。これは人間関係だけでなくすべてのことに言えることだ。お金を大事にすれば、お金に大事にされるし、健康を大事にすれば、健康に恵まれるということでもあ

る。好意の返報性によって、人間関係をよくしたい。

金澤翔子さんの席上揮毫イベントに参加してきた友人から、その時の素晴らしい感動した様子とともに、購入してきた「日めくり」を見せいただきました。その中から素敵なおメッセージ、二編をご紹介します。勝手ながら、自分の邪道筆にて、タイトルを真似て書かせていただきました。

# 美しき

きれいな

おばあちゃん

国体の開会式での揮毫の後で「きれいなおばあちゃん」が居たでしょ」と言う。よく聞いてみるとその方は皇后陛下であった。あの時、翔子の巨大な「夢」の書をご覧になつておられるお姿がスクリンに映し出されてい

た。翔子は両陛下のことも分らないのに大勢の観客の中にひととき慈愛に満ちたお姿の皇后さまを見つ

た。きれいと感じたのは凄く美意識。

# お母様大好き

お母様が  
好きだから  
お母様のところに  
生まれてきたの

と翔子が私の耳元で、秘密でも打ち明ける様に囁いた。私は「はっ」とした。母親を選んで生まれて来るというのは本当かもしれない。私も翔子がダウン症であることに同意して、二人の合意のもとに私達は親子としてこの世で結ばれたのでしよう。

「とくに生きる」。

※ポストカードでプレゼント!

### 編集後記

昨年話題になつた感動大作映画『君の膵臓をたべたい』のテレビ放映録画をやつと観ることができ、翌日原作小説も読みました。一番心に響いたのは次のメッセージでした。

「運うよ。偶然じゃない。私達は、皆、自分で選んでここに来たの。君と私がクラスが一緒だったのも、あの日病院にいたのも、偶然じゃない。運命なんかでもない。君が今までしてきた選択と、私が今までしてきた選択が、私達を会わせたの。私達は自分の意思で出会ったんだよ」

誰でも皆、一日に数千回の行動の選択をしているといひます。これまでよく引き寄せご縁」という言葉を使ってきましたが、「出会い」に関してもつとずっと深いものを感じました。

おかげさまで九年目に入り、ミニコミ「ひらほく新聞」は、今月号で創刊一〇〇号を迎えることができました。永年のご愛顧に心より感謝申し上げます。これからも皆様様の「行動の選択」に、「良き出会い」に、少しでも「このころのサブリ」として、その一助となることができたら幸いです。ご感想等、お待ちしております。今後ともよろしくお願いいたします。