

# 健康で幸せな生活を送るために

世界三大幸福論と医学的見地から見た幸福論

聖ヨゼフ診療所 小林 敏信

# 世界三大幸福論

★アラン:1868-1951 本名はエミール・オーギュスト・シャルティエ

フランスの哲学者。新聞のコラムに連載されたエッセイのうち幸福に関連したものを編集した。93編の短文のエッセイで読みやすい。

簡単に言えば「くじけない楽観主義」

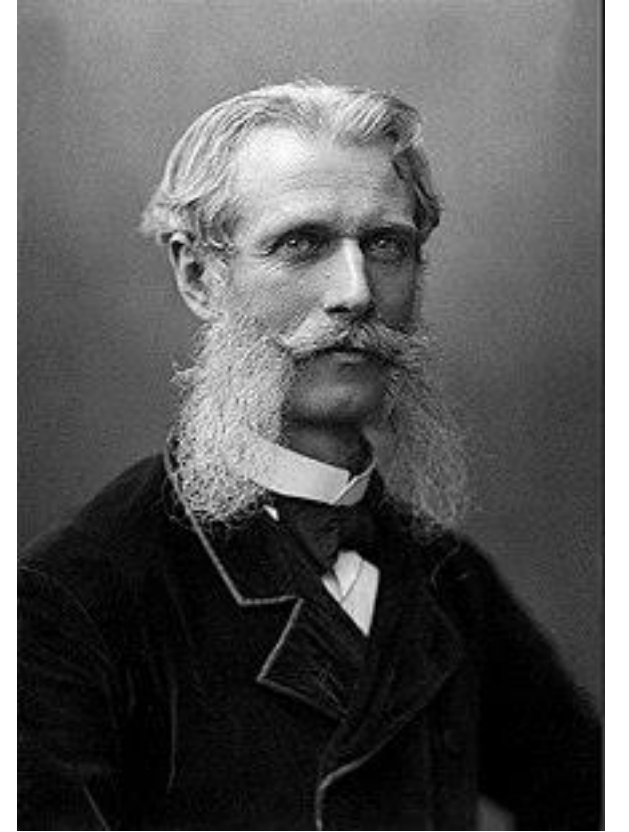
★ラッセル:バートランド・ラッセル 1872-1970 イギリスの哲学者、数学者。幸福論は58歳の時に書いた哲学エッセイ。「自分の関心を外部に向けて活動的に生きる」78歳の時ノーベル文学賞受賞。生涯に4度結婚。

神の不可知論を提唱する点で無神論者である。

★ヒルティ:1833-1909 スイスの法学者、哲学者。「宗教的な幸福論」

信念や信仰を持って生きることによって幸せになれる。全三部作で1025ページ。

# アラン(左) ラッセル(中) ヒルティ(右)



# アランの幸福論

1. 「幸福」とは日常生活のいたるところに細切れになって存在している些細な幸せである。
2. 幸福になろうと思わなければ幸福には成れない。幸福になるためにはそのための努力しなければならない。
3. 寒さに対抗するには寒さに満足することである。「なんて寒さだ！健康にはこれが一番だ」
4. 情念から私たちを解放してくれるの行動である。悩み事があるときには理屈で考えようとしてはいけない。それよりもまず、体を動かせ。
5. 悲観主義は感情に属し、楽観主義は行動に属する。（ほおっておくと人はどんどん不幸になる）
6. 「上機嫌法」の勧め。不運やつまらないことに対して上機嫌でふるまうことで幸福になれる。

# ジンゼン・ヤング



# ラッセルの幸福論

- 1. バランスこそ幸福の条件：例えば努力とあきらめ。避けられない不幸に時間と感情をつぎ込んでも意味はない。潔くあきらめその力を可能なことに振り向けることによって人生はよりよく進む。**
- 2. 仕事は何をするか決定することなしに一日のかなり多くの時間を満たしてくれる。そして休日がずっと楽しいものになる。**
- 3. 他人と比較して物事を考える習慣は致命的な習慣である。**
- 4. せっかく興味のある対象を見つけても「もっと他にあるはず」と振り回されていると幸福には成れません。ある程度は退屈に慣れないと幸せには成れないのです。**
- 5. たいいていの人々の幸福に必要なものは単純なものだ。衣食住、健康、愛情、仕事上の成功、仲間から尊敬されること。**

## **ラインホルト・ニーバーの祈り**

**God, give us grace to accept with serenity  
the things that cannot be changed,  
courage to change the things which should be changed  
and the wisdom to distinguish the one from the other.**

**神よ、変えることのできないものを  
静穏に受け入れる力を与えてください。  
変えるべきものを変える勇気を、  
そして変えられないものと変えるべきものを  
区別する賢さを与えてください。**

# ヒルティの幸福論

- 1.常に神様のそばにすることが永続的な幸福を約束する。
- 2.激しい苦悩も味わわず、自我の大きな劣敗も経験しなかった、いわゆる打ち砕かれたことのない人間は何の役にも立たない。
- 3.自分の仕事に我を忘れて没頭できる人は幸福である。
- 4.高慢になってはいけない。
- 5.人生の最大の分かれ目においては、常にまず、「敢行」することが大切だ。



# 医学的見地から見た幸福論

幸福だと感じる時脳の中では様々な神経伝達物質が放出されている。これらの神経伝達物質がたくさん出ている状態が幸福な状態である。

1. セロトニン：心と身体の健康な状態。体調がいい、気持ちがいい、さわやかななど。
2. オキシトシン：夫婦、親子、恋人、友人など他者との交流による幸福感。
3. ドパミン：成功、達成など高揚感のある幸福感。

# スティーブ・ジョブズの最後の手紙

私はビジネスの世界で、成功の頂点に君臨した。他人の目には私の人生は成功の典型的な縮図に見えるだろう。

しかし、仕事を除くと喜びが少ない人生だった。人生の終わりには富など、私が積み上げてきた人生の単なる事実でしかない。病気でベッドに寝ていると人生が走馬灯のように思い出される。私がずっとプライドを持っていたこと、認められることや富は迫る死を目の前にして色あせていき、なんの意味もなさなくなっている。  
(中略)

今やっと理解したことがある。人生において十分やっけていけるだけの富を積み上げた後は富とは関係のない他のことを追い求めた方がよい。(中略)

私が勝ち得た富は私が死ぬときに一緒に持っていけるものではない。

私が持っていけるものは愛情にあふれた思い出だけだ。これこそが本当の豊かさであり、あなたとずっと一緒にいてくれるもの、あなたに力を与えてくれるもの、あなたの道を照らしてくれるものだ。(後略)

# Steve Jobs

The Exclusive Biography

ウォルター・アイザックソン

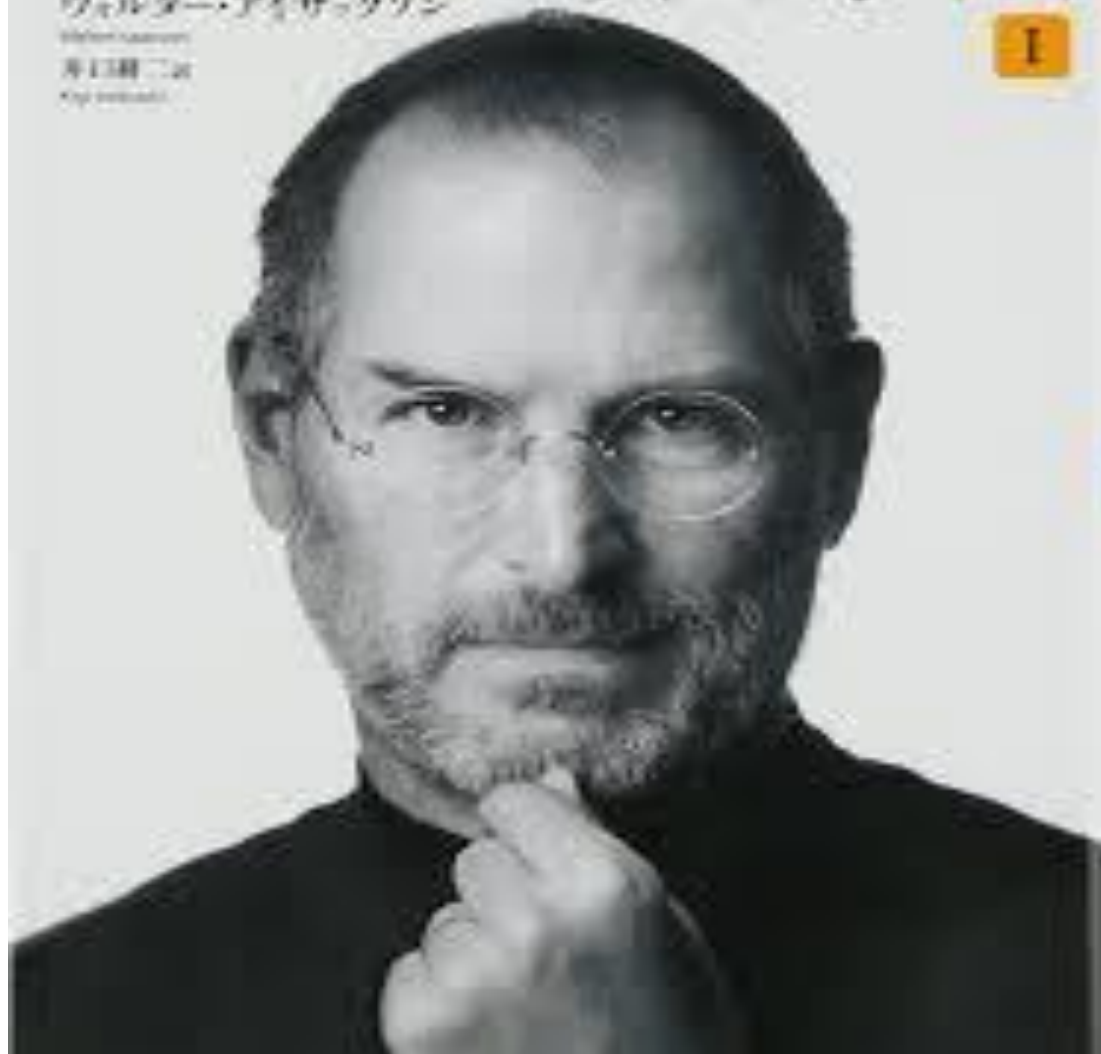
Walter Isaacson

著

アイザックソン

スティーブ・ジョブズ

I



# セロトニンの幸福を失った場合

ヘレン・ケラーHelen Adams Keller (1880-1968)

1歳半の時、猩紅熱による髄膜炎のため視力、聴力を失い話すこともできなくなった。

7歳の時、家庭教師アン・サリバンから「しつけ」、「指文字」、「言葉」を教わる。

20歳：ラドクリフカレッジ（現ハーバード大）入学。

「人生とはなんと美しいのでしょうか！」

# ヘレンケラー(左)とアンザリバン(右)



# 極限状態の中での至福

ヴィクトール・フランクル：「夜と霧」

“...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager”

オーストリアの精神科医。ユダヤ系であったため強制収容所（テレージエンシュタット→アウシュビッツ→デュルクハイム）に入れられる。

「この門をくぐるものは一切の希望を捨てよ」（ダンテ）

「なぜ生きるか」を知っているものは「どのように」でも生きることが出来る。（ニーチェ）

# ヴィクトール・フランクル



# まとめ

- 1. 幸福は単調な日常生活の中に細切れに存在するが、探そうとしている人にしか見つからない。**
- 2. 不幸の連続だと思われる生活の中にも幸福な瞬間は紛れ込んでいる。**
- 3. 苦難はたいてい将来の幸福を約束し、準備してくれる。**
- 4. 自分が人生に何を期待するかではなく、人生が自分に何を期待しているかを考えて生きる。**



# 質問と回答

- 1.幸せを感じながら日々生活するために意識することはなんですか？
- 2.オキシトシンなど幸せホルモンといわれる作用を子育てや日常に生かせる例は？マッサージとか触れるとか。
- 3.幸せを感じられない元気がないときに一番にするべきことを知りたい。
- 4.今の自分に幸せを感じない人に対してアドバイスするとしたら、どのように話しますか？
- 5.忙しい毎日の中で、体の疲れだけでなく心もリフレッシュさせて焦りや不安を取り除く方法がありますか？
- 6.幸福とは人それぞれが感じることに、感じ方が違うと思いますが、(人によっては幸福とは思わない)健康でいることが幸せだと思いますが、それ以外の幸福とは何ですか？
- 7.保育者が健全な身体と心の平静を得るのが難しいように思います。幸福と感じられる環境を作るためには具体的には何を整えるべきでしょう？
- 8.メンタルケアで大事なことを、やったほうがいいことを知りたい。