

11月のコラム ～ 幸せって何だっけ？

このタイトルを見ると、昔明石家さんまさんが歌っていた「ぽん酢しょうゆ」のテレビCMソングが頭に浮かんできます。鍋の季節ですね～

株式会社日本コアパーソン支援ネットワークの代表をされている船橋さんが、毎月「くりなび」という興味深い話題満載のニュースレターを送ってくださるのですが、今月号のテーマの一つが「幸せって何だっけ？」でした。一部をご紹介しますので、ぜひ読んでみてください。

『幸せって、何なのでしょう？多くの方は、お金があること、家族がいること、仕事があること、好きなことができること、体が自由に動くこと、長生きできること、そういうことが幸せだと答えるのではないかと思います。それらがあれば、まあまあ満足した暮らしはできそうです。しかし、それだけでは「本当に幸せを感じられるか」というと、そうでもないという事が分かってきているそうです。

岸見一郎さんが書いた「幸せになる勇気」にこんなことが書いてありました。

幸福になるためには、対人関係の中に踏み出さなければならない。人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである。そして人間の幸福もまた、すべて対人関係の幸福である。

そして、「わたしは誰かの役に立っているという主観的な感覚があれば、すなわち貢献感があれば、それでいい。貢献感の中に幸せを見出そう」とも書かれていました。「誰かの役に立っている」という感覚が大事で、それが感じられる仕事であったり、ボランティアなどの活動についている人の「幸福感」は高いのだそうです。』

なるほど・・・例えば、宝くじで10億円当たったら！？すごく嬉しくて、超ラッキー！ワクワク舞い上がってしまうでしょう。でもこれは、「幸せ」とは違う気がします。

私が幸せだと感じるのは？・・・自分の経験や知識が役に立って人に喜んでもらったとき。悩みを聞いてもらって、ああ私にはこんな家族や友達がいるのだと感じたとき。逆に人の相談に乗って、自分の言葉で相手が元気になってくれたとき。ありがとうと言ってもらったとき。気の置けない誰かとおしゃべりしながら美味しいものを食べているとき。屈託のない笑顔に囲まれているとき。確かに「しあわせ」って必ず人が絡んでいて、貢献感が影響していますね。幸せって嬉しいとか楽しいとはちょっと違う「しみじみ」「じわ～」とを感じるものという気がします。

先ほどのレターには、今年の「世界幸福度ランキング」についての記事も紹介されていました。フィンランドが4年連続でトップ。日本は56位だそうです。「他者との連帯感や仲間意識、つながり」が、フィンランドの人たちは強くて、それが幸福度に大きなプラスの影響を与えたとか。そういう関係であれば、お互いに「貢献し合っている」という感覚も生まれやすいのですね。

さて、あなたが「幸せ」を感じるのは、どんな時ですか？