

日々のリトルハッピーを感じ、幸せをグレードアップ — 小さな心掛けが健康を守り、幸せを作る —



兪 今 (ゆ きん)

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団
主任研究員・医学博士

■略歴

中国延辺医学院医学部卒
琉球大学大学院医学研究科修了
(財)長寿科学振興財団リサーチレジデント
沖縄国際大学研究員
桜美林大学加齢・発達研究所研究員
東京都老人総合研究所研究員
2009年より現職

■専門

高齢者のうつ予防プログラムの開発と応用研究、介護予防に関する研究、健常高齢者脳のMRI定量解析、ERP(脳波)による脳の情報処理能力に関する研究、国際老人保健分野の研究など

■主な著書

「男性百歳の研究」(共著)、「精神障害の予防をめぐる最近の進歩」(共著)

要旨

- 年を重ねると心身機能は自然に低下していきます。老化に伴い多くの人は健康を意識しますが、幸せを意識する人はそう多くありません。健康に年を取ることはもちろん大切ですが、楽しく、幸せに過ごすことこそが私たちの目標ではないでしょうか。
- 日々の暮らしの中で小さな幸せ(「リトルハッピー」)を感じることでできる能力・技術を「ハッピースキル」と定義しました。「ハッピースキル」を身に付けることは、精神的問題の改善のみならず、幸福感の構築にも有益です。また、過去や未来にとらわれず、今を大切に生きること、それが満足感と幸せを高める近道につながります。
- 2009年より、当財団は、高齢者介護予防教室の一つとしてうつ予防のための「ハッピープログラム」を開発し、いくつかの市町村で実践してきました。「ハッピースキル」を身に付けることを目的とした本プログラムを通して、抑うつの改善、睡眠の改善、不安の改善、幸福感の向上などの効果が認められています。日々の生活の中で「リトルハッピー」を感じることを習慣化することが「ハッピースキル」を身に付ける方法です。
- 本稿は、「ハッピースキル」を身に付け、習慣化し、日々の暮らしの中からポジティブな面に注目し、関心を向けるトレーニングの具体的な方法について例を挙げながら紹介します。

「人生はBとDの間のCである」とは哲学者のサルトルの言葉です。誕生B (Birth) から死亡D (Death) までの間に選択C (Choice) が連続してあることを意味します。私たちは誰もが今のこの時から、どのようなチョイスをするかによって余生は違って来るはずであると思っています。

生物学的に見ると動物は成長期の約6倍を生きられると言われていています。人間も同じです。成長期が20歳までだとすると寿命は約120歳になります。また、医学技術の発展水準からすると理論上は150歳まで生きることが可能という見解を示している専門家もいます。長寿の時代は、誰もが100歳を迎える時代になるということです。そしてそこでは100歳までの人生をどのようにして素晴らしく、幸せに生きるかが課題になります。

幸せ(しあわせ)の言葉には、しわ(皺)とあせ(汗)の2つのキーワードが隠れています。しわは年を取ることを意味し、あせは努力を表します。年を重ねながら努力を惜しまない人生が幸せな人生なのではないかと私たちの先祖はお考えになったのでしょうか。

年末年始、店先にはグレードアップした新商品が目立つように並べられていました。迎えた新しい年には幸せもグレードアップしませんか？そして、自分の人生をより素晴らしく幸せにするために、良い年の重ね方、上手に努力をする方法をどうチョイスしていけばいいのかについて情報を共有できればと思っています。

I 幸せに年を取るチョイス

年を取ることは広い意味で加齢とも言います。年を重ねることです。狭い意味では老いることとして捉えることが多いと思います。しかし、年を取ることは老化や衰退を意味するだけのものではありません。そうは言っても社会的システムにおいては退職年齢が決められていたり、65歳以上から高齢者としている点など、年を取ることに對して負の先入観が多いのも事実です。そのような中で、健康意識が高く健康に年を取りたいと思う人は多くいます。健康に年を取ることはもちろん大事ですが、健康イコール幸せではありません。病気があっても幸せになれる。幸せに過ごすことこそが私たちの目標ではないかと思っています。

1. 健康に年を取る

病気にならず、健康に年を取るためには健康的な生活習慣を維持すること、そして、心身の老化を受け入れながら年を取ることも一つの賢い選択と言えるでしょう。

①老化は予防できる

年を取るに従い誰でも老化という不可逆な経過を辿りますが、遺伝要因、環境要因によって老化の程度も異なります。老化には心身の生理機能低下に伴い有害性があると言

われていますが、病気や不健康な生活習慣は老化を促進する要因となります。

一方で、老化の大半は予防できるという説もあり、老化を遅らせる、または老化は予防できるということを支持する研究も多数あります。例えば、50歳から運動しても若い頃と同じ体力を作ることができたり、身体機能が低下している高齢者に運動を取り入れると運動機能の向上が認められたという研究結果も多数あります。そのようなことから、運動および健康的な生活習慣に取り組んでいる人も多いようです。

老化と病気によって危惧されることは、生活機能の低下により要介護状態になる危険性が高まることです。しかし、病気、健康状態の悪化はイコール要介護状態になる、ということではありません。病気があり健康状態も以前に比べ悪くなっていたとしても、病気をコントロールしながら、基本的日常生活機能（歩行、食事、更衣、入浴、排泄）が維持できれば、必ずしも要介護状態になるというわけではないのです。

厚生労働省の統計によれば高齢者の約6割の人が病気や何らかの健康問題で通院していることが分かります。しかし、実は誰かの手を借りて生活するような要介護状態の人は高齢者の2割未満です。寿命が延び高齢者数が増えることによって要介護高齢者数が相対的に増える、このことが今の社会問題であることを正しく認識することが大切です。人生100年の時代を生きる私たちが、年や病気を理由に余生をあきらめてはいけません。

②ボーナスとして与えられた黄金期

心の老化も同じです。精神機能の低下、記憶力の低下、思考の狭窄などネガティブな面を取り上げられることがよくありますが、培った経験、知恵などは年を経るに従い、円熟味を増し、さらに良くなっていくことが分かっています。このことは人生で欠かせない何より重要なことだと思いませんか。

寿命が延び健康状態が向上した今、古いパラダイムでは老後が長くなるという考え、つまり長寿によるリスクを強調するに留まっています。しかし、最近の研究結果からはこのような古いパラダイムは変える必要があると指摘されています。アメリカのウィリアム・サドラー博士は、今やその古いパラダイムをポジティブで新しいパラダイムにチェンジすることを提唱しています。彼は45歳から80歳の200人以上を対象にした研究を通し、40代からその後の30年は人生の全盛期（Heyday）であると指摘し、サードエイジと定義しています。老後が長くなったという考え方から、40歳からその後の30年の全盛期を丸ごとボーナスとして与えられているという方向にパラダイムを変えることが大切です。この時期は培った経験と知恵でさらに自分を素晴らしく成熟させる黄金期と捉え、従来の50歳代から高度を下げ着陸を準備し、引退を迎えるような時代ではなく、黄金期であることを気付かせてくれるからです。

私たちは、年を取っても常に加齢に即して心の成熟が可能であり、この時期は老後に備えた心理的発達を成し遂げる最も重要な時期です。社会的システムでは引退という決まりはありますが、仕事を退職しただけであり、人生を引退したわけではありません。

経験を活かし、円熟し、幸せな老後の決め手になる飛躍期であるサードエイジはパワ

一エイジです。やがて若い世代にも良い見本となり、力にもなる活動的なサードエイジの時代が広がることに期待が高まります。

2. 幸せに年を取る

年は経験と智慧の豊富さを表すものです。従来の研究成果からは前向きでありポジティブである、楽観的で幸せであることは私たちの健康と非常に密接に関係していることが分かっています。寿命からすると、ポジティブで幸せな人はそうでない人よりも8年も長生きできることが分かっており、また、そのような人は病気が少なく、ストレスにも強いことが明らかになっています。

①ポジティブに年を取る

経験と智慧が豊富な一方で年を取るに従い、身体の不調、病気は誰もが経験することです。そして、苦しみも伴います。これは私たちの身体の病気に反応するシステムが作動していることを意味します。文章には句点があり、音符には休止符があります。私たちの人生にも休息の時期が必要です。その時期が病気なのではないかと思えます。風邪のように軽い休みが必要な場合もあれば、少し長い休息が必要な病気もあります。

C.S.ルイスの言葉です。「人間は自分自身を欺くことができても、経験は人間を欺かない。経験に対して正直に立ちむかってゆけば、この世界はいつでも誠実な応答をしてくれるのである」。身体の不調、病気、そして人生のその時々之苦しみはアンハッピーな状況かもしれません。しかし、その時々を息切れしていないかと自分自身を振り返る契機にすれば、実は自分らしく、素晴らしく、ハッピーな人生の特効薬になるに違いありません。そして、多くの小さな奇跡を作っていけるでしょう。もし、それで、見てきていた、追ってきた夢を実現できなかったとしても、きっと夢にも見なかったたぐさんのものを得ているはずです。家族、友人、周りにあるあたり前と思われがちなすべてです。病気の苦しみも、心の苦しみも自分自身を振り返る契機になるものではないかと思えます。身体、心、生活をリセットする良い機会として捉えること、それは賢いチョイスの一つかもしれません。

②年を取ることの価値

百寿者（100歳以上の高齢者）、高齢者の研究を始めた際に、恩師が教えてくれたことは、「百寿者の方は生きているだけで社会貢献だ」ということです。百寿者には元気な方もいれば、寝たきりの方、認知症の方もいました。長寿、健康とは関係なく私たち一人一人はこの世に生まれたこと、存在していること自体に価値のあることなのです。確かに健康が人生の基本になっていますが、目標ではないはずです。少し付け足すと誰かに対して少しでも良い影響を与える、また他人に少しでもポジティブな変化をもたらす存在でいること、それもまた存在価値につながっていきます。

沖縄で百寿者の方に長寿の秘訣が何かを聞いたことがあります。すると「人生で正しい選択をしてきたことだ」という答えをいただきました。さらにその正しい選択は「良

い経験から」、良い経験は「間違っただけから生まれた」と教えていただきました。

私たちはいつも良いチョイス、決断をするわけではありません。しかし、どの選択も生きる過程で良いことになり、必要で大切な選択であるのは間違いありません。長寿の秘訣、健康の源は人生に対するポジティブな姿勢から始まるのではないのでしょうか？今はプロダクティブ・エイジング（生産的な高齢化）の時代です。老後をどう過ごすかよりも、どのようにアクティブにより幸せに過ごすかが課題です。

ミケランジェロは彫刻の最中に人生の最後を迎えました。ピカソは91歳まで創作活動をしました。「生きる意味」を求めて悩み苦しむ人を援助し続けてきた精神科医フランクは、90歳まで時間管理をしっかり行っていたと言われています。彼らも私たちと同じで普通の人間として生まれました。違うのは自分の人生に対し責任を持って独創的な創作を続けてきたことではないかと考えます。年とは関係なく自分の情熱、信念を追求し、ポジティブに、意味あることを追い続ければ誰もが願っていた幸せな人生を手に入れるに違いないでしょう。

年齢に伴い、幸福感が高まることを支持する研究も多く見られるようになりました。年を取ることは成熟度、幸福度も示しています。自分自身の老いとの調和が取れた年の取り方が自然な年を重ねる姿であると言えるでしょう。

II 幸せになるチョイス

幸せについては哲学、宗教など色々な定義があります。2002年にノーベル経済学賞を受賞した心理学者ダニエル・カーネマンは、幸福を簡単に定義するならば「良い気持ちの持続」と言っています。その「良い気持ち」は私たちの脳と密接に関係していることが科学的に明らかになっています。

ネズミの実験中に偶然に発見したことから、その後の研究、そして最新の脳科学の研究から、脳には楽しさ、快感といったポジティブ感情と、悲しみ、憂鬱などのネガティブ感情を抱く部分があることが分かりました。

人間が楽しさや興味、心地よさを感じている時に分泌される脳内の神経伝達物質ドーパミンは、脳を覚醒させ、集中力を高め、楽しさや心地よさといった感情を生み出す働きを持っています。そして自発的な行動、つまりやる気を出させてくれます。あるレストランの食事がおいしかったら、次も行こうと思いますよね？友達と一緒にいる時間が楽しいと次もまた会いたいと思います。これを脳のドーパミンシステムと言います。

また、脳科学の研究成果では、幸福感が低いグループでは脳で不快を感じる部分が活性化していることが分かりました。そのことからネガティブな人は不幸、不快な記憶を長く持ちやすく、そこから抜けにくいことが分かっています。このように、脳は楽しい、嬉しいといった良いことに対し幸福感や満足感を示すなど、幸せを感じることに密接に関係していることがお分かりいただけたいと思います。ということは脳に楽しい、気持ち

良い情報を与えることが、良い気持ち、幸福感、満足感を高める最も良い方法です。その方法の一つが、ポジティブ感情を多く体験することです。

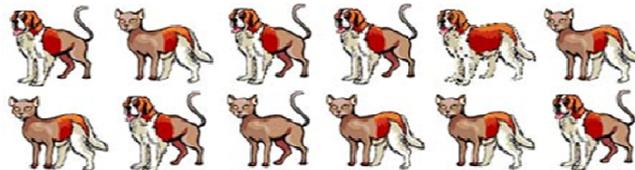
1. ポジティブ面に関心を向ける

ポジティブ感情を多く体験するための始めの一步は、ポジティブ面に関心を向けることです。高齢者と若い世代との違いは年を取るることによる、心身機能の低下だけではありません。考え方、習慣などにおいて若者と積極的に近づかないことが問題の一つとも言われています。

ここでちょっとした練習を行います。下の図表1の中から、8秒間でできるだけ早く正確に犬と猫の数を数え答えを書いてください。

図表1

犬と猫それぞれ何匹いますか？



犬 = () 匹

猫 = () 匹

出所：「はつらつとしたセカンドライフを送るために－高齢期のメンタルヘルス向上について」
ダイヤ財団新書 32

犬は何匹いますか？

猫は何匹いますか？

それでは答えを見てみます。実は正解は犬（上の右から2番目）と猫（下の左から3番目）それぞれ1匹しかいません。

「見たいことが見え、思ったことが見える」という言葉があります。みなさんが見た部分そのままみなさんの判断につながります。つまり意識して見たものが現実になるわけです。意識して見ていない情報は選択されないままです。これから分かること、それはほとんどの人は、外部の情報を脳内に送る時に一部の情報しか選択しないということです。これがその人個人の「物事の見方」になります。物事に対しての情報選択は目的や役割、興味関心、過去の経験や知識、人格などによって違ってきます。そして、どのような情報を選択するか、さらにどのような考え方をするかによって私たちの気持ちが変わってきます。

バラを例にしますと、バラの花を見て美しいと思う場合、気持ちは、良い、嬉しいと感じます。しかし、棘を見ると、危ないと思い、怖いと感じます。物事の見方はどこに関心を向けるかと、その時の心理状態に影響されることが分かっています。高齢者は健

康について興味があるので、テレビの健康番組、健康関連情報をよく視聴していることも情報選択方法です。そして、同じ物事でも、人によって見方が違うのはあたり前で、十人十色です。このように私たちは良い面に注目し、その良い面に着目できれば、気持ちも良いものになり、脳にも楽しい、嬉しい情報を与えることができます(図表2)。

図表 2



出所：筆者作成（以下同じ）

定年退職前後に抑うつを発症する原因の一つは仕事の引退を社会的役割の喪失や濡れ落ち葉とネガティブに捉えることにあると考えられています。しかしながら、退職は一つの選択にすぎません。人生を引退したわけではありません。

「私の世代の最大の発見は、人間は心の持ち方を変えることによって、人生をも変えることができるということだ」とはアメリカの哲学者・心理学者ウィリアム・ジェームズの言葉です。健康問題、心の問題を抱えながら強く、幸せに生きる多くの人の特徴は、病気を受け入れ、治すことに積極的なだけでなく、このことを人生のプレゼントとしてポジティブに捉えることにあります。物事に対し、見方、考え方を変えれば、私たちの人生はより素晴らしいものになるのではないのでしょうか。

2. 今を大切に生きる

ハンドルを握って運転しながらの、居眠りやよそ見が危険なことは誰もが知っています。しかし、人生においても居眠り運転する時があります。先ほどのバラの例を挙げますと、人生の居眠り運転とはバラの花も、棘も見えない状態のことを意味します。この時の心理状態は、心が今生きている瞬間ではなく過去あるいは将来にいます。過去のことにくよくよしたり、将来を思い悩んだりしているのです。

私たちの心、そして思っていることは一つにしか集中、専念できません。同時に二つ以上のことを考える時には二つの心を往復している状態にあると言えます。

精神的健康面で見ると、心と考えが現在に集中していると健全、健康な状態にあり、

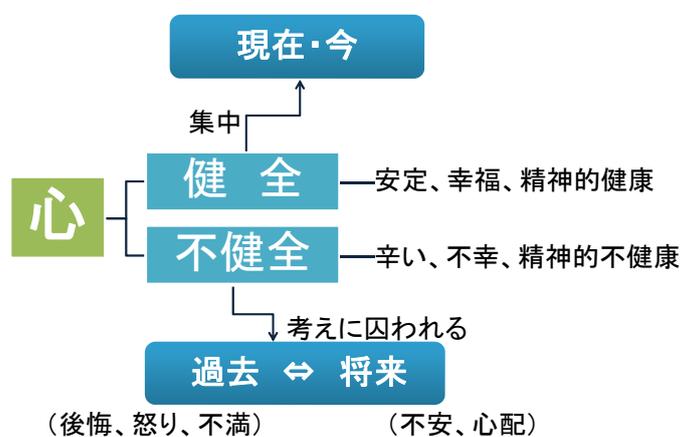
過去、未来にいる時は不健全、不健康な状態にあると言えます。心ここにあらずとは過去や未来に囚われていることを指します。私たちは、過去・将来に意識が集中している時は、過去の不幸な出来事に心が囚われていたり、将来に対して不安や心配を感じたりして、精神的に不健康な状態にある場合が多いと言えます。しかし、現在に集中している時は安心や幸福を感じ、精神的に健康な状態と言えます。

過去のことを考えると後悔、怒り、不満などに支配されやすいのです。たとえいい思い出であったとしてもそれに執着すると、現状に満足できない時が出てきます。ですから、ネガティブでもポジティブな過去でもいずれの場合も現在の貴重な時間を失ってしまうこととなります。このような状態が必要以上に長く続くことを懸念すべきです。

同じく将来に対する不安や心配を見ると、まだ起こってないこと、そして、そのためにどうか分からない計画ばかり考え、現在の時間を無駄にすることが多いのです。

よって、今現在に集中し、ポジティブな面に注目し、関心を持つことは、過去の後悔や将来に対する不安から解放されることでもあり、心が軽くなります。身体に不必要な脂肪がついてしまうと、ダイエットが必要です。同じように、悩み、憂鬱のような心の贅肉もダイエットする必要があります。今やっていることに没頭することは心のダイエットにもつながります。実は研究によれば、過去と将来に対する評価も今の心理状態の影響を受けていることが多いと言われていています。つまり、今の状態が満足で、幸せであれば、過去を肯定的に評価し、また、将来に対し希望を持つことを意味します(図表3)。

図表 3



◎今に集中、専念することが健全な心である

それでは、以下の作業を一度行ってみましょう。

- 手順① 今読んでいる本誌を机に一度置いた後、もう一度手に取ってください。
- 手順② 今度は音を立てずに机の上にもう一度置き、再度音を立てずに手に取ってみてください。

手順②は手順①より本誌を机に置くこと一つに集中できたと思います。日常生活の中でこのように今行っていること一つに集中でき、没頭できることが心のダイエットにつながる方法になります。

今のこの時間・時刻は人生の通過点です。つまり命です。今を大事にしないことは命を大事にしないことになるということです。「現在」を英語でプレゼントと言います。言い換えると、私たちに与えられたプレゼントです。すべての時間、すべての出来事がプレゼントかもしれません。

日々を大切にしたいと思い、私たちの先祖たちは、1年365日を12カ月、1カ月を約4週に分けました。そして、1週間でさらに日、月、火、水、木、金、土に分け、一日一日を大切にしたい願いが込められているのではないかと思います。プレゼントとして与えられた毎日をお正月のように、誕生日のように特別な日にしていければと思います。

ドストエフスキーは彼が28歳で経験した処刑前の最後の5分間を「白痴」の中でこう書いています。「処刑前の5分間について彼は時間の割り振りをした。まず友達との別れに2分間ばかりあて、さらに2分間をもう一度自分自身の人生を振り返るためにあて、最後の1分間はこの世の名残に、周囲の自然風景を静かに眺めるためにあてたのです」。ドストエフスキーは一生の毎日を最後の日のように大切に生きたからこそ、数多くの名作を残したのではないのでしょうか。

Ⅲ ハッピースキルで健康と幸せの一石二鳥

上述で分かるように、脳にポジティブ情報をインプットすることで幸せをグレードアップできることが分かりました。また、良い面に注目し、今を大切に生きることが満足感と幸せを高める近道であることが分かります。今や幸せも勉強する時代というまになっています。

毎日を大切に幸せに過ごすには、色々な方法があると思います。われわれの財団が科学的なエビデンスをもとに開発した、メンタルヘルスの向上を目的としたハッピープログラムは、抑うつ改善、睡眠改善、不安改善、幸福感向上等の効果が認められました。そして、幸せに過ごすための一つのツールとして推奨しています。

われわれは、その幸せを実現するために、日々の暮らしの中で小さな幸せを感じることのできる能力・技術を、「ハッピースキル」と定義しました。ハッピースキルがある人とそうではない人とでは精神的な健康面で大きな違いがあるとされています。

薬物中毒、ギャンブル中毒、アルコール中毒、そして、うつ病患者、さらに最近はゲーム中毒と言われる、ゲームから抜け出せない人などの多くは、日頃の小さなことに幸せを感じにくいことが分かっています。小さなことに対して感動や幸せを気づきにくいために、より強い刺激を求め、中毒になっていきます。しかし、重い精神的問題を持っている人だけではなく普通の人でも日常生活の中で何らかの葛藤や苦しみ、悲しみを感ずります。

ハッピープログラムを行うことは、ハッピースキルが高まり、精神的問題の改善のみ

ならず、幸福感の構築にも有益な方法です。私たちの体は、筋肉を鍛えると同時に脂肪のダイエットが必要です。同様に心の筋肉を強くし、悩み、憂鬱などの心の贅肉をダイエットする必要があります。振り返ってみると、今まで一つのわざ、習慣を身に付けるまで、何カ月、1年あるいはもっと長い時間がかかったことに気付くはずですが。その習慣が今までの人生に少なからず影響してきていることも事実です。また、長年の習慣を変えることはなかなか難しいのです。考え方も同様です。だからこそ、良い習慣を身に付けるためのトレーニングが必要です。

ここでは、ハッピースキルを身に付け、習慣化し、日々の暮らしの中からポジティブな面に注目し、関心を向けるトレーニング方法を紹介します。

1. 五感を澄まして、小さな幸せを見つけよう

①五感とは脳のアンテナ

知覚とは基本的に五感が入り交じった多感覚なものであり、五感から選択された情報を脳に送ることで生まれます。前に触れた内容と同様に脳には幸せを感じるシステム、つまり、ネットワークが存在し、脳の伝達物質の活性化により、快感を得て、意欲を高め、創造的な行動をし、達成感、満足感、幸福感などをもたらします。これは機能とも言えるものです。うつ病の意欲の低下、満足感の低下などは脳機能低下状態であると言えるでしょう。

五感で本能的に選択された情報は脳を活性化し、脳機能を高めます。本能的な喜びからも十分幸福感が得られます。おいしい物を食べること、ぐっすり眠ること、身体を動かすこと、手、足、身体を清潔にすることも、十分に満足感が得られます。逆に食べ物がおいしくない、眠れない、動きたくない、身体を洗うのも億劫になるのがうつ病です。恐ろしいのは、これらの基本的な本能さえ奪われ、死を考えることです。

五感を澄まし、身体で良い刺激を選択的に感じ、本能的な幸福感を取り戻すことで、自律神経のバランスを整え、心身の健康を保ちます。ほんの少しの時間を作り、好きな音楽を聴く、窓を開け外の空気を吸う、耳を傾けて鳥の鳴き声を聞く、気持ち良い柔らかいタオルで身体を包んでみる、靴下を脱いで素足で歩く、目をつぶって笑顔を作ってみるだけでも効果的です。このように身近なところで五感を楽しませる良い刺激、情報を選択してみると、楽しみが多いことに気付くはずですが。

②リトルハッピーが日常にあふれている

脳には常に刺激を与えないと、その刺激に対応した神経細胞のネットワークが失われてしまいます。脳を活性化することは記憶力の低下を防ぐとともに、生命維持に基本となる喜怒哀楽の感情の偏りを防ぎ、脳機能を正常に保つことにつながります。そして、右脳、左脳のバランスが良い感性と理性の調和の最適さが実現できます。子供のような感性で創造力が豊富であり、また、経験豊富な真の大人の理性も欠けることなく、心身

とも健全でより満足した人生になるのです。

中国医学では、健全な心身のためには他人との調和および自然の有効活用が良いとしています。例えば、季節の感じ方で心の健全さが分かります。季節の変化は気温の変化で気付くことが多いのではないのでしょうか。気付かないうちに暑い、寒いという表現ばかりを使ってはいませんか？心が健全な人は感性がうまく働きます。季節の変化をよりポジティブな言葉で表現するなど、前向きに捉えます。感性と想像力を働かせて、その時々を季節を楽しみましょう。子供は大人の10倍多く笑うと言われています。子供は想像力が豊かです。没頭して楽しむことで、より幸せを感じているからです。世の中は私たちが心地よく、楽しませてくれるものであふれています。このようなリトルハッピーに気付く、探すには、毎日周りを意識して、探してみたり、体験したり、実践してみることです。そして、習慣化のためには記録することが重要なポイントです。

例えば、自然を楽しむことです。新鮮でおいしい空気、気持ち良いそよ風、美しい草花、鳥と虫の鳴き声、青い空、色々な形の雲、夜空の月や星、夜明け、夕暮れ、美しい日の出、夕焼け、虹などを観察してみることです。

季節も楽しんでみます。春のそよ風、春の若葉、春の草花、夏の眩しい日差し、夏祭り、夏の花火、夏のアイスクリーム、秋の紅葉、秋の実り、秋の稲穂、秋の野原、冬の白雪、銀世界、雪山、暖かさ、暑さ、涼しさ、寒さなどです。

身近なその場で、その時間でちょっとした意識を向けることで脳には良い刺激がインプットされ、ポジティブな感情が生まれます。また、このような心の変化を記録することは、良いトレーニング法の重要な要素です。書くことで、脳により長く良い刺激を与えることができるからです。

2. ハッピースキルを身に付けましょう

日々の暮らしの中でリトルハッピーを感じることを習慣化することがハッピースキルを身に付ける方法です。それでは、以下に具体的な方法をいくつか例として紹介します。

①ハッピーウォーキングで自然を満喫、脳を活性化

ハッピーウォーキングは1日10分から気軽に始められます。散歩をしながら五感をフル活用して季節の変化を感じたり、周りの景色に意識を向けます。

一般に「1日1万歩、歩きましょう」と言われるウォーキングは、筋肉など体を鍛えることが目的とされています。しかし、1万歩は望ましいかもしれませんが、毎日達成するのは難しいことです。

ハッピーウォーキングは、筋肉を鍛える目的だけではなく、脳を活性化することが目的です。五感を澄ませ、心地よい快感を取り入れ、幸せを感じることを目的です。歩くと、足からは常に振動が伝わり、足の裏も刺激され、これらの情報が脳へ絶え間なく送られていきます。さらに周りの景色もどんどん流れていきます。そういった情報も五感から脳に入っていきます。色とりどりの花や景色を見ながらウォーキングすると、どん

どん脳も活性化されていくのです。目だけではありません、耳からもいろんな音が入ってきます。自然の中を歩けば、小鳥の声や小川のせせらぎなどが、小学校や公園の近くを歩けば、子供たちの笑い声なども聞こえて来るでしょう。花々のかぐわしい香りも、ただよってくるかもしれません。また自然の風を感じることもできます。涼しく、さわやかで心地よい風などは、肌からの触覚を刺激して、これも脳へと情報が送られます。片道5分の距離からで良いのです。好奇心の固まりであった子供時代に戻って、意識して五感を使いながら歩き、幸せを感じましょう。

ハッピーウォーキングの幸せ効果は、科学的にも実証されています。ベルギーの心理学者のクイッドバッチは、自然や人といった心地よい刺激に対して「五感を澄まして味わう」ことで、「楽しい」「嬉しい」といったポジティブな感情がさらに高まることを発見しました。さらに、その経験を他の人と分かち合うことで、人生に対する満足感も高まることが分かりました。普段は食事の支度に気を取られ、スーパーに行く道ですら咲いている美しい花を立ち止まって鑑賞する時間などないかもしれません。でも、信号を待っている間に、道に咲く花に目を留めたりする瞬間を大切にしてみましょ。そして、「楽しい」「嬉しい」と思ったことは、日記に書いたり、写真に撮ったり、話したりして他の人と共有してみましょ。私たちの中にあるポジティブな気持ちが増え、幸せを感じることができます。

人は、初めての経験には注意を惹かれる一方で、慣れると意識をしなくなり、新しい刺激や変化だけに注意が向くようになります。外に出ても、意識して注意を払わなければ、美しい山々も花もすべて背景として潜み隠れてしまうのはそのためです。五感を使って周囲を注意深く見渡してみましょ。そうすれば、ただのコンクリートの塊と気にも留めなかったビルも、じっくりとデザイン、形、高さ、色を観察して見れば、どこかに新しい発見があるはず。花壇に咲いた色とりどりのきれいな季節の花を眺めながら、その瞬間を大切にしましょ。周囲を意識して目を配り、楽しむことで、日頃の悩みや不安が癒されます。

顔を上げて前を向いて歩きましょう。ついつい下を向いて歩いてはいませんか？顔を上げると、呼吸の通りが良くなり、脳に十分な酸素を取り込むことができます。また、視野も広がり、周りにあるたくさんの心地よい刺激を取り入れることができます（図表4）。

図表 4

ハッピー ウォーキング

【体験・実践法（例）】

- 1日1回10分間（片道5分）、五感全体で、歩くことを楽しみましょう。
- 散歩しながらでも、スーパーへ行く途中でも構いません。「いつ」「どこで」「どのように」という決まりは特にありません。五感を澄ませながら、少しでも幸せを感じられるよう自分なりに工夫してみてください。
- 普段あたり前のこととして受け止めていたことが、「気持ち良いもの」として一つでも意識できたら、上出来です。いつもの景色・人に、そういったものももっとないか、意識して探してみてください。
- ポジティブな経験をたくさん取り込めるよう、工夫して歩いてみてください。いつもの散歩コースを変えてみるのもいいですし、あらかじめ観察するものを決め、五感を活用して見つけ出すようにするのもいいでしょう。
- ハッピーウォーキングをするための計画を立て実施してみてください。家族や友人を誘って一緒に楽しんでみるのもいいかもしれません。また他の予定にプラスアルファしても良いですので、積極的に取組んでみましょう。

②笑顔でストレスを解消し、病気に強い体を作る

子供は1日300回も笑顔を見せたり、笑ったりすると言われています。しかし大人は25回程度しかないと言います。これが大人の想像力は子供には及ばないのではないかとされることです。茶碗は何に使うかという課題に対し、大人はご飯を入れる、味噌汁を入れるなど限られた答えしかしないのに対し、子供は、虫入れ、花鉢など数多くの用途を挙げられます。

笑いの健康効果は、科学的にも証明されています。思いっきり笑った後は気分がスッキリするなど、多くの方は「笑顔」の効用について身をもって知っていらっしゃるでしょう。しかし、ここ10年の世界的な研究で、笑いは医学的にも体に良いことが分かり、治療の一部として取り入れるところも出てきました。笑いは、ストレス解消になり、癌を始めとする様々な病気の予防・治療に効果があると言われていますが、以下は、実証されている笑いの健康作用の一部です。

まず、笑うと免疫力が高まります。入院患者に対して、漫才や喜劇で3時間にわたって楽しんでもらい、おおいに笑う前の1時間と直後の30分以内の2回採血したところ、病原菌を退治する細胞が、平均35～45%増加していたことが分かりました。

ノルウェーでは、「冗談好き」の末期腎不全患者は、「あまり冗談を言わない」人と比べて、生存期間が平均して31%長かったという報告がされています。

次に、笑うと脳の血流が良くなります。医者で作家でもある先生が、月に1回「寄席」を開いて高座に上がっている病院があるのですが、寄席の前後で、脳卒中を起こした患者さんたちの脳血流量を測定してみたところ、70%近くの人々の脳内血流が上昇したそうです。

さらに、笑うと痛みが和らげられます。笑うと、私たちの脳内でエンドルフィンとい

う脳内麻薬の分泌が促進され、痛みをあまり感じなくさせる作用があることが明らかになっています。鎮痛剤が手放せない重症の女性リウマチ患者 26 人に落語を 1 時間聞いてもらう実験を行ったところ、わずか 1 時間笑っただけで全員の痛みが楽になったとの報告があります。笑いによって全身麻酔をかけた時と同様の状態を作り出すことができるようです。

その他にも多くの効果があることが明らかになりました。「笑う門には福来る」が科学的に証明されたということでしょう（図表 5）。

図表 5

笑い

【体験・実践法（例）】

- 日常生活の中で工夫してみてください。
- 笑顔を作ってみましょう。多少強引にでも「ニッ」と口角を上げてみましょう。
- 人それぞれ「笑い」のツボは違いますが、「笑い」を生活の中に取り入れて、心も体も健康になりましょう。面白い！と思うものを積極的に見つけ、生活の中に笑いを取り入れる工夫をしましょう。
- 鏡を見ながら笑うのが難しい人は、口を大きく開けて、は行を 3 回ずつ「ははは～ほほほ」、逆に「ほほほ～ははは」を繰り返してみてください。笑みを浮かべることができたら、8 秒間そのまま維持してみてください。
- 朝、顔を洗った後、お風呂に入った後、手を洗った後など、鏡を見たら、口を大きく開けてみましょう。また、鏡のない場所でも、楽しいと思った時・面白いと思った時は、声を出して笑ってみましょう。
- 目、口、左右対称に笑いましょう。口だけでなく、目も笑うようにしましょう（目を細くして笑いましょう）。
- 気持ちが落ち込んだり、不安に思ったりする時こそ、鏡を見る回数を増やしたり、声を出して大笑いすることが重要です。

③感謝の心で満足感を得る

感謝をしましょう！と言うと、宗教活動をしているようにも思えますが、感謝が幸せを増幅させること、健康に良いということは、実際に科学的に検証されています。

アメリカの心理学者ロバート・エモンズは、100 人を超える大人を 3 つのグループに分け、それぞれ「ありがたいと思ったこと」「むかついたこと」「起こった事実だけ」を毎日日記に 5 つずつ書いてもらい、幸せ度や健康面に違いが出るかを研究しました。そして「ありがたいと思うことを 1 日 5 個ほどきちんと記録したグループは、人生に対する満足度が高まり、よく眠れ、体の痛みも感じなくなる」という事実を発見しました。

まずは感謝したことだけではなく、素直に「嬉しい」「楽しい」「良かった」「気持ちいい」「いいなあ」「ありがたい」「幸福だなあ」と感じる出来事を日記につけてみてください。

一つでも素直に感謝の気持ちの表現ができれば、それはみなさんが楽しく暮らす、幸

せに暮らすためのスキルを獲得したということです。「嬉しい」「楽しい」といったポジティブな気持ちがたくさん経験できるよう、日々の生活を工夫してみてください。今を「楽しい」「気持ちいい」「幸せ」「とても嬉しい」と思えるようになれば、きっと将来を前向きに、楽しく考えることができるはずです。それは気分良く生活できることにつながっていきます。

多くのことを素直に感謝できる人は、幸せな人です。感謝は、「嬉しい」「楽しい」といった喜びを味わい享受することです。あたり前のことですが、人から受けた親切には心から感謝しましょう。感謝をすることで、自分の持っている幸せに気付くことができます。感謝することを自分の習慣にすることで、毎日が幸せと思えるようになるはずです。

小さなことにも感謝することが大切です。日々の生活の中で、感謝したことを毎日数えてみてください。そして、日記などに記入してみてください。すごく嬉しかったこと、とても深く感謝したことである必要はありません。「大きな幸せ」だけでなく「小さな幸せ」も同じように大切にしましょう。あたり前に過ごす何気ない日々、感謝があふれていないか見直してみましよう。「あたり前」ではなく「ありがたいことなのかも」と思い返してみましよう。生活に自ら工夫を凝らして、自分なりの幸せを感じる方法を身に付けていくことがとても重要です（図表6）。

図表 6

感謝

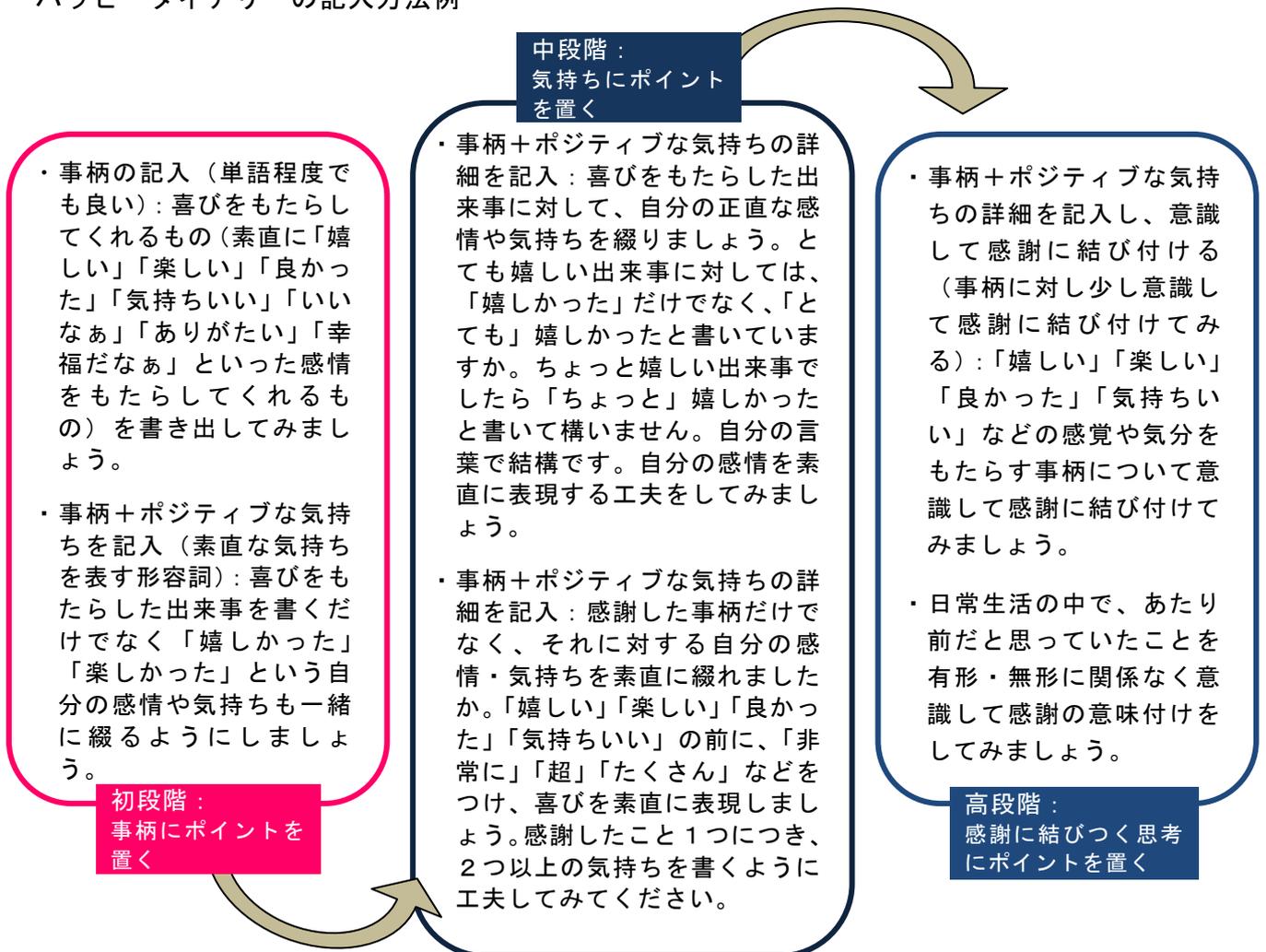
【体験・実践法（例）】

- ①今持っている幸せに感謝を探してみましよう。
例：生きていること、健康、自由、その他
- ②自分の身の回りにある幸せに感謝を探してみましよう。
例：人、物、自然、美
- ③自分が幸せに過ごせる方法を考えて、実践しましよう。
例：深呼吸、体操、歌、音楽、趣味
- ④新たな喜びを探してみましよう。
例：歩く、見る、人や本から探す
- ⑤感謝を素直に表現してみましよう。
例：微笑む、言葉に出す、ジェスチャー
- ⑥感謝の習慣を身に付けましよう。

自分のハッピーダイアリーを用意してみましよう。3カ月間記入し、習慣化してみましよう。すでに、日記を書く習慣がある人は、日記にハッピーダイアリーの項目欄を設け記入するのも良いでしょう。記入は次の図表7を参考に行ってみてください。書き方に正解はありませんが、小さな事柄に対するポジティブな気持ちを素直に表すことがポイントになります。

図表 7

ハッピーダイアリーの記入方法例



④ 親切的な行動で健康と幸せ

「情けは人のためならず」という古いことわざがあります。「情けは他人のためではなく、いずれは巡って自分に返ってくるのであるから、誰にでも親切にしておいた方がよい」という道徳的教訓です。

実際、「他の人に親切にすると、幸福になれるのか」、これを検証した研究があります。学生を2つのグループに分け、片方のグループには、「親切なことをする回数の目標を決めて、1週間の実験期間中、毎日、実際に親切なことをした回数を数えるように」と指示しました。もう片方には、特に指示をせず、いつもどおりに過ごしてもらいました。すると、意図的に親切を行うように指示されたグループは、実験前よりも幸福感が高くなっていました。普段どおりに過ごしたグループは、幸福感に変化がありませんでした。親切グループの中でも、特に幸福感がたくさん上がった人たちは、そうではない人たちに比べて、実際に親切な行動をより多く実行しており（1日平均3回以上）、親切にした相手からの感謝も強く感じていました。つまり、他者に親切にしようという目標が高か

った人ほど、他者からよく感謝され、幸福感はたくさん上がったのです。

さらに、親切な行動は、免疫細胞を増やします。マザーテレサがアフリカで行った活動を記録したビデオがあります。それを見た人の、前後における幸福感と免疫細胞の数を数えたところ、ビデオ視聴後は、幸せ感が増幅し、免疫細胞も増えていたことが分かりました。すでにボランティア活動をしている人は、ボランティアをした後は疲れるどころか、エネルギーがみなぎるといった効果を経験しているのではないのでしょうか。親切な行動は、心と体にエネルギーを与えてくれます。小さな親切、小さな良いことでも、大きな親切と同様の効果があるので、ささやかなことから1日1回、自分や家族に良いこと、環境に良いこと、社会に良いこと、色々工夫して実践してみてください。

他人に親切をする、良いことをする体験をたくさん積み重ねることは、自分を幸せにするだけではなく、他人の幸せにも貢献できたことになります。そして、このようにして得られた幸福感・満足感は、より長く感じることができます（図表8）。

図表 8

親切

【体験・実践法（例）】

- 深く考えず、無理せず、単純に誰かの喜びや快適さにつながる小さな思いやりを実行しましょう。
- まずは、身近にいる家族・友人に対して行ってみましょう。
- 何をして良いのか分からない場合は、相手がどんなことに興味を持っているのか、何を考えているのか、聞き出しましょう。
- 日頃あたり前のようにたくさんの親切・良いことを行っていると思います。どのようなことをしたのかを具体的に思い浮かべ、記録してみてください。

以上の他にも自分なりのポジティブな習慣をいくつか身に付けましょう。私たちは、体に良い物を摂取したり、体に良い運動をしたりすると同様に、体に良いことを思い出す習慣を身に付ける努力も必要です。まずは試してみてください。

喜びは心の必需品です。喜びは幸せに不可欠です。でも、途切れなく喜びがずっと続くわけではありません。良い日もあれば、そうでない日も、もちろんあります。誰にでも体調が良い日もあれば、そうでない日もあります。順調な毎日を期待しては、そうでない日は落胆と無力感しか感じなくなります。幸せな人とは、ときおりネガティブな感情を体験しても、総合的な心理状態は常にポジティブに保たれている人のことを言います。

ハッピースキルは日常生活にあふれているリトルハッピーに気付く、意識できることです。このようなことで、普段なんとなく不安に思ったり、落ち込んだり、よく眠れなかったりすることが改善され、幸福感も高くなっていることが、われわれの研究成果で明らかになっています。

私たちは身体に免疫力があるように、心理的にも回復力（resilience）があります。ポ

ジティブ体験をすることはすべて良いことを体験するというよりも、日々の暮らしの中で体験する良いこと、悪いことに対する考え方を観察し、ポジティブに考え、体験することです。

そして、過ぎた時間を振り返ることも重要ですが、来る時間をどうマネジメントするのかがもっと大事です。

アメリカのセリグマン博士が提唱するポジティブ心理学は、既存の心理学が人間のネガティブに主に着目した点について、疑問を投げかけています。ポジティブな感情、没頭、生きる意味、ポジティブな人間関係、成就などの要素が持続的に幸せを構築し、より良い幸せに導くことを示唆しています。

その目的は今までのように悪い面、問題点を修正することだけに目を向けるのではなく、良い面を最大限に引き出すことにあります。そのためには、まずは短所と同じように長所にも目を向け、長所を伸ばすこと、次に、人生で最も素晴らしいことに関心を向け、人生をより充実させること、さらに強みに着目し、才能を最大限に発揮できるようにすることが大切です。

今日から幸せをグレードアップし、自分の世界を変えてみませんか？世界の「世」はどのような意味かご存知でしょうか？そして世界の「界」もどのような意味かご存知でしょうか？「世」は時間・時刻を表し、「界」は空間・場所を表します。いつ、どこにいるかによって、世界が変わります。この時、この空間にいることが、今の私たちの世界です。今を大切に幸せに生きることは、今の自分の世界をもっと良い世界にすることです。

今日からみなさん一人一人が、是非自分の世界をより楽しく幸せがあふれた世界にしてください。

【主な参考文献】

- 1) Quoidbach, J, et al. Positive emotion regulation and well-being : Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences* doi : 10.1016/j.paid. (2010),03.048
- 2) 伊丹仁朗「笑いと免疫能」*心身医学* (1994),34. 566-71
- 3) SVEBAK, S, et al. Sense of humor and survival among a county cohort of patients with end-stage renal failure : a two-year perspective study. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. (2006),36.3.269-81.
- 4) Miller M, et al. Impact of cinematic viewing on endothelial function. *Heart*. (2006),92.2. 261-2.
- 5) Emmons, R.A. et.al. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. (2003),84.2.377-89.