

# 人の幸せをともに考える

医療法人徳洲会 吹田徳洲会病院

地域医療科 部長／地域医療センター センター長 辻 文生

## はじめに

新型コロナウイルス感染、超高齢社会、多様化した格差社会そして世界的な分断と対立など多くの社会問題や環境問題の中、日々我々は生活している。電車内では、老若男女がマスクをしながらスマホを眺めており、以前に比べて会話している光景も少なくなった。一般に、目線が下がれば窓の景色を見る機会も減り、自然と気分も下がる。今の日本は、将来に対して不安を感じる人と楽しみに感じる人で二極化しているが、明らかに前者が多数派だ。それに伴って、幸せの定義や価値観は多様化してきた。ただ、いつの時代においても、人はみな共通して幸せになりたいと思っていることには変わりがない。幸せになる方法は確立されてきており、最近ではそれが科学的にも証明されるようになってきた。更に真の幸せは、とてもシンプルだと感じている。真の幸せとは、人類の進化の過程で既にインプットされ、自然に湧き出てくる幸せ感といった感じだ。なかなか言葉では言い表しにくい感覚だが、それに気づいた人は、「そうそう、そんな感じ」と頷いてくれると思う。ごく身近に存在し、ちっぽけなことを感じる幸せといってもいいかもしれない。また時には、自然と一体化している感覚でもある。具体的には、「お風呂に入って極楽、極楽」、「公園で遊ぶ家族の笑顔が心地いい」、「きれいな朝焼けを見て今日も何かいいことがありそう」、「自然の中での五感が研ぎ澄まされた感覚」など、毎日いろいろな瞬間に感じることができる。

私は、長年医療に関わり、多くの死に際に

寄り添い、故人そして残された遺族の声を聴き続けてきた。死に際には、その人の人間性、人生観、そして生き様が表れているため、多くの気づきを得ることができる。また、同時に先人や偉人の声に耳を傾け、歴史、哲学、宗教から学び、多くの経験を積み、様々な行動を起こしてきた。そして、人は幸せになるために生まれてきたということが、次第に確信となってきた。医療の役割とは、そもそも「幸福を創ること」、「幸福を気づかせること」だと思っている。「人生100年時代」といわれるほど日本人の平均寿命が延伸をたどる一方で、健康寿命の伸びはそれに伴っていない。幸福寿命についていえば、縮まっているとさえ感じている。そして、多くの病んでいる方の心の支えになっている医療従事者にこそ、幸せになってほしいと思っている。医療従事者に心の余裕ができれば、患者はその還元を受け、必ず幸せになれると信じている。

今回の内容は、ある人には腑に落ちる内容だが、またある人には響かない内容になっているかもしれない。かつての自分を考えれば想像がつく。またスピリチュアルな内容が多くなっているが、幸せを追究し続けるとその領域に踏み込まざるを得ない。むしろ見えないところにこそ、真実があると思っている。スピリチュアルを毛嫌いする人も多いと思うが、これを目にしたのも何かの縁と思って、最後まで読んでいただきたい。頭の片隅に入れておくことで、いつかきっと役立つ日が来ると思っている。むしろ役立つ日が来てほしい。

本題に入る前、簡単に私の立ち位置を紹介したい。2016年に同誌で「尊厳死をともに考える」<sup>1)</sup>、2020年に「ACP(人生会議)をともに考

える」<sup>2)</sup>を報告した。死は誰もが通る道であり、幸せを考えるきっかけになる。かつての急性期医療から、今は活動の中心を慢性期医療、特に高齢者医療に大きく舵を切っている。吹田徳洲会病院で地域医療科を立ち上げ、平均寿命や健康寿命よりも幸福寿命の延伸を目標にして医療に従事している。閉塞感のある世の中に違和感を持ち、意識を「疾患の治療」より「人の幸せ」にフォーカスしている。

## 心のステージ

幸せはゴールでなくプロセスにある。例えていうなら、実際に旅行に行くことより、その計画を立てている時にこそワクワクを感じる。そして、幸せであり続けるとは、人間が死ぬまで自分が決めた目標や計画に向かって成長し続けることだと思う。そして、その目標や計画は、決して他人や社会が決めたものではない。具体的に言うなら、生涯現役で働き続けること、仕事を引退したとしてもボランティアなど社会との関わりを持ち続けること、そして目標に向かって前向きに努力すること、などがある。目標は、人によって生きがいや成功、そして趣味と言い換えられる。よく成功すれば幸せになれると思っている人がいるが、順序が逆である。あくまでも幸せになると、成功が後からついてくると考えたほうがいい。

心のステージも、時間の経過や多くの経験とともに、成長していくものだと感じている。この時、正しいベクトルに沿って成長し続けてこそ、真の幸せに近づける。ここで正しいベクトルと表現したのは、自分基準のベクトルと比べて、多くの場合ずれが生じるからだ。自分基準のベクトルは、誰もが持っている欲求や煩悩に必ず影響される。人間は、「考える葦である」とフランスの哲学者ブレイズ・パスカルは説き、考えるということを重要視してい

た。そもそも、「考える」とはどういうことだろうか。仏教では、五大欲(食欲、財欲、名誉欲、色欲、睡眠欲)に向かって、人間は考えるという。確かに気づいてほしい。あなたが、今この瞬間考えていること全てが、最終的にこれらの欲に繋がっていることを。生きている以上、欲求や煩悩に惑わされながら、人間は考え続ける。

アメリカの心理学者アブラハム・マズローの「欲求5段階説」(次頁図1)は有名である。これを理解すると、人は多様化しているといっても、結局は同じ心のステージを歩むものだと感じる。また、ステージが上がるにつれて、前にいたステージの感覚が、容易に理解できるようになる。複雑に思っていたことが、意外にシンプルだったと気づく瞬間でもある。これは、成功した時に改めて読むかつての自己啓発本を自己確認本と感じるのと似ている。それぞれのステージでもそれなりの幸せを感じることができるが、ここで先述した真の幸せを思い出してほしい。「欲求5段階説」の5段階目の自己実現欲求のさらに上に、6段階目があることをご存じだろうか。それは自己超越の欲求で、マズローだけでなく多くの偉人が、これについて説いている。スピリチュアルの世界でよく聞くワンネスや、仏教思想の悟り、親鸞の説いている絶対の幸福に繋がるものだと自分なりに理解している。これらの領域に近づくと、この瞬間のために自分は生かされているのだと、自然に感謝の気持ちが湧いてくる。

普段から心のステージを意識することができると、自分自身を理解しやすくなるだけでなく、人との付き合い方がよりスムーズになると思う。なぜなら、心のステージが異なる相手と関わる時、相手のステージを意識することによって、想いが理解できるようになり、物事が平行線で終わることなく歩み寄れるからである。そして、次第に相手との立ち位置や心地いい距離感というものが分かってくる。また、

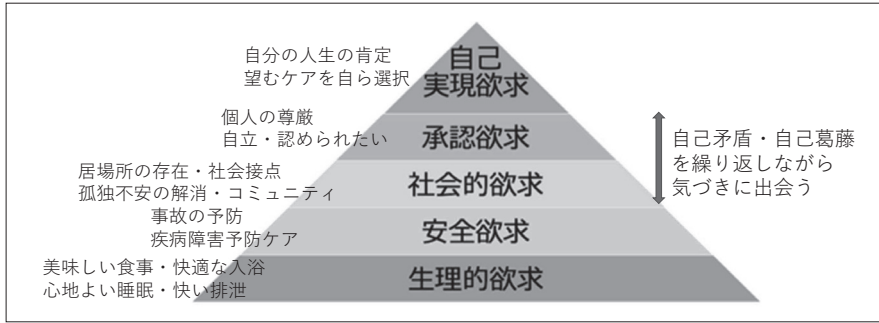


図1

心のステージが同じ相手と出会った時は、数分の会話で波長が合うことがわかる。最終的には、「ですよ」という言葉でまとめられるのが面白い。

## 幸せホルモン

幸せホルモンというパワーワードを耳にしたことがあるだろうか。最近では、脳科学者の中野信子氏をはじめ、多くのインフルエンサーが紹介してくれている。今は恵まれた時代で、その気になれば本やYouTubeなど様々なツールをもって勉強することができるので、是非気になる人は、検索していただきたい。私は、幸せホルモンを意識するようになって、更に幸せをイメージしやすくなった。かつて生理学で教わったホルモンだが、実生活や幸せの理解に結びつくとは、まさか思ってもいなかった。まさに目から鱗である。今回、3つの幸せホルモン(セロトニン、オキシトシン、ドーパミン)を紹介する。セロトニンは、ホルモンというより自律神経を整える神経伝達物質で、リズムカルな運動、咀嚼、日光浴、笑い、入浴、瞑想などによって分泌される。セロトニンが分泌されると、精神が安定し、ストレスやイライラといった気分の浮き沈みが少なくなる。逆にセロトニンが不足すると、ストレスを抱えやすくなり、また症状が悪化するとうつ病

を発症する。そして、睡眠の質を高めるメラトニンの材料としても重要で、まさに心と身体の健康を保つための重要な物質といえる。次にオキシトシンは、心に癒しを与え、気持ちを前向きにさせるホルモンで、家族、恋人、友人、動物とのスキンシップで主に分泌される。それ以外にも、困っている人を助ける、贈り物をする、他人に対して親切心や思いやりの心を持つ、人が喜んでくれるような行いをする、などの行為でも分泌され、人との良好な関係維持に欠かせない物質といえる。オキシトシンが分泌されると、不安や恐怖心が和らぎ、社交性が高まり、ストレスの軽減や身体の修復、免疫力アップなどの効果がみられる。逆に不足すると、無気力、無関心、無感動、記憶力の低下などの症状がでる。最後にドーパミンは、やる気を出すホルモンで、お金を稼ぐ、高い地位を得る、活躍する、目標の設定や達成、ライバルとの競合などで分泌される。ドーパミンが分泌されると、モチベーション、感動、喜び、達成感、快感をもたらしてくれる、一方ゲームやギャンブル、お酒、SNS、買い物、ポルノなど依存性のある行動でも簡単に分泌されるので注意が必要である。ドーパミンによる幸せは、時間の経過とともに慣れるだけでなく、さらに欲望が増し、終わりがなく曲者だ。例えば、自分の所有する物の量や持っている物の価値で欲求を満たそうとすると、いつまでたっても幸せにはなれない。物よ

り体験や経験を買う方が、より多くの幸せが得られることを念頭に置いてほしい。体験や経験は、時間とともに美化されるので、後々それを思い出すだけで結構幸せな気持ちになれる。人生とは体験や経験の合計でできており、その合計の豊かさが充実した人生の物差しになる。

ここで最も強調すべきことは、満たす順番がとても大切ということである。結論を先に言うと、歳とともにセロトニン、オキシトシン、ドーパミンの順に幸せを満たしていくことを重要視すべきである。「歳とともに」と表現したのは、若いうちはどうしてもドーパミン中心の幸せになるのは、仕方がないと思っている。むしろ、その幸せを経験することが、次のステップへの前段階になるのであろう。しかし、ドーパミンだけの幸せには限界があるにも拘らず、実際多くの人々がドーパミン中心の幸せを追求し続けている現実がある。早期のうちにその限界に気づき、次のステップに進めば、また違う世界が見えてくるだろう。

最後に、幸せホルモンを意識しだすと、次第に腸にも意識を向け始めることを付け加えておく。腸は第二の脳と呼ばれるほど重要なホルモン生成器官で、腸内環境を整えることは、幸せホルモン分泌にも大きく影響することを覚えておいてほしい。

## 潜在意識と良い習慣

幸せになる習慣というものを普段から意識しているだろうか。ヒンズー教の有名な格言で「心が変われば態度が変わる。態度が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。運命が変われば人生が変わる。」とある。まさに、習慣の重要性を説いた格言といえる。もし私が一言で「幸せに

なる方法は？」と聞かれると、「良い習慣を潜在意識にインプットすること」と即答する。「習慣が大切」とは、子供の頃から誰もが漠然と教えられたフレーズだが、私自身が習慣化こそ幸せの秘訣と感じるようになったのは、大人になってからである。今は、習慣化した生活ほど心地いいものはない。特に、このコロナ禍においてそれが定着した。

人の行動のうち5%は顕在意識、残り95%は潜在意識にコントロールされている。つまり、日々の日常の行動ほとんどが、潜在意識下で行われていると言っていいだろう。正しいジャッジが、習慣化によって潜在意識下でできれば、どれほど効率的か予想がつくと思う。なぜなら余計なエネルギーを使う必要がなく、温存できるからだ。そもそも一日の中で、顕在意識下でジャッジできる回数は決まっていると言われている。重要な問題に対して正しいジャッジをするためにも、普段から良い習慣を潜在意識にインプットすることや、身の回りをシンプルにして、日常の選択肢そのものを極力減らしていき、脳を疲れさせないようにすることは、幸せになる為の必須条件だと思っている。スティーブ・ジョブズは、同じタートルネックやスニーカーを使っていたという有名な話があるぐらいだ。また、書店に行けば、ミニマリズムや断捨離関連の本がよくベストセラーになっているのも、それらの考え方が根本にある。

日々の生活において、我々の目の前には、常に数多くの選択肢がある。それぞれの選択肢に対して、どのようなジャッジを選ぶかによって、自ずと出会いや運が変わってくる。誰もが、今の経験値、情報、知識、そして時として厄介な私欲をもって、その選択肢に対応する。そして、いい習慣が身についている人とそうでない人では、一つひとつのジャッジが微妙に異なり、それが1ヶ月後、1年後、10年後と積もり積もって大きな違いとなって現れ

る。そして、最終的に健康か不健康か、幸せか不幸せかの違いに繋がってくるのだと思っている。とてもシンプルだ。

ここでひとつ潜在意識に対して注意しておく。それは、潜在意識が一步踏み出すブレーキにもなるということだ。心理学ではそのブレーキを現状維持バイアスというが、全ての人間に備わっている。人は基本変化を嫌う生き物で、考えれば考えるほど行動できなくなる。それは、人類の進化の過程において、生き残るための本能なので仕方がない。確かに遙か昔、弱肉強食の環境下での新しいアクションは目立つため、一步間違えると命取りになっていた。ただ、現代において、生存をかけた一步とは少々大袈裟な話である。少なくとも、日本という特別安全な国にとって尚更のことだ。逆に、現代の幸せの追求には、コンフォートゾーンから一步踏み出し、いかに早く行動できるかに掛かっていると思う。人はまずネガティブな感情をもって日々慎重に生活しているが、多くの不安のうち96%は実際には起こらないと言われている。それを普段から意識しているのとしていないのでは、日々の行動のスピードが、明らかに異なってくる。更にいえば、変化は悪いことばかりではない。常に程よいストレスが、人間には必要だからだ。新しいことは刺激になるし、気持ちを活性化してくれる。それだけにパワーが必要だが、一旦その一步を経験すると、楽しいことが増えて楽になる。それは多くのアクションを起こしてきた先人が、口を揃えて言っていることである。

といっても続かないのが習慣そのものだろう。習慣化で最も大切なことは、自分自身が楽しむこと、そしてワクワクすることにつきる。正しいから続けなければいけないと自分に言い聞かせても、決して続かないものだ。是非、自ら正しいことを楽しいと思う努力をしてほしい。脳の扁桃核は、過去の感情とセッ

トになった記憶をもとに、楽しみや辛さを判断する作用がある。過去の記憶が感情を決め、その感情が行動を決め、その行動の積み重ねが習慣になる。そのためには、小さなハードルの習慣から始め、実績作りで達成感を作り、次の習慣作りに繋げ、最後にドーパミンが関与する自己効力感を利用する。完璧ではなく、少しいい加減なくらいが丁度いいと思っている。習慣化はケースにもよるが、経験上2ヶ月続けば苦痛ではなくなってくる。

## 健康のポイント

健康は、幸せのベースにあることに対して異論はないと思う。必ずしも不可欠ではないが、健康であるに越したことはない。「健康が大切」とは、職業柄知っていて当然と思うかもしれないが、正直理解できるようになるには、とても時間がかかった。なぜなら、実際に自分が体験しないと、本当の意味での健康の大切さを実感できないからだ。人間は、頭の天辺から足の爪先まで、そしてさらに言えばメンタルを含めて全てが繋がっている。歳を取ると、ちょっとした不摂生や生活習慣の乱れによって、昨日までよかった体調が突然おかしくなり、一日ブルーな気持ちで過ごすことが日常茶飯事となる。一時の不摂生や乱れであれば、一日養生すればすぐ治るかもしれないが、長期や繰り返しとなると、そう言う訳にもいかない。病気に発展したり、不可逆性の病態になったり、またそれらに伴い精神疾患を合併することもある。何かしらの不調を感じた時、何がその原因かということ普段から気にしているだろうか。長く医療現場にいると、多くの大人が「喉元過ぎれば熱さを忘れる」というケースに陥っていることがよくわかる。日本は、臓器別の西洋医学が主流であることも影響して、身体の全てが繋がっている

という認識は、医療者含めて乏しいように思える。そして、たとえ認識していたとしても、不調がよくなればまた元の悪い生活習慣に戻ってしまう。それは一般の人に限った話ではなく、「医者の不養生」ということわざがあるぐらいで、医療従事者でさえも同様である。一因一果で、何事にも原因があるから結果があるということを忘れないでほしい。また、健康維持をすべて医療者任せにすることも危険だ。身体は、常に危険信号を発してくれており、しかも身体の声は、当人にしか分からない。医師が気付く時は、既に病状がかなり進んだ状況であるといっている。多くの健康で幸せな高齢者と関わっていると、普段から身体の声聞きながら、毎日を生き生きと過ごしていることが分かる。是非、周囲の健康で幸せな高齢者を観察して欲しい。彼らは、背筋がピンとしており、常に笑顔で、前向きで、頭もしっかりしている。そして、そもそも普段病院には行ったことがないなど共通点が多い。

今の私の医療に対する考え方は、その人の自然治癒力を最大限に活性化する予防医療にシフトしている。多くの慢性疾患や精神疾患を中心とした、いわゆる文明病や現代病に対しては、既に西洋医学の守備範囲を超えており、むしろ東洋医学やアーユルヴェーダといった未病を意識した伝統医療にこそ、現代の病気に対する治療の糸口があると思っている。また、今までスピリチュアル性が高いといわれていた代替医療や民間医療の中にも、たくさんの素晴らしい医療があることも付け加えておきたい。エビデンスよりも、長年人間の経験や知恵をもって受け継がれてきた医療にこそ本当の価値がある。今のコロナ感染症に対する向き合い方にもそこにヒントがあり、これからも繰り返されるであろう未知の感染症の出現を思うと、今後ますます人間の自然治癒力に焦点を当てるべきだと思っている。健康とは、普段から予防的に病気にならない身体を

作っておくことだ。

では予防に重要なポイントは何であろうか。それは、人間ドックに行くことでもなければ、定期的に病院に通院することでもない。ポイントはズバリ、普段から食、運動、睡眠、そして考え方の4つを意識することである。人間の体そのものは、毎日自分が食べたもので構成されるために、日々何を食べるかによって健康の良し悪しが左右される。適度な運動は、健康に欠かせないだけでなく、幸せにも影響するのは何となく想像がつくと思う。運動すれば、セロトニンやドーパミンが分泌され幸福感が満たされるだけでなく、BDNF(脳由来神経栄養因子)という物質も分泌され、記憶力や集中力が高まり、アイデアが出てきやすくなり、更にうつ病やパニック障害などの精神疾患に罹患しにくくなるということが分かっている。健康維持で一番疎かになりがちなのは、睡眠と言ってもいいだろう。睡眠の質は、毎日注意していても日々異なり、個人的には最もコントロールしにくい領域である。食事や運動に比べて確立されたものが少なく、しかも全ての人に共通の「良いこと」が少ないと思っている。そういう意味では、まだまだブラックボックスで、私の中でも今なお試行錯誤中である。メンタル、身体の状態、生活習慣そして寝具、部屋の温度、湿度や明度などの環境含めあらゆるものの影響を受けるため、自分のベストな睡眠を各々が探っていかなければならない。ただ、良い睡眠が得られると、1日の素晴らしいスタートを切れることができ、その日の良いパフォーマンスに直結することは間違いない。

それぞれに対して、私が特に人生の後半戦において重要と思っていることを列挙していきたい。詳細や気になる点は、良書で調べてほしい。

## 1. 食

・体の7割以上を占める水の質にこだわる

- ・食材はオーガニックや無農薬(低農薬)がベストである
- ・主食は白米より玄米がベストである
- ・野菜中心で腸内細菌を意識した食事にする
- ・魚は青魚や小魚がベストである
- ・食品添加物はなるべく避ける
- ・食事は腹八分目を心がける
- ・空腹の時間を楽しむ
- ・加工食品やファストフードは控える
- ・発酵食品を中心とした日本の伝統食を意識する
- ・油にこだわる
- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維を意識的に摂取する
- ・炭水化物はなるべく控える
- ・加工した赤身肉、ソーセージ、ハムといった動物性たんぱく質は控える
- ・マーガリン、ショートニングは避ける
- ・よく噛む
- ・お酒は飲みすぎない
- ・良質のサプリメントを利用する

## 2. 運動

- ・早起きをしてウォーキングをする
- ・ウォーキングは量よりも質で、無理なくニュートラルな姿勢を意識する
- ・適度な筋肉トレーニングをする
- ・時間の合間を見て、全身のストレッチやスクワットをする
- ・適度な太陽光を浴びる
- ・普段からエレベーターやエスカレーターをなるべく控える
- ・身体的に、そして精神的に疲れている時こそウォーキングをする(アクティブレスト)
- ・足腰が悪い方は、ノルディックウォーキングがおすすめである
- ・ウォーキング以外には、ヨガや太極拳のような有酸素運動がおすすめである
- ・運動に腹式呼吸などの呼吸法を組み合わせると更にいい

## 3. 睡眠

- ・7時間以上の睡眠がベストである
- ・寝る90分前にゆっくり入浴して、深部体温を上げることを意識する
- ・睡眠の前はリラックスして副交感神経を優位にする
- ・睡眠の2時間前テレビやスマートフォンのブルーライトをなるべく避ける
- ・食事、飲酒はできれば睡眠3時間前に済ませる
- ・夕方以降のカフェインをできるだけ控える
- ・日中はメラトニンを意識して太陽光を浴びる
- ・日々、睡眠負債を溜めないようにする
- ・昼間の仕事や運動で適度に疲れる
- ・マインドフルネスを利用する
- ・睡眠導入90分のゴールデンタイムに意識を向ける

## 4. 考え方

考え方が健康に影響することに対して違和感を持つ人は、本当の健康とは言えない。健康な人は、自分自身への考え方と、周りへの考え方も健康的である。自分自身の健康な考え方とは、自分を好きになることである。それは今の自分だけでなく、過去の自分も含めてをいう。周りに対する健康な考え方とは、常に感謝の気持ちを持ち続けることである。普段から「ありがとう」という言葉を誰に対しても言えるようになると、確実に幸せが近づいてくる。いま次世代に残したい世界共通の言葉が、「ありがとう」である。

## マイルーティン

今の自分は最高に健康で、幸せである。30代よりも40代、40代よりも50代、歳を重ねるごとに身体的にも精神的にも健康になり、それに伴って幸せを感じている。決して、自分ではスティックで無茶な生活をしているわけで

はなく、以前よりとてもシンプルに生きているつもりだ。毎日身体の声聴きながら、自分なりに厳選したルーティンが続いている。年齢とともに、それが徐々に心地いい生活であることが分かってきた。当然老いを感じているし、社会に属している以上、毎日新たな悩みも現れる。ただ、それらを逆に楽しめるようになってきた。若い時もそれなりに健康で幸せであったが、今思うと明らかにドーパミン中心の幸せで、一時の幸せの連続であったと思う。ある程度の達成感はあるとしても、振幅が大きかったのが不幸せ感も大きく、苦労や悩みも絶えなかった。そんな過去があったからこそ現在があるわけだが、今考えると身体的にも精神的にも自分基準のベクトルを猛進していたと思う。

ルーティンと聞くと、イチローが毎朝カレーを食べているということを知ったことがあるだろう。それがどういいのか凡人の私には理解できないが、多くの偉人は自分のルーティンを必ず持っている。私は偉人ではないが、それなりのルーティンを行っている。その中で特に、私が重要視しているルーティン5つは以下である。参考にしてほしい。

- ・早寝早起き
- ・家の空気の入替えと掃除
- ・自然の中の散歩
- ・入浴(半身浴)、イトオテルミー、陶板浴の温熱療法
- ・近所の氏神で手を合わせること

## 社会との関わり方

社会との関わり方を考える前に、そもそも日本という国の特徴を共有しておきたい。日本は、健康寿命が高いにも関わらず、閉塞感に包まれ世界的に幸福度が低い特殊な国である。日本人は、子供のころから同調性や協調性を

重んじる教育を受けているために、周りの空気を読み、そして自分の意志よりも周りを優先して同じ行動することが良いという風潮がある。それは、ある場面においては世界的にも誇らしく、唯一無二の特徴といってもいいだろう。例えば、災害時の振る舞いはその典型例で、略奪がなく、食料配給に整然と並んでいて、被災現場で若者が老人を手助けしている場面など、世界が称賛する報道を見た人も多いと思う。ただ、世界がネットで一つになり、変化のスピードがとても速い昨今では、このような特徴は、逆に不利益な点が多いと思っている。たとえ失敗のリスクは少なくなっても、幸せになるチャンスは確実に減っている。「自分らしく」はある意味、周りとの差別化を図ることで、周りの輪から外れて、先の見通しのない生き方に方向転換するということでもある。多く人は、自分らしさを最後まで発揮できずに終わることになり、日本の人材そのものが、コモディティー化してしまった。まさに、「同調圧力」や「魔女狩り」のようなワードは、そんな日本の負の側面を象徴しているように思える。では、そのような日本において、我々はどのように社会と向き合っていけばいいのであろうか。私は、日本人の視点で客観的に自分の立場を確認しながら、次の3つを心掛けている。

一つ目は、「基本、人には執着しない」ということだ。人間は約37兆個の細胞で構成され、日々新陳代謝を繰り返している。極端な話、昨日と今日の自分では、姿かたちは似ていたとしても、全く同じではない。人は誰しも他人に自分の理解を求めるものだが、日々移り変わる自分自身を理解すること自体が一苦労だ。ましてや赤の他人にそれを求めること自体、無謀な要求だと思っている。一時ならまだしも、常時自分自身を分かり合える人間なんて地球上には存在しないという認識が大切である。だからと言って、「人と絡むな」とか、「人



を信用するな」と言っている訳ではない。人間はそもそも群れを成す生物で、人と絡むからこそ生きる価値があり、幸せも他人との信頼関係から生まれることが多い。無人島に一人で、たとえ豊かな生活と自由が保障されていたとしても、楽しくもなければ生きている価値もないと思う。自分と異なるからこそ、他人との関係は刺激的で面白く、また時として厄介でもあり、物と違って飽きがこないものだ。ただ、期待であったり、依存であったり、愛情であったり様々な形で執着すると、後々苦しい思いをすることになる。そして、その執着が過度であればあるほど、意に反した時の反動は大きくなる。時としてそれが、憎しみや怒り、嫉妬となって現れるだろう。見返りを求めないギブアンドギブという精神が推奨されるのは、その為である。人間の心のステージは成長するが、そのスピードは人それぞれである。以前は大親友であっても、しばらくすると価値観が異なり、違和感が生じるのも当然だ。それは家族や夫婦にも当てはまる。自然の摂理に従って同じ人に執着せず、その時々には波長があった人との繋がりを楽しむ方が今の時代には合っていると思う。一度距離を置いたとしても、また会うべき運命であれば自然と再会するものである。

次に、「他人とは比較せず、昨日の自分と比較する」ことだ。人は収入や地位など、多くの価値観をつい他人と比較して自分を評価しがちだ。子供の頃から勉強、運動の優劣をつけられ、社会に出てからも、会社の昇進のために評価されるなど、常に人と比べられる社会であるので、ある程度仕方がないのかもしれない。私も、普段から注意していても無意識のうちに他人と比較しているので、モヤモヤする時には自問自答して今の気持ちの原因を再確認するように心掛けている。他人より、昨日の自分と比較して成長を実感する方が幸せな気分になれる。「命を取られるわけでもな

いし、自分が楽しけりゃいいや」という気楽な気持ちが丁度いい。

最後に、「いい環境下に身を置くことを心掛ける」ということだ。「類は友を呼ぶ」「引き寄せの法則」というのを聞いたことがあるであろう。一昔前は、スピリチュアル的な評価を受けていたが、最近は量子力学や脳科学などによって、徐々に科学的にも証明されるようになってきた。人間を含めて全てのものは原子の集まりで、その原子には、波動とエネルギーの2つの特徴を持つ。私たち人間は、波動の周波数の受信機でもあり送信機で、送り出した周波数と同じ周波数の波動を受け取る。行動と思考をポジティブにすれば、将来の夢が現実し、また考え方、感じ方、話し方、行動を変えると、自分の周りの世界も自然に変わるのもそのためだ。音叉の例えを使うとわかりやすいかもしれない。同じ周波数の出る2つの音叉があれば、どちらか一つを叩いて振動させればもう一つの音叉もたとえ叩かなくても同じように振動する。叩いた方からの音叉から発せられた振動は、叩いていない方の音叉に伝播する。なぜなら、どちらも同じ周波数に反応するようになってきているからだ。つまり2つの音叉は、振動が調和している状態にある。あるものと周波数が調和していると、そのあるものを現実に引き寄せることができる。愛や喜びは最も周波数が高い感情で、ほしいものを現実化する助けになる。憎しみ、怒り、嫉妬などの感情は周波数がとても低く、ほしくないものばかり引き寄せる。いい波動を受け取るには、いい波動を送り出さなければならない。つまり話を元に戻せば、笑顔の人の周りには笑顔の人が集まるし、悪口を言う人の周りには悪口を言う人が集まる。どの環境を選ぶかによって、引き寄せるものが変わって、自然と幸せか不幸せかが決まってくる。

## 死を意識する

死の普及は、私のライフワークであり、過去2回同誌でも報告してきた。自分が実際そうであったように、自分の死を意識することは、幸せを考えるきっかけだと思っている。死は決してネガティブな話題ではなく、今をどう有意義に生きるかという前向きな話題である。時間は刻々と流れており、人生は長いようで短い。普段から死を意識していると、毎日の時間が貴重に思えてくる。時間を普段どれだけ大切にしているかで、人生の質は大きく変わってくる。しかし、実際多くの人は、死を目前にして初めて、時間がどれだけ大切なものだったかを気づくことになる。健康な時は、まるで泉からの湧き水のように無限に時間があると思いきや、癌や生活習慣病を含めたすべての病気は、時間の大切さや幸せの気づきのチャンスだと思っている。そして、毎日の不摂生により病気を作り出すことは、いかに時間の無駄遣いかを、次第に分かってもらえると思う。自然と行動的になり、人間関係がスムーズになり、周りへの感謝の気持ちも生まれてくる。それが予防医学の好循環である。

かつて、私のスケジュール帳が、土日を含めて数か月先まで埋まっていた時期があった。幸せなどを考える余裕もなく、体に鞭を打って日々淡々と役目をこなしていた。いま考えると、社会から必要とされている自分に酔っているだけで、幸せな毎日でもなく、しかもその反動に後々苦しめられた。しかし、今のスケジュール帳は、ほとんど埋まっていない。決して毎日が暇になった訳ではない。逆に現場の仕事や趣味で毎日が忙しく、とても充実している。明らかに以前と異なる点は、今は誰とどのような時間を過ごすか、誰とどのような仕事をするかなど、何をするにもすべて気を配っている。昔のように、ただ周りに振り回さ

れている状況と異なり、毎日心に余裕を持って違和感のない生活を自ら選択しているつもりだ。今日を最大限に生き抜く、明日死んでも悔いはないと思える人生が今の私の理想だ。そういう意味でも死と常に向き合い、時間を大切にしながら生きている。

今日一日を振り返って無駄な時間がなかったか、是非立ち止まって考えてみてほしい。多くの人は、満員電車で揺られ辛い毎日に耐えながら、いつか自分の思いどおりになる日が来ることを夢見ている。長生きする保証はどこにもなく、またその時期が来たとしても、病気や他の新たな悩みでそれどころではないかもしれない。「タイミングがあったら」とか、「定年になってから」と思う人は、いつまで経っても行動できない。死ぬ直前になって、あれをやっておけばよかったと後悔するだけだ。2013年、流行語年間大賞になった「今でしょ!」を今一度思い出してほしい。

そして、最後に自分だけでなく相手の時間も是非尊重してほしい。約束を断られたとしても、相手の時間を軽視していなければ怒りも湧いてこない。自然と時間の流れ、物事の流れ、人の流れを素直に受け入れるようになり、悩みも減っていくものだ。

## おわりに

今回いろいろな切り口で幸せをともに考えてきた。幸せの全体感を伝えることを重視したために、一つひとつの詳細な説明は省いている。多くを述べてきたので、まとまりが悪いように思えるかもしれない。また、幸せとは存在するものではなく感じるものであり、幸せの形も多様化しているので、そもそも人の幸せを考えること自体お節介な話であると批判的に思うかもしれない。しかし、私の結論として多様化した幸せの先の真の幸せ、言い換え

ば人間が本来生まれ持っている幸せは共通しており、その自覚に向かって人間は生きているということを伝えたかった。気づくとそれは意外とシンプルで、自然の摂理を素直に受け入れ、適応することだと思っている。心のステージが正しいステージに沿って成長すること、ドーパミン中心の幸せを追求するのではなく、セロトニンやオキシトシンの幸せも追求すること、潜在意識に良い習慣をインプットすること、健康のポイントを知ること、マイルーティンをもつこと、社会と良好な距離感をもって生活すること、そして普段から死を意識することが、その真の幸せに向かう道筋と思って今回のような構成とした。世界中の多くの人が真の幸せに近づけば、利他的な気持ちになり、自然に周りへの感謝の念が生じて、結果的に冒頭で話した多くの社会問題、環境問題が解決され、本当に住みやすい地球になると信じている。幸福寿命の延伸を追究する医療人だからこそ、命ある限り追究していることを多くの人に還元していくことが、私のミッションだと思っている。過去何十年で社会はものすごく変化したが、人間の脳や身体は、数万年前の狩猟採集時代からそれほど変わっていない。どの時代においても、一人の人間が一生で考え求める人生のゴールは常に似ている。また、今まで触れてきたことは決して特別なことではなく、多くの先人や偉人が全てを証明してくれているとっていい。今回の話や今ある多くの自己啓発本は、それらを現代風に少し言い換えたものに過ぎない。

そして、我々が最も注意しなければならないことは、日々知らず知らずに入ってくる多くの情報に対して思考停止にならないということである。新聞、テレビ、そしてネットなどの多くの情報を何も考えずそのまま受け入れるのではなく、一旦立ち止まり、懐疑心や批判的思考を持って捉えることが重要だ。ヒトの脳はネガティブな情報に意識を向けやすいの

で、多くの情報は我々の恐怖心を煽り、それによって選択のオーバーロード現象を起こさせようとしている。受動的な情報は、誰かからの既得権益やポジショントークが潜んでいると考える慎重さが必要である。幸せになるための正しい情報は、常に能動的に探しにいかなければ見つからない。特にAI(人工知能)が、我々の生活に当たり前のように溶け込む近未来において、パーソナライゼーションされ偏った情報や考え方がますます増え、思考停止に陥るリスクが更に高くなると感じている。自分の価値観に合う情報だけを優先的に集めて、自分はやっぱり正しいと思うことや、自分にとって都合の悪い情報は、何かしらの理由をつけて否定することが当たり前になると危険である。それは情報だけでなく人に対しても同じであり、必ず分断と対立が生まれる結果となってしまふ。

今回これを読んで、何を感じ取るかは人それぞれであろう。共感する人、違和感をもつ人があっていいと思う。ただ、全てを単に否定するのではなく、能動的に自分で調べる習慣を是非身に付けてからにしていきたい。長年かけて得た多くの情報を私なりに取捨選択して、現時点での幸せに対するベストアンサーをストレートに紹介したつもりだ。ただ自分の中でも日々アップデートしているので、明日はまた微妙に変わるであろうことを許してほしい。10年後にこれを読み返して、自分がどのように過去の自分を評価するかが楽しみだ。しかし、繰り返しになるが、これだけは確信に近づいており10年後も変わらないと信じている。それは、「人は幸せになるために生まれてきた」ということだ。

#### 参考文献

- 1) 尊厳死をともに考える 辻文生 大阪府業雑誌 Vol 67 No 3 P 4~8 2016
- 2) ACP(人生会議)をともに考える 辻文生 大阪府業雑誌 Vol 71 No 5 P26~31 2020