マランの幸福論　雑記　１

まとまりのない雑文なので、若干恥ずかしいが、書き記しておきたい気持ちが強いので、書いておく。

今回は、「身体の健康と幸福」についてである。

体調が悪い時には、さすがに幸福な感じは持ちにくい。例えば、歯が痛い時は、何もする気になれず、憂鬱である。哲学者ソクラテスも歯の痛みは我慢できなかった、という言い回しもある。

だからといって、健康でないと幸福になれないとか、病気だと不幸だという言い方も当たっていない。

自分の身体の調子ばかりを極端に気にしている人は、心気症という神経症の一種である。

完全な健康体などというのは、ありえないことであり、一病息災くらいが丁度いい。アラ還（６０歳前後）の私くらいの年齢になると、一病どころでなく、数種類の病気を抱えているから、数病息災である。このくらいは受け入れる気持ちがないと、幸福にはなれない。

ただ、大病や死に近い病気の場合はどうだろう。私は、その経験がないから、確かなところは言えない。

しかし、重い病気を抱えていたり、死が迫っていたりする人でも、幸せ感を語っている人たちがいる。周囲の人たちへの感謝を述べている人たちがいる。私たちはそのような人たちの話を聞いて感動する。

私がそのような人たちと同じような気持ちになれるかは分からないが、そのようになりたいとは思っている。

マランの幸福論　雑記　２

「凡人の幸福論」についてである。

アリストテレスは、人生の目的は幸福だと言い切った。そして、幸福のためには、「中庸」が大切である、と言っている。ざっくりと捉えると、極端はよくない、ほどほどの平凡がいいと言っているように思われる。

マランの幸福論は、常識的な時間・空間を軸にして、構築されている。「いま・ここ」を中心に、そこからの広がりの関係を大事にしている。デカルト、カント以降の近代人にとっては、これは平凡な事実である。それだけにしっかりとした基盤とも言える。

私が、いま・ここに生きていることに、驕ってはいけないが、自信を持っていい。周囲の他人や社会に対して、それほど負い目を持つ必要もない。対等の関係を築いていけばいい。

平凡な基盤の上に、人生のできごとをしっかりと味わっていきたい。それが幸せを噛みしめるということである。

マランの幸福論　雑記　３

「幸せを語り合う」についてである。

私・マランの幸福論の最大の欠点が最近わかった。それは、あまりにも自分向けに書いていることである。自分自身の納得のために書いている。だから、他の人には、抽象的すぎたり、飛躍したりしていて、わかりにくく、広がりがあまりなかった。

そういうこともあって、私は幸せについて、もっと多くの人たちと語ろうと思っている。少人数で語り合うことの楽しさがわかってきたところだし、幸福論を一生のテーマにしようと思っているのだから。

とにかく、私自身とともに、周囲にも幸せをもたらしたいと思っている。そのためにトークはいい手段である。

マランの幸福論　雑記　４

「今からの幸福」についてである。

幸福とは、そう簡単なものではない。人生そのものの話だからである。少なくとも短期的なものだけで済むものではない。

しかし、せっかちに、すぐにでも幸福になりたい、今すぐ幸福になる方法を教えてください、という言う人もいる。

それに対する方法として、私の元ネタである「アランの幸福論」では、それなりの答えを若干用意している。

一つ目の方法は、上機嫌のフリをすること、具体的には笑顔を作ることである。

二つ目の方法は、幸福になることを決意すること、そして宣言することである。

どちらも、やろうと思えばできることである。そして、その効果は十分にある。

もちろん、これだけでは長続きはしない。長期的で深い味わいのある幸せは望めない。

しかし、簡便に、この原点の幸福に戻れるのはいい。

「いつ幸福になるか？」「今でしょ！」

マランの幸福論　雑記　５

「幸福論者はつらいよ」についてである。

幸福論者がつらいというのは矛盾した言い方に聞こえる。

幸福論者は、悩んでいても、幸福なフリをしなくてはならない？！実際上、幸福でなくてはならない？！

これを実行・実現することは難しいことだし、結構きついことだが、実を言うと、実際はこの断言がとてもいいことなのだ。

幸福論者は、恨み、妬み、怒りなどのルサンチマンが似合わない。これらは笑顔で忘れてしまう……。多少、自分が低く評価されても構わない。自分と周囲がハッピーであればいい……。

このようなことを、頑張ることによって実現できるなら、幸福論者とはいいものだ。

現状のマイナス面を受け入れ、冷静に知恵を出し、さらなる幸せを工夫する、このような幸福論者なら幸せだ。

マランの幸福論　雑記　６

「小さな満足と大きな満足」についてである。

小さな幸福とか、大きな幸福とか、幸福については大小を言いにくいが、満足感については大小をある程度言えそうである。

小さな満足感を重ねていくことによって、しみじみとした幸福感を味わうというのはなかなかいいものである。

しかし、大きな満足感も得たい、という気持ちもある。この大きな満足感を得るための条件として、以下のようなことが考えられる。

一つは、苦労や困難を乗り越えたところの達成感は満足度が高い。苦労・困難の大きさに比例すると言ってもいいくらいである。

次に、他者とのつながりや貢献の度合いに応じて、満足感は高くなる。「人のためになった」という感覚は満足感を大きくする。人への貢献により、人から賞賛を得られれば、さらに満足感は高まるが、必ずしも明確な賞賛がなくても、当人が人のためになったという感覚を持てれば、それなりに満足感は高まる。

このように見てくると、「義務」というもの、すなわち仕事というものは、大きな満足感を得るものになりうるし、幸福につながっていくものである。

マランの幸福論　雑記　７

「幸福と森田理論」についてである。

私の幸福論の根元のところには、森田精神療法（森田正馬が創始した、主に神経症に対する精神療法）の理論がある。実際、森田理論は幸福に繋がるいくつかのヒントを与えてくれる。

特に、日常生活における感情の面について教えてくれる。感情が平穏ということであれば、それは幸せに近いと言える。

例えば、感情は一旦高まっても、特に刺激を与え続けなければ、時間の経過とともに静まっていくものである。この当たり前のようなことではあるが、森田はきちんと理論づけしている。この感情の自然な動きを理解していると、それだけで心の安定に繋がっていく。

また、森田理論は、落ち込んだ時でも、日常生活の中でなすべきをなしなさい、と行動を重視する。これは感情にとらわれ過ぎないようにするということである。

私の場合で言えば、疲れて落ち込んでいる時は、ゆっくりとお風呂に入って、早く寝る。それから、翌日は部屋の掃除をし、整理整頓をする。

理屈よりもこれらの小さな行動が、幸せを生み出していくと思う。

マランの幸福論　雑記　８

「自己の快苦」についてである。

自分の中に生じる快・不快の感覚（快苦とか、苦楽とか言ってもいいもの）を当面の行動や中長期的な人生の選択のひとつの判断基準にすることは、真っ当なことである。自己中心的なことと責められることではない。

年を取ってくると、特にそう思うのである。もう、業績主義ではない。自分と自分の周囲の快苦や幸せの感覚を大事にする。このあたりを変に取り繕ったり、ごまかしたりするのは、自分に正直ではない。

私は、目標というのは、小さくてもよいから持った方がいいと思う。だからといって、自らの欲望（快苦）に素直に沿ったものでないと、意欲が湧かず、長続きしない。

マランの幸福論　雑記　９

「ほめること」についてである。

他人を素直にほめることができるようになってきた。他人のいいところがよく見えるようになってきて、リスペクト（尊敬）する気持ちが湧いてくるということである。

これは以前にはあまりできなかった。ルサンチマン（恨み、妬み、怒り）が強くて、他人と比較したり、他人を批判したりする気持ちがかなりあったからである。これは不幸である。

他人を自然に受け入れ、尊敬し、ほめることができる、ということそれ自体が幸せである。この感覚はさらに広げ、磨いていきたいものである。

マランの幸福論　雑記　１０

「経験を整理すること」についてである。

今までたくさんの経験をしてきた。

６０年近く生きてきた、２万１千日を超えて生きてきたのだから、当然多くの経験をしてきている。

楽しかったことが多かったが、苦しかったこと、失敗したこともある。だから、素材は多い。

それらの経験を整理していくのは楽しい作業である。例えば、経験をいくつかのパターンに分類したりする。

このように経験を分析して、考え、味わうのは面白い。分析対象はたっぷりあるから、興味

は尽きない。
　人生を幸せに仕上げるための作業とも言える。

マランの幸福論　雑記　１１
　「不安・億劫・退屈と幸福」についてである。
　人生は、趣味・娯楽のような楽しいことだけではない。
　仕事もあるし、変化の乏しい単調な日常生活もある。
　仕事においては、辛いこともあるし、不安を伴う義務は付き物である。家庭生活においては、億劫な家事もたくさんある。老いて、知力・体力が落ちてくると、なおさらそう感じてくる。
　生活全般、生きていること自体が退屈に思えてくることもある。
　だからこそ、言いたい。
　仕事そのもの、家庭での日常生活そのもの、これらの細々した行動に楽しさを見出せる人は幸せである。
　小さなところ、単調なところにこそ、楽しみを見つけるようにしましょう。

マランの幸福論　雑記　１２
　「死と幸福」についてである。
　私にとって、死は無限の闇のイメージである。そこには安らぎもありそうである。
　生は有限な光である。そこには苦しみもあるが、喜びもある。この世ならではの人間関係もある。
　死は、生の限界を作ってくれ、生を浮かび上がらせてくれる。（のぺっとした永遠の命というものを私は好まない。）
　その生の中核に幸福がある。だから、死を考えていくと、幸福も見えてくる。
　自分の死は、他の人に替わってもらうことができない、個人的で、実存的なものである。だから、生（幸福）も個人的で、実存的なものである。

マランの幸福論　雑記　１３
　「人生を味わうこと」についてである。
　人生においては、仕事に失敗したり、病気になったり、家庭内の不和に陥ったり、と辛いことは付き物である。老いによる衰えもひたひたとやってくる。
　それらを含めて、自分自身を肯定し、他人や自然に感謝する気持ちを持てることは幸せである。自己肯定と他者への感謝の気持ちから、人生をしみじみと味わうことができるようになる。
　私は長い間、それができないできた。それまでは、人生をしっかりと受け止め、味わうことができなかった、ちゃんと生きてこなかったという感じである。でも、幸いなことにまだ間に合う。今まで経験してきたこと、今経験していること、これから経験すること、たくさんのことを味わっていきたい。
　人生を味わうためには、上に述べたように自分を肯定する心と他者に感謝する心がポイントである。
　これが残念ながらあまりうまくできていない人たちがいる。私の周囲にもいる。おこがましいかも知れないが、そのような人たちにはかわいそうな気持ちになる。しかし、これればかりは本人以外ではどうしようもないところがありそうである。

マランの幸福論　雑記　１４
　「幸福を追い求めること」についてである。
　「マラン」の幸福論に対して、ある人が、「タ」を付け加えて、「タマラン」と言った。さ

らに、「ツ」を付け加えて、「ツマラン」とも言った。
それに対して、私は、「ト」を付け加えて、「トマラン」と答えたい。（笑）
そう、私は、幸福を追求していくことについては、死ぬまで止まらないような気がしている。どこにいても、私は、人の生と死、そして幸福ということを探求していくと思う。
努力できる間は努力する。その努力できること、がんばれることが幸せである。
あせらず、あわてず、あきらめず、幸福を追い求める、そのことそのものが幸福である。

マランの幸福論　雑記　１５
「相手の立場になること」についてである。
相手の立場になるとは、相手の気持ちに沿うということ、すなわち相手に共感するということである。
相手の望んでいること、すなわち相手の欲求を捉えるということでもある。
相手の欠点を見るよりは、相手のいいところを見るという姿勢も必要かもしれない。もちろん、相手に対して、真摯な助言や示唆を与えることもあるだろう。
具体的には、相手の話をよく聞く。メモを適切に取り、適宜質問する。
以上のことは、実際はたいへん難しい。
これらは１対１の関係で行われることが基本だとは思うが、なかなか難しいので、私は最近、少人数グループの中でやろうとしている。少人数グループだと、自分の負担が減るので、やりやすい面もあると感じるからである。
とにかく、相手の立場になって、感じ、行動することができたら、幸せは何倍にも増えるような気がする。

マランの幸福論　雑記　１６
「感情と幸福」についてである。
幸福にはそれなりの感情が伴っていないと納得がいかない。
私にとっては、キーワード的に言えば、幸福の感情とは、過去に対しては「感謝」、現在に対しては「満足」、未来に対しては「希望」ということになる。
過去に対しては、苦しみも楽しみも含めて、感謝の気持ちを持つことである。現在に対しては、家庭、職場、地域等それぞれの場で、喜びと味わいを伴った満足感を持つことである。未来に対しては、こらから新しい喜びと味わいを経験できるであろうという希望を持つことである。
これらの幸福の感情の、外への現れが、機嫌がいいということや笑顔ということになる。
私ぐらいの年になると、この感情は静かで慎ましいものの方がよさそうである。自分と世界をしみじみと味わい、「この世は生きるに値する」と穏やかに思える感情である。

マランの幸福論　雑記　１７
「トーク（会話・対話）」についてである。
トークは他者への繋がりの第一歩である。自分だけに閉じこもるのではなく、他者への広がりを作るものである。
自分一人だけでは限界があるのに対して、他の人との会話・対話が加わると無限の広がりが生じる。無限の楽しさ、面白さがある。それは未来へ向けての希望となる。
まずは、人の話をよく聞くことから始まる。私ぐらいの年になると、ざっくりと核心部分を把握できればいい。細かいところよりも、自分の感覚で中心部分を捉えられれば、それでいい。
そして、中心部分に対して、質問したり、ツッコミを入れたりする。あまり余計なことは言わないでもいい。それで、結構面白い。

トークに他者との未来志向の楽しさを見い出した。だから、酒の飲み過ぎや大声を出し過ぎることによって、ただでさえ弱い喉を痛めないように、大事にしていきたい。

マランの幸福論　雑記　１８

「コミュニケーションの２つのタイプ」についてである。

人間関係を２種類に分類すれば、コミュニケーションのタイプはそれに合わせて２つのタイプがあり、具体的には話し方（トークのパターン）も２つのタイプがあるということである。

一つは､職場などでのビジネスライクな関係であり､そこではビジネストークが主流である。もう一つは、家庭、友人、趣味仲間などでのラポールな関係であり、そこではラポールトークが主流である。

ビジネストークでは､自らの感情をあまり前面には出さず､仕事を進めることが大切である。それに対して、ラポールトークでは、思いやりの感情を込めて、愛情と信頼の関係を築いていく方に主眼を置くということになる。

この２つをあまり混同せずに、うまく区分していくことがトータルとしては幸せに繋がると思う。

ただし、どちらも相手の話をよく聞くこと、相手に関心を持って質問をしていくことなどは共通な大事な点である。相手の顔をきちんと見てトークするのもいいことだと思う。

マランの幸福論　雑記　１９

「パフォーマンス」についてである。

この場合のパフォーマンスとは、仕事、家庭、趣味等々、それぞれにおいてのイベント、行事、発表などを指している。人生の中で、時々こういう場面があることは楽しみであり、幸せなことだと思う。

パフォーマンスを行うには４つの段階がある。①準備　②直前　③本番　④終了後　の４つである。

「準備」する過程が楽しい。まずは、ざっくりとパフォーマンス全体を直観的にイメージする。それから、こつこつと細かいところを整えていく。

パフォーマンスの「直前」はとても重要である。直前は神経が研ぎ澄まされているので、勘が冴えている。見落としていた大事なことに気づくこともある。興奮しやすいことも考慮すると、できるだけ冷静に、全体的に場を把握することが大切である。

「本番」は、そのパフォーマンスになりきって、その場を楽しむことである。その時間帯を味わう気持ちである。

「終了後」は、本番での経験をもう一度味わい直す。しみじみと感じることができれば、また楽しい。もちろん反省することも多々ある。それらを点検し直すのも、未来を考えると楽しい作業である。

マランの幸福論　雑記　２０

「健康のありがたさ」についてである。

健康であることが幸福に繋がることは常識的なことである。

このことを実感するのは、病気になった時、そして病気から回復する時などである。

年を取ってくると、そのような場面に多く出会う。（逆に言うと、若い頃は健康のありがたみをあまり感じない。）　私も健康のありがたさを強く感じる年代になってきたということである。

身体が不調になったり、疲れてくると、心のルサンチマンが浮上しやすくなってくる。これはその通りであり、気をつけなくてはならない。

だから、病気の時、ひどく疲労している時などは一日も早く元気になりたい。色々やりたいことがあるのだから、これは素直な気持ちである。この場合は、幸せになりたいと、ほぼ同義語である。
もう一つ。病気の時に、心配してくれる人、助けてくれる人がいることは、素直にうれしい。
今回は本当に常識的な話でした。（しかし、とても重要なことです。）

マランの幸福論　雑記　２１
「不幸と幸福」についてである。
ある程度、不幸（悩み、苦しみなど）を経験していないと、幸福を味わえない？
大人の場合は、多少言えそうである。
ひもじさを知らないと食べ物のありがたみが分からない。貧しさを経験していないと、豊かさを実感できない。これらと同じで、ある程度、不幸を経験していないと幸福を実感できないという話である。多少の苦みがあるからこそ、幸福のおいしさを味わえるということである。
私自身の苦みと言えば、貧しさとか、受験勉強とか、いくつかあるが、まとめて言えば、神経症的な精神の悩みであった。これらがあったからこそ、今の幸せ感もあるということである。
不幸の体験は、幸せ感を引き立たせるためにあっていいというのが今回の話だが、だからといって不幸の体験を自慢げに語るのはいかがなものか、と私は思っている。

マランの幸福論　雑記　２２
「喜怒哀楽」についてである。
喜怒哀楽、すなわち豊かな感情がなければ、人生は面白くない。特に、身近な場である家庭、職場、地域等においてはそうである。
今回は、「怒」も「哀」の感情も持っていいし、これらの感情も味わうことの意味を強調したい。「怒」や「哀」の感情をマイナスの感情と捉えずに、上手に表出して、楽しむことができれば、素敵なことである。
疲れていても、眠たくても、病でも、衰えてきていても、老いてきていても、豊かな感情があれば、幸せな感じは持てる。
生きていることは楽しい！人間に生まれてよかった！と思えるのである。

マランの幸福論　雑記　２３
「もっと幸せ」についてである。
自分が幸せになることに後ろめたさを感じる、などというのは現代的でなく、少々古風な感がある。
未来へ向けて、もっともっと幸せになれるし、幸せになっていい。それが未来への希望というものである。
学ぶことによって、考えることによって、人との出会いによって、人と対話することによって、あるいは仕事をすることによって、家庭生活をすることによって、地域活動をすることによって等々で、幸せになっていく可能性は広がっていく。
それは、地位、名誉、金などの外面的なものではなくて、自分の欲求に則った、感謝、満足、希望などを伴った内面的なものである。
そして、私の幸福論は観念的・思弁的なものではなくて、プラグマティックな実際的なものである。それなりに苦労してきた、辛い目にも合ってきた人が幸せのために様々に工夫することを肯定するものである。
もっともっと幸せになるために努力することに遠慮はいらない。ただし、あまりはしゃぎすぎない方がいい。しみじみとした幸せがいい。

マランの幸福論　雑記　２４

「身近な人」についてである。

私の周囲には、私の好きな、いい人が集まってくる。これは自然なことであり、うれしいことである。

身近なところ・人から、幸せの輪を広げていく。一足飛びに、人類の幸福などと大上段には考えない。これが私の幸福論の立場である。

身近な人が喜んでくれるのは幸せなことである。しかし、身近な人との関係こそが最も難しいとも言える。

それは、喜怒哀楽の感情が複雑に絡むことや、長く関係を続けることの難しさなどである。

その喜怒哀楽の感情を持つこと、事態が紆余曲折すること、そのこと自体を楽しめるようになると面白い。また、関係を長く育む、その努力を楽しめたら、なおいい。

それが身近な人との愛の関係だと思う。

マランの幸福論　雑記　２５

「他の人の幸せ」についてである。

他の人の幸せ（楽しみ、喜びなど）を一緒に楽しめる、あるいは参考にすることができる人は幸せである。

そうなるためには、まずは自分がある程度幸せである必要がある。自分の幸せがまずは基本にある。

たとえ自分自身の価値観が世間一般の価値観と多少ずれていたとしても、自分を認め、受け入れ、それなりの幸せ感を持っていることである。そうでないと、人の幸せを参考にもできない。妬みの気持ちばかりが強くなってしまう。

人の楽しみを自分の楽しみとして味わえるようになったら、これは素晴らしいことである。私の人生が２倍にも３倍にも豊かになるからである。

マランの幸福論　雑記　２６

「生きる喜び」についてである。

「幸福」を、私なりに改めて定義すると、最近は「生きる喜び」と言っている。「生きているのが楽しい！」と話している人がいたら、「それって、幸福でしょ！」と私は言いたい。

感動できる（例えば、涙を流すことができる）というのも、生きている喜びに繋がるなら、それは幸せである。

自分自身が幸せ感を持つことが、まずは基本である。その基本があれば、他人との関係においても、例えば、人からからかわれても大丈夫だし、他人の幸せを妬むのではなくて、楽しみにできるようになる。

反対に、生きる喜びを欠如している状態が、例えば「神経症」の状態である。私は過去に経験した。だから、人生を肯定的に捉え、生きる喜びを感じられる時は、しみじみと幸福を感じる。

そして、不幸もそうだが、幸福も人それぞれによってバラエティに富んだ現れ方をして、それは個性があって面白い。

マランの幸福論　雑記　２７

「落ち込んだ時の対処法」についてである。

誰もが、時には気分が沈むことがある。その際に、幸福感を回復するために、これも誰もが自分なりの対処法をそれなりに持っている。それは日常の幸福を維持する上においては大切な

ことである。
　私の場合を簡単に紹介する。
　落ち込んだ時は、まずはこれから最低限やるべきこと、あるいはやりたいこと（どちらかと言うと小さいことの方がいい）を、紙に書き出す。そして、それらに順番を付けて、とにかく一つ一つこなしていく。この方法は私の性に合っているようである。
　次に、心構え的なことを２つ。一つは、未来には何かしらの楽しみが待っていると思うこと、すなわち未来に希望を持っているということである。もう一つは、残りの人生はそれほど多くはない、落ち込んでいるのはもったいない、機嫌よく過ごす方がいいと思うことである。
　あとは、単純な行動として、ゆっくりお風呂に入る、そして早く寝る。これが結構効くのである。

マランの幸福論　雑記　２８
　「未来志向と過去」についてである。
　未来への楽しみ（＝希望）があるということは生きる喜びに繋がる。すなわち、それが幸福だということである。
　私は、残り少ない人生とはいえ、基本的には未来志向の姿勢である。生きている限りはそうありたいし、生きているということは未来への可能性に開かれているということである。
　年齢を重ねることによって、できなくなることはたくさんある。一方で、今までできなかったことができるようになってくる。私の場合は、人との関わり方、人への話しかけ方などがだんだんとうまくなってきている。
　生きていれば、人生上の新しい発見などもある。しかし、この年になると、劇的な変化は訪れない。一皮一皮、ゆっくりとむけていく感じで変化していく。これが楽しい。
　新しい経験の面白さとともに、豊富に経験してきた過去からもたくさん学ぶことができる。
　過去に対するルサンチマン（恨み、妬み、怒りなど）はいらない。過去の経験から役に立ちそうなところ、面白そうなところを、掴み取ってくればいいのである。

マランの幸福論　雑記　２９
　「死からの逆算」についてである。
　仕事の定年まで、あとわずかと考えると、仕事が愛おしく感じられる。
　これまでの経験を生かして、やることができる仕事は楽しい。今までの経験を総動員して、最後まで努力しようという気持ちになる。
　人生のピリオド、「死」も意識する。
　人生も残り少なくなってきた。それを考えると、この人生が愛おしい。この世が愛おしい。
　今までの経験を総動員して生きよう、人生を十分に味わおうという気持ちになる。
　その気持ちが幸福感に繋がる。

マランの幸福論　雑記　３０
　「自分自身を生きる」についてである。
　自分自身を知り、自分自身を生きることができれば、それは幸福である。なぜならば、私の、私の、私の人生だから。
　しかしながら、これがなかなかもって難しい。自己を知るということは、人生上の大きな目的である。
　私に関しては、どれほど私自身を知っているだろうか。
　「知・情・意」に沿って言えば、一定程度の頭の良さを持ち、感受性が強く、継続できる意志がある。これらは親から受け継いだものであり、ありがたく思っている。

これらの私の性質は個人的な事柄に関する分野で発揮されることが多い反面、組織的・社会的な分野では弱いという傾向がある。感情の起伏が激しく、プレッシャーに弱いという面もある。
とにかく、私の傾向というものは、このブログ「みやさみ」に現れている。特に才能があるわけではないが、自分の好きなことをこつこつと継続していく力はある。
まだまだ不十分な分析だと言えるが､ある程度自分を知るということは､自分自身の生き方、幸福に繋がることだと思う。

マランの幸福論　雑記　３１
「自分優先」についてである。
自分優先というのは、この場合、悪い意味ではなく、当たり前のことを言っている。
自分の欲望（場合によっては自分の損得）にもっと素直になっていい。恰好つけなくてもいいということである。
自分の頭でしっかりと考え、自分の心できっちりと感じる、すなわち全身で受け止める、この気持ちがないと幸せも受け止められなくなる。
そして、自分の考えや感性を信じていい。ほかでもない、私の人生だ。私が生きているのだ。私の考えや感性に対して、それでいいのだ、と言っていい。
もっと言えば、私のような特殊な、ある意味、歪（いびつ）な人間は、私自身が幸せにしてあげなくてはならない。他の誰もやってくれない。幸せにすることは義務である。それは自分のためであるとともに、他の人たちのためにもなる。
自分の欲望に沿って素直に生きている人は、その人の個性・特徴がよく出ており、他の人たちも対応しやすい。反対に、葛藤が強く、揺れている人に対しては、その人を把握しにくいので対応もしにくい。
自分に素直に生きていて、機嫌がいい、すなわち幸せな人であれば、周囲の人たちはますます楽しく接することができる。つまり他の人たちのためにもなる。

マランの幸福論　雑記　３２
「新しいこと」についてである。
新しいテーマを持つ、新しいことを学ぶ、新しいことをやる……、これらからは新しい力をもらえる。新しい経験は楽しいし、未来への希望が持て、幸福に繋がる。
もちろん、それらは劇的な変化である必要はなく、日常の反復から少しずつズラしていくような変化でいいのである。
今回言いたいのは、そのような新しいステージに行くには「他者」が必要だということである。
他の人との接触により、新しい刺激を受けて、新しい経験へと導かれる。自ら一人で考えを深めていくことも大切なことだが、他者がいなければ多くの新しい経験は不可能であろう。
死ぬまで、この新しい経験の可能性に溢れているということは幸せなことである。

マランの幸福論　雑記　３３
「対話で深まる」についてである。
他者とのコミュニケーションの基本は対話であり、対話により他者との関係や自分の思考が深まれば、それは幸せに繋がる。（私は最近、このトークが一段と好きになってきた。）
ビジネストーク（物事を処理するためのトーク）も必要だが、ラポールトーク（信頼関係を深めていくトーク）は人生の幸福にとって、とても大切なものである。
まず、聞くこと、相手を理解しようとすることが先である。その上で、うまく話そうなんて

思わなくていい、気の利いたことを言おうと思わなくていい、素直に自分の気持ちを話せばいい。
　相手に対するイヤミ、皮肉、イジワルなどは控えたい。余計なことは言わないに越したことはない。やはり、機嫌がいい、明るい話し方は楽しいし、関係をよくする。
　話を深めるためには、１対１か、少人数での話がいい。トークは、お金もあまりかからずにできるのだから、これはいいものである。トークそのものを記録に残しておきたいものもたくさんある。

マランの幸福論　雑記　３４
　「お金」についてである。
　「健康」「お金」「生きがい」の３つが老後（定年後）は重要であるとよく言われる。これらは幸福になるための基盤とも言えるだろう。
　お金はたくさんなくてもいい。しかし、一定の額は確保しておきたい。お金より、それなりの健康が維持されている方がいい。
　お金がかからない生きがいや趣味は持てる。哲学することはあまりお金がかからない。人との交際もお金をそれほどかけないですればいい。
　お金は大事だが、お金にとらわれない生き方がいい。ライフスタイル全体から見る、すなわち幸せの全体の形の方を先に考えることである。

マランの幸福論　雑記　３５
　「他人の幸福・他人の不幸」についてである。
　他者との関係は生きている限り続くテーマである。
　生まれてから育っていく過程の中で、他者は自分の心の中に繰り込まれてきた。過去の人間の歴史も組み込まれてきた。この事実は否定できない。他者によって自分が作られていると言っても過言でない。
　私の周りに次々と他者が登場する。これら他者によって、楽しくもあり苦しくもある。これら他者に対して、感謝の気持ちを持てたら、それは幸せである。
　人の幸せを幸せと感じる、人の不幸せを不幸せと感じる、これができるのはすごい！妬まない、蔑まない感覚である。まだ道は遠いが、そういう人間になりたい。
　そのためには、まずは自分が一定程度幸せであると感じることができることが必要である。

マランの幸福論　雑記　３６
　「神経症から幸福へ」についてである。
　私は神経質な性格であり、若い頃に神経症的な悩みを持っていた。
　このことは私の原点であり、私の人生を貫いている。それは私にはとても愛おしく思われ、とても大切にしたいことである。
　私が社会的な地位や実績よりも、人格的な陶冶を重視する所以である。神経症を克服するために、人格上の豊かさを求めてきた。それは固い人格を作っていくというより、むしろ柔軟で幅のある人格を作っていくことに繋がっていく。
　神経症的な悩みということは、人格上、少々歪んでいたということである。しかしながら、それは最も私らしいところであり、これこそ私だと言えるところでもある。自分で言うのも変だが、私の生き方は結構面白いし、ＯＫだと思っている。
　神経症を克服していくために、私には「森田精神療法」がかなり有効であった。
　特に、「生の欲望」の考え方に共感した。この生きることを全面的に肯定する考え方は、ポジティブ心理学（哲学）や、私の幸福論に繋がっていくものである。

私は森田精神療法から出発して、それのみに縛られたくなく、少々おこがましいが、自分なりの幸福論を追求したく思っている。それが「マランの幸福論」である。

マランの幸福論　雑記　３７

「不幸のタネ」についてである。

私自身の過去を振り返ると、不幸のタネと思われるものは、「貧しさ」と「神経症」である。

家の貧しさについては、母にとっては確かにたいへんだったと思う。（だから、母には感謝したい。）

しかし、私にとっては、本当に不幸のタネだったと言えるだろうか。貧しさゆえに、逆に勉強に力が入ったという面は多分にある。

神経症の方も、この悩みがあったからこそ、心理・教育・哲学といった私の興味の分野が明確になり、一生をかけて深めることができている。

こうやって考えてくると、これらはむしろ幸福のタネだったような気もしてくる。

未来へ向けて考えるに、不幸のタネになりやすい身体の健康やお金については注意を払っていこう。

それから、過去の経験を生かして、不幸のタネを幸福のタネに転換するスイッチの方法も習得していこう。

マランの幸福論　雑記　３８

「幸福への指針」についてである。

私は、人生とか幸福とかについて、考えたり語り合ったりすることが好きである。

そのような中で、現時点において、私が、幸福になるための人生の指針と考えているのは次の３つである。

①自分の欲望に素直になる。

②家族・友人を大切にする。

③他人との関係を楽しむ。

自分の欲望と言っても、そこには他人の存在が組み込まれている。それは自分に身近な人ほど影響が大きい。

だから、家族・友人の存在は大きい。特に、家族・親族のメンバーが、機嫌がよく幸せであれば、私も幸せになる。

マランの幸福論　雑記　３９

「いいキャッチャーになる」についてである。

「他人との関係を楽しむ」というのは、幸せになるための一つの重要な指針である。

穏やかで、幸せな人たちだけと多く接していたいというのは素直な気持ちだが、現実はそういう人たちばかりではない。自分とは異質な人間だらけと考えた方が正解である。

異質な人たちと接する際は、できるだけｗｉｎ－ｗｉｎの関係が築けるように、努力と工夫が必要である。

具体的には、何よりも人の話をよく聞くことである。

余計なことを言わなくていい。沈黙でもいい。聞き役がいい。積極的にメモしながら聞くというのも楽しい。明るく、肯定的に受け止めていく事ができるということである。

相手が投げるどんな球でも受け取れる、名キャッチャーのイメージである。これを目指したい。

マランの幸福論　雑記　４０

「晩年の幸せ」についてである。
人生の晩年には、「繰り返し」ということが、自然と生じてくる。
私の場合だと、「人生」とか「幸福」とかについて、繰り返し繰り返し書いている。１日１日の暮らしの中で、感じたこと、考えたことを少しずつ書いていく。
文才のあるなしとはあまり関係がない。人生や幸福について、描きたい、言葉を紡いでいきたい、という気持ちから書いている。
同じテーマを少しずつズラしながら、様々な角度から書いていく。繰り返し繰り返しにである。それがいかにも晩年の作業らしいところである。
それまでは「成功」を追い求めていたにしても、晩年はやはり「幸福」を追い求めることに変わっていくものである。

マランの幸福論　雑記　４１

「成功と幸福」についてである。
成功もいいことだが、成功よりも幸福の方がよりいい、というのが私の主張である。
成功は、特に若い時期は目標にしていいことだと思う。しかし、結果として成功が得られるかどうかは、本人の努力以外の環境や運などの要素も入ってくる。それから、成功については、どうしても他人との比較や競争という観点が入ってくる。これらはフラストレーションの原因になる。
その点、幸福は、誰もが追求できることであり、他人との比較・競争ではなくて、感謝と満足の心を持てれば得られるものである。高い地位、名誉、お金などよりも、はるかに大きな満足(楽しさ）が得られる。
だから、成功はほどほどがよくて、幸福の方を追求する方がいいと私は思う。
最近は、私は他人に対しても、成功度よりも幸福度で見る見方になってきている。
その人の幸福度など正確に測れるわけではない。しかし、その人が、大体において機嫌がいいか、笑顔でいるか、周囲の人を幸せな気持ちにさせるオーラがあるか、などでざっくりとは分かるものである。
組織で働いている間は、この成功と幸福の問題はどうしても気になるものである。今後も考えていこう。

マランの幸福論　雑記　４２

「人のためにすること」についてである。
人との関係というのは､難しいということとともに､たくさんの可能性を秘めたものであり、私の一生の課題である。人との関係を大事にし、人のために何かをすること（それは親切にするということ）は、大きな喜びに繋がる。
人との関係の基本的なトーンは、明るく楽しくというのがいい。一緒に喜ぶということである。もちろん、相手との適当な距離感を保ちながらである。
人に対して、優しく、親切にする。これが、いわゆる愛を育むということになると思う。これは幸せの大きな要素であろう。
私も、やっとこれらのことを少しずつできるようになってきた。心の余裕（寛容）が少し生まれてきたようである。これを家族、友人、職場、地域などで広げ、実現していくことは、まさに一生の課題である。

マランの幸福論　雑記　４３

「考えが進展する時」についてである。
思考が活発に展開し、先に進んでいるという感じを持てている時は、愉悦の時であり、すな

わち幸せの時である。
　それはどのような時かというと、思考に自然に集中できている時である。そして、それは単純なことで身体を動かしている場合が意外にも多い。
　私の場合でいえば、まずは通勤途上で歩いている時である。それに近いのは、夜の軽い運動であるウォーキングの時である。
　また、部屋の掃除、トイレの掃除、風呂の掃除などをしている最中にひらめいたり、考えが進むことがある。食器を洗っている時も同様である。
　深い腹式呼吸で、瞑想をしている時は、脳に α 波がたくさん出ている可能性があり、条件は良さそうである。朝、起きがけにアイデアが思いつくことが多いというのも同じことかもしれない。
　いずれにせよ、思考が進み、考えに考え抜いた上での納得感というのは、自由が広がった爽快感があるものである。

マランの幸福論　雑記　４４
　「心配なこと」についてである。
　心配なこと、悩んでいることが少ない方が幸せに繋がる。（だからといって、全くないのはつまらない！）
　私は神経質な傾向（小心なのに勝気）があるので、心配事は多かった。現在も、心配事は何かあるかと、しばしば自問自答している。これはこれで、いい自己チェックになっているともいえる。
　もちろん、基本的なトーンとしては、静かで平穏な人生を味わうということを望んでいる。
　さて、これからの大きな心配事は、これからの２０年間くらいを生きる、生き方のことである。
　「老い」ということだが、これもたくさんの人たちが経験してきたことだから、多くの知恵が残されているだろう。それらを学べばいいと、まずは楽観的に考えよう。
　健康については気になるが、そこそこの健康であることを望み、そのことに感謝しよう。
　年を取ってくると、時々、心に空虚なものを感じることがある。そこそこの生活はできているはずだから、それは少々贅沢な心境かもしれない。落ち込みからの自分なりの脱出法を身に付けていこう。
　いずれにしても、今までの人生も、これからの人生も、時にははしゃいだり、時には落ち込んだり（心配したり）の波の運動のようなものであろう。これが人生の色合いであり、面白味である。

マランの幸福論　雑記　４５
　「生きていることの楽しさ」についてである。
　今、生きていることそのもの自体が楽しく感じられる時がある。思わず「楽しいぞ！」と叫んだこともある。
　考えること、感じること、行動すること、そのものを味わえる時、私は生きていることを実感できる。それは喜びである。
　何かの発表やイベントがある。その本番前のドキドキ感を楽しむ。そして、本番を味わう。さらに、本番終了後の余韻を楽しむ。
　これらを文章に書いて、反芻するのも楽しい。心を表現する言葉を紡ぎ出すことができることも幸せである。
　そして、「今、生きているぞ！」と叫ぶ。

マランの幸福論　雑記　４６

「生まれ、育ち」についてである。

これからの５回分を貫くテーマは「過去から未来へ向けて」である。今日は、過去のことがらである、生まれと育ちについて記述する。（私自身のことを素材にする。）

私の生まれ、育ちについて、キーワードを一つ上げるとすると「神経質」ということになる。

神経質ということで辛い心の悩みを抱えていた時期がある。生きることに不安でびくびくしていた。自分が生きのびるために、勢い自己中心的なタイプになっていったところがある。

一方で、その時々の人生の局面において、一生懸命に真面目に生きてきた。また、苦しさの中にも楽しさがあった。

何はともあれ、６０年間を生きてこられたことに感謝したい。この６０年間は人生を考えるための素材を豊富に与えてくれた。これはうれしいことである。

やっと、自己中心的な傾向から解放されて、少しは人のために動けるようになってきた。私の幸せのカタチができつつある。

生まれ、育ちというものは根が深い。ルサンチマンの源でもある。しかし、それは私という個別性を作っているものでもある。

過去をしっかりと受け止め、受け入れ、やがて忘れていくというような中で、未来志向を基本にしたい。未来志向の中で、幸福を求めることができる。

マランの幸福論　雑記　４７

「職業」についてである。（今日も私自身のことを素材に書いてみる。）

私は 35 年間で、専門職的な仕事も、管理職的な仕事もすることができた。多くの現場の経験ができた。

一つの組織に長く勤めた。お金のことにあまり心配せずに仕事ができた。これらのことに感謝の気持ちを持っている。

それぞれの職場で自分なりに一生懸命やってきた。周囲もそれなりに私のことを見抜いていて、それなりのところに配置してくれた。

一方で、私は、仕事のことと並行して、人生や幸福のことを考え、心理学や哲学などにはまる傾向が続いた。これらは職業とは異なる趣味のようなものでもあるが、職業も含む人生全体に関係する事柄でもある。

この職業も包含した視点を持ち続けることができたことは幸せと言っていいだろう。

マランの幸福論　雑記　４８

「未来志向（ポジティブ志向）」についてである。

現代の幸福は、罪とか恥とかからの逃避といったネガティブな観点より、自己一致というポジティブな観点から捉えていった方がいい。自己一致とは、私なりにざっくりと言ってしまえば、自分の欲望と自分の行動の一致ということである。

私自身のことで言えば、神経質の傾向のために、自己一致が難しかった。それが、森田精神療法の「生の欲望」論などを学ぶ中で、自分の欲望に素直に従うことの幸せを知った。己に正直でいいということである。

それまでの古い習慣を、未来へ向けてポジティブなものに変えていくことはできる。今は、ポジティブ心理学や、さらにポジティブ哲学なるものもあって、大いに参考になる。

これらは他者とのいい関係に発展していく。他者への思いやり、親切といったことに繋がり、これが幸せのサイクルを作っていく。

未来にはまだまだたくさんの選択が待っている。幸福へ向けて選択できる自由がある。色々考える意味合い（面白さ）もある。

人生を「これでよかった！」ということで終わりたい。だから、死ぬまで、この幸福論の追究は終わらない気がする。

マランの幸福論　雑記　４９

「苦労」についてである。

これから死ぬまでの間に、苦労や心配がない、などということは考えられない。生活上のことはもちろんのこと、少なくとも誰もが老いや死の問題には遭遇する。

人生には苦労が付きものだと捉えると、人生に覚悟ができる。人生から逃げないで、かえって人生を明るく見ることができる。

心配なことを適度に（過度ではない！）チェックできるようになる。そして、ポジティブに対処する方法を考え始める。

高齢期になってくれば、当然、身体の節々が痛み、衰えを感じる。６０年も使ってきたのだから、メンテナンスも必要である。これらについて、過剰ではなく、適切に対応していけば面白いものである。

大体が全く苦みのない人生はつまらないと思う。

マランの幸福論　雑記　５０

「幸福を示すこと」についてである、

カントは自らの自由な意志によって、「道徳」を選び、追求した。一般に、若い人たちは「成功」を追求するだろう。

私は自らの自由な意志によって、「幸福」を選び、追求する。

人間は過剰な動物である。そこまでは必要がないことにも、はしゃぎ過ぎることがある。幸福の基本的トーンは平穏であるのに。

幸福について、声高に語る必要はない。逆に、隠す必要もない。素直に表現できればいい。ただ、単に静かに示すだけでいい。

私なりに言えば、笑顔でいること、機嫌がいいこと、人に親切であること、これだけそろえば十分である。

さらに言えば、人との関係が楽しく発展していけばもっといい。私と接する人たちが少しでも幸せな気持ちになれたなら、これは私の幸せである。

マランの幸福論　雑記　５１

「新しい１日が始まる」についてである。

今日も新しい１日が始まる。月曜日には、今日から新しい１週間が始まる。喜びを持って迎える。

過去については、もうあまり言い訳や弁解をしている暇はない。残された時間が多いわけではないからである。むしろ、未来志向の気持ちを持って、今日を生きたい。

大体が痛みや辛さには弱い。ポジティブの方が好きである。

幸福論の追求とは、積極的な姿勢のことである。それは、ポジティブ心理学やポジティブ哲学を究めていくということである。

マランの幸福論　雑記　５２

「感情と幸福②」についてである。

幸福には感情が伴うものである。特に、生きる喜びといった感情である。このあたりがないと、幸福の実感が持てない。

それは、時には、わくわくした気持ちであり、時にはセンチメンタルな気持ちの場合もある。

私は、ドライで理詰めで押し通すことが苦手であり、どうしてもウエットな感情に訴えかけたくなる傾向がある。そのために、哲学的・論理的な追究が甘くなりがちである。人生論・幸福論のような色彩が濃いのはそのためである。
これは私の弱点でもあるが、日常の具体的な生活を豊かにもしてくれた。このブログの色合いにもそれが表れており、この「みやさみ」が続けられている力にもなっている。

マランの幸福論　雑記　５３
「幸福な人たち」についてである。
幸福な人たちがいる。
自分の生まれや育ちからくる制約を、逆に個性として生かしている人たちである。また、仕事にしろ、趣味にしろ、楽しんでやっている人たちである。そして、人との関係も楽しめている人たちである。
これらは社会的地位などとはあまり関係がない。地位の高い人たちでも、幸せな人もいれば、そうでない人もいる。反対に、地位の低い人たちでも、同様なことが言える。
他人の幸せなど、本当に分かるのだろうか。私は分かると思う。
幸せのオーラ（雰囲気）というものはある。笑顔であり、機嫌のいいことであり、人への優しさ・思いやり・親切な行為などである。これで大体が分かるものである。
そして、何よりも確実な指標は、私を幸せにしてくれる人は幸せな人である、というものである。

マランの幸福論　雑記　５４
「気負わない幸せ」についてである。
自分の幸せを声高に言う必要はない。大仰に言って、他人からの嫉妬を招き寄せる必要はない。
もちろん、無理に隠す必要もない。幸せが素直に、自然に滲み出てくるのがいい。
そうすると、人に対して、イヤミや皮肉などを言う必要がなくなる。
若いうちは、馬鹿にされたくない、あるいはシャレたことを言いたい、といった気持ちから、どうしても気張ったり、斜に構えた言い方になりがちである。年を取ってくれば、当たり前なこと、大事なことを、素直に真面目に言えばいい。かえって言いやすくなった。
他の人の幸せも素直に受け止めればいい。他人と比較する必要もない。嫉妬心も必要ない。

マランの幸福論　雑記　５５
「身近なところから」についてである。
まずは、私の愛する人たちが幸せであることを望む。これが中核にあることは自然なことだと思う。
最近は、さらに周辺にいる人たちとのおつきあいに、わだかまりを持つことが少なくなった。私と接した人たちが幸せになることを望んでいる。
相手の話を聞くことであり、相手とｗｉｎ－ｗｉｎの関係になるように考えることであり、相手に親切にすることである。笑顔であいさつすることでもあり、ほめることでもある。
私は私なりのやり方で、身近なところから、幸せの輪を広げていきたい。

マランの幸福論　雑記　５６
「幸せの素因」についてである。
誰もが生まれ・育ちから一定の傾向や制約が与えられている。
私の場合で言えば、一定の知性と家庭での深い愛情が与えられた。一方で、貧困を経験し、

神経質な性格傾向も有してきた。
後者は負のイメージがあるが、貧しさがあったからこそ、清く深い愛情が与えられたとも言えるし、神経質傾向があったからこそ、知性を伸ばしていったとも言える。
マイナスの素因のようでいて、実はそうではなくて、どれも私らしさを形づくっているのである。そして、どれも私の幸せの要因である。
このような私がここまでに、結婚し子どもを育て、仕事をしてこられたことに、やはり感謝したい。

マランの幸福論　雑記　５７

「幸せを感じる場」についてである。
人によって幸せを感じる場は異なる。職場というのは、まさにそのことが実感される。
私の場合は、「現場」での仕事に満足を得てきた。
地位が上がっていくことはあまり望めなかった。大きな権力を持って、支配的な仕事をしていくこともできなかった。
しかし、現場で、サービスをする相手のことを考え、一緒に働く仲間とともに努力する仕事を続けてくることができた。
そこには現場ならではの苦労もあるが、現場における（お客さんと、職場の仲間と）承認し合う関係も経験してきた。ここに大きな満足が得られた。（単なる管理・監督の仕事だけでは得られない満足である。）
自分の満足が得られる職場で働ける人は幸せである。

マランの幸福論　雑記　５８

「欲求と義務」についてである。
自分を見失いそうになったら、あるいは自分を保つことができなくなりそうになったら、自分の欲求を優先し、自分に素直になっていいのである。
それは極端に言えば、自分のやりたいようにやっていくということである。自分が仕事をしたいように仕事をしていく。自分が学びたいように学んでいく。自分が遊びたいように遊んでいく。……
一方で、他人から、社会から、迫ってくる義務に対応していく。
義務を果たすというのは、他の人の役に立つということである。無理のない範囲で、義務をこなしていくということは、喜びに繋がっていく。
欲求と義務と、両方のバランスを取っていくというのは、愛情・友情などのラポールの関係と、職場でのビジネスライクな関係、この両方の関係をうまく使っていくということである。アナログ的な直観力と、デジタル的な分析力、この両方を上手に活用していくということである。

マランの幸福論　雑記　５９

「自分から人へ」についてである。
アラ還（６０歳前後）の身からしたら、自分のことばかりを考えているのではなくて、少しは人のことが考えられるような人間になりたいと思う。
順番に考えてみる。
まずは、人の話をよく聞くこと。笑顔で相手を迎え入れるという態度も含まれる。それは相手を承認することであり、相手と自分の違いを認めることである。
次に、よく考えること。相手とｗｉｎ－ｗｉｎの関係になれる方法を考える。さらに相手との違いを生かし合える、相乗効果（シナジー効果）を生み出せれば、なおいい。

そして、行動すること。相手への思いやりを持った親切を実行することである。
身近なところから実践していく。愛情とか友情とかいったものから育んでいく。そして、これから無限大に広がっていくものである。

マランの幸福論　雑記　６０
「ポジティブな老い」についてである。
私の幸福論の、今後の最大の課題は「老い」についてであろう。特に、身体の老いの問題である。自分の身体の変化とうまく付き合っていかなくてはならない。
今日も生きてるぞ！新しい１日が始まるぞ！と身体の健康の下に、毎日の生きる楽しみを味わっていきたい。
他人の物真似ではない、自分なりの幸福な老人を作り上げていきたい。
宗教に頼らない、現代の幸福論・幸福学を打ち立てていきたい。その中身はポジティブ心理学、ポジティブ哲学といったものになるだろう。
幸いなことに、私には母親という、いいモデルがいる。

マランの幸福論　雑記　６１
「幸福という尺度」についてである。
最近は、幸福というものが事柄や人を見る上での、私の唯一の尺度のようになっている。私自身と、私と関係している人たちが幸せであることは率直にうれしい。
まずは自分自身の幸せ、これは当然である。しかし、自分だけが幸せなどということはありえない。自分の周囲の人たちということで言えば、まずは家族の幸せ、次に友人たちの幸せ、次に、職場の人たちの幸せ、そして地域の人たちの幸せと、幸せの輪は自然に広がっていく。さらに、赤の他人かもしれないが、街ですれ違う人々が生き生きとしているのを見るのは楽しい。まさにこれが素直な気持ちだと思う。
他人の不幸の方には無理に接触する必要はない。おせっかいや余計なことになってはいけない。これもまた、素直な態度であろう。

マランの幸福論　雑記　６２
「感情と信念」についてである。
幸福において、幸せな感情（気持ち）を伴わなければ、それは気の抜けたビールのようなものである。
幸せな感情とは、感謝の気持ち、喜び、希望などの感情のことである。そして、感情の基本的なトーンとしては、機嫌がいいということである。それらは派手に表現されなくていい。静かに「幸せだなぁ」とつぶやければそれでいい。
これらの幸せの感情を支えるのが、幸福に対する信念である。生かされているという自分の幸福についての揺るぎない確信である。
気分の上がり下がりがあるのは自然だが、この信念により、それに振り回されない。刹那的、ギャンブル的な気分の上げ下げに加担しない。
また、幸せの感情とは反対の方向へいくような言葉や行動を取らないように気を使っている。あまり余計なことを話したり、動いたりしないということである。

マランの幸福論　雑記　６３
「安定と変化」についてである。
幸福という尺度がはっきりしてきたので、私は精神的に安定してきている。
しかしながら、まだまだ私は未熟であり、変化していく存在である。自分の気持ち、考え方、

行動パターンなどは死ぬまで変わっていくだろう。
１日１日が何かしら新しいことを知り、気づいていくということになるだろう。それが日々の楽しみにもなる。
新しく知ったり、経験したことを日記やブログに書いていく。友人とのトークの中に盛り込んでいく。これらを続けていくことは人生の楽しみである。
それは死ぬまで、幸福へ向けて変化していくことである。少しでも徳を身に付けていくために、自分自身を変化させていくということである。

マランの幸福論　雑記　６４

「評価と承認」についてである。
他人との関係は、幸福にとってとても大切なものである。
「評価」ということは、たとえ正当になされていても、また上位の点数が付けられていたとしても、私はあまり好まない。それは無理やり人間を序列化させているように思うからである。
だから、私は「承認」という捉え方の方を好む。
それは、「ほめる」というのとも少し異なる。（ほめるはどうしても優劣をつけて、優の方に対して言う言葉のように感じられる。）
承認は、その人そのものを認めることである。各部分を客観的に、冷静に分析するというより、その人全体を受け入れるといったイメージである。
時には、その人に感動するといった関係である。

マランの幸福論　雑記　６５

「母の幸せ」についてである。
現在９０歳の母から、幸せな生き方について、その生き方そのものを見ている中で、いくつかのヒントをもらってきた。
一定の健康と、一定のお金は当然基盤である。ただし、たくさんある必要はない。
自分の好きなこと、すなわち趣味はあった方がいい。母の場合は、手芸や本を読むことなどであり、９０歳の現在も続いている。
豊かな人間関係は重要である。愛情あふれる家族関係は土台である。母の場合は、子ども、孫、ひ孫たちとの関係である。そして、近所にお友だちがいるのもいいことである。友だちとのおしゃべりは脳の活性化にも繋がる。最近、また新しい友だちができたことを聞いて、感心した。
幸せの４大要素、「健康」「お金」「趣味」「人間関係」をしっかりと押さえているところがいいと思う。

マランの幸福論　雑記　６６

「性格と幸福」についてである。
どのような性格かにかかわらず、幸福は追求できるし、実現できる。幸福に関して、あまり性格のせいにしない方がいい。
しかし、内向的な性格と外向的な性格の人では、実際の幸福の色合い、現われ方は異なってくるだろう。もちろん、内向、外向の明確な区別は難しいところではあるが、例えば、成功ということ（金、地位、名誉等）よりも、性格と幸福との関係の方が深いと思われる。
私は内向的なタイプである。私の体験から、内向的なタイプの人が幸福への道を歩んでいく上での、簡単なアドバイスをしてみよう。
内向的な人は、むしろ行動を重視し、行動を先に考えるくらいの姿勢がいい。これは派手な行動というのではなくて、小さな行動のことである。行動が億劫になりやすい内向的な人は、

まずは「なすべきをなす」というような小さな義務にそって行動していくのがいい。それは、例えば掃除、洗濯、整理整頓など家事一般的な行動のことである。
次に、自らの生きる欲望に素直に乗って、「やりたいことをやる」ことである。これも小さな行動である。例えば、自分の好きな趣味をしたり、自分の好きな人とおしゃべりをしたりすることである。
そして、これらの体験をしみじみと味わうというのが、内向的な人の幸福の一般的なスタイルである。(もちろん、これらは私からの強制するような内容のものではない。)

マランの幸福論　雑記　６７
「空しさと幸福」についてである。
以前、私は、空しさを感じるなんて贅沢だ、と書いたことがある。確かに残り少ない人生を考えたら、空しくなっている時間はもったいない気がする。
しかし、空しさというのは自分が存在していること、あるいは存在そのものについて、根拠がない、理由がないという根源的な感覚であれば、これは止めることができない必然的なものである。人間はこれに対応する術（すべ）を持たないとも言えるかもしれない。そのようなものに対して、私は、あえて以下にコメントする。
ボーっと、何もしないでいる、この空虚な時間を味わえることができたら、これはすごいと思う。その時間の中から、生きて存在していることに幸せを感じることができたら最高である。
なかなかこのような心境に至らないのが普通であると思われるので、その場合は、昨日の「マランの幸福論」に記したようなことをする。
まずは、「なすべきをなす」という義務的な小さな行動をする。次に、生きる欲望に乗って、「やりたいことをやる」という小さな行動をする。これで、時を待つ。(空しさに無理やり抵抗するように、酒、ギャンブルなどの気晴らしにのめり込んでしまうのはさらなる空しさを生む。)

空しさの手前である、「不安」や「不満」はたいへん不快なものであるが、こちらの方が実は対処はしやすいのである。不安や不満をできるだけ具体的に紙に列挙し、細かく分割して、できるところから実行していけばいいのである。(たとえ結果がうまくいかなくても、行動できたことの満足度は高まる。)

マランの幸福論　雑記　６８
「運と幸福」についてである。
どの時代に生まれ、どの国に生まれ、どの家に生まれるかで、幸福は影響を受ける。これらは幸福に全く関係がないというのは乱暴な見方である。
不幸な時代（戦争の時代など）、不幸な国（恐怖政治の国など）、不幸な家（極貧や暴力の家庭など）は、残念なことに現に存在している。
そこそこの条件が揃っているところに生まれれば、よしとしていいだろう。よい条件のもとに生まれたら、それだけで幸せな運命と言えるだろう。運がいいと思えること自体が幸せの証拠でもある。
私の場合、時代も、国も、家庭もいい方だと思っている。さらに、最高の教育も受けられた。これを幸せと言わないでは申し訳ない気持ちもある。(私の娘の世代になると、このあたりが悪くなりそうで、心配である。)

私は、このような状況の中に生まれ、実に平凡に生きてきた。この平凡な人生が愛おしい。この６０年間に感謝したい。

マランの幸福論　雑記　６９

「ポジティ部」についてである。

ポジティ部という部（クラブ）を創設したい。(笑)

バレーボール部とか、合唱部とかに比べて、活動内容が分かりにくい。私がイメージするのは、最近の脳科学の知見も含めて、主にポジティブ心理学やポジティブ哲学を学ぶ会である。まとめて言えば、幸福学を学ぶ会である。

活動内容はイマイチはっきりしないところがあるが、対抗試合をする相手の部は明らかである。それは、ネガティ部である。(笑)

人生にはしあわせの甘（うま）さがある。その甘味を味わうのが、この部の目的である。

みやさみ！　みや（皆や)・さみ（幸み）！　みんな・さいわいに！

これが、この部の合言葉である。

マランの幸福論　雑記　７０

「人の幸せを願うこと」についてである。

最近、自分（私）と人（他人）に関する３つの等式（イコール）を発見して、悦に入っている。

自分を好きになる　＝　人を好きになる
自分に感動する　　＝　人に感動する
自分の幸せを願う　＝　人の幸せを願う

人の成功（金、地位、名誉、出世など）は特には願わない。しかし、人の幸せは大いに願いたいと思う。

上の等式からして、人の幸せは私の幸せに繋がる。私の幸せは人の幸せに繋がっていく。これは幸せの連鎖であり、ありがたいことである。

マランの幸福論　雑記　７１

「友情と幸福」についてである。

対等の愛の一つとして、友情・友愛といったものがある。

これは、例えば、趣味嗜好や考え方が似ている者同士の間で芽生え、育つものとしてイメージしやすい。

私は最近、この友情をとても大切にしている。友情は個別に深まっていくとともに、無限に広がっていく楽しみがある。楽しい関係の輪が大きくなっていく。

この友情に壁というものはあるのだろうか。

男女の間に本当に友情というものが成り立つのだろうか。世代間の差（時代の差）というものは大きな障壁にならないだろうか。性格の違い（内向型と外向型）も気になる。また、成功志向の人と幸福志向の人では分かり合えないのではないだろうか。

私は､上に挙げた友情の障害のようなことに関しては､どちらかというと楽観的に見ている。お互いの違いを受け入れ、楽しみながら、友情を深めることは可能だと考えている。

マランの幸福論　雑記　７２

「無意識と幸福」についてである。

自分の無意識がどのようなものか、ある程度分かるのは自分が寝ている時に見る「夢」である。また、夜中にふと目覚めた時や朝起きがけの時にまどろんでいて、連想が飛び交っているのも無意識の一つの現われであろう。

その内容は誰もが経験しているとおり、奇想奇天烈、突飛なものが多い。現実社会では思いもつかないことが展開する場合が多い。そこが面白い。
これを記録して、意識化して、自分の現実社会の生き方に繋げて考えていくと、生き方に奥行きと面白さが出てくる。
これは、今まで自分がたくさん経験してきた「過去」から学んでいることにもなるのだろう。
「瞑想」や「呼吸法」といった所作も、無意識ということと大いに関係があると私は考えている。

マランの幸福論　雑記　７３
「より幸せを感じるには」についてである。
「どうすればより幸福を感じられるか」というのが私の一生のテーマである。幸せの輪郭をできるだけはっきりさせていきたい。
「不安」や「欲望」といったキーワードを使って、今まで過去に述べてきたことをまとめてみたい。
まずは、悩みや不安を素直に受け止める。それらの対応方法をよく考え、細かく刻んで実行していく。いわゆる「なすべきをなす」である。
同時に、自分のやりたいことを生きる欲望に乗って、これも細かく刻んで実行していく。「やりたいことをやる」である。
これらの「なすべきこと」や「やりたいこと」はたくさんあるのだから、知性を持って（よく考えて）、取捨選択をしたり、調整をしていくことが大切である。バランス・調和が取れている欲望の実行がポイントである。
一人一人の実存を大切にする観点からは、以上のようなことを実行することによって、自由と幸福が拡大していくであろう。

マランの幸福論　雑記　７４
「よい習慣と幸福」についてである。
高齢者においては、幸福は、業績や功績といったものによるというより、その人の人柄によるものの方が大きい。
ポジティブな老いは、仕事上の実績より、人格の陶冶によってもたらされる。
身体の健康においても、心の健康においても、よい習慣を身に付けることが大切である。死ぬまで、よい方向へ変化し、よい習慣が身に付くように努力したいものである。
心の面で言えば、「寛容」や「節制」、「平穏」といったものである。
古い言葉で言えば、「徳」が身に付くということである。
地位や名誉といったものの執着から離れて、徳を磨くことは高齢期の重要な目標にしたいことである。

マランの幸福論　雑記　７５
「マランの幸福論と常識」についてである。
マランの幸福論は、一般の日本人向けに書いているつもりである。だから、概ねは日本の常識に合うように思っている。
しかしながら、私が自分を素材にして書いているので自ずから片寄りが生じていると思う。
まずは、私が「男性」であること、次に、「中高年」であることの色合いはあるだろう。それから「内向的性格」であること、成功志向型ではなく、「幸福志向型」であることも影響しているだろう。
これらはある意味では、差別化された一種の特色であり、ピタッと当てはまる人にはとても

よい処方箋になるであろう。
　逆に言えば、ギャップを感じる人もいるだろう。
　それぞれの人がうまく、このマランの幸福論を使ってくれれば、誠に幸いである。

マランの幸福論　雑記　７６
「してもらったことに感謝」についてである。
　人からしてもらえなかったことに注目するよりも、人からしてもらったことに目を向けて感謝する。
　このことが夫婦とか、友人とか、対等の関係の中でできると、暖かい喜びの気持ちになる。
　自らの幸せを大いに感じるようになる。
　幸せ過ぎて、不安になる（？・笑）
　そしたら、幸せを人にお裾分けすればいい。嫌味なく、上手にやるといい。
　相手の話をよく聞き、相手と自分がともにいい方法を考える。そして、相手に押し付けにならないように気を付けながら、相手への親切を実行する。

マランの幸福論　雑記　７７
「好きなテーマを追求すること」についてである。
　プレッシャー（義務）のない中で、自分の好きなテーマを追求できる、これは楽しく、幸せなことである。これは仕事ではなく、趣味の領域のことかもしれないが…。
　例えば、「より幸福を感じるためにはどうしたらいいか」といったような「問い」を死ぬまで立て続けていくというのは、なかなかもって楽しいことだと想像できる。何かちょっと哲学者っぽい。お金はかからないしね。
　一般には、高齢期に入れば、世の中に対して名だたる業績や実績を上げていくことはできない。さすれば、未来へ向けて自分のやりたいことを色々考えていい。
　むしろ、家族～友人～職場～地域といったところでの人間関係や幸福を深めていくことをテーマに掲げてもいい。（このような発想は、私が、父よりも母からの影響を強く受けている現われのような気がしている。）

マランの幸福論　雑記　７８
「お金と幸福」についてである。
　幸福のためには一定のお金が必要だが、たくさんある必要はない、ということは以前に書いた。
　お金は幸福のためにこそ使いたい。
　家族のために、友人のために、職場のために、地域のために、使いたい。
　お金より大事なものがある。
　家族そのものであり、友人そのものであり、職場そのものであり、地域そのものである。
　このあたりを押さえていけば、お金は生きた使い方になると思う。

マランの幸福論　雑記　７９
「人の不機嫌」についてである。
　他人の不機嫌に対応することはとても難しい。
　他人の不機嫌に振り回されないようにした方がいい。やり過ごすという姿勢もいい。
　その上で、対応方法は（細心の注意は必要だが）、一般の人に対応するのと基本的に同じでいい。
　まずは、相手の言動をよく受け入れる。冷静に丹念に話を聞いていく。あまり余計なことは

言わない。
　次に、相手と自分が幸せになる方法をよく考える。
　そして、相手に対して、慎重に行動する。私自身がかなり相手を補完する行動（労力）を取るしかない場合もあるだろう。
　時には相手を強く指導したり、対決しなくてはならない場合もあると思うが、いずれにせよ十分配慮しながら行動するに越したことはない。例えば、まずは相手に対する「ありがとう」の気持ちと言葉を持って接することが大切である。

マランの幸福論　雑記　８０

「他力と自力」についてである。
　日本では、自らの成功や失敗、あるいは自らの境遇について、他力的（自分以外の力によって事が生じたということ）に説明する方が角が立たないでうまくいく場合が多い。逆に自力的（自分だけの力で成し遂げられたということ）に説明すると、おこがましかったり、負け惜しみに聞こえたりする。
　これは謙譲の美徳といったことばかりでない。確かに自分の力は弱く、自分の力だけで、事が成し遂げられるなどといったことはありえないという厳然たる事実に基づいている。他力を実感することによって、感謝の気持ちも生じてくる。
　しかし、他力を強調しすぎると、自由な感じがしなくなってくる。
　自分の素直な欲望を、素直に実行していくという自由感は持ち合わせてもいいはずである。このことは周囲に声高に言う必要はないだろう。静かにこの自由感を持ち、その感覚を味わっていればいいのである。

マランの幸福論　雑記　８１

「心身二元論」についてである。
　６０代は最もいい年代かもしれない。還暦を迎えて、新たに生まれ変われるのだから（？）
　とは言っても、身体は相当にガタがきている。膝・肘といった関節など、身体の節々は常に痛んでいる。
　一方で、心の方は充実してきている。幸福論の成果といっていい（？）
　身体は下降傾向、心は上昇傾向、この方向の違いの感覚は何なのだろう。
　私は、単純な心身二元論には反対する立場だが、このことに関しては心身二元論的に考えたくなる。精神論だけでは身体の痛みは解消できないだけに、身体と心をむしろ分けて考えてみたくなる。
　上記のような現象は、高齢者特有の感覚と解釈してもいいのだろう。

マランの幸福論　雑記　８２

「仕事と幸福」についてである。
　職場でヒマ過ぎるのは嫌なものである。給与をもらっている職場での充実は大切なことである。
　職場において義務的に与えられる仕事に対しては、誠実に対応していきたい。
　しかしながら、仕事というものを給与をもらっている組織内のものだけに限定する必要はない。何かしら周囲や社会に貢献できているものであれば仕事と言ってもよい。（それはボランティアという言葉の方が適切な場合もあるだろうが。）
　私は、このマランの幸福論を磨き上げることを、私の一生の仕事だと思っている。（いわゆるライフワークと言っていいだろう。）
　とにかく仕事は真面目に一生懸命にやると気持ちがいい。

マランの幸福論　雑記　８３
「対等の関係」についてである。
　対等の関係というのは、楽しくて気持ちのいいものである。
　家族の中では、夫婦の関係が対等なのはとてもいい関係である。親子関係も子どもが成人したら、対等の関係でいたい。
　友人関係は当然に対等の関係である。
　職場においては、同列の地位や同期などは対等である。また、職場から少し距離を置いた場で、趣味が合ったり、気が合ったりする関係においては、職位に関係なく対等である。
　地域の人たち同士は、近隣においてお互いに助け合うという点からして、対等である。
　所属集団を考慮せず、一人の個人としてみれば、誰に対しても対等の関係になれる。そこには基本的には壁はないはずである。世代間、男女間でも対等になれると思う。

　対等の関係は、愛情・友情の関係を無限に広げてくれる。話すこと、聞くことそのものが楽しい関係が広がっていく。
　対等の関係だから、自分に対してしてくれることについて、感謝の気持ちが湧いてくる。やってくれなくても当たり前だから、やってくれるとたいへん感謝したくなる。

マランの幸福論　雑記　８４
「苦労と幸福」についてである。
　幸福というと、心の安定（平安、平穏）を思い浮かべる。しかし、これだけではつまらない、退屈な感じがする。
　そこで、より刺激を求めたくなる。例えば、それを酒、ギャンブル、女などに求めても、欲望は増大していくばかりで、際限がなく、やがて落とし穴が待っている。
　そして、再び、安定した生活を求め、退屈な状況に陥る。……

　刺激を求めるよりも、常によりよく、少しでも建設的な行動（それは仕事だったり、創造的な活動だったりする）という動的な状況を想定したい。
　それは無理を強いることではない。しかし、建設的な行動には「苦労」は必然的に伴う。そこには、事件があるだろうし、プレッシャーもあるだろう。それらをある程度覚悟しておくことにより退屈から逃れられる。その苦みがむしろ幸福を浮き立たせる。

必ずしもうまくいくとは思わないが、その苦労はできれば過度のストレスにならない適度な質と量のものがいいが……。

マランの幸福論　雑記　８５
「表現と余白と幸福」についてである。
　自分の心にあるものをできるだけ外へ向かって表現することはよいことである。インプットばかりでなく、アウトプットも意識して行っていくということである。もちろん、他人に迷惑がかからないように配慮しなければならない。
　そういう意味では、書きたいものをとにかく書きまくるのは悪くない。ブログもその一つの手段である。（読みたくない人に押し付けるわけではないからである。）
　そして、自分の心を表現し切って、自分の心に一定の余白ができるのもいいことである。心の余裕といったものができる。

心に器（うつわ）ができて、人の話を聞くことができるようになってくる。感情的になって、すぐに相手にぶちまけるのではなくて、タメる（溜める）ことができるようになってくる。
これらは人と幸せな関係を築くための有効な方法である。

マランの幸福論　雑記　８６
「次世代の幸福」についてである。
同窓会などで、同世代の人たちと話をしていると、子どもの話、さらに孫の話になることがしばしばある。
自分たちのことより、むしろ、これからの世代（子ども、孫世代）の方が気になってくる。これからの世代の幸せが気がかりだし、幸せであることを願う気持ちで一杯である。
日本や世界の情勢から見て、これからの世代に対して、あまり楽観的なことは言えない。しかし、希望を持っていたい。私自らがやれることはやっていきたい。
これからの世代に幸せのチェーンが繋がるようにしていきたい。少なくとも新しい世代が健やかな人生を送れるような社会になってほしい。

マランの幸福論　雑記　８７
「愛情と充実感」についてである。
人生において、充実を感じるのはどのような時だろうか。
その一つとして、「誰かのために何かをしてあげたと感ずる時」というのが挙げられる。
それが、継続的に、かつ身近に感じられると、いわゆる「愛情」を感ずるということになる。愛する、愛される、という関係が実感される時、それは充実感とともに幸せな気持ちになる。
家族において、友人において、職場において、地域において、それぞれにおいて人間関係に愛情を感じられたら、その人は幸せである。この愛情の広さと深さは無限大である。
自分の欲望が、これら「誰か」との愛情関係の中で、どのように展開するかがポイントである。生きている限り、様々な現われ方の可能性がある。それが自分の人生ということであり、そこが面白い。

マランの幸福論　雑記　８８
「高齢者の幸福」についてである。
この場合、高齢者とは仕事をリタイアした後（いわゆる定年後）のイメージである。
だから高齢者は仕事の実績が幸福と結びつくというようなことはない。仕事以外のことで、いかに人生を楽しみ、充実しているかが問われる。
それは、ボランティア活動のこともあれば、趣味活動のこともある。豊かな人間関係が楽しみな人もいるだろう。
いずれにせよ、その本人の人格（人間性）そのものが幸福に大いに関係する。寛容や節制、平穏などの人格を身につけている人は幸せにつながっている。

私は、高齢期に入っても幸せのことを考え、常にこの幸福ということに戻ってきたい。
私の場合、哲学というより、人生論であり、その内の幸福論に焦点を当てている。アランの幸福論を基盤にして、現代的なポジティブ心理学やポジティブ哲学を取り入れている。
宗教でもない。私が信仰（？）しているのは、せいぜい「七福神」である。

マランの幸福論　雑記　８９
「幸福を考察する方法」についてである。

幸福について、考えたり、研究したりする方法として、科学的・学問的には、脳科学、精神医学、心理学、哲学などがある。それらの科学・学問の中でも、臨床的な面、あるいはポジティブな面を研究している分野が大いに参考になる。
以上のような科学・学問において、幸福について、包括的・概念的な把握ができることはありがたいことである。
しかし、それだけでは、実際の幸福に関して、実感が湧きにくいということがある。さらに、幸福に関して、絶えずその内容の厚みを増していきたいという気持ちもある。
そのためには、幸福の事例をたくさん集めることがいいと思う。自分にとって有効な、幸福の「実例カード」はたくさんあるのがいい。

マランの幸福論　雑記　９０

「比べることと幸福」についてである。
人と自分を比べることはあまり幸福に繋がらない。むしろ不幸の原因になる。
比べてみて、自分の方が劣っていると感じると、妬み・恨み・怒りなどの負の感情が生じることがある。逆に、自分の方が上だとみると、歪んだ優越意識や驕りが生じることがある。
いずれにせよ、一つ一つ、個別のことを比較して、一喜一憂するのは精神的に相当なストレスになる。
私の場合で言えば、お金や心身の健康に劣等意識を持っていた。反対に、受けてきた教育や、家族を含めた会話・対話ができる豊かな人間関係については自慢であった。
しかし、これらをいちいち比較して、心が揺れていたのでは幸せになれない。
人より低いと思われるものは、努力して改善できることなのか、それとも受け入れる方がいいのか、見究めるのがいい。逆に、人より高いと思われるものには、感謝の気持ちを持ち、さらに伸ばす工夫をしていくのがいい。
しかし、どちらかと言えば、そもそも比べない方が幸せに近い。

マランの幸福論　雑記　９１

「幸福の事例」についてである。
幸福の一つの事例として、私の母のことを取り上げることは、少々気が引ける。しかも当人の断りもなく記述するので、実際はズレている可能性もある。しかし、私にとっては、最も強烈な事例なので取り上げることにする。
母は現在９１歳である。一人暮らしである。
以前に幸福の要素別に母のことを記述したことがある。
「お金」は最低必要な分はある。「健康」は心配なことが多いが、生活はできている。「趣味」が豊かなのがいい。手芸や読書などである。
それから「人間関係」が充実している。家族関係が密である。子ども、孫、ひ孫など、母親を中心にした家族が年々拡大し、交流がある。近隣に友だちも多い。

そして今回付け加えて言いたいことは、母は自分のことよりも人に対する思いやりの気持ちが強いということである。そのための行動をしてきたし、かような人生観を持って生きている。

母は私にとって、身近であり、とてもありがたいモデルである。

マランの幸福論　雑記　９２

「幸福の感触」についてである。

幸福の感触を得て、それを持続していっている状態をイメージすると、以下のようなことが言えると思う。

① 愛している
② 感謝している
③ 味わっている（幸福を感じている、感動する心を持っている）
④ 考えている（新たな問いを立てていく楽しさを知っている）
⑤ 夢を見る（その１）　（眠りの時に見る夢は過去の豊かな経験の賜物である）
⑥ 夢を見る（その２）（未来への夢は希望に繋がっている）
⑦ 休養を取る（適度な休養は、幸福感を蘇らせる）

マランの幸福論　雑記　９３

「大人の遊びと幸福」についてである。

快楽を伴う大人の遊びというと、飲む・打つ・買う、すなわち、酒、ギャンブル、○○○、といったものが、よく例示される。

これらは、あると楽しいものであり、人生を彩るものである。これらがなくなると、人生が寂しいものになってしまうかもしれない。

しかし、これらは時間も使うし、お金も使う、体力も使う、そして精神を消耗させることもある。それに大体が短期間の快楽であり、刹那的でもある。

だから、これらだけでは幸せにはなれないことは明らかである。人生の中で、これらの快楽を上手にコントロールできる人は幸せである。

しかし、人生はそれほど簡単なことではなく、このような快楽というノイズが予想しないところで入ることこそが面白いとも言える。いずれにせよ、大人らしい、また自分らしい幸福の形を作っていくのがよい。

マランの幸福論　雑記　９４

「過去の人生」についてである。

定年が近くなってきて、やっと素直に生きられるようになってきたか。ここに至るまでには長い時間がかかってきているが……。

今までの自分の生き様を肯定できる。このびくびくして悩みながら歩んできた人生、多少のエゴイズムにもまぶされている人生、この人生に乾杯！

この人生の味わいは私のものだ。その持ち味が好きであり、愛おしい。また、私を支えてくれた周囲の人たちに感謝したい。

何かを得るためには、何かを犠牲にしなくてはならない、何かを失わなくてはならない。すなわち、一つの選択は別の選択を捨てることである。これらを過去の人生の中で学んできた。

未来を含めて、私の幸せを真剣に考えてくれるのは私だけである。他の人はそこまでは真剣に考えてくれないということである。

仕事を辞める時に、人生を終える時に、過去のすべてを受け入れて、過去を楽しい思い出として振り返りたい。

マランの幸福論　雑記　９５

「ライフワークとしての幸福論」についてである。

より幸福に生きるにはどうしたらいいのか、ということを常に毎日のように考えている。仕事というものを広義に捉えれば、このマランの幸福論は私の仕事（ライフワーク）である。

まずは科学的・学問的アプローチを大切にしたい。いわゆる幸福学であり、その中核になるのはポジティブ心理学、ポジティブ哲学だと思う。

そして、何よりも、今までの自らの体験を重視したい。この具体的な現実がなければ、リアルには幸福を捉えられない。この経験を基本に置かないと、実践知（行為知）としての幸福論は力にならない。

この幸福論の追求はひとりでやるよりも何人かの人と考えるのがいい。家族と、友人と、あるいは職場で、地域で、一緒に考えていけると、楽しいし、幅が広がる。

さらに、自分以外の人の幸せを考えることができるようになっていくことはとてもいいことである。これらは当然自分の幸せに反映する。

これからの私の人生を人（家族・友人・職場・地域など）の幸せのために、思いやりを持って過ごしていきたい。そのために私の人生の見直し、再編成は必要かもしれない。

マランの幸福論　雑記　９６

「機嫌のいいあいさつ」についてである。

幸せの一つの指標、そして有力な指標として、機嫌がいいことが挙げられる。

それは自らを過度に装って、はしゃぐことではない。声高に周囲にアピールするものでもない。もちろん、言い訳や弁解に使うものでもない。

自分の幸せをじっくりと穏やかに噛みしめていればいい。そうすると、静かなる上機嫌が実現する。

日常の生活及び人生全般は、そのベースにこの機嫌がいいことがあるのがいい。できれば死ぬまで続けていきたいものである。

せめて、あいさつの場面では機嫌よくしたい。物静かなあいさつでいい。あいさつの後は、その場に応じて会話などが自然に穏やかに展開するのがいい。

これらは自主的・自発的であり、かつ自然にできることであり、このような幸福への行動は楽しい。

マランの幸福論　雑記　９７

「考えることができる年代」についてである。

私の傾向として、仕事上の悩みがストレスになりやすい。義務感からくるストレスに弱いということである。

ストレスから上機嫌になれない、自由に考えられない。本当はじっくりと静かに、人生のことや世界のこと（どのようにこの世界が出来上がっているのか？）などについて考えたいのに……。

それが、いよいよ私も考えることができる年代に入ってきた。

６０年も生きてきたのだから、考える材料は揃っている。全人的（論理的かつ感性的）に考えることができるようになってきている。

悩むのではなく、考える余裕も出てきた。いろいろ考える、いろいろ味わえることの楽しさを知ることができてきた。

まさに未来へ向けて、考えること、さらに哲学する環境が整ってきたということである。これは幸せなことである。

マランの幸福論　雑記　９８

「人の幸せを知ること」についてである。

自分の幸せではなくて、他人の幸せを知ることにどれだけ意味合いがあるかはよく分からない。大体が他人の幸せを知るための指標というのはあるのだろうか。

明確な指標などはあるわけはないのだが、「その人の機嫌がいいか悪いか」は、簡便であるとともに分かりやすい指標とも言える。機嫌のよさを偽装するというのはあり得るかもしれないが、そのような偽装というのはあまり意味があるとは思えない。

大体が、人の機嫌が良ければ、私にとってはそれだけでいいことである。こちらも機嫌がよくなるし、幸せな気持ちになってくる。

もし、さらに人の幸せの具合を知りたいというのなら、直接に相手に尋ねればいい。「あなたは幸せですか？」……この質問の答えを聞けばいい。幸せとは主観的なものだから、相手の言葉を素直に受け取ればいい。嘘を付いているかいないかなどはそれほど問題ではない。こちらから決めつける必要などはない。

もし、もっと相手に突っ込みたければ、「人生全体を見渡して、幸せですか」と聞けばいい。というのは、現在の満足感（幸せ感）だけでなく、過去や未来も含めた、ある程度の冷静な見方も幸福においては大切だからである。

マランの幸福論　雑記　９９

「過去の家族の幸せ」についてである。

まずは、私が過去（思い出）に幸せを感じた場面を挙げてみよう。

父母、きょうだいたちと暮らした３０年間を振り返ると、食事をしながらの家族団らんの場面がまず浮かんでくる。大晦日、紅白歌合戦をミカンを食べながら、家族全員で見ているシーン、家族全員で少し遠出したところにある公園を散策しているシーンなどを思い出す。

結婚後の３０年間については、新婚当時の楽しさから始まる。娘が誕生して幼児の頃、近くの公園でシャボン玉遊びをしているシーン、それから現在に至るまで続いている、食事をしながら家族でおしゃべりをしているシーンなどがすぐに浮かんでくる。

これらは、その時にはっと気が付いて、これが幸せだなぁと感じることもあったことを思い出す。その瞬間が永く続くことを願ったことも覚えている。また、その瞬間に「永遠」というものの一端に触れたような感覚を持ったものである。

私は実に素晴らしい人たちに囲まれてきた。感謝の気持ちで一杯である。

過去に対しては、この「感謝」の気持ちこそが幸せに近いという感じを私は持っている。

マランの幸福論　雑記　１００

「未来の幸せ」についてである。

未来の幸せについては、自分がよりよく変わっていくことも含めて、「希望」という言葉がふさわしい。

しかし、それほど大げさに考えなくて、現在の延長において、未来の幸せを考えてもいい。現在の満足感が継続していく、又は現在の悩みが解消していく、といった単純なイメージでいいのである。

ポジティブ心理学やポジティブ哲学がこのイメージの手助けをしてくれるだろう。

私の場合、人間関係、趣味などの分野では、現在一定の豊かさにある。

一方、未来に向けては、身体の健康のことは気になる。病気は心の機嫌を保っていく上では大きな影響があるからである。健康オタクにはならないように注意しながらも、健康は大切にしていきたいと思う。

マランの幸福論　雑記　１０１

「他人の幸せ」についてである。

誰もが自分の幸せを求めて生きている。これは自然なことである。私は成功を求めている人より、幸せを求めている人に共感する。

幸せを求めている人に対しては、何とかしてあげたいという気持ちになる。私がしてあげたことが少しでも功を奏して、その人が喜んでくれたら、これは私の大きな喜びである。人の喜びを見るのが好きである。

私ができることは、相手の話を聞くこと、相手のことをいろいろ考えること、相手のために私ができることを行動すること、これくらいである。ただ、これらがそれなりにできれば、それは「愛」といってもいいと考えている。

時には、相手を信じて、じっくりと我慢して待たなければならないこともあるだろう。背中をそっと優しく押してあげることもあるだろう。また、余裕を持って、ユーモアも交えて、全体の場の状況も見ながら、私の方から助言をしていくこともあるだろう。

マランの幸福論　雑記　１０２

「自分の幸せ」についてである。

自分の幸せに一番関与できる人、それは自分である。自分の幸せに関しては必ず自分が一番になれる。

自分に対しても、他人に対するのと同様に、自分の心の声をよく聞くこと、自分のことをよく考えること、そして、自分を大切にするように行動すること、といったことは実践できるし、重要なポイントである。

私は生まれてきてよかったと思っている。家族や友人、職場・地域での出会いは素晴らしいことであり、私の大きな喜びである。

私のライフワーク（例えば「マランの幸福論」）に関しては、これからやるべきことがたくさんあると思っている。

一方、健康やお金の心配は（あまりしたくはないが）、確かに存在する。これらは人生の土台となるものだから、しっかりと考えていかなければならないだろう。

マランの幸福論　雑記　１０３

「人生を支えるもの」についてである。

私の人生全体を支えるものが存在するだろう。

それは人智を超えたものだと思う。目には見えないものである。

ある人は、それを「無」と言ったり、「天」と言ったり、「自然」と言ったり、「神」と言ったりする。そこに深い「悲しみ」を感じたりする人もいる。（西田幾多郎のように）

このことをある程度認識していないと、人間が不遜になる。驕（おご）りが出る。

人が生きていく上で、大切なこと・大事なことを、大きく掴（つか）まえろ！

そうすれば、あとの細かいことはどのようなものになってもいいことになる。

マランの幸福論　雑記　１０４

「苦手な人」についてである。

誰にも、苦手な相手、相性が悪い人というのはいるものである。

そういう人とはできれば接したくないが、長い人生の中ですべてを避けることはできない。

避けられない苦手な人に対しても、まずは我慢して相手の話を聞く必要がある。そして、相手を大切に扱う。（忍耐も必要だ！）

相手に対して、ありがとうの感謝の気持ちから接したり、相手から学ぶといった姿勢から接していくと、うまくいく場合がある。

相手との違い、異質性を楽しむことができるまでいけば、なかなかのものである。苦手な人、

嫌いな人というのは、私の「影」の面を持った人であり、彼らは私の人生を豊かにしてくれる、実は私にとって有用な人たち（あるいは面白い人たち）なのである。
　もちろん、それほど簡単に、また理想的に相手との関係を持てるとは限らない。その場合はできるだけビジネスライクに（腹を立てずに、冷静に）、いい距離感を保つ工夫をしなくてはならない。

マランの幸福論　雑記　１０５
「身体の病気」についてである。
　身体の調子が悪いと、心にも悪い影響を与える。（年を取ると、このことを何度も経験する。）
　病気の間、長い苦しみや痛みを経験する。我慢するしかない。やがては長いトンネルを通り抜ける……。
　確かに、苦痛がないことは幸せに繋がることである、と実感する。
　「生」についてならまだしも、「老・病・死」に関しては、哲学や理屈だけでは捉えきれない、了解できない、解決しないものがあると思う。「老・病・死」は、言語や論理ではなく、経験そのもののような気がする。
　取りあえず、私の今までの経験上、病気（痛み）に対応する方法は以下のとおりである。
① 病気からの回復のために、やれることはやる。
② 自らの治癒力・回復力を信じ、じっと待つ。（忍耐も必要だ！）
③ 生活・暮らしの上での最低限のなすべきをなす。
　身体の病気を原因として、ルサンチマンに陥らないように、また周囲の人たちに当たり散らさないように、できるだけしていきたいものである。

マランの幸福論　雑記　１０６
「ｗｉｎ－ｗｉｎ」についてである。
　自分を生かすとともに、人も生かすことが大切である。
　自分がある程度幸せであれば、人の幸せを考えることができ、人の幸せのために行動することができる。そして、自他ともに生かせるｗｉｎ－ｗｉｎを目指すことは重要である。
　神経症というのは、自分も愛することができないし、人も愛することができない状態である。自分の欠点も、人の欠点も気になる、いわばｌｏｓｅ－ｌｏｓｅの関係である。
　神経症を克服するとは、この愛の関係を取り戻すことである。愛情によって、自らが幸福になるように行動することと、人が幸福になることを支援することができるようになってくる。
　自分も人も幸せになる具体的な方法を常に考えていく。
　それがｗｉｎ－ｗｉｎの姿勢であり、生きていく上での基本に据えたいものである。

マランの幸福論　雑記　１０７
「幸福になるための愛」についてである。
　幸福になるために、「愛する」ということは重要なことである。
　愛するとは、相手を幸せにする関係を作ることである。それは自分に対しても、人に対してもそうである。
　愛するという言葉が気恥ずかしいのであるならば、「好きになる」ということでもいいと思う。それも違和感があるのなら、「感謝する」ということではどうだろうか。
　いずれにせよ、自分や人に対して、思いやりや親切の行動が具体的に取れることがポイントである。
　愛を実現するために、あるといい資質としては、「誠実」や「寛容」といったことを挙げておきたい。なかなか難しいことだが、人生上の目標にしたい徳目である。

マランの幸福論　雑記　１０８
「些細なことと大事なこと」についてである。
　洗濯、掃除、食後の片づけなど日常の暮らしをしていくための、どのような行動も大切にしよう。どのような雑用でも、一つ一つの行動を楽しむことにしよう。それは生きている証拠だからである。
　無駄なことや回り道をしているように思えることでも、一連の行動を焦らず、味わっていきたい。
　時には、他人の些細な感情のモツレ（怒り、妬み、恨みなど）に直面することもあるだろう。それらもやり過ごしたり、楽しむ余裕を持ちたいものである。
　一方で、短い人生の中で、大事なことにたくさんの時間をかける工夫もしていきたい。
　例えば、家族、友人、そして職場、地域で愛と幸福を実現していくことには多くの時間を使いたい。
　小さな仕事・義務で日常生活のスケジュールを埋めていき、ある程度忙しいことは幸せなことである。
　一方で、ライフワークといった大きなテーマについても、しっかりと時間をとって忘れないようにしていくことが大切である。

マランの幸福論　雑記　１０９
「幸福の二面性」についてである。
　人間は「蟻」の目と、「鷹」の目と、両方の目を持つことができる。それゆえに、幸福についても自ずから二つの面から見ることになる。
　時間軸について言えば、今・現在とともに、過去・未来も併せて見ている。空間軸について言えば、ここ・私とともに、他者への広がりも併せて見ている。この他者とは、同心円状に、家族、職場、地域、国、地球、宇宙……と広がりを持つものである。
　時間軸の方では、幸福とは、「今、まさに生きている喜び」とともに、「人生全体に対する満足感（感謝や希望を含む）」の両方について考えないと、それを捉えたことにならない。
　空間軸の方では、自分を愛することとともに、他者の存在を無視することはできない。他者がいてはじめて自分がいるのであり、他者との愛の関係がなければ幸福になれない。
　時間軸にしろ、空間軸にしろ、基底にポジティブな肯定感があることが幸福の基本である。

マランの幸福論　雑記　１１０
「ヴォイスを持つこと」についてである。
　自分のヴォイス（意見）を持つことは大切なことである。
　もちろん、それは独りよがりの意見ではない。私としては、その意見が一般の人たち、すなわち大衆に根差したものであることが大切であると考えている。
　ヴォイスとは、文章表現で言えば、その人なりの「文体」を持つということである。
　私のヴォイスの基本は、それぞれの人の生きる欲望（あるいは義務）が、それぞれの人の幸福な人生に結びつくことを考えるという姿勢である。
　この私のヴォイスを、私の一生をかけて、集約し、深め、表現していきたい。これこそが、私の「マランの幸福論」である。

マランの幸福論　雑記　１１１
「自分に合う言葉」についてである。
　私の今まで生きてきたこと、これから生きていくことに関して、他の誰のせいにもできない。
　親のためでもない、妻のためでもない、子どものためでもない。自分が望んできたことであ

る。人のせいにするのは言いわけである。
　結果として、私が生きたいように生きてきた。これらを感謝とか満足としか、言いようがない。
　だから、他人がどうのこうのではなくて、自分にぴったりとくる言葉を追求し、表現していくことが大切である。それが自分の哲学になる。
　私の場合は、生きること、特に幸福に生きることに、自分の言葉を結び付けていきたい。それがポジティブ哲学という分野に含まれる、私自身の哲学となる。

マランの幸福論　雑記　１１２
「関係の中に幸せがある」についてである。
　その人の業績や成果や成功そのものだけでは、幸せを感じられない。それはお金、地位、名誉だけでは幸せを感じられないということと同義である。
　自分自身との関係､相手の人との関係においてこそ､はじめて幸せというものが感じられる。
　関係といっても、中立的なものでなく､「愛」といったポジティブな色合いがあるものが幸せに繋がる。ｗｉｎ－ｗｉｎの関係を考えられること自体が楽しく、幸せである。自分も、相手も、周囲の人々も、幸せになることを望み、何かしら行動していることが幸せである。
　直接接する人、直接話をする人から出発するのがいい。まずは家族、友人、職場、地域といったところで接する人たちから始めたい。
　この人たちとの関係を豊かにすることで幸せは実現する。これは無限大のバラエティが可能な関係である。

マランの幸福論　雑記　１１３
「幸福をもたらしてくれる人」についてである。
　幸福をもたらしてくれる人、特に自分に対してそのような人たちを大切にしたくなるのは当然なことである。
　まずは家族がそうでしょう。妻であり、子どもであり、親であり、きょうだいがそうであるはずだ。時には不満、ストレスの元になる人たちかもしれないが、それを上回る幸せを私にもたらしてくれる人たちだ。
　友人とは幸せをもたらしてくれる人のことといってもいい。幸せをもたらしてくれる人と友人になればいいのである。その人たちと友情を育めばいい。まさに友人は幸せの源泉だ。
　職場では、私に不幸をもたらす人も多数存在する。その人たちとはビジネスライクに付き合えばいい。逆に、幸せをもたらす人も多数いることを見逃してはもったいない。幸せをもたらす人たちと深く付き合うことができれば、自分の幸せは大きくなる。
　地域では、職場ほどきつい関係にはないが、職場のように２種類の人間がいる。うまく付き合えば、楽しい関係ができる。
　いずれにせよ、幸せをもたらす人たちのリストを増やしていきたい。いわゆる幸福実例カードをたくさん集めていきたい。これらの人たちとの実際的な関係は私の人生を豊かにしてくれる。

マランの幸福論　雑記　１１４
「幸福を考える」についてである。
　なぜ、私は幸福について考え続けているのだろうか。
　私は、「世界」、「人生」、そして「私」などについて、長い間、違和感を持ち続けていた。だから、「世界」、「人生」、そして「私」などについて、もっとよく知りたいという動機を強く持っていた。

この世界はどうできているのだろうか。この世界でどう生きるのがいいのだろうか。生き続ける私とは何なのか。……そのような問いから、「幸福」を考え続けてきた。
幸福について、自由に考えてこられたことは楽しかった。まさに、幸福なときだったとも言える。
今のところ、マランの幸福論において、これは確かだ！という出発点は、「時間―空間」という枠組みである。時間と空間の枠組みは信ずるしかない気がする。
いま・ここ・わたしから出発するのが基本である。いまを中心にして、過去と未来がある。ここを中心にして空間的な広がりがある。わたしを中心に他者が存在する。「マランの幸福論」はこの基本的枠組みを踏まえて展開する。

マランの幸福論　雑記　１１５

「痛み（病気）」についてである。
痛みや病気があると、それだけで不機嫌になる。その人の幸せ感に影響する。
だからといって、ソクラテスも歯の痛みには勝てなかったと言われているように、痛みや病気を哲学だけで解決できるとは思えない。
痛み（病気）が実際にあった場合の対応方法については、以前に書いたところであるが（マランの幸福論　雑記　１０５）、未来に起こるかもしれない痛み（病気）に対しては以下のように考えるのが常識的だろう。
まずは、痛み（病気）が生じる原因というものをある程度把握する。（完璧に掌握することは不可能である。）　そして、その原因に当たるものを避けたり、解消したりするために対策を立てて、実行する。いわゆる予防策を立てるということである。例えば、風邪を引かないようにするために、夜遅くには人ごみには行かない、帰宅後はうがい・手洗いを励行するなどといったことである。
個々の痛み（病気）に関しては、大体が過去に体験者がいるので、彼らの体験と自分の固有性を突き合わせて、自分なりの対応策を決めていくのがいい。
これらは哲学的というより、実際上の処方箋であり、そこにこそ意義がある。
今まで健康を当たり前のように捉えていたところがあるが、還暦を過ぎた最近は、健康の優先順位は私の中ではかなり高いと感じている。

マランの幸福論　雑記　１１６

「他人（ひと）の気持ち」についてである。
できるだけ人の気持ちに寄り添って、人の感情に共感することはとても大切なことである。
人が喜びや楽しみなどプラスの気持ちを持っているのであれば、一緒に分かち合うことは比較的やりやすい。
しかし、人が不安や不機嫌などのマイナスの気持ちを持っている場合は、これがなかなかに難しい。
相手の感情に巻き込まれたり、振り回されたりすることがあるが、そうすると、自分の気持ちの方が不安定になる。自分の気持ちをしっかりと持っていて、一定程度安定させておくことが大切である。相手の不機嫌さには、静かに見守る姿勢も必要である。
大体が相手の不機嫌さの内実はよく分からないものである。何かしらの原因や背景があると思われるのだが、一つ一つを正確に把握することは不可能である。また、相手の不機嫌さは結構一時的であり、やがては回復することも多い。
相手のマイナスの感情にうまく対応するために、自分の気持ちに余裕を持っていたいものである。

マランの幸福論　雑記　１１７
「動くことと関係すること」についてである。
　人は自らが動いていなかったり、他者との関係をつけていなかったりすると、あまり幸せを感じないものである。
　すでに高い地位に就いていたり、優れた業績を上げていたり、お金持ちになっていたりとしても、そこから変化なく留まっているのでは物足りないものである。
　逆に、低い地位でも、これまで実績がなくても、あるいは貧しくても、これから変化していくこと、さらに少しでも良くなっていくという感覚があれば、人を幸せにする。また、他者との関係が少しでも豊かになっていくという実感も幸福に繋がる。
　お金を例にとれば、まずは、お金は一定程度あることが必要である。しかし、たくさんある必要はない。たくさんお金があるから幸せになるのではない。お金が少ないから不幸せになるのでもない。他人との量的な比較はあまり意味がない。現在も、そしてこれからも自らがよりよく貯めて、よりよく使っていけることを感じればいい。
　「いま、ここ、わたし」から、動き、関係することによって、幸福の広がりを作っていけばいい。時間と空間と仲間の、３つの「間」の広がりと深まりが重要である。それが幸せを実現してくれる。
　だから、どんな境遇でも（低いと思われる環境でも）幸せを作っていくことができる。

マランの幸福論　雑記　１１８
「健康と幸福」についてである。
　健康と幸福はかなり近いものであろう。
　体の健康も、心の健康も、ともに重要であるが、幸福はどちらかというと心の健康の方で語られることが多い。
　心の健康ということでいえば、まずは現在の自分に満足している心のことである。また、過去と未来も視野に入れて、自分の一生に対して感謝と希望の心を持っていることである。これらは自分と他者との関係においても、そのように感じられる心のことである。これらは幸福といっていい。
　健康の反対は病気である。
　だが、病気だからといって、不幸とは限らない。それに完全無欠の健康などはあり得ない。体においても、心においても、一病息災、数病息災といったところが現実である。そのような現実の中にこそ、幸福が潜んでいるというのが幸福の微妙かつ面白いところである。

マランの幸福論　雑記　１１９
「私と他人」についてである。
　私の人生は、私しか生きることができない。私の人生を楽しむことも、苦しむこともできるのは、私である。
　だから、他人からどう見られるかを過剰に気にするより、自分がやりたいことを素直にやっていく方がいい。
　しかしながら、他人の悩みや課題に巻き込まれて、自分の方が不安定になり、落ち込むことがある。今日のネット社会の中では、人とのつながりをうまくコントロールできなくて、にっちもさっちもいかなくなることがある。人との甘えの関係を断ち切ることは、結構難しいものである。
　この場合、「課題の分離」という心理学者アドラーの考え方は有効である。自分の課題と他人の課題を分けていく。そして、自分は、基本的には自分の課題にしか対応できないということをしっかりと認識することである。

このようにまずは自分を立脚させることを前提にして、それから他人のためにできるだけのことをしていきたい。周囲の人に貢献できる自分のパイをできるだけ拡大していくことはいいことである。

マランの幸福論　雑記　１２０

「仲間の関係」についてである。

自分の周囲の人たちを基本的に「仲間」と見ていて、対等の関係、横の関係を作れる人は幸せを築くことができる。

逆に、周囲の人たちのほとんどが自分の敵であると認識していたら、その人は常に不安であり、とても幸福にはなれないだろう。

地位、金などは成功についての分かりやすい指標だが、これらは縦の関係になりやすい。幸福は、肩書や金銭ではない対等の関係の方が育ちやすい。目には見えにくいものだが、一人の人間としての対等の横の関係が大切である。

上から目線の関係だと、相手をけなしたり、時には相手をほめたりする。（ほめるのが必ずしもいいとは限らない。）

対等の関係なら、素直に、「ありがとう」とか、「うれしい」とかいう言葉を相手に言うことができる。感謝とか、喜びを率直に表現できるのである。

これは幸せな関係である。まずは人の話をよく聞く。自分の幸せとともに、人の幸せを願う思いやりがある。これらが未来志向でできれば、何とかなるものである。

マランの幸福論　雑記　１２１

「しみじみとわくわく」についてである。

過去にたくさん経験したことをゆっくりと思い出す。小さな出来事をじっくりと思い返すことによって、じわじわと感謝の気持ちがわいてくる。しみじみと幸せな感じを味わう時である。

現在はというと、細々とした雑事に追われている。しかし、それら一つ一つをあえて時間をかけてゆっくりと丁寧に味わってみる。そうすることによって、これらにもしみじみとした幸せを覚える。

老いて、死に向かっているときは、このしみじみとした感覚が最も幸せに近いように思う。気持ちが落ち込んだ時も、このしみじみとした感覚を思い出すと、落ち着いた幸せを感じる。

一方、未来へ向けては、どんな年になっても、わくわくとときめいた感じを持っていたいと思う。法螺っぽい、夢のような、大げさなものでもいい。（もちろん、小さなものでもいい。）

本当に自分がやりたいもの、わくわく胸が高まるものを目指したい。他の人からどう思われるかよりも、自分がときめくものこそ大事にしたい。それらに乗って、これからを生きていこうと思う。

マランの幸福論　雑記　１２２

「人の気持ちを思いやること」についてである。

このことから、すぐに言いたいのは、人に対して「皮肉やイヤミ」を言わないということである。

若い頃は、上から目線で、人に対してよく皮肉やイヤミを言っていたものである。これは自分が人より上に立ちたいという気持ちの現れである。

今はというと、人と対等という気持ちが大きい。人をけなさない。もうあまりヒネッた言い方は必要ない。素直に、そのままに、場合によってはベタすぎるくらいな感じで物を言う。これは分かりやすい言い方だから、人にも伝わりやすい。

時には、人を持ち上げ、自分を下げてみる。ここに明るいユーモアや笑いが生じる。そうし

ても卑下した感情は起こらない。
　ところで、世の中には、人の欠点をたくさんあげつらってくる人たちがいる。競争意識が強く、他人を自分の下に見たい人たちである。そのような人たちに私は特には反論しない。（学ぶことも多いからである。）　極端に強い攻撃がある場合は、その人と適当な距離を置く工夫はするが…。

マランの幸福論　雑記　１２３
「心・社会・体の健康」についてである。
　WHO（世界保健機関）によると、健康とは、心の面、社会関係（人との関係）の面、体の面、これら３つの面における健康を指すとされている。
　確かにこれら３つの側面がそれぞれある程度健康であること（完璧な健康でなくてもいい）は、多くの人が望んでいることである。そして、これらが健康であるということは、幸福とほぼ同じことのように私は思っている。
　健康の３つの側面すべてに対していつも気になるが、若い頃は、特に心の健康が気になる。成人して、仕事や結婚をすると、人との関係が大事になり、社会関係の面での健康が気になる。そして、高齢期になると、特に体の健康が気になるものである。
　中高年になると、心は高揚していても、体の方がついていかないことがしばしばある。当たり前のことではあるが、信条・信念など、すなわち心構えだけでは体の健康は保てない。
　だから、この年になってくると、心と体が別のようにも感じてくる。心身一元論でないと理屈は通らない気もするが、心情的には心身二元論も捨てがたいのである。
　いずれにせよ、健康≒幸福を大切にしていきたいものである。

マランの幸福論　雑記　１２４
「自分の幸福論」についてである。
　世の中には立派な人たちがたくさんいて、たくさんの立派な幸福論を話したり、書いたりしている。
　それらはとても参考にはなるが、それだけでは自分の幸福は実現しない。自分に合う幸福論を、自分の力で自分なりに作らなくてはならない。
　それは他人から見て、立派なものである必要はない。まとまっていなくても、短いものでもいい。自分が納得するものであればそれでいい。
　私の場合でいえば、この「マランの幸福論」である。誰か偉い人の考えを寄せ集めたものではない。私がその時点で、腹にストンと落ちたものを拙い文章で綴ったものである。
　自分なりの幸福論を考えていく中で、幸福へ向けて自分がやりたいことを強く意識していく。それらを実行していくと次から次へと課題が生じてくる。その課題を解決していくことそのものが楽しさや新たな幸福に繋がっていく。

マランの幸福論　雑記　１２５
「人のせいにしないこと」についてである。
　私には、現在までも恨みを持ち続けている人はいない。あの人がいなければ、私の人生はもっとよくなったのにと思う人もいない。逆に、負い目を感じている人もいない。
　これは幸せなことである。以前は、このような人たちがそれなりにいたような気がするが、忘れてしまって、今はあまり感じない。残された時間が少ないから、過去のことを悔やんでいる時間がもったいないということもある。未来志向なのだ。
　私にも人生の転換点はいくつかあった。大学時代に理系から文系に専門を変更したとき、職場での地位の向上を完全にあきらめたとき等々である。

　これらは自分のせいである。これらによって自分の好きなことができるようになった。これはよかった。今の幸せに繋がっている。