

中経論壇

経営支援NPOクラブ
川上 博史



今年、東日本大震災が発
生して10年になる節目の年
である。昨年から世界中に蔓延

自己受容②他者信頼③他者貢
献の三つの条件がある。自
分も他人も受け入れ、信頼し
人のためになろうと活動して
いる人は、幸せを得られるそ
うだ。

(まんえん)している新型コ
ロナウイルスも、変異株が猛
威を振るい、収束のめどが立
たないでいる。こうした自然
災害や感染症によって、ある
日突然、人々の生命や暮らし
が奪われる状況を自にするた
びに、当たり前の日常を維持
できていることが幸せであ
り、いかに大事なものである
かを思い知らされる。

では、そもそも「幸せ」と
は一体何だろう。人々が日々
の暮らしの中で体験するさま
ざまな出来事に対する心の働
きとして、充足感が得られた
ときは「幸せ」、喪失感に襲
われたときは「不幸」と感じ
られるような心の仕組みが、人間
には内在しているのではない
かと私は思っている。愛する
家族、親しい友人や家族同然
のペットを亡くしたとき、財
産や名誉を失ったとき、自分
が幸せになるためには、①

幸せって何だろう!?

自身の存在を否定せ
ざるを得なくなった
とき、信頼していた
人に裏切られたとき
に、人々は不幸のど
ん底に落ちたと感
じ、喪失感を超えて、
失望感、絶望感を抱
くようになる。

半面、おいしいも
のを味わう、家族や
仲間と笑顔で語り合
う、充実した時間を
共に過ごす、懸命な
努力で目標を達成す
る、困っている人を
手助けする、良き理
解者が傍らで見守つ
てくれるなどの体験
をすると、人々の心
は充足感や達成感に
満たされ、「幸せ」
を感じる。

出典不詳だが、幸
せの「はひふへほ」
という言い方がある。「は」
：半分でいい、「ひ」：人並
みでいい、「ふ」：普通でい
い、「へ」：平凡でいい、
「ほ」：程々でいい。これは、
あまり欲張らず、高望みせず
に日々過ごしている方が、幸
せを手に入れやすいと論して
いるのだと思う。

国連の世界幸福度ランキン
グによると、上位を北欧諸国
が独占しており、残念ながら
日本は62位に甘んじている。
てをはかれる訳ではないが、
国民の幸福度は、国の政策と
して重要な指標であること
は間違いない。「中庸」と
「利他」を根底に置いて、①
老後の暮らしに不安がなく、
②言論、表現、移動、思想、
宗教などの自由が守られ、③
社会的弱者に優しい、そんな
社会創りを目指して、一人一
人が互いに協力し合うなら
ば、日々の暮らしにおいて、
幸せを実感できる人が飛躍
的に増えるのではないかと私
は思う。

「はひふへほ」で手に入れる