

院外茶話

vol.119 平成 27 年 4 月 1 日

勝利と成功

それは若者の幸福

健康と満足

それは熟年の幸福

幸福の老化



年相応の幸福感を感じて。

「人は常に幸福を求める。自殺ですら今より幸福を求めたもの。」

これはパスカルの言葉です。

あれから 400 年。今は国をあげて幸福を求める時代で、幸福に関する研究論文は、ここ 10 年で数倍に増えた。哲学者に限らず経済学から心理学、脳科学や教育学など、あらゆる分野の人が幸福の研究に参入をするようになった。

あ一すれば幸福になれるとか、これがないといけないとか、世に情報はあふれているけれど、中には個人的な思いこみや、商売がらみのこともあって、これを見分ける必要がある。

多分、幸福の印鑑を買っても、不幸の手紙がきても、あまり影響はない。

こうして多くの研究が行われた結果、何がわかったか。5-HTT という、もって生まれた遺伝子があって、これが人の幸福の大半を決める。

もし、神様がもう一度人生をリセットするチャンスを与えてくれたら、私は自分の遺伝子を調べてみよう。不幸な遺伝子をもっていたら、リセットはやめにする。

人の性格も大切な要因で、破産をして先が見えなくても、何とかなると思える人は幸福感が強い。協調性があるてきれにくくて、前向きな性格がいい。

こういう人は自分だけでなく、周りにも幸福感をばらまいてくれるから、友人をもつなら楽天的な人がいい。

幸福学の第一人者は、元ハーバード大学長のデレック・ボック先生で、あらゆる切り口で幸福について語ります。

夢を追って努力をする人は、幸福感が強い。

住んでいる所の気候は、あまり関係がない。

健康な人が幸福なのは当然。

男女を比べれば、女性の方がいい。

結婚をした方が幸せになれる。

もっともっとあるけど、これくらいにしておきます。

言っておくけど、これはあくまで確率であって、例外はいくらかもある。本当は男に生まれたかったとか、結婚は失敗だったと思う人もたくさんいるでしょうから。

一口に幸福と言うけれど、そこには二種類の幸福があって、一つは若年性の幸福。もう一つは熟年性の幸福である。

ただし、この言葉は今、私が考えただけなので、あまり信用しないで下さい。



若年性幸福感とはこんなもの。

二つに分けた理由は、幸福を感じる時の脳内伝達物質の違いで、若年性の幸福感は主にドーパミンの分泌によるもの。喜びや興奮です。

恋愛をしている時や、応援するサッカーチームが勝った時。仕事の夢を達成したときにはドーパミンが出て、ガッツポーズをしたくなる。

一方、熟年性の幸福感は、気持ちのバランスや落ち着きで、こちらはセロトニンの分泌による。天気がよい日の散歩や、バーでジャズを聴きながらスコッチを飲むときには、しみじみとした満足感を味わうことができる。



これをぼんやり眺めれば、熟年性の幸福感。

若者と熟年者の幸福感は別ものである。それは順繰りと移り変わるから、幸福であり続けるためには、人も意識をして変わらなければならない。

若いうちは夢を追って頑張るといい。宇宙飛行の毛利さんも、ACミランの本田選手も大きな夢を叶えることができた。

でも、この二人は特別な存在で、実際は夢が叶わなかった人の方が圧倒的に多いはず。それでも夢をもって頑張った方がいい。夢を持たない若者よりも、幸福に近づくことができる。

ただし、それは体力と気力が十分にあった人生の前半の話。成果もないままに、ある程度年月が経ったら、自分自身も変わって潔く諦めよう。あまり執着すると阿修羅のようになってしまうから。

うまくいかなかったら、人生こんなものと思いき直して、雲を眺めてビールでも飲もう。そうすればまた、別の満足感もわいてくるだろう。

では人の幸福度とは一生を通して、どのように変わっていくか。

若者が結婚でもすれば、幸福感は一機に高まって、ドーパミンはどんどんでる。でも、何年か経って仕事と育児に忙殺されると、生活は不

満とストレスでいっぱい。

それでも、何とかこの時期を乗り越えて、子供が自立をする年齢になると、幸福感は再び回復傾向をもつ。こんな感情の推移をグラフに示したものを幸福曲線と言う。



ドーパミンの年頃。

中年の頃に最悪だった幸福曲線が上昇傾向に転じるのは、女性の方が少し早くて子供が育つ頃。男性は子供が経済的に自立をする頃。

50代で上昇に転じた幸福曲線は、何と80代まで上りつめる。恋愛もしない。夢も健康も失っていくのに、なぜ幸福度は上昇するか。

人はどんなに嬉しいことがあっても、その幸福には慣れてしまうもの。反対に不幸な出来事にも慣れることができる。

初めて永久歯を1本なくした時はショックだった。でも、時間が経てば慣れる。老眼鏡をかけて、杖をつけば愚痴が口をついて出るけれど、いずれは慣れて、これが原因で不幸が長く続くことはない。

例外的に人を不幸に陥れる病気とは、慢性の痛みや、うつ病、不眠など。どれも延々と続く苦痛です。これさえなければ、健康であることよりも、健康でないことに慣れることの方が大切である。

そして、さらに年を重ねれば性格も変わる。協調性がでて、情緒も安定して、要するに性格がよくなれば、幸福感も増すのです。

西洋的な老いとは、加齢とともに身体機能が低下することを示す。

東洋的な老いとは、叡智と経験を蓄えることを示す。たくさん不幸を知ってこそ、幸福になることができる。

こうなれば、家族や友人も集まってきて、いい意味で幸福の老化と思うのです。