

ある日、外食後に娘と一緒に駅に向かっていました。しばらくして十字路に着いた私たちは、互いに通りたい道が違っていました。私はいつものとおり近道で行こうと思ったのですが、娘は「このコースが一番面白くて楽しい」と別の道を奨めるのです。

日本に来る前にはマスコミを通じて目にする東京に憧れたりもしていたその頃の自分を思い出しました。今では身近な東京の街を歩くのは当たり前になってしまい、いつの間にか楽しむことを忘れ、効率性ばかり優先していました。そして、そのことによって日々の大切な楽しみを自分自身で奪っているのではと気づかされました。

時間やお金がある時、気分がのった時に楽しもうと思っている人は多いと思います。しかし、本当の意味で実現できた人はどれぐらいいるのでしょうか？ そして、その楽しい気持ちはずっと続いたのでしょうか？

行動経済学でノーベル賞を受賞したカーネマンは、幸福を簡単に定義するなら「よい気持ちの持続」と言っています。日々の暮らしの中で小さな楽しみを見つけること、そして、意識してちょっとした時間で五感を通して身近の小さな喜びを十分に味わい、楽しむことが、脳の活性化につながり、やる気を出させ、私たちのこころと体を元気にします。結果的に満足感・幸福感が持続します。日常には気にいらぬことや問題点がたくさんあります。しかし、五感を澄まして周りを見渡して見ると、小さいながら面白いこと、楽しいこと、嬉しいこと、有り難いことが案外多いことに気づきませんか？ 会話を楽しむ時、美味しい

お茶を味わう時、目を瞑って気持ちよい風を肌で感じる時、ふわふわのタオルで体を拭く時、昔撮った写真の素敵な笑顔を見る時、季節を知らせる鳥や虫の鳴き声を聴く時、自分の性格のいい一面を発見した時などなど…。

聡明の「聡」は耳がよく聞こえる、「明」は目がよく見えるという意味です。あなたは周りのハッピーなことがよく聞こえて、よく見えていますか。

私は日本の有り難いという言葉が大好きです。健康、家族、友人、今できることなどは、当たり前にあるのではなく、すべて有り難いことかもしれません。ちょっと立ち留まって、聡明に考え直してみましょう。

日々の暮らしの中で小さな幸せを感じる能力、技術をハッピースキルといいます。

小さな喜びを十分に味わえる人、有り難いことが多い人は、聡明なハッピースキルの持主ではないでしょうか？ みなさんはいかがお考えですか？ □



## ハッピースキルで“聡明”な日々を

癒今  
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