Vol.56 No. 02

Text ▶ 稲葉俊郎

Title ▶ 「幸せ」を感じる力

画＝稲葉哲郎

2012年に国際連合が3月20日を『国際幸福デー』とすることを採択しました。国民総幸福量（GNH）を国民総生産（GNP）よりも重要とするブータンの提唱により実現されたのです。3月20日には、慶応大学にて第1回shiawase2.0シンポジウムが開催されて登壇することもあり、改めて「幸せ」というものを考えてみました。

「幸せ」とは、他ならぬ「わたし（自分）」が感じるものです。他の誰かが「幸せ（幸福）」と感じていることと、世界にたった一人しかいない「わたし」が「幸せ」と感じるものはまったく別のものですが、混同されやすいものです。

「幸せ」を感じるためには、まず「わたし」自身の感覚や感受性を育むことが大前提となります。その前提がないとすべては机上の空論です。自分の人生は自分だけのオリジナルなものです。他の誰も体験できませんし、他の誰とも比較できません。自分自身の感受性を土台として、いのちの声である「幸せ」という感性は生じるのです。一般的には、誰かの欲望がコピーされたものを「幸せ」と思い込む（思い込まされる）ことで、人生の大半を使っている場合が多く、その場合は自分自身の「幸せ」という感覚は生まれにくいものです。

では、なぜこのようなことが起きてしまうのでしょうか？　医療現場で多くの人を診ていると、内なる自然である自分自身の「からだ」や「こころ」との対話を忘れてしまったことが大きな原因ではないかと感じます。からだ・こころは、生命・自然・宇宙の歴史すべてがパッケージされた最高の芸術作品です。外の世界ばかりではなく内側に意識が向かうと、からだ・こころの歴史を思い出すことができます。

では、「からだ」や「こころ」との対話や自分自身の感受性を取り戻すことは、そんなに難しいことなのでしょうか？　そんなことはありません。芸術や美術や音楽を介して、積極的に感受性を育んでいくことができます。科学は自分の外の世界を変えることで発展してきましたが、芸術は自分の中の世界を変えることに本質があります。

その他にも、「からだ」や「こころ」は、本来の全体性を取り戻すため、あらゆる手段を尽くしています。身体症状や病、または人間関係という形で自分の内部の状態を変換させて、再度、自分自身へと現在の自分自身を伝えてくれる仕組みもあるのです。見ないふりをして先送りしたからだ・こころの問題は、症状として暗号化されることを余儀なくされ、未解読の暗号が、絶えず自分自身へ送り続けられます。暗号は解読しない限りその意味はわかりませんが、向き合う準備ができていない場合は問題を先送りします。

からだ・こころが丈夫な人は病気になりにくいですが、内側の問題は人間関係の問題として外界へ投影されて顕在化します。外の問題は、自分の内側の問題と何かしらの関係があると思わない限り、その意味もわかりません。そうした仕組みは、生命が全体性を保つために歴史の中で獲得した、いのちの叡智です。

仏教では「幸せ」を「安心（あんじん）」と呼びました。心が安定することこそが、幸福な状態なのです。心と体は同じもの（心身一如）と考えられていたため、心や体が安定することが、「安心立命」につながるのです。日本の伝統では、「道」という身体技法により心身やいのちの調和を育む技術は体系化されていたのだろうと、自分は考えています。それは医療をも包含する心や体の知恵です。生命は、常に変化しながらも調和を保つ仕組みが前提となっています。

自分の外の世界（人間関係、社会）と内の世界（からだ・こころ・いのち）とを調和させていく日常的な練習こそが、「からだ」、「こころ」、「いのち」の自然な声としての「幸せ」という感覚に気づき、思い出す土壌になるのだと思います。一人ひとりのそういう内なる対話と外なる対話のプロセスの全体像が、自然と調和したよりよき未来へとつながるだろうと思います。すべては、自分自身から始まるのです。それはいのちが生きているからこそできる、先人から託された尊い仕事なのです。

Profile

稲葉俊郎

いなばとしろう。医師。東京大学医学部付属病院循環器内科助教。東京大学医学部山岳部の監督、涸沢診療所の所長（夏季限定山岳診療所）も兼任。さまざまな伝統医療、補完代替医療、民間医療への造形も深い