

医事万華鏡

2011年の東日本大震災に続いて、日本は地震や洪水といった天変地異に幾度となく襲われています。また、昨年には、新型コロナウイルス感染症による未曾有のパンデミックに世界中が不安を募らせています。

もつとも、人類は自然を人為的に操作できるはずもなく、地震や洪水といった天変地異や感染症の発生を未然に抑止することは不可能です。ただ、起きてしまった後、あるいはその発生の大きさを小さくすることは、努力次第では可能であるとも言えるでしょう。そのために人類は科学技術を身につけ、自然の不条理に対処してきたわけです。

そして今まさに、地震や洪水と言った災害を想定した防災体制を築くことや、感染症の拡大を抑止するためのワクチンを開発・普及していくこと等は、待ったなしに実践していくことが求められています。ただそれとは別の次元で、人が何らかの大きな「事件」に直面し、鬱的な気持ちに陥った場合の対処法というのを身につけておいた方が、より生きやすくなるのではないのでしょうか。そこでどうすれば幸せな気持ちでいられるのか、ふと考えてみました。

例えば、世界の「三大幸福論」と言えば、ヒルティの『幸

福論』、アランの『幸福論』、ラッセルの『幸福論』が挙げられます。まず、ヒルティは、真つ当に仕事をすることや善行を行う習慣を身につけること、神を信じること等が幸福になる秘訣と説いています。確かに、何かに仕えることや人智を超えたものへの畏敬の念は、安心感をもたらしてくれるものです。次にアランは、幸福でいられるために、どんなことに対してもポジティブでいるよう努力する「上機嫌法」を推奨しています。感情ではなく意志を重んじ、意志がポジティブである状態を導くというのです。一方ラッセルは、「人々を不幸にする原因」をまずは分析し、その最たるものはネガティブな「自己没頭」であるとした上で、幸福になるには「外界への興味」と「バランス感覚」を持つことが重要であると唱えています。

それらを踏まえ、私なりの幸福論（幸福である秘訣）はというと、「行動（仕える）」と「利他精神」であるとなりました。結局、真面目に考え過ぎるとラッセルがいうところの「自己没頭」にはまりますし、それは自己愛に過ぎません。また、自己愛は何らかのものに仕える行動には繋がりませんから、利他精神とは真逆な状態です。

天変地異や新型コロナウイルス等、不安要素が多い毎日ですが、一人ひとりが幸福であるよう心がけ、身近にいる人に幸せを分け与えられるようになれば、幸いです。

（JMS主幹・野村元久）

