

幸せって何？

令和元2年2月

高等学校

カウンセラーだより裏面

「わたしの人生ってこんなものなのかな？」

「このまま年を重ねて、わたしの人生どうなるっていうんだらう・・・」

誰もがこのような心のつぶやきを抱いたことがあるのではないのでしょうか。

例えば、部屋でぼんやりしているとき、通学や通勤のふとした瞬間に、心の真ん中でこのようなつぶやきが聞こえるときがあります。



もちろん、人によって「幸せ」の定義は違います。お金があることが幸せな人、健康であることが幸せな人、友達がいることが幸せな人など・・・。

しかし、よく考えると、住む家があって、食べる物も困らなくて、学校にも行けて、十分に恵まれているはずなのに、なぜか「心」がどうしてもなく満たされない・・・一体、これはどういうことなのでしょう。



有名な心理学者の فرانクル は次のように言っています。

「幸福は、それを直接的にめざして手に入れるものではない。それは何か他のことを目指した結果なのだ」と。

つまり、「幸せになりたい!」、「もっと、もっと」と色んなものを求めている間は、幸せを感じる事が難しい、幸せから遠ざかっている、ということだとわたしは思います。

みなさんの心がワクワクして、楽しくて、充実しきったときを思い出してみてください。例えば、部活の試合を頑張ったとか、誰かのために必死で何かをしたとか、好きな歌手のライブで盛り上がったなど・・・そんなとき、わたしたちは「自分を忘れて」夢中になっていたのではないのでしょうか。そんなとき、自然とわたしたちの心は満たされるのです。

「もっと幸せになりたい」

わたしたちにそんなこだわりがあるほど、幸せはいつの間にかスリと逃げていきます。

反対に、自分のことを忘れて何かに夢中になったとき、後になって振り返ってみると「ああ、あれが幸せだったのか」と分かる・・・幸せには、どうやらそんな仕掛けがありそうです。

