

幸せグセのつけ方

本多時生 Tokio Honda



アルファポリス文庫

はじめに

「幸せ」についてはいろんな考え方があります。古今東西たくさんの方が様々な幸せに関する本を書いていきます。本書では、「自分が幸せになる」という観点で、そのための考え方や方法を提案していきます。

「どんなに幸せそうに見えても、本人が幸せを感じていなければ、その人は幸せではない」のです。また、「どんなに恵まれた環境に暮らしていても、本人が「自分は幸せ」と思えなければ、その人は幸せではない」のです。

つまり、幸せは主観であり、その人自身が幸せを感じる事が肝心なのです。また、「自分は幸せ」という自覚がもてるようになるというのがいいのです。

幸せになるためには、「現実を変える」アプローチと「自分を変える」ア

アプローチがあります。

現実を変えるアプローチでは、「こうしたい」という望みをもって、自らの努力で叶えていけるようになるといういいでしょう。

自分を変えるアプローチでは、「こうなりたい」という望みをもって、自分の心の働きを変え、それによって自分の行動や生き方を変えられるといいでしょう。

そして、何よりも大事なのは幸せを感じられるようになることです。せっかく現実や自分が好ましいように変わっても、幸せを感じられなければ幸せにはなれません。

本書では、1章「幸せを望むクセをつける」で幸せになりやすい望み方、2章「行動に移すクセをつける」で自分の望みを叶えるための行動や努力のしかた、3章「幸せを感じるクセをつける」で幸せを感じやすくする方法、4章「不幸にならないクセをつける」で幸せになる考え方、5章「愛するクセをつける」で幸せになる方法としての愛し方、6章「幸せを高めるクセをつける」で幸福度を高めていく方法を書きました。

「幸せになる」には「一時的」と「日常的」があります。一つの幸せを感じた時は一時的に幸せになれたということです。そして、幸せを感じることが増えて、「自分は幸せ」と思えるようになることが日常的に幸せになるということです。

日常的に幸せになるためには、自分が幸せになれる活動を習慣として実践できるようにすることが大事です。

本書の中では、様々な、幸せになれる習慣づくりを提案しています。ちよつとしたクセと言えるような簡単な実践方法をできるだけ紹介しました。

あなたが、幸せグセをつけることで、少しでも幸せに暮らせるようになることを、心より願っております。

幸せを望むクセをつける

- 1 幸せは望むことから 12
- 2 いろんな望みがある 18
- 3 実現可能な望みをもつ 26
- 4 今望むべきことは？ 34
- 5 “幸せな人生”を望む 41

行動に移すクセをつける

- 6 望みを叶えるためには行動が必要 48
- 7 心のブレーキをはずす 54
- 8 心のアクセルを踏む 62
- 9 幸せの目標をもって努力する 71
- 10 いい努力を続けるために 78

幸せを感じるクセをつける

- 11 幸せを素直に感じる 88
- 12 「今、ここ」を楽しむ 95
- 13 想像力を働かせる 104
- 14 幸せを自覚する 110
- 15 幸せを感じる能力を磨いていく 116

不幸にならないクセをつける

- 16 幸せになる考え方を心がける……………126
- 17 現実を受け入れる……………132
- 18 受け流す……………139
- 19 切り替える……………145
- 20 あきらめる……………151

愛するクセをつける

- 21 愛するとは、大切にすること……………160
- 22 「関心」が愛のバロメーター……………165
- 23 愛の基本は「美点を見つけ、好きになる」……………171
- 24 相手の繁栄・成長・幸せを願う……………177
- 25 愛は継続する幸せ……………185

幸せを高めるクセをつける

- 26 幸福度は能力に比例する……………194
- 27 「今は幸せ」と思えるようになる……………203
- 28 幸せのレパートリーを増やしていく……………209
- 29 幸せを力に、さらに幸せになる……………217
- 30 幸せになれる習慣をつくる……………223

『すべては願うことから始まる』

マルチン・ルター

『望みをもと。でも、多すぎない望みを』

モーツァルト

幸せを望むクセをつける



1 幸せは望むことから

幸せになれないのは、幸せを望んでいないからかもしれません。

また、望むものがあっても、それを忘れて生活しては、望んでいないのと同じです。

「望む」とは、望みを実現するための第一歩であり、行動へとつながるものです。

幸せには、与えられる幸せ、たまたま出合う幸せ、偶然に起こる幸せ……いわゆる他力の幸せもありますが、幸せになるために大事なのは、自力で幸せを得ることです。

幸せはたくさんあるのです。自分には得られない幸せもありますが、自分が求めれば得られる幸せもたくさんあるのです。

自分が幸せになれる「望み」をもち、自分の力で叶えていく。それによって幸せになれるといいでしょう。そのための第一ステップが「望む」ことなのです。

「○○たらいいな」と明確に具体的に望む

「望み」には、明確なものとうでないものがあります。その望みがあることを自覚し、意識しているものが明確な望みです。自分が自覚していない望みはたくさんあります。また、自覚していてもそれを忘れて生活しているようでは、明確な望みとは言えません。

幸せになるためには、明確に望むことが大切なのです。

明確に望むための実践方法は、「○○たらいいな」と思うことです。続けて、「ではどうしたら？」と考えれば、何をすればいいかがわかることが多いでしょう。それをやれば容易に叶う望みもあるのです。「ではどうしたら？」と考えて、すぐに何をしたらいいかがわからない時には、その望みを実現する方法を探し始めればいいのです。

「○○たらいいな」は、自分の望みを言葉にしたものですが、少し軽い言い方になっています。これには次のようなメリットがあります。

- ・自分の望みを叶える方法を考えるきっかけになる。
- ・すぐに行動できることは、即座に始めることができる。
- ・今すぐには叶わなくても、心の中の望みを明確に保つことができる。
- ・幸せの予感を感じられ、希望が生まれて心の中が少し明るくなる。

「絶対に○○したい」「○○しなければならぬ」では、プレッシャーを感じやすいでしょう。「○○たらいいな。ではどうしたら？」から、「軽い気持ちでやってみよう。もしかしたらうまくいくかもしれないよ」という感じで、行動につながればいいのです。

具体的な望みと抽象的な望みがあります。「成功したい」「強くなりたい」「幸せになりたい」などは抽象的な望みです。幸せになるためには、それを叶えるための行動につながる具体的な望みが必要です。

抽象的な望みは「ではどうしたら？」と考えることで、より具体的な望みに変えればいいのです。たとえば、「まずは○○たらいいな」のように。さらに「ではどうしたら？」と考えていくことで行動につながればいいのです。

自分の望みを知り、「○○たらいいな。ではどうしたら？」と考えることが増えれば、望みを実現するために行動できることが増え、それにつれて望みが叶って幸せを感じられることも増えるでしょう。



何を望むかで、人生が変わる

自分が何を望むかによって、行動が変わり、人生が変わります。自分の望みがはっきりしていれば、それが叶うように行動できます。やればすぐに叶うこともあるでしょうし、叶えるためには努力と時間が必要なこともあります。

時には努力しなくても望みが叶うこともあるし、努力しても叶わないこともあります。でも、自ら努力しないで得られる幸せは少ないでしょう。

何を望むかによって幸不幸が大きく変わるので。

自分が望むものを得ることで幸せを感じられるのです。自分が心から望むものを求めることが大事です。自分が望んでいないものを得ても幸せを感じることはできません。

また、自分が得られる望みをもつことが大事です。自分には得られないものを望むのは不幸の元です。

望みの中には、「夢」のような人生の中での大きな望みもありますが、ささやかな幸せを感じられる小さな望みもあります。

自分が幸せになれる望みをもって生きていけるようになるでしょう。そして自分の望みを実現するために、生活の中で具体的に望めるようになるということです。それが習慣となり、「○○たらないな」と思うことが口グセのようになるということです。

自分の望みを一つ一つ叶えていくことで、少しずつ幸せな人生にしていけるでしょう。

2 いろいろな望みがある

幸せになれないのは、一つの幸せにとらわれているからかもしれません。「○○なら、幸せになれる」と思いすぎると、「○○が得られないから、幸せになれない」「○○でないから、不幸だ」となりがちです。たとえば、成功したら、出世したら、お金が貯まったら、恋人ができれば、結婚できたら、子供ができれば、マイホームを手に入れたら……幸せになれる。でも、今は……というように。

幸せはたくさんあるのです。一つの幸せが得られなくても、他の幸せを得ることで幸せになれるのです。

いろいろな望みがあります。たとえば、何かを手に入れることを望む、やりたいことをやれるように望む、幸せな経験ができることを望む、何かにチャレンジすることを望む、目標の達成や夢が叶うことを望む、愛を望む、誰かの役に立つことを望む、健康を望む、自由を望む、平和を望む……幸せを望む。

何かをこういうふうにやりたいという望みもあります。たとえば、「もう少しうまくできたらいいな」「もっと楽しめたらいいな」「もっといい関係になれたらいいな」「もう少し穏やかな気持ちで過ごせたらいいな」……。不幸でない幸せを望むこともあります。たとえば、「悩みが解消できたらいいな」「もう少しラクになれたらいいな」「忘れられたらいいな」「立ち直れたらいいな」……。

自分がこういうふうになりたいという望みもあります。たとえば、「強くなれたらいいな」「明るくなれたらいいな」「もっと成長できたらいいな」……「なりたいたい自分になれたらいいな」。

他にも様々な望みがあるはず。一つの望みにとらわれないためにも、いろんな望みをもてたほうがいいのです。

自分の望みを知る

自分の望みがわからない、一つか二つぐらいしか思いつかない、という人もいます。望みはあるけれど、その望みが叶ったとしても幸せになれそうな気がしない、という人もいます。

そういう場合、まずは、自分が幸せになれる本当の望みを知ることが大事です。

また、望みがいくつもある人でも、さらに望みの幅を広げることで、より幸せになりやすくなる人もいます。

「自分は何を望んでいるのだろうか？」と、じっくり考えてみれば、何かしら思いつくことがあるのではないのでしょうか。

“好き”という気もちをヒントに、自分が望むものに気づけるかもしれません。自分の好きなもの（事・人・物）に関わることで、自分が望むこと、幸せな気もちになれること、夢や目標となることはないでしょうか。すでにやっている好きなことを、今よりも広げたり深めたりできないでしょうか。

何かを愛する（愛するクセをつける（159ページ以下）参照）というのも、自分の望みとなりえます。

自分の幸せを知ることが自分の望みを知ることにつながります。

たとえば、自分が過去に「幸せだなあ」と思ったことや、今から考えると「幸せだった」と思えることを記憶の中から探してみる。人がもっている幸せの中で自分の幸せにできそうなものを見つけてみる。

自分の幸せがわかれば、それを得る方法を考えればいいのです。時間がある時に、自分の幸せや生き方について考え直してみるのもいいのではないで

しょうか。

いろんな幸福感があります。たとえば、楽しい、うれしい、気持ちいい、安らかな感じ、ワクワクするような期待感、様々な感動、充実感、達成感、様々な愛の感じ、しみじみとした幸せ……。「自分が望む幸福感を得るためにはどうしたらいいか？」と考えてみれば、自分の望みを思いつくることができるでしょう。

ただし、頭で考えたものが本当に自分が心から望むものかどうかはわかりません。

「望みが叶ったはずなのに幸せを感じられないとしたら、それは本当の自分の望みではなかったのでしょう。流行やカッコよさを追っただけの望みだったり、まわりの誰かの望みだったり、ただ世間体や人の目を気にした望みだったりすることがあります。

実際に試して、自分で感じてみるのが大切です。自分が心から楽しみや喜びや幸せを感じられるものが、本当に自分が望むもの（事・人・物）です。心から望むものを自分の人生に一つ一つ加えていきたいいいのではないのでしょうか。

「幸せはたくさんある」と思える人は幸せになりやすい

幸せはたくさんあります。ただし、自分には得られない幸せもあります。でも、それらを除いても、自分にも得られる幸せがたくさんあるはず。自分がすでもっている幸せが実はたくさんあるのです。生きていく中で出合える幸せもたくさんあるでしょう。自分が何かをすることで得られる幸せや、努力をすることで得られる幸せもたくさんあるのです。

「幸せはたくさんある」というのは、頭ではわかると思います。

でも、一つの幸せ、もしくは、一つの不幸にとらわれている人がけっこういます。

たとえば、「○○たら、幸せになれる」「○○にならないと、幸せにならない」「××だから、幸せにならない」のように思い込んでいるような人です。一つの幸せにとらわれている人は、幸せになりにくいでしょう。一つの幸せにとらわれていると、他の幸せになかなか気づけません。その幸せが得られない限り、幸せになれません。その幸せをあきらめた時、絶望してしまうかもしれません。

「幸せはたくさんある」と思える人は、幸せになりやすいのです。幸せはたくさんあると思えば、いろんな幸せに気づきやすいでしょう。一つの幸せが得られなくても、他の幸せを探すことができるのです。一つの幸せを失うことがあっても、まだ他の幸せが残っていることがわかるはずですよ。

自分が生き方に迷った時や、「不幸だ」と思った時や、「幸せにならないんじゃないか」と思った時などに、「幸せはたくさんある」と思い起こすことができれば、心が幸せ向きになれるのです。

「幸せはたくさんある」と心から思えるようになるためには、実際にたくさん幸せを感じて生きられるようになることが大切です。

3 実現可能な望みをもつ

幸せになれるのは、実現が極めて困難か不可能な望みをもっているからかもしれません。

現実的でない望みをもつと自分を苦しめることになります。その望みにだけ固執すると不幸にならざるをえません。

幸せになるためには、実現可能な望みをもつことが大事なのです。

自分の望みを実現できる可能性はどのくらいあるのかを見分け、冷静に判断することが大事です。

自分がやりさえすれば実現できると思える望みなら、やる気や勇気を出す

工夫をすることで、やれるといいでしょう。

努力すれば実現できると思えるのなら、それを目標にして努力を始めればいいのです。

実現が困難だと思えることは、チャレンジするか、あきらめて他の望みを優先するかを判断することです。いつまでもただ迷っているのはよくありません。

明らかに実現不可能と思われる望みはきっぱりとあきらめることです。自分にとって高すぎる望みをもつのは不幸の元です。

望みの実現の可能性は、基本的には自分で判断するしかありません。誰かに相談することもできますが、最終的には自分で決めなくてはなりません。

実際には、実現可能かどうかはやってみなければわからないことが多いでしょう。難しそうだからと、すぐにあきらめてしまうのは、自分のためによくありません。あきらめずに努力を続ければ多くのことは実現できるのです。

その望みが実現可能かどうかを自分の心で判断する方法があります。

「○○たらいいな」と思うことで、心の中に期待感や希望のような「幸せの予感」を少しでも感じられるかどうかです。反対に、「○○たらいいな」と思うことで、空しさや無力感などを感じてしまうようでは、その望みの実現する可能性は低いと考えたほうがいいでしょう。

もう一つ大事なのは、その望みを叶えるために自分が何かをしたいと思えるかどうかです。反対に、その望みを実現するために何もする気になれない日々が続くようなら、あきらめたほうがいいでしょう。具体的に努力しているからこそ、望みが叶う可能性があり、心に希望をもって生きられるのです。

現実的な望みを見つげるためのヒントに「今できること」があります。

たとえば、今の環境・状況だからできること、今の年齢・年代だからできること、今年できること、この季節だからできること、今日できること、今の時にできること……。

また、今しかできないこと、今だからできること、今ならできること……ということもあるでしょう。

「今できること」をヒントに、今の自分にとっての現実的な望みを考えてみるのもいいのではないだろうか。

問題解決の現実的な望みをもつ

不幸が長く続いている人は、非現実的な望みをもって悩んでいるのかもしれないません。

問題解決にも、現実的な望みをもつことが大事です。現実的な望みをもたないと、問題はいつまでたっても解決に向かって動き出さずに、苦悩し続けることになってしまいます。

いちばんよくないのは、解決方法はこれしかないと思いついてしまうこと

です。それも現実的でないことを望んでしまう場合です。

たとえば、こんな嫌な人が目の前からいなくなると問題は解決しない、この人がすぐくやくさしくなってくれないと耐えられない、自分がすぐく強くならなくてはいけない、元に戻らないとイヤだ、環境が変わらない限りどうしようもない、すぐに問題が解決しないと困る……。

ただ悩み続けてしまう人の中には、こんなふうに思い込んでいるような人が多いのです。

不可能な望みをもつても、自分を苦しめるだけです。

過去を変えることはできません。人を自分の思い通りに変えることもまずできないでしょう。自分の性格や容姿を百八十度変えることはできないでしょう。自分の親や地元や生まれた国を代えることもできません。社会を変えることもそう簡単にはできません。

問題解決に向けて何も努力ができない場合、非現実的な望みをもっていることが多いのです。

現実的な望みを明確にして、問題を解決するために具体的に努力することが大切なのです。

同時に複数の望みをもつ

同時に複数の望みをもつことは可能です。

ただし、自分に実現可能な数の望みをもつことが大事です。

望みを多くもちすぎると、実現しない不満が増えるだけでなく、心の余裕をなくし、生活を楽しんだり幸せを感じたりできなくなってしまいます。

一度にもてる望みの数は人それぞれです。

はじめからたくさんもとうとするよりも、一つ一つ増やして行って、自分



にちょうどいい数ぐらいにしておくのがいいでしょう。

望みを多くもてる人は、忘れて生活しないように、自分の望みを紙に書き出して「ウィッシュリスト」を作成してみるのもいいでしょう。

今の自分には余裕がないと思う人は、望みの数を減らしたほうがいいのかもれません。一つの望みを大切にするために他の望みをあきらめる決断をすることです。

大きな夢をもつ人は、他の人たちがふつうにやっていることでも、自分にあきらめたほうがいいのか場合があります。

誰かをもっと大切にする（愛する）ためには、他の人とのつきあいが減ってしまうのはしかたがないことでしょう。

何かをやめれば、それだけ時間やエネルギーに余裕が生まれ、大切にしたい望みの実現のために使うことができるのです。

実現可能な望みの選択と複数の望みのもち方は、はじめはうまくできないかもしれません。

望みをもって叶える努力をする経験を積み重ねる中で、自分に合った望みのもち方を習得していったらいいのではないのでしょうか。



4 今望むべきことは？

複数の望みをもつことは可能ですが、一時に望めるのは一つです。時と場合合った望みを選択することが大事です。

たとえば、今やるべきことがあるのに余計なことを考えて、そのことがおろそかになるのはよくありません。また、心の状態がよくない時に、すぐに前向きな考えや行動はできません。現在の状況によってはできないこともあります。反対に、時間の余裕があるのに、有効に使えないのもよくないでしょう。

その時に合った望みを選択できるようになるといいのです。

たとえば、今やるべきことがある時には、そのことを「うまくできたらいいな」「少しでも楽しめたらいいな」など。

たとえば、気分が悪い時には、「うまく気分を変えられたらいいな」など。

たとえば、つらい時苦しい時には、「もう少しラクになれたらいいな」など。

たとえば、落ち込んだ時には、「希望がもてたらいいな」「もう少し元氣になれたらいいな」など。

たとえば、自由な時間には、「やりたい○○ができたらいいな」「くつろげたらいいな」など。

たとえば、十分に考える時間の余裕がある時には、「自分の夢が叶ったらいいな」「大切なあの人を幸せにできたらいいな」「あの問題が解決できたらいいな」など。



今はどうすればいいか

今望むべきことを選択するためには、「今はどうすればいいだろうか？」と考えるように心がければいいのです。

今は好きなことをやってもいいのではないか、今ならやりたいことができるのではないか……。

今は、楽しんだほうがいいのではないか、もっと喜んでもいいのではないか、安らいだほうがいいのではないか……。

今は、すべきことを集中してやったほうがいいのではないか、頑張ったほうがいいのではないか、我慢したほうがいいのではないか、ちよつと力を抜いたほうがいいのではないか……。

今は、気分転換したほうがいいのではないか、休んだほうがいいのではないか、苦しんでいる自分を助けたほうがいいのではないか……。

今は、夢や目標について考えるのがいいのではないか、幸せにしたい人の

ことを考えればいいのではないか、自分の幸せや生き方についてじっくりと考え直してみたらいいのではないか……。

「今はどうすればいいだろうか？」と心を落ちつけて考えるように心がけることを続けられ、今に合った望みを選ぶようになるでしょう。

また、「今よりも少し幸せになれたらいいな」と考えてみるのもいいでしょう。

ふつうの時にはちよつと気分よくなれるように、つらい時には少しでもラクになれるように、絶望している時には少しでも希望がもてるように、幸せな時にはその幸せを十分に味わえるように、できれば人に分けてあげられるように……。

そのためには、どうしたらいいかを考えれば、今望むべきことがわかるのではないでしょうか。

今を大切にす

幸せに暮らせるようになるためには、今を大切にすることが大事です。幸せを感じられるのは今だけです。本当に確かなのは現在の幸せです。幸せを感じている今は間違いなく幸せなのです。

過去の不幸な出来事を思い出して今を幸せに過ごせないのも、将来の不幸を恐れて今を幸せに過ごせないのも、今を大切にしていません。

現在問題を抱えているからと言って、一日中悩み苦しみ、幸せを感じる時間をもてないのも、今を大切にしていません。

「将来のため」と、今を生きている人がたくさんいます。それは決して悪いことではありません。でも、そのために今の生活の中でぜんぜん幸せを感じられないとしたら、問題があるのではないのでしょうか。

望んでいる将来の幸せは確かなものではありません。もしそれが得られなかったとしたら、その将来だけでなく、それまでの時間の幸せも失うことになってしまいます。もしそれを得られたとしても、そのために長い時間を犠牲にしまつていいのでしょうか。

今だけの幸せを考えて生きよう、と言っているわけではありません。今やらなくてはならないことや将来のためにやることがあるのは当然です。それらをする際には、イヤイヤ我慢してやるよりも、少しでも楽しめるように工夫しながらやるほうがいいということです。それ以外の時には、楽しむことや幸せを感じられることができるということです。

また、いい気分転換をすることが、将来のためにやることをよりよく続けるためにも、役に立つことがあるのです。そのためにも、今を楽しむ時間が必要なのです。

「将来」のために「今」を犠牲にしている人は、その「将来」になってもそのまた「将来」のために、その「今」を犠牲にしてしまうのではないでしょうか。「今」を大切にできるようになれば、「将来」もその「今」を大切にできます。「今を大切にできるようになる」というのは「将来」のためでもあ
るのです。

今を大切にするためには、「今を楽しもう」「今を幸せに過ごそう」など意識できるかどうか大きな課題です。その前に、「幸せに暮らせるようになりたい」と明確に意識することが必要なかもしれません。

幸せになるためには今を大切にできるようになることが肝心です。そのために、今の自分、今の状況に合った望みを選択できるようになれるといいです。

5 “幸せな人生”を望む

望みをもてないのは、大きな幸せしか幸せと思えないからかもしれません。その一方で、大きな幸せを思いついても、自分には得られないとすぐにあきらめてしまうのです。

それでは、いつまでたっても望みをもつことも行動することもできません。その結果として、幸せを得ることもできないでしょう。

幸せはたくさんあります。そして、いろんな幸せがあります。大きな幸せもあれば、中ぐらいの幸せもあれば、小さな幸せもあります。

大きな幸せは、自分の夢や大きな目標を達成すること、何かの分野で成功

すること、愛の獲得（相思相愛の関係・結婚など）、得難い何かを手に入れること、貴重な経験をすること……。

中ぐらいの幸せは、旅行、行楽地へ行く、映画やスポーツを観に行く、祭りなどの地域や学校の行事に参加する、ボランティアをする、好きな人と会う、美味しいものを食べに行く……。

小さな幸せは誰のまわりにもたくさんあります。日々の生活の中で出合うちよっとした幸せ、いつもしていることで得られる幸せ、すでに自分がつている様々な幸せ……。

小さな幸せを大切にできるようにすれば、日々いくつもの幸せを感じられるようになり、それだけでけっこう幸せに暮らせるようになるでしょう。

と言つても、小さな幸せだけいいとはふつうの人はなかなか思えません。時々の中ぐらいの幸せを感じたいし、たまには大きな幸せを感じられたほうがいいでしょう。

『幸せな人生』のイメージ

幸せは人それぞれですから、自分なりの『幸せな人生』のイメージがあつていいわけです。

私が提案する『幸せな人生』は、「日々小さな幸せをいくつも感じ、時々中ぐらいの幸せを感じ、たまに大きな幸せを感じられる可能性のある人生」というものです。

ここでいう、「日々」は「毎日」、「時々」は「週に数回から年に数回」、「たまに」は「何年かに一回」ぐらいに考えています。

大きな望みをもちつつ、同時に他の望みをもつことは可能なのです。

たとえば、大きな箱があつて、その中に大きな石は数個しか入りません。でも、その隙間に中ぐらいの石はけっこう入ります。小さな砂はさらにたくさん入ります。



箱の大きさ（キャパシティ）の中で、大・中・小の石をいろいろ組み合わせ入れて入れることが可能なのです。

ではどうしたら、このような人生を送ることができるのでしょうか？

自分がすでももっている幸せや、生活の中で出合ういいことや、日々のささやかな楽しみ・喜びなどを大切にすれば、日々小さな幸せをいくつも感じられるでしょう。

自分がけっこう幸せを感じられること（たとえば、旅行や行楽、楽しいイベント、好きなことをする、好きな人と会う、美味しいものを食べに行くなど）を計画したり、自分から参加したりすれば、時々中ぐらいの幸せを感じられるでしょう。

夢や目標をもって努力していれば、いつか大きな幸せを感じられる可能性があります。

“幸せな人生”のイメージがあると、それを目標にすることができます。ただし、幸せそうな人生をイメージできても、それが自分にとって現実的でないければ目標にすることはできません。

そういう意味では、私が提案する“幸せな人生”は誰もが目標とできるものだと思います。そして、その目標の達成には幸福感が伴います。人生を終える時に「いろんな幸せをたくさん実感できた人生だった」、つまり「幸せな人生だった」と言えるのではないのでしょうか。

立ち読みサンプル
はここまで