

きずな便り

**「幸福な人生」と「不幸な人生」を
分けるシンプルな答え
ほとんどの人が勘違いをしている**

現代社会は、とにかく生きづらい。そして運命は残酷だ。生きていくことは、なんて苦しいのだろう。

（梅田孝太・哲学者 著
「シヨールペンハウアー」
講談社現代新書より抜粋）

「苦しみに満ちた人生を、いかに生きるべきか」——この問題に真剣に取り組んだのが、19世紀の哲学者・シヨールペンハウアー。哲学者の梅田孝太氏が、「人生の悩みに効く哲学」

をわかりやすく解説しています。

幸せになるための「3つの財宝」

梅田孝太著の内容を詳しく見てみると。

「第1章 根本規定」では、幸福の掟となる「3つの財宝」について規定されている。要はそれを持つているかどうかで、幸福な人生になるかどうかが決まってしまうのだという。

第1に、「その人は何者であるか」。すなわち人柄や個性、人間性などの内面的性質が第一の財宝とされる。そこには健康や力、美、気質、徳性、知性、そしてそれらを磨いていくことも含まれる。



第2に「その人は何を持っているか」。これは、金融商品や不動産といった財産、その人が外面的に所有するもの。

第3に「その人はいかなるイメージ、表情・印象を与えるか」。これは、端的に言って他者からの評価であり、名誉や地位、名声である。

私たちはたいいて、第2や第3のものを追及してしまう。これらはまさに「〜が欲しい」、「〜されたい」という願望の対象で、どれほど多く手に入れても、決して満足できないものである。したがって、何かを手に入れたら、それを幸福に考えるべき臆見だと言える。

もちろん、こうした第2、第3の財宝が全く価値のないものだとしたことではない。生きていくためにはこれらが必要であることは言うまでもない。それらを手に入れることは良いことだと考える

一般社団法人
シニア総合サポート
HP:senior-support.net
本社(奥州市)
TEL:0197-47-3995
FAX:0197-47-6815

るし、社会生活もそれらの価値を中心に出発点になっている。

結局のところ、「〜が欲しい」「〜されたい」という欲望を節制し、コントロールできるような、穏やかな内面的性質を備えている人こそが幸福の人生を送るのではないだろうか。



すなわち、シヨールペンハウアーによれば、ある人が幸福な人生を送るか、それとも不幸な人生を送るか、第1の財宝である内面的性質に最も左右されるのだという。確かに人生の道行きの中で、その出発点に何を所有しようとも、またどんな出来事」が起きるか、人にどう思われるに至ろうとも、それをどう感じるかは、その人の内面的な個性による。分かりやすいのは心身の健康だ。これがないとどれだけ多くの財産を持っていても、それを楽しんだり快楽を感じることはできません。幸福だとは言えないからだ。

内面的な性質は、心の「受容力と再生力とのバランス」を生み出す。私たちの心は、外面的な刺激を様々な仕方です受け止め、また通常に戻るための心の反応力という力を備えている。それがどの程度の強さなのかは人によって異なっていて、明るい気質の人は何が起きても軽やかに受け止め、次のプロセスにすぐ進もうと軽やかな反応を見せるだろう。これに対して、憂鬱な気質の人はどんな出来事も過度の感受性を示して重く受け止め、不安で決して次に進めないものである。

以上のように、ある人がいかなる内面的性質を持っているかが、幸・不幸を隔てる最も重要な要素となる。これをシヨールペンハウアーは「内面の富」と呼んでいる。

誰でも、自分にとって最良で肝心なことは、自分自身であることに違いないし、自分にとって最



良で肝心なことは、自分自身で成し遂げるものだ。自分にとって最良で肝心なものが多いほど、自分自身の内に見出す楽しみや源泉が多ければ多いほど、それだけ幸福になる。

外からやってくるものより、内に備わっているものこそが、幸福の源泉なのである。財産や他者からの評価よりも、自分で自分を評価し、内なる本質を育て、開花させていく孤独な営みこそが、幸福につながるという。何をどれだけ手に入れたか、人にどう思われたか。こうした外面的な事柄よりも、自らの内にもともと宿っている「富」に目

を向けることが重要なのだと言える。それがまだ種でしかなくとも、いつか花開いて実を結び、幸福という収穫をもたらすその日まで水をやり続けること。それがシヨールペンハウアーが教える、幸福への第一歩なのです。



お知らせ

このほど弊社のご契約内容の改訂をいたしました。よりシンプルに、分かりやすい内容に改訂いたしましたので、詳細は弊社HPにてご確認くださいませすようお願い申し上げます。

ご質問・資料のご請求等は下記HPより可能です。

HP: <http://senior-support.net>

「時々たべる」だけでも認知予防になる！ 脳科学者が挙げる「日本人が好きな食べ物」

認知症にならないためにできることはあるか。

薬学者・脳科学者の杉本八郎さんは「優れた認知症予防効果を持つ物質がポリフェノールだ。赤ワインにたくさん含まれていることは有名だが、実は日本人なじみが深い食べ物や飲み物にも含まれている」という。

【著者「82歳の脳科学者が毎日していること」：杉本八郎（扶桑社新書）より抜粋編集】

◆ポリフェノールは認知症予防で大活躍

認知症予防に効く物質として注目しておきたい

のがポリフェノールです。ポリフェノールとは、多くの物質を持つ、紫外線や害虫、有害微生物などのストレスから身を守るための「抗酸化物質」の総称で、高い「抗酸化作用」のみならず、その多くにはアミロイドβの凝集抑制作用があることも確認されています。つまり、ポリフェノールは、「抗酸化作用」と「アミロイドβ凝集抑制作用」という認知症を予防するための2つの重要な働きを併せ持つ、極めて優れた物質なのです。

述べたいと思います。◆アルツハイマー病を遠ざける秘密①カレー
インド人のアルツハイマー病の発生率は、アメリカ人の4分の1だというデータがあり、その理由はインド人がよく食べているカレーに含まれる「ウコン（ターメリック）」にあるのではないかと考えられています。そしてその鍵になるのは、ウコンに含まれる「クルクミン」というポリフェノールであることが明らかになってきました。金沢大学の研究チームが行ったアルツハイマー病の脳の病変を再現した試験管内での実験で、クルクミンにはアミロイドβタンパクの凝集を抑えたり、既に凝集したものを分解する作用があることがわかってきました。またアルツハイマー病にしたマウスにクルクミンを投与すると、アミロイドβタンパクの固まりが出にくくなり、さらには、レビー小体型認知症の原因物質であるβシヌクレインを分



解する働きがある可能性も見えてきています。またクルクミンには、強力な抗酸化作用や抗炎症作用があり、そういう意味でも、カレーを食べることによる健康効果は高いと言えます。但し、食べ過ぎには要注意です。通常に一日2〜3杯を普通に食べていれば過剰摂取の心配はありませんが、万が一摂り過ぎてしまうと肝機能障害を起こす可能性も報告されています。極端な過食は控えてください。

◆認知機能を維持する②緑茶・抹茶



緑茶や抹茶には、「カテキン」という苦味成分が含まれますが、これもポリフェノールの一種です。小豆やココアにも含まれています。そしてカテキンにも、アミロイドβが脳内に溜まるのを抑える働きがあることが、明らかになってきました。カテキンは血中のコレステロール値を低くする作用もあるので、血管を守ったり血流を良くするにも有効です。抗ウイル

成分のテアニンは低温の方が抽出されやすいという性質があります。◆動脈硬化を予防する最強の食品③赤ワイン
喫煙率が高く、バターや肉などの動物性脂肪の摂取量も多いのも関わらず、心疾患による死亡率が低いことで知られているのがフランスです。「フレンチパラドックス」と呼ばれるこのような現象が起る理由は、フランス人が日常的に飲んでいる赤ワインに隠されていたことを示す研究結果が1992年に報告されました。



赤ワインには「アントシアニン」「ミリセチン」「モリン」「レスベラトロール」といった優れたポリフェノールがたくさん含まれているので、それらによる高い抗酸化作用が動脈硬化を防ぎ、心疾患のリスクを下げているのだと考えられます。アントシアニンは血小板が固まるのを抑えたり、血管を強く保つ働きもあるので、それを含めて考