

## 第75回 朝活かみいち 記録メモ

テーマ：幸せに生きる50の方法

進行役：田島喜文さん

日時：2017年8月17日(木曜)、7時~8時

場所：M's cloud (上市文化研修センター1F)

参加者：16人 (町内5人、男性8人、女性8人)

### 1. はじめに

今回の朝活では、女性が過半数を占めました(飛び入りで遅れて男性二名参加があるまでは男性6人、女性8人でした) 朝活始まって以来の事です。それだけに幸せを真剣にとらえているのは女性ということなのでしょう。開始前から大きな期待が渦巻いていました。

なお、今回も編者によるまとめですので、ローダー起こしのような正確さはありません。第3節と4節では第一人称は進行役田島さんです。冒頭お断りいたしておきます。

### 2. 進行役から皆さんへ

進行役からは、「今幸福度は何パーセント?、幸福度をアップするには?」について参加者各位に訪ねられました。参加者各位は質問に答えるかわら「幸せとは何か」をも説明されておられました。結果をまとめてみます。

(ただし遅れてこられた方の発言もここに記します);

#### ●自分自身から

- ・ノストレス=幸せ、75%、アップは周りの人を応援することや今あるものを大事にすることです。
- ・すべてに感謝する。やりたいことができる。70%。
- ・幸福です。ありのままの自分を受け入れてるからです。
- ・好きなことをする。欲張りです。65%。アップには気持ちの切り替え。自分で幸福と思うこと。
- ・わいわい言い合い又行動することがアップです。幸福&不幸は一對のようです。
- ・自分を常にいい状態にしておけばアップです。
- ・いつも笑顔を。心を開くことが幸福につながります。
- ・辛いことに耐えられるか。力がつけばアップが
- ・70%、アップさせたくない。

#### ●人との出会い

・ケカをいつもしている。師匠に会えたことが幸せです。

#### ●社会的な位置づけ

・子供と話ができる。子供を守りたい。これが私やりがいです。人とかかわりをもつ。年をとっても仕事ができれば幸せ。幸せとは社会とかかわりのもので

す。

・周りが幸せでないと自分が幸せになれない。自分のできることをアプローチしたい。

・家族や周りの方々の幸福がわが幸福とおもっています。おっさんの幸福観です。

### 3. ウォームアップ

自分の趣味から。城めぐりです。夜はミュージックです。写真も大好きです。

それではワークをします。テーマは夢リストと称して自分のめざす夢を100個シートに記入します。一度書いてみると、夢の実現に効果が期待できます。言ってみれば、いつも夢を潜在意識化しているといえますし、平たく言えば夢の準備にもなり、夢がかなえやすくなります。そもそも、潜在意識として90%は無意識行動といえますから。

### 4. 50の方法の説明

私がこれまで勉強し感じてきたことを幸せになる50カ条としてまとめ、スライドでひとつひとつの項目について説明します。(以下に50カ条を記します。)

#### 1. 自分は今幸せと理解する

朝活に出られるだけでも幸せとか、今いる友達を大事にとか、いったことです。

#### 2. 感謝の日記を付ける

毎日の出来事に感謝し、これらを大切に味わいます。

#### 3. 感謝の気持ちを口に出して伝える

自分はもちろんのこと、伝えられた人も幸福になります。

#### 4. 幸せになると決める

幸せになるための行動によって幸せになれます。

#### 5. 幸せそうなふりをする

幸せふり行動すると幸せな気持ちになっていきます。感情から変えていきましょう。

#### 6. カラ元気を出す

カラ元気も自分を元気にさせます。

#### 7. 作り笑いをする

とにかく笑う。笑いが大事。ストレス解消にもなります。いい雰囲気は周りに伝染していきます。

#### 8. 自分は運がいいと信じる

そう思うとより前向きになれます。

#### 9. 即行動

言いたいことはすぐ言う。やりたいことはすぐやる。溜め込まないことです。

#### 10. 人と比べない

すぐに比べたいところですが、そうではありません。  
(自分はゆるがないということです)

### 11. コントロール不能なことを考えすぎて悩まない

どうにもならないことはどうにもなりません。真剣に考えるのはいいが、深刻はよくないです。

### 12. 夢を紙に書いて貼ってみる

夢の言葉を書いた紙を(壁に貼って)いつも見ているとやる気を起こします。

### 13. 過ぎたことを気にしない

過去は変えれないのです。気にしないことです。

### 14. 反省するが後悔しない

後悔は前向きに姿勢につながりません。

### 15. 悩みはなくなると理解する

悩みをなくせば幸福と思うのではなく、悩みはなくなるとした方が気楽になります。一つ一つの悩みを解決していくことが幸せということです。

### 16. 二極を理解

これもあれば反対にあればあることを理解することです。いろいろあるということです。

### 17. 比率2:6:2の役割

問題に対して積極的対応の人は2の割合、反対の人も比率2、残り6が中間の方々です。行動は、積極的(極端の2)と中間(6のこと)の人達で計8の比率でということです。

### 18. 受け入れる

良いこと悪いことすべて受け入れることが大事です。

### 19. 流れに乗る

流されるのではなくサフィンのように流れに乗るのです。そして乗り心地を楽しむのです。

### 20. 壁が現れたら横に逸す

#### 21. 逃げる

どうしようもなくなったらその場から逃げるのです。逃げるが勝ちてことです。

#### 22. 間食しない

朝昼晩の食事を大事に、しかも一つ一つに感謝するということです。

#### 23. 自信を持って生きる。または自信があるふりをする

積極的になります。励ましてくれる人も現れます。周りには応援してあげてください。

#### 24. 勇気を持つ。とにかくやってみる

#### 25. 自分に制限しない

夢をあきらめない。年だからと考えないことです。

#### 26. 求めない

他の人に求めない。求めるのはまず自分からです。

### 27. 小さな成長や達成感を積む

いきなり大きなことをせず、小さなことをコツコツと達成していくことです。

### 28. 先に与える

挨拶も自分から真っ先にするのです。

### 29. 寄付体質を身に付ける

募金箱に入れる習慣を。別の形で返ってくるものです。そこには満足感が生まれてきます。

### 30. 親切にする

#### 31. 人の行動をジャッジしない

人にああだこうだではなく、一呼吸を置いて自分は何か出来るかを考えることです。

#### 32. 運動する

運動は緊張やストレスを和らげます。幸福感が高まります。

#### 33. 面倒なことを楽しむ

例えば、コーヒー豆挽いてドリッパ コーヒーを楽しむことです。

#### 34. 魚をたべる

#### 35. やけ酒を飲まない

#### 36. 日光を浴びる

#### 37. 一人の時間を長くしすぎない

#### 38. 一人の時間をもつ

#### 39. 物欲を満たすだけではダメ

#### 40. ものをへらす

金を使うことよりも使わないことを心がけます。

#### 41. 良いものを身につける

ひとつでもいいです。ものに対する考え方が変わり、自分が格上げされた気持ちになります。

#### 42. 住まいをパースポットにする

自宅でもパースポットにすれば幸せになります。

#### 43. うまくいってることに集中

#### 44. ほめられたことを伸ばす

ほめられたことに焦点を当てれば夢を探すことができます。

#### 45. TVや新聞は遠くから見る

いやな記事やシーンを遠くから見て、いやなことがいやでないようにします。

#### 46. 旅に出る

青い鳥を求めて旅に出ましたが、結局は青い鳥は自分の家に居たって話があります。これも旅に出たからわかるのです。

#### 47. 自分にアポを入れる

#### 48. 瞑想する

定期的瞑想の人は幸福を感じます。単純な言葉を選んで10-20分繰り返し言うこともいいものです。例え

ば愛とか、幸福などの言葉です。

#### 49. 幸せでいようと心に決める

#### 50. FBの写真は明るくさわやかな写真にかえる

さわやかさがその人に親近感をいだかせます。

### 5. 自由討議

話題提の後、討議に入りました。幸せについての感想や主義心情などいくつかを記します。

#### 5.1 Q&A

Q 幸せになる方法にはもっと沢山あったことと思いますが、50個にした理由は、

A 区切り良く50個としました。朝活の時間(約1時間)で話せる個数も50個ぐらいがちょうど良いのではないかと思います。またタイトルもポール・サイモンの曲「恋人と別れる50の方法」から、「幸せに生きる50の方法」とさせていただいたことも要因です。

Q 50個をどのように心がけられておられますか。

A いつも頭の片隅に入れ、迷ったときに「幸せになる方向」に向けて行動したいと思っています。なかなか50項目全ての実践は難しいですね。

15番目の「悩みは無くならないと理解する」は重要だと思えます。夢を一つずつ叶えていくことで幸福感がUPし、悩みを一つずつ解決することでも幸福度がUPしますが、死ぬときにも叶えられていない夢はあるだろうし、悩みも尽きないと思えますが、、一つずつ一つずつ一歩ずつ一歩ずつ幸せに向かえたら、と思えます。

#### 5.2 感想やコメント

(1)幸福は人をだめにする。アップさせること必要なし。漫画で敵キャラは自分を不幸にして他の人に負け続けるから、他の人(周りの人)が幸せになれる。

(1) これについては、きわめて核心を突く逆説的問いかけであり、「幸せとは」を奥深く考えることになりました。もちろん幸せ不要ではありません。

(2)ささやかや一歩も幸せ。かかわれたら幸せ。ポジティブにみないと、まだまだ頑張れる。家族をはじめ周りを幸せにしないと、世の中は変えられます。若い人と語れるのはいいことです。

(3)方法50個の選出基準について聞いたかったですが、逆に選択された50個から田島さんの人柄や考え方がわかりました。

(3)方法50個の中で自分に合った好きな項目を選び実施すればいいと感じました。

(4)最初から10個まで宗教家がよく言うような項目ですが、それ以降は若者らしく実にいいものですね。や

はり、若い人はすばらしい。

▲ 進行役がどうして「幸せ」に関心を持たれたのか本人のスピーチから拾いだし進行役の了解のもと以下のようにまとめました。

会社勤めで大変なことがあった時、このままでは鬱になると思ったので転職しました。そんなときに人生というものを考えていましたら、幸せの問題に行きつき、いろんな本を読み自分なりに勉強し整理していました。そして今、私の話を朝活の皆さんにしている次第です。お聞きいただきまして有難うございます。

### 6. まとめ

本イベントが皆さんにとって生きていくためのヒントになり、少しでも幸福度が上がったならば、幸いですと締めくくっておられました。また参加者には、田島さんの熱のこもった思いが伝わり、改めて幸せを考えるいい機会になったかと思っておられたことでしょう。

田島さん、参加者の皆さん、M's cloudの薄田さん、ありがとうございました。

#### 参考:進行役からの事前コメント

<内容> これまで多くの人や本から「幸せに生きるヒント」を教えていただきました。それらをドドンと50個まとめてお伝えしたいと思います。朝活終了後、参加者の皆さんの幸福度が少しでもUPしていたなら幸いです。

<プロフィール> 人物写真撮影、ラジック、旅、ライブ/コンサート観戦(音楽鑑賞)、城巡り等々が好きな富山市在住の会社員です。



↑  
会場風景

→  
進行役(左側)と司会者(右側)

