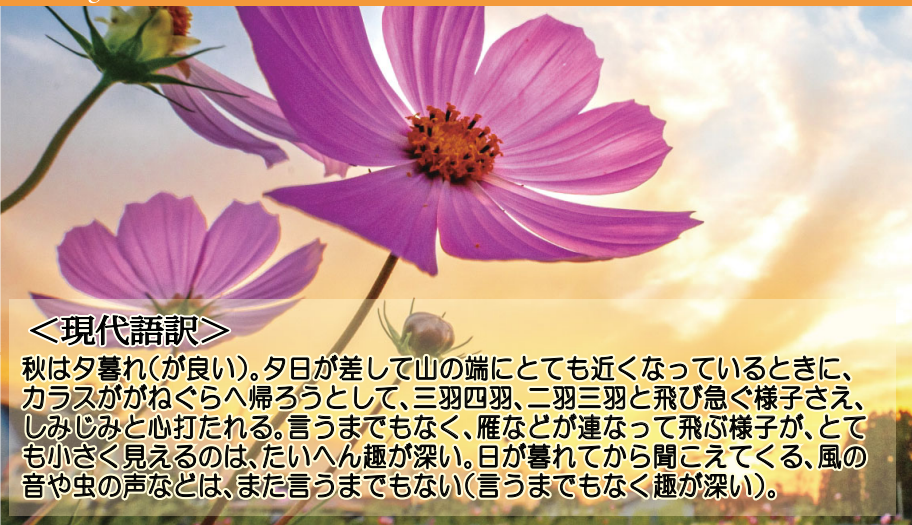




＜現代語訳＞

秋は夕暮れ(が良い)。夕日が差して山の端にとても近くなっているときに、カラスががねぐらへ帰ろうとして、三羽四羽、二羽三羽と飛び急ぐ様子さえ、しみじみと心打たれる。言うまでもなく、雁などが連なって飛ぶ様子が、とても小さく見えるのは、たいへん趣が深い。日が暮れてから聞こえてくる、風の音や虫の声などは、また言うまでもない(言うまでもなく趣が深い)。

秋は夕暮れ
秋は夕暮れ。夕日のさして、山の端いと近こうなりたるに、鳥の寝どころへ行くとして、三つ四つ二つなど、飛び急ぐさへ、あはれなり。まいて、雁などのつらねたるが、いと小さく見ゆるは、いとをかし。日入り果てて、風の音、虫の音など、はた、言ふべきにあらず

清少納言「枕草子」より

見通す眼力のなす業だったのでしょうか、今は月に五名ほどの入会があり、広く名前を知っていただけるまでに成長してきました。ありがとうございました。



美枝子先生へのお礼の言葉

最首美枝子先生は六月二五日、病氣のためご逝去されました。ハ〇年余りの波乱の人生、お疲れさまでした。

美枝子先生は、単にリーガルのプロフェッショナルにとどまらず、様々な事業を立案し、発展させてこられました。類まれなその発想と率先垂範の行動力は、すべての取引先から認知され、カリスマ的な存在でありました。いまさらながら、その大望と心の広さに気づかされました。

二〇一三年二月に愛の会ができましたが、その年は入会者ゼロ。翌年、先生の知り合いの二人がやっと入会という、とても経営的には成り立たないスタートでした。しかし、一度として「やめよう」という考えを持たれなかったのも、先を

先生がどのように仕事を広げていかうとき、いつも笑い声をふりまいておられること」「考え事をされておられるときの周りの音が全く気にならないほどの集中力」「つらいこともたくさんある中で決して見せない辛そうな顔」
「お客様第一主義の超特急クレーム対応」「ノーといわないサービス精神」「とびぬけた記憶力」「旺盛な投資判断」、そして「やさしい思いやりの心」です。

先生がどのように仕事を広げていかうとき、覚えていたかは、時々、言葉から我々も承知しております。「愛の会は永久につぶすことのできない仕事ですよ」「十分に教育の機会を与えられなかった子供たちに、いつか教育を平等に与えられる活動をつくりたいね」と言われていました。そのご遺志を忘れず、美枝子先生の思いが詰まったこの事業をみんなとともに、発展させていきたいと思っています。

通信二四号の秋号が出来上がりました。いつも一番に先生に見ていただくのですが、今回は空の上から読んでいただきましょう。いつまでも我々を見守ってください。そして、どうかやすらかにお休みください。合掌

愛の会 舛田典勇

「人生の結論」



過去が未来を決めるのではなく、未来が過去を決める

『これまで』が『これから』を決めるのではなく、『これから』が『これまで』を決める。理論物理学者・佐治晴夫さんの言葉です。

自己を実現するためには、既に自分の人生では遅過ぎると思ひ込んでいる人にとって希望の言葉です。

全ての人が、過去にあった嫌なことやトラウマを抱えています。しかし、佐治先生の言葉のように、これからがこれまでを決めることができるということは、過去の解釈を変えることができるのだというのです。もう起こってしまった過去を変えることはできない。しかし、その過去の解釈を変えることはできます。

今の自分が未来に向けて希望を持った瞬間から過去の解釈が変わるのです。もともと以前から、そう考えられたらよかったのと思うことはありますが、そう思えるまでには今までの全人生が必要だったのだと考えるということが、過去の解釈を変えることができた証拠です。その転換期がいつ来るのかは分かりません。

ません。しかし一〇代で頑張れなかったら、二〇代で頑張ればいい。二〇代で頑張れなければ、三〇代で頑張ればいい。何十代から頑張ってもいいのです。そうすれば、行きたかった場所には行けないかもしれないが、行くべきところには辿り着けるでしょう。

僕は、大人の定義として、「人を傷つけることもあるし、傷つけられることもある」ということを理解している人だと思っています。そしてまた、「誰かを許し、自分も誰かに許されていること」を理解している人です。

人生に迷ったときは、人として美しいほうを選べばいい。楽しいほうを選べばいい。相手が喜んでくれるほうを選べばいい。何も難しく考える必要はないのです。これから先の残された時間も、シンプルによりよいほうの選択をしながら生きることができればいいことなのです。今後の人生、この瞬間より若い時はありませんが、今日も自分の可能性を信じて楽しめる日々を送ります。

人生の中で、特別に重要な時代はないのです。どの世代も、その時その一瞬が重要なのです。若者の一年が重要な代であることと、老年の一年が重要であることは同等なのです。



編集後記

今年は、戦後80年、昭和100年の年になります。辛い戦争の思い出を今だからこそ話せるということもあるでしょう。五木寛之氏、ちばてつや氏の証言を載せました。証言から、当時の苦境が映像として見えてきます。その体験は「どう生きていくか」という「人の生きざま」に繋がってきています。生きていだけでも十分「はなまる」ですが、それを言葉にすると幸せの「四つの因子」となるのでしょうか。違和感なく、指摘は正しいように感じて掲載しました。「人生の結論」とも通じ合います。愛の会通信はどうも「生きる」ということにテーマがつい集まってしまう。皆様のご意見をいただければ大変うれしいです。(編集子)

おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

「身元保証」「生活支援」「金銭預託管理支援」「公正証書遺言作成」「成年後見人支援」「葬送支援」「死後事務支援」「遺品整理」

一般社団法人 愛の会 043-287-1975

<https://meguminokai.or.jp/>

〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階



一般社団法人「愛の会」
代表理事就任のご挨拶



一般社団法人愛の会
代表理事 最首誠司

前代表理事 最首美枝子が今年の六月に永眠し、そのバトンを継いで、愛の会の代表理事を務めることになりました、最首誠司と申します。これまで、愛の会の理事として運営定例会議に参加して、活動に関わってきましたが、会員の皆様にご挨拶し、さらに支援に直接かわるという機会はありませんでした。

創業者の思いを近くで見えてきて、最首美枝子であるゆえにできたことや、こうすべきではないかということ等も見える立場にありました。

超高齢社会の進展は、社会に様々な課題を生み出してきております。政府も「高齢等終身サポート事業」のガイドラインを定め、この課題に対峙していこうとしています。この社会の大きなうねりの転換点で、愛の会の今後の姿をどのようにデザインしていくかが私に与えられた仕事であると思っております。

その為の推進力は、「誠実な支援を通して作られてきた会員様との深い信頼」であろうと考えております。前代表の遺志を引き継ぎ、愛の会にしかない良さをさらに成長させ、修正していくべきところを変革していく所存です。何卒、今後ともご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

一人暮らし高齢者、福祉サービス利用しやすく、社協が手続き代行

厚生労働省は一人暮らしの高齢者が食事や入浴、外出の介助といった福祉サービスを使いやすくする。二〇二六年にも社会福祉法を改正し、都道府県の社会福祉協議会（社協）などが利用手続きを代行できるようにする。認知症患者や知的障害者らに限定している支援対象を独居高齢者に広げる。

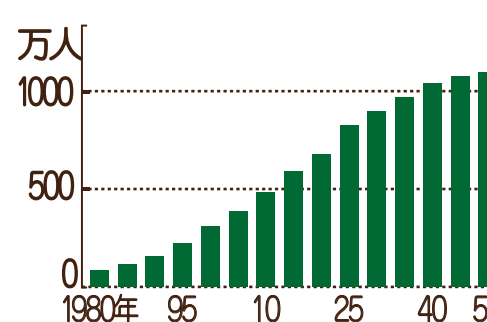
二六年度予算の概算要求に関連経費として八億円を盛り込んだ。福祉サービスの利用手続きを代行したり、日常的な金銭管理を支援したりする日常生活自立支援事業を見直す。支援する社協に国・都道府県などが最大六百万円を補助する。

入院や介護施設への入所、死後の葬儀・納骨といった手続きの代行を想定する。社協だけでなく社会福祉法人やNPOにも参入を促す。具体的な支援対象者の範囲は今後検討する。

現行制度は二四年度末時点で約五万七千人が平均で月二回利用する。料金は一回あたり千二百円程度だ。

内閣府の高齢社会白書によると、一人暮らしの六十五歳以上は五十年に一〇八四万人と二〇年から六一％増える。

◆一人暮らしの65歳以上は増加



(注)25年以降は推計値(出所)内閣府

独居高齢者の入院や死後手続きを巡っては、高齢者等終身サポート事業と呼ばれる民間サービスもある。総務省によると全国で少なくとも約四百の事業者がある。

利用できるのは資金に余裕がある人に限られる。日本総合研究所開発戦略センターの沢村香苗シニアスペシャリストは「判断能力が低下して入院費用を払えなくなった時や葬儀に備えて預託金など計二百万円前後の支払いが契約時に必要になるケースが多い」と話す。

トラブルも増えている。国民生活センターによると、二四年度に全国の消費生活センターに寄せられた高齢者サポートサ

く弟たちに布団をかぶせ、震えていた。

暴動は数日間繰り返され、大人たちで相談して一緒に社宅を出ることになった。昼間は身を潜め、夜間に声を押し殺し集団で移動する日々が始まった。途方に暮れていたら、遠くからてんびん棒をかついだ人影が近づいてきた。急いで隠れたが見つかりてしまった。母は「生まれたばかりの子がいます。どうか見逃してください」と懇願した。すると日本語で「チーパ(ちば)さんじゃないの」と話しかけてきた。

父の印刷工場で通訳として働いていた徐集川さんだった。日本人をかくまっているとばれたらどんな目に遭うのかも分からない。それなのに「こんなところにいるら危ない」と、私たちを自宅の物置の屋根裏部屋にかくまってくれた。

天井は大人が立つと頭がぶつかるほど低い。広さは四畳半くらいだったろうか。昼間は一步も外に出られなかったが、徐さんの救いの手がなければ飢えと寒さで危機を乗り越えることはできなかっただろう。

遊び盛りの弟たちを静かにさせるために、紙に短い鉛筆で絵を描き、紙芝居のように読み聞かせた。どんな絵なら喜ぶか、同じものは二度と見せられない――。



思いは今の仕事と一緒だ。弟たちを喜ばせようと一生懸命に描き続けた。

●仕事場は屋根裏、
苛烈な経験が漫画に

数週間後にはぐれた仲間の居場所が分かり、屋根裏を出て合流した。翌年の七月ごろ、渤海湾の港、葫芦岛(ころとう)から船に乗って福岡・博多港へわたり、一年弱に及んだ逃避行が終わった。立場を超え、同じ人間として私たちに手を差し伸べてくれた徐さん。あれ以来、一度も会えていない。あしたのジョーの矢吹丈、「紫電改のタカ」の滝城太郎。「ジョー」のつくキャラクターが多いのは徐さんの影響ではないかと問われたことがある。意識したことはなかったが、言われてみれば確かにそうだ。引き揚げの強烈な経験が私の中に染み込み、漫画に浮き出ているのだろう。

今の仕事場は自宅の屋根裏にある。徐さんにかくまってもらったときと同じくらいの広さだ。狭いところの方がアイデアが出てくる。そういう癖が、身についてしまった。私という人間は、奉天のあの屋根裏でつくられたのだとつくづく思う。

ちばてつや 一九三九年東京・築地生まれ。代表作に「あしたのジョー」「おれは鉄兵」など。日本漫画家協会会長などを務め、二〇二四年に文化勲章。

帰還の証言 ②

「あしたのジョー」で知られる漫画家のちばてつやさん(八六)は、幼少期を旧満州(現中国東北部)の奉天(現瀋陽)で過ごした。終戦を機に起きた暴動からかくまってくれたのは、一人の現地民だったという。

「満州のジョー」に
救われた命
終戦後の暴動逃れる



●住まいに押し寄せた暴徒

東京・築地で生まれてすぐに朝鮮半島にわたり、奉天に入った。父親が勤めていた印刷会社の社宅で、両親と三人の弟との六人暮らし。社宅は高さ約三メートルのれんが造りの壁に囲まれ、多くの日本人が社宅で生活をともにしていた。

●かくまってくれた徐さん

壁の外にはめったに出してもらえなかったが、近くに市場がありにぎやかだった。壁を乗り越えて迷子になり、親切な中国人に送り届けてもらったこともあった。戦争を肌で感じたことはほとんどなかった。日本の敗色が濃くなるにつれ、状況が変わっていった。当時六歳だった私にも「何か変だ」と異変が感じられた。

迎えた八月十五日。工場の大人たちが集まって玉音放送を聞いていた。みんな「最後は日本が勝つはずだ」と信じていたのだろう。青ざめ、泣いている人もいた。

壁の外はそれとは対照的だった。解放を祝う爆竹が「パン・パン・パーン」と鳴り出し、笑い声や歓声が聞こえた。そしてまもなく、暴徒となった中国人が押し寄せてきた。

満州の夕方は空全体が真っ赤に染まる。燃えるような赤を背に、刀やこん棒を持って次々に壁を乗り越えてくる黒いシルエットは今でも忘れられない。いつも私をかわいがってくれていた小鳥屋のおじさんの姿もあった。「おじさん」と近寄っていく私を母は大急ぎで抱きかかえ、家に放り込んだ。その日父は不在だった。ドアを閉め、たんすや机でバリケードをつくった。ガラスの割れる音が聞こえた。私は押し入れて泣きわめ

帰還の証言

①

先の大戦では三百万人を超える民間の日本人が中国大陸や東南アジアで終戦を迎えた。旧ソ連軍や現地民による略奪や暴行に加え、飢えや病といった苛烈な状況下で多くの命が失われた。苦境から帰還した記憶は創作の分野にも影響を与えたという。引き揚げを経験した作家の五木寛之さん（九二）らの証言を紹介する。



極寒の平壤から
引き揚げ
「悪人として生き延びた」



かつての平壤の風景
（京都大学附属図書館所蔵）

●氷点下二〇度、幼い弟妹と北緯三八度線を目指した

十二歳のとき、平壤で終戦を迎えた。戦況が危ういという情報を得ていた軍や政府の要人は、八月十五日を迎える前に飛行機で離れていたと聞く。ラジオが「治安は維持される。軽率妄動することなく現地にどどまれ」と言うのを信じ、安穩と過ごしていた。なにしろ戦争に負けた経験がない国民。植民地で敗戦となれば、どのような運命が待ち受けているか。想像すらできなかった。



やがて旧ソ連軍が進駐してきた。教員だった父の公舎を追い出され、セメント工場の倉庫に折り重なるように身を寄せた。「平壤から鉄道で南下できる」とデマが流れ、死んだ子を背負ったまま旧満州から逃げてくる人も数多くいた。発疹チフスが流行するなか、九月に母が病で亡くなった。一服の薬も一本の注射もできず、見送るしかなかった。冬は氷点下二〇度を下回る寒さ。二度目の冬は越せない。幼い妹を背負って弟の手を引き、米軍が進駐した北緯三八度線の南を目指した。買ったトラック運転手にだまされ、最初の二回は失敗。夜中に山を歩き、川を渡って三回目で開城（ケソン）近くの米軍の収容キャンプにたどり着いた。

着いた。

●同胞なんてものはない

引き揚げの内実は千差万別だ。スムーズに日本列島に戻れた人もいるが、私たちは地獄のような体験をした。積極的に語ってこなかったのは「一方的な被害者ではない」という思いがあるからだ。例えば、国境を越えるトラックに三人しか乗れず、五人がしがみついて仲間二人を蹴落とすしかない。旧ソ連兵が「女を出せ」と自動小銃を構えれば、日本人同士で話し合っただけの弱い立場の女性を差し向ける。「同胞なんてものはない」と感じた。「父さん、母さんいないよ」「仕事くれよ」という片言のロシア語を覚え、将校らに頼み込んで仕事をもらった。家族を養うために、優しい人が生き残れず、他人を蹴落とす悪人が生き延びた。



福岡に引き揚げたのが四七年。親戚の家を転々とした後、父が定職について貧しいながらも自立できた。しかし「自分は許されざる者だ」という思いが曇りガラスのように心を覆う。トラウマはいつまでも消えない。

●魂を揺さぶる、囚人部隊のコーラス

平壤で魂を揺さぶられる体験が

あった。飛行場で働いた帰り道、旧ソ連の囚人部隊を見た。軽蔑と嫌悪の感情を抱いて見ていると、力強い歌声が聞こえる。生まれて初めて聞くコーラス。高音と低音の重層的な美しい響きに立ち尽くしてしまった。そのころは「優れた音楽や絵は善き心から生まれる」と青臭く考えていた。愚連隊のような集団の歌声が心を動かすはずがない。汚れた手で美しいものを創り出すことができるのか。大きな命題にぶつかり、解き明かしたくなった。

自身に引き揚げがどう影響したのか、ひと言で表現するのは難しい。ただ差別というものに敏感になった。現地の人を差別し、敗戦国民として差別された。そのためか自分には、社会から軽んじられる対象へ引き寄せられる習性がある。

戦後八〇年を迎えた。歴史は残酷なもので、無辜（むこ）の大衆の声は届かず、正当には評価されない。引き揚げを自慢して話す人などおらず、知りたいと思う人も多くない。それでも、時間が経過したからこそ話せることがあるはずだ。

いつき・ひろゆき 作詞家を経て一九六六年「さらばモスクワ愚連隊」でデビュー。六七年「蒼ざめた馬を見よ」で直木賞。「青春の門」「大河の一滴」「親鸞」など多くのベストセラーがある。

房総の民話

おかん婆さんのたたり

昔な、泉村に「おかん婆さん」と呼ばれたばあ様がおっただ。

なんでも、寛文年間、紀州は塩津浦の生まれらしいが、いつの頃からか泉村に住みつくようになっただ。

このおかん婆さん、なぜか泉村の村人の機嫌を損ねてな、「おかん婆ばあ」とののしられてよ、ずいぶんと意地悪もされていたらしい。けれど隣村の鷺野谷の村人からは、いつも優しくされていたんだと。

その、おかん婆さんが亡くなる時のこんだ。「泉村のものが倉を建てたら、皆んな燃やしてやる！」と呪いの言葉を残したそうだ。最初は誰も信じなかったけれど、誰かが倉を建てると燃えてしまうだ。その次も、またその次も。



次第に皆んなおそろしくなつてよ、「これはおかん婆さんのたたりにちげえねえ」と。それで村のもんは、泉村と鷺野谷村の間の染井入り堤におかん婆さんを弔う地蔵さまを建てたんだと。染井入り堤をおかん婆と呼ぶのはそのためだよ。それから倉を建てても燃えることはなくなったそうだ。

でもそのうちによ、そのお地蔵様を蹴り飛ばすやつがいてな、そのうち割れてしまったんだ。このまじやまずいというわけで、明治二十一年に新しいお地蔵様を龍泉院の境内に建てたんだ。

今も龍泉院の境内に残る、そのお地蔵様には、おかん婆さんの戒名「応誉妙感尼」と亡くなった日付、享保十五年九月四日没と刻まれているんだよ。

もんだい Question

◆バラバラ三字熟語

三文字の漢字をバラバラにしたものが、色々な向きで置かれています。どんな漢字になるか、組み合わせる元の言葉を完成させてください。



答えはこの号のどこにあるよ！探してみてね!!



デジタル遺言解禁、録画・証人を要件に法制審、制度案提示へ

法制審議会（法相の諮問機関）はパソコンなどで作成した「デジタル遺言書」の導入に向けた制度案を近く取りまとめる。証人の立ち会いと録画を要件に、自筆での記述や押印なしでも遺言を作成できるようにするのが柱だ。現行の民法は遺言書が本人の意思により作成されたことを証明するため、手書きの文書や押印などを要件に定める。新制度ではパソコンやスマホで遺言書をつくり、デジタルデータ



として保管できるようにする。管理や書き直しの手間を軽減。紛失リスクなどの低減にもつなげる。第三者による偽造や改ざん防止にも重点を置く。親族などを除く二人以上の証人が立ち会い、内容を口述する様子を録画することを要件とする。データを公的機関に提出し、本人確認のうえ保管する制度も盛る。七月中にも中間案を取りまとめ、パブリックコメント（意見公募）にかける。二〇二六年をめどに関連法改正を目指す。生前の思い出や家族へのメッセージをまとめて残せる「終活」関連サービスが増えている。デジタル遺言書が認められれば、こうしたデータとともに一括で管理できるようになる。

二〇二五年九月十日日本経済新聞

幸せになる

4つの因子

六〇歳から幸福度をアップさせるために意識したい四つの因子とは？【幸福学】の専門家がアドバイス

人生百年時代、どうしたら長い老後を幸せに過ごしていけるのか。前野隆司さんは、幸せを科学的に研究する幸福学が専門。研究データから導き出された、「幸せが続く人の共通点」六〇歳からもう幸せに生きるためにできること」を伺いました。



Profile

前野隆司(まへのたかし)慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授
1984年東京工業大学卒業、86年東京工業大学修士課程修了。キヤノン(株)、カリフォルニア大学バークレー校客員研究員、慶應義塾大学理工学部教授、ハーバード大学客員教授などを経て、2008年より現職。24年より武蔵野大学ウェルビーイング学部長兼任。
著書に『幸せのメカニズム』(講談社)など多数。

六〇歳からの幸福度はどんどん上昇する

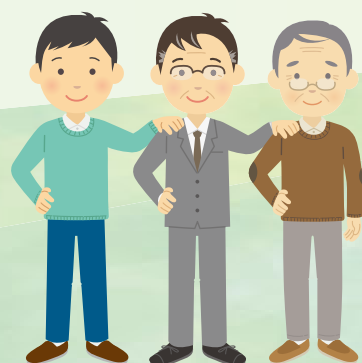
年齢を重ねるごとに体力が落ち、できないことが少しずつ増えてきたり、経済的な不安を感じたり……。もやもやとした気持ちを抱えながら暮らしている人も少なくない。

「『老後に必要な資金は』とか『終活の進め方』とか、世の中には人生後半に向けての情報があふれています、それがかえって不安をおおいますが、なっているのでは」と前野隆司さん。「メディアの報道を見るとネガティブな記事が多いため、『高齢者は不幸』と思いがちでいる人も少なくないかもしねません。ですが、科学的な見地をもとにした研究によると、六〇歳からどんどん幸福度は上がってくるというデータがあります」

幸福度は三〇代後半くらいから下がり、四〇代から五〇代が最も低くなるが、そこからは上昇に転じる。六〇歳を過ぎ、八〇代、九〇代に向けてどんどん上昇していくという。

「高齢者は中年時代より、ずっと幸せなんです。スウェーデンの社会学者、ラルス・トルンスタムが提唱した『老年的超越』といって、八五歳を超えたくらいから価値観が変わり、宇宙的、超越的な世界観へと変化していくという概念があります。物事に楽観的になり、欲望や欲求から離れ、自己中心的

なところがなくなると寛容性が高まっていく。**高齢になると物質的な幸せとは違う別の種類の幸せが待っているんです。**高齢者は実はとても幸福である、という学問的事実を多くの人に知っていただきたいですね」
六〇歳を超えたらどんどん幸福度はアップする。それを知るだけでも老後の不安が少し軽くなる気がする。とはいえ、周りを見ると、年を重ねて幸せそうな人もいれば、そうではない人もいます。その差はどこからくるのだろうか。



前野さんが専門とする「幸福学」は、心理学と統計学をベースに、どういう人が幸せであるかを検証していく学問。「この幸福学の研究で、『私は幸せだ』という漠然とした気持ちを科学的に分析しました。すると人が幸せを感じる要素は、基本的に大きく分けて四つの因子から成り立っていることがわかりました」

熱中できる趣味や仕事をもつことが大事

四つの因子は左の表のとおり。二つ目の「やってみよう因子」は自己実現と成長の因子であり、二つ目の「ありがとう因子」はつながりと感謝の因子、三つ目の「なんとかなる因子」は前向きさと楽観の因子、四つ目の「ありのままに因子」は独立と自分らしさの因子だ。この四つの因子を意識して自ら動くことで、「幸福度を高めることができる」と前野さん。



「幸福を感じている人は、積極的に自ら創造し、参加する趣味や仕事をもっていて、それらを楽しんでいます。私の友人に定年になりやることなくヒマ、という人がいますが、残念ながら幸福度は高くありません。仕事からリタイアしても、趣味も習い事も何歳からでも始められます。私には何もない、というのであれば何か始めてみましょう」

前野さん自身も五九歳から書道を始め、熱中している。

「対談企画で出会った書家の先生に、弟子にしてくださいました。この年で今さら書道を始めても、と思う人もいるかもしれませんが、意外と円熟味のある字が書けるんですよ(笑)。「先生に上達が早いね」なんて言われるとすごくうれしいですよ。年代の違う弟子の方々との交流も楽しく、年を経ていくからこそ、いろいろな気づきもある。書道、絵画、楽器演奏、刺しゅうのようなど、美しいものを作り出すものは特におすすです。私の調査でも、美しいものを創造している人は幸福度が高いことがわかっています」



「つながり」が多いという点も、幸せな人に共通している。

「近所づき合いと幸福度の関係の調査研究では、家族や友人が少なくても近所づき合いが密な人は幸福度が高いというデータがあります」
「日常的につき合いがある」「挨拶程度のつき合いがある」「特にない」の中で、「日常的につき合いがある」と答えた人の幸福度が圧倒的に高い、という結果が出たそうだ。「近所づき合いは面倒、と思う人もいますが、ちょっと頑張つて近所づき合いをしている人のほうが幸せなんです。近所づき合いがない人は、**まずは笑顔で『こんにちは』や『こんばんは』の挨拶だけでいいので始めてみましょう。**顔なじみになったら『今日は暑いですね』など天気の話でも加えるなど、だいたい変わってきます。スーパーやコンビニのレジで『ありがどう』『お世話さま』**と言ってみるだけでも幸福度が上がります。**もちろん、喜びや悲しみを分かち合える友人など、強いつながりも大切ですが」
ボランティアのような利他的(他人のために貢献する)行動も幸福度を高める。他人のためという、まずボランティアが思い浮かぶが、「小さなことでもかまいません。道端のゴミを拾う、でもいいのでやってみるといいですね」



幸せの4つの因子

自己受容できている人は幸せ
楽観的でポジティブな人は幸せ
細かいことを気にしない人は幸せ

夢や目標を持っている人は幸せ
努力して成長している人は幸せ
主体的な人は幸せ

＜ありのままに因子＞

他人と自分を比べない人は幸せ
人の目を気にしすぎない人は幸せ
自分らしさを持っている人は幸せ

＜ありがとう因子＞

いろいろなことに感謝する人は幸せ
親切で利他的な人は幸せ
多様な友人を持つ人は幸せ

＜なんとかなる因子＞

＜やってみよう因子＞