



人の本質は giver

心 あ つ た か ニ ュ ー ス

健康や、幸せという、私達にとつてとても大切なことは、なんとなくということに包まれていて、あまり重要視されていない現状だと思います。科学として知ること、どうすれば？となり、そのことが、人の本質とは？ということが理解できると思います。幸せとは？が理解できるニュースをご紹介します。『健康寿命』だけが重要ではなかった：ほんとうの幸せには「貢献寿命」が関係していた 週間現代ヤフーニュースより

老いについて研究する老年学という分野があるようです。それによると、本当に幸せな晩年を過ごすには、貢献寿命が大切ということがわかってきたそうです。生きていくことの幸せを感じながら歳を重ねていくためには、身体的・金銭的な意味での健康だけでは不十分で、社会と接点を持ち、誰かの役に立っていると感じられる『貢献』が大切なことがわかってきたのです。米サイエンス誌に掲載された『幸せな人は長生きする』という論文があるのです

が、ここで、誰かのために行動する人は、そうでない人と比べて幸福度が高く、健康長寿だという研究結果が示されました。誰かのために行動して喜ばれた場合、脳から『オキシトシン』というホルモンが分泌されます。これが分泌されると、心身ともにリラックスして、高齢者にとつて大敵であるストレスを軽減してくれるのです。ストレスが軽減されれば、血圧が安定し、生活習慣病の予防にもつながり、人のために行動することは認知症の予防にもつながるそうです。また、ハーバード公衆衛生大学院の研究者らの調査によると、年間100時間以上ボランティア活動に従事する人は、そうでない人と比べて死亡リスクが4割低下するそうです。やはり、貢献度は長生きのカギなのだそうです。そして、これを始めるには自分は歳を取りすぎていない—そう思い込むことが、自分自身を幸せな晩年から遠ざけていると考えるべきだそうです。日本人には『老い』をネガティブに考える人が多いのかもしれませんが、本来、歳をとることとは、その分だけ経験が増える、できることが増えるんだと、ポジティブに捉えることもできるはずということです。誰かとかかわりを持つことが幸せへの近道だった。一人ではつかめないもの。それが幸せの正体だった。

編集後記

老いの科学ではあります。人がなにより喜び、喜ぶことが健康につながるということが、わかります。性善説という言葉あります。生まれながらの善、生きたことが罪というの、大間違いで、私達は、善になつていく者であることが本質だと思ってきました。そして、自分にはできないと道を開ざしてしまふことは、逆の道へ行くことだと思ひました。私達はいつも選択する、可能性のある者であることも理解できます。仕事でも、ボランティアでも、家族や友達にも何か役に立っているというところが、私達を生かす、生きていくことで、人の本質は give ということでした。このような大切なことは、学校の教育に、組み込んで欲しいですね。今までは、当たり前前すぎたのこともありません。わかからないと、求めてしまふだけになつてしまふます。