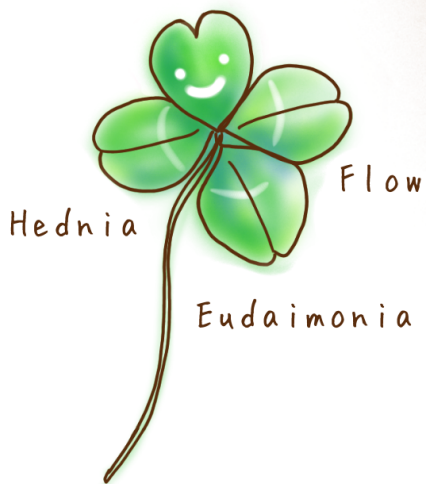


幸せの3属性







美味しい料理を食べている時に感じるような一時的な幸せや、アレが欲しいコレが欲しいという風に、主に物質的な欲求で満たされるのがヘドニアですよ。

服も靴もいくつあって  
も足りないわ!



堪能して  
ください!



《フロー》というのは、  
我を忘れ、時間を忘れ、  
ひたすら一つの事に強く  
集中して、高揚感に包まれ  
ている状態の事です。

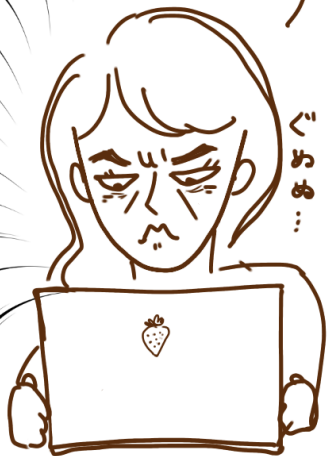
※ゾーン、ピークエクスペリエンス、  
無我の境地などとも言われます



①

え!  
私もネットでお買い物する  
時とかアレコレ見比べて  
すごい集中してるけど!?

ぐめめ…



③

はは、それもある種  
のフロー状態かもし  
れませんか。



勝ち負けではなく、  
純粹に心から楽しんで  
いるのが特徴ですね。



②

自分の好奇心と挑戦心  
に従って没頭している  
時に起ります。

ただ、  
このフロー状態が真に現れる  
時は、《ユーダイヤモンド》が  
とても強く関係しているん  
ですよ。



④

ユーダイヤモンド?



《ユーダイモニア》とは、  
努力や困難を乗り越え、  
《今の自分》を超えて意義  
あることに打ち込む事で  
得られる生きがいです。

え？生きがい？  
《今の自分》を超えて？

そう、誤解を恐れずに言うと  
《あなたが生まれてきた目的》  
です。



①

時には、敢えて手・脚・目・  
耳など身体機能を制限した状  
態を選び、この世に降りてく  
るチャレンジジャーモいます。



③

この世界では、障害者など  
と呼ばれたりしますが、  
とんでもない！  
むしろ彼らは、とても強く  
勇気のある猛者です。

実は、誰もか  
自ら望んでこの世に生ま  
れてきているんですよ。

決めた  
ぼくのママにする



②

それがれみんな  
成し遂げたい事や  
学びたい強い想いを持って、  
最適な環境を選び、この世界  
に生まれてくるんです。

な、なんで？？  
何の為にわざわざ大変そうな  
状態を、自ら選択するの？



葛藤は気がつきを与え、  
毎回成長を促してくれ  
ますから。

④

私達みんななそうですが、その肉体  
を持ってでしか経験できない、  
葛藤や喜怒哀楽をこの世で学ぶた  
めではないでしょうか。

ま、学ぶため??  
何を??

人生を通して、  
人が何を学び、何を成し遂げ  
るかは、それぞれ個人が生ま  
れる時に設定してあります。  
おそらく共通しているのは、  
「愛」を学ぶ事だと思います。

あ、因みに  
ご自身の目に見える  
事だけをベースに、  
その頭で考えた事を  
過信しすぎない方が  
いいですよ。

思い出せるかな?  
考えろ、考えろ...

STOP!

え??



えっ? 生まれる時?  
赤ちゃんになる前の記憶なん  
て覚えてないんだけど??

それでいいんですよ。  
人生とは、様々なことを  
体験しながら、自分の生  
まれてきた目的を思い出  
し、それを成し遂げる旅  
なのかもしれません。

ご自分の視座を、常に一段階あげ  
てみてみるんです。自分や取り巻  
く環境を常に客観視して、経験し  
たことを抽象化(一般化)してみ  
てください。  
これを《メタ認識》といいます。

③ 客観的に見る自  
分を、さらに上  
から《客観的に  
見る自分》

② 今の自分を  
冷静に客観的  
に見る自分

① 今の自分

何のために  
メタ認識するの??

自らが囚われている  
真の悩みやエゴに  
気づく為ですよ。



《メタ認識》について、  
卑近な例をあげてみましょうか。

この漫画の作者で、  
ドイツ在住の一児のママです。

おや、泣いてますね。  
どうやら買い物中、  
ムスコの靴を選ぶのに気を取  
られて、スリに財布を盗まれ  
たようです。

※実話です。

え、作者アホなの！？  
確か一年前もスリにあったのに……！

おや？  
夫から怒られると思っていたのに、  
身体が無事で良かったね、と  
逆に優しい言葉をかけられて、  
嘘だ！と不満そうですね。

何だよ？  
良かったじゃん。

恐らく、彼女は  
夫から厳しい言葉を浴びせられて、  
さらに落ち込みたかったのかもし  
れませんが、  
良き妻でいたい、夫を助けたい、  
なのに夫に迷  
惑をかけた、私は本当にダメな  
人間だ、  
と思いつつ、その状況を実現し  
ようとしてま  
す。これが彼女の隠れたエゴです。

何て私は愚かなのだと  
自分を呪ってますね。  
夫が最近クレセントしてくれた  
お財布を盗まれましたからね。

ほんと！  
何やってんのよ……  
日本人の子連れなんて  
常に狙われて当然なのに！

あああああ  
やってもうた……

でも、もしかしたら財布を盗んだ人間は、  
自分よりもっとそのお金が必要なんだ  
のかもしれないし、  
強盗にあつて、身体を傷つけられなくて  
むしろラッキーだったのだ、など色々  
な解釈や意味付けも出来るんです。

より高次の自分の根座から  
客観的に観察・内省すると、  
自分の勝手な思い込みや、  
自らのエゴに気付く事が  
出来ます。

起きた事にどんな解釈を与え、  
何を学ぶかは、自分次第です。  
その学びを助けてくれるのが、  
メタ認識なんですよ。



次に、《自己同一性》とは、  
あなたは、世界中のあらゆる  
人間・生物と目には見えない  
エネルギーで繋がっている  
よ、ということですよ。

つまり、  
あなたは決してひとりではな  
いということですよ。



ユーダイモニアを学び、  
幸せに生きる為に、  
とても大切な概念を最後  
にお伝えしますね。

それは、  
《自己同一性》と  
《自己同一性》です。

え？なにそれ。  
どう違うの？



幸せの3種類について、  
少しだけご理解頂けましたか？

うーん幸せの在り方って、  
実は深いね・・・。  
もっと詳しく知りたいわ。  
続きはバーで呑みながら話し  
ましよう、奢るわよ！

はいはい



《自己同一性》というのは、  
あなたのその肉体と、  
あなたが生まれてくる前に持って  
いた意思是繋がっているよ、  
という事です。

つまり、あなたは実は  
その肉体の制限を超えた、もっと  
大きな存在だということですよ。