

GNH 研究所 2015 年 1 月定例会合 議事録

■概要

日 時 : 2015 年 1 月 24 日(土) 15:30~17:30
場 所 : 早稲田大学(早稲田キャンパス) 16 号館 308 教室
参加者 : 23 名

■内容

【講演】 津川智明氏「心地良さを創る」

【ワークショップ】

【連絡事項等】

=====

【講演】 津川智明氏「心地良さを創る」 (15:35~16:35)



ブータン人は幸せか？

- ・ 自然が多い
- ・ 文化を大事にしている(服装、祭り等)
- ・ 仏教に大きく影響を受けている
- ・ 大家族制で家族を大事にする
- ・ 隣近所、助け合いながら生活している
- ・ 発展途上にある
- ・ GNH を国づくりの目標にしている

日本人は幸せではないのか？

- ・ 物質的に豊かである
- ・ 勤勉である
- ・ 文化、伝統を大事にしている
- ・ 平和である

- ・ インフラが整っている

幸せについて

津川さんの考え

- ※ そのときそのときの個人の置かれた状態を心地良いか否か、主観的に判断している。
- ※ 心地良い状態のときには幸せであると言う。
- ※ 個人の置かれた状態は、社会環境、自然環境、生活環境そして個人環境に左右される。

社会環境の要素：

平和な国家、安全、安心して暮らせる社会、言論、宗教、職業の自由、人権の尊重

自然環境の要素：

生活に適した空気や水、気持ちを癒す自然空間や森林、きれいな海や川、多様な植物や生物

生活環境の要素：

行政施設、教育施設、医療施設、娯楽/スポーツ施設、通信施設、運搬施設、ガス・水道施設、電力施設、ゴミ処理施設、商業施設等の有無

個人環境の要素：

健康、衣食住、仕事、家族友人関係、余暇、生活費等

(お金や健康や人間関係といった、個人環境だけで幸せかどうかを判断する傾向があるが、社会環境、自然環境、生活環境も重要)

個人の努力で得られるもの

- ・ 個人環境に示した健康、衣食住、仕事、家族・友人関係、余暇時間、生活費等は個人の努力で獲得・改善・向上が可能である。

どうしたら幸せになれるか？

- ・ 幸せと思うこと。
- ・ 幸せは状態ではなく気持ちである。
- ・ 気持ちは状態に左右される。

より深い心地良さ

- ・ 個人環境をある程度満たすことができれば、次はこころの心地良さを求めるようになる。
- ・ 信頼する/される
- ・ 尊敬する/される
- ・ 頼る/られる
- ・ 愛す/される
- ・ 心地良さを創造するには方法がある。

心地良さを創造する方法

- ・ 毎日、同じリズムで暮らすこと

- ・ 快食、快眠、快便(『心地良さの発見』高橋和巳著)
- ・ 歩くとだんだん、だんだん無心になる
- ・ 3日続けられずと続けられる
- ・ 今いるところが一番幸せなんだ(『幸せはすべて脳の中にある』酒井雄哉、茂木健一郎著)

津川さんの今年の抱負

※ 「かるく、かるく」(体を軽くする、気持ちを軽くする…)

心地良さを創る

- ・ 深い心地良さに達して、本来の幸せを感じるのではないかな？
- ・ 自分をみつめる。今を思う。そして幸せとを感じる。
- ・ 八勝七敗の生き方
- ・ 日日是好日

(日本に欠けているのは「祈りの場」。お年寄りが祈ることのできる場が日本にはない。ブータンではチョコレートで運動ができ、おしゃべりができ、そして祈りができる。「GNHはチョコレートにあり」。)

【ワークショップ】 (16:40～17:20)



【連絡事項等】 (17:20～17:25)

- ・ GNH 研究所 10 周年記念シンポジウムを 4 月 26 日(日)に開催予定(詳細未定)。

=====

会合終了後、「高田牧舎」にて懇談会(新年会)を開催した(参加者:18名)。

以上