

しあわせになる薬はあるか？

研究員 大室弘美



武蔵野大学しあわせ研究所では、特別講座「しあわせを考える～学問からみる様々なカタチ」を2017年11月から2018年1月にかけて、全3回開講いたしました。その第3回目に、「しあわせになる薬はあるか？」というタイトルでお話しました。

幸せになる薬はあるのでしょうか？「幸せになる」という効能・効果の「医薬品」はありませんが、一般的な「薬」という意味では「Yes」かもしれません。例えば、「百薬の長」で幸せになる(!?)方もいます。

ところで、幸せとは何でしょうか？憲法第13条に「生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利」がうたわれていますが、「幸福」の定義は憲法にも法律にもありません。それは、幸せが個人個人で異なるからです。充足感（満足感）や達成感から幸福を感じる人が多いと思いますが、幸せの程度や幸せと感じる要因は、通常は相対的なものです。例えば、「悪性腫瘍」の宣告を受けた後に、それが間違っていることがわかれば、幸せだと思うでしょう。これは自分自身の中での相対的な感じ方ですが、一方、人より優っていることで幸せを感じる方もあり、様々です。

このように幸せを感じるのは、実は脳に作用する生体内の物質によることが明らかになっています。幸せな気分させたり、リラックスさせたりする物質が私たちの体内で作られて

いるのです。その代表例は、脳内麻薬と呼ばれる「エンドルフィン」、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」、愛情ホルモンや抱擁ホルモンと呼ばれる「オキシトシン」、快樂ホルモン等と呼ばれる「ドーパミン」です。これらの中には脳に作用する以外に体にも作用して健康維持や増進にも寄与するものもあります。このような物質を体内に増やしたり分泌量を増やす(=幸せになる！?)ことができる生活習慣、ポジティブな考え方等があります。例えば、朝起きて太陽光にあたる、セロトニンやドーパミンの元となるアミノ酸が多く含まれる食品を取る(健全な食生活)等に加え、「有り難いと思う」ことを毎日3つ書く、自分が気持ち良いと感じること(例えば、音楽を聴く等)等です。また、相手を思いやることでオキシトシンが分泌されます。さらに、驚くべきことに、病気の原因等になるとされ諸悪の根源と言われているストレスさえも、それをポジティブに受け止めることによってオキシトシンが分泌され、また、人の役に立つことをしている方もオキシトシンが分泌され、それが健康増進、ひいては幸せにつながるということがわかってきました。

以上のように、幸せになる医薬品はありませんが、心の持ち方や考え方で、幸せになる生体内物質を増やすことが、幸せになる(幸せを感じる)秘訣(薬)です。そして、世界の幸せをカタチにするために、何か役立つことを考え小さなことでも実行することが、自らの幸せにもつながるのです。

(注：本原稿の引用文献や参考文献は文字数の制限のため記載することができませんでしたので、適宜お問い合わせ下さい。)