

【4】現在も、そして過去も未来も！日本酒で幸せに！

ここまでかなり長々と、日本酒をうまく活用し、「美味しいものを食べているとき」や「自分の好きなことをしているとき」に、幸せの発見回数を増やしていけば、「今この瞬間の幸せ」に気づく力が養われ、あなたの人生は幸せに導かれていくという事例をご紹介させていただきました。これは、幸福度に最も影響を与えるのは実は「考え方」であり、そんな「考え方」のひとつが「気づき」で、それは「今この瞬間の幸せ」に気づく力のことであり、つまり「今この瞬間の幸せ」に気づく力を養えば幸せになれるという、最新の心理学や社会科学の出した答えから導かれたものでした。しかし、「考え方のひとつ」と表現させていただいたように、実は「気づき」は、幸せになるための「考え方」のひとつに過ぎません。「気づき」によって幸せになれるのは、あなたの「現在」です。「現在が幸せになれるなら、それだけで充分じゃない？」と思われる方が少なくないかもしれませんが、人間は「現在」だけが幸せなら、全体として幸せになれるかという点、それほど単純な生き物ではありません。過去に大きな悔いがあったり、未来に大きな不安があったりすれば、たとえ現在が幸せであったとしても、全体として幸せだと感じることはできないのです。つまりあと2つ、「過去」と「未来」も、幸せだと感じないかぎり、全体として幸せにはなり得ないということなのです。そこで、当小冊子の最後に、「過去」が幸せになれる「考え方」と、「未来」が幸せになれる「考え方」も、ご紹介しておきましょう。

まず「過去」が幸せになれる「考え方」とは、「感謝」です。それは、過去の誰かの人柄だったり行いの素晴らしさなどを強く認識し、「ありがとう」という言葉にして、心の中で感謝を述べるということです。それは、自分に害をおよぼした人についてや、過去の自分自身の過ちなどであっても同様です。恩のある人に対して心の中で感謝の言葉を述べることは容易でしょうが、自分に害をおよぼ

した人や過去の自分の過ちに感謝の言葉を述べるのは、なかなか難しいかもしれません。しかし、よくよく考えてみてください。今の自分があるのは、過去に自分に害をおよぼした人がいたからこそではないでしょうか。また、過去の自分の過ちがあったからこそ、今の自分があるのではないのでしょうか。「禍福はあざなえる縄のごとし」という諺のとおり、禍を原因として福が結果として現れたり、福を原因として禍が結果として現れたりするというのが、人生なのです。心からそう思えることができたとき、恩のある人であろうが、害をおよぼした人であろうが、自身の過ちであろうが同様に、素直に「ありがとう」という言葉が湧いてきて、心の中で感謝を述べることができるでしょう。そのとき初めて、「感謝」という「考え方」が実践できたことになります。つまり、過去の幸せを強く認識できるようになり、過去の不幸からは解放されることになり、あなたの過去はすべて幸福に塗り替えられるのです。

次に「未来」が幸せになれる「考え方」とは、「夢を持つ」ことです。過去も現在も幸せであったとしても、未来に希望が持てないならば、幸福度は下がってしまいます。そんな未来を幸せにするには、「夢を持つ」というのが答えなのです。今さらながらの使い古された陳腐な答えのように聞こえるかもしれませんが、重要なポイントは「夢を実現する」ではないという点、「夢を持つ」という言葉にあります。つまり、夢は叶えた結果幸せになるものではなく、叶えようが叶えまいが持っているだけで幸せになるものだというのが答えなのです。もし皆さんの中で、人生がうまくいっていないから夢なんて見られないと思っている人がいるとしたら、答えは全く逆です。夢を見ていないから、人生がうまくいかないということなのです。

さて、当小冊子は「『今この瞬間の幸せに気づく力』を、日本酒が養う！」という内容と、「あなたの『好き！』に、日本酒が答える！」という内容がメインであり、日本酒を活用した「気づき」という考え方で「現在」を幸せにするための方法論を述べたもので

す。ですから、基本的には「過去」や「未来」まで日本酒で幸せになれるとは、かなり凶々しい私でもサスガに断言することはできません。しかし、「過去」にも「未来」にも少しは影響を与えることは可能であるとは、断言したいと思います。たとえば、旬の食と旬の日本酒のマッチングの楽しさを知った人は、自然の恵みに対する「感謝」の気持ちが湧いてくるかもしれません。あなたの「好き！」に答える日本酒の楽しみ方を知り、共に楽しむ仲間が生まれ、その仲間に対する「感謝」の気持ちが湧いてくるかもしれません。さらに、そんな楽しさや素晴らしさを、自分の周りに伝えていこうという「夢を持つ」人も現れるかもしれません。これは、現在が幸せであふれ返ったなら、その幸せは過去にも未来にもあふれ出すことになるということです。

つまり、日本酒をうまく活用し、「美味しいものを食べているとき」や「自分の好きなことをしているとき」に、幸せの発見回数を増やしていけば、「今この瞬間の幸せ」に気づく力が養われていき、現在が幸せであふれ返ったなら、あなたの過去も、未来までも、少しずつ幸せが侵食していくことになるということなのです。これは、現在も、そして過去も未来も、日本酒を活用することで幸せになることができるのだといっても、決して過言ではないでしょう。