

【2】「今この瞬間の幸せ」に気づく力を、日本酒が養う！

＜「どうすれば幸せになれるのか？」に対する答え！＞

では、いよいよ本題に入っていきます。さて唐突で恐縮ですが、あなたは幸せになりたいですか？それとも幸せになりたくないでしょうか？おそらく全員の方々が、「そりゃ幸せになりたいに決まっている！」と答えられることでしょう。では次の質問です。幸せになれる方法がもし分かったとしたら、あなたは知りたいですか？それとも知りたくないでしょうか？これまたおそらく全員の方々が、当然「是非知りたい！」と答えられることでしょう。実は、最新の心理学や社会科学の世界では、「どうすれば幸せになれるのか？」という究極の問いに対し、既に学問的には答えが出ていると言われていています。詳しい説明は思いきって省き、いきなりその答えをご紹介します。しょう！幸福度に最も影響を与えるのは、実は「考え方」なのだそう。幸せになれる「考え方」にはいくつかあるようですが、その中のひとつに「気づき」があります。「気づき」とは、「今この瞬間の幸せ」に気づく力のことだということです。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ことなのです。そして、人は成功したから幸せになるのではなく、こうした「考え方」によって

幸せになったからこそ、高いパフォーマンスを発揮し、その結果成功するのだそうです。

<「二大幸せ発見シーン」で「今この瞬間の幸せ」に気づく！>

では、皆さんの日常の中で、「あ～幸せっ！」と実感できる瞬間は、どんなときでしょうか？最も多いと思われるのは、美味しいものを食べているときではないでしょうか。誰でも毎日必ず食事はしますので、美味しいものを食べているときに、「今この瞬間の幸せ」に気づくという人が、最も多いといえるでしょう。また、もうひとつ幸せを実感できる瞬間があります。それは、自分の好きなことをしているときではないでしょうか。歴史好きな人が歴史にちなんだ旅をしているとき。文学好きな人が本を読んでいるとき。音楽好きな人が音楽を聴いているとき。人づきあいが好きな人が仲間と集まってワイワイやっているとき。・・・そんな、自分の好きなことをしているときに、「今この瞬間の幸せ」に気づくことができるといえるでしょう。つまり、「美味しいものを食べているとき」、「自分の好きなことをしているとき」、この2つが「二大幸せ発見シーン」であり、その「発見」の回数を増やしていくことで、「今この瞬間の幸せ」に気づく力が養われ、結果としてあなたの一生は幸せに包まれるということな

のです。

<日本酒が「今この瞬間の幸せ」に気づく有効なツールに！>

そして、「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、「今この瞬間の幸せ」に気づく力を養うために、日本酒が大変有効な活用ツールになるのです！なぜなら、日本酒ほどあらゆる料理と見事にマッチするお酒は他にありませんし、日本酒ほどあらゆる「好き！」に答えられるお酒も他にはないのですから！詳しくは次項をご覧ください。次項では、テーマ別に日本酒の有効な活用方法をご紹介します。興味のないテーマは、飛ばしてお読みいただいても構いませんが、あなたの「好き！」も、きっといくつも見つかることでしょう。

ただし、大変大事な注意点があります。「はじめに」で取り上げたように、日本人は人種的に、生まれつきまったく飲めない体質の人が存在しており、またいくつかのタイプがありますが、アルコールにあまり強くない体質の方も存在しているのです。まったく飲めない体質の方は、次項の他の項目は飛ばして、最後の「まったく飲めないあなたへ」をご覧ください。そしてお酒にあまり強くない体質の方は、

くれぐれも飲み過ぎには注意して、必ず適量飲酒を心がけてください。強い体質の方も同様ではありますが。適量には、個人差がありますので、一概に「適量はこの程度」と言い切ることはできません。どうしても自分の適量を詳しく知りたい方は、医療機関などで「アルコールパッチテスト」を受ければ、自身のアルコールに対する体質がすぐに判明します。ご参考まで。

< 「和らぎ水」という裏ワザを知れば、もう翌日の心配無用！ >

また、この章の最後に、お酒があまり強くない方のために、特にオススメの裏ワザをご紹介しますおきましょう。それは、「和（やわ）らぎ水」という裏ワザです。つまりチェイサーのことですが、これが大変な効力を発揮するのです。私の出会ったある女性は、「和らぎ水を知ってから、日本酒が怖くなくなった！」という名言を残しています。その方は、お酒はあまり強くないけれど日本酒は大好きという、東京のOLさんでした。彼女はこれまで、翌日早朝から会議があるとか、大切な仕事がある場合は、あえて大好きな日本酒は飲まずに我慢してきたのだそうです。おそらく前夜に大好きな日本酒を飲み過ぎて、翌日の仕事で何か失敗したことがあったのでしょう。日本酒のアルコール分は、通常 15 度前後です。ビールは 5 度前後、ワインは 12 度

前後、焼酎やウィスキーは割って飲むのが一般的ですから、高くても10～12度前後でしょう。そうすると日本酒は最もアルコール分の高いお酒となるのです。アルコールは分解される時、体内から水分を奪っていきます。飲み過ぎた日に、夜中に喉がカラカラに渴いて目覚め、水を飲みに行くのはそのためです。しかし、それではもう遅いのです。そういう場合の翌朝は、たいてい二日酔いで頭が痛くなります。こういった現象を防ぐ裏ワザが、「和らぎ水」なのです。日本酒を飲む際、「酒ときどき水」という具合に水を飲むという、たったそれだけのことです。しかし、その効果は抜群です！その彼女は、「和らぎ水」を覚えてからは、日本酒を少しくらい飲み過ぎても、翌日に残ることがまったくなくなったといいます。それからは、翌日にどんな大切な仕事控えていても安心して日本酒が飲める、つまり日本酒が怖くなくなったというのです。実は私も、日本酒を飲む時には、必ず「和らぎ水」を用意しています。この裏ワザは、皆さんにも是非お薦めいたします。