



# 黄金の森

2023年 11月 15日発行  
南風原町立 南風原中学校  
発行者 校長 比嘉智也  
校長だより第15号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

## 幸運・不運な人の間に違いはある？

11月も半ばに入り、朝夕は少しずつ冷たさを感じる季節になりました。これから日中の気温もだんだん下がっていくと思います。インフルエンザ等には気をつけて、自分の目標に向けた努力をしていきましょう。そのためには、「運」を味方につけることが近道です。自分にとってどんな状態が『幸せ』なのかをはっきりさせることを大切に、明るく元気に生活していきましょう。

### 脳科学者が分析する「運がいい人」の特徴！

運がよければ、人は幸せになれるのでしょうか？ また、幸運・不運な人の間には違いがあるのでしょうか？ 幸運に生きるヒントを探るために、医学博士が「運」を科学的に分析します。

「ツイてる」「ツイてない」は 思い込み！

幸運・不運というのは、誰しもに公平に起きている、ということは実験的に確かめられています。しかしながら、平等に降り注いでいるそれを、しっかりと受け止めたり、自分のものにしたりする能力には、人によって差があるようです。これは、その人の性格によって変わってくるという研究があります。



人間には、よくないことがしばらく続くと「不運」、いいことが続くと「幸運」と捉えてしまう特性があります。実際は、幸運・不運の連続は偶然によって生じていても、脳はそのことを受け入れられず、どちらかに偏っているように錯覚してしまうのです。

また、「運」について語る際、伝えておきたいのは「幸運」と「幸福」はイコールではないということ。多くの人は幸運であることを望んでいますが、本当に得たいのは満足感や喜びの感情、つまり『幸福感』なのです。

ところが、脳は「ラッキー！」という一時の快感と幸福感をうまく区別できません。たとえば、美味しいものを食べると脳内にドーパミンが出て一時的に快感を覚えますが、しかし食べ続けていると、その味に飽きてしまいます。一時的な「ラッキー」によって得られる快感は、回数を重ねることで薄れていくからです。

つまり、幸運に恵まれ、一時的な快感を繰り返すほど、脳は幸福を感じにくくなってしまいます。だからこそ、幸運=幸福とは限らないのです。

まずは自分にとって、どんな状態が『幸福』なのかをハッキリさせておくことが大切です。そうすることで、その時々で訪れる「幸運」が自分にとって必要なものかどうかを見極め、一時の快感に振り回されることなく人生に生かしていけるようになります。

### お金持ちは幸せなのか？

「あの人、運がいいな」と言う場合の多くが、対象となる人が金銭的に恵まれていることを言っているように感じます。ここでも幸運と幸福を分けて考える必要がありますが、そもそも、お金をたくさん持っていること=幸福なのでしょうか。

本来、お金は物やサービスの価値を決めるものです。

ところが大人の中にも、お金を「人間の価値を決めるもの」と思ってしまうがちになります。そのため、自分よりも多く稼いでいる人を見ると、「それに比べて自分は……」と惨めにな



るのです。でも、いくら稼いでも、上には上がいるもの。惨めな気持ちに終わりはありませんね。

人間が「お金が欲しい」と思うとき、その理由は大きく分けて2つです。

**1つめは**、生きていくのに困っているから。この場合は、たしかにお金が必要です。

**2つめは**、自分の価値を認めていないから。この場合、多くのお金を稼ぎ、周囲の人に「すごい!」と尊敬されることで、自分を肯定したいという欲求が潜んでいます。

けれど、お金を多く稼いだら、本当に自分を肯定できるのでしょうか。

「金運を上げたい」「お金をたくさん手に入れたい」と思ったときは、自分は生活に必要なお金が欲しいのか、はたまた、自分の本当の望みはお金ではないところにあるのか……などと考えてみることも、必要かもしれません。

## 「運」が生かせる人の共通点は？

生まれ持った「運」、途中で舞い込んでくる「運」、人生にはさまざまな「運」があります。具体的に、「運」を生かし、「幸運」に恵まれるのは、どのような人なのでしょう。そこには2つの共通点があります。

### ・自分の目標に向けて努力している

特定の境遇に置かれたとき、それを幸運とするか不運とするかは、人によって違います。たとえば、野球をしている人が大谷翔平選手と対戦するとなったとき、普段から「誰にも打たれない球を投げられるように」と練習に取り組んできたなら「力を試すチャンスだ!」と思うでしょう。

でも、自分で納得できるほど努力をしていない人は、「大谷選手に当たるなんて、絶対負ける。運が悪い」と思うかもしれません。「**自分はこうなりたい」と心から望み、できることを精一杯やっているか**。そう振り返ってみることが、運をよくすることの第一歩なのです。

### ・新しいものを受け入れる習慣がある

「運がいい人」を思い浮かべるとき、彼らに共通しているのは、「**新しい人や物、やり方を排除しない**」ということ。心理学の研究からも「配慮範囲が広い人ほど運がいい」ということが明らかになっています。

自分のことだけでなく家族や友人、さらには他人や社会全体の将来についてまで配慮できる人は、結果として、よい人間関係を築くことができ、それが「運」のよさにつながるということのようです。つまり、**運に恵まれた人生を送るためには、自分自身の考えや目先の利益に固執せず、広い視野を持ち、多くのものを受け入れることが大切**だと言えるでしょう。

「成功」した人が、「自分は運がよかっただけです」と言うのをよく耳にしたことはありませんか? このセリフには2つの目的があるとされています。

**1つは**、「自分の成功は運がよかっただけ」と謙遜することで、他人から妬まれるのを防止する目的。「運のせい」と言われれば、誰も何も言えないですからね。

**もう1つは**、「自分の成功は努力の賜物」であり、そんなに簡単に手の内を明かせるものではないぞということ。

いずれにせよ、**運のよさというのは、その人の努力や工夫があってこそ、もたらされるもの**だと思います。成功者が語る「運がよかっただけ」という言葉を鵜呑みにせず、その裏にある汗と涙を読み取って、そこから学びを得られる人のところに、幸運は訪れるのではないのでしょうか。

ちなみに、大学に受かった人の中にも、受かったのは受験会場で昼休みに復習した過去問が実際の試験に出たから。「私、なんてラッキーなの!」と思っている人が多くいるようです。

それだって裏を返せば、日頃から勉強に励み、当日の休み時間まで粘り強く問題を見ていたからこそ。やはり、**幸運を掴つかむには、相応の努力が必要**なのです。



### 校長クイズ

- 1 医者がどうしても患者に伝えない病気は何?
- 2 内科医、外科医、歯科医で競争に勝てないのは誰?

### 前号クイズの解答

- 1 サバ(サバサバ)
- 2 サバ(サカナウリバ)