

「幸福」になれる？

瀨瀬和義（愛知県弁護士会）

（2017年2月3日記）

腰痛は昭和の時代以来の持病である。左手は上にあがらず（脱臼の後遺症かも）万歳など到底できない。これは21世紀初頭以来である。近頃股関節まで痛くなってきた。そのせいか足もろくに上がらずカーペットの縁につまづいて転びそうになるなど誠に情けない状態になっている。町で自分の歩く姿をショーウィンドウのガラスに写して見ると腰が曲がり、短い首は前に突き出て、短い足は上半身に遅れてついてくる。

年末に岐阜市の金華山（岐阜城があるところ）に登った。さ程きつい登山ではないのだが頂上近くの岩場で右足が岩にひっかかり、バタンと転んだ。まるで木が倒れるように。かばい手ができず顔から着地をすることになった。幸いたまたまそこは軟い地面であったから、事無きを得たが、岩に顔を打ちつけていたら、メガネは割れ顔も割れ大変なことになった。

元来体力には自信があった。いささか自信のあったゴルフもおよそゴルフの態をなしておらず見るも無惨な状態である。いささか気分はブルーである。

トランプはとんでもない奴だ。こんな奴がよくも当選したものだと思う。閉塞状況を打破したいという思いが彼を押し上げたのであろうか。それ程閉塞感が世に蔓延しているのであろう。我々の司法の世界も閉塞感が充満していると思う。

修習生に対する給付について少し風穴が開けられた（しかしこれとても確定ではない）ものの給費制の復活では断然ない。

被害者見舞金なる制度もすんなり可決されてしまいそうな状況である。不祥事対策にも不祥事による被害者に対応するものにもなりえない。何より弁護士の自立性独立性に反する。この先司法界を含め世界はどんな様相を呈すことになるんだろう、などと、考えていると益々暗くなってくる。

先日テレビを見ていたら簡単にポジティブに幸せになれる方法なるものやっていた。慶応大学大学院で幸福学を研究しておられる前野先生の研究成果ということらしい。

1は笑顔になること、2は上を向いて大股で歩くことだという。

面白くもないのに笑える訳ないじゃないかと思って見てたら、その辺りも心得たもの。棒状の物、箸でもペンでも何でもいいから口に挟むといいらしい。先生によれば、口角が自然に上がって顔が笑顔みたいになって、脳がコヤツ笑っている楽しいんだなとダメされるらしい。上を向いて大股で歩くことも脳は「意気揚々と前向きだ」と勘違いして元気になり「幸福」を感じるらしい。歩くのも面倒だという向きには、「上を向く」だけでもいいらしい。

私は、運転免許がないので、日頃から歩いているが、早速上を向いて歩こうとしてみた。しかし、これは腰痛を抱えた老人には仲々に難しい。ただ意識して上を向いて歩くようにし、ボールペンを噛みまくっているおかげで、なんだか少しだけ「幸福」になったような気がする。

今は家でも事務所でもやたら上を向いてボールペンを噛みまくっている。果していつまで続くものか？

(2017年2月3日記)