

">>>> 社会

幸福の基盤は
ひとり力を高め
自分の居場所をつくること

日本の幸福度は世界55位。
最大の理由は自己決定力の不足

3月20日は世界幸福デー。毎年この日、国連の「世界幸福度調査」による世界幸福度ランクインが発表されます。2025年の日本のランクインは世界55位（147か国中）。一方、GDPランクインでは日本は世界5位。

経済力と幸福度は必ずしも比例するわけではありませんが、日本の経済力と幸福度の乖離には言葉を失います。では、幸福ってどんな状態をいうのでしょうか。

それ以上に、幸福であるためのいちばん重要な要素は「自己決定」なのです。

「世界幸福度調査」の評価軸は1人当たりGDP、健康寿命などのほか、望む生き方を自己決定できるかどうか、「ひとりひとりの人生の自由度」も採択しています。日本は

この「人生の自由度」が世界79位とかなり低いことが注目されます。

の影が散らつき始める年代です。

家庭でもさまざまなもの問題が起きてきました。妻（夫）とぶつかることが増えてきたし、子どもも成長するにつれて扱いにくくなってきた。親が年をとってきたことも気にかかる……。

「自己」決定 どころか、思いどおりにいかない現実に、自分を抑えて毎日を過ごして いる。そんな人が増えてくる。それらが、 中年期になると幸福度が大きく落ち込むと いう結果をもたらすのでしょうか。

でも、このまま、幸福度が低い人生に甘んじていってよいでしょうか。今からでも生き方や考え方を切り替えて、幸福度をボトムからU字型に引き上げていく、そんな人生を目指したいとは思いませんか。

中年期にぐんと下がる幸福度。今をボトムに幸福度の再浮揚を

希望していた職場に配属されたが、実際はイメージとのギャップが大きかつた。就職氷河期世代の中には、「そもそも希望する仕事を選ぶことはできなかつた。いまさら転職する勇気もないし」とぼやいている

職水河期世代の中には、「そもそも希する仕事を選ぶことはできなかつた。いさら転職する勇氣もないし」とぼやいてい人も少なくないかもしません。

A portrait of a woman with short, curly brown hair and glasses, wearing a blue shirt. She is looking directly at the camera with a neutral expression.

エッセイスト
菅原 丰

〔すがわら・けい〕 早稲田大学卒。出版者勤務の後、ロンドン大学で心理学を学ぶ。帰国後、編集+執筆活動を開始。『ほどよい居場所のつくり方』(朝日新聞出版)、『50歳からの人生ゆるゆる計画』『ものごとに動じない人の習慣術』(河出書房新社)他多数。

何より大事なのは、
自分自身をみつめ、取り戻すこと

幸福度を引き上げることはけつして難しくありません。誰にでも簡単にでき、お金も



友達づくりの力も衰え、2020年、BIGLOBEの調査によると40代の52%、50代、60代も48%が「友達がほとんどいない」と答えているのですから唖然とします。

脅かすつもりはありませんが、年齢が進むにつれて、体力の衰えや認知症で会えなくなる、亡くなる……などで、友達はさらに減つてしまふのです。

家族や友達つきあいが減つてきたのは、これまでの人間関係がやたら煩わしかったという理由も大きいでしょう。

これからは群れず、もたれかからず、そ

れぞれが自分の居場所を保ちながら、でもつながりあつて、そうした適度な距離感のある、心地よい人間関係づくりを目指さなければいけないのです。

具体的には、今ある友達を大事に。さらには機会を見つけて、心地よくつきあえる友達を増やしていくよう努めましょう。そのためには、次のような心がけが大切です。

◆友達をつくろうと焦らない

友達をつくらなくちゃ、と張りきり、誰彼なく無理に会う機会を増やし、話を合わせようと頑張る人もありますが、たいていうまくいきません。

友達は、つくる、のではなく、気がつくと、いつの間にか親しくなっている……そんな関係です。つまり、友達をつくろう、つくろうと焦らずに、出会ったその場その場で楽しい時間を過ごしてくる。そうしているうちに一人、二人……と気持ちが通じあう友達が増えてくるはずです。

◆相手ファーストを心がける

「自己決定」が身についている人の欠点は、何をするにも、つい自分で決めてしまいがちなこと。でも、相手も「自己決定」を心地よいと感じているのです。

そうした気持ちを感じとり、何をする

場合も、まず相手の意向、希望を大事にすることを肝に銘じておきましょう。

もちろん、相手も同じ気持ちでいるはず。

こうしてどちらも相手を大事に気遣いしながらのつきあいを深めていくと、自然に、かけがえのない人間関係に熟していきます。

◆適度な距離感を忘れない

どんなに親しくなつても、相手のプライバシーに踏み込みすぎないこと。真剣に相談された場合も、相手の話をじっくり聞くだけでいいのです。

自分の大切な居場所を守りたい気持ち

は、相手も同様だということを忘れずに。

◆気軽に一緒にご飯を食べる

どうも幸福度が下がっている……。そう感じる日にはまわりの人に声をかけ、ご飯と一緒に食べてみましょう。

「世界幸福度調査報告書」を編集したオックスフォード大学のヤン教授によると、「一緒に食事を吃ることはウエル・ビーアイング（幸福な生き方）に最高によい影響を与える」そうです。

*

幸福になるのは案外、簡単だったのですね。人生の主役はあくまでも自分自身。その意識、自覚を大事に一日、一日を生きていく。自分の居場所をじつかり育て確保しながら、といつて自分の殻に閉じこもらずには、ほどよい人間関係づくりも進めていく。

こうした年月を重ねていけば、幸福度はゆるやかに、でも、たしかな上昇カーブを描いていくはずです。