

>>> 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キングが発表されます。2025年の日本のランキングは世界55位（147か国中）。一方、GDPランキングでは日本は世界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。

まず、健康であること。経済的不安がないこと。まわりの人との人間関係が良好なこと……などがあげられます。

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。

しかも、日本人自身、幸福とは自分が望む生き方ができることだとわかっています。2020年、経済産業研究所が日本人2万人を対象に行った調査でも、所得や学歴より「自己決定」が幸福度を高めるという回答が最多。「自己決定」の幸福度は学歴の満足度の約9倍、年収の満足度の1・5倍も高いという結果が報告されています。

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

この経済産業研究所の調査結果で気になるのは、中年期になると幸福感がぐんと落ち込むことです。うなずく人も多いのでは。

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った。就職氷河期世代のなかには、「そもそも希望する仕事を選ぶことはできなかった。いまさら転職する勇気もないし」とぼやいている人も少なくないかもしれません。



エッセイスト
菅原 圭

そのうえ、まだまだ先だと思っていた定年の影が散らつき始める年代です。

家庭でもさまざまな問題が起きてきます。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は、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つてよいでしょうか。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。

何より大事なことは、
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っして難しくありません。誰にでも簡単にでき、お金も

○ [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。



時間もかかりません。

その方法とは、何でも最終的には「自身で決める」。とくに「大事なことは自身ひとりで決める」。これだけです。

具体的には、次のいくつかのポイントを習慣化していくとよいでしょう。

◆「I」から始めるクセをつける

かなり前のことですが、ロンドンの大学に通っていたとき、教授が地域のアマチュア芝居に誘ってくれたことがありました。「皆はどうするの？ 皆が行くなら、私も行きたいわ」。まだロンドンに慣れていなかったことを差し引いても、私の答えはあまりにも日本的でした。

教授は「ほかの人のことは聞いていない。ケイ、君がどうしたいかと聞いているんだ」と声を荒げたほど呆れていました。

彼らには、何をするにも自分はどうしたいのかと考える。そうした習慣が揺らぎようもなく根付いている。それができない人間は評価されないのです。

英語の構文がまさしくそれを象徴しています。「I want……」「I will not……」などと、英語は基本的に主語なしには成立しません。一方、日本語の構文は「これ、ください」「それはイヤ」などと主語なしでも構文が成立します。日本では長いこと、「I」つまり自分を強調しないほうが無難だという文化が続いてきたことを象徴しているのでは、と私は感じています。

しかし、ここから脱皮し、これからは、何かを決めるとき、頭の中でまず「I」から始める習慣をつけるようにしましょう。

◆「……でもいい」はNG

友達と一緒に食事に行ったときなど、相手が頼んだものと同じものを選んだ。こんなとき、「私もそれで……」と言う。これはNG。そうではなく「私もそれがいい」。これだけで、ぐっと自己決定度が高くなります。小さなことですが、けっこう大事な心がけです。

◆相談ではなく、相手の意見を聞く

もちろん、時にはまわりに相談を持ちかけることも大事でしょう。ただし、**「まわりの意見はあくまでも参考にする」**にとどめ、**最終決定は自分自身で下します**。

こうして「自己決定」を重ねていくと、しだいに自分の人生に自信と責任を持てるようになっていきます。仮に思い描いていた結果にならなかったとしても納得がいき、後悔することがなくなるはずですよ。

◆スマホを手にしない時間をつくる

仕事や勉強、家事以外でのスマホの使用は1日2時間以内を目安にする、という条例が審議され、話題になっています。

条例にするほどの必要があるかどうかは議論の分かれるところですが、片時もスマホを手放せなくなっている人が増えているの

は事実。あなたはどうかでしょう。

食事の間は言うまでもなく、目覚めるとまずスマホ、トイレや浴室にもスマホ、寝る直前までスマホを手にはしている……。その結果、何を決めるにもスマホにお伺いを立てているケースは少なくありません。

たとえば原則として夕食後はスマホは持たない、寝室にスマホは持ち込まない、などと決め、スマホなしの時間も確保するようにしてみましょう。

自分ひとりになれる場所 好きなことにひたれる場所 そうした自分の居場所を増やしていく

仏教の『仏説無量寿経』に「独生独死……独去独来」という言葉があります。生まれるときも死ぬときも人はひとり。人の生死の営みは根源的に「独」なのだ、ということの意味しています。

ところが多くの場合、中高年ともなると職場では上司や同僚に囲まれ、家に帰ると家族に囲まれ、振り回され、惑わされている……。人、本来の姿である「独」になれない日々を過ごしているうちに、ストレスがついついてしまうことが多いのです。ストレスをためないためにも努めて、自分の居場所づくりを進めていきましょう。

『自分の居場所』とは、家や職場など具体的な場所を指しているわけではなく、それをしてしていると落ち着く、心がなごむ……。心底、自分自身になれ、ほっとできる時間

や空間、これが自分の居場所です。

自分だけの「居場所」はやがて訪れる

老後に自分を支える基盤になっていきます。

自分の居場所をつくるには、次のような方法があります。

◆1日1度はひとりきりの時間を持つ

ひとりの時間には、○○会社の社員ではない、誰々の夫(妻)や親ではない、私なら「菅原圭」というひとりの人間に戻れます。

なじみのバーでひとり、オンザロックを傾けるといふようなつかいものではなくていいのです。通勤途中にある公園のベンチで自販機の缶コーヒーをゆつくりと飲む。家までの道をちよつと遠回りして帰る。愛犬とともに1時間ほど歩いてくる。休日に図書館に行き、普段は手にしない雑誌を開き、なじみのない世界をのぞいてみる……。

こうしたひとりの時間を積み重ねていくと、やがて、その時間がまぎれもない自分の「居場所」になっていきます。

◆好きなことを始め、長く続ける

自分の居場所をしっかりとつづいていく方法にはもう一つ、本当に好きな世界を深めていくことがあります。

好きなことがあつたら今すぐにでも始め、途中、休んでもいいから、絶対にやめずじつに続けていく。それをしていけば夢中になれ、時間がたつのを忘れてしまう。こうした忘我の時間を大事にしていくと、徐々にこれ

以上ない、たしか自分の居場所が確立されていきます。

「若いころ、ピアノを習いたかったが、そんな余裕はなかった……。でも、もういい年だもの、いまさらねえ」

「海外旅行に行ったとき、英語を話せたらと痛切に思ったけど、最近はずつかりモノ覚えが悪くなつちやつたし」

中高年になると、こんな風に、やらない理由探して終わつてしまいがちですが、これはNG。

人生はまだまだ長く続くのです。2025年時点の日本人の平均寿命は男性81・09歳、女性87・13歳。しかし、最多死亡年齢は男性88歳、女性93歳。平均寿命より数年は長いのが実際です。

この原稿を読んでいる今は、おそらくやつと人生の折り返し点を回つたところ。これからの持ち時間のほうがずつと長いことをあらためて認識しましょう。

今日から始めてもやめずに持続していると10年20年はすでに経ち、気がつくとき遅ればせながら始めたことが、たしか自分の居場所になっている。そして、後の人生を幸福感で満たしてくれるはずですよ。

ハンガリーの作曲家、リスト作曲の『ラ・カンパネラ』は演奏者泣かせの難曲です。この名曲に心打たれ、絶対に自分で弾いてみたいと、それまでピアノに触つたこともなかったのに52歳から独学で挑戦を始め、10年以上かかつて、ついに人前で弾けるよ

うになった人がいます。本職は海苔職人だそうです。

英検1級の最高年齢合格者は72歳。この人は若いころから英語は好きだったものの多忙のため挫折の連続。中年から英語の勉強に本腰を入れ、それでも合格まで6回も挑戦。やつと勝ち取つたその日まで、英語の勉強そのものは大きな楽しみで、人生を充実させてくれた、と語っています。

言うまでもなく、合格後はさらに彼の人生を充実感で満たしているはずですよ。

群れず、もたれ合わない
心地よいつながりをつくっていく

生きていく基本は自分ひとり。自分が本当に望む人生を自分で決め、自分の力で拓いていく。それが幸福度を高める生き方の基本姿勢だと述べてきました。

その一方で、人はひとりでは生きていけない、弱く寂しがりな生き物です。これまで述べてきたことと矛盾するようですが、楽しさを共感しあい、苦しいときには力を貸しあう家族や友人、仲間がなければ幸福度が高いとはいえないでしょう。

ところが近年、この人となつた力が急速に衰えてきています。日本ではすでに30%以上がひとり暮らし。東京、大阪などの都市部ではほぼ半数がひとり暮らしというデータもあります。子どもはいつたん独立すると、親が高齢になつても再び同居はしない、という選択が普通になつてきているご時世です。



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嘩然とします。

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、友達はさらに減っていつしまつのです。

家族や友達つきあいが減ってきたのは、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、でもつながりあっている、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。

◆ 友達をつくらうと焦らない

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」ものではなく、気がつく、いつの間にか親しくなっている……

そんな関係です。つまり、友達をつくらう、つくらうと焦らずに、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……と気持ちを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

どんなに親しくなっても、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、ご飯を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、「一緒に食事を食べることはウエル・ビーイング（幸福な生き方）に最高により影響を与える」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。自分の居場所をしつかり育て確保しながら、といって自分の殻に閉じこもらずに、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。