

C E L

Culture,
Energy
&
Life

vol.
110

July 2015

Special Feature
Creating
"Well-Being"
Communities

特集
幸せな地域の
暮らしをつくる



特集

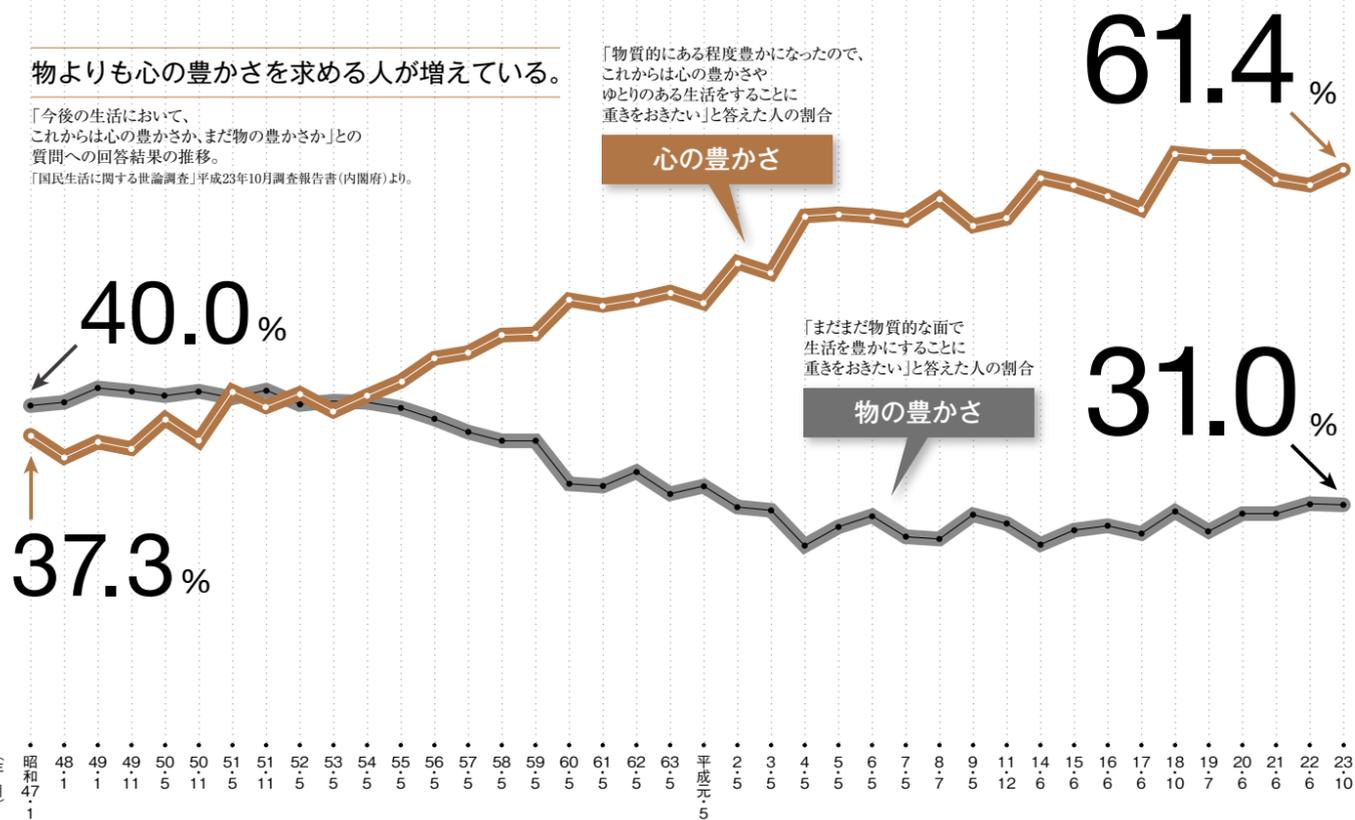
Special Feature / Creating "Well-Being" Communities

幸せな地域の暮らしをつくる

いま日本では、経済的な豊かさよりも心の豊かさを求める人が増え続けているという。国際的にも、経済成長だけでなく、社会の進歩を把握するための指標として「幸福感」が登場し、幸せを指標化する動きは日本国内でも徐々に始まっている。一方で、政府が推進する「地方創生」においては、地域経済や雇用、女性や若者の活用などの取り組みが注目されている。こうした社会背景を踏まえ、本特集では、個人個人が幸福感を実感できるような地域と暮らしづくりの「ものさし」としての幸福感を考えてみたい。

物よりも心の豊かさを求める人が増えている。

「今後の生活において、これからは心の豊かさか、まだ物の豊かさか」との質問への回答結果の推移。
「国民生活に関する世論調査」平成23年10月調査報告書(内閣府)より。



幸せな地域の暮らしをつくる

Special Feature
Creating
"Well-Being"
Communities

11/書籍案内 幸せな地域の暮らしについて考えるための10冊 Page 44	1/背景の認識 なぜ、いま、「幸福感」なのか? 草郷 孝好+豊田 尚吾 Page 2	2/海外での指標づくり 幸福度指標世界の取り組み Page 8	3/幸せリーグ×概要 幸せリーグとは何か? 檀上 和寿 Page 10	4/幸せリーグ case 1 「幸福」を真ん中におくまちづくり 京丹後市 Page 14
10/未来への展望 問われる幸福の指標の活用 内田 由紀子 Page 38	9/幸せづくりのヒント×女性 女性の幸福感 白石 小百合 Page 34	8/幸せづくりのヒント×若者 人がつなぐ若者の地域移住 新潟県 十日町市 Page 30	7/幸せづくりのヒント×先進 市民の心と身体の健康に貢献する都市の新拠点 大阪市 森ノ宮 Page 26	5/幸せリーグ case 2 市と市民が協働してつくる「幸せのモノサシ」 長久手市 Page 18
			6/幸せづくりのヒント×伝統 「生き心地の良い町」に見るコミュニティ 徳島県 旧・海部町 Page 22	

Column & Essay

衣食住遊	酒に礼あり	神崎 宣武	46
日の国ニッポンの理	夏土用の養生	井戸 理恵子	

CEL Insight

CEL Output Part 1	「語りベシアター」の展開と可能性	栗本 智代	48
CEL Output Part 2	あなたの理想の食事相手は誰ですか?	三島 順子	52
CELからのメッセージ	幸せはどこに	小西池 透	56

対談 なぜ、いま、「幸福感」なのか？

近代的経済システムを支えられた高度経済成長期を過ぎた先進国では、次なるステップとして、国や地域、住む人々の多様性が反映された持続的な社会の追求——社会の質の向上を目指すべき時代が到来している。こうした社会において、豊かさを計るための新たな切り口として注目されているのが「幸福感」だ。人々の幸福感に注目した地域づくりが、世界的にも日本国内でも始まっていることをふまえ、幸福感を指標とすることの意義と重要性について考えてみたい。

ホートレット撮影・堀出 恒夫

関西大学教授

草郷 孝好

ノートルダム清心女子大学教授

豊田 尚吾

幸福度に注目する社会的背景

豊田 高度経済成長を経て物質的豊かさはある程度満たされたといえる今、心の豊かさを求める人が増えているようです。2011（平成23）年の内閣府の調査でも、約30年前と比べて、物の豊かさを求める人が約10%減じたのに対して、心の豊かさを重視すると答えた人は約1.5倍になったとの報告があります（*1）。そのため、今回の特集では、幸福感という視点に今注目すべき意義があるのか、特に「地域としての幸せ」をどう捉えるかを情報発信できればと思っております。草郷さんは、愛知県長久手市をはじめ、地域の方々と「幸せのモノサシづくり」に取り組んでおられますが、こういった問題意識から幸せというものを重視されているのでしょうか。

草郷 私も豊田さんも勉強してきた経済学は、物質的な豊かさの追求という面で貢献し、日本では高度経済成長を遂げ、そして1人あたりの所得も上がりました。けれど、アメリカの経済学者リチャード・イ

ースタリンが「経済成長し続けること＝必ずしも幸福感が高まるということではない」（「イースタリンのパラドックス」）と唱えたように、日本でも1970年代以降、GDPは増えても幸福度は高まっていなるとのデータが内閣府の国民生活白書（2008年）で示されました。現実には、いまだに経済成長こそ重要という考えに縛られていて、なかなか舵の切りかえができていない。それをきちんと切りかえるために、ひとりひとりが「自分たちが手に入れた経済資源をどう生かすのか」ということに真剣に取り組むべきであって、「どういう地域で暮らせるなら自分が幸せになれるのか」と問いかけることで社会の方向性が見えてくるのではないかと考えています。「幸せ」というキーワードは経済学者や研究者のためというよりも、市民自身が自分の生活を振り返るために欠かせない大切なひとつの切り口になると思います。

（*1）「国民生活に関する世論調査」平成23年10月調査報告書（内閣府）。

経済発展を求め続けなければいけない、という見方もあります。

草郷 「社会の質重視への方向転換」——多様な市民を生かして、どういう社会をつくりあげるべきか、その実現には、どんな経済や社会システムが望ましくて、どのレベルの経済成長が必要なのかという議論が、まずは必要だと思います。でもそれをせずに、頭ごなしに経済成長が何%なければ社会は窮乏化していくとか、低成長社会には先がないんだという言い方は、ちょっと論拠に欠けると思います。成長の果実をどう生かすのか、誰のために、そして誰がそれを考えるべきか、を考えることがとても重要なのです。

日本あるいは先進国が取り組むべきは、地域の多様性を反映した資本主義経済とか経済市場システムを果たして実現できるのかどうか、というチャレンジ。それに向かっていかないと、おそらく、幸福感が高い人の数も増えていかないと、強い閉塞感を漂わせていくと思います。個人がもつとつと自分の住む地域社会に向き合って、社会の質のカタチを創るチャンスが、ここ10



Kusago Takayoshi

Toyota Shogo

「幸せ」というキーワードは、市民自身が自分の生活を振り返るために欠かせない大切なひとつの切り口。

欠かせない要素は何か」が徐々に実証されてきている点です。課題は、「幸福」というかなり個人差のある主観的なものに国や行政が関与することで、それをある型にはめることになるんじゃないかという危険性。これは、幸福の指標や幸福についてのデータを、誰が何のために使おうとしているかに左右されやすい。だから、政府や行政は、決して、幸せ指標を画一したり、おしついたりしてはいけません。指標やデータの選択は、政府ではなく、その国の市民の意思決定に委ねなければなりません。

世界的レベルから地域まで——「幸福感の指標」づくり

豊田 OECDが、経済成長に偏重した指標群だけでは社会生活の改善具合や社会の進歩状況を幅広く把握できないので、これまでにない指標群が必要だ、と問題提起をしました。国連の「人間開発指数」や

豊田 幸せ指標というと、どの国が1位かといったランキングについて目が行きがちです。そのような他者との相対的なポジションで幸せが決まるのではなく、あくまで市民の選択によって自分たちがどういう状況にあるのか絶対的に評価できるような指標をつくることは、とても意味があると思います。特に、過去や未来の自分たちと比べるものさしとして使えるのが、とてもいい。一方で、そのインデックスが対象とする範囲をどうやって設定していくのかということも大きな課題ではないでしょうか。例えば世界、国、県、コミュニティ、さまざま

なレベルであってもいいのかもしれませんが。

草郷 日本を含め先進国では、GDPなどの経済データは、国、都道府県、地域単位で積み上げられ、それらは同じデータとして構造化、分析できる。でも幸福に関するデータについては、地域の持つ文化の違いなどによってその感じ方等が変わるわけで、幸福の指標の枠組みや扱い方にも地域ごとに違いがあるのは当然です。日本の「幸せリーグ」は、それを意識して、地域の特徴を活かした幸せな地域づくりに取り組んでいると思います。

豊田 幸せリーグは、2013年に設立された、住民の幸福実感向上を目指す約60の基礎自治体の連合ですね。この動きに草郷さんはどう関わって、どう評価されていますか。



Kusago Takayoshi

草郷 私はおもに、リーグ設立時からメンバーである愛知県長久手市と関わってきました。長久手の市長は、市の運営にもっと住民がかかわらないといけない、地域をつくるのは住民で、住民が動けるように市長も一生懸命サポートをする、という考え。私はそれに賛同して協働活動を展開しているわけです。

豊田 どこに住むかということと、どうウェルビーイングを実現できるかは、大変関係が深いものです。ただ、自分自身振り返って考えると、教育とか自然とか治安などの環境を、ウェルビーイングを実現するための「条件」として見ることはありました。しかし、自分が地域にどうコミットし、場合によっては地域の幸福度を上げるためにどう貢献できるのかといった、自らの能動的な関わりを考えることはなかなかなかったように思います。

そのため、例えばワークショップのような形で、地域をどうするか人と意見を交わすことは、「どうやって民主的に自分たちの幸せ指標をつくるのか」という試みとしてすごく面白いと思います。幸せリーグで

ながる。

「自分にすぐにはね返ってこない利得だけけど、それが誰かのためになる」という利他の価値はすごく大事なのですが、従来の経済学では十分に検討されていないんです。でも、その部分にも研究対象を広げるべきで、すでにそういう作業が始まっているのは、これからが楽しみです。

豊田 幸福を客観的なデータとして扱い、計量分析のような形でアプローチすることにも意味がある。一方で、それだけでは全体を捉え切れないというある種謙虚な姿勢で、ワークショップなどオーラルなコミュニケーションを通じ、個々の話を聞くなかでストーリーを紡ぐような創発を試みる方法もある。そんな多様な取り組みかたが持てる分野ですね。

草郷 今、豊田さんが言われたように、インタビュアーやワークショップで丁寧に人々の声を拾っていくことで、研究者には、ひとつひとつのデータには生きる人々の息吹や生活実感が込められているというところを感じてほしいです。

豊田 話が変わりますが、最近、トマ・ピケティの『21世紀の資本』という本が話題になっています。大まかにいうと、資本主義の帰結として格差が広がるのは、ある種長い目で見て必然だ、といった問題提起をしていますね。学術的な評価はひとまずおいて、幸せや地域での指標づくりと、ピケティの問題提起に、何か関わりを見つけておられるでしょうか。

草郷 この本は、一説によるとフランス語より英語版が爆発的に売れたようです。格差というものがその社会にとっての病——いわば痛みみたいなもので、それが今よりもっと深刻になっていくことへの危機感がアメリカ社会の根底にあって、それによってブームがさらに広がったと思います。幸せというもののさしによって社会のあり方を変えて

グでの方法論はどうですか。

草郷 リーグの中に「幸せの指標を地方自治体レベルでどうつくるのか」を考える分科会があります。ここであるとき、地域単位で幸福度の測定をするために共通の質問票をつくるという動きがあったのですが、私は簡便な雛形をつくることには反対でした。個々の地域の取り組みを評価したり、どういう地域でありたいかという議論には、行政が市民よりも先走ってしまったらダメなんです。市民のやる気を引き出すために、分科会の主要メンバーである長久手市では、「みんなデータを集め、みんなで考え分析する」ことを掲げて「幸せのモノサシづくり」をしています。そして、幸せリーグなどで、長久手市の事例をみんながシェアするという形をとって、他の自治体にも伝わってほしい。市民が自分で動かなきゃという気持ちになるのではと期待しています。

ローカライズ——

地域自治が進むような形で

地域・地方の発展・

創生が起きれば良いと

思います。

幸福感について

研究し取り組む

意義

豊田 経済的な指標以外の考え方として幸福感を取り上げる意義はあると思いますが、一方で、科学知が、どこまで幸福にアプローチできるのか、という議論もあると思います。

草郷 幸福の研究は極めて学際的。今は、経済学者も心理学あるいは脳科学の知見を積極的に取り入れています。例えば、アメリカの経済学者ポール・ザックは、血液検査による実証研究を積み重ねて、オキシトシンというたんぱく質ホルモンが分泌されると人々は非常に幸せ感が高めるらしい、さらにそれが分泌されるときは利他性が高いときだと言っています。利他こそ人々の幸せに欠かせないものだという考え方は、「マズローの5段階説」(*2)や、さらに昔のアリストテレスが「エウダイモニア(最高善)」と呼んだ最高に幸せな状態にもつ

いかなければならないという点と密接に関係しているように思え、ピケティ登場のタイミングと、幸福論の広がりに関わり合っているのではないかなと考えています。

地域としての幸福、地域づくりを考える

豊田 幸福という概念をさらに生き生きとした存在に変えていくためのキーワードが、今回の特集のもうひとつの切り口である「地域」ではないかと思っています。草郷さんは長久手市や熊本県水俣市など、地域の幸せに非常に関心を持って取り組まれています。個人の幸せだけではなく、地域というものも含めて幸せを考えるべきと思

Toyota Shogo



草郷 なぜ地域社会の枠組みにこだわるかというと、「社会と個人との関係性の見方」を変えなければいけないという思いがあるからです。

例えば水俣からは、住民に向き合うように行政のあり方が変わっていったことで、住

民自身もどんどん変わっていったことを学びました。水俣病患者の個人的な大変な苦勞が語られることが多いけれど、水俣はその地域社会そのものがいったん壊れたと言ってもいい。補償金をめぐり住民間でもめごとが生まれるなど、水俣病が起きたことによって地域内で疑心暗鬼、反目し合うような状態になったわけです。そういう経験をして、水俣は1990年以降、大きく地域再生への歩みを始めた。いったん崩壊したところから、水俣に暮らしている人たち自身が、どういう地域でありたいかを問いはじめ、市の行政も水俣病の患者を特別視せず、一市民として向き合うようになった。そして地域の将来ビジョンづくりのために、市役所あるいは市民はどんな協力ができるかを対話によ

(*2) アメリカの心理学者 A・H・マズローが唱えた、人間の欲求が 1. 生理的欲求 2. 安全の欲求 3. 社会的欲求 4. 自我欲求 5. 自己実現欲求の 5 段階からなり、次第に高次元の欲求充足にニーズが進むとする説。

って進めるとい方向に転換してきました。それから、1992年にリオ・デ・ジャネイロで開催された「地球サミット」で、水俣の悲劇を紹介した際、ブラジル人の新聞記者にブラジルで森林伐採をする日本企業のことを指摘され、後に水俣市長になる人は「水俣は環境にやさしいまちに生まれ変わるとい姿を見せなければ、世界は水俣を認めてくれない」とその場で決意、市の行政を変えていくことに強い覚悟ができた。そして、今では、水俣は世界に向けて環境と共存するまちであるというメッセージを十分発信できる環境モデル都市になっているのです。

最近、個人的に「社会発酵論」というものを考えています。社会、地域というのは土。その土の中で生活するいろいろな生物のひとつが人間で、人間も、土を生かし、土の質をよりよ

草郷 孝好

くさこうたかよし／関西大学社会学部教授。東京大学経済学部卒業。スタンフォード大学大学院修士課程、ウィスコンシン大学マディソン校大学院博士課程修了。明治学院大学、北海道大学、大阪大学を経て2009年から現職。

2001～2003年、国連開発計画上級政策アドバイザー。著書に「GNH(国民総幸福)…みんなでつくる幸せ社会」(共著)など。



Kusago Takayoshi

若者や女性と地域の幸せ
 豊田 地域を支えるうえで、若い人たちへの期待がありますが、どのようなことを考えていくべきでしょうか。
 草郷 田舎や地方に関心を持っている若い人たちが増えているのが面白い。ぜひ、いろ

草郷 地方創生の意味は、私の解釈では、幸せを大切にしている地域を創生すること。なにより重要なのは、そこで生活している人々が自ずから活性化し、自分たちが今住んでいる地域で生きること。意義や喜びを見出せる場にしていく、そうなる、と、すごくいい「土」(＝地域社会)になる。でも、今、地方創生って、地方間の競争によって活性化、みたいな言われ方をしていませんか。短期間でうまくいくかいかないかで地方を選別するんじゃない、地方同士でどう高めあっているのかという観点から進めていくことが大事だと思う。経済的に豊かになれば創生するかどうかと、多分それでは早晚失敗するでしょう。もともと社会が持っている文化や地域性を、なんとか今必要とされているものに変えていくことをしないと、創生したものが長続きする保証はな

それがいわゆる市場経済に入ることしか意味しないように理解されがちです。もちろんそれをキャリアとして重視するのもいいし、家庭を重視するのもいいし、それぞれの可能性や価値観で判断できるような社会が、幸せな社会につながるのでは、と思います。
 草郷 男性の分担はこれ、女性の分担はこれ、というふうに捉える人がいることにも、ちょっと注意をおきたいですね。これまでの社会では、分業することで効率的に経済成長のシステムが保たれましたが、すでに社会の質を高めるとい次のステップに入っているとしたら、世代・性別ではなく、それぞれの価値基準に基づいて自分の可能性がきちんと活用されなければならない。若い人たちがそういう価値観を共有できていると思うので、社会に出たときにその価値観が潰されず、むしろそれが柱になっていく方がいいのではないのでしょうか。

Toyota Shogo

「幸福感」を未来に生かすうえで

豊田 ある学会で、「0から10までの間で、どのぐらいの幸せが一番いいと思いますか

と質問した結果、8ぐらいが一番いいという答えが多かった」という発表がありました。今までの経済学では、最大、極大がベストという考え方をしてきました。幸福というものは、それをゴールとして設定して、まっしぐらに突き進むというものではない。幸福という視点でいろいろなものを考えたり、それを基準に実践をしたりすることで、結果的に、それこそ8ぐらいの幸せが一番心地よいと感じる、そんな存在なのかもしれないなと思ったことがありました。

そういった意味で、地域での幸せも本当に多様で、いろいろな人がいろいろな幸せ観を持っているなかで折り合いをつける作業も必要に



いんじゃないかと思っています。「地域の中に価値がある」といったときに、それを生かすために何が必要かといったら、やはり人だと思っています。そのため、さまざまな経験や技能を持った人がいるいろいろな地域にいることはとてもよいことなのです。幸せを大切にしている地域社会とは、個性を持つ社会のこと。もしその個性に興味や関心を持つ人が出てきたなら、そこに移り住むようになればよいですし、そうすることをみんなが普通のあたりまえのこととして受け止め、受け入れた地域でも、特別視せず新しい仲間と促えるような社会になれば、地方創生が日本社会の中にしっかりと根づいていくのではないのでしょうか。

いるな地域にばらけていってほしいですね。ただ、ばらけたとして、そこでどのような種がまかれ、どういうものが芽を出して花がつかかを、あらかじめ想定しすぎてはだめです。自然にそれぞれの地域に合う種から芽が出る、というスタンスでいることが大事でしょう。

あと、今の若い人たちには大きなポテンシャルがあるのに、残念ながら、それを伸ばす機会を与えられている人が少ないと思います。彼らのポテンシャルを伸ばすためには、多様な暮らし方や生き方をしていいる人たちに接触する機会をもつと積極的に増やす必要がある。私の場合、農村でゼミ合宿をして、過疎化が進んでいる村の家を訪ねてインタビューするといった、学生主導での幸せ調査などを行っています。
 豊田 一方、女性についても、よく「女性の社会進出」と言われますが、

なっているといます。そのときに、どういうことをひとつの手がかりに考えていけばいいのでしょうか。
 草郷 軸は千差万別であることと、多次元で考えることが極めて重要だと思っています。けれども、どんな社会であつても絶対に欠かせない要素があるのも事実。例えば、「この地域では教育は不要」と言われたら、学校に力を入れなくていいと思いますか? 「この地域では、とにかく乱暴に生きてもいい、人生は太く短く。だから病気になったら野放し、医師・医療は関係ない」。これも、あり得ないですよ。教育、健康、ある程度の経済基盤、生活のインフラなど、どの地域社会にあつても、よりよく生きるために不可欠な要素が何なのかを見極め、そこから先、地域が個性を発揮して地域づくりをしていくべきです。

豊田 尚吾

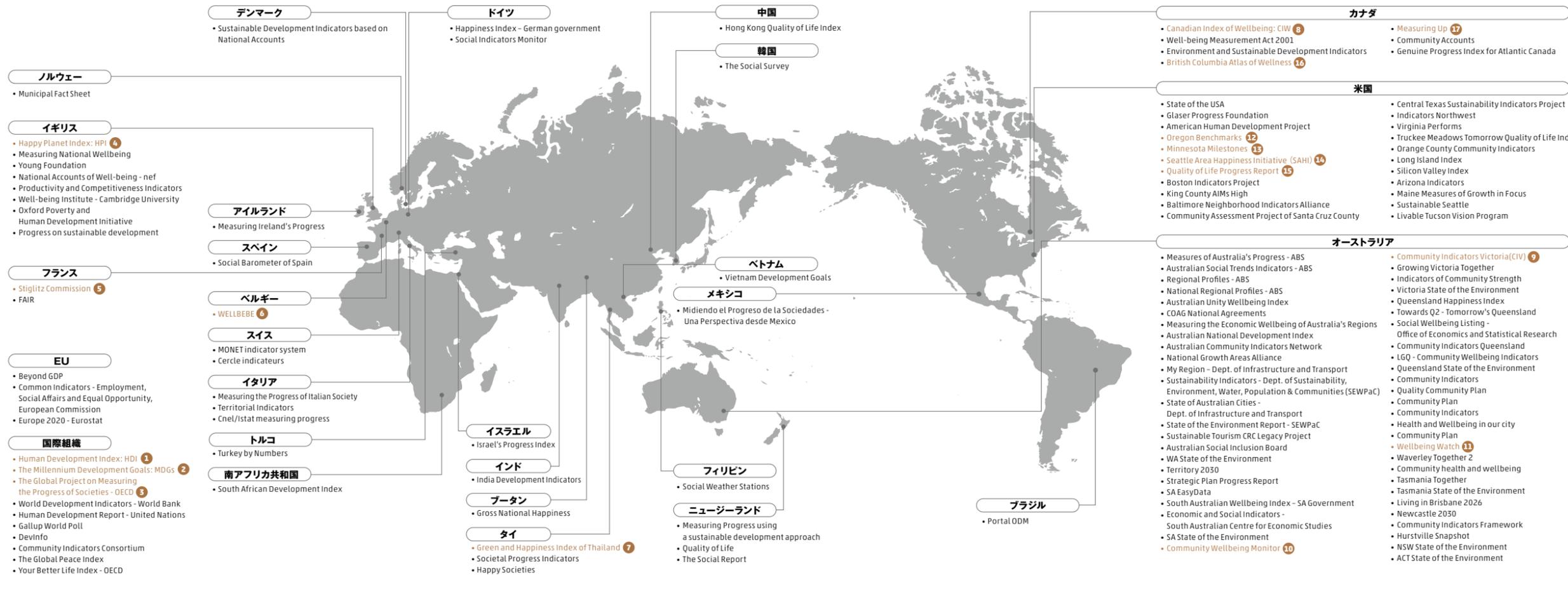
とよたしやうご／ノートルダム清心女子大学人間生活学部教授。大阪ガス(株)入社後、コロンビア大学東アジア研究所フェロー、学習院大学特別客員教授、エネルギー文化研究所研究員などを経て2015年より現職。著作に「生活意識から見る男女の違いと主観的幸福度」(二季刊 個人金融「ゆうちよ財団」)など。

国連の幸せ指標の取り組みやプーランのGNH(国民総幸福)などでは、社会の中で重要といえる要素は何かを示しています。面白いことに、双方よく似ていて、次の4点が共通しています。1. 公正な経済社会 2. 持続的な環境 3. 政治参加——みんなが発言でき意見を述べられるという意味での政治参加 4.

文化。こうした要素を各地域レベルに落とし込んで、地域単位で何が大事かを整理してみるのも、ひとつの方法です。
 ローカライズ——地域自治が進むような形で地域・地方の発展・創生が起きればいいと思います。市民ひとりひとりがアイデアを持ち寄って、みんなでこれからの社会のあり方を考えていけば、住民同士のコミュニケーションがより活発になる。それゆえ個人の幸福感や地域の「幸せの指標」づくりは大事なのです。
 豊田 研究も大切ですが、実践も重視すべきですね。本日はありがとうございました。

幸福度指標 世界の取り組み

地域で、国で、国際間で。
幸せな暮らしのための多様な指標づくりが、
世界中に広がっている。



資料：Indicator Projects Around the World, Australian Bureau of Statistics, 2011

海外で取り組まれている幸福度指標

組織・国・地域	プロジェクト名	目的	組織・国・地域	プロジェクト名	目的
国際レベル	1 国連開発計画 「人間開発指数」 Human Development Index: HDI	各国の社会発展状況を経済、教育、健康の側面から測る、包括的な発展指標	地域レベル	9 オーストラリア ビクトリア州 Community Indicators Victoria (CIV)	地域コミュニティ発展支援のために幸福度指標のフレームワークを用いる
	2 国際連合 「ミレニアム開発目標」 The Millennium Development Goals: MDGs	貧困の根絶を目指し、栄養、教育、健康、ジェンダー、環境など多領域にわたり2015年までに達成すべき目標を明示した具体的な達成目標(*1)		10 オーストラリア 南オーストラリア州 Community Wellbeing Monitor	オンカバリンガ市の20年後までの都市計画「Community Plan 2028」の一部としての位置づけ
	3 OECD (経済協力開発機構) 「社会進歩を測定するグローバルプロジェクト」 The Global Project on Measuring the Progress of Societies-OECD	人がよりよく生きられる社会進歩を目指し、経済成長のみならず多面的に評価する尺度を用いて、進歩する地域コミュニティ社会の実現を目指す		11 オーストラリア ニューサウスウェールズ州 Wellbeing Watch	ハンター地方で幸福度と結びついた問題を明確化。過去との比較や、ニューサウスウェールズ州の他地域との比較結果により、住民がどのように暮らしているかを追跡
	4 イギリス 「地球幸福度指数」 Happy Planet Index: HPI	人間生活と環境の側面から、持続する健康で幸福な社会を測定する指標。HPI=幸福年数(生活満足度×平均余命)÷エコロジカルフットプリント		12 アメリカ オレゴン州 Oregon Benchmarks	長期戦略的計画と結びついた自治体行政によるアウトカム指標
	5 フランス 「スティグリッツ委員会報告」 Stiglitz Commission	経済成果の指標としてのGDPの限界と主観・客観の幸福度指標、持続可能性指標の重要性と今後の方向性を提言		13 アメリカ ミネソタ州 Minnesota Milestones	ミネソタ州の市民・コミュニティおよび公務員の進歩を助けるプロジェクト。達成には、政府・個人的な仕事・非営利団体およびミネソタの市民の努力が必要とされる
	6 ベルギー 「WELLBEBE」	ベルギーにおける持続可能な発展の政策を助け、評価する指標試案		14 アメリカ ワシントン州シアトル Seattle Area Happiness Initiative (SAHI)	GNH(*2)を参考に政策立案者がコミュニティづくりに幸福の視点を反映した情報やツールを提供。自らの生活の評価から市民に生活改善のための気づきや手段を提供
	7 タイ 「グリーン・幸福度指標」 Green and Happiness Index of Thailand	人々の参画を促し、幸福度を高める発展を促進する		15 アメリカ フロリダ州ジャクソンビル Quality of Life Progress Report (Jacksonville Community Indicators)	1985年、米で最初に導入されたコミュニティ指標システム。市民団体 the Jacksonville Community Council Inc.が行政の意思決定への関わりを問い継続的に検証
	8 カナダ 「カナダの幸福度指標」 Canadian Index of Wellbeing: CIW	カナダ人の生活の質(QOL)が良くなっているか否かを明らかにする		16 カナダ ブリティッシュコロンビア州 British Columbia Atlas of Wellness	保健省などの協力を得て地元ヴィクトリア大学教授がまとめた指標マップ。州民の健康や福祉の状況を測定した数値が地域別に示され、行政の指針に参照される
9 国際組織 Human Development Index: HDI The Millennium Development Goals: MDGs The Global Project on Measuring the Progress of Societies - OECD World Development Indicators - World Bank Human Development Report - United Nations Gallup World Poll DevInfo Community Indicators Consortium The Global Peace Index Your Better Life Index - OECD		17 カナダ アルバータ州 Measuring Up	州の年次報告書の一部に設けられた項目。福祉や教育の面から検証した数値から、州がどのように予算を消化し、それがどう発展に貢献したかを市民に明示		

資料：公益財団法人荒川区自治総合研究所「荒川区民総幸福度(GAH)に関する研究プロジェクト中間報告書」2011、2012年／幸福度に関する研究会「幸福度に関する研究会報告(案)―幸福度指標試案―」内閣府、2011年／Jacksonville Quality of Life Progress Report／Leslie Foster, C. Peter Keller：The British Columbia Atlas of Wellness／Government of Alberta：2013-14 Annual Report

(*1) 現在、国連は、2015年度以降の新しい開発目標を検討中。
(*2) Gross National Happiness(国民総幸福)。
国民全体の幸福度を示す尺度。

幸せリーグ とは何か？

住民の
幸福実感を
礎とした
地域づくり

いま、人と人との結びつきなど、経済的な豊かさ以外の視点も含めて、住民が「真の豊かさ」を実感できる地域づくりが必要とされている。こうした背景を踏まえ、住民の幸福実感を向上を目指す自治体同士が手を組んで生まれたのが「幸せリーグ」だ。リーグはどのような経緯で生まれ、どんな活動をし、何を目指しているのか。

文／檀上和寿

幸せリーグ結成の背景

地方自治法には、「地方公共団体は、住民の福祉の増進を図ることを基本」とする、と明記されている。この住民の福祉の増進、すなわち幸福の増進に真正面から挑戦した取り組みが「幸せリーグ」である。

幸せリーグは、正式名称を「住民の

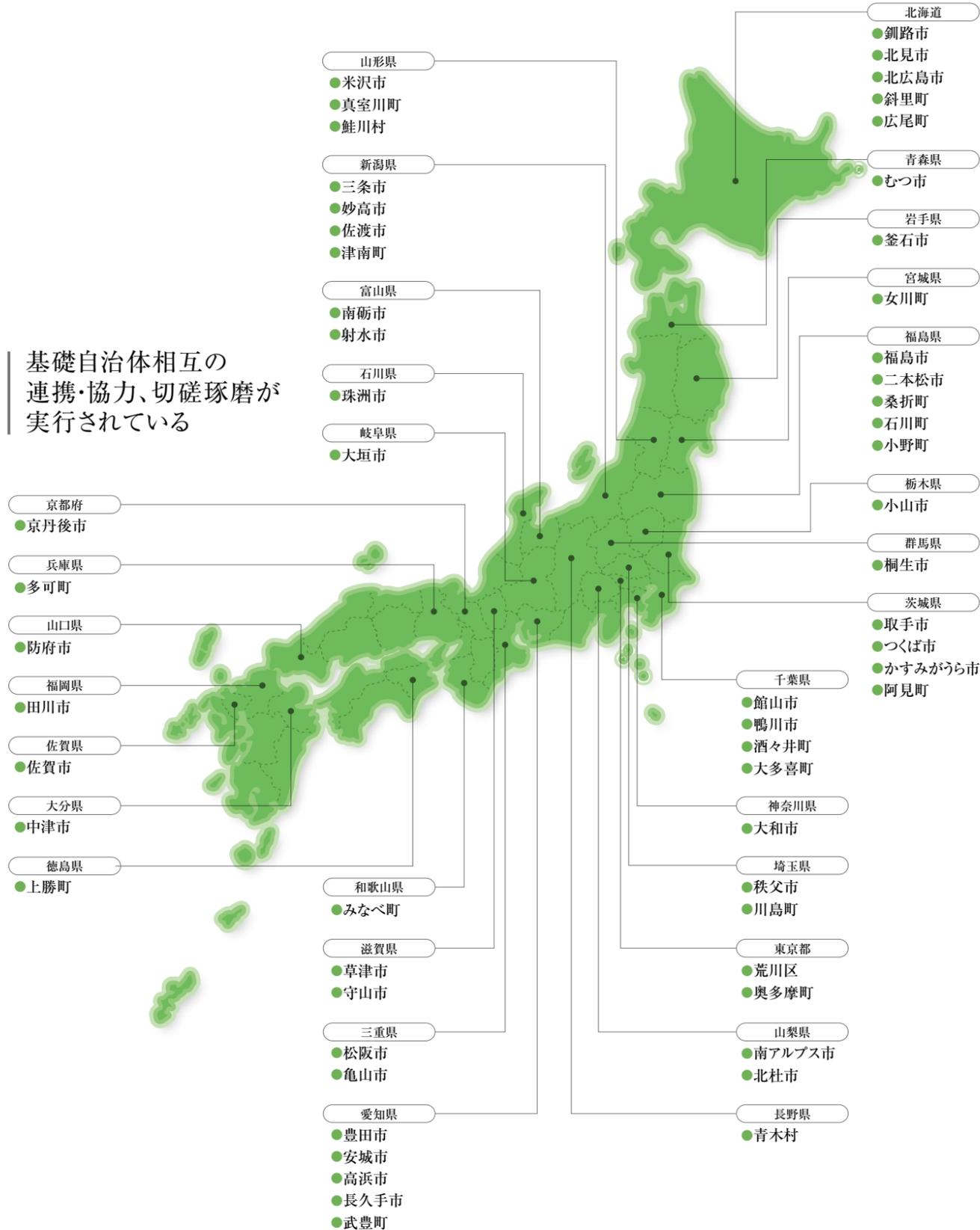
幸福実感向上を目指す基礎自治体連合」という。住民の幸福実感の向上と

いう同じ問題意識を持つ基礎自治体同士が交流し、互いに政策について学び合いながら、活動の成果をそれぞれの行政運営に活かし、誰もが幸福を実感できる地域社会を築いていくための連合体である。2013年6月、荒川区が発起人代表となり、北海道から九州

まで全国52の基礎自治体の賛同を得て発足した。2015年4月現在、59の自治体に拡大し、カバーする人口も500万人近くにはなっている。

幸せリーグの発足を呼び掛けた荒川区では、2004年11月、西川太一郎区長の就任時から、積極的に「住民の幸福実感向上」に取り組んでいる。住民に最も近い行政として住民の悩みや

だんじょう・かずひさ／公益財団法人荒川区自治総合研究所副所長。1995年荒川区入庁。2015年から現職。



全国の幸せリーグ参加自治体

2015年4月現在、
全国で59の基礎自治体が
リーグに参加している。

願いを把握し、それを受け止め政策に反映させていくことができるのは基礎自治体である——そうした信念から、西川区長は就任直後に「区政は区民を幸せにするシステムである」をドメイン（＝事業の領域）として掲げ、住民の幸福に寄与するため「役所だからこそできる」という発想を全職員が持つよう、職員の意識改革に強いリーダーシップを発揮してきた。

そして、主観的な幸福を増進するためには定量化が必要になると考え、「荒川区民総幸福度（Gross Atakawa Happiness：通称GAH）」の研究を始めた。GAH導入の目的は、区民の幸福度を指標として表し、その動向を分析して政策・施策に反映させることにある。そのため、2009年に区のシンクタンクとして荒川区自治総合研究所を設置し、様々な立場の専門家や学識経験者を客員研究員として招き、職員とともに海外の先進事例や指標の作成等、GAHの本格的な研究に取り組んできた。2013～14年には住民の生活実感を把握するための46のGAH指標を用いたアンケート調査を実施し、例えば「地域とのつながりが強い人ほど幸福を実感できている」などといった関係性を、分析結果から明らかにしている。

このような取り組みは全国の自治体から注目され、荒川区には国内外から実に多くの方が視察にお越しいただいた。市（山梨県）、酒々井町（千葉県）の職員が参加している。さらに、京丹後市ではABCを参考にした職員大学を開催しており、まさに「基礎自治体相互の連携・協力、切磋琢磨」を実行している。

基礎自治体同士が連携する意義

幸せリーグへの参加は、基礎自治体にどのような効果をもたらすのだろうか。

幸せリーグの参加自治体は、北海道から九州まで、また人口数十万人の大都市から数千人の町村まで、地域も規模も実に多様である。そうした各自治体の職員が実務者会議を構成し、協力しながら議論を進めている。全国から幅広く自治体が参加していることは、普段なら接点のない自治体の、独自の取り組み等の情報を得る機会となり、そこから新たな取り組みにつながる可能性も高いと考えられる。それは、ある地域に特有の取り組みも、住民の幸福実感の礎として考えれば自らの地域にカスタマイズしうるからであり、施策の学びの場として大変有意義である。参加自治体から「これほど広域の自治体の方と意見交換できる機会はなかなかないので、貴重な機会となった」といった声が寄せられることは、その証左と言えるだろう。

いた。そうした状況から、地域を問わず各地の地方自治体が同様の問題意識を持つていくことが明らかになり、西川区長とつくば市（茨城県）の市原健一市長、京丹後市（京都府）の中山泰市長が発起人となって全国の基礎自治体呼び掛け、結成されたのが幸せリーグである。

幸せリーグ

参加自治体の取り組み

幸福実感向上の
取り組みは、まずは
基礎自治体が行うべきものと言えるだろう。

幸せリーグに賛同していただいた基礎自治体の取り組みは、それぞれ地域特性を反映し多様性に富んでいる。しかし、そうした取り組みの根底には、格差の拡大や地域の結びつきの希薄化といった、時代の変化に伴う問題が意識されているのではないだろうか。経済の側面だけでなく、人と人とのつながりや分かち合いといった「真の豊かさ」を住民が実感できるかどうか、すなわち幸福度も含めた地域づくりが必要になってきているのである。

また、幸せリーグの顧問には、月尾嘉男東京大学名誉教授、小宮山宏前東京大学総長・三菱総合研究所理事長、神野直彦東京大学名誉教授、原丈人アライアンス・フォーラム財団代表理事、廣井良典千葉大学教授、坂田一郎東京大学教授の6名の皆様に就任していただいている。こうした地方自治の有識者から様々な場面でお力添えを賜りながら進めていけることも、幸せリーグに参加する大きなメリットである。さらに、幸福度を測るといふ考え方が

ある地域に
特有の取り組みも
住民の幸福実感を
礎として考えれば、
自らの地域に
カスタマイズしうる。

が広がることにも大きな意味がある。幸福度やその構成要素を指標化し、行政評価や施策の立案等に活用することができれば、「どれだけ住民の幸福に寄与したか」あるいは「住民の役に立ったか」といった、これまでとは異なる視点からの評価が可能となる。そして、幸福度を尺度とした行政という考え方が全国に広まれば、より住民本位の地方自治が実現できるのではないだろうか。

国においても、地域の活性化を重要な課題と位置づけ「地方創生」に力向けようとしているが、幸福実感向上の取り組みは、まずは住民の願いや悩みに最も近い基礎自治体が行うべきものと言えるだろう。折しも幸せリーグでは、参加自治体にアンケートを実施し、各地域の自治体を持つ豊かな自然や固有の文化・技術力などと、東京の巨大消費地としての集客力や情報発信力などを相互に活用するといった地方連携の在り方を模索しているところである。

現在、幸せリーグは同じ「志」を持つ基礎自治体の首長のリーダーシップのもと、総会で会の運営に関する事項を決定し、各自治体の職員で構成する実務者会議でメール等も活用しながら、活発な情報交換や意見交換等を積み重ね、政策の互換性を高めている。また、実務者会議では、幸福度調査の実施に役立つマニュアルの作成や、幸福を成文化したモデル条例をつくるなど、具体的なテーマについて議論を深めている。

また、参加自治体同士の連携も強まっている。荒川区では、組織内大学である「荒川区職員ビジネスカレッジ（通称ABC）」を実施しており、第一線で活躍する講師を招へいして講演会を開催するなど職員の育成に力を入れているが、このABCに、幸せリーグ参加自治体であるつくば市、南アルプス

今後の課題

幸せリーグの活動は、住民の幸福実感の向上を目指すという参加自治体の高い意識によって支えられている。そのため、長期的な研究のみならず、比較的短期の成果も期待されるところである。

一方で、幸福と行政を結びつけることには困難を伴う。当然ながら幸福には私的な領域が含まれるなど、自治体に関わることでできない、あるいは関わるのが適当でない要素もある。そうした課題はあるものの、幸せリーグの活動の中から、解決につながる糸口を探し、住民が幸せを感じられる行政サービスの一層のレベルアップと、職員の政策形成能力向上などを図っていかねばならない。住民の幸福を基点とした自治体運営を進めていくことができれば、誰もが幸福を実感できるあたたかい地域社会の実現につながっていくものと確信している。これからできるだけ多くの自治体に幸せリーグに合流してもらい、学び合いの幅が拡大していくよう努力していきたい。なお2014年4月には、幸せの向上を目指す動きが全国に広がる契機になればとの思いから、書籍『幸せリーグ』の挑戦（三省堂）を「幸せリーグ」事務局編として出版した。参加自治体の特色ある取り組みも紹介しているので、ぜひ一読いただきたい。

「幸福」を 真ん中におく まちづくり



京都府

京丹後市

2004年に6町が合併して誕生した「京丹後市」は、日本海に面した近畿最北端の都市である。豊かな自然環境と、天女の羽衣伝説などでも知られるように、わが国の草創期から発展してきた長い歴史と文化をもつこのまちは、高齢化率33・4%（2015年4月現在）。100歳以上の高齢者数も多い「健康大長寿のさと」でもある。長寿のふるさとがめざす「幸福のまちづくり」とは？

取材・執筆／加藤しのぶ 撮影／竹前朗

天橋立で知られる宮津市から京丹後市域を横断し、隣接する兵庫県豊岡市へと結ぶ京丹後鉄道宮豊線。車窓からの景色は、美しい海と山並みがゆるやかに眼前を通過して飽きさせない。人口5万8000人余、うち1万9500人弱が65歳以上、高齢化が進むまちにおける「幸福のまちづくり」についてお話をうかがった。

「利他の幸福」を 大切にすするまち

誰ひとり置き去りにしない——市制

施行当初よりその任に就く中山泰市長が地方創生の策定プランである「京丹後市まち・ひと・しごと創生」総合戦略アクションプランにも掲げるまちづくりの指針である。その柱のひとつに、「誰もが幸福をますます実感できる市民総幸福のまちづくり」がある。目指すのは「幸福」を行政運営の中心軸に据えたまちづくり——その羅針盤となる「幸福度指標」を設定し、それを用いて施策点検をするという考え方である。

京丹後市企画総務部長の木村嘉充よしみつによれば、最初は手探り状態から

スタートだったという。まずは学識経験者、商工会などの各種団体、行政担当者計10人で構成される「幸福のまちづくり研究会」を設置し、勉強会を開くことから始めた。

その過程で主観的なデータとして、2013年5〜6月、市民の幸福に関する意識を調査する「市民幸せ度アンケート調査」を実施した。アンケートは幸福度や満足度のほか、「幸福」を感じる重要事項、人生観など29項目にわたり、約1300人の回答を得た。

回答結果で注目されたのは、「他人の喜びや人のためになることを行いた

いと思う（全体の78%がそのように回答）」度合いが高いほど、幸福感・満足感が高い、ということである。「他人のためという考えは一般的なものですが、経済情勢が厳しい今の時代、もっと経済的な面での満足度などに回答が集中すると思っていたので、驚きました」という木村さん。「利他の幸福」——お互いが積極的に支え合い、助け合う社会が、幸福のまちづくりにおける意味をもつと、明確に提示された意義は大きい。言葉だけが一人歩きしている感のあった「幸福のまちづくり」が、「こういうものなのかな、と少しだけ見えたような気がしました」。

Chart 1 京丹後市の幸福度指標案(要約)

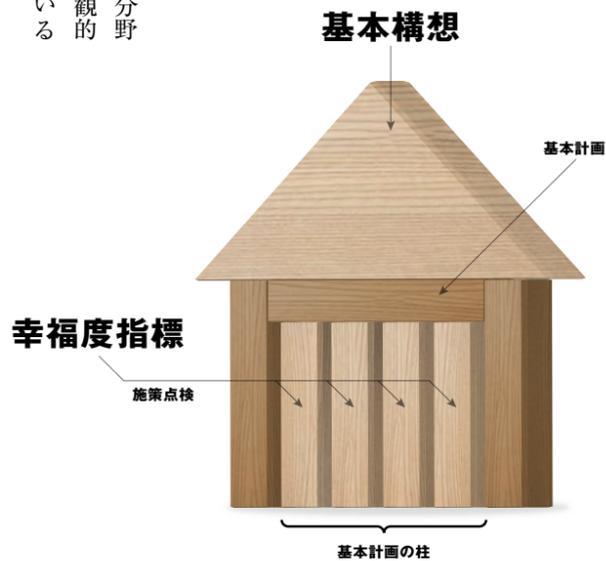
京丹後市ホームページより抜粋して作成

分野	小項目	主観的指標	客観的指標(抜粋)
経済	所得	生活に必要な所得・収入を得られていると感じている人の割合	●生活保護率 他
	産業	地域の経済が良いと感じている人の割合	●DI(景気動向指数) ●法人税割額 他
快適環境	自然環境	地域の自然が素晴らしく誇りを感じている人の割合	●水質環境基準の達成率(河川) 他
	生活環境	生活するうえでごみ・廃棄物などで不快さを感じている人の割合	●ごみの排出量(1人1日あたり) 他
	循環型社会	地球環境に配慮した生活をしていると感じている人の割合	●リサイクル率 他
健康長寿	健康	健康だと感じている人の割合	●要介護(支援)認定者割合(人口比) 他
	福祉	福祉が充実していると感じている人の割合	●地域福祉を担うボランティアの人数 他
	医療	医療が充実していると感じている人の割合	●医療施設数(人口比) 他
子育て・教育	子育て	子育て環境が整っていると感じている人の割合	●保育所入所待機児童数 他
	教育	教育が充実していると感じている人の割合	●大学進学率 他
安心・安全	生活空間	快適な生活空間で暮らしていると感じている人の割合	●道路舗装率 他
	消費	必要なモノやサービスを購入しやすいと感じている人の割合	●地域食糧自給率 他
	防犯・交通安全	犯罪の不安を感じている人の割合	●交番・派出所・駐在所数 他
	防災	災害に対する備えができていてと感じている人の割合	●自主防災組織人口カバー率 他
	定住	これからも京丹後市に住み続けたいと思う人の割合	●地元居住率 他
ふれあい(対人関係)	地域	地域社会とつながりを感じている人の割合	●NPO法人数(人口10万人比) 他
	人権・男女共同参画	個人として尊重され、互いに認め合っていると感じている人の割合	●審議会等への女性登用比率 他
	文化交流	文化・交流など余暇の過ごし方が充実していると感じている人の割合	●文化・芸術事業の開催数 他

Special Feature / Creating “Well-Being” Communities

さらに、2014年12月には京丹後市まちづくり基本条例の目標に「誰もが幸福をますます実感できる市民総幸福のまちづくり」を加える本条例の一部改正が議決。2015年3月に策定した第2次京丹後市総合計画に、幸福

Chart 2 第2次京丹後市総合計画



幸福度指標は市政にどう反映されていくのか？

2015(平成27)年度から10年間にわたる第2次京丹後市総合計画では、幸福度指標を活用した施策点検により、幸福度を高める施策体系の再評価を行うことで、総合計画の立体化を図ることとしている。総合計画は京丹後市の基本構想を描くもので、最上位の計画となるもの。

度指標を活用した施策点検として指標を位置づけるとともに、「幸福」をまちづくりの理念や中心軸として市民が共有できる「市民総幸福のまちづくり条例」の制定を目指している(Chart 2)。

根っこになるのは「つながり」

アンケートに現われた「利他の幸福」などの結果に、「京丹後市には、やはり人と人が支え合う土壌がある」ことをあらためて確認したというのは、研究会のメンバーでもある社会福祉協議会(社協)事務局長・安田秀俊さん。

本市における社協の取り組みは、高齢者、障がい者、児童、生活困窮者など幅広い地域住民が対象。地域で実際の活動を担うのは、福祉委員、民生委員、ボランティアなどの市民。自身が高齢者という人も多い。若い世代にもっと関わってもらうことも重要だが、高齢化率が高い現状にあって、「高齢者の方々それぞれが生きがいをもってお互いを支え合うことが、もっと広がっていけばと思います。皆さんの『人の役に立ちたい』と思う気持ちをうまく引き出せるようなまちづくりができればと考えています」。

見守り活動、サロン活動など、取り組みは目新しいものではない。しかし、「幸福のまちづくり」の勉強会やアンケートを通して再認識したのは、「つ

ながり」の大切さ。もともと近隣とのつながりの深いまちである。それが希薄になっていく現代だからこそ、「これまで通り、人と人がつながることのできる場をつくっていくことが協力の根っこであり、役割かなと思います」。

住めば都——人があたたかいまち

「市民総幸福」とは、文字通り、全市民の幸福感が高まること。京丹後市では、誰ひとり置き去りにしないための場として「寄り添い支援総合サポートセンター」を設置、生活や就労の困難に直面している人々の問題を共に解決する拠点としている。

平成26年度の事業に農業体験セミナーがある。

対象は、何らかの理由で就労できず、引きこもっている人たち。

参加者は、座学と並行して実際に自らじゃがいもや玉ねぎを植え、収穫する。ここまではよくある農業体験である。このセミナーではさらに、収穫した作物を大阪西成区的生活困窮者へ自らの手で届けたり、「西成区民まつり」で収穫した作物を販売するなどの支援活動へ結びつけた。収穫物の寄贈も販

Question

京丹後市で暮らして、
どういうふうに
幸せですか？



Miyamoto Shinji

農業体験市民



Imada Takaaki

農業体験市民

宮元信二さん

「人が真剣に話を聞いてくれる」

今田孝昭さん

「みんなが親切！」

売も、とても喜ばれた。自身も人に喜ばれる存在であるという実感は、参加者を力づけ、結果、セミナー終了後も、数人が引き続き農作業を続けている。

その場となっているのが、大宮町内の農家。敷地内の作業場を訪ねると、ふたりの男性が収穫した春菊の出荷作業を手際よく進めていた。

ひとりは長崎出身の宮元信二さん。成人後移り住んだ京丹後市内で働き、結婚したが、いろいろあつてうつ病を発症。数年間ひきこもっていたという宮元さんにとって、セミナーで思い出深いのは、西成での販売会。たくさん運んだ収穫物は瞬く間に売れた。「自分が作ったものを、相手が喜んで買ってくれたのが嬉しかった。冬は寒いけど、住めば都。ここは人があつたかくて、

自分が自然体でいられる」

地元出身の今田孝昭さんも長く無職だったひとり。初めての農作業は楽しく、今では自宅前の土地でも農作物を植えるように。「いずれ農業で身を立てたい」という。

センター主任支援員の藤村貴俊さんによれば、「幸福のまちづくり」構想が導入されたことで、活動は進めやすくなっているという。「幸福感の底上げ」「置き去りにしない」の言に共感して農地を提供してくれる人がいるように、「京丹後市にはそういったベスガちゃんとあると思います」。

これからの挑戦

「市民総幸福のまちづくり条例」は現

在審議中である。「幸福のまちづくり」という言葉に対して懐疑的な市民の声もある。「幸福」と行政をどう結びつけるかが分かりづらい、ほかにすべきことがあるのに、実際の施策からの逃げ口上ではないか……。

「そうではない、ということをきちんと伝えていくことが必要」と木村さんと伝えているのは、「幸福」を軸にして、長年この土地に住んでいるからこそ気づかない「わがまのいいところ」を再確認し、共有することである。高齢者の多い保守的な土地柄にあつて、周知はたやすくはないかもしれない。しかし安田さんや藤村さんの言葉通り、受容の土壌はある。どう伝えていくかは、これからの挑戦である。

安田秀俊さん 「自然が豊か。人と人とのつながりが深い」



Yasuda Hirososhi

京丹後市社会福祉協議会事務局長

藤村貴俊さん

「自分の居場所がある、と思えます」



Fujimura Takashi

寄り添い支援総合サポートセンター主任

木村嘉充さん。京丹後市役所企画総務部長、幸福のまちづくりの行政サイドの担当者。

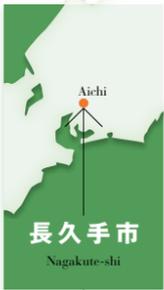


幸せリーグ

×

日本での指標づくり・ケース2

市と市民が 協働してつくる 「幸せのモノサシ」



愛知県

長久手市

名古屋市東部と隣接する長久手市は、天下人への道をめざす羽柴秀吉と徳川家康が直接対決した「小牧・長久手の戦い」の舞台として、近年では2005年「愛・地球博」のメイン会場として知られた地である。都市化が進む市西部と、自然環境が豊かに残る市東部という二面を内包する長久手市は、「幸せリーグ」設立時からのメンバーでもある。行政と市民が協働する「ながくて幸せのモノサシづくり」。

取材・執筆／加藤しのぶ 撮影／喜多章

長久手市が今注目されているのは、東洋経済「住みよさランキング2014」全国4位という「都市力」の高さである。

データでその現況をみれば、高齢化率が愛知県下で最も低く（15・2％、2014年現在）、全国で最も平均年齢が若く（38・9歳、2014年現在）、全国トップクラスの人口増加率となっており、恵まれた生活環境にあるといえる都市である。

2012年の市制施行により長久手市となったまちの初代市長吉田一平氏による「地方創生」は細かな政策を打つ。オリジナルの尺度「モノサシ」を、市民と市職員が共に作っていききたい——文言には、文字通り「試行錯誤」する市側の姿がにじむ。この取り組みを、当初から市民とともに進めるべきものと明確に位置付けていたからこそ「生みの苦しみ」でもあっただろう。

手始めに関西大学の草郷孝好教授（2頁）「対談」参照）を招き講演会を開催、まちづくりのワークショップを行った。そこで出された市民の意見に「手ごたえを感じた」というのは、市の事務局担当者の門前健さんだ。「専門家だけで作るのではなく、最初から市民の方々にも積極的に入っていただくことに方向転換しました」

ワークショップに参加した市民の中から有志10人、市職員11人の協働チームを結成、「ながくて幸せ実感調査隊」と名付けられた。

市民の意見が 発信されたアンケート

「ながくて幸せのモノサシ」は、「長久手のまちが、着実に健康、活き活き、幸せに生活する日本一の福祉のまちに向かっているかどうかを確かめていくための『道具』であり尺度である」という。とはいえ、目的は「道具」づくりではない。大切なのはこれを使って「まちや地域の幸せ」を具体的に示すこと、まちづくりに向けて住民が自ら

ち出さず、「目標」だけを謳うユニークなものだ。

まちづくりの目標は、「一人ひとりの幸せ感が高い『日本一の福祉のまち』。それは「誰もが地域で役割を担い、活躍し、生きがいをもって楽しく過ごすことができる『たつせのある』（市の造語。『立つ瀬がない』の対義語として用いる）まちづくり」を意味しており、そのためにさまざまな市民主導型のプロジェクトが行われている。「幸せリーグ」の参加、「ながくて幸せのモノサシづくり」の取り組みも、そうしたプロジェクトの一環として進めら

れた。

「市民目線」で測る モノサシづくり

「職員も悩みながら試行錯誤中……」生み出せる喜び」を感じませんか？」——これは、市の広報の2013年8月号に掲載された、呼びかけの冒頭である。

人口減少と少子高齢化が進む「いつか下りていく時代」に備え、今から「新しいまちのかたち」をつくりたい。そのためにも市民と共有できる長久手市

ながくて幸せ実感アンケートの例

調査票から、暮らしや居住地域に関する質問の一部を抜粋した。

あなたの暮らしや
お住まいの
地域のことについて
お答えください

項目	質問内容(各項目より抜粋)
健康について	<ul style="list-style-type: none"> ●お住まいの地域では、気軽に運動をする場所や機会、散歩ができるような環境はありますか。 ●日頃から笑顔で心豊かな生活ができていますか。 ●お住まいの地域では、病院やクリニックが充実していると思いますか。
子育て・教育について	<ul style="list-style-type: none"> ●長久手市は、安心して子どもを産み、育てることができるまちだと思いますか。 ●お住まいの地域の子どもたちは、のびのびと育っていると思いますか。
自然やごみなどの環境について	<ul style="list-style-type: none"> ●お住まいの地域では、自然の生き物（動植物）に触れ合うことができるなど、豊かな自然環境がありますか。 ●お住まいの地域のまち並み（景観・風景）はきれいだと思いますか。
人や地域のつながりについて	<ul style="list-style-type: none"> ●過去3年以内に、お住まいの地域を良くしたり、地域を盛り上げたりしていくための活動や行事に参加していますか。 ●お住まいの地域には自宅以外の居場所がありますか。 ●お住まいの地域であなたは「たつせ」がありますか。
防災・防犯について	<ul style="list-style-type: none"> ●お住まいの地域で災害に備えた話し合いや防災訓練に参加していますか。 ●お住まいの地域では、住民による登下校の見守り、夜間パトロールや防犯灯設置など、安全安心を守る取組が行なわれていますか。
福祉について	<ul style="list-style-type: none"> ●お住まいの地域では、地域で困った人への助け合いはできていると思いますか。 ●高齢者や障がいのある人、ベビーカーを使っている人など、まちで困っている人がいるとき、手助けをすることができますか。
文化・生涯学習について	<ul style="list-style-type: none"> ●長久手の歴史や伝統文化（「小牧・長久手の戦い」の地になったことや地域の昔話、棒の手等のお祭りなど）に関心がありますか。 ●お住まいの地域には自慢したい地域の「宝」（風景や産物、文化、行事など）がありますか。
生活インフラ（交通や買い物生活など）について	<ul style="list-style-type: none"> ●お住まいの地域は、出かける際の移動の安全が確保されていると思いますか。 ●お住まいの地域（長久手市及びその周辺地域）は、買い物や通院に便利ですか。 ●インターネット（ツイッターやフェイスブック、ライン等も含む）や電子メールをコミュニケーション手段として利用していますか。
まちづくりにおける地域の役割について	<ul style="list-style-type: none"> ●あなたは、日頃地域社会の一員として、何か社会のために役立ちたいと思っていますか。それとも、あまりそのようなことは考えていませんか。 ●地域にはさまざまな課題があると思われますが、このような課題を解決していくためには、地域のコミュニティが中心になって進めていくことが今後ますます重要になると思いますか。

動きは始める新しい仕組みにつなげる
ことである。

モノサシづくりは、「1. 今のなが
くての生活と幸せを測ろう！ 2. ア
ンケート結果をみんなに伝えよう！
3. 幸せのモノサシの仕組みづくり
にチャレンジ」の3段階で構想されて
いる。2013年10月より始動した調
査隊は、「ながくて幸せ実感アンケ
ー」の作成に始まり、調査票配布、結
果分析、そして報告書作成を行った。

調査隊市民メンバーの大島幸子さん
にとって特に印象深いのは、調査隊発
足直後に行った市民インタビューだ。
質問は「あなたの幸福度は何点？ そ
の理由は？」「長久手市の幸福度は何
点？ その理由は？」の2つ。「質問が、
幸せというプラスの方向からなのごと
てもよかったです。長久手のいいとこ
ろがたくさんあがりました」。長久手
に住んで15年ほど。退職した今、これ
まで知らなかったこのまちをもっと知
りたい、少しでも役立ちたいという思
いから参加した大島さんにとって、市
民の生の声を直接聞いたのも貴重な経
験となったという。

計10回にわたるミーティングで、最
も時間をかけたのは、アンケートの作
成作業だ。事務局が作った案をもとに、
質問内容、聞き方など、すべての文言
を全員で精査していく。皆が納得でき
る形になるまで話し合いを重ねた。「市
民インタビューであがった声が、アン

さらに協働を高めて

「ながくて幸せのモノサシづくり」の
活動は、2015（平成27）年度より
第2段階に進む。アンケート結果を市
民にどう伝えていくか。「今度はさら
に協働の度合いを高め、活動の取り組
み方も市民の方々の意見がよりたくさ
ん入る形にしたいと考えています」と
事務局門前さん。

第2段階の

「ながくて幸
せ
実感広め隊」メ
ンバーとして活
動に参加するひ
とりが、奥語真
利奈さんだ。市
東部、自然が残
り、コミュニテ
イも比較的強固
な地域に生まれ育った奥語さんは、自
分の住むまちをこよなく愛する大学生。
「長久手市は四季を感じられ、ふとし
たところに小さな幸せがあふれている
のが魅力。それにたくさんの方が気づ
けるといいと思います」
第2段階の活動もホットなものにな
りそうである。

Question

長久手に住んで、
どこに幸せを
感じますか？



ながくて幸せ実感調査隊
市役所メンバー

ながくて幸せ実感調査隊
市民メンバー

ながくて幸せ実感調査隊
市民メンバー

ながくて幸せ実感広め隊
市民メンバー

高野至庸さん

Takano Yukinobu

「まちを自転車
移動できるよう、
暮らしやすいまちです」

村田元夫さん

Murata Motoo

「犬の散歩をするの
にいいなあ。と
ちょっとあるけば
川があるし、公園も
あって、せせこましく
ない」

大島幸子さん

Oshima Sachiko

「住宅地を少し離れ
ると自然があるところ。
子どもたちの楽し
そうな笑顔を見ると
こちらも幸せになり
ます」

奥語真利奈さん

Yogo Marina

「自然が残っている
だけでなく、最近
はおしゃれなカ
フェなどもできて、
若い人にも自慢
できます」

モノサシづくりを通して 見えてきたもの

アンケートの回答から集計された長
久手の幸せ感の点数は7・41である（全
国6・41 ※平成23年度国民生活選
好度調査より）。年齢別では30歳代
が高く（7・79）、50歳代が低い（7・13）
。また、子育て世代の幸せ感が高いとい
う。

調査結果を分析し、長久手の幸せ感
の特徴として挙げられたのは、「日頃
から笑顔で心豊かな生活」をしている
人と幸せ感の関係している。「地域活
動をしている人の幸せ感が高く、関係
があると思われる」などである。

調査を通して見えてきたのは、健
康・環境など生活環境は充実している
こと、一方で、地域活動への参加や「た

アンケートに入ったこともよかったです。
市民の意見を発信できたと思います」

こうして完成したアンケートは、幸
せを構成する5つの分野（1. 幸せ感
について 2. 長久手市の住み心地に
ついて 3. 暮らしや居住地域につい
て 4. 自身について 5. ながくて
幸せ実感について）に大別され、22項
目の質問が盛り込まれた。質問の中心
となった分野3から特に、住んでいる
地域についてや、長久手市ならではの
感じられる質問を中心に抜粋したのが
Chartである。

「つせがある」の評点が低いことから、
地域のつながりがやや心配という点が
挙げられた。

地域とのつながりの弱さは、自分
もあてはまるというのは市民メンバ
ーの村田元夫さん。名古屋から移り住
んで12年、取り組みを通して、これま
でいかに長久手のまちのことを知らな
かたかに気づかされた。働き盛りの今
はまだどっぷり地域に入っていくのは
難しい面もあるが、そもそもこのプロ
ジェクトに参加したのも「つながりを
潜在的に求めていた部分があったかも
しれない」と話し、行政主体ではなく
市民と行政の協働で行われた調査隊
は「非常にホットなチーム」だったと
振り返る。

「この活動を通して、実際に市民の
方々と顔を合わせて話すことの重要
さを感じました」とは、調査隊の市職
員メンバーの高野至庸さん。調査隊
発足当時の部署は環境課。市民から
寄せられる電話の大半が苦情という
なかで、最初は「市民と協働」と聞
いても「対立」をイメージしたが、
実際には面白い意見を聞くことが
できた。「この過程の経験は、これ
からの通常の業務でも活かせると思
います」



門前健さん。
ながくて幸せ実感調査隊
事務局担当者。



ミーティングでは行政・市民の隔てなく、
活発な意見が交わされた。



上2点／
右は海部川河口付近、
左は漁協の
目の前にある鰯奥港。
山から丸太を運ぶ広い川と、
大型船が着岸できる港が
揃っていたことから、
海部町は江戸初期、
材木の集積地として
発展、隆盛したという。
左／漁協には一般客も
気軽に魚を買いにくる。

Tokushima-Kyu-Kaifucho

「生き心地の良い町」に見るコミュニティ



幸せづくりのヒント

×

伝統的コミュニティ

取材・執筆／大山直美 撮影／桑田瑞穂

特集
幸せな地域の
暮らしをつくる
その6

徳島県 旧・海部町

岡檀さんが書いた『生き心地の良い町』をきっかけに、自殺率が低い町として注目を集める徳島県旧・海部町。「幸せでも不幸せでもない」けれど、ゆるやかにつながり、気軽に相談しあえるコミュニティに、新しい「幸せ」な地域づくりのヒントがあるのではないだろうか。岡檀さんと旧・海部町に住む人びとにお話を伺った。

太平洋に面した徳島県南端の小さな町、旧・海部町。現在は両隣の町と合併して海陽町の一部となっているが、この町を4年がかりで調査した和歌山県立医科大学の岡檀さんの著書『生き心地の良い町——この自殺率の低さには理由がある』が、話題を呼んでいる。実は海部町（両隣の町と区別するため、以後、旧名称で記す）は全国で有数の「自殺率の低さ」を誇る町なのだ。日本は世界でも自殺率の高い国であり、現在も年間約2万5000人が亡

くなっている。海部町の自殺率が低い理由を探れば、自殺者数を少しでも減らす鍵が見つかるかもしれないと岡さんは考えた。自殺とコミュニティのあり方の研究に着手したきっかけは、以前、仕事で携わっていた高齢の戦争被害者の聞き取り調査にあるという。同じように辛い体験をしても、戻った故郷の人びとから遠巻きにされた人もいれば、大変な目に遭ったねと一緒泣きながら話を聞いてもらえた人もいる。周囲の受け入れ方によって傷の癒え方

に明らかな差があることを痛感しました」過去の新聞記事から海部町の存在を知った岡さんは、その自殺率の低さを検証すべく膨大なデータを集め、30年間の平均自殺率が低い市区町村を割り出した。その結果、海部町は全国で8位。10位中、残り9はすべて人口の極めて少ない島だった。ただし、島は自殺率が高い地域にも少なくないため、両極端に傾きがちな島を除くと、海部町は日本一、自殺が少ない町と言っても過

言ではない。しかも、両隣の町は自殺率が全国平均より高いのだが、両隣の町と同様に、海部町も自殺の主な要因である健康問題や経済問題を抱えていることがわかったという。
海部町の成り立ちと五つの自殺予防因子
海部町には自殺を未然に防ぐ何らかの因子が存在するという仮説を立てた岡さんは、何度も海部町に通い、町民

へのインタビューやアンケート調査を実施。それらを整理・分析した結果、次の五つが「自殺予防因子」と考えられた。

- ・ いろんな人がいてもよい、いろんな人がいた方がよい
- ・ 他の人と足並みを揃えない人がいても、後ろ指をさされる心配がない。海部町は他地域に比べ、募金の集まりが悪いが、個人の自由な意思と多様性が尊重されている表れだという。
- ・ 人物本位主義をつらぬく
- ・ 職業上の地位や学歴、家柄や財力にとらわれず、個人の問題解決能力や人柄を見て評価する。年長者が年少者に対して威張るということもない。
- ・ どうせ自分なんて、と考えない

自殺多発地域A町のアンケート結果と比較すると、「自分のような者に政府を動かす力はないと思いますか」という質問に「そんな力はない」と答えた人は、A町が半数以上に対し、海部町は約4分の1。海部町では、主体的に社会に参加しようとする人が多いといえる。

「病」は市に出せ
町に古くから伝わる格言で、病とは悩みやトラブル全般、市とは公の場をさす。困ったことは早めに周りに言った方がいいという意味だ。海部町では意外にも、自殺の危険を高めるうつの受診者が近隣の町に比べて多いが、これは軽症で受診する人が多いからで、

「あんだ、うつになつとんと違うん」と面と向かって受診を勧める人も珍しくないそうだ。

・ ゆるやかにつながる
海部町では、隣人同士の付き合いが淡泊で、人間関係も膠着（こうちやく）しておらず、「ゆるやかな絆」が維持されているという。
こうした独特の海部町コミュニティが生まれた背景には、町の歴史の影響があると考えられる。海部町は江戸時代初期、木材の集積地として発展した。豊かな山林だけでなく、木材の運搬に不可欠な大きな河川と港があったからだ。そのため、短期間に労働者や職人、商人が集まり、やがて町が形成されていった。

一方、岡さんが地理的特性と自殺率の関係を調べたところ、自殺が少ない地域の多くは「傾斜の弱い平坦な土地で、コミュニティが密集しており、気候の温暖な海沿いの地域」にあることがわかったという。実際に海部町を訪れると、確かに、広い川の河口付近の平野部に、農業、商業、漁業地区に分かれた町の機能が集中している。特に沿岸の漁業地区は、東京の下町の路地裏並みの住宅密集ぶりだ。

海部町に根づく「二度目はこらえたれ」

海部町在住の4人に、海部町特有の



南 達二さん

Minami Tatsuji

朋輩組のなかにも所得の格差はあるけど、メンバーの自覚は平等です。金持ちでも軽四に乗って畑を耕して同じもん食べて、基本は自給自足。一言では表現でけん、不思議な町やね。



濱 皓三さん

Hama Kouzou

朋輩組もそうですが、海部町はわりとサラッとした付き合いなんです。そういうほどほどの塩梅がいい雰囲気を出して、住み心地のよさにつながるとるんかなと思いますね。



日和 登美子さん

Hiwa Tomiko

例えば、人がいつもと違うこと言うたら「考えすぎたら早う呆けるよ。たまには頭の体操しや」と平気で言うし、言われた方も「ほやろか」と受けとめる。皆、深く考えんのと違いますか(笑)。



三浦 茂貴さん

Miura Shigeki

Uターンした当初は、朋輩組、消防団、青年団、商工会青年部等々、入るもんが多くて驚きました。ゆるいつながりが重なり合っているから、いじめに発展しにくい気がしますね。

「歴史も地理も違うから無理だ」「引越すわけにもいかない」という声があるそうだが、海部町ができたプロセッサや地理的特性だけではなく、コミュニティに根づいている人との関わり方が今も自殺を予防し続けているという事実を目を向けてほしい、と岡さんは

ほかの地域で海部町の話をする時、「歴史も地理も違うから無理だ」「引越すわけにもいかない」という声があるそうだが、海部町ができたプロセッサや地理的特性だけではなく、コミュニティに根づいている人との関わり方が今も自殺を予防し続けているという事実を目を向けてほしい、と岡さんは

個人を尊重し、多様性を認め、ひとりひとりが社会に参加する意識を持ちながら、困ったことも相談しやすい。他の地域でも、海部町の人びとの付き合い方を一つでも做うことによつて、ひとりひとりの意識も徐々に変わり、それがひいては、うつの患者や自殺者

個人を尊重し、多様性を認め、ひとりひとりが社会に参加する意識を持ちながら、困ったことも相談しやすい。他の地域でも、海部町の人びとの付き合い方を一つでも做うことによつて、ひとりひとりの意識も徐々に変わり、それがひいては、うつの患者や自殺者



Tokushima-Kyu-Kaifuchou



密集地に住む人びとが便宜上、空き地に設けた共同の物干し場。天気がよく日は、ここも情報交換の場。海部町にはこうした社交の場が数多くある。



上ノ町に残る古い建築様式「みせづくり」。雨戸代わりの板戸を上下に開くと庇(ひさし)と縁台に早変わり。住民が集まる格好のサロンになる(下左)。下右/家々が密集する漁業地区。左頁上/今回話を聞いた皆さん。海部町の魅力を体現する顔ぶれだ。



岡さんは幸福度についても、海部町と両隣の町でアンケート調査を行っているが、海部町は三つの町のうちで「幸せ」と感じている人と、「不幸せ」と感じている人が最も多かった。「興味深かったのはむしろ、それを聞いた海部町の人たちの反応でした」。全員が「そんなもんだらう」とすんなり受け入れる様子を見て、彼らは世間と比較して「幸せ」であることに執着していない、それだけに負担がかかっていない証拠だと気づいたという。

また、各組の幹事役である「当屋」は交代制で、グループ内で最年少が務めることもあるが、当屋の言うことには全員が従う。年功序列など皆無で、皆「当屋はただの当番やから、リーダーシップなんか要らん」「第一、だれが年上で年下かもようわからん」と笑う。昔は男性だけだったが、今は女性も入会OK。ゆるいつながりが保たれた何十年もの付き合いだから、家族には話せないような悩みも朋輩組では話

「普通、そういう会には悪いことをしたら退会さすとか、仕事が休めんから葬式の手伝いに来なんなら酒1升出せとか、罰則があるでしょう。そういうもんは一切ないんです」

世代も職業も性別も異なるにもかかわらず、明るく率直に、フラットに会話を交わす4人の様子を見ていると、まさに海部町コミュニティの縮図のように感じられる。

失敗で落伍者と決めつけられないとわかっていけば、困ったときには相談してみようかという気にもなる。いろんな要素が複合的に絡み合っただけで、「病、市に出せ」も生きてくるんです

人との関わりを 活かした コミュニティづくりを

現在も他地域で調査・分析を続けている岡さんだが、繰り返し出るのが、「場合によっては自殺もやむをえないと考える人ほど、人に助けてくれと言えない」という結果だそう。それだけに、いかにSOSを出しやすい環境をつくるかが大切であり、コミュニティの力は馬鹿にならないといえるだろ

幸せづくりのヒント

×

先進的協働



市民の心と 身体の健康に貢献する 都市の新拠点

大阪市 森ノ宮



森ノ宮駅から1分、大阪都市部の街中に、市民の心と身体の健康を増進させる目標をコンセプトに包摂した商業施設が誕生した。都市における幸福なまちづくりに新しい示唆を与えるユニークな試みとは。

縄文中期〜近世にわたる複合遺跡・森ノ宮遺跡により、縄文時代から人の営みがあったことが知られる大阪市森ノ宮地域。周辺に飛鳥・奈良時代の宮殿である難波宮、大阪城を擁し、歴史と文化に育まれ発展してきたまちだ。

一方、野球ファンに親しまれた日本生命球場の跡地が1997年の閉場以後活用されぬままとなっており、空洞化が見られている現状もある。

しかし、そんな長らく放置されていた球場跡地が、今春、装いも新たに生まれ変わった。再開発に着手したのは東急不動産(株)。関西エリアで展開されるモール型ショッピングセンター「キ

ューズモール」では4番目の施設にあたる。目指すのは、地域特性を生かし、まちに根差した「ここにしかない」商業施設という。

豊かな文化に育まれたまちの懐の深さ、阪神高速道路をはさんだ向かいに市民ランナー屈指のランニングスポットである大阪城公園が広がる立地——森ノ宮の地域特性から導き出されたのは、「豊かに生きる、ココロ・カラダ特区」というコンセプトだ。

名称は、球場跡地であることや、地域住民の生活拠点(ベース)となり、豊かで前向きな暮らしの基本(ベース)を支え、健やかなカラダづくりの基礎

(ベース)となつてほしいとの願いをもこめて「もりのみやキューズモールBASE」と付けられた。

スポーツクラブなど、「心と身体の健康」「より良い暮らし」をキーワードにした49のテナントが揃うなか、シンボルとなるのは屋上ランニングトラック「エアトラッカ」(株竹中工務店と共同開発)。

ほかにも、豊かな「ココロ」を育てるコンセプトを反映した施設として、市民から寄贈された本を中心につくる市民参加型コミュニティ・ライブラリー「まちライブラリー」も置かれた。産声をあげたばかりの施設が都市コミ

ュニティの重要な拠点となることが期待されている。

成し遂げてきた人と 共につくる幸せな地域

今回、トップアスリートとしての経験を生かし、エアトラッカの監修に携わったのが大阪ガス(株)所属、北京五輪銅メダリストの朝原宣治氏である。朝原氏と、プロジェクトチームのマネジャーである大阪ガス・石井智氏のおふたりに話を伺った。



MORINOMIYA Q'S MALL BASE

森ノ宮のまちの新拠点「もりのみやキューズモールBASE」。エアトラッカが、ひとときわ目を引く。

朝原 先日、エアトラッカの試走をしてみました。まず、トラックからの見晴らしがいいです。高さがあるので大阪城もよく見えますし、走っていると気持ちがいい。トラックの幅も競技用よりは狭いですが、十分な広さがあり、1周約300m、2〜3km軽く走るのにちょうどいいと思います。3レーンのうち、2レーンがランニング用、1レーンはウォーキング用としていますので、ショッピングに来られた方が気軽に利用できて、体調管理、気分転換の場になればと思います。向かいにランニングスポットとして親しまれる大阪城公園もありますし、ここでウォーミングアップして公園へ、といった活用もできます。

石井 今回、朝原だけでなくアスリートネットワーク(*)の選手たちも、

朝原 宣治

Asahara Nobuharu



あさはらのぶはる／大阪ガス(株)近畿圏部地域活力創造チーム、元陸上競技選手。1000mで日本人初の10秒0台。自己最高記録は日本歴代3位の100m10秒2。4回連続五輪出場、北京五輪の男子4×100mリレーで銅メダル。

朝原 話を進めていくなかで、当初から予定していたスクール事業だけでなく、アスリートネットワークで「アスリートネットワークラボ」というショップもつくることになりました。ここでは、実際に身体のケアができるスペースのほか、スポーツ関連の情報収集や、大学・メーカーなどとの共同研究、アスリートたちが選手時代に重宝していた、競技や健康にまつわるものの展示、といったことを考えています。

ほかにアスリートのセルフマネジメント能力を生かした身体のメンテナンスや食事のアドバイス、子どもたちのスクールでのコミュニケーションづくりなどがあげられます。スポーツがもっている機能を生かして、少しでも社会に何かできたかと考えています。

石井 テコンドーの元オリンピック選手である岡本依子さんの言葉ですが「トップアスリートは健康のプロ」ながら、それが直接伝えられるといいと思います。実は、今回のような事業を企画段階からアスリートが自ら考えてやるというのは、これまでなかったことです。正直なところ、広告代理店などイベントのプロに任せられた方がアイデア



エアトラックで子どもたちに「走る楽しさ」を教える朝原氏(写真中央)。

(*)アスリートネットワーク、バレーボール全日本女子チーム元監督の柳本晶一氏と朝原宣治氏が呼びかけ人となり、柔道の野村忠宏氏、テコンドーの岡本依子氏、シンクロナイスドスイミングの奥野史子氏など、競技種目を越えたトップアスリート約30名で構成。スポーツを通し、自らの成長の過程で得た「本物の感動」を子どもたちに伝え、人として「生きる力」を育てていくための活動を行っている。

スリートと身近に触れ合うことで高まるのは、健康度や、スポーツ技術だけではない。強い精神力をもって競技に向かう彼らの存在は、生きる力をも高めるものともなる。また、恩恵を受けるのはアスリート側も同じ。これまで培ってきたものを存分に発揮でき、さらに向上させていく原動力ともなるからだ。

石井 「地域」と「トップアスリート」の間に「健康」をはさむことで、子どもの育成から、中高齢者の健康力向上、多世代での交流など、少子高齢社会での魅力的な地域づくりにつながる幸せを呼びおこす。結果、彼らの役割や価値もあがる。そのしくみをどうつくるか。今回の取り組みはひとつの転機となると思っています。

朝原 やるからには我々アスリートの「本物の経験」を多くの人たちに感じてもらえて、共に元気になれるようなくしくみや活動を考えたい。選手たちは特殊な世界を歩んできている人間が多いです。爆発できる人が集まっていますから、5年間のうちに「こんな面白いことができるのか」ということをやりたい。地域の人が訪れて価値のあ

るものを得られるいろいろな仕掛けを、ここを拠点につくっていくかと思えます。

石井 これまでも、選手の育成という講習の依頼はたくさんありました。ただ、相手がつくった場に呼ばれるだけ、1日だけのイベントで終わってしまっていたんですね。次へと続くことがなかった。それが、拠点ができることで「明日はこうしよう」と連続性が生まれる。そういった意味でも、もりのみやキューズモールBASEは、本当にスポーツが地域や人々の生活に根付いてひとつの文化、共有財産として皆に大事にされていくためのトライアルだと思っています。

森ノ宮から発信、「元気になれるまち」

石井氏は、朝原氏とアスリートネットワークの取り組みが、関西発信であることは、東京一極集中の流れにあって非常に珍しいことだと言う。また、朝原氏の言にあった「5年」とは、単純な区切りだけを意味するのではない。5年後——東京五輪を視野に入れながら、今後の展望を語る。

共に高めあいながらつなげられる場

地域の市民がトップア

石井 2019年から3年間は世界的なスポーツイベントが日本で開催され、多くの来訪者が訪れます。特に2020年東京オリンピック・パラリンピックが注目されていますが、東京だけでなく関西が日本を盛り上げるという意味では、関西が舞台になる2021年の関西ワールドマスタースゲームズを重視しています。

近くに鎮座する鶴森宮(右)と、大阪城公園(左)。



関西の至るところに、もりのみやキューズモールBASEのようなスポーツで健康力を向上させるしくみを埋め込んでいく。そして2019年にワールドカップが開催されるラグビーや、オリンピック・パラリンピック、ワールドマスターズゲームズに参加し見に来る人が、もう一度訪れたい、住みたい、と思えるまちが続々と生まれていく。そんなビジョンを描きたいと思っています。そのためにも、この場がスポーツタウンとして、スポーツを通じてまちの元気を創出し、地域の人々の健康力をあげていけるよう朝原や私たちは努力する必要があります。ここが「元気になれるまち」になれば、暮らす人の幸福にもつながっていくと考えています。

石井 智

Ishii Satoshi



いしさとし／大阪ガス(株)近畿圏部地域活力創造チームマネジャー。大阪ガス野球部で捕手マネジャーを経験。同志社大学野球部監督、野球解説者を務めた後現職。2007年博士号(政策科学)取得。共著に「スポーツ政策論」など。

人がつなぐ若者の地域移住



新潟県 十日町市

地方創生でうたわれている若者の地域移住。若者は幸せの面で仕事や暮らしに何を求め地域に移住するのだろうか。成功している地域には、どんな魅力があるのか。地域移住とそれを支える現場に取材した。

東京・渋谷に拠点を構えるETIC (Entrepreneurial Training for Innovative Communities) は、能動的に社会に働きかけ自ら仕事の現場を創出できるような起業型リーダーを支援するNPO法人だ。近年は、全国各地のNPOや企業、自治体、財団、高等教育機関などと連携し、地域の担い手を育てるプラットフォームづくりを行う。

ETICが各地のパートナー団体を組織して主催する「日本全国！地域仕掛け人市」は2015年2月に7回目を数え、東京の若手社会人に地域でのチャレンジ機会を紹介するイベントとして状況を呈している。また、仕事を持つ社会人が休暇を使い2泊3日程度で地域活動に参加し、成果をチームで議論・検証し合うフィールドワークや、大学生を一定期間地域に送り込み実地体験を積ませるインターンシップなど、地域移住への足がかりとなる

プログラムを多数用意。これまでに数多くの「卒業生」が多様な業種形態で起業し、地域の企業に就職し、また就農するなどして頼もしく巣立っている。長谷川奈月さんは、これらのプログラムを運営するチャレンジ・コミュニティ・プロジェクト事務局のコーディネーターだ。若者たちは、どんな動機を持って参加しているのだろうか。「今の自分の働き方に疑問を感じている人、地元や地元近くに帰りたいたいと思

若者の社会起業を支援するNPO法人ETICの長谷川奈月さん。地域移住の促進もその一環だ。



っている人、旅で訪れたまちが気に入って、その地域で何かをしてみたいと考える人でしょうか」

地域に移住を希望する人の多くは20〜30歳代だが、主に都会で暮らす彼らが現在の仕事を辞め地方に移住することは、想像以上の一大事。ただやみくもに煽って移住させるだけではうまくいかないで、よく考え一歩一歩慎重に移住を進められるようなプログラムづくりを心がける。

例えばフィールドワークなら全国に用意された8〜10カ所のうちから選んで赴いてもらうが、そこで地方で仕事をするというのはどういう感覚なのか、コミュニティをつくるとはどんなことなのか、自分は本当に東京を離れて暮らせるのかを問い直してもらう。結果、実にフィールドワーク体験者の15%がその後移住を果たしている。実際に地域暮らしを体験した若者たちは、どんなところに幸福感を感じているのか。「自分で育てたものや、知っているあの人がつくってくれた野菜や醤油を食べて生きている、という強い実感が持てるのが大きい。互いの顔が見える範囲で充実した生活ができることに、非常に価値を感じているようです」と、長谷川さん。

「今は、決まった道を歩いていけば必ずしも幸福が保証される時代ではない。いつでもどこにいてもできるような働き方や、いざとなったら自分の手で日々の

糧をつくれるような仕事を模索する若者が増えていると感じます」

会社やNPOを立ち上げたり、フリーランスとしてコミュニティ内で発生する小さな仕事を組み合わせて生活したり、農漁業に従事したり。かたちや規模を問わず、小さくても自立した企業や仕事の現場がもつともっと地域に増えればいい、と長谷川さんは願う。「たとえ企業に雇われていても、起業家精神を持ち続けている」そんな人づくりを目指すETICの取り組みは、ゆつくりとだが確実に社会を動かす若者らの広がりを見守っているように思える。

都会から地方へ移住する時、今度は現地コーディネーターの存在が欠かせない。彼らが地元の人との間に入りフォローすることが、移住者らの心の支えになっているのだ。

生き方を創る

Tokamachi-shi



保存食の切干大根のつくり方を曾根藤一郎さんに教わる佐藤可奈子さん。どんなことでも相談に乗ってくれる頼もしい師匠だ。

日野正基さん(33頁)は、そんなコーディネーターのひとり。新潟県長岡市周辺で1年間行いうインターンシッ

の大学を卒業後、この職業に就いた。インターンのプログラムでは、新潟・中越地域の中間山地の農村で1年間、自立的に生活することを指すが、都会から来た移住者にいきなりの農作業は難しいので、地元の人の指導のもと雑用から学ぶ。また狩猟や除雪、農産品の加工や直売、農家レストランの運営にも取り組み、自ら生活を「デザイン」する田舎暮らしを目指す。地域移



曾根藤一郎さん

Sone Toichiro

「毎年気候も違うし、同じものをつくり続けるのは大変だけど、常によりいい米を取獲したい。若い人たちが移住してきて、ここが『奇跡の集落』と言われているのが頼もしいね」

佐藤可奈子さん

Sato Kanako

「豪雪地帯で助け合いが根付いているので、家族のように気にかけて暮らしています。孤立してないからこそ、新しいことに挑戦したり、お金をかけなくても暮らしの安心が得られる。そういう生活に幸せを感じます」

まだ雪の残る田んぼに立つ、右から、曾根藤一郎さん、佐藤可奈子さん、夫の幸治さん。

住でやりがいを感じられる若者たちは、このように、自分でしたい暮らしができる、つまり「生き方を自分で決められる」ことに幸せを感じているのではないかと、日野さんは言う。

体制づくりは基本的に受け入れ側の現地住民に任せるが、地元で行き詰まったりした場合に安心感が得られるよう、インターンの交流の場をつくる。新潟の冬の厳しさに直面するなどして終了前に帰ってしまう人が、年8人のうち1〜3人いるからだ。

それでも移住者は確実に根付いている。十日町市の池谷地区には、わずか6世帯の集落に3世帯が移住。

「子どもも3人生まれ、奇跡の集落」と言われています」と日野さん。初期の移住者が来て限界集落を脱した後も、インターンなどの若者と接することで集落の人に自信が付き、活気が漲っていった。すると今度は若者がそんな集落の人のいきいきとした暮らしぶりを見て幸福を感じ、新たに移住が増えるという理想的な連鎖反応が起きたのだ。

憧れの人の存在

佐藤可奈子さんは、池谷地区へ移住し稲作修業に励む28歳。東京の大学生だった時に中越地震の復興ボランティアとして週末に集落を訪れては、田植えや稲刈りを手伝い、地元の人たちから農業の面白さを教わるうち、今も師

匠として指導を仰ぐ曾根藤一郎さんと出会った。

「曾根さんの農業への向き合い方、その生き方がとにかくよくて感動した」と、佐藤さん。憧れの人がいる場所への思いはつづり、2011年2月、大学卒業直前に移住。香川県出身の佐藤さんには雪国・新潟の冬は想定以上に厳しく、心が折れそうになった。「でも、夏の後、次の春まで長い秋が続くような香川と違い、四季がはつき

日野正基さん



Hino Masaki

「田舎には役割があつて、必要としてくれる人がたくさんいます。その貢献感が幸せにつながっているのでは」

りしていて、それぞれを楽しめる。魅力の方が大きいと思ひ直しました」雪は湧き水となって田を潤し、その清水で育ったコシヒカリが、地元誇りの名産だ。米づくりは今年で5回目。最初の3年は土地や機械を無料で借り、去年からは契約書を交わし曾根さんの田んぼを借り耕作している。曾根さんからは一から米づくりを教わったが、未だ失敗ばかりで試行錯誤の連続だ。ほかにも、女性の移住仲間と新たな移

住を促す雑誌を編集したり、農業委員会に参加したり、ファッショナブルな農作業着をつくったりと自立的に暮らしをつくり出し、地域に働きかける活動も行っている。

昨2014年11月に付近の集落の男性と結婚、秋には出産を控える。佐藤さんが考える幸福な地域とは、「自分たちが地域のことを自ら考え、かたちづくっているんだ、という自覚と前向きさがある地域」と言う。ゆえに、

曾根さんのような「70代になっても自分の地域に夢を語れるような人たち」に憧れ、佐藤さん自身も同様にして幸福な地域づくりのバトンを後世に伝えていきたいと願っている。

自立的に暮らしをつくらうとする若者、コーディネーター、地元の人。幸せの面から若者の地域移住を考えると、これらの各人を支援し、ネットワーク化するしくみの重要性が見えてきた。

特集
幸せな地域の
暮らしをつくる
その9

幸せづくりのヒント

×

女性が求めるもの

女性の幸福感

幸福度研究からみえてくるもの

白石 小百合 Shiraishi Sayuri

地方創生でも注目されている女性が、何に幸福を感じているのかを知り、対策をとることは、地域の持続的な発展にもつながるのではないだろうか。就業、結婚、出産、育児というライフイベントと女性の幸福感との関わりを、アンケート調査と計量経済学による分析から考察する。

「幸福度」というデータ

女性の幸福感を考える上で、まず、「幸福度」というデータを紹介したい。幸福度とは、個人にアンケート調査を行い、「全体としてみて、あなたは現在、幸せですか、あるいは不幸ですか」というような質問に対して、自分が感じている幸福の程度を、選択肢の中から答えてもらうというものである。選択肢が「とても不幸」から「とても幸福」の5段階であれば、「とても不幸＝0点」「とても幸福＝5点」のように数字を当てはめると、その人が感じている幸福の程度を数値化することができる。

もちろん、幸福感は個々の人の感じる主観的な感情であり、性格やその日の気分など様々な要素に影響を受けるものの、データとして収集することで、人々の幸福感を客観的な数値情報としてとらえることが可能となる。個人の幸福感をデータ化することができれば、例えば現在の日本全体の幸福水準が過去と比べて低下していないかを確認したり、他の国や地域との比較が可能だ。そこで、90年代以降、幸福度データを使って、なぜある人が幸福・

不幸なのかを探ろうとする「幸福度研究」が各国で進められている。特に「とても不幸だ」と回答した人が、社会的なケアを必要としているのではないかを調査し、その対応を考えることは、社会全体にとっても有益なことである。そして、社会全体の幸福感の程度をみることは、自分たちの住む地域・国は果たしてどの程度豊かであるのかといった富の程度を測ることにつながる。幸福だと感じている人が多い社会は豊かであると考えられる。豊かさ」を測る代表的な指標にGDP(国内総生産)があるが、これはあくまでも金銭的価値のみを測るデータである。幸福感は後に述べるように、金銭面とは直結しない要因の影響を受けているので、幸福度データをみつけることは、金銭ではカウントされない活動に光を当て、その価値を再認識することになる。

幸福感の源泉

では、人々が感じる幸福感に差があるのはなぜだろうか。心理学者のセリグマンは、幸福度データを使った様々な分析をサーベイし、幸福度に影響を与える要因としては、①所得、②就業(失業)、③家族(結婚、子ども)、④格差(地域、所得)、⑤年齢、⑥身体的・精神的健康などがあるとまとめている。つまり、所得などの金銭面だけではなく、家族などの金銭以外の要因も、幸福感に影響を与えているのである。金銭面とは、所得と、所得の基盤となる雇用である。様々な幸福度研究で、一時点のデータを観察すると、所得が高い人ほど幸福度は高いことが示されている。失業者の幸福度は、明らかに就業者よりも低い。その理由として、失業することで生活の基盤がなくなる、将来的な不安が高まる、自尊心が低下する、社会での居所がないような不安に駆られる、という説明がなされている。現在、ピケティ『21世紀の資本』が注目されているが、社会問題となっている格差については、国や地域内の所得格差が大きいほど、その住民の幸福度は低い。

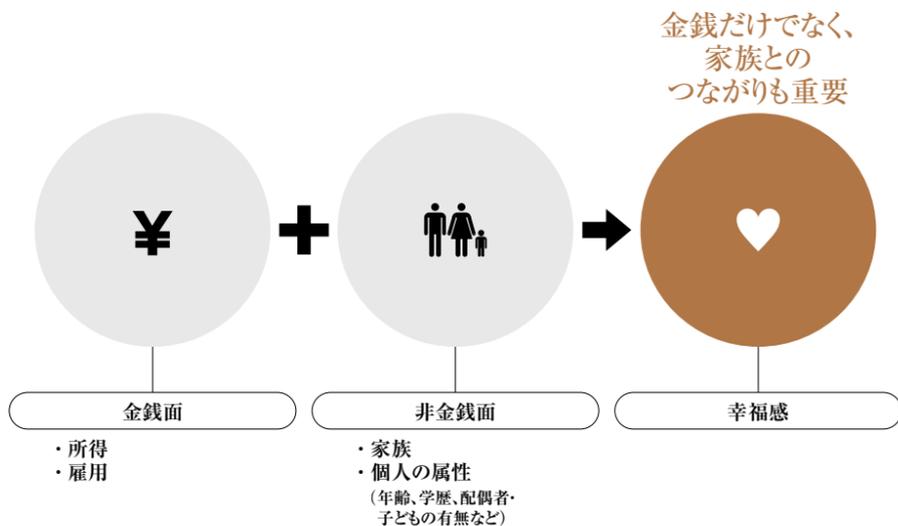
非金銭面の要因としては、性別・年齢など個人の基本属性に加えて、家族などの人間関係が挙げられる。大半の国では、男性よりも女性の方が幸福度は高く、若いうちは幸福度が高いが、その後一旦低下し、高齢になるにつれ再び上昇するという傾向がみられている。しかし日本では、大阪大学の研究グループが行った調査によると、U字型ではなく高齢になるほど幸福度が低下するとの結果が観察されている。各国共通の現象として、既婚者の幸福度は未婚者より高い。

つまり、「もう少しお金があったら良いのになあ」というのは大半の人の願望であるが、「幸福感のモデル」を図示すると、「お金」につながる金銭面の要因に加えて、金銭には直結しない家族などとの関わりも幸福感の重要な要素なのである(Chart 1)。

女性の幸福感への視点

経済学では、人々は自分の効用(満足)を高めるような行動をとると説明する。であるならば、少子化とは、人々が子どもを持つという選択を行わなくなった結果であるとの解釈ができる。一方で別の解釈も可能である。すなわち、子どもを持ちたくても持てないような環境・社会情勢が人々の選択

Chart 1 / 幸福感のモデル



Profile

しらいし さゆり
横浜市立大学国際総合科学部教授。1963年、長野県生まれ。経済学博士。専門は経済統計学、行動経済学。日本経済研究センター1、帝塚山大学を経て現職。著書に『日本の幸福度』(共編著)、訳書に『幸福度をはかる経済学』など。

に影響を与えている可能性である。例えば子どもを持つていない女性にとって、子育てが「幸せそうだけれど、大変そう」というように感じられているとしたら、「大変そうだ」との認識が結婚・出産行動に向かう決断に影響を与えているのかもしれない。一方で、実際に子どもを持つている女性は、「大変だけれど、幸せ」と考えている可能性がある。このように子育てが「大変だけれど、幸せ」と認識されている場合には、もしかしたら、子育ては女性の精神面の幸福度を引き上げているが、生活面での幸福度を引き下げているというようなことがあるかもしれない。つまり「幸福」には精神面と生活面の2つの側面があるとの仮説である。では、「大変さ」の中身は何であろうか。可能性としては、子育て自体が女性にとって負荷がかかることが挙げられようが、就業と子育てとの両立も一因として考えられよう。働く女性を支える社会的な基盤は保育所などを中心に整備されつつあるが、子どもを持つて働き続けることはまだまだハードルが高い。従って、子育てと女性の幸福感を分析する際には、就業自体の効果も視野に入れる必要がある。そこで、本稿の残りでは、特に女性の幸福感と結婚、就業、子どもの状況に関する筆者らの幸福度研究をご紹介します。具体的には、結婚すること、子どもを持つこと、働くことは、果たして女性の幸福度を高めているのかについて、幸福度データを用いた分析結果をみていく。

データによる就業、子育てと女性の幸福度の関係

では、生活に満足しているかを問う調査から得られたデータ（生活満足度）をみていく。

まず、就業の有無にかかわらず、有配偶の幸福度は無配偶よりも高い。子どもと主観的幸福感との関係をみると、子どもがいない場合に比べ、子どもがいる方が主観的幸福感の水準は高い。就業と幸福度の関係をみると、「働いている」場合の主観的幸福感は「働いていない」場合より低くなっている。生活満足度についても同様である。配偶関係別と子ども有無別にみても、無配偶を除いて、働いている方が働いていない場合よりも幸福度は低くなっている。このことは、「労働は人々の満足を引き下げる」とする経済理論と整合的である。

計量分析による就業、子育てと女性の幸福度の関係

有配偶であると上昇することが確認された。

②就業することにより幸福度は低下するが、結婚との状況と併せてみると興味深い結果となっていることがわかった。それは、結婚している人が働くことと幸福度は低下するが、非婚で働く人よりは幸福であることである。

しかし以上の単純なデータ観察では、結婚、子育て、就業の影響が相互に関連し合っている部分をうまくコントロールできていない。そこで、計量経済学的手法によって計算を行ったところ、以下の4点のことがわかった。

①主観的幸福感と生活満足度は、所得、消費水準が高く、

③さらに興味深い結果は、子どもを持つことの幸福度に与える影響であった。子どもを持つことは主観的幸福感を高める一方で、生活満足度を引き下げる効果があるのだ。子どもを育てることは精神的な幸福度を高めるが、金銭面など生活面での満足度を引き下げるのである。また、子どものいる人の中では、働く人の方が働かない人よりも幸福度は低い。ただし子育てしながら働く場合には、両立することによる幸福度の上昇が子どもと就業のマイナス効果を補うため、子どもがいなくて働く人よりは生活満足度は高い。

④夫の家事育児への参加度合いが高いと有配偶の女性の幸福度は高まる。祖父母などのサポートがあると有配偶女性の主観的幸福感は高まる。これらのことは、男性が家庭で育児と家事を行う時間を増やすことや育児へのサポートを充実させた場合に有配偶女性の幸福度が高まることを示している。

つまり幸福度データを用いた検証によると、まず、就業すると幸福度は低下する。しかし結婚と出産の要素を追加すると興味深いことがわかる。すなわち、「結婚している女性は、精神的に幸せであるし生活の面でも満足度が高い。しかし、その後、子どもを持つと精神的には幸せを感じるものの、生活面での満足度が低くなってしまふ」ということがわかった。わが国の女性の仕事をする、結婚をすること、子どもを持つことをめぐる評価は、「結婚すると幸せ」であり、子どもがいると「大変だけれど、幸せ」、夫が家事育児に積極的であるとさらに「幸せ」だということになる。

おわりに

では、女性の抱える「大変さ」をどう考えるべきだろうか。結婚するか否か、子どもを持つか否か、働くか否かは個人の選択であるから、その選択に伴う責任や負担は個人で負うのが当然であり、この「大変さ」に対して社会的な対応は必要ないとの考え方もあるかもしれない。しかしこの「大変さ」

が日本の経済社会制度に因る場合、あるいは、個々人の努力をもってしても対応ができない場合には、個々人の努力に期待するばかりでは問題は解決しない。そこで政府が掲げるワーク・ライフ・バランス施策のあり方を改めて考え、その環境を整えていけば、個々人の「大変さ」の量を社会で減らすことができ、ひいては、個人が幸せを実感できる社会を生み出していくことにつながるだろう。子育てと就業の両立を支援するための具体的な政策としては、地域での育児サポートとしての保育所・学童施設等の充実がある。そもそも、女性の働く場の整備ももちろん有効である。オフィスワークやサービス業など従来型の雇用に加えて、例えば食や伝統工芸等の地域資源を生かした雇用を積極的に創出することで地域に対する一体感が向上し、地域全体としてみた幸福度が上昇する可能性がある。そして、子育て期にある男性の就業時間の短縮の促進も女性の幸福度を高めるのに有効である。男性が長時間勤務から解放されて過ごす時間が増えることは、働かないで子育てをしている女性の幸福度も高めることになる。これにはもちろん当事者（企業と男性）の意識と行動を変えていくことが必要であるが、政策として就業時間短縮の啓発を続けていくなどの方法がある。

Chart 2 / 就業、配偶者、子どもの有無別にみた女性の幸福度

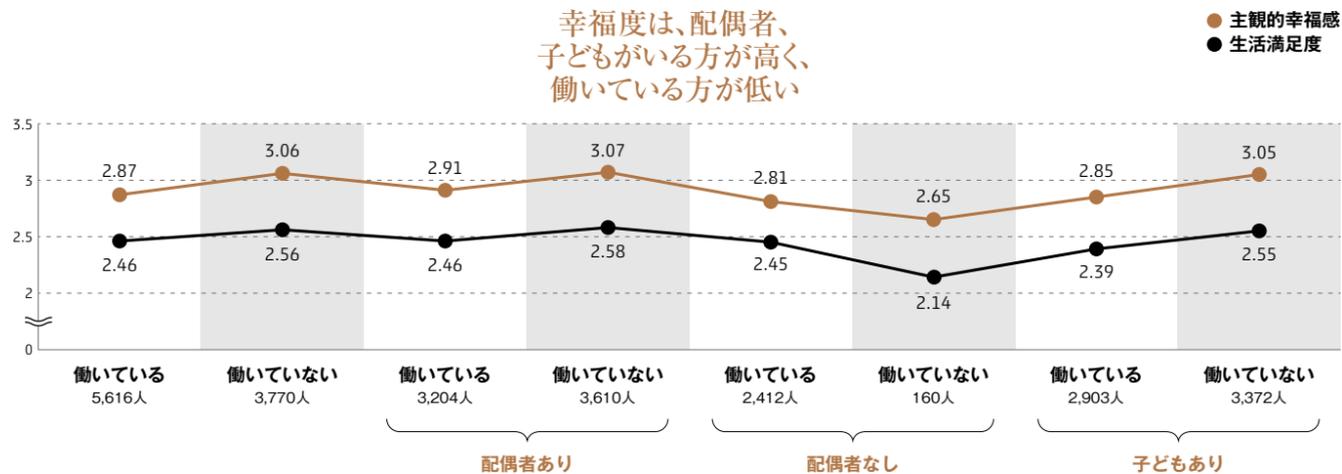


Chart 2

大竹文雄、白石小百合、筒井義郎編著『日本の幸福度』(2010)
1995～2002年に家計経済研究所が実施した「消費生活に関するパネル調査」より。20～40歳の女性を対象とする。分析に用いたサンプルは9386人。縦軸の数値は幸福度（「不幸」から「とても幸せ」まで4段階）と生活満足度（「不満」から「満足」まで5段階）の平均値、横軸の数値は各属性ごとのサンプル数。

未来への展望

問われる 幸福の指標の 活用

幸福を支える集合的要件

内田 由紀子

Uchida Yukiko

世界各国で「幸せ」を指標化する動きが盛んだ。日本の「幸せ」はどのような特徴があるのか、それをふまえ、どのように幸福度を測り、活用していけばよいのだろうか。地域での幸福度を向上させ、持続可能な地域づくりにつなげるための、幸福の指標の活用について考察する。

はじめに

「幸福」という概念が注目を集めている。社会科学をはじめとする学問分野の中でも「幸福感」研究が大きく取り上げられるようになり、その論文数も大きく増加、幸福というキーワードのもとに、幅広い研究フィールドの協働が進んでいる。

経済的豊かさ 心の豊かさ

高度経済成長期の時代には、経済的な豊かさが心の豊かさと結びつけられがちであった。たとえば、かつての往復書簡でのやりとりが、今はメールでほんの数分もあれば短いやりとりが可能になる。そうすることで、インフラや道具がととのい、暮らしが便利になっていくことで、余裕が生まれ、様々な労働から解放される、そういう手応えが確かにあったに違いない。そして、国の豊かさを示す指標として用いられてきたのは、経済指標のGDP(国内総生産)であった。

しかしあらたに生み出された経済的豊かさは、時には心の豊かさと微妙に違った方向をもたらすことがある。たとえば往復書簡でやりとりしていたころより、「メールだからすぐに返信ができるはず」という互いの期待がそのスピードと量を加速化させ、日々の膨大なメールのやりとりに忙殺されることがある。また、インフラサービスと利便性がある都市に人々の働き場や住居が集中し、人口密度に偏りがうまれた。その結果として、特に都市部で人々の生活が自然から切り離され、本来的な余暇の楽しみを享受できなくなる、燃料や資源の持続可能性の問題も深刻であるとされている。

もちろん、お金があれば「経済的に豊かな暮らし」ができる。そして経済的に豊かな暮らしは、心豊かな暮らしと関係しないはずはない。たとえば住環境のインフラが失われると、私たちはなかなか「心豊か」ではいられないだろう。つまり、経済的豊かさは一定程度保証されることが重要になる。しかし一方で「お金持ちになればなるほど、心豊かに暮らせるのか?」という問いには、懐疑的な意見が呈示されうる。必要十分以上の暮らし、何でも「誰かに」あるいは「何かに」代わりにやってもらえる状態。これが私たちの目指す「幸せ」なのかどうか。また、経済成長の時代が終わりにさしかかろうとしている今、これからの未来は「暗い」ものなのかどうか。今、私たち自身に「幸せの定義」が問われているのではないだろうか。

ブータンは「幸せの国」として名をはせているが、経済的には最貧国に位置づけられている。国民もその状態をよしとはしておらず、経済的自立や豊かさを目指している。一方で経済的豊かさと心の豊かさは必ずしもイコールでないことも意識されている。つまり、心豊かに暮らすためには、経済以外の諸条件も必要であり(たとえば人々や自然とのつながりなど)、これらが時に経済的豊かさの希求の中で犠牲になってしまうことが意識されているのである。

また、GDPは万能な指標ではなく、実際の国民の幸福感とは結びつかないとされることがある。このことは、「イースターリンの幸福のパラドックス」といわれる有名な議論の中で、1970年代前半に指摘されている。たとえばGDPの上昇により格差が大きくなることがその一つの原因としてあげられている。こうした中で、「心の豊かさ」を問う指標へのニーズが表れてきたのである。

Profile

うちだゆきこ／京都大学こころの未来研究センター准教授。1975年、兵庫県生まれ。人間・環境学博士。専門は文化心理学、社会心理学。ミシガン大学・スタンフォード大学客員研究員を経て現職。著書に『農をつなぐ仕事』(共著)、『ひきこもり』(著)、『共著』がある。

幸福度の指標

幸福は主観的なものであるため、「測定」を行い、「比較」すること、そして何らかの「指標」として用いることについては長らく懐疑的な意見が先行していた。「幸福の指標を作成し、政策決定に用いる」というアジェンダに対する大方の反応は「個人の幸福はひとそれぞれだから国が介入すべきではない」「そもそも幸福なんて測定できない」というものである。その意見はよく理解できる。しかしこれまで20年ほど社会科学が取り組んできた様々な研究からは、「社会が個人の幸福を知り、考えること」の必要性と、「そのための指標」の妥当性について、一定程度の主張ができるようなエビデンスが積み重ねられてきた。つまりようやく心の豊かさ、幸せの「中身」を巡る議論の土壌が醸成されてきたのである。また、後述の通り、個人の幸せは主観的な現象である一方で、その個人が暮らす環境や文化社会的要因と切り離せない。つまり社会の中で「個人の幸福にまつわる要件について気にかける」ことはとても重要なことなのである。ここは誤解が無いように繰り返したいが、「幸福と思え」という感情コントロールではなく、「幸福を支える要件」に気を配ることが重要であるということである。

幸福の指標とその運用についての詳しい実証研究の成果や議論は大石繁宏による『幸せを科学する』（*1）に詳細が述べられているのでここでは割愛するが、これまでの知見を整理すると、(1)個人の幸福に、人口移動や地域との社会関係資本など、より「マクロな」要因が影響することが分かっており、個人の幸福は純粋に「個人の主観と努力次第」という問題ではない、(2)幸福の測定については、妥当性と信頼性が十分に検証されており、「しっかりと」調査すれば、政策議論に資する情報となり得る、ということである。

各個人が幸福をいかに追求・実現しているのかについての指標は、国際的にも、あるいは国内（政府や自治体等）でも豊かな社会の指標として用いられつつある。たとえばOECDのBetter life indexなどが有名な事例である。一方で、個人レベルでの指標の平均値（個人の幸福感を平均して指標とする）もしくは客観的な指標（就業率などの様々な客観指標の集積で国の幸福度を代替させる）のいずれかに偏るのではない、包括的な指標が重要であると筆者は考えている。また、個人の幸福だけではなく、自分の周囲の他者の幸福度の認知なども検討していく必要があるだろう。

内閣府での議論

内閣府「幸福度に関する研究会」が2011年に発表した指標試案には「心身の健康」「経済社会状況」「関係性」の3つの柱を、幸福をもたらす要素として定義していた。これらの3本の柱の中には、たとえば労働環境や子育ての環境、自然との関わりなど多岐にわたる項目が設定され、それぞれがどれだけ個人が主観的に感じる幸福感を支えているのかを検討しようとしていた。指標は個人が回答する調査の中から得られる主観指標と、マクロな状況（たとえば就業率のような）として測定される客観指標の両輪あわせて130あまりが提案された。残念ながらこの研究会は2013年に閉じられたが、指標案や調査方法とその活用についての議論は現在でも長らく参照されているので、詳しくは内閣府の幸福度に関する研究会ウェブサイト（*2）

をこ一読いただきたい。

指標化の活用は、ただ単に平均値だけを追いかけ、「幸福度指数の上昇」あるいは「全国で1番になる」といったことだけが目指されるべきではないと個人的には考えている。むしろ、その時代、状況下において何が強みになっており何が弱みになっているか、どういう人が幸せを感じやすく、どういう人が逆に不幸せを感じているか、幸せの地域差あるいは家庭格差は広がっていないか、幸せは主にとどのようなことと結びついているのか（たとえば経済状況より家族との時間が幸せをもたらしているのか？）、そこには男女差や世代差があるのか、など、具体的な「意味」が必須である。ともすれば幸福感の平均値だけを並べ、「うちは大丈夫だった」と一喜一憂する材料に指標が使われている現状には「もったいない」の一言である。相関分析などちょっとした統計的工夫によりこうした問題は解決する。また、1回限りの調査とするのではなく、パネルデータとして時系列の変化を調べられるような調査を実施することにより、数年前に実施した事業が、現在花開くかどうかというような分析も可能になる。こうした丁寧な調査と分析を行ってこそ、何を人々が求めているのか、その声を幅広い範囲の人たちから正しく集め、それを活かした議論の土壌を創るために指標が生きてくるのである。

文化と幸福…日本の特徴

日本は、しばしば「経済水準の割に不幸せな国」として取り上げられることがある。「あなたは今どれくらい幸福ですか」という問い（0から10点で回答）の平均点は、どのようなサンプルの調査でも一貫して6・5点程度であり、他の先進国の平均よりも低い。実際、日本は働き過ぎであったり家族との関わりが少なかつたり、自信をもって毎日を暮らしている人が少なかつたりと、「不幸せ」にまつわるような要因はあるかもしれない。一方で日本の幸福感の低さにはもう一つ注意すべき点がある。それは、これまでの幸福感研究のモデルは主に北米やヨーロッパから提案されてきたものであり、世界を比較する指標もこうしたところで作成されたものに準拠しているということである。しかし日本の幸福は、北米やヨーロッパとは異なっている点が見受けられる。たとえば北米においては、幸福は自分の能力や環境要因などを可能な限り最大化した状態で得られるものとして定義されている。一方で日本では、幸せとはその時々で変化するものであり、良いことばかりが続く人生というのはなかなかない、という価値観が生活の中に根付いている。言うなれば「バランス志向的幸福観」が共有されているのである（*3）。幸せの意味について5つ記述してもらった課題を実施すると、アメリカでは得られた記述（幸せは何かを達成したときに感じる、幸せになると飛び上がりたくなるなど）全体のうち97・4%がポジティブな記述になったのに対して、日本ではポジティブな記述は全体の68%に留まり、残り3割近くは「幸せになると人からねたまれる」「幸せすぎると人は成長しなくなる」「そのうち失うのではないかと思うとかえって不安になってしまふ」「長くは続かない」といった、ネガティブな記述が見られるのである。また、自分だけが周囲から飛び抜けて幸福であったりすることよりは、「人並みの日常的幸せ」が大切にされている（*4）。つまり、10点満点の幸せが必ずしも理想のものとして目指されていないのである。

もう一つ、日本を特徴づける傾向として「関係性の重要性」があげられる。特に人との結びつきは大切であり、親しい人から情緒的サポートを得られるかどうか、日本では特に幸福と関連することがわかっていく（*5）。また、日本においては他者と調和した関係にあるときに得られる快感（親しみなど）が幸福感とより結びついている。地域ネットワークの中にある関係性や、職場内の人間関係も大きな要素である。

地域の幸福を考える

このように関係性志向が高い日本ではあるが、一方で現代の社会では、生まれ育った土地を離れて生活し、職住が分離、地縁血縁による地域共同体や人間関係の希薄さが進んでいる。グローバルゼーションのもとに成果主義や競争性、「自立・個性」が重要視されてきた中で、人々は自立よりも他者との関係（血縁・地縁など）を絶つ方向に動いてしまい、結局のところ、持続可能な幸福感を低下させてきたことが、社会心理学・文化心理学の知見から検証されている（*6）。

地域や組織の中で発生するコミュニケーションや価値観の共有、そして生きる指針やライフステージごとの暮らし方などを提案したり共有することで生じる「幸福」があるのではないだろうか。

先ほどから何度か繰り返して述べていることであるが、個人の状態がもたらす幸福についてはこれまでも多くの研究が行われてきた中で、まだ明らかではないのは地域や組織など集合レベルに存在する何らかの「資本」あるいは「価値」が、個人の幸福を規定する要因となり得るという考え方である。そしてこの視点に立てば、これまでの「個人の幸福モデル」（ひとりひとりの幸福の実現を目指す社会）よりも持続可能な社会実現に近いモデルを提示することも可能になる。つまり、組織や地域全体での「集合的・幸福の実現」という新たな社会目標モデルを設けることができる。個人が幸福になることを推奨し、その権利を認めることの重要性は疑う余地がない。一方で、私たちはある種の社会を形成して日々を暮らしている。国という単位に属し、地域や学校、職場に属し、友人、家族などの小集団に属している。こうした「集団」に属している以上、各個人が幸福を追求するときに起こるコンフリクトは避けられない。たとえば自由に暮らしたいという人がゴミを適当に出し続けられれば、それは隣人の「不幸せ」につながってしまう。こうしたことを避けるために、私たちは制度や法律を作成し、ある一定のルールを用いて互いの幸福を担保しようとしている。あるいは、居住地・職場において「よりよい環境」を構築するために、一定程度のコストを払っている。こうした集団内にある文化や資本は、ひるがえって個人の幸福を促進する。私たちが共有する環境の中にある「幸福の源」は見逃すことができないし、自分だけではなく周囲の他者の幸福も、とても重要な要素になってくる。自分がいくらお金を持っている仕事があまくいっていても、オフィスで隣にいる人がみんな不機嫌そうなら、どう感じるだろうか。

つまり、個人レベルの幸福を束ねた指標だけではなく、集合的プロセスの要因を考慮し、それぞれのバランスを視野に入れるような指標を作成していくことが重要ではないかと考えており、筆者らの研究チームは現在これを目指す取り組みを行おうとしている。

指標を地域・未来の暮らしづくりに活かす

今後、指標の活用に向けてどのような取り組みが必要になってくるか。筆者が考えるのは先にも書いたとおり、個人の幸福を可能にするマクロな要素を検証することの重要性であるが、中でも地域の中の「つながり」をどのように枠組みとして整えるのか、ということに着目している。人がいけばつながりが自ずとできあがるということを考える人がいるが、それは現実とは少し異なる。つながりは放っておいてできるものではないのだ。また、つながりができたとしても、それを集合的な資源として活かしようとするところを持っていくまでには、仕掛けが必要である。筆者らがこの数年取り組んでいる、農業・漁業地域の「普及指導員」が実施しているコデイネット機能についての検討から見えてきたことは、「コデイネター」は、必要事項の伝達だけでなく、集落におけるコデイネット機能を担っており、様々な現場の人を巻き込んで事業を実施した場合に、集落住人の生活水準の向上など、持続可能な幸福に資する効果がみられることである（*7）。

地域での「地域の孤立と人口減少問題、孤独感の解決とこころの豊かさの向上」という最終目標のためには、地域の持続可能性が感じられるような、多世代がともに生きる豊かな社会関係資本形成が必要である。地域内の「つながり」にまつわる集合活動（お祭りなど）、地域間を橋渡しする制度設計（プロのコデイネット機能の援用）、そして地域外からの評価によって、自分たちが生きる社会・自然・文化的環境を再評価し、誇りを持つようなシステムをつくるのが重要なのではないかと考えている。こうした活動とその成果について、これまできちんと指標を用いて量的に検証してきた取り組みは少ない。地域での取り組みは単発的なことを繰り返して行うことになってしまい、持続的な対策がとられないという現状があるが、幸福についての主観・客観さらには個人・社会を包含した実証的な総合指標による検証をもって、前に進めていく必要がある。幸福を目指す取り組みは、何はともあれ、息の長いものでなくてはならないのである。

*1 『幸せを科学する——心理学からわかったこと』（大石繁宏著、2009年、新曜社）

*2 内閣府「幸福度に関する研究会」ホームページ
<http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html>

*3 Uchida, Y. & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9, 4, 441-456. 日米比較調査を参照。

*4 Hitokoto, H. & Uchida, Y. (2015). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 211-239.

*5 Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 741-754.

*6 Ogihara, Y. & Uchida, Y. (2014). Does individualism bring happiness? Negative effects of individualism on interpersonal relationships and happiness. *Frontiers in Psychology*, 5 : 135.

*7 『農をつなぐ仕事』（内田由紀子・竹村幸祐著、2012年、創森社）

幸せな地域の暮らしについて考えるための10冊

Special Feature
Creating
"Well-Being"
Communities

そもそも幸福感とは何に由来するのか、幸福な暮らしとは具体的にどのような姿なのか、地域と結びつきながら個人の幸せを実現するには……。地域・暮らし・幸せ、3つの要素を結びつけるための先学の研究・調査、実践や考察は数多あります。そのなかから、今号の特集テーマについて考えるうえで参考となるであろう10冊を選びました。



『暮らしの質を測る
経済成長率を超える
幸福度指標の提案』

2008年、経済業績と社会進歩を計測する指標としてのGDPの限界を明らかにし、社会進歩を示す新たな指標や新しい計測方法を探ることを目的として設置された通称「ステイグリッツ委員会」による報告書邦訳。「幸福度を指標化する」国際的な動きの、先駆的活動報告として押さえておくべき資料。

J. E. ステイグリッツ、A. セン、J.-P. フォイト著 福島清彦訳 金融財政事情研究会／2012年

『日本の幸福度
格差・労働・家族』

労働と家庭の2つの側面から日本人の幸福感の特徴を浮き彫りにする。このように数値化し分析されることで、労働条件や失業、地域や経済の格差、結婚と子育て等、現代日本人がまさに直面しているライフステージの諸課題と幸福との関係が、一般の人々にもより明確に認識されうる可能性が感じられる。

大竹文雄、白石小百合、筒井義郎編著 日本評論社／2010年

『幸せを科学する
心理学からわかったこと』

1990年代まで、心理学において幸福感の研究は、実証的には研究できず正当な課題とはみなされていなかったという。本書は、実証心理学をベースに、幸せとは何かについての比較文化的考察、幸せの測りかた、幸せに関わる諸要素、幸せな社会についてまで、多方面から「幸福感」に光をあてる。

大石繁宏著 新曜社／2009年

『GNH(国民総幸福)
みんなで作る幸せ社会へ』

幸せ経済社会研究所を主宰する環境ジャーナリスト、GNHに造詣の深い社会学者、GNH研究所を束ねる国際開発コンサルタント。2008年、ブータンで行われた第4回GNH国際会議に同席した3人が知見と情熱を集結させ著したGNH入門の書。日本へのGNHの糸口は、まずここから掴む。

枝廣淳子、草郷孝好、平山修一著 海象社／2011年

『「幸せ」の経済学』

従来の経済学が唱えてきた「消費・所得の最大化が幸せをもたらす」という概念を、内外の統計データをもとに経済学の立場から問い直した一冊。所得・地域といった格差の視点からも日本の「幸せ」を浮き彫りにしつつ、いまだ経済成長率のみが注目されがちな日本の現状への危機感もうかがえる。

橋本俊詔著 岩波現代全書／2013年

『「地元」の文化力
地域の未来のつくりかた』

Uターン、Iターン、Sターン。人が移動するとき、そこにはどんな文化活動が在るのか。文化は、人を繋ぎとめる楔(くさび)となり得るのか。伝統にとらわれない特色ある文化を持つ地域を選びフィールドワークを通じて、人のつながりをつくる新しい装置としての文化観が立ち現れる。

苅谷剛彦編著 河出ブックス／2014年

『幸せのメカニズム
実践・幸福学入門』

科学技術の進歩は人を幸せにしたかと自問した元ロボット工学者が、アンケートをもとに4つの幸福因子を導き出し、「幸せ」になるための実践論を展開する。読者が自身の「幸福度」を測れる質問もついており、楽しんで読める一冊。巻末付録「幸福に影響する要因四十八項目」は先行調査の概要を知るのに便利。

前野隆司著 講談社現代新書／2013年

『“町内会”は義務ですか?
コミュニティと自由の実践』

「育児パパ」として働く団塊ジュニア世代の著者が、ある日突然、町内会長に抜擢されて七転八倒する奮闘記。日本の村社会的な建前と本音の世界で苦しみながらも、最後は「ミニマムで楽しくラクな町内会」を実現。自身の体験に歴史や法的な位置づけ、統計データ等も交えながら町内会・自治会の今後のあり方を提言する。

紙屋高雪著 小学館新書／2014年

『河合隼雄の幸福論』

臨床心理学の第一人者によるエッセイ集。著者の日常から見えた人間関係、木や森などの自然、情報、物語など60の物事を「幸せ」を切り口に、想いを綴る。幸福を第一にして幸福になるうとすると、かえって失敗が多くなるのではないかと自問するなど、本書に奥行きをもたせる至言も満載の好著。

河合隼雄著 PHP研究所／2014年

『幸福論』

幸福を論じる書籍のうち、とりわけ著名な一書。93の「プロボ(哲学断章)」が織りなす珠玉の言葉はどれも親しみやすい。幸福を求める努力をたえ、人生への積極的な関与と強い意思を柔らかく奨めるが、それは単に自己のみならず「幸福になることはまた、他人に対する義務でもあるのだ」と主張する。

アラン著 神谷幹夫訳 岩波文庫／1998年

Insight

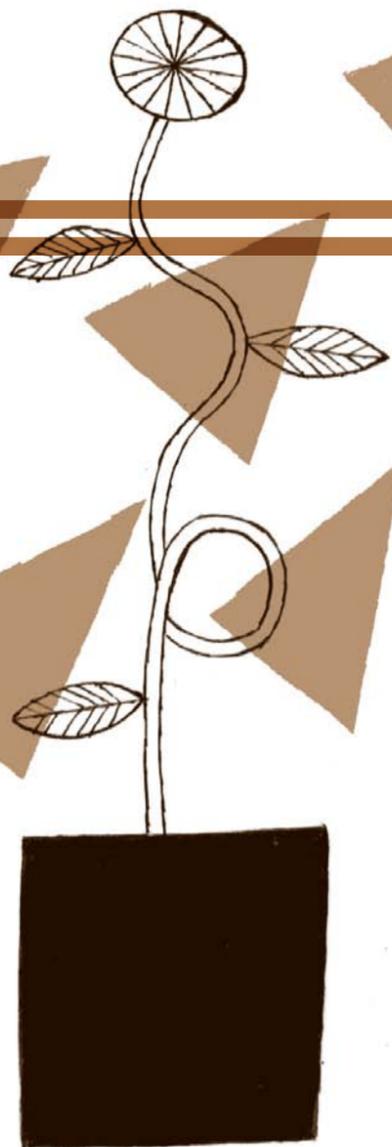
The Reports from Researchers

持続可能な社会に向けて
CELが発信する情報は、
「エネルギー・環境」「都市・コミュニティ」
「住まい・生活」を
3つの柱に展開されています。

CEL Output

Part 1 / Report by Kurimoto Tomoyo

Part 2 / Report by Mishima Junko



その1 「語りベシアター」の 展開と可能性

文／栗本 智代

48

Page

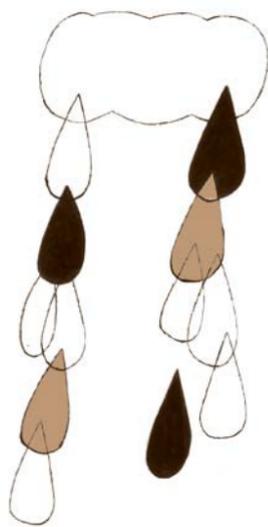
48

52

その2 あなたの 理想の食事相手は 誰ですか？

文／三島 順子

52



Page

56

Illustration by Akiyama Hana

衣食住遊

第七回

酒に礼あり

文 神崎 宣武

Kanzaki Noriaki

かんざきのりたけ／民俗学者、「旅の文化研究所」所長。郷里の岡山県では宇佐八幡神社宮司を務める。「酒の日本文化」(角川ソフィア文庫)、「三三九度」(日本の契約の民俗誌) (岩波書店)、「江戸の旅文化」(岩波新書)、「まつり」の食文化」(角川選書)など著書多数。

「御神酒あがらぬ神はなし」という。古く、酒は、まつりにあわせて仕込むものであった。そして、「この御酒は わが御酒ならず 大和なす 大物主の醸し神酒」(*)と、崇神天皇の代(4世紀ごろ)に掌酒の活日がうたったように、酒造りそのものが、神がとりもつものであった。

現在も、神まつりに、酒は欠かせない。神饌では、最上位にそれが供えられる。

まつりのひとつの意義は、神人共食(共飲)にある。その代表的な礼席が直会である。直会は、楽座になつての酒宴(無礼講)ではない。こ

こまでは、あくまでも儀礼(礼講)なのだ。そこに、酒が深く介在するのである。直会の顕著な伝承例は、神社での祭典の直後に行なわれるそれである。神酒を下して頭屋(当屋)や総代などの参列者がいだけだ。神々が召しあがった酒を入びとが相伴すること、「おかげ」が分配されたとするのである。

直会での作法は、必ずしも統一されていない。が、正式なかたちは、「式三献」(式献)にある。原則は酒一盃と肴一品、これが一献である。これを三度とりかえて供するのが式三献である。神人のあいだだけでなく、人と人とのあいだの契約儀礼としても広まった。神聖なる酒を肴で口をあらためながら三度も念を入れて丁寧に飲み干すことで、互いにある約束を固めたとするのである。



一献 打鯰



二献 かち栗



三献 昆布

儀礼、といえるのである。

現代では、そうした式献・直会・盃事、つまり礼講は、後退したかのように見える。が、たとえば、かつての式献における酒と肴の献立の習俗は、現代にも伝わる。居酒屋で酒を注文すると、頼まないのに先付け(お通し、おつまみ)なる一品がでてくるのではないか。その代金を請求されたとしても、それに異議を唱える人もいないだろう。そして、遅れてきた人には「駆けつけ三杯」。これも、まずは三献をすませなくては、といいかえることができる。不断の文化伝承というしかあるまい。

ならば、大事にしよう。三献とまではいわない。せめて、はじめの一献は肅々と日本酒で。礼講を忘れて無礼講だけの日本人、にはなりたくないものである。
(*)『日本書紀』崇神天皇8年12月条の15歌

その式献の形式は、平安朝での宮中儀礼にはじまる、とされる。のちに武家社会においては、たとえば出陣の宴。ここでの肴は、打鯰(のし鯰)、かち栗、昆布の三品が喜ばれた。これで、「打ち勝ち喜ぶ」と相なるのだ。式献の内容はそのときによって変わるものでもあり、その組み合わせをつくるのを「献立」といったのである。

民間においては、祝言(結婚式)での「三三九度」がよく知られるところだ。また、かつては親子盃・兄弟盃・姉妹盃などが存在した。これらは、酒を介しての人と人との固めである。これを、「盃事」ともいった。きわめて日本的な契約

研究レポートその1

大阪ガス(株)エネルギー文化研究所 研究員 栗本 智代



「語りベシアター」の 展開と可能性

関西の豊穡な歴史や文化、まちのエピソードや将来の可能性などを、語りと音楽、映像をまじえた独自の手法で、楽しくわかりやすく伝えていく「語りベシアター」。今日までの経緯や今後の展望について、紹介する。

地域の魅力発信と 新たな担い手の育成

失われてしまった。

一方で、研究者や自治体などにより、さまざまな調査や記録がまとめられている。これらを繙き、「今生きている人が共感を覚えるようなまち物語として、まずは地元の方に知ってもらい、面白い話が語れる大阪人を増やしていこう」と考えたのが、大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所長(当時)の倉光弘己氏で、初回の公演に向けて、筆

者はひとつの作品づくりを任された。

そのタイトルは「曾根崎心中考」。まだパソコンが浸透していない時代、スライド映写に講談調の語りを、という倉光氏の提案であった。が、「栗本さんの思う通り自由にやってもいいよ」と言われ、それならばと、音楽と歌を入れドラマチックな演出を実験的に試みると、満場の拍手喝采をもらった。それが今日の活動の原点となった。

旗揚げは 「なにわ」から

語りべになって、大阪の歴史や文化を掘り起こしてみませんか——。こんな呼びかけで、「なにわの語りべ」公演を始めたのは、1994年5月。場所は、大阪市天王寺区の生花卸売市場跡の仮設小屋「一心寺シアター」。約

250名の観客が詰めかけた。

大阪には、ユニークな歴史や文化的な話がたくさんあるのに、あまりに知られていない。大正期に船場に代々続く老舗の旦那衆が本宅を他の地域に移し、さらに戦後から高度成長期にかけては、他のまちから出稼ぎ人が流入してきたからである。また、合理性を求め過ぎるが故、長年培われてきた地域文化への価値認識が弱まり、伝承力が

いる。

活動の趣旨と手法

活動の趣旨は、第1に、まちの歩みやエピソードを紹介しつつ、今ここにいる私たちとのつながりを意識して、現在そして未来への地域発展の可能性や願いをこめたメッセージとして伝えること。第2に、そんな語り手を地元を増やすこと。そして第3は、まちの歴史的文化的資源を活用し地域が元気になる方法として、ひとつの地域にとどまらず関西ひいては他の地域にも応用できる雛型とすることである。手法としては、語りと映像、そして音楽(生演奏)のコラボレーションを基本形式とし、主題によって演出を加える。歴史に興味のない人も、楽しみながら聞いてもらいたいと考えた。

このような趣旨で、本格的に主催公演の企画提案を始めたのは2006年頃からである。一方で筆者は、フィールドワークによる資源の発掘や執筆、地域力に着目した研究会の運営、地域雑誌の取材など、視野を広げ題材をあたためていた。

おりしも当時のわが国では、地域に對するとらえ方が変わりつつあった。「集客都市」という概念が着目され、2003年に国土交通省を中心に、インパウンドの観光客を増やす「Visi-

Japan」キャンペーンが掲げられた。そこから、まち歩きガイドをはじめとする、まちの文化資源を生かした「もてなし」を考える気風があちこちで生まれ育ってきた。そこで語りべ活動も、まち歩きと連動した地域の賑わいづくりや、文化振興へも寄与できると考えた。さらに、団塊の世代が還暦を迎え始める2007年頃から、アクティブなシニア層を中心に、地域や地元への意識が高まる気運が出てきた。それは「自身が過ごしてきたわがまちについてもっと知りたい」「まちの歴史的な変遷の中で自分の立ち位置を確認したい」という思いであり、地域への愛着が深まれば、おのずと人やまちの元氣へとつながる。人口がますます増えつつあるシニア層へも、語りべ活動がお役に立てるはずだと改めて活動の意義を再確認でき、自信を持つことができた。

大阪から関西へ

2007年3月、新聞社との共催という運営スタイルで、単独公演が実現した。活動の趣旨目的に賛同してくださった朝日新聞社様とともに、公演を運営し開催回数を重ねた。以降、共催のパートナーとして産経新聞社様、神戸新聞社様にも協力していただき、ほ



「上方芸能の舞台としての大阪——上町台地時空散歩」より。(平成19年なにわの語りべ劇場/2012.3)

これまでの上演作品

- 「曾根崎心中考」
- 「大阪モダニズム物語」
- 「水都大阪、中之島ものがたり」
- 「夫婦善哉考——織田作之助の世界」
- 「嗚呼、道頓堀・心齋橋——街は劇場、ミュージアム」
- 「淀川ものがたり——治水翁 大橋房太郎」
- 「梅田は西からやってきた——ターミナル開発ものがたり」
- 「上方芸能の舞台としての大阪——上町台地時空散歩」
- 「通天閣ものがたり」
- 「谷崎潤一郎——愛と創作のジャンクション」
- 「神戸、居留地ものがたり——多文化共生の街」
- 「甲子園ものがたり」
- 番外編 「奈良女子大学ものがたり 創立100周年記念」
- 「住吉大社ものがたり」(チャレンジ公演)
- 「マッサンと帝塚山開発物語」(チャレンジ公演)

呼称と ロゴデザイン について



大阪で公演を立ち上げたこともあり、公演名を「平成のなにわの語りベ劇場(シアター)」と銘打ったが、大阪から他地域へ活動を広げる頃から、改めて呼称の検討を始めた。担い手の方々のチャレンジ公演の機会が広がる可能性も高く、同じ趣旨目的をもつグループであることを示すために、統一した呼称やロゴを使用したいと考えた。結果、活動名を「語りベシアター」とし、ロゴデザインを作成、大阪ガスの商標として登録済みである。



乙女文楽と共演した「谷崎潤一郎——愛と創作のジャンクション」より。(2015.3)

わがまちの歩みや魅力を改めて知ると、それが誇りへとつながっていく。住民ひとりひとりの心に、そんな元気の素を届けたい。よりよい暮らしやまちづくりを目指して、何らかの試みや運動が生まれる契機になればうれしい。自治体やNPOの方々には、まちの活性化のためのヒントにしていただければと、さまざまな願いをこめて活動を展開してきた。

今年3月に西宮で開催した公演の来場者の感想を一部紹介する。「住んでいる土地にゆかりの人や場所、建築物について知ることができた」「自分の街が好きになった」「歴史、音楽、伝統芸能まで、さまざまなジャンルが融合され、地域の魅力発信の理想の形だと感じた」等。

一方で、担い手・後継者の育成については、大阪だけでなく関西の他の地域を題材に活動を行う人材の発掘と育成、とりわけ若い世代や学生にも興味を持ってもらうための機会づくり等、地道な取り組みが必要である。それぞれの地域で、地元の方々の手による「語りベシアター」の活動の輪が広がっていくことを期待したい。

活動趣旨に賛同し協力・アドバイスをいただける方、担い手として参加したいという方は、ぜひお声がけを。



語りベシアターチャレンジ公演・出演者一同。(2014.10)



語りベシアターチャレンジ公演の様。『マッサンと帝塚山開発物語』より。(2014.10)



語りベ体験講座・ワークショップより。(発声講座の様。2013.10)

新たな担い手・ 後継者の育成

ほ毎年主催公演を実施してきた。自治体や民間団体の勉強会や記念事業に出演を依頼されることも増えた。その後、語りベ活動を大阪だけでなく関西各所に広げてほしいという声もあり、2014年3月、なかでも希望が強かった神戸で開催することとなった。翌年の2015年3月には、西宮市にある兵庫県立芸術文化センター阪急中ホールで開催し、大阪からまずは兵庫県へと活動エリアを広げつつある。活動総称も「語りベシアター」と改称した。

し、卒業生が翌2014年春から、自分たちで作品をつくることになった。住吉界隈に題材を求めることにして、7名が2チームに分かれシナリオや画像を提案してもらい、筆者が内容についてアドバイスをを行った。作品は「住吉大社ものがたり」「マッサンと帝塚山開発物語」。同年10月、「語りベシアター・チャレンジ公演」として都市魅力研究室で発表会を開催した。お客様からは「わかりやすい。面白かった」と評判が良く、以降、住吉区で2回、外部団体の企画で公演を行っている。2015年度も活動を継続することになった。語りベ活動の第二フェーズは、まさに立ち上がったところである。

関西再発見の よろこびから、 まちの元気づくりへ 〜今後の期待と課題〜

今年3月に西宮で開催した公演の来場者の感想を一部紹介する。「住んでいる土地にゆかりの人や場所、建築物について知ることができた」「自分の街が好きになった」「歴史、音楽、伝統芸能まで、さまざまなジャンルが融合され、地域の魅力発信の理想の形だと感じた」等。

新たな担い手づくりの必要性も強まってきた。総合監修と語り手を兼ねる筆者中心のユニットだけでは一代限りとなり、1年間に発信する頻度も限られてしまう。シナリオや画像をつくり、発表できるメンバーを育て増やしていけば、もっと各地域への発信力や浸透力が強まるはずである。

2013年5月、大阪・梅田に誕生した複合施設「グランフロント大阪」の「ナレッジキャピタル」の中に、「大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所都市魅力研究室」が開設された。そのセミナー・オープニング企画として「語りベ体験ワークショップ」を開催

あなたの理想の食事相手は誰ですか？

人が生きていく上で一番の基本となる「食」に関する教育を推進するため、「食育基本法」が制定されて10年が経つ。その後、子どもの食育の原点となるべき大人の食事観、とりわけ「共食」についての考え方にはどのような変化が見られるだろうか。インタビュー調査の結果をもとに考察する。

日々の食事についてのインタビュー調査から



はじめに

現在の日本の生活では、家族や友人・知人と共に食事をする、いわゆる「共食」の機会が少なくなっていることが懸念されている。食育基本法の第2次推進計画でも、家庭における共食を通じた食育の推進は、取り組み重点課題のひとつとされている。本レポートは、共食を通じた豊かな食を提案し

ていくため、インタビュー調査を通じて現代の成人の「共食」についての思いの一端を明らかにすることを目的とするものである。

インタビュー

「インタビュー概要」

20歳から49歳の成人女性12名（内半数が有職、半数が専業主婦）、男性6名を3グループにわけて行った。イン

タビュー前1週間の食事計21食の写真撮影を依頼し、食事ごとに「誰と」「どこで」「どのような気分だったか」のコメントをつけた写真つき食事日記を提出してもらった。これにより食事シーンを回想してもらいながら、各グループ2時間ずつインタビューを実施した。

なお、インタビュー時に一部の参加者が孤立しないように、子どもの有無や未婚などの属性は、各グループ内

で必ず複数人になるように参加者を選定している。

「インタビューの手順と主な質問」

- ・参加者が各自の写真つき食事日記（Chart 1）21食から「ベスト」「ワースト」を選ぶ
- ・なぜその食事を「ベスト」または「ワースト」に選んだのか理由を聞く
- ・「あなたにとって理想の食事とは？」を聞く

1回目のインタビューで、参加者本人が食事の作り手かどうかにより発言内容が異なることがわかり、2回目以降については本人が食事の作り手か否かをもとにインタビュー結果を分析することにした。今回の調査では、ひとり暮らしの場合を除き、食事の作り手

は全て女性で妻、または母であった。18名のインタビュー結果として、21食中の「ベスト」の食事、「理想」の食事の具体的内容を一覧表に示した（Chart 2）。

「食事を作る立場の人か否かによるこだわりの差」

「食事を作る立場の人」か否かで、食事についてのこだわりに大きな違いがあった。

「食事を作る立場の人」としてのこだわりは、特に幼児期の子どもがいる人に強い。「食品添加物が少ない」「低農薬」など安全な食材選びにはじまり、家族に出す食事はレトルトや惣菜などの調理済食品ではなく、簡単でもよいから手作りのメニューを食べてもらおうと、毎回工夫していることがわかつ

た。「野菜を家族に食べてほしい」「食の細い子どもにたくさん食べてほしい」「せめて家では健康を考えた食事をとってほしい」等の家族の健康を願う「作り手の願い」が込められていた。

なかでも、家族の闘病と食事療法がきっかけで食事や食材への姿勢が大きく変わったという1名は、「以前は朝食抜きだったが、子どもができてからは、健康に育ってほしいと頑張って料理している」と、作り手としての変化を語り、食へのこだわりを思い通りに食事に反映できた達成感を得るとともに、食べさせる相手からの反応、賞賛に喜びを感じていた。

特に「美味しい」という言葉と「おかわり」を求められることが、「食事を作る立場の人」にとって「明日も作

参加者が「ベストの食事」を選んだ理由は、食事を作る立場にあるか否かで異なる。この事例は、作る立場ではない参加者のもの。

Chart 1

「ベストの食事」の例

インタビュー参加者は、それぞれの食事日記を写真つきで21食分作成し、そのなかから「ベスト」と「ワースト」の食事を選んだ。これはある参加者のベストの食事例である。

12月2日(火)夕食/家族と自宅で



どこで・自宅

誰と・いつも通り、家族3人
 ・話題は、母が通っているプールの話や私の会社の話、私の結婚の話
 ・彼氏はいて両親は知っているが家には呼んでいない

何を・いつも通り母が作ったが、この日はTVを見て初めて作った料理
 ・エビやアスパラなど野菜をフライにしたものでいろんなものを合わせてカラッと揚がっていて美味しかったし、じゃこの素と一緒に炊いたご飯も美味しかった

気持ち・父が病気をして入退院を繰り返したので健康が一番だとつくづくその時に思っ、幸せ
 ・一番幸せな形は彼もここにいることで、それが親孝行かもしれないが、今は家族3人が一番幸せ

その他・父は仕事を辞めてからビックリするぐらいにぶくぶく太ってきたので母があっさり系のメニューを考えて作っている。私も薄味が好き

「ベストの食事」と「理想の食事」

食事を作る立場の人

回答者	ベストの食事 (調査対象21食のなかで)			
性別	誰と	何を	どこで	どんな気持ち
女性	夫、息子2人	●水炊き(鍋)	家	●家族の好き嫌いが異なるので、 鍋だと準備しやすい ●家族の会話を楽しむ。実際は子どもの話を聞くことが多い ●鍋を食べると一体感がある ● ゆったりできて、幸せな気持ちになる
女性	息子2人	●ミートスパゲティ ●コンソープ ●大根とキュウリのサラダ ●ガーリックパン ●マヨネーズパン	家	●マヨネーズパンは前日から仕込んだ自家製 焼き立てを出せて、 好評だった ● 全部手作りというだけで満足 ● 子どもが大きくなると、してあげられることは食事をすることくらいかと思っている ●食べ盛りの子どもにあわせたメニューなので、少々カロリー過多とも思っている
女性	夫、息子	●ピザ ●唐揚げ ●野菜の和え物	家	●唐揚げは自家製 ●みんなの好きなメニューで日曜日に ゆっくり 食べられた
女性	息子	●ピザ	家	●ピザは自家製 ●子どもが美味しいと喜んで食べた ● 少し手が込んでいて、ちょっと頑張った感がある
女性	夫、娘2人、息子	●餃子	家	●餃子の皮から自家製 ●反抗期の娘も喜んだのがわかったので、嬉しい ●専業主婦なので 手抜きをすることに罪悪感 があり、久しぶりに 手の込んだものを作った達成感 ● 5歳の子どもが手伝いたがる 。余計な時間がかかるが、喜んでくれるし作るのも楽しい
女性	夫	●ご飯 ●味噌汁 ●ミンチカツ ●コロッケ	家	●ミンチカツとコロッケは自家製 ●独身時代は料理はあまりしていなかったので、 家で作った達成感 ●美味しかった
女性	友人	●ステーキ	外	●立ち食いのステーキ店 ●外食だと、 調理も洗い物も、献立も考えずに 食事を済ませると言うことが有難い
女性	夫、娘、息子	●ちゃんこ鍋	家	●鳥団子、餃子は自家製 ●息子の好きなものを退院にあわせて娘と準備し、家族が揃っての食事で、「 みんなで食事がいいな 」という話にもなった ● 美味しいと言ってもらえた

文字色の意味
 ●下線……………自家製
 ●黒太字……………作りの感想
 ●色太字……………食事時の自分の気持ち
 ●色細字……………家族の反応

18名が、自らの1週間の食事21食から選んだ「ベストの食事」とその具体的な内容や食事時の気持ち、「理想の食事」として答えた内容を一覧にした。

理想の食事	
誰と	どんな風に
友人	●朝は食べず、昼は麺類、夜は外食 ●月に1回の職場の飲み会が楽しい
友人	●家族というより、友人と。子どもがきっかけで知り合った10年来の友人たちと美味しく、適量食べるのが理想 ●話題は悩み事ではなく、楽しくが良い
家族	●夜、 ゆっくりと夫と会話 しながら ●たまに作る揚げ物
家族	● 夫と息子と一緒に喋りながら、家でのんびりご飯を食べたい (子どもはまだ1歳なので、いづれそうしたい)
家族	●子どもにあわせたメニューではなくて、スパイシーなものや、手の込んだ料理 ●子どもの食事の後、 夫といたらと酒を飲み続けて、共通の趣味のお笑いの話をしたい
家族	●実家が大家族でゆっくり食事という経験が少ない ●自分と 夫でゆっくりと 、また「美味しい」とおかわりしてくれるのが良い
家族 友人	●旅館か温泉で、夫か友人と、上げ膳据え膳が理想 ●あれしなきゃ、これしなきゃと考えなくてもいい、 ゆっくり したい
家族	●家族のために美味しいものを作るのが理想 ●みんなが美味しいと言ってくれるだけで、一日費やしても嬉しい ●やってあげたいというのがあって、自己満足

食事を作る立場にない人

回答者	ベストの食事 (調査対象21食のなかで)			
性別	誰と	何を	どこで	どんな気持ち
女性	交際相手	●卵とじうどん	外	●美味しく、店内の雰囲気 がゆったり としており、 幸せ ●ひとり暮らしなので、 誰かと食べる食事は良い
女性	母、妹	●焼肉	外	●焼肉食べ放題の店で、たくさん食べた ● 減多と一緒に出かけない母も一緒だった
女性	父、母	●ご飯、味噌汁 ●エビとアスパラの揚げ物 ●キュウリの和え物	家	●母が健康を考えた家族好みの味付け(薄味)のメニュー ●美味しかった ●父が入退院を繰り返しているため、健康が一番 ●家族3人が一番幸せ
女性	会社の同僚	●前菜 ●ローストビーフ ●てんぷら ●茶碗蒸し ●スープ ●デザート	外	●披露宴での会食 ●調理法が凝っていて、品数も多い ●少しずつきれいに盛り付けされており、自宅ではそこまでできない
男性	父母、兄夫婦、甥、姪	●会席	外	●美味しかった ●甥、姪との 他愛ない会話に癒される ●(10歳年上の) 兄と社会人同士としての会話 ができた
男性	妻、娘、息子	●ご飯 ●響のたたき ●肉と野菜の炒め物 ●大根ステーキ	家	● 家族全員、食卓にいる感じ ●美味しかった ●今度、自分で作ってみようと思った
男性	父、兄	●海鮮チゲ ●チヂミ	外	●父と兄と定期的に飲みに出かけるのが楽しみ ●父の自分たちの子育ての 話を聞くのが楽しい ●この会食に妻や子どもがいてもいいなという、また機会をつくらうかという話をしている
男性	同僚2人	●刺身 ●煮付け	外	●交際の引き合わせ役で ●自分としては、彼らが年下ということもあって温かく見守っている感じ
男性	妻	●焼肉丼 ●卵スープ ●厚揚げステーキ	家	●仕事中に急に帰宅したが、サッと準備してもらえた
男性	妻	●キムチおにぎり ●豚肉玉葱丼 ●鶏ガラスープ ●イカオクラ	家	●久しぶりに 妻と一緒に料理した ●単身赴任で 日頃はひとりなので話し相手 がいた ●同僚との会話だと、仕事の相談や悪口で味気ないこともあるが、それとは違う

理想の食事	
誰と	どんな風に
家族	● 家族揃って同じものを食べる こと ●子どもの頃は父が単身赴任、今は進学と就職でバラバラに住んでいる ●外食より家庭の方が経済的だし、揃って母の手料理、例えば魚が食べたい
家族 友人	●人と美味しいものが食べられるのが理想 ●家族揃って、母が作ったヘルシーな食事を食べるのが理想
家族 友人	●家族、友人、と2パターンある ●家族とは、みんな集まる正月のようときに母の手料理を食べる
家族 友人	●ちょっと良い食事 ●少し高めのお店だと適量飲んで、仕事の悩みや人生の 話ができる のが良い。安い店だと酔うスピードが速いから
家族 友人	●家族や親しい友人のような好きな人だけ食事したい ●会食メンバーにあわせて、場所や食事内容を選んで、気持ちよく食べるように段取りすることから自分が見たい
家族	●その時、その時で変わるが、自分の食べたいものが出たら、それが楽しい
家族	●実家では、 両親と弟と祖母で鍋を食べる時が楽しかった ●鍋の蓋を開け、食べ始めるタイミングも食べるものも一緒であること ●最後の雑炊かうどんまで楽しみを共有できる ●会話の内容は覚えていないのだが、良い思い出しかない
家族	●仕事のせいで 家族と一緒に食事 できない生活が続いている ●メニューは問わず、 一緒にゆっくり 食べたい ●特に、子どもとの意思疎通はLINEがメインになっており、 喋りたい
家族 友人	●家族と仕事仲間、の2パターンある ●「家族全員が料理できる」ことが理想なので、簡単なものでいいから、全員で作ること

「食事」のケとハレといえば、日常の食事がケ、お祭りや正月の料理や外食がハレとされ、近年では食の外部化の進展により、ケとハレの差が小さくなったと言われてきた。

しかし、実は、日常の食事でも家族が揃えばハレの共食と捉えている人が多いのではないだろうか。忙しい現代では、家族が食卓を囲むためには、皆が少しづつ譲り合う必要がある。現代の共食とは、「食事を作り、食べさせる人」だけでなく、「作ってもらって、食べる人」も含め、家族の皆が意識して作り上げるものなのである。だからこそ、家族が揃えばそれがハレの場となるのだ。

家族形態やライフスタイルは大きく変化している。豊かな共食の実現に向けて、今回のインタビュー等で得られた知見をいかした提案を行っていきたいと考えている。

まとめ

「理想の食事の相手は「家族」だった。また理想の食事をとったときの気持ちを表すキーワードには、「ゆっくり」「楽しい会話」などがあり、ただ食事をとるだけではなく、顔を見てゆったり、楽しく話をする場にしたという願いが見られる。

「理想の食事は何か」という問いに対しては、インタビューを行った18名のうち16名までが「家族との食事」と答えた。立場別に見れば、「食事を作る立場の人」にとっては、理想の食事は「家族とともに食事を囲むこと」であり、家族以外の知人や友人との食事を望んでいる人は少数であった。また、「食事を作る立場にない人」も、「家族以外との食事」を選んでいるケースがあるものの、全員が「家族と共に食事をする」という理想だと答えている。すなわち、「食事を作る立場の人」「食事を作る立場にない人」に共通する理想

理想の食事

「理想の食事は何か」という問いに対しては、インタビューを行った18名のうち16名までが「家族との食事」と答えた。立場別に見れば、「食事を作る立場の人」にとっては、理想の食事は「家族とともに食事を囲むこと」であり、家族以外の知人や友人との食事を望んでいる人は少数であった。また、「食事を作る立場にない人」も、「家族以外との食事」を選んでいるケースがあるものの、全員が「家族と共に食事をする」という理想だと答えている。すなわち、「食事を作る立場の人」「食事を作る立場にない人」に共通する理想

幸せはどこに

小西池 透

2015年4月就任

Konishiike Tooru

「幸せってなんだっけ……?」。昔、こんなふう
に問いかけるテレビCMソングがあったように思
います。人間にとって幸せとは何か、時代は移れ
ど決して変わることはない永遠のテーマです。

本号では「幸せな地域の暮らしをつくる」と題し、
国内外のさまざまな事例を交えて考察しました。
地域に暮らす人々の幸せを実現することが、その
地域の発展につながるという考え方のもと、多く
の取り組みが進められています。そのなかで、「幸
せリーグ」の活動に見られるように、幸せの度合
を指標化する新たな動きも出てきました。

単に経済的な指標にとどまらず、精神的な満足
感についても数値で示そうという試みは注目に値
します。住民の地域との“つながり・絆”や地域
や他者のために何ができるかという“利他の精神”
を指標に組み入れている例もあります。まさにマ
ズローの欲求段階説に言う究極の6段階目を追求
するまでに、人々の「幸福の高度化」が進んだ証
だと言えるのではないのでしょうか。

但し、このことをもって、指標が高い地域はみ
んなが幸せだと結論づけるのは早計です。今後こ
のような指標を活用していくうえで忘れてはなら
ないのは、100人いれば100通りの幸せがあるとい
うことです。臨床心理学者で文化庁長官も務めら
れた故・河合隼雄さんは、ご自身の著書のなかで
“幸福の効率計算”について述べています。クラ
シック音楽が好きだった河合さんは、当時として
は大金の800円を奮発してコンサートを楽しみま
した。その帰り道のこと、立ち寄ったうどん屋で
わずか10円のうどんを幸せそうに食べる周囲の人
たちを見て、自分は果たして80倍の幸福感を感じ
ていただろうかと自問自答します。人が「かけが
えのない」と感じるひと時があったなら、それは
その人にとって「無限大」の価値があり、そのた
めに使ったお金や時間がどれほど大きいかは問題
にならないのではないかと……。

「ナントカ醤油のある家さ。」と続く冒頭のCMは、
その意味で、人間の幸福についてのひとつの本質
を突いています。幸せは案外身近なところにある
のかもしれない。

Culture,
Energy
&
Life
CEL
Volume 110 July 2015

特集／幸せな地域の暮らしをつくる
平成27(2015)年7月1日発行
頒価／1,000円(送料別途)

発行
大阪ガス㈱
エネルギー文化研究所(CEL)
〒541-0046
大阪府大阪市中央区平野町4-1-2

発行人
小西池透
企画・制作
加賀城俊正
編集人
湯原公浩
編集
㈱平凡社

Art Direction & Design
岡本一宣デザイン事務所

校正
㈱アンデバンダン
DTP制作
㈱ダイワコムズ
印刷・製本
㈱東京印書館
お問い合わせ窓口
大阪ガスビジネスクリエイト㈱
TEL 06-6205-4650
FAX 06-6205-4759
CEL@ogbc.co.jp

Research Institute for
Culture, Energy and Life
©2015 OSAKA GAS CO., LTD

※禁断転載複写 ※本誌掲載の寄稿
文、インタビュー、レポートなどの内容は必ず
しも大阪ガスの見解を表すものではありません。
本誌バックナンバーのコンテンツやエネ
ルギー文化研究所(CEL)の活動内容は、
インターネットホームページでご覧になれます。

CELホームページ ↓ <http://www.og-cel.jp/>



江戸の夏土用の風情。
梅雨を過ぎたこの時期、
着物の虫干しをし、
スイカを食べて盛夏に備えた。

所蔵／味の素食の文化センター

歌川豊国(三世)「十二月之内 水無月 土用干」

日の国 ニッポンの 理

第四回

夏土用の養生

ですが、あまりに浮かれ騒ぎすぎると心がゆるみ、反動で深い鬱気に襲われて
しまう場合があるからです。

食べ物では、細胞の内外で相互に関わり合うカリウムとナトリウムというふ
たつのミネラルに注目します。塩辛いものばかり食べてナトリウムが増えすぎ
たり、汗でカリウムが失われたりして浸透圧のバランスが崩れると、高血圧や
夏バテの原因となり、ひいては血行不良が胃腸の不調にもつながります。そう
ならないためには、カリウムをたくさん含んだ果物や野菜——夏なら旬のスイ
カ、イチジク、キュウリ、ニガウリ、シソ、カボチャなどを積極的に食べると
よいでしょう。

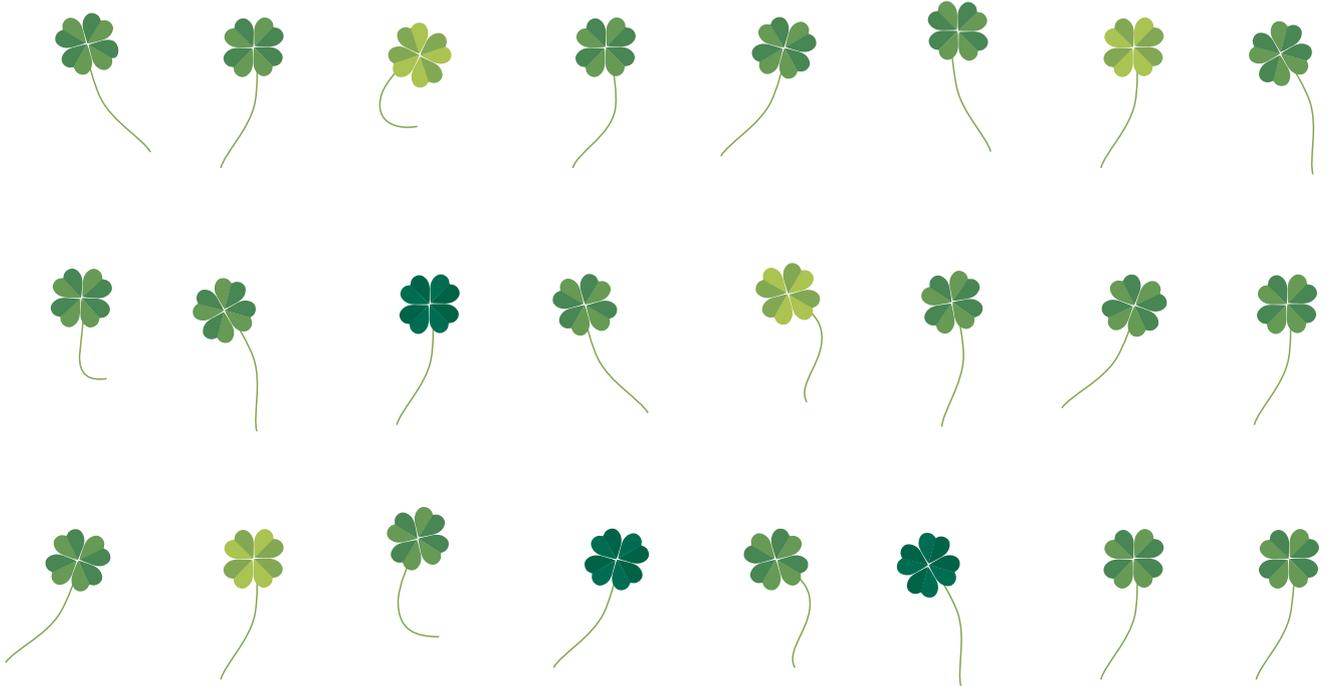
土用という言葉は「魔」の期間に、先んじて心と体を整えておくことで、季
節本番ではそのエネルギーを存分に楽しみ、元気に過ごせるようになります。

季節の変わり目は、何かと体調をくずしがちなもの。昔の人は、この節目を
「土用」と呼んで用心しました。土用は、今では夏にウナギを食す日としてし
か意識されなくなっていますが、実は季節が新しく変わる「四立(立春・立
夏・立秋・立冬)」の前の18日間はみな土用ということになります。これは、
万象を「木火土金水」の5つの要素で解釈する古代中国の世界観・陰陽五行説
で、春を「木」、夏を「火」、秋を「金」、冬を「水」に、各季に付随する18日
間を「土」に振り分け、それぞれの時期に強まるエネルギーを示したものに
よります。長い歴史の中で多様な思想が組み合わされてきた陰陽五行説は振り分
け方にも諸説がありますが、自然のリズムと体の機能の関わりを考える上で多
くのヒントを授けてくれます。

「土」のエネルギーは湿っぽく体によくない影響を及ぼすため、4つの土用は
要注意シーズンとなります。また、夏が本来持っている「火」のエネルギーは、
心臓(心)と小腸の経路に対応するとされ、
7月20日頃から立秋前の8月6日頃までの夏
土用は、特にこれらの器官に気をつけなくて
はなりません。

文 井戸 理恵子

いとりえこ／民俗情報工学研究家。1964年、
北海道生まれ。多摩美術大学非常勤講師。節句
の会「アエノコト・節句の養生」をはじめ、伝統儀
礼や風習の意味を民俗学的に解明し今に具現化
する提案を行う。著書に「暦しきたりアエノコト
日本人が大切にしたいうつくしい暮らし」など。



Special Feature / Creating "Well-Being" Communities

