

## 居場所とウェルビーイング

第1回

# 「ごきげん」状態や立ち直る力には 自分以外の他者が織り込まれている

全国子ども食堂支援センター・むすびえ理事長 湯浅 誠



ある高齢者が、朝早く庭の手入れをしていて「自分がここで倒れたら、誰が見つけてくれるだろうか」と不安に襲われてへこんだとき、自分を気遣ってくれるあの人この人の顔が思い浮かび、「きっと大丈夫」と気を持ち直す。それを立ち直る力（レジリエンス）と言い、晴れやかな気持ちで朝の食卓に向かえるならば、その様子は「ごきげん」に見えるだろう。それをウェルビーイングと言う。

ある子どもが、級友の話の輪に入れず「どうせ自分なんか」とへこんだとき、自分を見てくれるあの人この人の顔が思い浮かび、「大丈夫、自分には味方がいる」と気を持ち直す。それを立ち直る力（レジリエンス）と言い、そして気持ちよく給食に向かうとき、その心身の状態をごきげん（ウェルビーイング）と言う。

ごきげんな状態は、自分一人で獲得するもののように見えて、そこには他者が織り込まれている。立ち直る力は、自分次第と言われ続けてきたが、そこには他者が織り込まれている。人には、「がんばったから認められる」という回路だけではなく、「認められたからがんばれる」という回路がある。自助か共助かではなく、自助には共助が織り込まれている。今、私たちは、そのことを徐々に意識するようになってきている。

### 成功者を周辺で支えてきた人たちにも光

令和に入ってから「人と人のつながりを実感できる社会」というフレーズが政府の「骨太の方針」に登場するようになった。つながりがあたり

まえにあると感じられていたときには、それが課題視されることはなかったが、今、私たちは孤独・孤立対策担当大臣を置く国に暮らしている。

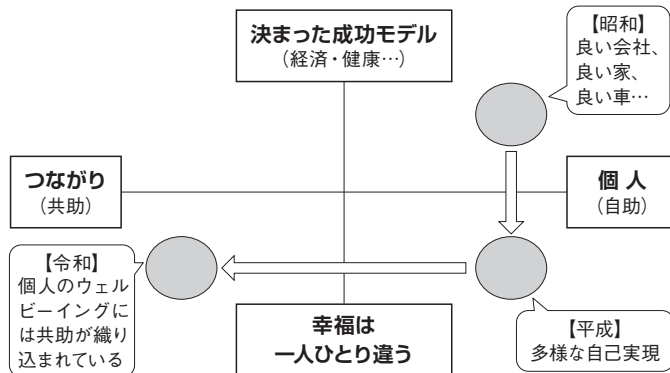
昭和は、そんなことはなかった。「良い会社に勤め、良い車に乗り、良い家に住む」という規範化された成功モデルに向かって、家族や地域を犠牲にしてがんばる多くの男たちで、この国はあふれており、そのとき幸福は、当然のように自分の力でつかみとるものと考えられてきた。

平成になり、成功や幸福のモデルは多様化した。「夢」や「自己実現」が強調され、自分なりの成功モデルをどう描くか、キャリア教育が強調され、それぞれのキャリアデザインを問われた。だがそれでも、結局は自分一人で獲得すべきものだった。

その考え方は、今でも基本的には変わっていない。世の中は、夢をあきらめずに自分一人ががんばってきたかのような人々の成功物語で満ちあふれている。しかし、じわじわと地滑りするように変わってきているのは、その成功者を周辺で支えてきた人たちに、より光が当たるようになってきた点だ。成功者がアスリートであれば、コーチやトレーナー、用具をつくる職人や清掃員などが報道でもしばしば取り上げられるようになった。SNS（交流サイト）でもときにこのような人たちが「バズる」が、それは視聴者や拡散する人々の意識がそこに向くようになってきているからだ。

高齢者比率が3割に迫ろうとするこの国においては、今や誰もが程度の差こそあれ「ケアラー」だ。そして、そんなことは自分の仕事ではないという「昭和のおじさん世代」は、もはや甘受や憐

図 1 ごきげんな状態は自分一人で獲得するもののように見えて、  
他者が織り込まれている



憫を超え、軽蔑の対象となり始めている。ヤングケアラー問題が、これほど急速に社会的注目を集めたのも、ケアの大変さを我が身のこととして感じている多くの人たちが「これをこどもが……」と驚き、共感し、同情したからに他ならない。

### つながりが希少になれば価値を生む

加えて、東日本大震災に、来るべき首都直下型地震・南海トラフ地震に、温暖化による異常気象、さらには新型コロナウイルス禍だ。災害がなくても年老いた母親が自転車で転んで病院に担ぎ込まれたりするし（個人的非常時）、家族息災でも集中豪雨で家中水浸しになってしまったりする（地域的非常時）。日常が非日常と踵を接しているような暮らしにおいて、いざというときに頼りになるあの人この人が見えていなければ、日常を、不安を抱えて過ごすことになる。それは、ごきげんからは程遠い。冒頭で例示した通りだ。

経済も動き出している。依然、主流を占めるのは自分一人で何でもできるようになる利便性向上のサービスだが、つながりを生み出すサービスも徐々に拡大している。つながりが希少になれば、価値を生む。当然の市場原理だ。

結局、自分の心身の健康は、自分の健康状態を気遣ってくれて、やれ健康診断は受けたか、きょうは顔色がよくないぞ、頼むから病院に行ってくれ、とうるさく言ってくれるあの人この人のおかげで保たれている。それが自分に不安から立ち直る力を与え、ごきげんな状態を可能にしている。

自助には共助が織り込まれている。そのことを図で示す。

令和のキーワードは、多様性、主観、つながりだ。多様性は平成後期（2020年前後）から引き継いだ価値観、主観は幸福やごきげんという本人の実感に焦点を当てる捉え方、そしてつながりは前述の通りだ。これらの言葉は、まだ時代のキーワードとして人口に膾炙するには至っていない。

### 先駆的な富山県の指標

だが、すでに反応している自治体は現れは始めている。それが富山県だ。令和に入ってから、ウェルビーイング県民意識調査を行ってウェルビーイング指標を開発している。主観的幸福度を重視し、そこから「総合“わたし実感”指標」を策定するとともに、それを支える「“つながり”指標」との2本柱でウェルビーイングの可視化を目指している。

その全体像を花に見立てた富山県作成の図は、それぞれの関係を可視化していて示唆的だ。主観的幸福度の実感は、土壌（富山県）と葉（家族、友人、職場・学校等、地域）から吸い上げられた養分によって花開く。「まずは自助、どうしても無理なら共助、それでもダメなら公助」という補足性原理に基づく関係性とは明らかに異なる関係性が描かれている。そして私見では、この考え方のほうが人々の生活実感に見合っている。

30年をゴールに据えたSDGs（国連の持続可能な開発目標）が折り返しを迎え、次の国際ゴールがどのようなものになるか意見交換が始まっているが、より主観的指標に寄ったものになるだろうとの推測がある。これから始まる全世界を巻き込んだ国際的議論の着地点を今から見据えることは当然できないが、富山県の指標策定の努力は、こうした観点からも先駆的だったと後に振り返られる可能性がある。そして、つながりを実感できる関係性のある場のことを「居場所」と呼ぶ。ウェルビーイングの実現にとって居場所が不可欠なのは、このような理由による。