居場所とウェルビーイング　第6回

「よい祖先」として振り返られたい そのためにできるのは何かを考える

全国こども食堂支援センター・むすびえ理事長　湯浅　誠

ウェルビーイング学会代表理事の前野隆司慶応義塾大学教授によれば、ウェルビーイングと深く関連する「幸せ因子」は次の４つに整理されるという。

1．「やってみよう」因子（自己実現と成長）

夢や目標を見つけ、それに向かって努力したり、成長したりしていくとき、幸福度は増します。逆に、「やらされている感」を持っている人や、やりたくない、やる気がないのに行動している人は幸福度が低いです。

2．「ありがとう」因子（つながりと感謝）

周囲にいるさまざまな人とのつながりを大切にする人、感謝の気持ちを持っている人や、思いやりがあり、親切な人は幸せです。逆に、孤独感や孤立は幸福度を下げます。

3．「なんとかなる」因子（前向きと楽観）

どんなことも楽観的に捉えることができ、常にチャレンジ精神をもって取り組んでいる人は幸せです。

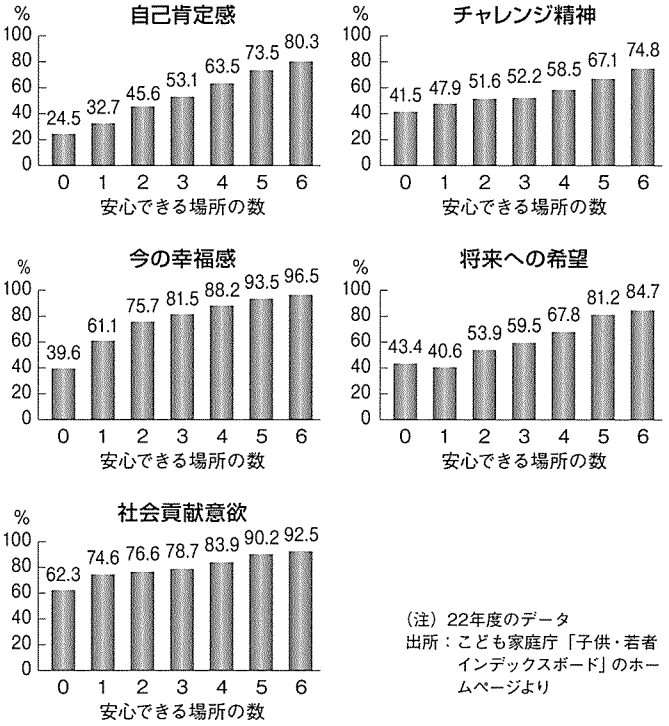
4．「ありのままに」因子（独立と自分らしさ）

他人と比較することなく、自分らしく生きている人は幸福度が高く、人と自分を比べ過ぎる人は幸福度が低い傾向があります。

安心できる場所が多いほど幸福感が高い

この整理は、「安心できる場所の数と自己認識の関係」を示したこども家庭庁の資料と符合する。安心できる場所の数が多ければ多いほど、こどもの自己肯定感・チャレンジ精神・今の幸福感・将来への希望・社会貢献意欲は高まっていく（図）。

図　安心できる場所の数と自己認識の関係



（注）22年度のデータ
出所：こども家庭庁「子供・若者インデックスボード」のホームページより

私が理事長を務める「むすびえ」の調査でも、それを裏付けるような調査結果が出た。2024年、こども食堂に通うこどもたちを調査させてもらったところ、以下のような結果が出た（未発表）。

①参加回数が６回以上だと、５回以下に比べ、以下の項目が統計的に有意に高い。

「こども食堂は安心できる場所である」

「困った時に助けてくれる人がいる」

「他の人に言えない本音を話せる人がいる」

②参加期間が１年以上だと、１年未満に比べ、以下の項目が統計的に有意に高い。

「なんでも悩みを相談できる人がいる」

禁複製・無断転載

「困った時に助けてくれる人がいる」
「他の人に言えない本音を話せる人がいる」
「誰とでもすぐ仲良くなれる方だと思う」

重要なのは地域そのものの持続可能性

居場所の効果を定量的に明らかにする調査研究は「まさにこれから」という段階だが、数少ない上記の調査結果だけからでも、居場所とウェルビーイングの相関が示唆されていると言うことができるだろう。しかし本当に重要なことはその先にある。それは地域社会そのものの持続可能性だ。

居場所に参加するこどもや大人の誰それが元気になったというエピソードやエビデンス（証拠）は重要だが、それが個人を超えて空間的な広がり（地域）、時間的な広がり（将来世代）へと、「にじみ出していく」ことが本当のゴールだと思う。

地域コミュニティの維持発展を最大の目的とする自治体には、その視座から「居場所」を捉えてほしいという願望があり、それには私自身の経験が影響している。私は障害者の兄のいる家庭で育った。兄のためにボランティアが訪問してくれ、私もたくさん遊んでもらった。そこで形成された「心の習慣」が、大学に入った私をボランティア活動に誘った。それが結果的に私の人生を決めた。

こども食堂のような地域住民を丸ごと受け入れるような交流の居場所で多様な地域の大人たちに関わってもらったこどもは、地域に育てられた自分が地域のこどもを育てるんだという「心の習慣」を形成するのではないかと思う。

逆に、自分の親との関わりしか知らずに大人になったこどもが、地域のためにひと肌脱ごうと考えるようになるかと思うと、心許ない。「なんで自分がそんなことをしなければならないのか」と思うのではないか。日本の多くの地域でそうした大人が増えており、それが地域コミュニティの維持をじわじわと侵食しているのではないだろうか。少子高齢化と人口減だけが要因とは思えない。

「グッド・アンセスター　わたしたちは『よき祖先』になれるか」（ローマン・クルツナリック著）という本がある。私はSDGs（持続可能な開発目標）の核心を言い当てている言葉だと考える。

私たちの地域・社会・世界はこのままいくと22世紀を生きる人たちから「あいつら何をやっていたんだ」と非難されかねない。一方、こども食堂に来ているこどもたちが22世紀になったとき、自分のひ孫くらいのこどもたちにこども食堂を開き、「私が小さいころ、こういうことをやっていてくれた人たちがいて。私もいろいろあったけれど、がんばってこられたから。あんたたちにもこういう場所があったほうがいいんじゃないかと思ってね」と語ってくれるかもしれない。

今を生きる私たち自身の願い

「よき祖先になるために今できることは何か」という視点は、私たちを導いてくれる。それが次の世代の「心の習慣」を形成し、地域のためにひと肌脱ぐ大人となり、私たちの願いを引き継ぐ。よい祖先になるための取り組みが、私たちをよい祖先として振り返ってくれる人たちを輩出する。

「持続可能な開発目標」と言われてもピンと来ないが、これなら7歳の小学生にも80歳の高齢者にも理解してもらえる。そして少なからぬ人々は、「SDGs」という言葉を知らない人も含めて、その選択をしている。誰からも頼まれないのに、営々とこども食堂を立ち上げ続ける日本中の人々は、その精神を体現している、と私は考えている。そう考えないと、東日本大震災が起こり、SDGsが国際目標となるような地域・社会・世界状況に置かれた10年代以降、日本のどこかでこども食堂が毎日のように増えている現実を理解できない。

居場所とウェルビーイングの関係は、個人を超えて、地域・社会のウェルビーイングへとにじみ出す。またそうでなければ、個人のウェルビーイングも本来はありえない。23年に過去最少になった出生者数や、過疎化の進展は楽観的な見通しを許さず、「すでに遅きに失している」と評論することはいくらでも可能だが、しかしそこを手放したら私たちに何が残るのか、とも思う。「よい祖先として振り返られたい」のは将来世代の願いではない。今を生きる私たち自身の願いなのだ。G

禁複製・無断転載

日経グローカル

編集・発行　日本経済新聞社
発行人　田口正則　編集長　浅山　章
〒100－8066　東京都千代田区大手町1－3－7
http://www.nikkei.co.jp/rim/glweb/
ISSN　1349－4880 ©2024

■編集部へのご連絡は
TEL 03－6256－2313　FAX 03－6256－2980
e－mail chiiki@nex.nikkei.co.jp

■ご購読のお問い合わせは
日経BPマーケティング読者サービスセンター
（営業時間は平日9：00～17：00）
TEL 03－5696－1124　FAX 03－5696－1150

■記事のコピー・転載などに関するお問い合わせは
日本経済新聞社　記事利用担当
TEL 03－5696－8531

毎月第1、3月曜日発行
購読料金1年（24冊）　92,400円　本体84,000円
定価1冊　4,400円　本体4,000円

日経グローカルをコピー等で複製することは、社内用、社外用を問わず日本経済新聞社の許諾なしにはできません。無断複製は損害賠償、著作権法上の罰則の対象となります。