

リレー記事 No.101

「幸福学」のススメ



このところ何度か研修を受ける機会があり、「幸福学」について学びました。簡単に言うと「幸福とは何か?」「人生に満足感を与えるものは何か?」ということの研究する学問です。これまで幸せは哲学の領域でしたが、心理学的研究の発達により、幸せを科学的に明らかにしようとする試みが幸福学だそうです。そして、なんと幸福はコントロールできるらしいのです。

右肩上がりの経済を経験し、そのことが「良し」とされた時代を生きただけの私にとって、幸福学は自分の生き方を問い直すきっかけとなりました。また、NPOとしての私たちの活動は、ひとりひとりの幸福を考えることに繋がると感じています。幸福について私の心に残ったことをほんのちょっとお伝えします。

人間の幸福を決める要素

慶応義塾大学大学院 前野 隆司 氏

1. 「やってみよう」因子 (自己実現と成長の因子)

自分の強みを活かしているか?自分が成長している実感はあるか?など。
自分の強みを社会に活かせるようチャレンジすることで幸福度アップにつながる。

2. 「ありがとう!」因子 (つながりと感謝の因子)

人を喜ばせているか?感謝することはたくさんあるか?など。
他人との安定した関係を築けるかどうかが大変。



3. 「なんとかなる!」因子 (前向きと楽観の因子)

失敗や不安をあまり引きずらないか?
楽観主義は「そこそこで満足できる」態度にもつながり、ある程度のところでOKを出すのは大事。

4. 「あなたらしく!」因子 (独立とマイペースの因子)

自分と他人を比べずに生きているか?他人や環境のせいにしていないか?
マイペース。自分を他人事のように見る能力 (メタ認知) のトレーニングが重要。

幸福になるお金の使い方

一橋大学イノベーション研究センター 米倉 誠一郎 氏

1. 経験を買う (モノより旅やグルメに)
2. ご褒美化 (普段の消費を控える)
3. 他者への投資 (納得し、自発的に行う)

(ブリティッシュ・コロンビア大学 エリザベス・ダン博士より引用)



実は今、新しい教材を作成中。この幸福学のエッセンスを取り入れて作るつもりです。みんなが幸福になる社会の実現をめざしています。応援よろしくお願ひします。

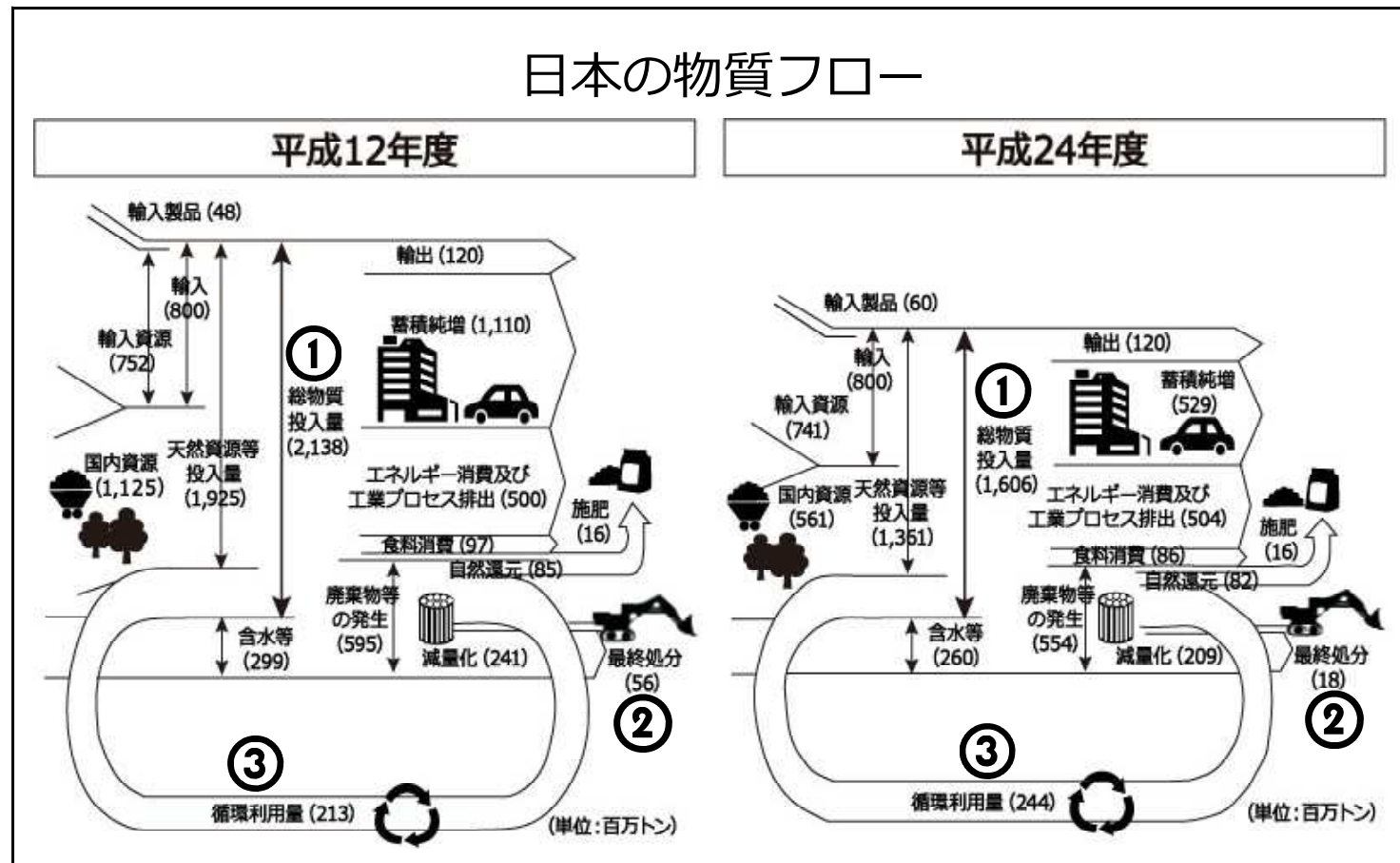
<<ひらっち>>

3Rから2Rへ

—昨年度、3R推進マイスターの中垣さんを講師にお招きして、地域の環境行政マンとともに3Rの勉強会をしました。その後、4名のエコけんスタッフは、3R検定を受けるに至り、無事合格することができました。この学びを通して、日頃のエコ実践が必要な背景を知る事も大切だと思いましたのでその一部を皆さんにご紹介します。

言うまでもなく、地球にある限られた資源の恩恵を受けて、私たちの生活は成り立っています。世界人口は2030年には83億人になると言われています。周知の通り、人口が増え、資源を大量に消費することで、CO2の増加による地球温暖化や自然破壊など地球規模の様々な環境問題が起こっています。その対策の一つとして循環型社会が求められ、日本では2000年に循環型社会形成推進基本法（循環基本法）が制定されました。

下図は「日本の物質フロー」というもので、国内の資源の大きな流れを表しています。この図によるとH24年度はH12年度に比べて、天然資源等の投入量①は減っていますが、最終処分の量②が減り、循環利用量③が増加して、資源循環が進んでいることが分かります。



出展：平成27年度版環境・循環型社会・生物多様性白書（環境省）

7月 22日(金) 10時~12時

親子エコエコスッキング

ふりふりおにぎりを作ろう♪

エコな料理法やお片づけまで
親子でたのしくやってみよう!!

参加費 1組500円
おかず2品お持ち付

先着4組まで
主催/NPO法人エコけん
連絡先/092-944-6450

持参品
・エプロン
・ハンダナ (三角巾)
・手ぶきタオル

エコけんハウスにて

循環基本法には3Rについて、環境負荷の少ない順に、Reduce-発生抑制、Reuse-再利用、Recycle-再生利用と記載されています。リサイクルは、社会の仕組みとして定着しつつありますが、2R（リデュース、リユース）が進んでいないそうです。この2Rは、私たち生活者にできる身近なエコといえるでしょう。

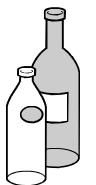
Reduce ……ごみを減らす

マイバッグ持参でレジ袋を断る・マイ箸、マイボトル持参で使い捨て製品をやめる・詰め替え商品を購入・長く使える製品を購入・食べ残しや生ごみを減らし、賞味期限切れをなくす（食品ロスの削減）



Reuse ……くり返し使う

びん入り牛乳やびんビールを買う（リターナブルびん）・いらなくなったものをゆずったり、フリーマーケットやレンタル用品などを利用する



リターナブルびんの利用以外は、すぐにも実行できるものばかりです。物を買う時、使う時、捨てる時にちょっと意識して2Rを実践したいと思います。

私たちの日常生活の何気ない行動が気づかぬうちに社会とつながっています。私たち消費者の一人一人の行動が循環型社会の鍵となっているとも言えるようです。社会の情勢を知ることによってエコ暮らしのモチベーションをあげつつ、身近にできることを実践する生活者でありたいと思います。

3R検定に合格したばかりですが、ごみ減量でお困りになった際は、どうぞエコけんにご相談ください。

◀Ms. W▶

未来を創ろうインタビュー

No.49 北九州銀行 新宮支店支店長

滝本 英治 氏

JR新宮中央駅から3号線の間は、このところ新しいお店や住宅が次々と建ち並び、その姿を刻々と変える新しいまちです。今回はその一角にある北九州銀行新宮支店で、支店長の滝本英治さんにお話を伺ってきました。

店内は、ひまわりをイメージした黄色で明るく彩られ、「このまちとともに。あなたとともに」という企業メッセージが、スタッフの方々の対応ににじみ出ているように思われました。滝本さんは、「地域にとって新しい銀行だからこそ、とりわけ、地域に貢献できることを大切にしていきたい。」と熱く語られました。きつとごみ拾い活動やまつり新宮に参加されているのはそのひとつの形なのでしょう。エコけんも「かえっこ in 新宮」にご協力いただいています。滝本さんは、新宮支店の11名のスタッフの皆さんとは、コミュニケーションを取るためにも、1日の勤務中、話さなかった人がいないようにと心がけておられるそうです。それは、新しいまちで地域の方と向かい合う事業者としてのお心意気とも受け取れました。

そんな滝本支店長にいつものおたずねをしました。



Q. 未来のために今何が重要だとお考えですか

A. 将来、自分がどうありたいか（あるべきか）
デザインすること

Q. そのためにご自身が暮らしの中で心がけていることがあれば聞かせてください。

A. 後悔しないように、決めたことを最大限実行する

未来を創る私の思い

Design the future

企業は社会の公器とも言われますが、北九州銀行には“地域を育み、ともに成長する”という理念があるそうです。いろいろな立場の方がそれぞれに、地域社会を豊かにすることに関わっておられるのだな、と思いつながら新宮支店をあとにしました。

《S》

未来を創ろうインタビュー

No.50 古賀市環境市民会議「ぐりんぐりん古賀」会長

中屋 允雄 氏

ぐりんぐりん古賀（古賀市環境市民会議）会長の中屋允雄さんにお話を伺いました。丁度その日は、グリーンカーテン事業が行われ、ゴーヤの植え方講習会に匠として参加されていました。

平成6年、子ども会育成会のOBで「ほたるの会」の立ち上げにも関わられ、小学校のビオトープの保全整備にも力を注がれました。そして、そのためのビオトープ管理士を習得されるなど、自然と生き物への思い入れがひしひしと伝わってきました。お話しされるお顔にやさしさがにじみでていました。

Q. 未来のために今何が重要だとお考えですか。

A. 人間は自然からの恵みを得て生活をしています。

だから、自然環境に負荷をかけない生き方を心がけています。生態系を守り、保全していくことが大事だと思います。

Q. そのためにご自身が暮らしの中で心がけていることがあれば聞かせてください。

A. 暮らしの中では、省エネ、3Rやゴミの分別、エコ運転を心がけ、環境家計簿をつけています。

未来を創る私の思い



地域の自然環境と生き物の 保全活動に努力していきます

中屋さんは、ボランティア活動だけでなく、奥様と仲良く卓球クラブで汗を流したり家庭菜園をされたりというご多忙ぶり。それにもかかわらず、「環境家計簿をつけていることで、省エネ・省資源を意識した暮らしをすることができます。そして、グラフにすること（見える化）で、励みにもなっています。」と笑ってお話しされました。私も頑張らなければと思いました。

《Kまま》



次回のぼらんず ※ぼらんずとは、毎月のボランティア清掃です。

雨天中止

6月 12日(日) 古賀市のラブアース活動に参加します。

詳しくはお問合せください。



平成28年度の活動について

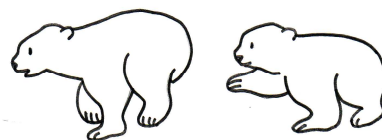
5月23日、平成28年度の通常総会は無事終了しました。総会では、前年度の活動・会計報告とともに、本年度の重点項目についても意見を出し合いました。

平成28年度 重点項目 = 寄付推進の強化 =



エコけんは、「社会とつながる暮らしの心地良さ」のカタチのひとつに、社会活動への寄付があると考えています。しかしそれはまだまだ一般的ではありません。そこでこれを本年度の活動の重点項目としました。そのために、「しろくまプロジェクト」の両輪である「ESD推進」と「寄付文化促進」において、環境教室の運営のめどが立ったため、事業を「社会貢献活動の普及及び推進」へと移しました。また、そのほかの新しい取り組みとの組み合わせで、より寄付推進に注力することとします。具体策は以下の通りです。

a しろくまプロジェクトのリーフレットを、機会あるごとに配布を行い、事業についての周知を図ります。また、不特定多数の人の集まる駅等でリーフレット配布を予定しています。



b 寄付への理解を図る教材を作成し、それをを用いたプロジェクト説明会を9月と11月に開催します。

c 自主開催の「かえっこ in 新宮」において、子ども達やその保護者を対象に寄付への理解を図る活動を継続します。

d 「しろくまカフェ」において、一般を対象に、寄付への理解を図るプログラムの改善を図ります。



いろいろ知恵を絞りながら、エコけんらしいファンドレイジング方法確立し、より多くの方の寄付という社会へのチカラの持ち出しを図りたいと思います。きっとそれは私たちエコけんにとっても、賛同者・理解者を増やし活動の継続にもつながっていくのだと思います。



これからも当分の間、私たちらしく活動していこうと確認しあいましたので、これからもエコけんをどうぞごひいきによりしくお願いします。

《S》

