

幸福度を高めるために

2026年3月20日に『世界幸福度ランキング』が公表されました。

フィンランドが9年連続で1位、2位アイスランド、3位デンマークと続く中、日本は61位でした。

昨年よりさらに6つ順位を下げたことになります。

もちろんこの調査がどこまで正確なものなのか議論の余地はありますが、調査の結果、日本人は上位10か国と比べ、特に『人生の自由度』『寛容さ（寄付・助け合い）』が低いことが判明しています。

ここでいう「自由度」とは、**人生の中で自分で選択できていると感じられる度合い**のことです。人は「自分で選んでいる」と実感できるときに、より幸福を感じやすいと言われています。また「寛容さ」とは、自分と違う意見や立場の人を理解しようとする姿勢のことです。この寛容さが、**人とのつながりや温かい関係性を生み**、それが幸福度につながるとされています。**『自由度』と『寛容さ』**、この2つが日本人の幸福度を高めるために必要な要素です。

私たちの法人では、選択制保育を取り入れています。例えば午前中の活動で「ネイチャーゲーム」・「科学」のどちらか好きな活動を選んで参加したり、食事の時間では、「お腹がすいたから早く食べたい」と1便を選ぶ子、「もう少し活動してから食べたい」と2便を選ぶ子がいます。小学校の時間割のように必ず決まった活動に参加するのではなく、一人ひとりの子どもが自分で興味のある内容や活動を自ら選択し、取り組む機会を設けています。それにより、子どもの**自己教育力**（モンテッソーリ教育の考えで、子どもは自分の興味あるものに取り組むことで自らを成長させる力を持っている）が発揮され、自ら考えて行動する（＝自立）へ向けて成長していきます。また、「自分で選ぶことができています」と感じることで幸福度を高めていくことができます。

寛容さでは、『人とのつながり』がキーワードとして挙がっています。

園では横割りクラスだけでなく、異年齢クラスでも活動を行ったり、日々生活をしています。その中で、「友達がやっている教具が使いたくなる」「つい必要以上にお世話をして嫌がられる」「誰が先頭に並ぶか一番の取り合いになる」・・・など、時にお互いの主張がぶつかりトラブルになってしまうこともあります。話し合いで解決できる子もいれば、まだまだ相手の意見を受け入れることができない子もいます。そんな時、園ではサークルタイムを行います。どんな気持ちだったか、どうしたかったか、お互いに話すことで相手の気持ちになりきってみたり、時に周囲の友達の意見を聞いてみたり、共感する経験を積んでいきます。また『あるて』で制作を行った後、『鑑賞会』ということをしします。あるてを教える職員が、それぞれの作品の良いところを伝える場です。子どもは、いいところを伝えてもらうことで自分の良さに気づき、自己肯定感を高めています。同時に他の子の作品の良い点も聞き、受け入れ認めることができます。このような経験を通して「他者を認める心、他の考えを柔軟に受け入れる心、寛容さ」が育ち、人とのつながりが定着していくのだと思います。これからも活動の意味を熟慮し、子どもの幸福度と成長につながる実践を続けていきます。（中野）

