

あかるさかおるの スケッチブック No.22

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



生きがいてなんだろう？

先日、海外のお客さまからこんな質問を受けました。ウェルビーイング（心や体の健やかさ）を研究しているご夫婦です。

「日本には“IKIGAI（生きがい）”という考え方があるよね。禅のように自分の内側と向き合う文化もある。それなのに、なぜ日本人はこんなにも大変そうに見えるのだろう？」

長時間労働や同調圧力、周りとは比べて価値をはかるような社会の空気。子育てや介護などで、自分のことを後回しにしてしまう場面もあるのかもしれない。理由はいくつも思い浮かびますが、一言では言い表せない気がします。

ここ10年ほどで、“IKIGAI”は海外でもそのまま通じる言葉として広がりました。「好きなこと」「得意なこと」「社会から必要とされること」「収入になること」。その4つが重なるところに、あなたの“生きがい”がある——そんなふうに紹介されることも多いようです。

好きなことや得意なことで周りを少し幸せにできる「ナリワイ」は、この「生きがい」とどこか重なるように感じています。

自分の中にある小さな「やってみたい」や「これが好き」に蓋をせず、少しずつ育てていけたら。家庭でも、地域でも、仕事でもいい。それが誰かの役に立ち、自分を生かすことにもつながっていく——そんな感覚が、その人にとっての生きがいであり、「心地よく生きること」の土台になっていくのだと思います。

あなたの「好き」や「得意」は、どんなことでしょうか。どこで生かされるかは、自分ひとりでは見えにくいもの。だからこそ、気軽に話せる場があるといいのかもしれない。これから【ZER“O” BASE】でも、そんな場をひらいていけたらと思っています。



【このコラムを書いている人 】

すがわら きやか
菅原 明香（あかるさかおる）

アライアンス 代表
ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。

