

2014年4月1日



メラへ向かう道中にある美しい壁画

## その人のしぐさを見て決めよ

GNH研究所 代表幹事 平山修一

外国生活ではタクシーを使う機会が多いと思いますが、これは少しストレスになります。日本とは違い乗車拒否はする、酔っ払い運転もいたりするし、暴走族のような運転をする人も居たりと皆さんも一度や二度は嫌な経験をされていることでしょう。

だから私はタクシーに乗る時は色々な事を注意しています。まず助手席のドアを開けて運転手に行き先を告げます。その時にお酒のにおいがするようですと一発NGですよね。運転手の対応や態度を見て乗るか乗らないかを決めています。

第一印象で人を判断するなとよく親から言われましたが、途上国では出会う人は結構第一印象通りだったりします。顔つきが険しい人はやはり非友好的だったり、しぐさがぞんざいな人は性格が荒かったり、日本人より分かり易く、見た目そのものの人が多いです。

場所は変わってとある南アジアの国。そこで暮らす人たちは貧しいながらも立ち振る舞いが実に優雅です。男性は必ず笑顔で女性に気遣い、お年寄りを大事にします。大事されたお年寄りもどうどうとしていて、見ていてとても気分の良いものです。

「人はね、そのしぐさを少し変えるだけで自分を取り巻く皆を幸せにも不幸にもできるんだよ」その国で一緒に働いていた友人が言いました。「社会の雰囲気をよくするもの大人の役割だからね」彼らは自らのしぐさで社会貢献していたのです。

江戸商人は今と違って商売をする相手を瞬時に信用できるかどうか見分けなければいけません。ちゃんと勘定を払うのか、海千山千の人を見極めないと商売が立ち行かなくなることもあったそうです。そこで【その人のしぐさを見て決めよ】という心得が生れたのでしょうか。

目つき、表情、ものの言い方、身のこなし、を見れば、その人の品性や教養は大体わかりますよね。あまり人を疑うのは良くありませんが、外国では、人を洞察する、人を見抜く、これらの事は最低限生き抜くには必要なことに思えます。

逆に日本ではこうした社会におけるしぐさが重要視されていないように思います。自分のしぐさが社会に与える影響を少し深呼吸して考えて見ませんか？これも粋な大人の素養の一つだと思いますよ。

# 研究員コラム 「たまには実家に帰りませんか？」

斉藤光弘

人が幸せに過ごす上で「人間関係を良好に保つ」ということがとても重要だということに、賛同される方は多いのではと思います。本稿では人間関係、特に親との係わりについて考えてみたいと思います。

ギャップ社は1950年代から“元気で充実した人生を生きるために何ができるか”というテーマに取り組み、150ヶ国にわたるグローバル調査を実施し、幸福研究を進めてきました。『幸福の習慣』で紹介されている人の幸福を決定する5つの要素として、①仕事の幸福、②人間関係の幸福、③経済的な幸福、④身体的な幸福、⑤地域社会の幸福が挙げられています。

②人間関係の幸福とは「強い信頼と愛情でつながっている人間関係を持っているかどうか」ということです。本書の中では「幸せになりたいなら、収入を増やすよりも、よき家族や友人との関係を強める方が効果的」だと結論付けた研究結果が紹介されています。

人間関係といっても様々なものがありますが、みなさんは親との関係のあり方をどの様に考えていますでしょうか。一度、実家を出てしまうと、なかなか親との関係を意識的に考える機会は少なくなるかも知れません。筆

者も大学進学を機に実家を出て、早10年以上が過ぎました。この10年近くの間、実家に帰るのは年に1~2回です。

あるお盆の時期、実家に帰省しているときにたまたま聞いていたラジオ番組で、こんなリスナーの投稿が流れていました。「私が、実家に帰るのは年に1~2回です。親の年齢や日本人の平均寿命を考えると残り20年×2回の40回くらいしか親に会う機会がないかと思うと、なんだかとっても寂しくなります」と。自分が置かれている状況とまったく一緒だったので、しみじみとしてしまったのを覚えています。

今年のお正月は妻の実家に帰省していたので、3月の3連休、自分の実家に帰省しました。帰省中の年老いた父母と話す貴重な時間、両親が孫と遊ぶ笑いが絶えない時間。そうした時間は、自分にとって非常に重要で、明日を生きる活力になっていると改めて感じました。それは両親にとっても同様だと思います。家族が喜んでる姿を見るのは、自分自身にとって大きな力となります。

最近、実家に帰ったのはいつですか。実家で大切な家族と過ごすほんの少しの時間こそが日々の暮らし幸福感を高める、大切な要素かも知れません。

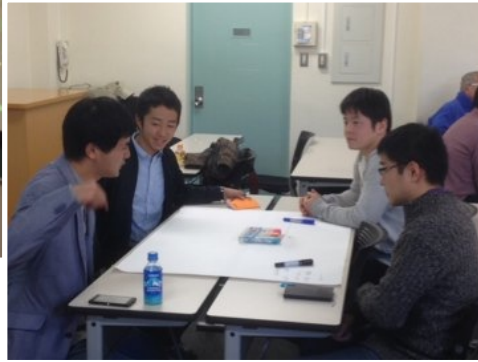
斉藤 光弘 (さいとう みつひろ)

GNH研究所 研究員、東京事務局

平成17年度 JICAインターン ブータン駐在員事務所 地方行政支援プロジェクト配属。早稲田大学大学院・アジア太平洋研究科 国際関係学専攻修了。(株)マーバルパートナーズ (旧アビーム M&A コンサルティング) 勤務。

【参考図書】

トム・ラス、ジム・ハーター著、森川里美訳『幸福の習慣』ディスカバー・トゥエンティワン、2011年



12月東京定例会合の様子

## 東京定例会合報告 2013年12月14日開催

文責 平山雄大 (GNH研究所 東京事務局)

### ●概要

- ・日時 2013年12月14日 (土) 10:00~13:15
- ・場所 早稲田大学 16号館 606教室

### ●講演

「ブータンの若者事情とその今後」 山根大典氏

前半は、2011年から2年間、青年海外協力隊員としてティンブーの学校で体育教師を勤められた山根大典さんに、「ブータンの若者事情とその今後」というタイトルでご発表いただきました。ブータンの若者を取り巻く環境、ブータン人の性格、ブータンのダンスの種類、ご自身と友人のダンス活動、最近の流行、受け入れられることと受け入れられないこと、そして今後のブータン社会について…と内容は多岐に渡り、映像や音楽、写真も多くご紹介いただきました。山根さんならではの視点から捉えられたブータンの若者像は新鮮で、普段なかなか知り得ることのできない情報も多く、貴重な時間となりました。

また、発表終了後の質疑応答では、「学校を中途退学した生徒の受け皿はあるのか?」、「平均的な通学時間は?」、「就学率等は?」、「若者の非行の原因は?」、「若者の中でブータンの伝統的なダンスは継承されているか?」、「「ブータン・ブランド」を嫌う若者はいるか?」といった質問が参加者から投げかけられました。

発表をお聞きし、新しいもの好き、かつ場をわかまえることに長けているブータンの若者 (…と

ひとくくりにするのは難しいかもしれませんが) は、ブータン固有の伝統文化と主に国外からの影響による新たな流行をうまく混ぜ合わせ、独自のスタイルを創出しようとしているように感じられました。非行や失業者の増大等、若者にまつわる社会問題が顕在化している昨今のブータンにおいて、若者事情の理解はこれからのブータンを議論・推考するうえで欠かすことができず、そうした点からも山根さんのご発表は有意義なものでした。

### ●ワールドカフェ

後半は、GNH研究所定例会合の恒例企画であるワールドカフェスタイルでの話し合いの場を持ちました。3つのセッション (セッション①「山根さんのお話を伺って、率直にどんな感想を持ちましたか?」、セッション②「日本でも、「最近の若者は…」とよく言われます。そのような事例を挙げてみましょう。また、どんなことが問題になっているのでしょうか?」、セッション③「新しい、多様な価値観を持つ若者たちと共に国全体で幸福を追求していくために、考えていかなければならないことは?」) を通して、日本との比較やGNH政策との関連も踏まえながら、参加者各自の意見を共有しました。

会合終了後は、早稲田大学敷地内にある教職員用レストラン「楠亭」にて、昼食懇親会が開催されました。



# 東京定例会合報告 2014年2月16日開催

文責 藤原整 (GNH研究所 東京事務局)

## ●概要

- ・日時 2014年2月16日 (日) 10:00~12:00
- ・場所 JICA地球ひろば (JICA市ヶ谷ビル内)  
セミナールーム600

## ●講演テーマ

「幸福を目指す街づくり ~岡山県総社市の事例を参考に~」 平山修一氏

地域の人たちの幸福度アンケートを通じて、地域力を高める取り組みを、NPO法人吉備野工房ちみちと平山が岡山県の支援を受けて行っています (NPO法人吉備野工房ちみち=岡山県総社市一帯を中心にまちづくり活動を行っているNPOです)。こうした活動を通じて、どうGNHの考え方を日本で応用しようとしているのか、苦労話も交えながらざっくばらんにお話しします。

講演の後、【ほんのちょっとあなたの幸福度を上げるために出来る事】と題して、グループに分かれて、参加者の皆さんのアイデアをもとに意見交換します。普段の生活をいつもよりちよっぴり幸せにできるコツのようなものを出し合い、【貴方の幸福度を高めるために今すぐ出来る事 (仮)】をまとめてみたいと思います。

## ●内容報告

インドネシアから一時帰国中の平山代表を招いての久々の会合は、折しも大雪の影響を受けて開

催が危ぶまれましたが、なんとか開催できる運びとなりました。

当日は、まず、アイスブレイク (当日、家を出発した時刻順に並ぶ) を通してグループ分けを行い、それぞれ3~4名のグループに分かれて自己紹介をしました。その後、平山代表から、「幸福を目指す街づくり ~岡山県総社市の事例を参考に~」をテーマに講演が行われました。

講演の中では、日本の行政による幸福度調査が、指標化やランキング化が目的になってしまっている点を指摘した上で、岡山県総社市における革新的な施策について紹介されました。総社市では、「地域をどう受け継ぐのか」という観点からワークショップ、アンケート調査が実施されており、数値では測れない地域住民の生の声を集めて、その土地ならではの「幸せな暮らし」とは何かを追求している様子が印象的でした。また、「行政のための調査ではなく、地域住民が主体となって行政を活用する」という姿勢や、「市場化された社会から、伝統や文化、規範を大切に作る社会」への転換といったお話に対しては、参加者からも共感の声が聞かれました。

講演の後、ワークショップ形式で、「昨日よりも少しだけ幸福になるためのヒント」はなにか、参加者へ問い掛けが行われ、各々、自分自身の生活を振り返りながらペンを走らせていました。当日の参加者の方から集められたご意見については、P.5~6でご紹介します。

2月東京定例会合の様子



# 特集 「幸福感を高めるために行動をどう変えるか

平山修一

今回は、GNH研のワークの一環として【昨日よりも少しだけ幸福になるためのヒント】と題して参加者の方々にいろいろなアイデアを出していただきました。また、GNH研の研究者有志にもアイデアを出してもらい、スローガンにし易い文面を代表幹事の平山が選考し、多くのアイデアをそのスローガンに併記する形で短文化し、【昨日よりも少しだけ幸福になるための12のヒント】として、次の12項目にまとめました。

- ① 感謝の気持ちを言葉で伝える
- ② 何でもほどほどを心がける
- ③ 季節を感じて生きましょう
- ④ 適度にあきらめましょう
- ⑤ 空を見上げてみませんか
- ⑥ 余裕を持って行動しましょう
- ⑦ 人生を楽しみましょう
- ⑧ 無理をしない
- ⑨ 善意の押し売りしませんか？
- ⑩ 挨拶ははっきりとした声で
- ⑪ 汗をかきましょう

## ⑫ 一人の時間を楽しみませんか

それぞれのヒントのより詳しい内容は、是非、GNH研究所のホームページにてご覧ください。ダウンロード版もありますので印刷して部屋に張る事も出来ます。

## ●GNH研究所 研究成果

URL : <http://www.gnh-study.com/html/studies.html>

たった一人が行動を変えることは無力だと思われる方が居られるかもしれません。しかし私はこう思います。少なくとも行動を変えた自分自身を救っている。そして同じような意識を持った人が増えることによって、町の雰囲気が大きく変わってくると思います。

好意を出しやすい社会、これの実現こそが個人が幸せを感じやすい社会の環境整備に必要ではないかと考えています。

(次ページへ続く)

**ヒントの構成** (基本的には下記のマトリクスを参考にヒントを選考・再構成しています)

	個人・家庭	近所・社会・会社
<b>行動ベース</b> 現状どう行動/生活しているのか	・簡単にすぐ始められる行動によって気分が変わるもの	・個人が手軽に起せてリスクの少ないもの ・行動を起こすことによって周囲の雰囲気が変わるもの(他者への良い影響が見込まれるもの)
<b>意識ベース</b> どう考えているか/どう変わって欲しいと思っているのか	・気分を変えることによって気持ち楽になるもの	・意識しないで享受している生活環境の恵みの再認識 ・社会を形成するものとして能動的にかかわれるもの

(前ページより続き)

以下、別添として、一部ですが、12のヒントに収録できませんでしたが非常に良い意見がありましたので、それを掲載させていただきます。

- ぬるめの温泉に浸かって、外の景色を眺める。
- 家族（妻・子ども・親）とただ一緒にいるだけじゃなく、よく話すことで、お互いの想いや価値観を理解することは、お互いの希望を叶えることに繋がると共に、余計な争いを防ぐことになり、生活の質を上げるのにとっても重要だと思います。ずっと一緒にいても気が付かない、新たな発見があったりします。
- たまにはみんなでランチを食べたり、社外活動をしたりする。
- まずは「受け入れる」ことから始める。
- 大きな欲をかかない。
- 仕事をためこまない。仕事に応じて、完成度が大切かスピードが大切かを見極めて動く。
- ちゃんと納税する。
- 人材育成をする。
- 自分の美意識に照らして許容できる事とできない事を分け、自分の能力に照らして関与してよい事としてはならない事を明確にする。
- 適度に感情を発散する。喜びや楽しみだけではなく、負の感情もしっかり吐き出してやる。
- 普段と異なる環境に身を置く。
- いつもはメールで済ませている近況報告をハガキで出してみよう。相手の事を考えて選んだ葉書が喜ばれると自分もうれしくなる。
- 物事をポジティブにとらえる。
- 感謝の気持ちを忘れない。
- 私たちが生きている今日は誰かが生きられなかった明日。一日一日を大切に、後悔しない生き方をする事が幸せにつながる。
- 家の周りを掃除する。
- 花を飾る。
- 机の上下をきれいにしましょう。
- 地域のごみ拾いをする。
- いつもより1割増しの笑顔を。
- 人の好い所を探すようにする。
- 固定観念を取り払う。
- メッセージに☺（ニコちゃんマーク）を書く。
- 私を我々と言い換えて考えてみる。
- 美味しいご飯を食べる。
- 人から感謝される行動をとる。
- 料理を一緒にする。
- 各自が心の中で幸せの基準を持つ。
- 子供は地域で育てると言う意識を持つ。
- 四季折々の野の花や草花の写真をFBにアップする。
- お隣さんやご近所さんと雑談してみよう。
- 身の回りの人と【最近うまくいっている】事を3つ共有し合う。
- お互いの話をありのまま聴き合おう。
- 率先して困っていそうな人に声をかける。
- ドアの開け閉め時には後ろの人が通れるようにドアを押さえておく。
- 同じ趣味や同じ価値観を持つ人と定期的に歓談する。

以上

# GNH勉強会（第7回～第12回）報告

文責 平山雄大（GNH研究所 東京事務局）

ブータンにおけるGNHの最近の動向を学ぶことを主目的に、GNH研究所のプロジェクト（分科会）として、2013年4月より毎月1回「ブータン勉強会」を開催してきました。おかげさまで全12回が無事終了しましたので、ここに後半の勉強会（第7回～第12回）の報告をさせていただきます。※前半（第1回～第6回）の報告に関しては、ニュースレター第7号参照。

## ●第7回GNH勉強会

日時：2013年10月12日（土） 10:00～12:00

場所：早稲田大学 4号館202教室

「GNHとGNH教育—ブータンにおける新たな教育の展開とその限界—（中編）」平山雄大

近年、ブータン内外で話題になっているGNH教育（Educating for GNH）を理解する前段階として、第4回勉強会に続き、ブータンの近代学校教育史を紐解きました。具体的には、第1次5ヵ年計画（1961年）開始以降の教育事情を、主に5ヵ年計画における教育政策を分析することによって解明することを試みました。

## ●第8回GNH勉強会

日時：2013年11月23日（土） 10:00～12:00

場所：山本けいこ氏自宅

「ブータン遠隔地の人々と生活様式—メラ・サクテン・トレッキングを通して—」山本けいこ

第8回勉強会は、GNH研究所研究員の山本けいこさんにご発表いただきました。多様な側面を持つブータンに着目するうえで地理的な広がりやを考慮することは不可欠であり、それは「ブータンにおけるGNH」を理解するうえでも避けては通れないものでしょう。同勉強会は、2013年9-10月のメラ・サクテン・トレッキング時に撮影された写真・映像を通して、遠隔地に暮らす人々やその生活様式についての理解を深める絶好の機会になりました。

## ●第9回GNH勉強会

日時：2013年12月14日（土） 15:00～17:00

場所：早稲田大学 16号館606教室

「GNHをかかげるブータンの観光産業の現状と課題」手島直幸

第9回勉強会は、GNH研究所会員の手島直幸さんに、債務専門家としてのご経験をもとにしたブータンの経済成長戦略とGNHの関わり、また同勉強会の前月（2013年11月）にティンプーにて開催されたツアーオペレーター・ワークショップを通して見えた観光産業と

GNHの関わり等についてお話しいただきました。詳細なデータと深い考察をもとにされたご発表は説得力があり、今後のブータンを考えるうえで非常に有意義な勉強会となりました。

## ●第10回GNH勉強会

日時：2014年1月11日（土） 10:00～12:00

場所：早稲田大学 16号館606教室

「GNHとGNH教育—ブータンにおける新たな教育の展開とその限界—（後編）」平山雄大

第4回勉強会及び第7回勉強会で明らかにしたブータン近代学校教育史をふまえ、前半では主に2009年と2010年の動きを通して、GNH教育導入までの流れを把握しました。後半はGNH教育を巡る取り組みに関して、GNH学校（GNH School）の特色を示す尺度、GNH評価シート、授業案・活動案等をもとに批判的に検討しました。また、ブータン国内においてGNHの解釈の拡大化現象が起きていること等について議論がなされました。

## ●第11回GNH勉強会

日時：2014年2月8日（土） 15:30～17:00

場所：JICA市ヶ谷ビル 国際会議場

「GNH言説の検討」平山雄大

## ●第12回GNH勉強会

日時：2014年3月16日（土） 10:00～12:00

場所：ブータン日本語学校（於：ティンプー）

「徹底検証 GNHの誕生・広がり（remix）」平山雄大

上記2回の勉強会は、2013年3月に開催されたGNH研究所東京定例会合での平山の講演「徹底検証 GNHの誕生・広がり」（ニュースレター第5号を参照）を、これまでのGNH勉強会での発表・議論をもとに深化させたものとなりました。GNHが対外的に紹介された年月の割り出し、第4代国王がその構想に至った背景、GNHの国際的認知と国内的認知（ブータン国内での認知）との連動性等、内容は多岐に渡りました。第11回勉強会は日本ブータン友好協会第34回通常総会後の「お話の会」として開催されました。また、第12回勉強会は昨年8月の第5回勉強会以来2度目のティンプー開催となりました。

勉強会は終了となりますが、今後も随時情報をアップデートしていきたいと思っております。発表者の皆様、参加者の皆様、どうもありがとうございました。



## 掲示板

### ●「第14回ブータン勉強会」開催

GNH研究所 研究員の須藤伸氏と平山雄大氏が主宰する日本ブータン研究所では、「第14回ブータン勉強会」を下記の通り開催します。

日時：2014年4月12日（土） 14:00～16:00

場所：早稲田大学 16号館606教室（予定）  
東京都新宿区西早稲田1-6-1

発表題目及び発表者：

「“Castles in the Air”掲載100周年企画 J.C.ホワイトの旅を振り返る」

平山 雄大（早稲田大学教育総合研究所助手）／  
高橋 洋（『地球の歩き方 ブータン』編集）

参加費：500円（資料印刷代として）

参加申し込み：参加を希望されるかたは、「1.氏名、  
2.連絡先（電話番号及びメールアドレス）」をメール本文に記載し、下記までお申し込みください。

平山雄大 [hirayama12345@hotmail.com](mailto:hirayama12345@hotmail.com)

### ●「第4回日本ブータン研究会」開催

上記と同様に、5月11日（日）に早稲田大学におきまして、日本ブータン研究所が主催する「第4回日本ブータン研究会」が開催されます。詳細につきましては、下記日本ブータン研究所ホームページをご確認ください。

URL：<http://www.bhutanstudies.net/>

## 編集後記

● 前回第7号の発行から、今号まで、間が空いてしまい、楽しみに待っていてくださったみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしました。本来であれば、1月発行の予定でしたが、様々な不手際が重なり、3ヶ月遅れての発行となりました。深くお詫びいたします。引き続き、2014年度も四半期に一度の発行を目指してまいりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。（藤原整）



ヤク・チャムの真似をして戯れる少年達

## GNH研究所 ニュースレター 第8号

発行元 GNH研究所（代表幹事：平山修一）

<http://www.gnh-study.com/>

発行日 2014年4月1日

編集者 高田忠典（GNH研究所 研究員）、藤原整（GNH研究所 研究員）

著者 平山修一（p.1,5,6）、斉藤光弘（p.2）、平山雄大（p.3,7）、藤原整（p.4）

写真 山本けいこ（p.1,8）、藤原整（p.4）、平山雄大（p.6）

※全ての著作物および写真の著作権は、上記の方々に帰属しています。