

【会長のつぶやき No. 1】

さて本日は「ヒュッケ」というデンマークの言葉をお伝えしたいと思います
韓国料理のユッケに似てますが、ユッケを食べる際は思い出していただければ幸いです(笑)

「ヒュッケ」はデンマーク人が大切にしている時間の過ごし方や心の持ち方を表す言葉です。日本語ではぴったりくる言葉が難しいのですが、ほっとくつろげる心地よい時間、またはそんな時間を作り出すことによって自然と生まれる幸福感や充実感、そして暮らしを楽しむ姿勢とも呼べるかもしれません。

一年に一度国連が調査をして発表する世界幸福度ランキングを耳にしたことがあるかと思いますが。この7年間で1位、2位と常にトップクラスにいるのがデンマークです。残念ながら日本は62位で毎年ランクを下げております。

※参考資料 https://csnews.jp/etc/20200427_20687.html

また今月、ユニセフ（国連児童基金）が先進国・新興国などの38か国対象に「子供の幸福度調査」を7年ぶりに開催をしました。子供たちの「体の健康」「精神的な幸福度」「学問などの能力」と3分野に分かれて調査をされました。

「体の健康」に関しては日本は見事に1位（肥満の割合・死亡率から算出）です。

「学問などの能力」に関しては、27位（学問的な習熟度の高いものの社会的な適応力で上位の国に劣る）

そして「精神的な幸福度」に関しては、38か国中37位（15歳時点での生活満足度・若者の自殺者などから算出）でした。しかもこれは、新型コロナ感染拡大前の調査というだけに、コロナ禍では一層対策が必要になってくるのではないかと思います。

日本は物質的に豊かで治安もよく世界的にみると恵まれている環境なのに「今とても幸せだ！」と自信をもって答えられる子どもたちが少ないということが言えます。

その点デンマークは総合で2位

「世界幸福度ランキング」「子供の幸福度調査」において、デンマークはトップクラスの成績です。

これには、デンマーク人が大切にしている「ヒュッケ」が大きく関係しているといわれています。

私も4回ほどデンマークを訪問させていただいておりますが、幸せな国だなととても感じますし、いろいろと学ばせていただいております。

※参考資料 <https://www.unicef.or.jp/news/2020/0196.html>

コロナ禍において、子どもと触れ合う時間増えた中、良いこともあれば、お母さん方は逆に忙しくなりストレスを感じる人も多いのではないのでしょうか。

ぜひとも、日常の「小さな幸せ」を見つけることから初めてみてはいかがでしょうか。

- ・この大自然の故郷の中で、きれいな空気を思いっきりすって散歩する5分が私の楽しみ
- ・一日の終わりに、お気に入りのマグカップで紅茶を飲むのが幸せだ
- ・一日頑張って布団に入った瞬間が幸せを感じるなど、日常当たり前のことも含めて、幸せとを感じることを見つけることが私たち日本人には重要だと感じます。働き者の日本人だけに、忙しい毎日の中にもそうした「小さな幸せ」を見つけることが、子どもたちにも幸せを与える私たち大人にとって大切なことだと感じます。

そして、是非とも子どもたちと暮らす中で、子どもと一緒に何かをして幸せだと感じる時を見つけていってほしいと思います。

そんな「ヒュッグ」を意識して生活することが、コロナ禍においては親と子どもとの幸せな時間を過ごすヒントになるかもしれません

そして、ご家庭の中で、忙しい中でも1つ、2つと小さな幸せをと出会うことがきっと子供たちが自発的に前向きに学ぶスイッチをオンにする一つのきっかけになるのではないのでしょうか

幸福度ランキングトップクラスのデンマークや北欧の時間の過ごし方から感じたことをつぶやいてみました。

すべては子どもたちのために、共に頑張っていきましょう！！