

特集 自分らしく生きていく。

～持続可能な人生のために～



昨今、よく見聞きする「SDGs」*1 という言葉。自分はどのように地球や社会に貢献できるのか。学校や職場など、あらゆる場所で考える機会も増えたことでしょう。グローバル化、地球温暖化、新型コロナウイルスや紛争など、世界では今、さまざまな出来事が同時に起こっています。

目まぐるしく、複雑化し、多様な世界で生きている私たち。「誰かや何かのために!」と考え他者に働きかけることも大事ですが、まずは自分自身を大切に、自分らしい人生を生きていくことこそ、持続可能でありたいものです。自分の「好き」や「得意」の延長線上に、社会貢献の姿がある一。

今号では、自分らしい人生の歩みがどのように社会とつながっていくのか、多様な生き方からヒントを得てみましょう。

私たちが生きる「今」

日本は今...



ウスビ・サコ氏の言葉 (本誌2022年12・1月号より)

さまざまな文化が入り混じるグローバル化が進むなか、日本では、教育や育児現場などあらゆる場面に存在する同調圧力により、均一的な社会が形成されつつあります。そして、他者と関わるうえで、年齢や学歴、文化などで自分の位置を「枠」に収め(フレーム化)、その枠外の人に対して排他的になる一。誰もが何かしらの特徴をもっているのに、個性的であることに不自由を感じる社会だと思います。

ユニセフ報告書「レポートカード16」*2によると、世界38か国中、日本は子どもの「身体的な健康度」が1位なのに対し、「精神的幸福」が最下位。また、厚生労働省「令和2年版自殺対策白書」によると、日本における15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺。これは先進国では日本のみである。

世界は今...



注目したい言葉 well-being (ウェルビーイング)

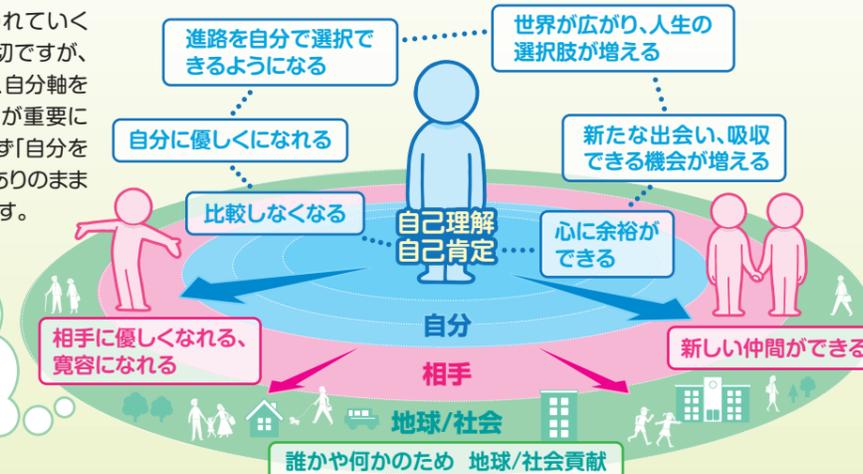
身体的・精神的・社会的に健康で満たされた状態のこと。一時的な幸せを表すhappinessとは違い、「持続的」な幸せを意味します。コロナ禍における価値観の変化や心の豊かさを重視する時代の流れにより、この概念がより重要視されるようになりました。自分と向き合うきっかけとなり、生きる意味や働く意味、そして健康や幸せについて改めて考えた人も多いでしょう。

*1 Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)の略称。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。17のゴール、169のターゲットから構成される(参照:外務省ウェブサイト)。
*2 ユニセフ・インチェンティ研究所が2022年9月に発表した報告書。先進国の子どもたちの精神的・身体的な健康と、学力・社会的スキルについてランキングしている。

自分を知ることから地球市民意識がはじまる

このように急速に変化し、個が失われていく社会。社会の変化に遅れないことも大切ですが、同時に社会の荒波に揉まれることなく、自分軸をもち、自分の価値観で生きていくことが重要になっていくでしょう。そのためには、まず「自分を知る」ことからスタートです。そしてありのままの自分を受け入れていくことが大切です。

自らを理解し、受け入れること(自己理解・自己肯定)で、自分を取り巻く環境にもメリットを与え、自分らしい人生を歩める持続可能な社会の実現につながっているのかもしれない。



自分を知り、「自分軸」をもつために

異文化に触れる — 他者を通して自分を知る

自分を知るには、他者の存在が必要です。また、「異文化」は必ずしも目に見えるものばかりではなく、他者が発する「言葉」や「振る舞い」など、日常の何気ないところに溢れています。「異文化」との出会いである相手に対し、偏見をもたず「自分を知るチャンス」と捉えてみることで、そうして自己理解や新たな視野を得ることで、将来の生き方の選択肢が増えることにもつながります。

名古屋国際センター(NIC)では異文化に触れられるイベント等を実施しています。



自分の言葉で定義する

普段、聞いたり話したりする言葉—それらの定義は、社会(世間)によるものと自分自身で感じるものが、いつも同じとは限りません。人それぞれ育った環境や経験も違えば、感性や考え方も違います。

NICで働く多言語スタッフに聞いてみました!

あなたにとってキャリアとは?



キャリアとは「経験」。例えば、「人と出会う→コミュニケーションが身につく」、「本を読む→新しい言葉に出会う」など、経験から学び、自分のものにして自信をつけていくことかな。

自分が築き上げてきたもの。仕事だけでなく、好きなことを活かしてきた経験など。人生の積み重ねかな。



「好き」を見つけることができ、それに触れていることが自分にとっての人生の成功でキャリア。そんなにプレッシャーに感じる必要はないんじゃないかな。

あなたにとって幸せとは?

家族、大切な友人が心身ともに健康なこと。そしてpeaceful lifeであることかな。



自分を愛することができること。自分が愛されていると実感できていること。

精神的にも身体的にも、当たり前の日常を守ることができていること。



やりたいことがたくさんあって、それらをこなせるだけの十分な時間があること。



「心配」や「嫉妬」のない、ありのままの自分であること。心配をしないために、事前の準備や努力で自信を高める。

あなたはその言葉をどう定義しますか…?