

デンマークの幸せを生み出すまちづくり

株式会社ヒンメル・コンサルティング
齊田 英子



はじめに

「幸せ」について考えることはあるだろうか。どんな時に「幸せだなあ」と感じるだろう。

私自身は、子どもの頃から何となく考えることがあったように思う。「幸せ」という言葉そのものを使うことはなかったと思うが、心があたたまる何かを。

私たちの社会は、生まれたときから個性あふれる個人の集合体だ。子どもの頃に周囲の大人たちを見て「いろいろな人がいて、いろいろな考えがある」と感じたことは今も変わらず、私たちは本当に人それぞれだ。試験問題とは違って「正解」のようなものはほとんどなく、それぞれの課題に対して「答え」を探しながら生きている。

時代が変わり、昨今の小中学校の学校現場では、「幸せ」「生き方」「やりがい」「個性」と言ったテーマが身近に扱われるようになった。ある決まったルールがあり、そこから外れないように必死でレースを戦ってきた時代もある。必死に頑張ることで得たこともあるだろうが、失ったものも多い。人の数だけ選択肢があり、皆が同じでなくていい。そんな社会の移行期にある。

デンマークとの出会いは「ヨーロッパで最も民主主義が成熟しているのは、北欧であり、デンマークだ」と、少し先に留学していた知人が教えてくれたことがきっかけだ。総人口が約600万人の北欧の小国である。

デンマークの夏は夕刻を過ぎても明るい。日中は眩しいばかりの太陽光の下、夜は遅く

まで薄明るい空の下、芝生の上、公園のベンチ、カフェで、とにかくゆっくりと時間が流れていく。時に、全裸に近い格好で、老若男女、太陽の光を全身で楽しみ、ビール、コーヒー片手に延々とお喋りが続く。

光があれば影があり、北欧の冬は暗く長く厳しい。しかし、どんなに寒い日でも「気分転換に行こう」と彼らはよく散歩に出かける。厳しい気象条件ゆえに、心身の健康、特にメンタル疾患の予防には政府も注力している。

心身の健康は何よりも大切だ。日常生活の安心と安全の基盤である。デンマークの社会福祉国家としてのビジョンは、急速に変化する社会経済情勢や人々の価値観の対立があっても、この基盤を中心に社会が成り立っている。実際、デンマークは世界競争力ランキングや世界幸福度ランキングなど、様々な調査で常に上位に位置している。「まちづくりはひとづくり」とも言われるように、デンマークの幸せを生み出すまちづくりは、間違いなく「ひと」によって支えられている。



写真1：カフェでおしゃべりを楽しむ人々

光と影：幸せと孤独の光と影

デンマーク語の「ヒュッゲ (Hygge)」という言葉を見聞きしたことがある方も多いだろう。デンマークの心地よい暮らしを表現する大切な言葉である。ヒュッゲとは、「居心地がいい空間」や「楽しい時間」のことを指し、キャンドルを灯し、間接照明で照らされた自宅で食卓を囲みながら、家族や友人など大切な人と一緒に過ごす大切な時間である。コーヒーや紅茶、アルコールを片手に暖炉のまわりでゆったり語り合ったり、晴れた日に公園で日向ぼっこをしたり。ヒュッゲは格好つけず、形式ばっておらず、とてもリラックスした状態である。他の北欧諸国にも「ヒュッゲ」に類似する言葉があり、「心地よい暮らし」がシンプルに言語化され、文化として人々に浸透し実践されている。

デンマークでまちづくりの現場に向くと、開催される会合（イベント）では、リラックスした場づくり、楽しい雰囲気を大事にする彼らの心が伝わってくる。生花を飾ったり、甘いお菓子里に飲み物、椅子の配置ひとつにしても工夫がある。服装をはじめとした外見では、自由に思い思いの格好をしているため、上下関係はまるで分からず、穏やかな笑顔で「こんにちは」と握手やハグを交わせば、関係が一気に縮まっていく。

しかし、各種データ上では高い幸福度を実現しているデンマークでも、孤立や孤独の問題は人々の日常生活のすぐ傍にある。近年、孤独感が特に若者の間に蔓延していると報告されている。自分ひとりで生きていけるほど社会が効率的になり、人間関係が希薄化しているという。さらに、太陽光が弱まる暗く長い冬の期間の精神的なダメージは想像以上に大きい。

幸せの居場所づくり

厳しい自然条件とは言え、彼らは自然と共に生きている。どんなに寒い日でも散歩は楽しみであり、身体いっぱいフレッシュエアーを取り入れて元気を取り戻す。また、冬期でもやさしい光を求めてはカフェのテラス席でブランケットに身を包んでお喋りを楽しむ。

コペンハーゲン市は、「世界で最も暮らしやすい都市」のビジョンを掲げている。定期的な市民調査では、都市生活の満足度は90%に達する。また、2025年までに世界一の自転車都市を目指すこと、職住近接による働き方や環境への配慮、市街地と自然景観のバランスの保全他、具体的な都市計画案が提示されている。

地域内のコミュニティ形成も重視されている。例えば、コペンハーゲン市内では、年間を通して街のいたるところでイベントが開催されている。家に引きこもることがないように、孤独感、孤立感に落ち込まないように、思わず外に出たくなるような仕掛けや工夫が重ねられている。街なかには多数のベンチが設置され、のんびり休憩したり、ちょっとした偶然からお喋りが始まる、そんな空間デザインがデンマークのまちづくりだ。街なかにはチェーン店ばかりでなく、小さいながらもヒュッゲなカフェがたくさんあり、飲み物一杯でゆっくりとくつろぐことができる。

居場所づくりで注目したいのは、コペンハーゲン市西部に位置するヴェスタブロ (Vesterbro) エリアにあるヴェスタブロ教会の（旧）アブサロン教会堂の閉鎖とそのリノベーションである。地域のリビングルームとして見事に変身し、多くの人々の居場所になっている。国内外からも視察で訪れる人も多い様子で、年々、賑わいを増している。

誰でも、いつでも立ち寄ることができ、安価でやさしい各種プログラム、毎夜の食事サー

研修紹介 研修1 先進事例から学ぶ幸福度指標を活用した政策展開 ～住民のウェルビーイングを高めるために～

ビスなど、参加者の声を聞きながら進化している。たまたま居合わせた偶然の、ちょっとしたきっかけから、思わぬ共通点が見つかって話が盛り上がり、その後のつながりに発展したり、身近な人たちとの何気ない出会いが日々の生活に彩りを添える。

アブサロン教会は、1919年に木造の教会として建てられた後、1933～34年に、建築家 Arthur Wittmaackと Vilhelm Hvalsøeによって再建された。地域の教会として愛されてきたものの、利用者の減少のなか教区評議会で長年の議論の末、閉鎖が決定された。2014年、フライングタイガーコペンハーゲン (flying tiger copenhagen) チェーンの創設者、レナート・ライボシツ (Lennart Lajboschitz) らライボシツ一家が教会を買い上げ、利活用に動き出した。



写真2：外観は教会時代そのまま生まれ変わったアブサロン

アブサロンは、2015年8月にオープンした。「大規模なリビングルーム」と位置づけられ、建物1階のホールは、かつては天井の高い教会堂だった面影を残したデザインである。建物内で目立つのはカラフルな壁の色である。古い机、テーブル、椅子等は様々なサイズや様式のもの館内のあちこちに配置され、自宅のリビングルームを想起させる。自宅のよ

うにくつろぐ感覚という視点では、家具の配置や家具そのものが個人宅のリビングを思わせるもの、自分自身が歓迎されていると感じられる雰囲気作り等の工夫を施している。

活動内容の詳細は、アブサロンのホームページ (<https://absaloncph.dk/>)、フェイスブックやインスタグラム等を通して頻繁に発信されている。毎夜の食事、毎日のクラスの参加等はすべてオンラインで行われる。食事はリーズナブルで、オーガニック食材を豊富に使い、ベジタリアン対応食もある。



写真3：アブサロン1階ホールで毎夜開催される夕食会

気軽にお喋りを交わす暮らし

アブサロンが理想とするのは、「人々が一緒に何かをすることで新しいつながりが生まれる場である空間づくり」である。館内中央ホールの「卓球台」は、「見知らぬ者同士と一緒に活動することで交流を広げていこうとするアブサロンの象徴」として置かれている。年齢を超えた交流があり、見知らぬ者同士、または、高齢者と若者との卓球の試合等はよく見かける風景のようだ。ダンス、ヨガ、ベビーヨガ、卓球、ランニング等の身体運動クラスや、チェスやゲーム、絵画や造形等の多様なクラスは、毎日開催され、参加者同士はFacebook等を通じて交流を続けることも多いという。

館内には、トイレやカフェ等の場所を示す看板、サインはなく、また、館内で使用できる無料のWi-Fiのパスワードもあえて表示して



写真4：アプサロンの象徴として置かれた卓球台で多くの交流が生まれている

いない。必要に応じてスタッフかその場に居合わせた周囲の誰かに聞くことも、ちょっとしたお喋りのきっかけとなる。配置されている家具は中古品を利用する等、デンマークの一般家庭にある親しみやすい雰囲気づくりがされている。

毎夕食会は200名前後の参加者で活気に満ちている。夕食会では各テーブルの代表者2名がキッチンへ4～5種の大皿を取りに行き、各テーブルの6～8名ほどでシェアをする。低価格で質のいい食事は何より人々の心の距離を縮めてくれる。

おわりに

働き方や生き方は明らかに変化し、多様化している。多様化しているというより、本来の個性が発揮され、以前よりも自由に表現できるようになったのだろう。実際にSNSを通して様々な暮らしを気軽に見聞きするようになれば、自ずと自分自身のあり方を見つめるきっかけになる。SNS等で綺麗に切り取られた映像の中に自分自身の幸せや成功を探し求めたり、効率的なノウハウを身に付け勝ちを取りに行くこともひとつの方法だが、しだい

に疲弊していくのも事実だろう。デンマークにおいてデジタルデトックスは心身の健康に推奨され、自然の中を散策したり、静かな時間、仕事だけではなく、休暇を取ることに、家族や大切な人と時間が重視されている。

デンマークのまちづくりとは、「ヒュッゲ」をベースに、人々の「幸せ」を空間にデザインしていくこと。人の交流を通してシナジーが生まれ、エネルギーが高まっていく、そんなイメージだ。都市空間整備の規模にかかわらず、日常の暮らしの豊かさ、幸せを丁寧に育てていくプロセスそのものとも言える。

まちを舞台に、他者との交流を通してライフストーリーが展開される。日常ではたまたま隣り合わせた人とお喋りが始まり、共通点を見出して盛り上がる。心を少しオープンにすると、自分とはまるで違う他者の幸せや、悩みも葛藤も同じようになると知る。食べながら、飲みながら、テーブルや椅子の配置ひとつで、人と人の距離は縮まっていく。

不安定な世界情勢のなか、デンマークにおいても意見の対立や闘争は少なからずある。住民同士の対話や交流が生まれる空間づくりは、引き続きまちづくりの要であるに違いない。

著者略歴

齊田 英子（さいた・えいこ）

2002年奈良女子大学大学院博士課程修了後、デンマークコペンハーゲン大学政治学研究科客員研究員。2005年～2016年熊本県立大学環境共生学部にて教育研究に従事。夫婦の互いのキャリアの都合で約6年家族別居生活を送る。家族同居のため大学を退職し東京へ移動。ライフデザインコーチとして独立。個別コーチングセッションや各種セミナーを実施している。国際コーチング連盟（ICF）認定コーチ、国家資格キャリアコンサルタント、中央大学法学部兼任講師。㈱ヒンメル・コンサルティング: <https://tenki-saita.com/>