

「高倉健さん」今明かせる“秘話”

【一周忌】大特集

サンデー毎日

ISSN 0143-1702 創刊1925年11月20日
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本郵政グループビル
定価380円（税込）

11.22号

定価380円

「寺内貫太郎一家」
大放談会②
追悼加藤治子さん

交通事故、万引き、暴力…
「認知症」と
家族の「役割」

スグできる！食べ物で
“老けない”方法

沖縄・普天間基地「辺野古移設」
「首相官邸」失敗の研究

“核心”提言シリーズ “アベクロ”で経済成長は無理

だから「アベノミクス」は
支離滅裂だ！

五森 裕太

SUNDAY LIBRARY

マレーヌ・ライダル

失敗を繰り返すことで自分らしさが見つかる

INTERVIEW



『デンマーク人が世界で一番幸せな10の理由』
マレーヌ・ライダル
田中裕子／訳
(サンマーク出版／1500円)

「ワールド・ハピネス・レポート」は国連が支援し、コロンビア大学が調査しているもので、国民の幸福度を測ったランキングだ。2015年発表のデータでは、日本は158カ国中46位。ちなみに1位はスイス、2位はアイスランド。12年と13年の2年連続で1位だったのがデンマーク。フランスで働くデンマーク出身の女性、本書の著者でもあるマレーヌ・ライダルさんは、「なぜデンマーク人が世界で一番幸せなのか」知りたかったという。「デンマークはいい国だとは思っていたけど、どうしてだろうと調べ始めたら、とても面白いことがわかったのです。それを学術的な方法では

マレーヌ・ライダル デンマーク生まれ。18歳からフランスで働き始め、ハウスキーパーにはじまりさまざまな職歴を経て、ホテルチェーンのハイアットグループで欧州、アフリカ、中東の広報部長を務める。現在は執筆と講演に専念

なく、私自身の体験も踏まえてわかりやすく伝えてみよう、エッセーとして書き始めました」

昨年フランスで刊行されて評判になり、「オプティミスト書籍大賞2014」を受賞。各国語に翻訳され、自己啓発本、ビジネス指南本としての評価だけでなく、福祉国家と評される国に興味を持つ読者からも支持された。マレーヌさんは講演活動も積極的に行っており、今回来日を果たすこととなった。

「さまざまな研究の結果、人間が幸せを感じる大きな要因として『信頼感』があることがわかっています。人や社会の役に立っていると感じるのが幸せというのは、デンマークに限ったことではないでしょう」

マレーヌさんによれば、デンマーク人の気質とデンマーク社会のシステムが幸せのベースを築くという。「幸せとは何かといわれたとき、お金が全てではありませんよね。デンマーク人は、国家、社会、人間を信頼しているので、高い税金を払うことで福祉が充実することが大事だ」という考えなのです。教育を受けるチャンスや職業選択の自由も同じように重要だと考えています。つまり、一人一人が自由に生きることを第一に考え、今自分たちのいる社会を信

頼している、ということなのです」
本書では、自己都合で退職しても失業保険が支給される理由や、首相が仕事より家族を大事にして称賛される理由、セックスを語ることにタブーがないことや、意外なことに、酔っぱらいやうつ病患者が多いことなども紹介されている。

「デンマーク人は、お酒を飲むときの楽しい雰囲気が好きなんですよね。それが『過ぎる』のはよくないのですが(笑)。うつ病については、気になることがあればすぐに精神科のクリニックに行く習慣があるので、必然的に『患者数』が多くなるのです。ネガティブなこともオープンに語る国民性もあるでしょうね」
幸せを求める上で最も大事なことは、とマレーヌさんにたずねたところ、どんな状況にあっても、自分に正直に、自分らしく生きていくことという答えだった。しかし、それが一番難しいのではないだろうか。

「失敗を繰り返すことで何が自分らしいかを知り、次はこうしてみよう」と改善していくと思うんです。私自身、その繰り返しです。日本は幸福度の数値が低いとされていますが、文化、経済面では優れており、幸せのベースは十分に整えられていると思います」

構成・佐藤睦

価格はすべて税抜き表記です。