

# 「誰かのため」で自分もハッピーに。

## 幸せは、人に貢献することで実現!!

「幸福に関する研究では、同じ金額を使うとしても、自分が欲しいものを買うより、人のために使ったほうが幸福度は上がるという調査結果があります。たとえば自分の洋服を買った時の嬉しさは、同じ洋服を買った時に比べて、相手に買ってあげたとすると、相手に「ありがとう」と喜ばれるなど、単なる消費ではなく人のために使ったという「体験」になるので、それを思い出すたびに満たされた気持ちになれるのです」(幸せ経済社会

研究所・枝廣淳子さん) つまり、「誰かの役に立てた」と思えた時に、人は幸せを感じるということ。

「自分が応援することで相手も頑張れる。それにより、自分はその人にとって必要な人だと思えますよね? その喜びが幸せにつながるのではないのでしょうか」(READY FOR・米良はるかさん) エシカル消費など、まずは取り組みやすい「誰かのため」で、ハッピーな気持ちを実感してみてください!

### Teacher

米良はるかさん 枝廣淳子さん

日本初で最大のクラウドファンディングプラットフォーム「READY FOR」を主宰。パラリンピックのスキー代表チームを支援した経験が起業のルーツ。幸せ経済社会研究所所長、東京都市大学環境学部教授。「社会の真の進歩や幸せを何で測るのか」を研究。環境問題に関わる講演なども行っている。

「誰かのため」で得られること

社会的なつながりが感じられる。自分で自分のことを認められる。モノでなくコト消費で満足度が上がる。

「親、恋人、友達など私たちが社会の中でさまざまなつながりを持っていて、その絆によって幸福度が増すとされています。誰かのためには、幸いながら増やすうえで有効です」(枝廣さん) 「自分の関与が相手の励みになり、結果、その人に何かいい変化が起こる。それにより、自分も嬉しくなるという連鎖」(米良さん) 「誰かのため」と言いつつ、社会的な行為は、実は自分のためにやっている面も大きいと思うんです。人の役に立つことで、自分の存在意義が確かめられ、ひいてはそれが自己肯定感につながる。人間は誰でも、自分で自分を認めたいという願望があると思いますが、それを叶える一つが社会貢献といえるでしょう」(枝廣さん) 「モノ消費とコト消費」という言葉がありますが、今の時代、何かモノを買うよりも、豊かな経験を重ねる「コト消費」のほうが人の心を満たすといわれています。他者への貢献は、まさにそれが誰かのために何かをしたという体験が、思い出し、感情、感覚という形で心の中に長く残り、幸福度も高くなるのです」(枝廣さん)

## エシカル消費

開発途上国や被災地、福祉作業所などで作られたモノを、相応の対価で購入して、作り手の生活を応援!

- 買い物やギフト選びが好き
- ストーリーのある商品に触れたい
- 普段の生活の延長で誰かに貢献したい

適正な消費で作り手に貢献。

倫理的にプラスになる消費を意味する「エシカル消費」の中でも、代表的なのがフェアトレード。「商品の購入が、開発途上国の労働者の生活改善につながるフェアトレードは、ちょっと高いというイメージを持っている人も少なくないはず。でも、実際にはそれが適正価格。現地の人の尊厳に思いを馳せる消費が、自分の心も豊かにしてくれます」(枝廣さん) 「エシカル系の商品は、起業家の理念がしっかり。そこに共感できるモノを持つ充足感も」(米良さん)

### List for Beginners

#### エシカル ベイフワード

誰かに贈りたいグッズが集合。フェアトレードや被災地支援、オーガニックリサイクルなど、ひと、地域、地球にやさしい商品をセレクトした、日本初のエシカルギフトショップ。プレゼントという行為と、作り手の生活支援につながるという二重の「誰かのため」が、実現できる。東京都中央区日本橋新地町1-21-6 11:00~20:00(土・日曜12:00~) 月・木曜休 ☎050-5278-0945 <https://ethical-payforward.jp/>

#### HASUNA

人・社会・自然に配慮。可憐で美しい「HASUNA」のジュエリー。その素材となるゴールドや貝などは、製造や調達ルートが倫理的に適正なものを使用。自分へのご褒美が、世界とのつながりを感じられるものに。@HASUNA表参道本店 ☎03-3409-1847

#### Lalitpur

ネパールの自立を応援。失業率が4割を超えるネパール。女性たちが誇りを持つ仕事をするために生まれた「Lalitpur」。手仕事で丁寧に作られたオーガニックスキンケアアイテムを届ける。良質なコスメで、肌も心も満たされて。@Lalitpur info@lalitpur.jp

## クラウドファンディング

誰かの「やりたい!」が集まるプラットフォームから、共感できる活動を選び、お金を出して資金集めに協力。

- 人を応援するのが好き
- 時間はないけど経済的な余裕はある
- いろんな分野で頑張る人の話を知りたい

目標の実現を支援金でサポート。

クラウドファンディングとは、プロジェクトの実行者が、ネットを通じて活動資金を募る仕組みのこと。「たとえば『アフリカに学校を建てたい』というプロジェクトに賛同したいと思ったら、1000円など規定の金額を寄付。自分が支援したことで、相手が頑張れる...そんな自己肯定感につながります」(米良さん) 「寄付をすると、たとえば現地の子供から感謝の絵が届くなどリターンが。気持ち程度ではありますが、社会とのつながりを感じられます」(枝廣さん)

### クラウドファンディングの基本的な仕組み



### READY FOR

社会貢献につながる取り組みが目白押し。「誰もがやりたいことを実現できる」を合言葉に、社会性の高い「思い」ベースのプロジェクトが多数。途上国支援はもとより、町家の再生など、さまざまな夢が集まる。 <https://readyfor.jp/>

### FAAVO

趣向を凝らした全国の「町おこし」を応援! 地域のチャレンジを応援するプラットフォーム。支援により、その土地の再生に貢献することができる。地域貢献を通じて、知らなかったいろんな土地とつながる楽しさも! <https://faavo.jp/>

### Motion Gallery

映画の制作などアートなプロジェクトが集約。気鋭のクリエイターをいち早く見つけて支援したい、という人はコチラ。おもにクリエイティブな活動資金を募るプラットフォーム。映画や書籍の制作支援などができる。 <https://motion-gallery.net/>

## チャリテイ

現金を寄付するだけがチャリティじゃない。今どきは、いろいろなモノをお金に換えて、それを寄付するスタイル。

- モノにあふれた暮らしを整理したい
- まだ使えるモノをただ捨てるのはいや
- 無理なく人のためになることをしたい

いらぬモノが人のために!

チャリティとは、慈善事業にお金を寄付することであり、また、コンサートや商品の収益が寄付に回ることもチャリティと呼ぶなど、その意味は幅広い。「なかでも取り組みやすいといえるのは、使用済みの切手など、いらなくなったモノを特定の団体に送ること。それを団体が換金し、慈善事業に寄付するというもので、エコの観点からもおすすめです」(枝廣さん) 「不要なモノを送るのは、家にいながらお金を使わずできるので、初心者も始めやすいのでは」(米良さん)

### List for Beginners

#### シャプラニール

使用済み切手で海外支援。未使用の切手はもちろん、使用済みの切手まで、国際協力活動の資金に。切手は日本のものと海外のものどちらでもOK。ある程度溜まった時点で団体に郵送を。たとえば海外の使用済み切手1kgが、使用人として働く少女の料理教室の食材費2回分に。 <https://www.shaplaneer.org/sutenai/>

#### チャリボン

古本が被災地に笑顔! 古本が換金されて、NGOやNPO、大学、自治体への寄付になるというシステム。しかも、支援先を指定して送本可能。チャリティという途上国への寄付が多いなか、東北の被災地支援も。そのほか、障害者支援など幅広い支援先から選択できる。 <http://www.charibon.jp/>

#### ファッションチャリティプロジェクト

ユーズド服を寄付に活用。ひとり親の子供を支援する団体や、世界の子供にワクチンを届ける団体など、7つのNPOから寄付したい活動に申し込み。いらぬ洋服を送るとそれが寄付先の活動資金に。もちろん購入もチャリティになる。 <http://www.waja.co.jp/tcp/>

## ボランティア

支援が必要な人たちのもとに向かい、直接お手伝い。「ありがとう」と言われる喜びなど貢献実感度は絶大!

- 出かけたリ体動かしたりするのが好き
- いろいろな人と出会いたい
- 自分のすることの影響を直接見たい

参加者同士の出会いもあり!?

基本的にはお金をもらわず、自分の時間やスキルを提供して、社会貢献活動に参加するのがボランティア。「直接、支援先の人と触れ合うので、「誰かのため」が体感できるのがいいところ。また、ボランティア同士、同じような思いの人が集まるので、心が通じ合う仲間との出会いも期待できます」(枝廣さん) 「ボランティアは、「誰かのため」の中でも、ハードルが高いタイプ。無理は禁物で、心が動かされた活動に自然と参加したくなったら行動して」(米良さん)

### List for Beginners

#### アイプレッジ

フェスも楽しめちゃう。FUJI ROCK FESTIVALなど野外イベントで、おもにごみと資源の分別を来場者に促す「ごみゼロナビゲーション」を展開。ボランティアは、ごみ箱の前で声かけをしたり、ごみ袋を来場者に手渡しつつ、イベントの楽しい雰囲気にも触れられる。 <http://www.ipledge.jp/>

#### NICE

週末を利用して気軽に参加。ボランティアをすることも休日じゃないとムリ...という人は、国内外のボランティア活動を行うNGO「NICE」の「週末ボランティア」をチェック。活動は、農作業やお祭りのお手伝いなどさまざま。日帰り、または1泊で地域に貢献! <http://www.nice1.gr.jp/weekend>

#### ボランティアプラットフォーム

被災地支援の募集もあり。どんなボランティアがあるのか、いろいろ見てみたい場合は、専用のプラットフォームから探すのも手。熊本や東北の被災地ボランティアも、個人では何をしたらいいかわからないことも多いと思うけど、ここでは今必要な活動が適宜募集されている。 <http://b.volunteer-platform.org/>