

## 【特集】人生・生活・社会の「幸福／well-being」を考える

### —現代行動科学会第35回大会テーマセッションから— 「ほどほど」の良さと難しさ

高橋 しのぶ（岩手県警察）

平成20年に大学院を修了後、岩手県警察官として勤務して11年目。盛岡西警察署、警察本部勤務を経て、今年度から盛岡東警察署兼警察本部少年課勤務となった。これまで、臨床心理士資格を持つ警察官として、主に被害者支援業務や支援を必要とする少年への面接・心理検査などに携わってきた。平成23年に長男を出産し、約1年半の産休育休の後に職場復帰。平成25年に次男、28年には長女を出産し、いずれも生後半年で保育園に預けて職場復帰した。育児に関する様々な制度を利用しながら現在に至るが、常に、職場にも子どもたちにもどちらにも「申し訳ない」という思いを抱えながら生活している。

今回のお話をいただいてから、私にとっての「幸福／well-being」とは何だろうか、と、ずっと考えていたが、なかなか答えは出なかった。

仕事では、唯一「〇〇ちゃんのお母さん」という属性を離れて私個人として人間関係を構築し、評価される一方で、仕事に支障を来す理由は育児に纏わるものがほとんどであり、当たり前なことではあるが、私は「働く母親」であることから逃れられない。保育園・学童保育の送迎や病気の際の対応をほぼ一人でやらざるを得ない環境もあり、やりたい仕事なのに時間の都合で引き受けられないことの悔しさ、翌日出勤できる保障がないことの危機感をこれほど感じるようになることは、子をもつ前は思いもしなかった。仕事と家庭の両立という、自分が望んだ生活が目の前にあるはずなのに、両立どころかどちらも中途半端という思いが年々募っていった。

そんな「中途半端でダメな感じ」が、いつからか、どちらもほどほどでも、生活全体としてそれなりにうまく廻っていればそれでいいんじゃないかと思えるようになった。仕事では、やりたいことを思うようにできなくても、やらなければならないことをしっかりやって迷惑を掛けないこと。育児は、子どもたちと接する時間が思うように取れなくても、毎日子どもたちが笑っていればそれでいいかと、いつの間にか思うようになっていた。職業人としての私、母としての私、私個人としての私、そのどれもが満足できる自分でないとしても、どれも4割ぐらいの満足度だとしても、全部合わせれば120%になるのだから、それって幸せなことじゃないか、という発想の転換ができていた。

以前の私は、自分がいかに満足できるか、やりたいことをやりたいようにできるかが幸福感に繋がっていたと思うが、両立8年目となった現在では、いかに満足できなくても、今の自分には（あるいは子どもたちには）これで良かったんだと妥協できること、またはこれがその時の自分に最大限できたことだと納得できることが「幸福／well-being」であると考えようになった。

子どもの成長は待つてはくれないし、年齢相応の仕事上のキャリアも待つてはくれない。仕事にも育児にも常に焦りを感じる日々の中で、その時々にはほどほどだと思える状態を見つけながら、これからも日々の生活を重ねていけたら幸せだと思う。