高知家のしあわせ
Gross Kochi Happiness
高知家の家族会議
～高知県の幸福度を考える県民会議～

高知銀行のATMは、いつでも手数料無料でご利用いただけます。

高知銀行のキャッシュカードを使用して
高知銀行のATMをご利用いただく際の
ご利用手数料につきまして、
全ての時間帯を無料といたしました。
お客さまにご満足いただけるよう
これからもサービスの向上に努めます。

◉「お預け入れ」と「残高照会」はこれまでと同様無料です。
◉他行への「お振り込み」の場合は、振込手数料が別途必要となります。
◉他行のキャッシュカードをご利用の際は、従来と同様にATMご利用手数料が必要です。
◉現金でのお振り込みの際は、従来と同様にATMご利用手数料が必要です。

セブン銀行ATM取扱時間とご利用手数料ご案内

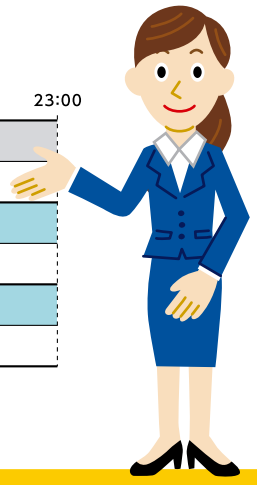
セブン銀行のATMも以下の時間帯で無料でご利用いただけます。

当行のキャッシュカードは、セブン-イレブン、イトーヨーカドー等に設置している全国のセブン銀行ATMで、
「お引き出し」「お預け入れ」「残高照会」のサービスをご利用いただけます。

ATM手数料無料時間帯

		8:00〜8:45	8:45〜18:00	18:00〜21:00	21:00〜23:00
引出	平日	108円	無料	108円	
	土・日・祝日	108円			
預入	平日	無料			
	土・日・祝日	無料			
残高照合	平日	無料			
	土・日・祝日	無料			

※お預け入れ時のご利用明細票には、お取引後の残高のみが記載されます。お取引金額は記載されません。



高知銀行

こうちぎんこう 検索
http://www.kochi-bank.co.jp/
平成28年4月1日現在

高知家のしあわせ

Gross Kochi Happiness

発刊にあたって

高知家の家族会議　～高知県の幸福度を考える県民会議～

会長　青木 章泰

いま、幸福というテーマが世界でも重要な課題の一つとなっています。

ＧＤＰや経済成長など物質的豊かさという従来の価値基準だけでは、真の幸せは得られないという考え方が浸透し始めているからです。海外では、ブータンの他、フランスやイタリアなどでも本格的な幸福度の研究が始まっています。

そのような中、一昨年8月、高知で暮らす「幸せ」を考え、その過程で明らかになった高知らしい豊かさを、2年余りの期間をかけて指標として取りまとめることを目標に、高知県内各界各層から46（現在48）の個人、団体に参画いただき「高知家」の家族会議～高知県の幸福度を考える県民会議～（通称GKH県民会議）が設立いたしました。

設立以来、高知県の目指すべき将来像を策定し活動の根幹に据えるとともに、高知県民総幸福度（Gross Kochi Happiness〈GKH〉）の指標作りに向けて、議論を重ねてまいりました。

また、広く県民の皆様にも関心を持っていただくため、シンポジウム（「高知家」の大家族会議）を開催するとともに、本年6月には高知県全域を対象として、県内34市町村から8,911名の方にご協力をいただき、幸福度アンケート調査を実施いたしました。

今般、当会の集大成として、幸福度アンケート調査結果を基にした高知県民総幸福度（Gross Kochi Happiness〈GKH〉）指標の策定にあわせて、あらためて高知らしい豊かさについて考えていただくきっかけにしていただければ、という想いで、当会の委員が活動を通じて感じた高知で暮らす「幸せ」をとりまとめた、「高知家のしあわせ」を発刊することといたしました。

本冊子には、委員の高知に対する想いの他、幸福度アンケート調査結果の概要なども掲載いたしておりますので、是非ご高覧いただきますようお願い申し上げます。

最後に、本冊子の作成にあたり、ご寄稿いただきました皆さま、また、編集に携わっていただきました関係者の皆さまに心から厚く御礼申し上げます。

2016年10月

高知県知事
挨拶

高知県知事
尾﨑 正直

このたびは「高知家のしあわせ」が発刊されましたことを、心よりお喜び申し上げます。

また、高知県民総幸福度・GKH（Gross Kochi Happiness）の作成にあたっては、『「高知家」の家族会議～高知県の幸福度を考える県民会議～』の皆様の並々ならぬご尽力に対して、心より敬意を表します。

高知県は、素晴らしい自然やおいしい食べ物、初対面の人との縁も大切にする家族のように温かい県民性など、沢山の魅力にあふれています。

経済指標には現れないこうした高知の魅力を、本県独自の「幸福度」指標として発信していこうという高知県民総幸福度・ＧＫＨの取り組みは、非常に意義深い取り組みであると感じています。

県では、平成25年度から、高知県をひとつの大家族に例えた、「高知家プロモーション」を展開しています。

４年目にあたる本年度は、「高知家には、ポジティブ力がある。」をキャッチフレーズに、本県の明るさ、温かさ、豪快さ、寛容さ、おもてなしの心意気など、高知家の家族のポジティブな気質を様々な形で発信・おすそわけをすることで、日本を元気にするとともに、高知ファンを増やし、観光振興や移住促進などにつなげていくプロジェクトを展開しています。

こうした高知家プロモーションの取り組みを推進する上でも、ＧＫＨの取り組みは、力強い後押しになるものと考えています。

また、人口減少による負の連鎖を克服し、県勢浮揚を成し遂げるためには、次代を担う若者に、経済や地域の担い手として高知に残って活躍していただく、また、一旦高知から離れても、高知のことを意識し、将来、高知に戻ってきていただけることが重要と考えています。

このため、第一次産業から第三次産業までの多様な仕事を創出し、若者が地域地域で働き続けられる土壌を作っていくことを目指して、さらなる官民協働、市町村政との連携協調により、第３期の高知県産業振興計画に全力で取り組むとともに、中山間地域対策や、少子化対策、女性の活躍促進、さらにはこれらを下支えする南海トラフ地震対策なども強力に進めているところです。

目指す将来像として掲げています「地域地域で若者が誇りと志を持って働ける高知県」を実現するためには、産業振興計画などの県の政策はもちろんのこと、企業活動や社会貢献活動、地域づくり活動など、様々な面においても、本県の幸福度をさらに高めていくための取り組みを進めていく必要があると考えています。

このＧＫＨの取り組みが、高知家の家族をあげた取り組みとしてさらに広がり、それを契機に、高知の魅力や幸福度が一層、高まることを期待しております。

高知家のしあわせ

Gross Kochi Happiness

2 発刊にあたって　高知家の家族会議 ～高知県の幸福度を考える県民会議～ 会長　青木 章泰

3 高知県知事 挨拶　尾﨑 正直

6 美しい海は高知の誇り　公益社団法人 高知青年会議所 理事長　和泉 潤

7 発展していないからこそ幸せがある　高知県立大学　岩川 薫里

8 「おおとよ」に生きる素晴らしさ　高知県町村会会長／大豊町町長　岩﨑 憲郎

梼原町の暮らしの中で考えること　農家民宿いちょうの樹　上田 知子

9 五感に訴えるGKH　高知大学地域連携推進センター長　受田 浩之

10 おいしい野菜とあったかい人　高知県文化生活部　岡﨑 順子

11 「土佐人」であることの“誇り”　ノンフィクション作家　門田 隆将

12 家族ぐるみで支えあう高知家の取り組み　社会福祉法人 高知県社会福祉協議会 会長　上岡 義隆

高知の幸せ「勝手にベスト10&5」　By高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

13 高知の釣り

14 忘れてないかい?　県外にあまりPRしていない絶景!

16 イベント!　お祭り!

17 それ何?　ほんとに食べるの?

18 ゲームに負けてもたくさん飲める!　高知の酒文化

19 高知の人々

20 なんでこんなに美味しいの?　高知のお野菜・果物

22 カツオも美味しいけどそれだけじゃない・高知の海の幸

24 高知「酒の友」ベスト10　『深夜食道』(小学館)の漫画家、安倍 夜郎選(四万十市出身)

26 昼間っから、こんなに楽しくていいのか!?

土佐人×カナダ人×北海道人×漫画家の異色座談会

CONTENTS

28 私の暮らしを彩る3つの幸せ　高知商業高等学校 生徒会長　久保井 美呼

ラオス訪問で気づいた高知の豊かさ　高知商業高等学校 生徒会副会長　山本 楓佳

30 高知家の幸せのカタチ　南国生活技術研究所 代表　黒笹 慈幾

31 高知県は豊かな食材の宝庫　高知県経営者協会 会長　竹内 康雄

32 高知家のポジティブ・パワー!　人・みらい研究所　筒井 典子

33 高知人の「人懐こさ」という宝物　株式会社サニーマート　営業企画地域交流担当マネージャー　出水 佐知

34 家族のように暖かい高知県の県民性　高知県産業振興推進部長　松尾 晋次

35 GKHを産んだ自由闊達　高知新聞社 代表取締役社長　宮田 速雄

36 全国で一番美味しい高知の地酒　株式会社 高知銀行 取締役頭取　森下 勝彦

37 高知県の幸福観について（県外出身者としての観点）　高知大学　矢島 由寛

39 人生は喜ばせごっこ　株式会社 四国銀行 取締役頭取　山元 文明

40 おもしろい　高知をもっと　おもしろく　特定非営利活動法人土佐山アカデミー事務局長　吉冨 慎作

42 好きな仕事をしながら、豊かな地域を考える　「季刊高知」発行・編集人　野並 良寛

46 「まんが王国・土佐」のまんが文化活動

48 「梼原町」のここが幸せ

子どもから高齢者まで豊かに生活できる理想郷創造への取り組み

55 高知県民総幸福度に関するアンケート調査

美しい海は高知の誇り

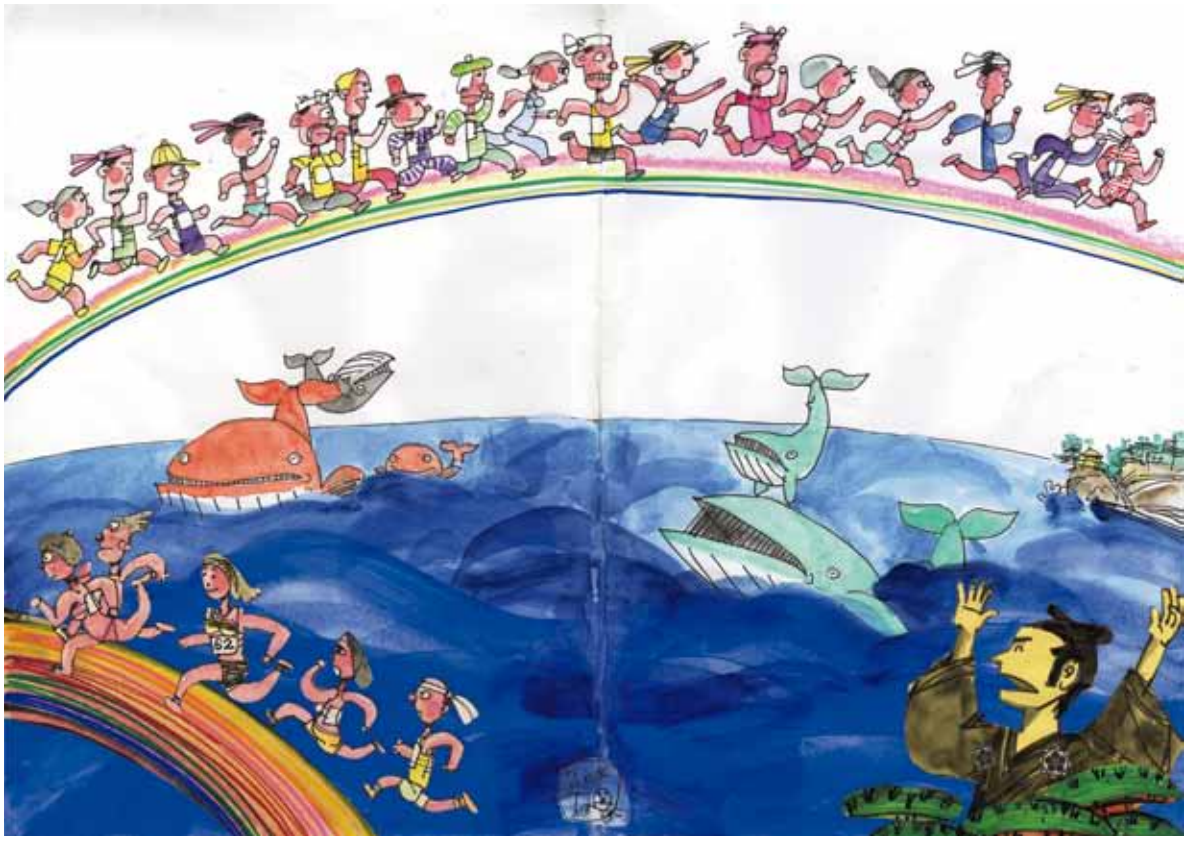
公益社団法人
高知青年会議所 理事長
和泉 潤

住みやすい気候・美味しい食の宝庫・楽しい酒文化・美しい自然・多くの歴史的偉人・他人との距離・よさこい祭り等々、大きく分類してもたくさんの幸せが高知に存在しています。その中でも私は、美しい自然、特に海が高知の最も秀でた部分ではないかと感じています。高知県西部の海は黒潮本流が近く、潮が激しく流れるため、海中の透明度が高く、栄養分が豊富で魚の種類が多いのです。

素潜りをして魚や貝を捕る、魚を釣る。捕れなくても、釣れなくてもそれだけでドキドキとワクワクを感じることができる遊びを高知で満喫することができます。一生懸命に働いて綺麗な海の見えるリゾート地へ旅行に行く人も多いですが、働かなくても、お金がなくても、高知にはリゾート地が広がっています。凪の海も荒れた海も、その表情を見ているだけで感動を覚えます。

海での遊びは、老若男女を問いません。磯遊び、アナゴ捕り、素潜り、スキューバーダイビング、磯・船・堤防釣り、サーフィン、ウェイクボード、ジェットスキー、ジェットバイク、クルージング等々、少額の初期投資をするだけで遊べるものがたくさんあります。こうしたフィールドがふんだんにある高知県を心から誇りに思います。

漫画家協会作品展での「郷土」をテーマとした作品 ①



「高知龍馬マラソン～桂浜付近の景色～」 種田英幸

発展していないからこそ幸せがある

高知県立大学
岩川 薫里

「高知家のここが幸せ」というタイトルの取材に協力してくれたのは、日曜市で青果を売っている杉本裕也さん（35 歳）です。高知県で生まれ育ちました。

毎週、市場で果物を売る傍ら、日曜市で拠点を置いて活動している大学生サークルのお手伝いもしている杉本さん。さて、どんなことが高知に住んでいて幸せだと感じているのでしょうか？

「やっぱり高知は食べ物が美味しい！」でした。県外と比較すると断然だそうです。

その他のデータからも高知県の食べ物の美味しさは他県よりも秀でていることが分かります。じゃらん宿泊旅行調査によると、「地元ならではのおいしい食べ物が多かった」という質問に対し、2012 年と 2014 年度では見事、第 1 位に輝きました。

その他にも「色彩」という観点から、高知県は都会よりも評価が高かったです。杉本さんによると、「大都会は人や景色が殺伐としているからグレーに見える。しかし、高知県は空や山、海などを含め、カラフル」とのことでした。たしかに自然豊かだからこそ、色彩豊かなのでしょう。

まとめとして出てきたのは、「高知県は発展していないからこそ幸せ」だということです。というのは、高知県は発展しすぎていない位置にいる。だからこそ、都会のように発展しすぎて行き詰まる雰囲気がない。発展しすぎるということは、発展を追求するあまり、人間関係や時間にも余裕がない。高知では発展していない分、平和に時間が流れている。そのような幸福感が味わえる。

「高知はケツから数えた方が早い。だからこれ以上下がれない。上がろうとするんですよ」

高知県の幸福度が低すぎるということは、幸福度を上げる動きしか選択肢がないことと等しいです。ぜひ、これからも幸福度指標を考える活動をする上で、高知県民の這い上がる気概を感じたいです。

杉本 裕也さん

「おおとよ」に生きる素晴らしさ

高知県町村会会長／
大豊町町長
岩﨑 憲郎

生まれてこの方、ふるさとを離れたことがない。毎年変わることのない四季の巡り、昔と変わらずゆっくりと流れる時間、子供からお年寄りまで暖かい人の絆、こんな「おおとよ」に生きることに、この上ない幸せを感じる。この素晴らしさをみんなに伝えたい。

「高知家」のここが幸せ

梼原町の暮らしの中で考えること

農家民宿
いちょうの樹
上田 知子

私の町（梼原町）は何かと話題が取り上げられる街で、いいことも悪いこともあるけれど、なぜかみんなが元気で取り組もうとする気持ちが強いと思うのです。その度に、「ここはこの人」というように、それぞれの得意分野を生かす役割が決まっています。人間褒められるとやる気になるのは子育てもー緒だと思います。

森や山があり、きれいな水が流れている環境の中にいると、たまに出ていく都会の空気が息苦しく感じます、都会では、子供の声がうるさいと苦情があるために幼稚園の子供が自由に声を出せないとか、みんなが我慢しなければいけなかったりします。

田舎では家に鍵もかけず、隣の人と朝から晩まで井戸端会議をしています。束縛されない毎日を送っている人は元気だと感じます。あー疲れた、あーしんどいと言いつつも、やることがあって、働くことができるのは元気でいられることだと思います。

私は、仲間がたくさんいて困ったときに相談できたり、孫が頼ってきてくれたり、家族が元気でいられることが一番です。こんなことを考える機会を与えてくれたのはこの県民会議でした。これからも自分が楽しい毎日を送って生きていくために一日を大切にしたいと思います。

五感に訴えるＧＫＨ

高知大学地域連携
推進センター長
受田 浩之

いきなりで恐縮ですが、皆さんに質問です。「皆さんにとって高知で最も幸せな風景はどこですか?」答えは、雄大な太平洋、それをバックにした桂浜、それとも四万十川の風景でしょうか。私の答えとして、真っ先に頭に浮かぶ光景は「ひろめ市場」です。頷いていただける方も多いのではないでしょうか。それでは、左党諸兄にお馴染みの風景が持つ魅力は一体どこにあるのでしょうか。私流に解釈すると、「五感」に訴える力にあると考えます。ここで言う五感とは、「視覚」「聴覚」「触覚」「味覚」「嗅覚」を指します。

順に見ていきましょう。まず「ひろめ」の視覚は「白熱灯」(今はＬＥＤだろうか?)により醸し出されます。温かい食事の質感を最大にするには何と言っても白熱灯です(これは食育の基本としていつも服部幸應先生が仰っておられます)。その温かい色合いが「ひろめ」に入った瞬間に眼前に拡がります。

次は聴覚です。「ひろめ」の日常は雑踏とも言える状態でいつもザワザワしています。隣の人の会話さえ聞き取れないこともしばしばです。胎児が母親の子宮の中で耳にする音は血液の流れる規則正しいざわめき音ですが、この音が「ひろめ」のざわつきともシンクロして、私たちを安らかに包摂しているように思います。

さらに隣の人との会話が難しく、立錐の余地もない空間では、隣り合う人と常にどこかが触れ合っています。人と触れ合う安心感が体温として「触覚」を通じて伝播します。「つながり」が強く実感されます。

そして「味覚」です。これについては今さら説明不要でしょう。「カツオ」「清水サバ」「ウルメイワシ」「ウツボ」「トマト」「ナス」を始め地域の食材である海の幸、山の幸は豊富です。「ひろめ」は高知を代表する味覚の展示会場のようです。

当然、ここはリアルな食の提供の場であり、食材を選ぶ際に視覚に加えて我々に強力に訴えてくるのが「香り」です。カツオや餃子を焼く香りに、そこに必ず添えられるニンニクやニラ、タマネギなどのネギ科植物の独特の香りには特徴的に「硫黄(Ｓ)」が含まれています。人はこの含硫化合物に対して検出感度が高く、これらの香りは微量でもしっかりとその存在を訴えてきます。「温かさ」「安心感」「つながり」に魅力的で特徴的な「風味」がシナジーを発揮すると、人には至福のひと時が感じられ「幸せ」となるわけです。確かに「ひろめ」で見知らぬ人の会話に聞き耳を立ててみると「美味しいね!」という言葉と共に、会話の端々に「幸せ」が登場します。

さて主題のＧＫＨです。一般的な「幸福度」は経済的視点、健康指標、並びに社会との関係性を物差しに指標化される傾向があります。それでは上述の「ひろめ」の場合はどうでしょうか。五感に訴えて「幸せ」と感じさせる高知の典型的な光景はどのように表現されるのでしょうか。感覚的印象は主観的で個人的です。一般的幸福度が物差しに使う客観的で社会的な尺度とはものが違います。ナレッジ・マネジメントの世界で言う「暗黙知」と「形式知」の関係を彷彿とさせます。高知流の幸せの表現は「暗黙知」の「形式知」への変換という作業を強いられているようにも感じられます。難しい作業ですが、この作業を困難で深刻なものと見なせば、たちまちたじろいでしまうでしょう。ここは高知らしく豪放磊落(ごうほらいらく)に、その作業を「ひろめ」で一杯やりながら、お腹一杯楽しみましょう!

おいしい野菜とあったかい人

高知県文化生活部
岡﨑 順子

毎週木曜日、県庁前に街路市が立つ。季節を感じさせる新鮮な野菜や果物、手作りのおもちなど。時々、通勤途中に時間があれば、なじみのお店に立ち寄るが、寂しいことに世代交代も進んでいる。

私が子育てをしていた頃は、子供たちをこの市の近くの保育園に通わせていたので、時間に追われながらも、子供の手を引いて店に立ち寄っていた。ゆったりとした時間。

トマト、きゅうり、なす、今の季節であれば小夏が並べられていて、その鮮やかな彩りに子供たちも目を輝かせ、店のおばちゃんからは「大きくなったねえ。トマトは好きかね？　毎日野菜を食べんと大きゅうなれんぞね」と優しく声をかけられた。

先日も、若いお母さんが店のおばちゃんと笑いながら、子供とトマトを買う姿を見かけた。

時を経ても変わらない高知の幸せは「おいしい野菜とあったかい人」だろう。

漫画家協会作品展での「郷土」をテーマとした作品 ②

お国自慢大全開「土佐のおきゃく」さかもと清敏

「土佐人」であることの〝誇り〟

ノンフィクション作家
門田 隆将
（安芸市出身、安芸第一小、土佐中、土佐高卒）

私は、東京の新宿区に住んでいます。家は高田馬場で、事務所は西新宿です。1日におよそ400万人が乗り降りする巨大ステーション「新宿」駅が拠点になっています。ひと口に「新宿駅」といっても、JRや営団、都営、私鉄をはじめ、さまざまな路線があります。土曜や日曜でも、恐ろしい数の人々が闊歩（かっぽ）し、夜中でも街を歩く人の姿が絶えることはありません。

そんな風景の中にいると、どうしても懐かしくなるものがあります。それは、故郷「土佐」です。土佐――なんという素晴らしい響きを持つ単語でしょうか。そう、「土佐」という言葉は、それを思い浮かべただけで、私にとって何とも言えない“安らぎ”と“微笑み”をもたらしてくれるものなのです。

町からちょっと車を走らせただけで着いてしまう場所にある清流。そこには、透き通った水の中に、ゴリや川魚がいます。鳥のさえずりを聞きながら、“箱ビン”から見える川の中の美しさは、なんと表現すればいいのでしょうか。

心が澄みわたるような自然というのは、土佐にこそあるのだと、どうしても考えてしまいます。そして、からりと天ぷらにして揚げたゴリをつまみながら、冷えたビールをぐいっと飲み干す喜びに優るものが、ほかにあるのだろうか、と思います。3年前に逝った母の手料理と、この冷えたビールこそ、私にとって“故郷土佐”なのです。土佐の透明な水の流れは、私にとって母そのものなのかもしれません。

今から40年近く前に上京して以来、私は本当に「土佐」にお世話になってきました。それは、「土佐」出身であるだけで、高く評価してもらえる人生を歩んできたという意味です。「おお、土佐の出身か！」、あるいは、「どおりで頑固だと思った。土佐は、いごっそうだもんね」、「そうか。坂本龍馬か！」……そんな反応を、私はどれだけ受けてきたでしょうか。

豪快で肝が据わった土佐人、すなわち、坂本龍馬そのもののイメージは、私たち土佐出身の人間にとって、どれほど大きいものか知れません。私は、東京で勝負する中で、いつも、その恩恵を受けてきました。

高知といえば「よさこい祭り」。もし、「よさこい」に帰ることができない時でも、夏の終わりに東京・原宿で行われる「スーパーよさこい」に、私は自然と吸い寄せられてしまいます。「ああ、今年も“よさこい踊り”を観られてよかった」。そんな幸せに浸って帰る途中、しみじみと考えることがあります。

「土佐に生まれてよかった」と。土佐人であることの“誇り”――日本全国にいる、いや、世界中に散らばっている私たち土佐人には、その誇りがあるのです。いつでも、手を大きく拡げて自分を迎えてくれる、懐深（ふところ）き「故郷土佐」。どうか、いつまでも誇り高く、優しい存在でありつづけてほしいと願っております。

2017年に、私は「よさこい」と「南国土佐を後にして」、そして「戦争」にまつわるノンフィクションを上梓します。ペンで故郷土佐に貢献すること。それが、私の悲願であり、土佐への恩返しです。どうぞご期待下さい。

家族ぐるみで支えあう 高知家の取り組み

社会福祉法人
高知県社会福祉協議会
会長
上岡 義隆

高知県の高齢化率は、平成 27 年度 33%（推計）で全国第2位だという。高齢化は否定的に受け止められがちだが、果たしてそうだろうか。

こうちシニアスポーツ交流大会という元気な高齢者の交流大会が毎年開かれているが、今年の参加者は約 1400 人で、最高齢者は男性 94 歳、女性 96 歳だった。この大会では、高齢者がマラソンからグラウンドゴルフ、囲碁将棋など 20 種目の競技を楽しんでいる。

スポーツといえば、障害を持つ人たちも負けてはいない。毎年開かれている高知県障害者スポーツ大会は今年 18 回目で、トラック競技から、水泳、卓球などの競技にこちらも約1400人が参加した。みんな入賞メダルをもらって嬉しそうだ。よさこい祭りには、車いすで参加するグループもある。すごいことじゃないか。

もちろん、「高知家」の家族みんなが元気いっぱいというわけではない。心細さと不安の中で何とか日常を過ごす独居高齢者や、日々の生活に困難を抱える障害者とその親がいる。親の介護や子育てに奮闘する若い世代の悩みも深刻だ。国の福祉制度とそれにより提供されるサービスは重要だが、それだけでみんなが幸せになるわけでもない。制度の狭間に置き去りにされ、孤独な戦いに疲れている家族がいるとすれば、「高知家」が幸せとは言えまい。

高知県には「あったかふれあいセンター」というのがある。これは「制度」というよりも、「高知家」の家族ぐるみの「運動」といったほうがふさわしい。その思想は「地域（高知家）の支えあい」である。

「あったかふれあいセンター」は、大人も子供も、障害のある人もない人も、誰もが（家族みんなが）時間を共有できる「集いの場」となるとともに、独居高齢者や障害者の「見守り訪問」、「送迎」、「一時預かり」、「相談」を行うなど、多面的な機能を発揮している。障害のある人が運営するカフェに住民が集うサロンもあれば、高齢者が講師を務める生け花教室など、「支える側」と「支えられる側」に区別されることなく、各地の「あったかふれあいセンター」で特色ある活動が展開されている。

この「あったかふれあいセンター」は、平成 27 年度末で 29 市町村、全体で 42 カ所に設置されている。廃校となった小学校や公民館、集会所など、地域の実情に応じて設置されたサテライトまで含めると、その数は 230 カ所に及び、この目覚ましい実績は全国の注目を浴びている。素晴らしいじゃないか。

家族みんながいつでも申し分なく幸せだ、というのは難しかろう。そもそも「禍福は糾（あざな）える縄の如し」としたものである。しかし私たち高知県民は、どんなときでも誰もが家族のようにお互いのことを心配し、心配りと気遣いにあふれた「高知家」を目指している。少なくともこの点において、「高知家」の一員であることは、実はそれだけで得難い幸せなのだ。「高知家」のここが幸せ！

高知の幸せ「勝手にベスト10＆5」

By 高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

勝手にベスト５！

高知の釣り

川に海に、釣りに熱心な人が多い高知は、魚も多く、魚が「すれてません」。
見事な釣果は釣り人天国！

アユ

東から野根川、安田川、仁淀川、四万十川など、全国のアユ釣り師が憧れる川が何本もあるのが高知県。アユ釣りにはおとりアユを泳がせて、縄張りを持つ野アユが攻撃してくるところを引っ掛けて釣る「友釣り」という日本独自の釣法ができる清流が必須。しかもアユの味はアユの主食の川ゴケと呼ばれる藍藻・珪藻類の質に左右されます。そのためには太陽光を存分に通し、質の良い藍藻・珪藻が川石の表面に育つ透明度の高い水質が必須。釣って楽しく、食べて美味しい。塩焼き、骨ごと薄く筒切りにして刺し身で食べる「セゴシ」も絶品。「高知の釣り魚の王者」はこれです。

尾長グレ（外洋性メジナ）

黒潮が沿岸を洗う高知県ならではの磯魚が尾長グレ。グレ（標準和名はメジナ）には釣り師が「クチブト」と呼ぶ口太メジナと「オナガ」と呼ぶ尾長メジナがいます。口太に比べて体型がやや細く、ウロコが細かく、エラブタの縁に黒い隈取りがあります。しかし釣り師にとって最大の魅力は掛けたときの「引き」の強さ。尾長は外洋性の魚ということもあり、その強烈な引きは、同じサイズの口太の５割増しとも２倍とも言われます。「尾長を一度でいいから釣ってみたい」は全国の磯釣りファン共通の思い。皮をつけたまま皮側を強火で炙って食す「焼き切り」という食べ方が高知流。

アオリイカ

釣って夢中になり、食べて夢中になる最高級のイカ。高知の沿岸全域に生息し、最近は「餌木（えぎ）」と呼ぶ疑似餌（ルアー）を投げて釣るのが一般的ですが、活きたアジを泳がせてそれに抱きついてくるアオリイカを引っ掛ける「ヤエン釣法」という伝統文化も高知には残っています。釣り上げた直後の透き通ってコバルト色に輝くアオリイカの魚体は息を呑むほど美しい。魚屋の店頭に並ぶアオリイカの姿しか見たことのない人にぜひ見せたい自然の美術品です。沿岸には体重 3kg を超すおばけサイズも生息しており、高知県は全国のイカ釣り師憧れの地です。

マダイ

釣りとしての難しさ、掛けたときのファイト、食味とすべての面で優れているタイは、昔から「釣り魚の王」と称されてきた。最近は「タイラバ」と呼ばれる新しいルアー釣りが考案され、専用の釣り具や仕掛けが普及し、初心者でも手軽に釣れるようになり、全国的に最新流行のレジャーフィッシングになっています。しかし青魚を中心に美味しい魚がキラ星のように並ぶ高知県沿岸には、タイ釣りの専門漁師が少なく、釣りバリを知らない大型マダイがまだ多数生息しています。巨大マダイのフロンティアとして、高知県はもっか全国の釣り師の熱い視線を浴びています。

イサギ

標準和名はイサキ。高知では磯釣りや船釣りで 40cm を超える巨大なサイズが釣れることで人気があります。特に春から初夏にかけては産卵のために脂が乗って食味がよく、刺し身にも焼いてもよしで、高知ではタイよりも人気。グレを狙う磯釣り師がおみやげ用に釣って帰る魚です。船釣りではオモリを付けず、オキアミを刺したハリだけを潮の流れに乗せ、糸を送り出しながら釣る「フカセ釣り」という釣法が趣があって楽しい。フリーにしたリールから糸がどんどん出ていく様子から、高知では「イケイケ釣り」とか「スルスル釣り」などと愉快な名前が付けられています。

高知の幸せ「勝手にベスト10＆5」

By 高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

勝手にベスト10！

忘れてないかい？　県外にあまりPRしていない絶景！

高知の代表的な景勝地と言えば、桂浜・足摺岬・四万十川が挙げられます。しかし、実は土佐人にとっては当たり前すぎて景勝地と気づかない絶景、景勝地と気づいていても県外にあまりPRしていない場所がたくさんあります。

にこ淵（いの町）

いの町の山奥にある神秘的な淵。時間によって微妙に変化するエメラルドグリーンの水面。「世の中にこれほど清らかで美しい水があるのか」と見入ってしまいます。淵にたどり着くまでにはロープやはしごを伝って急斜面を降りていくのも魅力です。

椿山（仁淀川町）

仁淀川町の山奥にひっそりと存在する天界集落と呼ばれています。日本で最後まで焼畑をやっていた名残が集落の雰囲気として漂っています。映画「私は貝になりたい」のロケ地でもあり、古き良き日本の懐かしい光景を楽しむことができます。

双海（四万十市）

良い波が来ることでサーファーの間では有名ですが、散策をするにも雰囲気の良い海岸です。海と空が一体となって広がる遠浅の海に、形の良い岩が点在する風景を、デッキチェアに座って潮風を感じながら一日中でも眺めていたい気分になります。

轟の滝（香美市）

「日本の滝100選」にも選ばれている滝。落差82ｍの滝は珍しい３段の滝。青く澄んだ滝壺には平家伝説もあり、神秘性を増しています。10分ほど歩いて滝の下まで行くことができます。春は新緑、秋は紅葉と四季折々の風景を楽しめます。

らっきょうの花畑（黒潮町）

入野松原の砂地一面に広がるらっきょう畑、10月下旬から11月中旬までの短い期間ですが、淡い赤紫色の花が咲き誇ります。花が小さいので派手さはありませんが、繊細で上品な花の絨毯が広がります。

大堂海岸（大月町）

「日本の秘境 100 選」にも選ばれている大堂海岸。巨大な断崖絶壁と荒波打ち寄せる太平洋、真っ青な空と3つどもえのコントラストが豪快です。大堂海岸の眺めは展望台や遊歩道、観音岩など数カ所から堪能できます。また、近くの柏島の眺めも絶景です。

ホタル（県内各所）

5月下旬～6月中旬、県内随所で鑑賞することができるホタル。流れる光の流れのように観えたり、森の中に見え隠れしながら飛び交う光であったりと、場所によって異なる魅力があります。また、ホタルの種類によって異なる光の観察もできます。こんなに美しい観光資源なのに、県外にはあまり知られていません。

海からの足摺岬（土佐清水市）

普段は岬の上からしか見ない足摺の風景も船に乗って海上から眺めると、異なった眺望を楽しむことができます。海からしか見えない洞窟の中は神秘的ですが、ちょっと怖いかも……。

花桃（仁淀川町）

4月の中旬、仁淀川町上久喜の山の斜面一面が白やピンクに染まり、桃源郷の世界が訪れます。15年かけて名所にしようと地元の方々が育ててきた花桃は他の地域ではあまり見ることができない光景です。

四万十の菜の花（四万十市）

3月には四万十市の入田河川敷には自然の菜の花が満開に！　なんとその数、1000万本！　黄色に染まった四万十川の河川敷は圧巻です！　春の訪れを実感させる風景です。

高知の幸せ「勝手にベスト10＆5」

By 高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

勝手にベスト５！

イベント！　お祭り！

高知に来てびっくりするのは、イベントがたくさんあること。伝統芸能も新しいイベントも、踊りに食にと楽しい行事盛りだくさん。土佐の高知に来てみいや～♪

よさこい祭り

言わずと知れた高知の「祭り」の代名詞。高知市の街中が「よさこい」一色に染まります。100人以上が華麗な衣装で一糸乱れずに踊る様子は圧巻。中でも、上位入賞チームの舞は一見の価値あり。よさこいの魅力に取りつかれた人の中には県外から移住してしまう人もいるほど。60年以上の歴史の中で、雨天で中止になったことのない奇跡の祭りでもあります。他県にも広がっていますが、本家ならではの熱気は他では味わえないはず。【写真提供：片岡典亮、思い出がかり／松田雅子】

土佐の「おきゃく」

高知市の中心市街地を中心に街を一つの宴会場に見立てた食の一大イベント。期間中は40以上のイベントが開催され、中でも「日本一の大おきゃく」は商店街（アーケード）にテーブルが設置され、畳も置かれ、まさに宴会場になります。楽しみ方を指南する「コンシェルジュ」もおり、観光客でもばっちり堪能できます。【写真提供：土佐の「おきゃく」事務局】

かつお祭

高知を象徴する食材「カツオ」を中心にしたイベント。漫画「土佐の一本釣り」の舞台になった中土佐町で開催され、海岸で漁師町の風情を味わいながら新鮮なカツオを堪能できます。地元の酒蔵「西岡酒造店」の地酒（久礼、純平）はカツオのたたきとの相性は抜群。

謝肉祭

離島を除けば日本で最少人数の村で開催される肉の祭典。この日ばかりは村民の4倍近い1500人以上が集まります。5000円で希少な大川黒牛とはちきん地鶏がお腹いっぱい食べられるため、チケットはプラチナ化。中でも、はちきん地鶏は塩だけでも十分なうまみがあり、地酒の「桂月」との相性も最高。

新子まつり

須崎市と中土佐町の住民にとってのソウルフード「メジカの新子」（ソウダガツオの稚魚）を求めて長蛇の列ができます。「もちもち」「ぐびぐび」などおよそ魚とは思えない擬音で表現される食感は一度食べたら忘れられません。ご当地グルメ「鍋焼きラーメン」も同時に味わえる珍しい機会でもあります。期間中に新子がそろうのかが読めないのが玉に傷。

勝手にベスト５！

それ何？ ほんとに食べるの？

高知の豊かな食には、県外では見たことのない珍味も紛れ込んでいます。食べてみると、なぜ他所では食べないのか疑問に思う食材もあまた（いや、食べなくてもいいよねっていうのもありますが）。何はともあれレッツ・トライ！

亀の手

本物の「亀」の「手」じゃありませんよ。岩場にはりついている甲殻類です。これを茹でてちゅるっと中身をいただきます。潮の香りをそのままいただく日本酒おつまみ珍味。高知では、岩場の小さな生き物をいろいろ色々食べ、県外では見たことのない貝も、茹でて全部お酒のあてやおやつに。

うつぼ

ひええ、海のギャングを食べちゃうの？　皮の表面のぬるぬるをこそげ落としたら茹でてあぶってタタキ、細切りにしてから揚げ、甘辛くすき焼きや照り焼きに。弾力ある食感と、魚と鶏の中間のような歯ごたえが素晴らしい食材。手間をかける甲斐のある食材です。

にんにく葉（葉にんにく）

冬には欠かせないにんにくの葉っぱ。ねぎに似ていますがこれはにんにくです。高知では、葉を食べます。牛肉、鯨のすき焼きには欠かせない！　甘くて濃い味を一度食べると、ねぎには戻れません。すりつぶして味噌と混ぜ、「ぬた」という高知県ではブリ刺身やどろめ(生シラス)には欠かせない調味料にも。【写真提供：アースエイド】

鯨

昔は日本中で食べていましたよね、鯨。高知はその文化が残っている幸せな地域の一つ。冬の甘い脂たっぷりの鯨すき焼きをにんにく葉とあわせて、はりはり鍋は水菜の原型潮江菜と。生きててよかった……と思う滋味。昔の貴重なタンパク源は絶世の美味だったんですね。

いたどり

高知の春の風物詩、山菜の中でも最も好かれているのが「いたどり」。県外では雑草ですが高知では宝物。春の新芽の茎を塩蔵し、戻して炒め煮に。一度食べればその食感が病みつきに。春の県境では高知ナンバーの車が他県のいたどりを刈っています。

高知の幸せ「勝手にベスト10＆5」

By 高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

勝手にベスト５！

ゲームに負けてもたくさん飲める！　高知の酒文化

高知には、楽しくお酒を飲むための仕掛けがたくさん。そこまでして飲まなくても……と思うこともなくはないですが、楽しいお酒です。飲めない方も雰囲気を楽しみましょう！

べく杯

ルール：「べろべろの神様」の歌を歌いながら独楽（こま）を回します。独楽が止まって倒れた時に、軸が指す先にいた人が、倒れた上面に描かれている絵と同じ器で飲みます。一番大きい（一合近く入る）「天狗」は、「はい３、２、１」の掛け声とともに３秒以内飲みます。飲んだ後に「ご馳走様」と言わないと、「ご馳走様が聞こえない、はいもう一杯！」という掛け声がかかる恐ろしい展開が待っています。

菊の花

ルール:人数分の杯をお盆に伏せます。中の一つに菊の花を隠します。「菊の花～菊の花～開けて嬉しい菊の花～」と歌いながらお盆を回し、一人ずつ開けていきます。菊の花に当たれば、そこまでに開いた杯分酒を飲む。小さなおちょことは言え、数が多ければそれなりの酒量になるため、菊がなかなか出ないと緊張感が張り詰めます。単純ながら中毒性のあるゲーム。最後に「ご馳走様」と言わないと……（以下同文）。

ハシケン

ルール：対面型ゲーム。短い朱塗りの箸を一人３本ずつ持ち、後ろ手に隠します。先攻者は、０～３本の箸を隠し持って手を突き出します。後攻者は、先攻者が何本もっているかを予測し、それと足して合計３本になるような数の箸を隠し持って「３本」と言いながら出します。先攻者が合計予測数（１本か５本）を言い、開けてみて数が当たった方が勝ち（合計が偶数、あるいは双方とも言わなかった数なら引き分け）。読み合いと握り方の巧拙、気迫で勝負が決まります。敗者はお酒を飲むところが高知流。

献杯・返杯

高知の宴会では、開始後ほどなくほぼ全員がとっくりとおちょこを片手で持って立ち上がり、杯を差し出して飲んでもらう献杯、そのお返しで飲む返杯を繰返します。これが始まると、どんなに偉い人が前でしゃべろうが、結婚式で感動の場面があろうが、全無視となります。皆が会場内を縦横無尽に動き回るので、最後は手近な他人の席に座ってデザートを食べる羽目に……。高知では当たり前だが県外では見られることのない風習。

熱燗

高知の酒飲みは、土佐酒を「淡麗・辛口」と自称しますが、県外の人が思う「淡麗」のイメージとはかけ離れて「濃く、甘みがある」。とはいっても後味はすっきりしており、べたつかず量が飲めます。それを夏でも熱燗にして献杯返杯で差し合うのです。県外から来た酒飲みは、「せっかく冷酒向きの美味しい土佐酒がたくさんあるのに、なぜ普通酒の熱燗を飲まなきゃいけないんだろう」と思いながらこれに付き合っているうちに、いつしか自分も熱燗体質に。

勝手にベスト５！

高知の人々

高知に旅行したり、住んだりすると、高知の人の温かさ、優しさに触れて感動する。時には「もうほっといてよ！」と言いたくなる「おせっかい」なこともあるけれど、困った時には頼りになる皆さんです。高知には、おもてなしの風習もたくさんあります。

おんちゃん

中高年男性のこと。「おじさん」というのとはちょっとニュアンスが違う、困ったこともするんだけど愛すべき人々を指す言葉。高知のおんちゃんはかなりの確率でお人よしでもてなし好き。そして議論好きのいごっそう（頑固者）。普段はざっとしていても（いい加減でも）いざという時には筋が通っています。

はちきん

元気な女性を指す言葉「はちきん（八金）」。高知には素敵なはちきんさんがたくさん。女性は太陽だし、活躍して当たり前。国の統計で見ると、高知の女性は、大都会の女性より働く時間が長く、家事にも手を抜きません。高知の家計黒字が都会より大きいのは、女性のおかげです（統計でみると配偶者収入が多い）。お酒の席でも元気いっぱい。おんちゃんたちはもっとはちきんさんに感謝しないとね。

酔うたんぼ

「酔っ払い」のこと（県外標準で言えば、「泥酔者」のこと）。文例：高知の夜はおんちゃんらあも女の人らあもみぃんな酔うたんぼになるきねぇ。議論しても翌朝になったらなんちゃぁ覚えちゃせんがよ。それでも毎日楽しく過ごしとるき、まっこと土佐はえいところながよ（大体わかりますね）。

おきゃく

「宴会」のこと。宴会をして人を呼びもてなすことを「おきゃくする」と言う。祝儀不祝儀お祭り季節の変わり目ビジネス、どんな時でも「おきゃく」が開催される。早春の９日間にわたって街を挙げて酒を飲むイベントを連ねる「街ぐるみおきゃくする」という他県ではありえない企画「土佐の『おきゃく』」が 10 年以上続いており、立派な観光資源に育っているあたり、さすが高知というしかありません。高知の人々の熱いおもてなしです。

【写真提供：土佐の「おきゃく」事務局】

皿鉢

「さわち」と読み、複数の料理を大きなお皿に盛り込む形態を指す。前菜からデザート（緑やピンクといった面妖な色の羊羹が多い）まで盛り込む組み物、お刺身をとりどり盛り付けるお刺身皿鉢など様々。これを出してしまえば女性も宴会に参加して飲めるという高知の人々の知恵がつくった素晴らしい仕組み。

高知の幸せ「勝手にベスト10＆5」

By 高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

勝手にベスト10！

なんでこんなに美味しいの？　高知のお野菜・果物

高知の野菜や果物は、甘く・味が濃く・みずみずしい。都会と同じ野菜でも、「え?」と驚くほど美味しい。全国生産量上位を誇る産品も多いです。長い日照時間と強い日差し、寒暖差、豊富な水――豊かな自然と技術と努力がつくる美味。

トマト

水を絞って育てぎゅっと甘くしたフルーツトマト、種類豊富なミニトマト、そして普通のトマトもしっかりした味が特徴。熱心な生産者が多く、食べ比べも魅力。ジュースやケチャップなど加工品もGood。【写真〈ミニトマト〉提供：ファーム輝】

きゅうり

秋から春にかけてのハウス栽培、夏の露地物。昔ながらの濃い味もあれば、さっぱりした味もあり、そして全部が「みずみずしい」。ぱりっとジューシーな歯ごたえと、口の中に広がる水気に感動。生でお味噌と一緒に、サラダに、浅漬けに。中華風にさっと炒めたり、四万十名物川エビと煮物にしても。

生姜

高知は全国生姜生産量１位。２位の県の３倍以上の収量を誇ります。その分、生産ノウハウは確立していて、筋ばらない柔らかい食感や、爽やかな辛さが素晴らしく、品質も安定しています。加工品もシロップ、ジンジャーエール、刻み生姜、生姜グラッセなど多品種・高品質。血行を促進して美味しく健康増進！

茄子

茄子も全国1位。ハウス栽培の茄子は皮が柔らかく、アクも少ないけれど味はしっかり。夏には露地物もたくさん出回り、品種改良にも熱心。高知家庭料理の定番は、油で揚げてねぎを散らし甘辛のたれで「たたき」。漬物、焼きなす中華はもとより、チーズやトマトソースと合わせて洋風も。

みょうが

みょうがも全国一。地の利が悪い高知では、軽くて価値のある農産物が得意。みょうがもその典型です。千切りにして薬味としてお刺身、たたきには欠かせませんし、甘酢につけてきれいなピンクになったら、田舎寿司（郷土料理）では主役に！

しいたけ

森林面積 84%、山がちな高知では山の作物も豊か。中でも椎茸の立派さは目を引きます。原木椎茸を見つけたら即買い！　香りと歯ごたえが違います。菌床栽培もふっくら大振りで、炙り、おつゆ、天ぷら、そして高知定番の「たたき」。じゅわと染み出すジュースをぜひ。

栗

山といえばこれを忘れてはいけません。特に最近、四万十町で取り組まれている栗栽培では、普通の栗の倍以上ある大粒の栗を算出。加工品も広がっており、東京でも大人気。すっきりと甘く後味が上品な栗焼酎も有名です。
【写真提供：四万十ドラマ】

文旦

晩秋の水晶文旦、早春のハウス文旦、春の露地文旦の黄色は高知の季節を告げる色。そのまま食べるだけではなく、じゃこや玉ねぎとさっとあえてサラダにも。グレープフルーツよりしっかりした食感で、夏ミカンや八朔のように酸味がきつくありません。一度食べれば季節が待ち遠しくなります。
【写真〈木生り文旦〉提供：白木果樹園】

酢みかん

高知では、柚子だけではなく、多様な柑橘類を「酢みかん」と総称して、しぼって調味料として使います。お刺身には必ず一切れ添えられていますし、得意のお寿司にもお酢代わりに柚子を絞った柚の酢（ゆのす）。地域によってさまざまな酢みかんがあるのも文化です。
【写真提供：思い出がかり／松田雅子】

米

高知のお米なんて聞いたことない？　実はこれが美味。県内農産物の生産額トップはお米。高知は山がちで寒暖の差が大きく、日照も強いのでお米も甘い。家庭料理でお寿司のバラエティが多いのも当たり前、お米が美味しいのです。有名産地と食べ比べても、高知県産米の甘味にびっくりです。

高知の幸せ「勝手にベスト10＆5」

By 高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

勝手にベスト10！

カツオも美味しいけどそれだけじゃない・高知の海の幸

高知と言えばカツオ！ でもそれ以外の海産物もめっちゃ美味。
県外では別にっていう素材も土佐湾産だとなぜか美味しい魔法の海！

カツオ

高知のカツオはなぜ美味しいのでしょうか？ 高知県民のカツオの質へのこだわりはダントツ日本一。味にうるさい地元の消費者が、全国から質の高いカツオを高知に集めます。最高峰は「日戻り」という地元漁場の当日の朝どれ、昼どれ。タタキの切り方も厚く、塩、タレと味付けもいろいろ、薬味も地域によって違います。鮮度抜群の皮つきのお刺身もあり。県外のカツオとはまったく別ものです！

カツオの仲間

最強の魚<カツオ>の弱点は季節性。初夏はさっぱりした味、秋の戻りの脂は美味しいけど、梅雨時期や真冬はだめ。でもご安心ください。高知にはハガツオとスマガツオがあります！ 特に「もんずま」は口に入れた時のとろける脂と甘味に絶句。カツオ以上に傷みやすいので、高知に来ないと食べられません。

サバ

大分ではふっくら真サバの「関サバ」が有名ブランド。一方、対岸の高知県土佐清水では、こりこりのゴマサバの逸品「清水サバ」。サバを生で食べたことないでしょ？ ぜひお試しを！ ぶつ切り刺身の食感は、言われなければ絶対サバとはわからない未体験ゾーンです。もちろん、定番の鯖寿司も。

ながれこ（トコブシ）

高知では、貝の主役はアワビじゃないんです。トコブシ。採取時に、岩を持ち上げるとすっと流れることからながれこ（流れ子）と呼ばれるそうですが、アワビほど固くなく、刺身、殻焼き、煮物と万能食材。高知県西部には流れていかず穴に身を潜めて身の厚い「アナゴ」と呼ばれる品種もあり、トコブシの世界は深い……。

ぐれ（メジナ）

高知では、冬から初春にかけて「ぐれ」と呼ばれるお刺身人気魚があります。弾力があり、皮目をさっとあぶる「タタキ」に最適。標準語では「メジナ」と言いますが、全国を股にかける釣り人に聞くと、県外にもメジナはいるけど、こんなに美味しくないとのこと。土佐湾には魚を美味しくする秘密があるらしい……。

金目鯛

深海魚金目鯛！　室戸のはえ縄、須崎の一本釣り。特に釣り金目のお刺身の絶妙に甘い脂ときたら……大トロマグロにお金を払うのが確実に嫌になります。お野菜や豆腐と一緒にこっくりと甘辛く炊くのも定番。平地が少なく、山の傾斜がそのまま海につながって近海でも深海になる高知ならではの魚種。

クエ（アラ、ハタ）

九州のお鍋高級魚アラ、香港の清蒸高級魚ハタ。同じものが高知では格安！　なぜこんなに安いのかは不明ながら、味はもちろん絶品。皮目にぷりぷり入っているコラーゲンは真冬の風邪を吹き飛ばし、美肌をつくります。弾力ある食感、甘みのある脂、フグより旨いと言われるのも納得。

じゃこ（ちりめん）

ええ？　じゃことかシラスなんてどこでも同じでは？　いえいえ皆さんそんなことはありません。近海のとれたて・釜揚げふんわりじゃこや、絶妙な塩加減で干した高知のおじゃこを食べてからおっしゃってください。季節によってじゃこの種類も違いますし、中に混じっているエビや烏賊も様々。生シラス（どろめ）も食べます。

うなぎ

四万十川や他の河川の天然うなぎ？　それももちろん旨いですが、実は養殖うなぎの質も高い高知。うなぎが太く、嫌味のない脂がたっぷり。特有の少し甘目のたれと、かりっとした焼き目がぴったり。高知県東部、西部、中部それぞれに名店があり、隠れた名物といってもよいでしょう。

アユ

高知の夏はやっぱりアユ。高知県内を数多く流れる河川で、鮎釣り名人が腕を競い、味を競います。同じアユとはいってもこれだけ味が違うとは。苔の種類、水流の強さなどで大きさ、ワタの苦み、身の甘さが全然違います。贅沢に食べ比べもできちゃう、アユ天国高知。

高知の幸せ「勝手にベスト10＆5」

By 高知出身じゃないけど高知愛を追求する研究会

勝手にベスト10！

高知「酒の友」ベスト10
『深夜食堂』（小学館）の漫画家、安倍夜郎選（四万十市出身）

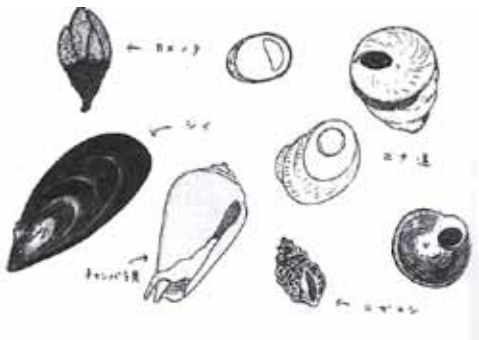
第1位　カツオのタタキとその薬味

カツオを食べきったあと、皿に残った薬味で酒が飲めるようになってこそ、土佐の男

第2位　キビナゴのフライ

第3位　ハスイモ（りゅうきゅう）とアジのなます

第4位　ニナ



第5位　シイ

第6位　カメノテ

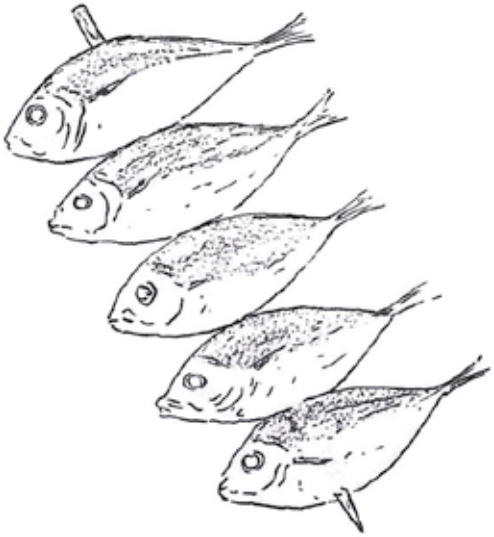
第7位　アユの塩焼き

自分の育ったところの産。ボクなら四万十のアユ。

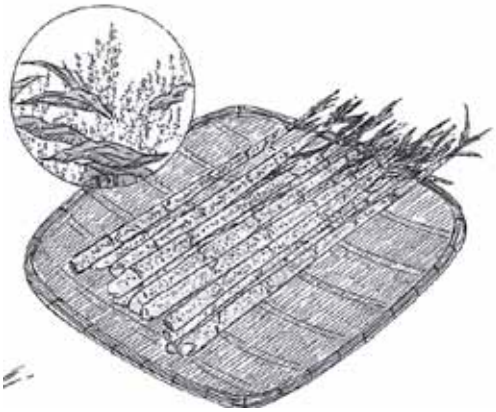
第8位　タケノコとワラビの煮物

タケノコは芽のところよりバキバキ歯応えのある根の部分がいい。

第9位　沖ニロギの干物



第10位　イタドリと油揚げの煮物



イラスト◎安倍夜郎『酒の友めしの友』（実業之日本社）より

昼間っから、こんなに楽しくていいのか！?

一同　はじめまして。今日はお忙しいところ、どうも……。

……と、まずは型どおりの挨拶。「高知とは何ぞや」ということについて語り合うために集った面々。異色対談と書いたが、実は高知では珍しい光景ではない。いつでもどこでも誰とでも席が隣合わせれば初対面でもすぐ仲良しになってしまうからだ。

鍋島さん（以下イサオ）　高知県人はおしゃべりが大好きやき。気持ちの中に高知県人やってことに自信があるき臆さず話せる。ほんで、面白い場所があるとかって話が出ると、翌日にはそいつと連れだってそこへ行ったりする。
佐藤さん（以下カツミ）　行動力がありますよね、高知県の人って。
チャイさん（以下アニタ）　そうそう。
イサオ　最近、神社にハマっちょってよ。

いきなり意表をつくところから会話が始まるのも高知流。ひょんなことから鳥居と狛犬について興味が湧き、高知市内にある神社を片っ端から調べているという。タブレット端末やFB、ラインを使いこなし膨大な写真と完璧なリストを保管。

イサオ　ほんで、ちょいちょい道に迷うんやけど、それで面白いもんを見つけたりするわけ。そうするとものすごく嬉しいんよね！
くさか（以下リキ）　それって漫画家の精神構造ですよ。高知県は人口に対しての漫画家輩出率が日本一ながですけど、理由がわかる気がしますねえ。ところで、そういう神社の文献はすでにあるんじゃないかと思うんですけど？
イサオ　人が作ったもんは見ん。自分で全部調べてから見る。

出ました、これぞ土佐人の象徴。情報を鵜呑みにはしたくない。オンリーワンなものを作りたい。ちょっとへそ曲がりだけど好奇心に目をキラキラさせて夢中になる。実はイサオさん、神社の前は、ひょんなことから「公衆トイレ」に興味を持ち、市内中の公衆トイレがすべてデザインやこだわりなどに違いがあることを調べ尽くしたのだそうだ。

カツミ　本気で遊ぶ。遊びこそ本気でするものだってことを知ったのは高知に来てからですね。
僕が大学を卒業して初めて会った社会人が青柳先生だったんで強烈でした。遊び半分なんていう中途半端なのは遊びのうちに入らない。北海道では石油がないと死んでしまうけど高知は凍死する心配がない。でも人間って何かに必死になることが必要だと思うんです。それが高知では遊ぶことなんじゃないかな。
アニタ　私は高知に来て初めて、毎日遊んでいいんだってことを知りました。
一同　どういうこと！？
アニタ　カナダでは遊びは休暇を取ってするもの。日本に来ていくつかの県に住んだけど遊ぶのは週末。でも高知の人は毎日遊んでる。
イサオ　遊んでるんじゃなくて、働いた疲れを飲んだりしゃべったりして癒してるの。

メンバー

鍋島勇雄さん：果物店経営。大橋通り商店街振興組合代表理事。生粋の土佐人

アニタ チャイさん：香港生まれの中国系カナダ人。漫画家を志し15年前に日本に来る。くさか里樹のアシスタントをしながら出版社に投稿を続けている

佐藤勝己さん：漫画制作プロダクション社長。「土佐の一本釣り」作者の故・青柳祐介氏の元チーフアシスタント

くさか里樹：高知生まれ高知在住の漫画家。代表作に『ケイリン野郎』（小学館）、『ヘルプマン!!』（朝日新聞出版）など

土佐人×カナダ人×北海道人×漫画家の異色座談会

文 ◎くさか 里樹
撮影◎岡本 伸雄

アニタ　でも、ウィークデーは家に帰って疲れを取るのが普通でしょ。高知の人は全然違う。それからですよ。私もしょっちゅう遊びに行くようになりました。自分の時間が一気に増えた気がしてプライベートがめちゃくちゃ充実してる。

カツミ　さっきも隣の席で楽しく飲んでたけど常連さんたち？　アニタはここ（「ひろめ市場」という飲食店や物産店の集合スポット）に入り浸ってる？

アニタ　いやいや、初めて会った人たちですよ！

アニタさんは日本に来てからの14年間全部をひっくるめても高知での1年間のほうが濃いという。

アニタ　県民性って言うじゃないですか。それ、よくわからなかったネ。どこもだいたい同じって思ってた。でも、高知に来てよ～くわかりました。これか～って！

カツミ　お酒って昼間から飲んでいいんだって知ったのも高知でですよ。

リキ　う～ん、かなりタダレた県っぽいですが……

アニタ　お酒を高知よりたくさん飲む県はありますけど、高知は、何ていうか、人と会うとか楽しむために飲んでるのね。そこからまた新しいことが始まったり。

イサオ　そら、楽しゅうなかったら酒がおいしくないやんか。

リキ　けんど、楽しみに飢えちゅうきお酒や趣味を追い求めるっていうのとはちょっと違うよね。楽しむことが遺伝子に組み込まれちゅう、みたいな。

イサオ　とにかくみんなあ自由。来るものは拒まんし、来たらいっしょに楽しむし、去る者は追わんし、シンプルやき変なストレスがないがよ。

リキ　何でもオッケーな県。逆にイサオさん的に絶対したらいかんことって何ですか。

イサオ　騙すことやね。それから、本人のおらんところで陰口を言うこと。あれはいかんね。言うなら本人にハッキリ言うたらえい。けんかになったらなったでそれも面白いやんか。

実はイサオさん、つい先日も奥様と長女と3人で「本気の家族会議」という名の大げんかをしたらしい。それを階下の次女が県外に住む三女にスマホで実況中継したらしい。何事もユーモアにすり替えればきっと人生の色が変わる。

自由といえば高知には「よさこい祭り」という自由奔放な祭りがある。何事にも賛否両論を戦わすのも高知県民。そのよさこい祭りにも賛否があるが、イサオさんは自由さを認めつつも昔ながらの正調踊りを惜しむ派。しかし、イサオさんの何事も楽しむ心意気はただの批判なんてつまらないことを許さない。

イサオ　祭りの後の2週間を「よさこいアンコール」ゆうて名付けて県外からの宿泊客を招待して商店街でよさこいチームの踊りを披露しゆうで。ほんで、最後はベテランの正調よさこい踊りをレクチャーして、修了証を差し上げて、旅の記念にしてもらいゆうで。県外の方がすごい喜んでくれるで。

踊りといえば、イサオさんは平均年齢60ン歳という「ギリギリダンサーズ」というチームに属して「高知を元気に！」を合言葉にイベントなどでダンスを披露している。今年のテーマ曲は、嵐の「愛を叫べ」。今日はこの後に練習があると言いながらハイボールをおかわりするイサオさん。大丈夫か？　踊れるのか？

高知は生活水準は47都道府県中常にビリを争っている、平たく言えば貧乏県。しかしながら「幸せ」だと感じている人の割合がびっくりするほど高い。

リキ　お金もないのになんでですかね。

イサオ　金は関係ない。金やない。

リキ　ほんなら何ですか？

イサオ　さあ。わからん。

一同　どわっははは！

確かに「心」とか言葉にすると嘘くさい。しかしその、言葉にもならない、形もないはずのものが日々の形に表れているところが面白い。高知には「豊かな経済」はないけど生きるために不可欠な「バランスのいい自然」の恵みと「自由」がある。何もないから何かを生み出す「楽しみ」がある。まさに「可能性」の宝庫。高知県民の「幸福度」の高さはそこにある気がする。元気なマイノリティーたちが今日も高知のあちこちでそれぞれの人生を自由闊達にクリエイトしている。

私の暮らしを彩る3つの幸せ

高知商業高等学校
生徒会長
久保井 美呼

私の幸せを3つ紹介すると、はじめに「高知家の家族」です。高知で暮らすための最大の魅力は、知り合えばみな家族ということです。そして家族一員は、バラエティたっぷり。親切な人、笑顔のかわいい人、シャイな人、りぐった人などいろんな人がいます。そんなみんながワイワイ楽しく話したり、笑ったりするのは、身近で一番幸せな時間です。

2つ目の幸せは、おまちの風景です。お城の近くにあるひろめ市場をはじめ、一筋一筋味のある商店街と出会える「おまち」があります。おまちは、新しい高知家の一員との出会いの場でもあります。

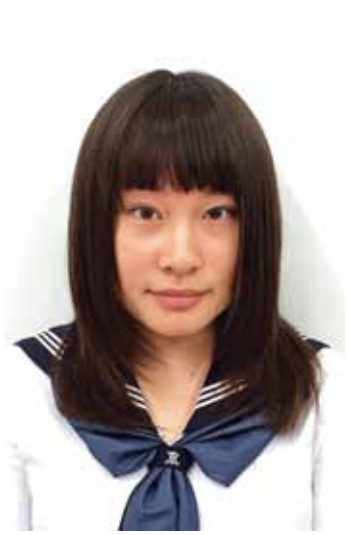
3つ目の幸せは、「高知ごはん」です。高知家は、豊かな自然に囲まれ、空気もきれいです。毎日の学校帰りに吹く風も気持ちよく、外に出るだけで自然から幸せをもらうことができます。そんな自然が育んだ食べ物はおいしく、毎日の母の料理は私にとって幸せを運んでくれる「高知ごはん」です。高知県はまさに食の宝庫だと私は思います。

私の暮らしは、「高知家の家族」「おまち」「高知ごはん」の3つの幸せに彩られ、高知家の一員である喜びを満喫しています。

高知家は今日も幸せです。

ラオス訪問で気づいた高知の豊かさ

高知商業高等学校
生徒会副会長
山本 楓佳



私にとっての幸せは、この「高知家」に生まれたことそのものだ。

高校に進学し、私の世界は大きく広がった。高知に住んでいるからこそ感じられることがある。高知に居るからこそできることが思い浮かんでくる。こんな自分になって、今、高知家に生まれたことそのものが私にとっての幸せだと思うようになった。

しかし、中学時代にはそう思えることができなかった。テレビに映る東京の華やかなお店や一生食べることがないかもと思わせるような高級感あふれるきらびやかな料理紹介を見て、同じ日本なのかと目を疑った。改めて、私の高知に対するイメージを考えると、パッと思い浮かぶのは自転車通学で毎日当たり前に眺めていた田んぼや山々に囲まれた風景である。つまり、高知はど田舎だというイメージであった。そしてそのど田舎な高知が抱えている現状を知り、私が次に思ったのが、「高知は貧しい」である。

事実、高知の経済に目を向けると、全国的に見ても厳しい多くの課題が横たわっている。そしてその課題が解決しづらいことから、高知の課題が解決すれば、日本全国津々浦々の地方が抱える課題が

解決するという厳しい意見も耳にしたことがある。データ面では2010年県民所得が全国第1位だった東京都と高知県で比較してみると、東京都は430.64万円、高知県は217.97万円、なんと200万円以上も所得が低く、国内における県民所得の順位は全国43位であった。総務省調べによる地方公共団体の財政力を示す財政力指数では、なんと全国47位と都道県最下位であり、数字の示す高知県は経済的に非常に厳しいものとなった。

地元メディアで取り上げられる内容も深刻だ。若者の県外流出や少子高齢化がもたらす影響がよく取り上げられている。最近では、大手企業の工場が高知県から撤退するなど、働く場所もますます失われてきている。そして高知県の特色につながる重要な第1次産業でも、農家の方々から、農家を継ぐ若者が少なくなって先行きが心配だという話を実際に聞いた。

しかし、このような課題があるにもかかわらず、私の周りに悲壮感はなかった。それが私にはもどかしくもあり、私の心の中には高知を脱出し、幸せになろうという願望が中学時代まであった。

その転機となったのが、高知商業高校に入学し、ラオスに学校を贈る国際協力活動やGKH活動の機会を得たことである。これにより、私の考えは180度変わった。

平成27年8月、私は東南アジアの国ラオスを訪問した。そこで出会った村人たちや子供たちは皆、私たちの訪問を心から歓迎してくれた。そして質素ではあったが心から美味しいと思える料理を準備してくれた。私たちの先輩が建設に協力した小学校に通うラオスの子供たちとは、短い交流にもかかわらず、私たちは心から打ち解け、別れのときにはお互い涙を流し合った。

私はラオスで幸せになった。そして同時に気づくことができた。この幸せは、高知にもあるじゃないか、と。高知の笑顔、高知の人のあたたかさ、そしてそのような笑顔とあたたかさがつくる料理の美味しさは、モノの豊かさやお金を尺度として図ることができない幸せだと心から思い直した。

私はど田舎高知で生まれたことが幸せだと大きな声で叫びたい気持ちになった。そしてGKHの活動をすることでそれは一時的な思いではなくなった。

高知に生まれ、ラオスと出会ったからこそ、私は学べた。気づくことができた。ど田舎高知こそ、後進国と手を結び、自らの良さを捨てることなく互いに発展を支え合う関係になれるのではと思った。高知にある「人」が「食べ物」が、国際社会でも通用すると私は考えている。

今の私は、モノやお金がないから豊かじゃないなんて思わない。私が私らしく生きることができるための支えとなる「人」そして「食べ物」がある高知を心から誇りに思っている。私はこの「高知家」に生まれて幸せだ。

ラオス国ビエンチャン県バンカーム小学校にて

高知家の幸せのカタチ

南国生活技術研究所
代表
黒笹 慈幾

日本銀行の前高知支店長・河合祐子さんに「高知は最貧県だといわれているのにちっとも貧乏くさくないのはなぜでしょう」と素朴な質問をぶつけてみました。そうすると、以下のようにわかりやすい解説をしてくれました。

「貧乏だという人は県民一人あたりの GDP（国民総生産額）の低さを上げることが多いですね。収益性の高い製造業の割合が全国に比べて低いから。でもサラリーマンのお給料はそんなに低くない。キャッシュ・フロー（現金）があるから飲食・外食費が全国トップクラスになる。生産額で見れば貧乏かもしれないけれど、少なくともサラリーマンの生活は貧乏ではない県です」

さらに、「貯蓄額の低さも全国トップクラスですがその理由は何でしょうね?」と問うと、「高知市の場合、貯蓄額は全国 52 都市中 42 位、負債額は 51 位。貯蓄は少ないけど、借金はもっと少ない。家計収支も東京は入りも多いけど、出も多い。結果、東京より高知のほうが黒字は多いんです」。

日本銀行や日本をふくむ資本主義の国々は、世の中をすべて「お金」という指標で判断するので、高知家はこのように見えるわけです。「なるほど」と納得する部分と、「いやちょっと違うぞ」という部分の両方があります。

家計のストック（貯金）やフロー（現金）の面で、高知家の「貧乏ではない」ところに光が当たった部分は「なるほど」なんですが、どちらもサラリーマン家庭や都市間のデータ比較であったりします。でも高知家のなんとなく「貧乏くさくない印象」は県全域にわたるもので、中山間地や小さな港町に住む 1 次産業で生きる人々にも共通のものです。

以下はあくまでも私個人の印象のため、数字で裏付けするのは難しいのですが、たぶん高知家の纏（まと）っている「なんとなく幸せ感」、「貧乏だけど貧乏くさくない感じ」の本質の部分だと思うので異論を覚悟で書きます（笑）。

それは高知家の「総不安量」の少なさです。「総不安量」という概念を数字で表すのは難しいのですが、将来不安の量が多いとイザという時のために貯金をすることになります。日々の出費を抑え、「将来の備え」をします。東京に代表される大都市のパターンがこれです。

一方、将来不安の量が少ないと「今を楽しむ」ほうにお金が回ってきます。飲食・外食費の多さ、貯蓄額の少なさが際立つ高知家はこっちのほうですね。

もっとも、「総不安量」の少なさは「楽観脳と肯定脳」を併せ持つ、つまり「ノーテンキ」でラテン系な高知の県民性の反映でもありますから、多少は割り引かなくてはいけませんが（笑）。

高知市内で暮らすある若い夫婦に、二人めの子供ができました。母親も父親も仕事をしていて、最初の娘さんはゼロ歳児からの保育所通い。賃貸マンションで暮らし、夫婦のお給料からクルマのローンと家賃を払うと生活費はギリギリ、貯金はほぼゼロです。

それでも夫婦は悩んだ末に、結局生むという決断をしました。東京で同じ状況にあれば、たぶん「生むという選択」はありえなかったでしょう。

この高知の若い夫婦は給料日直前になると、孫を連れて奥さんの実家に現れて一緒に晩ごはんを食べ、「ごちそうさま」と言って帰る。一緒にスーパーに行き、

カゴいっぱいの買い物をして、会計はおばあちゃんと一緒（笑）。

私はこういう話を聞いて「高知はいいなぁ」と心の底から思うのです。日本という国が東京や大阪などの大都市圏に人を集め、経済と効率を優先し、豊かさを追い求める過程でいつのまにか見失ってしまった「貧乏だけど幸せな生活」が高知にはまだ残っています。

日々の生活の中で「総不安量」の少ない地域こそ、本当は一番「幸せに近い」場所なのではないでしょうか。成熟国家としての日本がこれから目指すべき「国のカタチ」は、国民の「総不安量の少ない」国、言い換えれば「幸せにより近い」国なのではと思うのです。

「真の豊かさ」とは何なのか、今まで私たちが信じていた「幸せのカタチ」は正しかったのか。

テロの恐怖が世界に拡散し、報復の連鎖で多数の幼い命が失われ、EU への難民の流入がやまず、欧米諸国の貧富の格差がますます広がる。進むべき路が見つからず、立ちすくむ国際社会。そんな中にあって、「高知家の幸せのカタチ」はいろいろな意味で示唆に富んでいます。

高知は幸せの地産外商県、「高知家の幸せ」こそ、私たちの最大の輸出品だと思うのです。まずは高知が新しい幸せのカタチの見本を作り、次に他県が「いいね」と追随し、やがて東京が変わり、日本が変わり、世界が変わる。

そんな夢のようなことが起きないかと、高知の海や川でノンビリ釣りをしながら夢想しています。私が生きている間にその結果を見ることはできないかもしれませんが（笑）。

「高知家」のここが幸せ

高知県は豊かな食材の宝庫

高知県経営者協会
会長
竹内 康雄

私の高知の好きなところは、第一に豊かな自然です。青い海･青い空･緑の山々、そして清流が太平洋に流れています。

また、温暖な気候で色々な食材が豊富で、野菜はシシトウ・キュウリ・ナス・生姜・ピーマン・オクラ・ニラが有名です。そして柚子・文旦・小夏等の柑橘類も多く取れます。新鮮な魚もカツオをはじめとして色々獲れ、肉も土佐赤牛・四万十ポーク・はちきん地鶏と全国に誇れる物があります。

それに合わせておきゃく文化で皿鉢料理と淡麗辛口の日本酒を献杯・可杯（べくはい）・菊の花・箸拳等をしながら、友人と飲み合います。

県外から来た人との交流の場として、ひろめ市場と屋台での餃子とラーメンがお勧めです。

高知家のポジティブ・パワー！

人・みらい研究所
筒井 典子

土佐人の気質としてよく言われるのが「おおらか」で「自由」であること。その代表的なものがよさこい祭りですよね。一般的な日本のお祭りは「保守」で伝統を守り、手順も変えずに受け継いでいく。ところが、よさこいは正反対です。戦後に作られたお祭りということもあり、新しいものを次々と受け入れ、自由に進化してきた 言わば「革新」です。そのエネルギーが人々を熱く魅了し、今や全国区のお祭りになりました。

また、高知家には「楽しむ」だけじゃなく「気骨」もあります。明治時代の自由民権運動は土佐から起こりましたが、明治政府とは違う方向性を目指したそうです。土佐での自由民権運動は政談演説会・懇親会・夜学会の３つがあったそうで、中でも懇親会では「おきゃく」（宴会）をしながら夜学会の勉強成果を発表しあったとか。新聞報道によれば、数千人規模の懇親会は珍しくなく、中には７万人規模の「自由大懇親会」もあったとか！ ７万人ですってぇ!? 仮に話半分としても３万5000人……巨大イベントですごすぎるでしょ（今のよさこい祭りの踊り子さんがおよそ２万人ですからね）。それだけの数の民衆が、熱く自由民権について論じて行動したわけで、恐るべし、明治の土佐人パワー！ そりゃあ「自由は土佐の山間より」と誇らかに謳（うた）い上げたはずです。辺境の地の劣等感なんて微塵（みじん）も感じられない気概に、心躍ります。

近年、日本は災害や社会的不安により「生きる力」が否応なく減少しています。生きる力は本能でもあり、交流分析という心理学によれば、「子どものように自由な心（Free Child）」で、やる気、創造性、行動力、表現力の源です。

そして、この自由さや楽しむ心が日常にふんだんにあるのが「高知家」なのです。「おきゃく」や「よさこい」で飲んで・踊って・おだって、みんなぁ仲間（土佐弁では人に乗せられて調子づく、ふざけることを「おだつ」と言います）。でも、はっきりと自分の意見を言える、自分軸のしっかりしている人が多い。いわゆる「いごっそう」ですね。

それらはつまり「生きる力」が強い、ということです。歴史上、度重なる台風や大地震などの災害に遭いながらも、常に立ち上がり、前を向いて生きてきた先人たちから受け継いだ高知家の DNA ではないでしょうか。

ただ、残念なことに自分たちでも「生きる力」の潜在能力の高さに気づいていません。先人たちから引き継いできた気骨、陽気さ、大らかさなど生きる力につながる深い意味での「高知家のポジティブ・パワー」をぜひ若い世代にも認識してほしいし、引き継いでほしいものです。

日本人の心に 自由さや気骨が失われかけている今の時代こそ、高知家が先頭に立って、この日本を元気にできるはずです。「生きる力は土佐の山間より」と謳い上げましょう！

高知人の「人懐こさ」という宝物

株式会社サニーマート
営業企画
地域交流担当マネージャー
出水 佐知

自然と共存している高知県は、太平洋の荒波と、森林の山々に囲まれ、美しい河が流れる。星降る空を眺め、生なる朝日を浴びて、真っ赤に沈む夕日に心躍らせているためなのか、「食文化」が豊富で、海、山、大地からの恵みをいただくことができる。

私は高知県宿毛市沖の島町母島で産まれた。中学卒業まで島で生活をしていた。家の窓から見える夕日は海と空を真っ赤に染めて、綺麗という言葉では表現しきれないほどの神秘さを子ども心に感じて育った。暑い夏には、庭のひだな（竹で作るテラス）で夕食を家族で食し、すぐ下は川。陽がくれると星降る夜に心躍らせ、食事は海で釣れたての「魚」の刺身や焼き魚、採れたての野菜。家族で囲む食卓が普通の生活。

自然と隣り合わせで生活しているためなのか、子供の頃から自然と共に生活していく術を身を持って体験した。風の吹き方により海の荒れ狂う様子。夏の台風は嵐同然で、恐竜が舞い降りたようだが、嵐が過ぎ去った後は海がキラキラ光っている。母なる海は自然の宝。透明度の高い沖の島で、熱帯魚が楽しそうに泳いでいる。知らない人はいない島の中では、夕方遅くまで外で遊んでいると、近所の人たちが声をかけてくれる。秋祭りでは、島中がおきゃく（酒宴）でおもてなし。どの家に行ってもご馳走が食べられる。人情あふれる島の人々は他人だけど、他人じゃない。まさに家族同様だ。

４年前に沖の島へ帰ってみた。年老いた島の人たちは、私の顔を見てすぐに声を掛けてくれた。石段の横に座って雑談していると、おばさんがコーヒーを入れて持ってきてくれた。今も昔も、人情あふれる島の人たち。そんな何気ない生活や会話に幸せを実感していた。その遠い記憶は今でも生き続けている。

現在、私は高知市内で生活している。仕事柄、「地域の人たち」と会話をする機会がある。ある時、お子様をお連れのお客様が「高知県から引っ越すので挨拶に来ました」とわざわざ会いに来てくださった。「楽しかったです」というその言葉は私の記憶に今でも残っている。

また、高齢者のお客様からは「食を選んでほしい」と笑顔で言われた。「地域コミュニティ会議」では地元のことを真剣に話し合った。「本気でこの地域を防災強化・コミュニティの場所にしたい」というたくさんの想いはどんどんつながっていった。

春に行われる土佐の「おきゃく」に、南国の熱気を感じさせる「よさこい祭り」、高知の台所「ひろめ市場」や「日曜市」ではたくさんの観光客や地元民の笑顔が飛び交う。一度でもお酒を酌み交わすと永遠の友人。高知人ならではの「人懐こさ」は、来る人を拒まぬ暖かさであふれている。

地域活性化への願いは「皆で行動」して実現した瞬間に感動に変わり、その感動は感謝の気持ちに変化していた。

今、私は微力ながら次世代を担う子供たちに伝えたい。「地元愛」「地元の良さ」を！ そして、「たくさんの人たちの想い」を、「高知県に産まれ育った良さ」を。

数十年前は「沖の島が大家族」だと心底思っていた。今、自分自身が高知市で生活していると、地域の人たちの優しさに触れることが度々ある。

高知県は独特な文化が育まれ、今も大切に伝承されようとしている。もちろん都会と比較するとまだまだ交通の不便さがあるが、その不便さゆえの楽しさや自然と向き合う時間を存分に実感できる。

私は、「人の幸福度は『自分自身の考え方』が一番」だと、今になって他界した両親や島の人たちや自然から身をもって教わっていたことに気づいた。さらに、私自身が仕事をしている時に従業員や地域の人たちからたくさんの愛情をいただいていたことにも。私は、愛情をいただくだけではなく、たくさんの皆さんへ想いを伝えていき、恩返ししていきたい。

高知県の自然条件に合わせた暮らしは「食」も「文化」も豪快。そして「人懐こさ」は昔から偉大な先輩たちから教えていただいた宝物。

これからも「高知家」の一人だと各自が幸せに向かって、心を開く文化を大切にしていきたい。GKHの一人として。

「高知家」のここが幸せ

高知県
産業振興推進部長
松尾 晋次

家族のように暖かい高知県の県民性

高知県民は、暑苦しいほどにあったかい。飲んだら誰とでも仲良くなる。ご近所さんも、初対面の人も、大事にする。高知県には、都会で失われている「人と人のつながり」が息づいています。まるで、高知県がひとつの大家族かのように。

高知県では、こうした家族のように暖かい県民性を「高知県は、ひとつの大家族やき。高知家」というコンセプトにして「みんなぁも、高知家の家族にならん?」と呼びかけています。

この「高知家」プロモーションを通して、高知を知り・好きになる人が増え、その人たちが高知のモノを買ったり、高知に観光に来たりし、そして移住をする。その新しい人財が新たな事業やプロジェクトを生むことで、地域の活性化や産業の振興につながる。

このように高知県は一つの家族といえる「人の魅力」を原動力として、好循環の連鎖を生み出していきたいと思っています。

多くの方が一度経験すると高知を大好きになってくださっています。ぜひ「高知家」に遊びに来て、家族の暖かさを感じてください!

ＧＫＨを産んだ自由闊達

高知新聞社
代表取締役社長
宮田 速雄

戦後七十一年、右肩上がりの高度経済成長に邁進し、私たちはひたすら「豊かさ」を追い求めてきました。バブルがはじけて構造改革、さらにリーマンショック、前例のない金融緩和、その時々の経済政策に振り回されて、気がつけば、とめどもなく拡大する格差社会の光景が広がっていました。

日本も世界も今、経済格差が深く、静かに進んでいるように思えます。世界中の高額所得者や資産家たちによる課税逃れが明るみになった「パナマ文書」はその一端。手の込んだ所得隠しは後を断たず、本来であれば納められるはずだった巨額の税収が失われてしまいました。

富める者はさらに蓄財を重ね、「勝ち組」「負け組」という嫌な言葉があまねく流布しています。そんな時代だからこそ、「高知県民総幸福度」、ＧＫＨは理想の輝きを放ち、新しい価値観による「豊かさ」へのメッセージは、ずしんと胸に響きます。

ただ、その道のりは幾多の困難を覚悟しなければならないでしょう。幸せを何に感じるか、それは十人十色。幸せのかたちは千差万別です。「幸せ」の指標づくりは一筋縄でくくれないでしょうし、数値に置き換えることができない価値の指標化は至難のことです。

それもこれも承知した上で、それでもなおＧＫＨには高知らしさに充ち満ちた魅力を感じます。「それ、なんか面白そうやね」という話には、いつの間にか人が集まってワイワイ、ガヤガヤ。酒の勢いで盛り上がると高知県人は動き出すのも早い。そして面倒なことは走りながら考える。県外の知人が言っていました。「宴会で盛り上がった話を本気でやり始める人がいるんですねえ、高知には！」

そんな高知県人評を聞くと、私は苦笑させられながらも、どこか誇らしいような、幸せな気持ちになります。思えば、高知らしさのベースには「自由闊達」がある、と言っても過言ではないでしょう。既存の枠にとらわれない発想やチャレンジ精神、深刻な事態になっても心の底までくよくよしない楽天性、高知の自由闊達さをすべて取りまとめ、まるごとＧＫＨへ。こんな気風を育んだ高知で暮らし、新聞事業に携わる幸せをしみじみと感じます。

「豊かさ」を既存の経済指標で計ると、高知県は県民総生産をはじめ全国下位に沈んだ指標にこと欠きません。加えて加速的な人口減に山間部の過疎、高齢化。この深刻さと真正面から向き合って、もがき苦しむばかりでは絶望しかねません。時には洒落っ気あふれるユーモアも武器に、生き抜く道を探し出す――ＧＫＨは何とも高知らしい。

全国で一番美味しい高知の地酒

株式会社 高知銀行
取締役頭取
森下 勝彦

このたび寄稿依頼を受けたことを機に、「高知家のここが幸せ」を考える前に、自分がまず幸せと思う時はどのような時なのかを考えてみた。

仕事をうまく運ぶことができた時、サッカーをしたり観戦したりして楽しんでいる時、友人と酒を酌み交わしている時、家族旅行をしている時などいろいろあるが、どれも「高知家だから」ということではなさそうである。

考えてみれば、「山あり、川あり、海あり」の、高知の豊かな自然に親しむ趣味を持たない私は、その恵みを受けていることを理解しつつも、そのことを日頃から幸せと実感することは少ないように思う。もちろん、新鮮な海や川などの幸を食することや、いごっそうやはちきんといった個性ある人との関わりのなかで、「高知家」の幸せを感じているのではあるが。

そこで、改めて私にとっての「高知家のここが幸せ」は何なのかを考えてみたところ、私が最も幸せと感じる時は、妻の手料理を食しながら高知の地酒を嗜むひとときこそではないかという思いに至った。仕事柄、外で酒を飲む機会が多く、家では極力飲むことを控えようとしているが、高知の食材を使った妻の手料理は、いつも私の「今日は休肝日にしよう」という決心をぐらつかせてしまう。しかし、家で高知の地酒を妻とともに味わいながら過ごす時間は、今の私にとってまさしく至福の時である。

私は決して酒が強い方ではなく、むしろ弱い方であると思うが、数年ほど前に日本酒を味わうことに目覚め、今では国内を旅する時には、その土地の酒を必ず味わうということにはまっている。毎年開催される業界の賀詞交換会では、全国各地の酒が持ち寄られるので、最近はそれらの酒を試飲することを楽しみに、その会に出席しているのであるが、高知の酒ほどうまいと思える酒にはいまだ出会っていない。また、全国的に名を馳せた酒も飲んではみたが、結果は同じである。やはり高知の酒が一番である。

高知の酒は、きりっとした辛口のものが多いが、どの銘柄も高知のおいしい魚や野菜に実によく合う。他県においても、高知の酒を置いている料理店が増えてきているように思うが、全国新酒鑑評会で金賞を連続受賞している酒、世界最大級のワイン品評会であるインターナショナル・ワイン・チャレンジの日本酒部門スパークリングの部で最近最優秀賞に選ばれた酒など、高知の酒は業界での評価も高いようである。

今、世界では日本食ブームが起きていることから、日本酒も一躍脚光を浴びつつあるが、高知の蔵元には、是非とも他県の蔵元に負けない酒を造り続けていただきたい。そして、地球上のどの国においても高知の酒が飲めるように、世界に羽ばたいていただきたいと思う。高知の酒にはそれだけの力がある。

高知県の幸福観について（県外出身者としての観点）

高知大学
矢島 由寛

「高知県で生活していると幸せだと感じる場面が多い」

最初にこれを主張すると主観的な見方で何ら論拠に基づいていない意見に映るかもしれません。実際に社会学的な数値（若者の自殺率、所得額、中高生の学力テストの全国比較順位など）を見れば全国でもワーストクラスであり、その面では不幸ではないかと指摘せざるを得ません。

しかしながら、高知県が他県より優れている社会学的な数値ももちろん存在しますし、社会学的な数値にとらわれずに情と情とが交流する「人間生活」的な視点も含めて考えると、果たして高知県で生活することが不幸であると言い切ることができるでしょうか。

私は少なくとも主観的にも、客観的にもそうは考えていません。もちろん客観的な考えも主観的な見方も含んでおり、すべてが論拠に基づいている訳ではありません。しかし、突き詰めれば幸福観とは各々が持ちうる感性や感情に依るものが大きいですし、先述の社会学的な数値で幸福観を考えると、様々な統計を複合的に見て判断することになるため、他県より優れている点が埋没して見えにくくなってしまい、結局は幸福を考える土台にはなるが一括りに測定できない物になりやすいのではないかと考えています。

そこで私は社会学的な数値から外れた価値観の中にも幸福があると考え、具体例を交えながら、まずは「主観的な幸福観」を例示し、さらになかなか気づかない所に幸福観があるものだという考えから、社会学的な数値を引用した「客観的な幸福観」を示したいと思います。

まず主観的な幸福観ですが、私は大学生になって県外から高知県に来た人間であり、同時に高知県の地理学的な位置は知っていても訪れるのが初めてあったので右も左も分からない状態でやって来た状態でした。そこでまず目に入ったのは路面電車。これが第一の幸福観です。

これは私の実家がある地域には存在しません。ですが、高知県外に路面電車が存在しますし、車両数の面で言えば広島県が日本一ですし、全国規模で見れば見劣りしやすいのも事実でしょう。事前知識として私もある程度の事は知っていました。しかし、それ以上に私はスタジオジブリ作品の「おもひでぽろぽろ」のイメージが強くあり、劇中で描写されていた車体が映画公開当時（1991 年）そのままの姿を高知駅で見た際には、まさか当時と変わらず走っているとはと本当に感動しました。これは高知県が誇るべき幸福観の一つであると言えます。

次に客観的な幸福観ですが、これは様々な数値を見ると明らかとなる幸福観です。たとえば「食」から見た観点ですが、高知県の名産物として有名なカツオの県における一人当たりの消費量は平成 26 年時点で約 1.5kg と全国 1 位※1 であり、2 位の宮城県（約 0.6kg）を圧倒する消費量です。また、利便性の観点で見ても、人口 10 万人当たり（単位人口は 2012 年当時）の病院数は 16.09 軒※2 で全国 1 位であり、2 位の鹿児島県（13.20 軒）を上回る病院数があります。このような事実は、我々が普段意識することなく過ごすことから見逃しがちな事実ですが、「カツオがなくなった高知県」「病院数が少なくなった高知県」を逆に想像すれば、各産業の状況や我々の生活環境の観点から見ても、こういった事

実がいかに幸福であるかが分かるかと思います。

　このように、高知県には目に見えない幸福観や気づきにくい幸福観が存在しています。幸福の度合いや内容は人それぞれであれ、こうした事実にも目を向けて、高知県の幸福（GKH）を考えていく必要があるのではないでしょうか。

※1：総務省統計局「家計調査」より一人当たりの支出額を算定し、同局「小売物物価統計調査」を利用して消費量を算定した結果です。

※2：平成26年度　厚生労働省「医療施設調査」より。なお、病院の定義は20人以上の入院施設を持つ医療機関であり、それ以下は「診療所」と分類され、本結果には含まれていません。

漫画家協会作品展での「郷土」をテーマとした作品 ③

人生は喜ばせごっこ

株式会社 四国銀行
取締役頭取
山元 文明

私たちに夢と希望、勇気、感動を与え、文化の発展に多大な貢献をされたやなせたかし先生は、「ごくありふれた日常の中に、さりげなく、ひっそりと、幸福は隠れています」と仰っています。かく言う私の幸せも、好きなお酒をほんの少しいただきながらの音楽鑑賞やゴルフといった、ありふれた日常にあります。中でも最高の幸せは、帰省した幼い孫と遊ぶ時間でしょうか。

子供たちのアイドル「アンパンマン」の聖地、香美市の「やなせたかし記念館（アンパンマンミュージアム）」が開館 20 周年を迎えました。やなせ先生の原画等を展示し、学芸員もいる美術館として 1996 年 7 月に開館。商業目的のアンパンマン関連施設とは一線を画する、先生の魂を引き継ぐ場所です。

「やなせたかし記念館」をはじめとする諸施設や、美しい渓谷、貴重な動植物などの自然に満ちあふれ、全国の一級河川と比べて急勾配がゆえに、その恩恵を受け、質の高い一次産品が多様かつ多数存在している物部川流域。観光面でも、近距離に海、山、川など様々な体験要素が見られます。

土佐経済同友会が行った過去２回の幸福度アンケート調査では、８割以上の方が高知で暮らして幸せと回答しています。幸福度の源泉の上位は、「自然の豊かさ」「食の豊かさ」「心の豊かさ」。私も、そう回答しました。

しかし、高知の魅力を表現する言葉としては、それでは十分でないことに気がつきました。

それは、「独自性」。全国で唯一の存在である「やなせたかし記念館」、他の河川とは異なる特徴を持つ物部川。当行が観光活性化に挑戦している中で、私はこの「独自性」に気づき、誇りを持つことができたからです。日常にある「自然の豊かさ」「食の豊かさ」「心の豊かさ」に「独自性」を持つ高知の魅力を、多くの人々に発信していきたいと考えています。

その際、最も重要なことも、やなせたかし先生は教えてくれています。

「人間が一番うれしいことはなんだろう？　長い間、ぼくは考えてきた。そして結局、人がうれしいのは、人をよろこばせることだということがわかりました。実に単純なことです。ひとはひとをよろこばせることが一番うれしい」（『もうひとつのアンパンマン物語［PHP 研究所］）

「Win － Win」という言葉が流行るずっと前から、「人生は喜ばせごっこ」だと先生は仰っていました。ビジネスの要諦も「高知家」の幸せの鍵も、ここにあるのではないでしょうか？

おもしろい
高知をもっと
おもしろく

特定非営利活動法人
土佐山アカデミー 事務局長/
高知家移住促進プロジェクト
プロジェクトマネージャー
吉冨 慎作

今回、高知家の幸福度について考えさせていただく機会をいただいた。高知家ってなんだ? 幸福度ってなんだろう?? そもそも幸福って?

それは僕がどうして高知に移住したのか? にヒントがある気がする。僕が高知のどこが幸せだと思って、高知家の一員になったのか少し振り返ってみたい。

NASA を目指して、TOSA へ辿り着く

子供の頃の夢は、NASA に入ってスペースシャトルのロボットアーム開発をすること。テレビで見た NHK ロボットコンテスト「ロボコン」を見て、宇部高専入学。数学が得意でないことに気づき、山口のデザイン事務所に就職後、当時インターネット黎明期で Web デザイナー・ディレクターとして「ホームページ制作」を担当。その後、外資系広告代理店に転職し福岡を拠点に東京や沖縄などでも広告プランナーとして、インターネットでの広告キャンペーン・TVCM・企業ブランディング・商品開発などに関わってきた。震災を機に思う所あり、充実した刺激的な毎日を捨て、妻を連れ 2013 年高知へ移住してきた。そして今、高知市土佐山（旧土佐山村）にて、学びの場作りを行う NPO、土佐山アカデミーの事務局長を務めさせていただいている。

土佐山アカデミーの地域の理事のみなさまと

もともと高知とは、縁もゆかりもない。

僕は山口県下関市出身で、名前「慎作」は、奇兵隊でお馴染み高杉「晋作」と、槍の名手、三吉「慎蔵」という長州出身の幕末の志士からいただいた。つまり龍馬にピストルを渡した人と寺田屋騒動のとき龍馬を槍で守った人物から名前をもらっている。そんな話を聞いたとき、僕はシンサクだけど龍馬好きになってしまうのはしょうがない。龍馬の人と人を繋げる能力に魅せられそれを追いかける。友人からは、どうして山口で活動しないんだ? と首を傾げられるけど、薩長同盟の恩返しだと言い返している（笑）。

前坂本龍馬記念館館長の故森健志郎氏。（写真左）「どうぜよ? やりゆうかえ?」といつも気遣ってくれた、勝手ながら僕（写真右手前）のライバル

葉牡丹で待ちゆうぜよ!

話が逸れた。なぜ、高知に来たのか? どうして高知家の家族になろうと思ったのか?

高知の自然・食・人などどれも最高レベル。ただ個人的な体験としては、その中でも圧倒的に「人」だと思う。高知に来たい、高知でなにかやってみたいと思わせたエピソードを振り返ってみる。

――ひろめ市場事件――

仕事で高知に来たのが 2009 年。せっかくなのでと「ひろめ市場」で一人食事をしていると、隣のおんちゃんが話しかけてきてくれた。「兄ちゃんどっから来たが? 福岡かえ? なに食いよらぁ? たまぁるか、たたきは塩で食わんといかんぜよ。これがドロメでこれがニロギでこれがイタドリ、酒はこれがうまいがやき」トイレに立ったおんちゃんが戻ることはなかったが、僕の会計は済まされていた。

これが高知なのか? なんかカッコいいぞ。これで一気に高知家が身近になった。

――葉牡丹事件――

ツイッターで龍馬になりきってつぶやいて(投稿)していた僕は、福岡から高知に行く際、「さぁ、これから土佐にもんてくるぜよ」と妙な土佐弁をつぶやいた。すると見知らぬ人から「ほいたら、葉牡丹(という居酒屋)で待ちゆうぜよ!」と返信が! 恐る恐る会いに行くとおんちゃん 2 人が迎えてくれた。ここから人脈は爆発的に広がり始めることになり、この 2 名には、いまでも大変お世話になっている。

――住所もらう事件――

高知に出入りするようになり、知り合いが増え始めていたころ、地元紙の女性記者と飲むことがあり、「あんた、そんなに高知が龍馬が好きながやったら、さっさと高知にきいや!」。彼女が箸袋に書いたのは、住所。

え、高知家って、住所くれる人がいるの???

他にも、事件はたくさんあるがこのくらいにしておく。ここで共通しているのが、人の「おおらかさ」、「豪快さ」、「懐の深さ」だと思う。「ここなら何かできるかもしれない」そう思わなければ、少なくとも僕は高知に来ていない。

Change そして Challenge

真剣に高知家の一員になることを想像したとき、ハッと気づくはずだ。「自分の役割ってなんだろう? 高知に何で貢献できるだろう?」

そう考えると、やはり高知家の魅力は「人」。

「おおらかさ・豪快さ・懐の深さ」を持ちあわせている、この高知の気質こそが高知家の幸福であり、そこから生まれる「チャレンジを認める風土」が僕に「チャレンジしてみたい」と思わせる。

高度経済成長時代に組み立てられた仕組みに歪が生じ、人口も減少するなかで世界中が変化を求められる時代。変わっていくこと(Change)に対して、チャレンジ(Challenge)ができるかどうかが、生き残れるかどうかつまり、幸せになれるかどうかではないだろうか?

高知は、経済指標で見るといつも一番下のほう。人口も全国より 10 年も早く減少が始まった。でももしそれが課題だとしたら、変えるところがたくさんある。課題解決に向けたチャレンジを認める気風があれば、そこに高知家一人一人の挑戦(チャレンジ)と、面白さ(幸福度)が生まれると思う。だから僕は、高知に来たかったし、高知家の一員になりたかった。

人のおおらかさ・豪快さ・懐の深さ、変化に対してチャレンジを認める気風があることが幸福であり、役割・居場所を自覚しチャレンジし楽しんでいるかが、高知家の幸福度の一部だと思う。その辺りも今後の指標作りに反映されていけば、さらに高知の魅力を表現できると確信している。

最後に、

晋作が残した句を。「おもしろき　こともなき世を　おもしろく」。

僕はこうしたい。　「おもしろい　高知をもっと　おもしろく」。

葉牡丹で会った2人(写真左から二人目、四人目)には今も、お世話になっている

好きな仕事をしながら、豊かな地域を考える

自分のモノサシ、

価値観を持っている人が多いほど、

その地域の幸福度は高い。

高知に暮らす人を見るとそんな人がたくさんいる。

面白さ、独特な陽気さ、価値観。

「人の宝箱」が県内に散らばっている。

撮影◎門田幹也

野並 良寛

「季刊高知」発行・編集人

自然と土佐人の価値を見つめていく

20歳で社会人、月刊情報誌の編集者になった。当時は雑誌「ぴあ」が全盛で、映画、音楽、アートイベントなど、高知で行われる各種情報や人を毎月夢中で追った。それは忙しかった。当時のスタイルは（今でも一緒だが）、担当のページに関しては自分で情報を取り、取材をして、写真を撮り、デザイン、版下制作、校正と、ほぼ一人で完結する。そういったページを30ページ以上、コツコツとこなしていく。

その間、会社は1度経営者が変わり、1度完全に倒産して、印刷会社がその中の数名を集め雑誌名を変えて同じスタイルの月刊情報誌をつくった。その時、編集長になった。それから約1年半、「この給料で同じ苦労をするなら、そろそろ自分で好きなコトを書く、もっと個性を活かした本づくりをしたい。先もよく見えない世界だし」と、編集者としての力をつけさせていただいた時期でありながら、当時まだ25歳の生意気さかりで世間知らずな中、1990年7月に退職して、フリーに。今でいえば起業、こっちのほうがかっこいい。

クリケット通信「季刊高知」が創刊したのは1991年1月25日。創刊号のクリケット宣言では、「豊かな自然や独特の文化を持った高知、土佐人は面白く素晴らしい。でもその価値に私たち土佐人自身があまり気づいていない。だから自然と土佐人の価値を見つめていく雑誌にする」（要約）と書いた。

下手な文章だが、その宣言は今でも生きている。表紙は土佐の祭りシリーズ。表紙まわり以外はオールモノクロ。雑誌の三分の一が特集。高知の各ジャンルのキーパーソンとなる人たちに執筆してもらう。今よりもとんがった本になっているが、好きなプロレスの記事だけは、いつも載せていた。

しかし世間は厳しい。（こちらが舐めていた?）17号で休刊（廃刊ではないと思っていた）することに。年に4回の発行だから丸4年、準備期間や残務整理を入れても5年間も持たなかった。金融機関に借入はあったが、何とか印刷会社やその他に迷惑をかけることなく、1995年、個人商店である「クリケット」を一旦閉める。高知市上町1丁目の事務所にモノがなくなった時、かなり落ち込んだ。

「季刊高知」60号表紙

高知、東京経由、高知

休刊からちょうど10年後の2005年、高知に住む誰もが雑誌の存在を忘れている中、ひっそりと「季刊高知」を復刊する。その間の10年間を少しだけ振り返れば、印刷物の制作、ラジオ、文化、教育関係など、いろいろな仕事に関わる機会があった。

また、気持ちがいい財団法人に就職して、全国規模の会議の誘致のため、定期的に東京、大阪の事務局めぐりをする。会議誘致にしろ、観光客誘致にしろ、「高知の良さをPR」することが基本にあった（弱点も見えました）。最後の3年間は東京駐在となり、千葉や埼玉県から毎朝満員電車に揺られ霞が関へ。30代、実際に都会で生活した経験は、高知を俯瞰で見る機会になり、気持ちが膨らんでいく時期になり、季刊高知復刊へ背中を押してくれる結果となる。

顔が見える関係だから

「安定した仕事を辞めて、どうして本の世界に帰ってきたのか？」と今でもよく問われるが、結局のところ「雑誌づくりが好きなんです」としか、いいようがない。

20代の時もそうだったが、40代でも、自分がしたいことを誠実に語り、行動すれば、いつの間にか応援してくれる人があらわれる。そういう空気感、雰囲気がある。これは高知の土地が持っているチカラではないだろうか。また、高知という町の規模もちょうどいい。「会社を辞めました。ハイ、出版社を始めます！」と自分だけが思っても、東京では夢のような話。ここ（高知）だからこそ、印刷会社や書店が協力してくれる。顔が見える関係は、やはりいいものだ。

それぞれの価値観を認める

季刊高知は、高知にあるモノ・コト・ヒトのユタカサを追いかけて記事にしている。多少は「売れなくっちゃ！」という下心があり、年に1号飲食店の特集を組む。また、旅企画（宿特集）もレギュラー化してきた。ただお店や料理の紹介というより、オーナーシェフあるいは店主兼調理人のこだわりが記事になる。どうしてこの職業に就いたのか、食材はどうやって調達しているか、ソースや調味料は、調理法の工夫は、など、じっくりと話を聞かせていただく。もちろん、事前に自分でフラッとお店に入り、美味しいなあ、とか清潔感があるなあなど、気に入った店に取材依頼をするのだから、ファン目線もかなり入ることに。それぞれにこだわりポイントがあるので、取材をして楽しい思いをしている。

60号の特集は、「手でつくるシアワセの味、逸品」というタイトル。無農薬、無肥料、不耕地栽培で野菜などを育て、獲れたて野菜をピクルスに加工して販売する夫婦。小麦を育て収穫し、添加物を使わずパンやケーキをつくり、日曜市で販売する夫婦。海水から風と太陽のチカラだけで天日塩を生産、販売する二代目の若者。弟が漁船に乗り、漁をした魚を兄が干物にして販売する干物店。大豆を育て（最近は取り寄せ）、それを原料にして、すべて手作業で豆腐づくりをする夫婦。工場の横をカフェにして作りたてを食べることもできる。そういった、自分たちで育て、加工し、販売するという一連の作業を、真心を込めて行う人たちが登場する。

高知県内にはこういう考えを持つ方、丁寧な暮らし方をしている人が、生産者、技術者、サービス業、移住者など、色々なジャンルにいる。そして皆共通しているのは、自分のモノサシ（物の見方）、価値観を持っているので、他の人と比べることはしない。そういう人は包容力があり、「こうじゃないといけない」という枠をあまり持たない。経済的に裕福ではなくても、それぞれの価値観を持って暮らすこと、これが「豊かな暮らし」ではないだろうか。

かつおのタタキ

刺身盛り合わせ

いく農園IKU FARM PICKLE（土佐町）のピクルス

フルヤジorganics（高知市）の手作りのパンとオーガニック食品

ソルティーブ 土佐の塩丸（黒潮町）の天日塩製造の様子

干物のやまさき（高知市）

受け継がれるDNA

自分のモノサシ、価値観を持っている人が多いほど、その地域の幸福度は高いと感じている。そして高知県では、そういう人によくぶつかる。だから、取材のネタは尽きない。

それは高知の気候風土や地形と関係しているのではないか、と思う時がある。県土の84%が森林で、全国一の山の県。その分平地は少なく、生活するのに独自の工夫をしてきた。山が厳しく往来する人が少ないので、他国の情報に乏しく、全国を歩く商人や遍路する人を受け入れる「おもてなしの心」を身につけてきた。そうした先人たちの「暮らし方」や「人との付き合い方」のDNAが受け継がれてきていると、勝手に思っている。

また、温暖な気候、降水量は多く、日照時間も長いので、四季それぞれおいしい野菜、山菜などが育っている。東から西へ、豊かな川が県内各所を流れ、陸地から南は太平洋だから、魚介類が獲れる。食べ物に対して「何とかなる」という気持ちのDNAが受け継がれ、楽天家気質の人が多いと感じる。

だから、それぞれが価値観を持ち、頑固さがある。人情に厚く、陽気さがある。高知の観光地の一つに「ひろめ市場」がある。県外観光客にとても人気がある。その理由は、普段着の高知の人たちに触れることになるから。大きなテーブルに集い、昼間からビールや日本酒を飲み、ツマミを食べながら楽しそうに会話する。隣のグループにも話しかけ、いつしか友だちになっている。そこには県民も県外人も関係ない。その場を自らユカイに過ごす社交性やコミュニケーションがある。昼間から当然のように飲んでいるオジさん、オバさんたちの横で、高校生が当たり前のようにうどんやお寿司を食べている。そんな雰囲気に、きっと観光客の皆さんには、ワクワクするのだろう。

TOSAワールドへ

かくいう「季刊高知」も、何とかなる、と信じて、復刊10年をクリアした。いつも、「地域のため」などと考えてつくっている訳ではなく、好きなテーマを追って、興味を持った人に会って話を聞きたいので、本づくりを続けている。その結果として、「高知にはこんな豊かな暮らしをしている人がいるんだ」とか、「素敵な加工品をつくっているんだ」と、読者が読んでくれて感じてもらえれば嬉しい。

そんな雑誌編集者の目線でいえば、高知という土地の幸福度はかなり高い。たとえば高知に知り合いがいなければ、友人の友人をツテにでもいいので、その人を頼って旅行に来ればいい。そこから広がっていく土佐ワールドがどうなるか？自分のモノサシ、価値観を持っている人に出会うことができるか？確約はできないが、きっと高知の豊かさに触れたいと思う人には、それができそうな気がする。

高知を代表する清流、四万十川（四万十市）

室戸世界ジオパーク（室戸市）

濃紺からエメラルドグリーンへのグラデーションが美しい柏島の海（大月町）

大岐の浜へ続く緑のトンネル（土佐清水市）

おいしい米が育つ溜井の棚田（土佐町）

「まんが王国・土佐」のまんが文化活動

官民で盛り上げるまんが文化

文◎横山隆一記念まんが館

なぜ高知は「まんが王国」なのか？　多くのまんが家を輩出しているからなのは言うまでもありませんが、それだけではありません。県内の様々な企業・団体・個人に至るまで、まんがを楽しみ、まんがの楽しさを伝えようとする活動がさかんだからです。

たとえば、学校にまんが部がなければ作る。同好の士とグループを結成し共に活動する。後進を育てる場を作る。発表の場を設ける。こうした草の根の活動が蓄積され、少しずつ根付いていきました。当初はそれぞれ個別の動きでしたが、今では互いが連携する機会も増え、相乗効果が生まれ、何倍もの力を発揮しています。

この土壌に行政も応え、高知県は「まんが・コンテンツ課」を創設。有識者による「まんが王国・土佐推進協議会」を組織して、「まんが甲子園」をはじめ官民協働でまんが文化を推進しようとしています。高知市と横山隆一記念まんが館が行う四国最大級のまんがイベント「まんさい」では、まんが好きの人々が実行委員として運営主体となることで、市民に密着したイベントとして成長し続けています。

こうしたイベントを通じて子どもたちがプロまんが家と交流する機会も多く、まんがを身近に感じられることも、魅力の一つです。この風土に包まれて育ったこどもたちがまんが文化を受け継ぎ、さらに後進へと伝えていくことでしょう。

高新も漫画盛りだくさん!

文◎高知新聞学芸部

日々のニュースを伝える地元紙・高知新聞にも、「まんが王国」ならではの楽しいページがあります。

まず、月1回掲載の「高新まんが道場」では、読者の方々から募集した1こま、または4こま漫画作品を、1ページ丸々使って掲載しています。テーマは世界情勢、政治問題、普段の暮らしなど自由。小中学生からサラリーマン、主婦、高齢のベテランまで幅広い年齢層のアマチュア漫画家たちが、発想力と画力を武器に同じ土俵で戦っています。

正月紙面の企画だったものを拡大させる形で1987年、故・青柳裕介さんを初代道場主（審査員）に迎えて始まり、現在はくさか里樹さんが2代目を務めています。こま漫画を対象にしたこうした企画は、全国の新聞社でも珍しいそうです。これまで投稿が途切れなかったからこそ29年続いてきたわけで、道場の歩みそのものに高知の漫画文化レベルの高さが表れています。

また毎年、ショートストーリー漫画を対象にした「黒潮マンガ大賞」を主催し、プロ作家を輩出しているほか、いの町在住の漫画家、村岡マサヒロさんの人気4こま漫画「きんこん土佐日記」を夕刊で連載中。ディープな土佐弁が行き交うたくみ君一家の日常風景に、癒やされている方も多いのでは!?

世の中を斜めに斬り、シリアスなニュースを笑いに変えたり、多様な視点を提示したりするのも、漫画の力です。漫画文化が豊かな本県は、柔軟な発想・思考で世の中を面白がる（皮肉る）ことが得意な土地柄なのかもしれません。そうやって笑いながら日々過ごすことも、経済指標には表れない「GKH」につながっているのでは、と思います。

漫画文化の裾野を広げ、県民の幸福度アップに貢献できるよう、これからも紙面展開していきたいと考えています。

高知出身まんが家

逢川里羅	宇田川どごら	川島昭代司	古味直志	戸田のりえ	華々つぼみ
葵みちる	梅本さちお	川島三郎	西原理恵子	中川貴賀	浜口奈津子
青柳裕介	大石倉人	木下志恵	左古文男	長崎さゆり	はらたいら
安倍夜郎	大石容子	くさか里樹	JET	中島菊夫	平井まさね
あもい潤	岡村みのり	楠みちはる	芝岡友衛	中島こうき	福原鉄平
井上恵美子	小野新二	窪之内英策	すぎたはちたろう	中城健雄	まさき輝
井上淳也	改田昌直	熊野熊	竹村よしひこ	西谷祥子	正木秀尚
井上奈緒	甲藤浩三	黒鉄ヒロシ	玉地俊雄	ネコノ・オータキ	松下幸志
いのうえ雅晴	甲藤征史	コジロー	徳弘正也	野島ちはる	松本成正
岩本久則	上北ふたご	コマツシンヤ	都佐野史樹	はくしょみのる	水谷京子

1.横山隆一記念まんが館入口 **2**.横山隆一記念まんが館 **3**.高知市文化プラザかるぽーと **4**.香美市立やなせたかし記念館・アンパンマンミュージアム **5**.海洋堂ホビー館四万十 **6/7**.まんが甲子園 **8**.国際デザイン・ビューティカレッジ マンガ科授業風景 **9**.国際デザイン・ビューティカレッジ マンガ科卒業作品展 **10**.高知漫画集団・高知漫画グループくじらの会合同原画展風景 **11**.まんが家による訪問授業（講師・さかもと清敏） **12**.「まんさい」に集まった高知のご当地キャラクター

ポータルサイト「まんが王国・土佐」
キャラクター（NPOマンガミット）

『高知インディーズマガジン』
（表紙絵・森田将文）

同人誌即売会「黒潮雑貨」
参加者募集チラシ

高知漫画集団

村岡マサヒロ
めぐみけい
森田将文
森山大輔
やなせたかし
矢野功
矢野徳
山崎匡佑
山田章博
山本よしこ
弓月光
横山泰三
横山隆一
和気一作
岩本タケオ
おかもとあつし
北村丈夫
葛目義人
クメヒロオ
920
坂本清敏
澤本英世
田所のりあき
田辺康夫
種田英幸
タマリン
ちさと
早川智彦
平山昌幸
古谷栄幸
宮本チュー
森沢良博
山北三砂子
山下展弘

高知漫画グループ くじらの会

青木空
岩神よしひろ
小原淳
架空まさる
近藤雅英
斉祐麻
清水山葉
樹夏夢
杉本カズオ
瀬戸あつゆき
橋村政海
フナムシ
前田昌利
益一夫
松本ふみまさ
緑の魔法使い
水木和香
山中みあき

「梼原町」のここが幸せ

子どもから高齢者まで
豊かに生活できる
理想郷創造への取り組み

梼原町の街並み

ゆすはらの幸福感

昭和41年11月3日、「檮原村」が「檮原町」へと変わりました。昭和38年の豪雪と台風9号による被災から立ち上がる者、この機に町外へ転出する者とが分かれ、人口減少が顕著にあらわれはじめた頃の町制施行であり、住民は「町」になったことに喜び、それから先の将来への期待で胸がいっぱいの状態で幸せに満ち満ちていました。

町制施行から50周年を迎える現在、置かれている環境や状況が大きく変化し、満足の感じ方はずいぶん変わってきたかもしれません。しかし、他と比べて何かが足りないから不幸だと思うのではなく、与えられた自然環境に寄り添い、そして受け入れ活用していくことで得られる、ゆすはらなりの幸せの感じ方は、昔も今も、そしてこれからも変わらないのかもしれません。

梼原町の中心部

梼原町の概要

梼原町は、高知県の西北部で愛媛県境に位置し、町面積236.45㎢のうち91%を林野が占める山間地域です。北は四国の屋根とも言える標高1,455mの雄大な四国カルストに抱かれ、そこから標高220mの南部へ向けて高低差がかなりあって平地が少ないことから山間の傾斜を利用した農耕作が発達し、少ない平地に点在する集落がある人口3,660人ほどの町です。

また、坂本龍馬も近代夜明けを夢見て、土佐を脱藩した地としても知られている本町は、県都高知市から車で90分。愛媛県松山市からも車で90分の位置にあり、南北に国道439号・440号、東西に国道197号が交差する四国西部の交通の要衝地として、住民皆で心を一つにして、新しいまちづくりに挑戦しています。

梼原町の棚田（神在居の千枚田）

不要公課村構想／
再生可能エネルギー自給率 100%を目指して

梼原町に生まれ梼原町で生きていく。それは、与えられた自然環境に寄り添い、そして受け入れ活用していくことです。

梼原町（当時は梼原村）は、今から100年以上前、明治時代に不要公課村構想を打ち立てていました。町面積の大半を占める豊かな森林資源を最大限に活用し、村を税金のいらない理想郷とする構想でした。この構想は実現にいたりませんでしたが、与えられた自然環境に寄り添うことで村の自立を目指した精神は、今もなお梼原人に受け継がれています。それが2050年までに再生可能エネルギー自給率100%、つまり電気代のいらない町（実際に電気代が無料というわけではない）を目指していることです。

梼原町は平成21年1月に、環境モデル都市の認定を受けて「森の資源が循環する公民協働の“生きものに優しい低炭素なまちづくり”」宣言をし、2050年には温室効果ガス排出量70%削減、吸収量の4.3倍増

梼原町の豊かな森林

（1990年対比）と、地域資源利用によるエネルギー自給率100％超を目指しています。その達成に向けて、町が風力発電所を設置し全量売電する中で、その収入を町の環境基金（風ぐるま基金）に積み立て、基金を財源とし、太陽光発電等の新エネルギー活用施設の導入や森林の間伐支援など「自然との共生、循環の思想」に基づく地域づくりに活用しています。

具体的には、エネルギーの地産地消と二酸化炭素の排出削減のため、

・公共施設への太陽光発電設備の設置

・太陽光発電設備（個人用の小水力発電、小風力発電）の設置に、1kw20万円から最大4kw80万円を限度に助成

・太陽熱温水器、ペレットストーブ、エコ給湯、複層ガラスの設置に4分の1の助成（上限あり）

また、未利用木材の活用による森林の適正管理及び整備と二酸化炭素の排出削減のため、

・役場、森林組合、矢崎総業（企業）で第三セクター（ゆすはらペレット株式会社）を設立し、おが粉・乾燥・圧縮工程によって木質ペレット化し、施設等の冷暖房や園芸ハウスの温風熱源に活用

・山に捨てられている未利用木材や柱材等の端材などの木材を1トン当たり8,800円で買い上げ

さらに、公共施設の維持管理費の軽減、エネルギーの地産地消と二酸化炭素の排出削減や子どもたちの環境教育の実践として、

・6mの落差を活かし、水路式（流れ込み方式）の小水力発電53kwを発電し、昼間は小中一貫校「梼原学園」に供給、夜間は町中心地の街路灯82基に供給

・地中熱を利用してプールを温め、町民が健康づくりの場、学校教育の場として1年中利用

・子どもと大人が一緒に小さな太陽光発電街路灯を作成

といった「光」「風」「土」「森林」「水」などの自然エネルギーを活かした取り組みを実施しています。

梼原町の森林セラピー（久保谷）

梼原町の小水力発電施設

梼原町での新たな暮らしに挑む

多くの人が都市部へ流出し、現在はピーク時人口の3分の1程度にまで減少しています。数十年という長い年月に渡って人口が減り続ける典型的な過疎の町でありながら、平成24年度以降、転入者が転出者を上回る人口の社会増の状況が続いています。各年の4月30日現在での住民基本台帳によると平成27年（平成26年5月1日～平成27年4月30日）では64人増となっており、移住を目的として転入される方が増えてきています。

移住者が増えてきた要因としては、空き家改修による住環境の整備、さらには移住後も含めて相談窓口となる移住・定住コーディネーターの配置等があります。そして、梼原町がこれまで取り組んできている生涯を通じてきめ細やかな生活支援体制（次ページ図1）の充実等が、自分なりの幸福感を求めて新たな暮らしに挑むにあたっての判断材料にもなっています。

手漉き和紙作家のアウテンボーガルト・ロギールさん

現在の移住・定住の流れが起きる前からの先駆的な移住・定住者に、手漉き和紙作家のアウテンボーガルト・ロギールさんがいます。ロギールさんは、まさに他と比べて何かが足りないから不幸だと思うのではなく、自分自身が考え行動していくことで得らえる、自分なりの幸福感を感じて、数十年にわたり、梼原町に住んでいただいています。

また、平成26年に移住された音楽家の大村太一郎さんは、梼原を新たな暮らしのチャレンジの場として選んだ理由として、「今の消費の仕方は、音楽もそうですけど、大量生産されたものを大量に消費して満足した気分になる。でもそういう世界の裏側が見えてきた。今の時代、食べ物を自分で作れると言うのは最大の武器です。そういう意味で食べ物を作ってシェアしたり、例えば音楽と野菜を交換してもらったり。そういう場所だったらいいなというイメージがありました。その点、梼原は山の中でうまくエネルギーを作って自然な形でそういう産業が小規模でもうまく回っているというのはいい印象でした」と語ります。自らの行動で、自分なりの幸福感を感じるべく選んでいただいているようです。

音楽家の大村太一郎さんご一家

梼原（ゆすはらびと）ならではの梼原人支援体制（誕生から亡くなるまで）【平成２６年度】

（梼原町独自）

子ども

- 保育料の無料化
- 森のようちえん事業
- ０歳～１５歳（中学卒業）まで医療費無料化
- インフルエンザ予防接種（個人負担　200円／人）
- ゆすっこ相談センター（子育て相談）
- 保幼小中高の一貫教育の推進
- 延長保育、放課後子ども教室
- 一時保育の実施（1日2,000円、半日1,000円）
- 町単独　教育支援員・外国語指導助手の配置
- 18年間で子どもを育てる小中一貫教育センターの設置
- 小学１年生机購入（１～６年生まで使用）（34,000円／人）
- 小学１年生体操服助成（13,750円／人）
- 梼原学園制服助成（男子42,900円／人・女子40,900円／人）
- 小学校雲の上のプール無料送迎（夏休み）
- 小学生雲の上のプール使用料（夏休み）
- ゆすっこみやっこの交流
- すこやか検診事業
- ４年生体験合宿（旧小学校で通学合宿）
- ５年生入寮体験（梼の木寮体験）
- ６年生農業体験（千枚田体験）
- ８年生職業体験（各種事業所体験）
- 梼の木入寮生の寝具助成（10,000円／人）
- 梼の木入寮費（個人負担　1,500円／月）
- 梼の木寮給食（310円／食を助成）
- 幼稚園給食費（個人負担　4,000円）
- 梼原学園給食費（個人負担　小4,000円・中4,500円）
- 各種体育大会助成（各種選手権、交流大会）
- 中学生雲の上のプール送迎
- 中学生雲の上のプール使用料
- 水泳教室実技指導員の配置
- 手作り太陽光発電事業
- 中学生通学費補助金
  （4Kmを超える通学、1,000円～5,000円／月）
- 通学手段の確保（バス・タクシー）
- 中学校卒業祝い金（30,000円／人）
- 学力向上対策補助金（検定試験料50%助成）
- 梼原高校進路指導補助金
- 高校入寮補助金（100万円）
- 魅力ある梼高づくり事業補助金
- 中学生海外研修助成　5名
  （イギリス　個人負担70,000円）
- 高幡中学生海外研修助成　3名
  （オーストラリア　個人負担70,000円）
- 国際人育成長期留学制度【新規】
- 青少年育成センター（夜間パトロール）
- 学校支援地域本部
- 奨学資金貸付事業
  （看護師等養成施設　30,000円～80,000円／月
  卒業後、梼原町でその職につき、学資貸与期間の1.5倍の期間、勤務した場合は、全額免除）

働き盛り

- 成人式
- 結婚祝福金（商工会商品券　50,000円／組）
- 若者定住住宅整備補助金
  （町産材利用　新築　100万円助成）
  （増改築　20万円～200万円の事業費の50%を助成）
- 空き家住宅の活用
  （空き家を借り上げ、450万円を上限に改修）
- であいきっかけ応援事業
- 地域活性化補助金
  （総額1,000万円　町内56集落へ活動支援）
- 遊歩道、フラワーロード整備の助成
- 街路灯設置事業（設置費：無料・管理：集落）
- 人家裏危険木除去の助成
  （補助金150,000円上限に事業費の75%）
- 人工透析者通院費助成（470円／回）
- インフルエンザ予防接種（個人負担　200円／人）
- ゆずはらまるごとクリニックの仕組みづくり
- 生ゴミ処理容器購入助成金
  （200型　2,500円・300型　3,000円助成）
- 合併処理浄化槽補助金（個人負担100,000円で設置）
- 農地台帳、整備済み
- 農業基盤整備事業
  （せまち直し　600,000円／10aの75%助成）
- ゆず生産者への支援（8,000円／10a）
- キャトルステーション利用補助金
  （780円／日の50%助成）
- 肉用牛振興基金（貸付）【上限額変更】
  （貸付額上限　500,000円）
- 土づくりセンター堆肥の利用促進
  （バラ　1,000円／㎥、袋　100円／袋助成）
- 水源地域森林整備事業交付金
  （搬出材　2,000円／㎥助成）
- 町産材活用促進事業補助金
  （町産材利用　新築　200万円を上限に助成）
- 新商品開発補助金（50,000円／品）【新規】
- 梼原まるごと宣伝ＰＲ
- がけくずれ住家防災対策事業補助金
  （住家裏　高さ5m未満、傾斜角度30度以上
  補助上限額　500万円　※県事業対象外）
  （直接被害がおよんでいる場合　補助率90%）
  （被害をおよぼす恐れがある場合　補助率75%）

・ゆずはら元気商品券【新規】（20%プレミアム・30,000円／人まで）

・誕生祝福金（100,000円／人）

- 日吉斎場運営費
- 火葬場使用助成金
  （広見斎場　20,000円助成）
  （日吉斎場　10,000円助成）
  （西予市斎場10,000円助成）

平成２６年度予算　町単独事業　６億2,700万円を確保（昨年４億6,000万円）

絆

- 環境モデル都市の推進
  （風力・小水力・太陽光・木質バイオマス）
- 新エネルギー施設導入補助金（1,000万円）
  （太陽光発電　補助金800,000円上限　200,000円／kw）
  （小水力発電　補助金800,000円上限　200,000円／kw）
  （太陽熱温水器　補助金　75,000円上限　本体価格の25%）
  （ペレットストーブ　補助金125,000円上限　本体価格の25%）
  （エコ給湯器　補助金250,000円上限　本体価格の25%）
  （複層ガラス　補助金　40,000円上限　本体価格の25%）
- ふれあい道路補助金（補助率：事業費の26/30）
- ふれあい道路原材料の助成（生コンクリート）
- 「命の水」の整備
  （補助金1,300千円／戸を上限　補助率26/30）
- 有害鳥獣駆除の助成金
  （サ　ル　30,000円）
  （イノシシ・シ　カ　10,000円）
  （ハクビシン・野ウサギ　4,000円）
  （キツネ　2,000円）
  （カラス・カワウ・ドバト・キジバト　2,000円）
  （サ　ギ　4,000円）
  （イノシシ・シ　カ　猟期中　8,000円）
- 有害鳥獣防止対策補助金（柵設置）75%助成
- 有害鳥獣駆除員軽減助成金（狩猟税の50%助成）
- 地域総合型スポーツクラブの推進

【人づくり】

- 介護職員初任者研修（受講料無料）【事業名変更】
- 健康文化の里づくり推進員
- 福祉、介護担い手支援事業補助金【新規】
- 新規就農研修サポート事業補助金
- 農業担い手支援事業補助金
- 林業担い手支援事業補助金
- 商工業担い手支援事業補助金
- 道路維持管理チーム（15名雇用）
- 梼原人を元気にする補助金（100万円上限）
- 移住定住コーディネーター【新規】
- 農業、林業、商工コーディネーター【新規】
- （仮称）梼原町ゴミ分別推進員の設置【新規】

【危機管理体制づくり】

- 町内危険箇所台帳　949カ所
- 住宅耐震改修設計補助金　事業費上限300,000円の90%助成
- 住宅耐震改修補助金　事業費上限1,200,000円の90%助成
- 消防道等の整備
- 自主防災組織、少年消防クラブ活動助成
- 防災備蓄品の整備（缶パン、米等　150人×3日分）
  （医療資材・内服薬他）
- 拠点施設蓄電池設置【新規】
- 飯母、カルスト危険斜面対策【新規】
- 交通安全施設（ガードレール・カーブミラー設置）
- 水量状況等を7カ所の定点カメラで確認
- 光ファイバー網の充実（全世帯）

循環

高齢者

- 高齢者生活福祉センターの活用
- 総合福祉センターの活用
- 在宅生活おうえん事業
  （ヘルプ派遣　1時間以内2,630円／回）
  （福祉用具　30,000円×90%）
  （住宅改修　70,000円×90%）
  （おうえんチケット
  ショートステイ、デイ　月5回基本料助成）
- 雲の上のいきいきチケット
  （タクシーチケット初乗料金助成　24回分）
- 思いやり家庭支援金
  （在宅介護する者に10,000円／月）
- 長寿祝福金
  （米寿50,000円／人・白寿100,000円／人）
- 高齢者見守りセンター設置
  （80歳以上　センター3カ所設置　117,000円／戸）
- 施設介護サービス利用者負担軽減（負担額の25%助成）
- 在宅介護サービス利用者負担軽減（負担額の25%助成）
- 敬老の日運営（各区へ支援）
- インフルエンザ予防接種（個人負担　200円／人）
- ＮＰＯ法人「絆」（移動手段の確保・食の確保）
- 集落活動センター（支え合いの仕組みづくり）

各種団体（活動補助金）

梼原町交通安全町民会議
高知高陵交通（株）
梼原消防団、各分団
梼原町社会福祉協議会【法人化】
梼原町あゆみの会
梼原町精神障害者家族会
高幡食品衛生協会梼原分会
梼原町衛生組織連合会
梼原町老人クラブ連合会
梼原町人権擁護委員会
梼原町保護司会
梼原町遺族会
梼原町手をつなぐ親の会
梼原町身体障害者連盟
梼原町社会福祉協議会
梼原町民生児童委員協議会
梼原町環境美化推進組合
梼原町商工会
梼原町人権協議会
梼原町青少年健全育成町民会議
梼原町保幼小中高ＰＴＡ連合会
梼原町連合婦人会
梼原町連合青年団
梼原町文化協会
梼原町体育会
補助金　55,400万円

これらの町独自の事業の他に、国・県の制度を活用した事業があります。お気軽にお問い合わせ下さい。

図1　生涯を通じたきめ細やかな生活支援

してもらう喜びよりしてあげる喜び

町の生活支援体制もそのひとつですが、町民は「結」という言葉に表されるように精神的、肉体的さらには金銭的な面においても絶妙なバランスでお互いに助け合い、支え合って暮らしてきました。それは自然環境への関与も含めて全体最適となる知恵でした。

そこから、何かをしてもらう（与えてもらう）ことの感謝、喜びよりしてあげる（与える）お役に立てることに喜びを感じることが多くなってきました。その喜びを他者に感じてもらうことに取り組んでいる一人に、「農林漁家民宿おかあさん100選」に選ばれている上田知子さんがいます。上田さんは「田舎のない人の田舎になりたい」という思いで、家族ぐるみのあたたかいおもてなしの農家民宿を営んでいて、農業体験を通じて感謝されたり喜んでもらったりという体験と自分で行動していくことで得られる幸福感を体感してもらい、それを食する幸福感を与え続けています。

上田知子さん

つながりある教育環境で椨原人を育てる

これから先も、そうした自信あふれる椨原人を育てていくための教育が確立した社会を目的に、保幼小中高の一貫した教育の仕組みづくりを目指しています。その中核となる「椨原学園」は、それまで町内に３校あった小学校が人口減少の中で統廃合を余儀なくされたため、平成23年４月に新設されました。単に統廃合するのではなく、発達段階に応じた学校システムのあり方を考えた「椨原学園」は「小６・中３制を４・３・２制」に変更し、９年間をつなぐ教育課程の発展的な一貫教育校となりました。

椨原学園

開校し５年が経過していますが、全国的な課題でもある中1ギャップ（小学校から中学校に進学した際、不登校やいじめの増加などの問題が生じる現象のこと）についても、スムーズな学年移行の取り組みによって問題も起こらず、学力向上にもつながっています。

また、小中一貫校としたことにより、小中の教師が卒業後の進路保障を意識することでつながりあい、また、異学年交流や全校行事など子ども同士がつながりあい、学校応援団やコミュニティースクールの取り組みで学校・家庭・地域がつながり、将来の椨原人を育てています。

さらに、こども園から英語教育をはじめ、小・中学校、椨原高等学校にいたる18年間のプログラムで、国際的に通用する会話力を身につける人材を育てるために海外留学制度も充実させています。中学校では、海外での生活体験の機会としてオーストラリアで、実践的な研修としてイギリスで英語研修を実施。続いて、椨原高等学校では、生徒が目的をもって学び、コミュニケーション能力の向上やキャリアアップにつなげていく長期留学制度（町が100万円を補助）を設け、半年、1年間を単身海外で生活します。

椨原学園では、国際人育成に力を入れている

その留学生活を体験した生徒からは、「最初は言葉が通じないため苦労をしたが、徐々に英語が話せ、聞き取れるようになり、コミュニケーションが取れるようになったことや文化や習慣の違いに身を持って感じたことな

ど、様々な体験ができたことが良い経験となった」「この経験を活かして、まずは梼原高校で生徒に報告をして、留学制度の良さをＰＲしたい」という感想が寄せられています。また、生徒たちは、自分の将来進む職業への思い――「国際的に活動できる仕事をしたい」「看護師として海外で働きたい」等――をさらに深めて成長し、たくましく育っています。

これからの梼原

これからは、「梼原町まち・ひと・しごと創生総合戦略～小さな拠点　ゆすはらづくり～」を確実に実行して、「ふるさと梼原」を未来へ継続的につなぎ、未来を見つめながら、町民の皆さんと地域資源を活かし、目的を共有し、自信と誇りをもって人口減少に立ち向かっていきます。

その「小さな拠点　ゆすはらづくり」の基本は「自立」です。この「自立」の意味は、自分で完結することではなく、周囲と様々な関係を築き、資金の提供を受け、それに見合う価値を生み出している状態のことです。その価値とは、財貨のみのことではなく、人が役に立っていると思う物やサービスのことです。また、「経営」ということの意味も、金を儲ける活動のことでなく、経営の本質は社会に役立つ価値を生み出し、社会から支持されることで生き残り、発展する活動のことです。そうした基本を押さえ、目指す社会に向けて、着実に歩を進めながら歴史と文化を引き継いでいかなければいけません。

「人と人の絆を大切にするまち」づくりの取り組みの一つ目は、国土交通大臣から全国で35カ所の重点「道の駅」の一つに選定された道の駅「ゆすはら」がある「太郎川公園」の再生です。現地の調査をはじめ様々な方々との意見交換会を行い、しっかりと検討を重ねて、人の健康の再生の場「新しい道の駅ゆすはら・丸ごとクリニック」構想を実現させていきたいと考えています。

二つ目は「支え合う集落活動センター」との連携づくりです。「小さな拠点」として、地域づくりの範囲を「区」単位とすることを進めています。その拠点となる「集落活動センター」を設立するための支援と設立後の経営の安定化に向けて、活動の充実拡大の取り組みや「ゆすはら応援隊」の配置と運営の財源確保に支援を行います。

三つ目は「保健・医療・福祉・介護の充実したまち」づくりです。町民の「一生梼原で過ごしたい」という思いの実現に向けて、旧梼原小学校跡地に「ゆすはら複合福祉施設（多機能型中間福祉施設）」を建築します。

これまで、町内で介護生活をする方は、在宅で介護をするか、特別養護老人ホーム「梼原ふじの家」を利用するか（介護度３以上に認定された方のみ）の二つの選択肢しかありませんでした。今回、複合中間施設の整備を行うことにより、町外に転出する不安もなくなり、安心して生活できる環境と新たに雇用の確保を図ることができます。また、担い手や働く人が生活する拠点「住宅」についても、空き家改修を行うとともに、雇用促進住宅を　、旧西川小学校跡地に計画的に整備していきます。

梼原町総合庁舎（役場庁舎）

雲の上のギャラリー

ゆすはら複合福祉施設（イメージ図）

四つ目は「生きものにやさしい低炭素なまち」づくりです。高知県と四電エンジニアリング及び本町の３者で基本協定した、四国カルスト台地への風力発電施設が設置できるかどうかの調査・検討を進めるとともに、太陽光発電や小水力発電等の推進を図り「環境モデル都市」として、自然再生エネルギー自給率100％を目指します。

五つ目は「自信あふれる梼原人を育てるまち」づくりです。町内で生きる動植物や建物、自然環境等すべてが「学ぶもの」であり、梼原町全域がキャンパスです。このため、全域にある資源を図書として捉え、森の中の丸ごと図書館として位置付けて整備を進めていきます。その拠点となる、人と本と文化をつなぐ架け橋となり、子どもから高齢者までの人と人をつなぐ場、また、「知」の拠点として子どもたちの学力向上の場として、わくわくする図書館を旧梼原小学校跡地の「ゆすはら複合福祉施設」の隣接地に建築するとともに、具体的に内容の充実と運営について検討していきます。

六つ目は「移住・定住対策」です。出生率は女性の社会に対する信頼の指標とも言えます。この梼原で子どもを産むことが、母親自身、夫婦にとって、子どもの将来にとって希望につながるかどうかが問われています。

そのために、若い世代の結婚に向けた出会いの場づくりの支援はもとより、変化の激しいこれからの社会を生きるための子育て支援として、不妊治療への新たな支援制度を立ち上げます。また、妊娠・出産・子育て期にわたる切れ目のない支援体制に向けて「ゆすはら子育て世代包括支援センター」の設立を検討していきます。

このような子どもから高齢者まで豊かに生活できる理想郷「ゆすはら」づくりへ取り組み、変わらぬ幸福感に包まれた町であり続けたい。平成30年3月OPEN予定の「ゆすはら森の中の丸ごと図書館」「ゆすはら複合福祉施設」ではスタッフを募集していますので、ぜひ梼原町でご一緒に幸せを感じましょう。

梼原町の風力発電所

梼原町の子どもたち

梼原町の高齢者

高知県民
総幸福度に関する
アンケート調査

高 知 家 の 家 族 会 議

～高知県の幸福度を考える県民会議～

高知県民総幸福度に関するアンケート調査

高知家の家族会議
～高知県の幸福度を考える県民会議～

（調査の目的）

私ども高知家の家族会議（以下、GKH県民会議）は、2013年11月の土佐経済同友会からの「高知県GKH県民会議（仮称）設置の提言」に基づき、高知で暮らす「幸せ」を考え、その過程で明らかになった高知らしい豊かさを指標化することを目標に、2014年8月、高知県内の各界各層から46の個人、団体が参画し設立いたしました。

このアンケート調査は、そのGKH県民会議が目標としている、高知県独自の豊かさの指標（高知県民総幸福度（Gross Kochi Happiness〈GKH〉）の指標）づくりのために実施いたしました。

本県は、一人当たり県民所得が全国でも最下位クラスと、客観データから見る限り豊かとは言えませんが、自然・食の恵みを感じながら、人々は明るく暮らしているというのが、多くの県民が持っている実感なのではないでしょうか。今回、そうした他のどこにもない高知らしい豊かさをアンケートという形で調査することで、高知での暮らしに対する県民の皆さんの主観的な評価・充足感を把握し、指標化していこうという試みです。

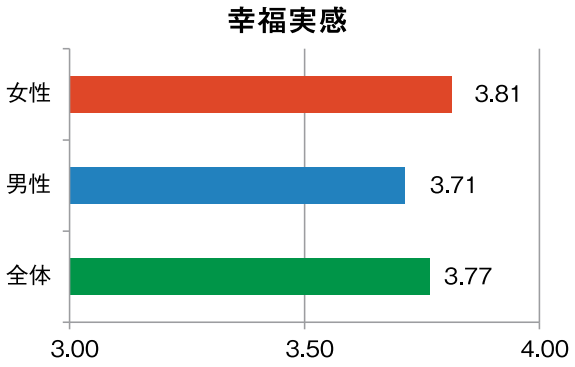
【調査概要】

- **調査実施期間：2016年6月1日（水）～30日（木）**
- **調査対象：高知県在住の満15歳以上の個人**
- **回答者数：8,911人**
- **調査方法：質問票によるアンケート調査**
  健康・福祉、子育て・教育、産業、環境、文化、安全・安心、高知家の7分野について、各質問項目の実感度をお伺いしました。

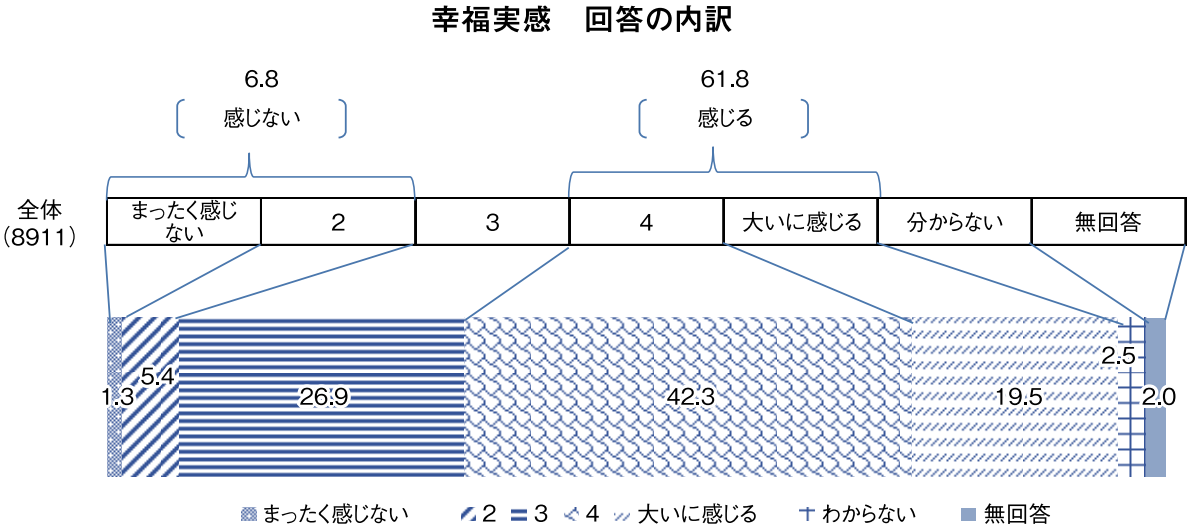
■平均実感度の考え方

各質問に対する実感度1から5までの回答について、実感度1を1点、2を2点、3を3点、4を4点、5を5点とし、その総和を質問の有効回答数（「わからない」「無回答」を除く）で割って算出しています。

1　全体の幸福実感

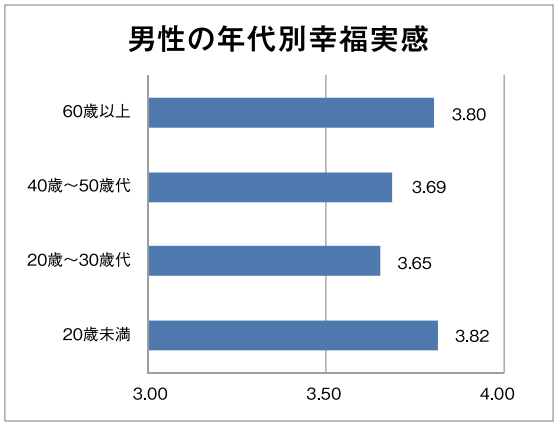


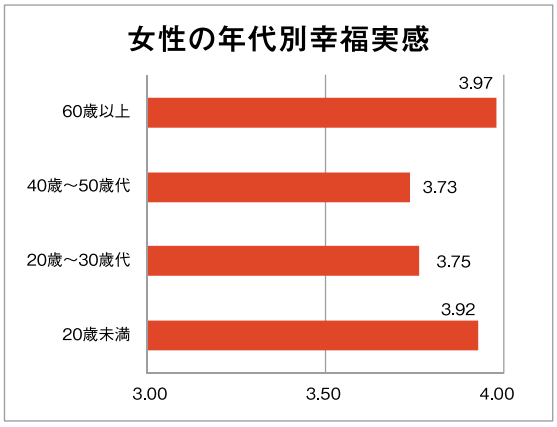
幸福実感（あなたは高知で暮らして幸せだと感じますか？）について、回答者全体の平均は3.77、女性は3.81、男性は3.71と女性の実感度が高くなっています。



幸福実感の内訳では、実感度「4」と答えた方が一番多く、「4」と「大いに感じる」を合わせた「幸福を感じる」は61.8％となっています。

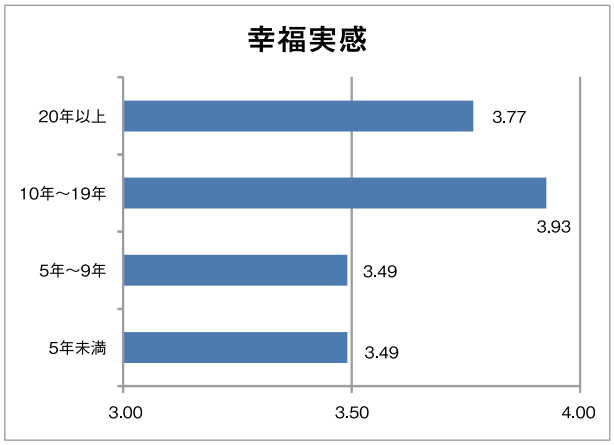
2　性別・年代別　幸福実感





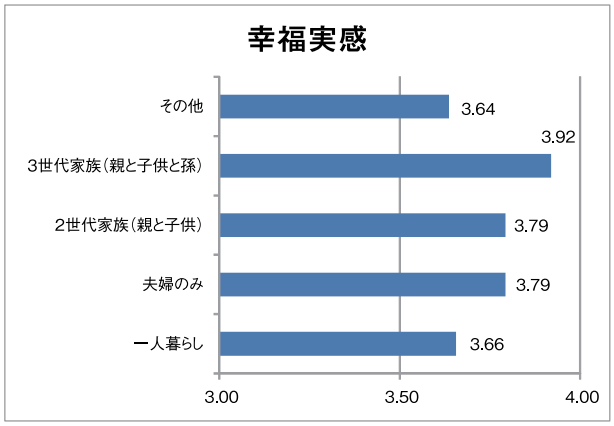
性別・年代別では男性の幸福実感は20歳未満（3.82）と60歳以上（3.80）が高く、勤労世代は低め。女性も20歳未満（3.92）と60歳以上（3.97）が高く、同じ傾向となっています。

3　居住年数別 幸福実感



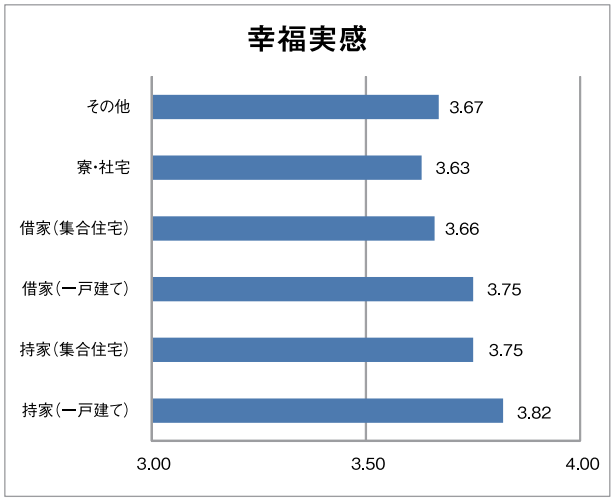
居住年数別に幸福実感度の平均をみてみると、「10－19年」（3.93）、次いで「20年以上」（3.77）の順に幸福実感が高くなっています。
また、最も高い実感度と最も低い実感度の差は0.44ポイントありました。

4　家族構成別 幸福実感



家族構成別に幸福実感度の平均をみてみると、最も幸福実感が高いのは「3世代同居家族」（3.92）で、最も低いのは「その他」（3.64）となっています。

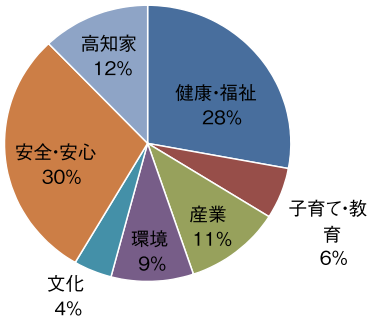
5　居住形態別　幸福実感



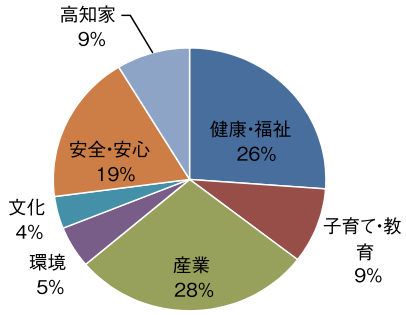
居住形態別に幸福実感度の平均をみてみると、「持家（一戸建て）」（3.82）、「持家（集合住宅）」「借家（一戸建て）」（3.75）の順に幸福実感が高くなっています。

6　年代別　幸せにとって重要だと思う分野の第一位

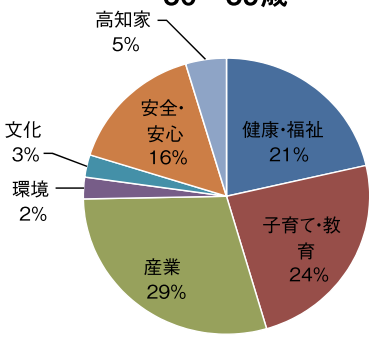
20歳未満



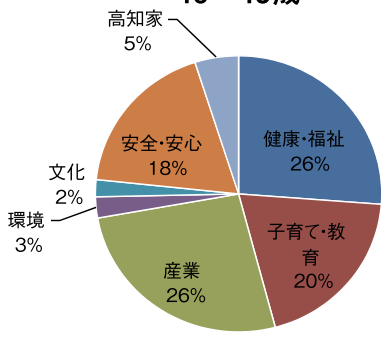
20～29歳



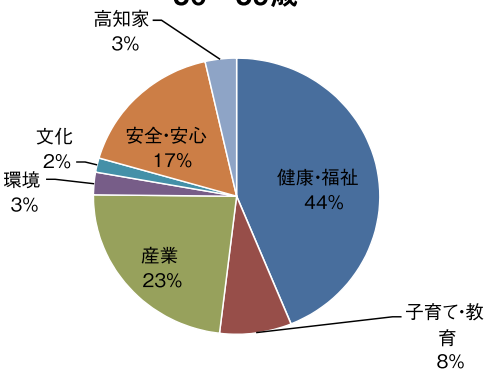
30～39歳



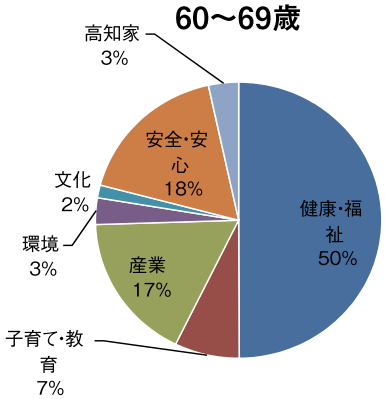
40～49歳



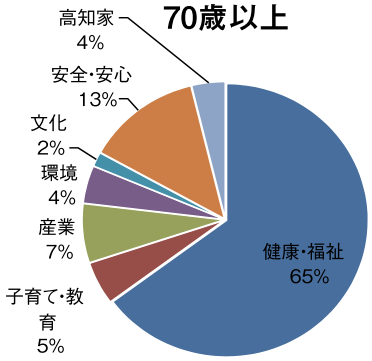
50～59歳



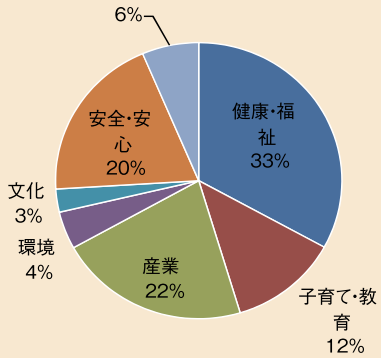
60～69歳



70歳以上



高知家 全体



全体では、健康・福祉の重要度が一番高く、次いで産業の順になっていますが、年代別では、勤労世代では産業、40歳代以降は徐々に健康・福祉の重要度が高くなっています。

7　幸福実感を「感じる」と「感じない」の各質問項目の平均実感度（クロス集計）

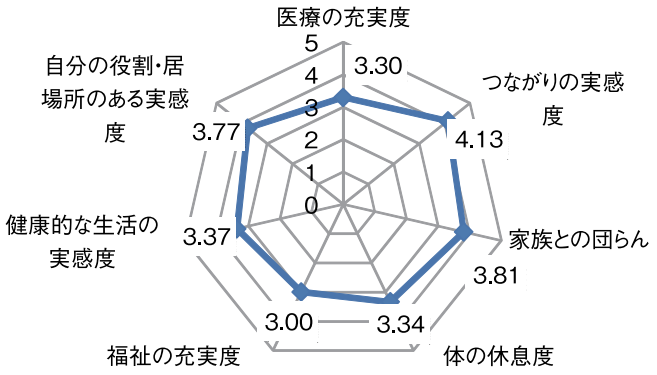
分野	質問項目	平均実感度 「感じる」	平均実感度 「感じない」	平均実感度 かい離
健康・福祉	身近に信頼できる医療機関があると感じますか	3.46	2.79	0.67
	いざという時に頼れる人（家族・親戚、近所、友人、行政等）が身近にいると感じますか	4.32	3.50	0.82
	家族との団らんがあると感じますか	4.02	3.19	0.83
	体を休めることができていると感じますか	3.51	2.75	0.77
	お住まいの地域では、高齢者や障がい者への福祉（介護や生活支援の施設数やサービスの質）が充実していると感じますか	3.14	2.57	0.57
	心身ともに健康的な生活を送ることができていると感じますか	3.58	2.66	0.93
	あなたは、家庭や職場、学校、地域などで、自分の役割があったり、自分の居場所があったりすると感じますか	4.00	3.12	0.88
子育て・教育	子供達が安心して生活できる地域での見守り環境が整っていると感じますか（通学・遊びの場を含む）	3.21	2.60	0.61
	生涯にわたって学習できる環境が充実していると感じますか	2.98	2.28	0.70
	お住まいの地域における子育て環境は充実していると感じますか（教育関連事業・サービス・施設などで、施設は民間・行政を問いません）	3.07	2.40	0.66
	親子の間でコミュニケーションがとれていると感じますか	3.84	3.20	0.64
	お子さんが、社会で生活していく上で必要な知識や技能、社会性、体力などを総合的に身につけていると感じますか	3.42	2.74	0.68
	あなたのご家族には、子育てに関する理解や協力があると感じますか	3.93	3.32	0.61
	子育てにおいて、地域でアドバイスしてくれる人がいると感じますか	3.08	2.24	0.83
産業	経済的に余裕のある生活を送ることができていると感じますか	3.08	2.25	0.83
	精神的に余裕のある生活を送ることができていると感じますか	3.30	2.34	0.97
	仕事（専業主婦にとっての家事を含む）と生活とのバランスが取れていると感じますか	3.23	2.43	0.80
	仕事（専業主婦にとっての家事を含む）にやりがいや充実感を感じますか	3.54	2.68	0.86
	あなたのお住まいの地域では自分の能力を発揮できる仕事があると感じますか	3.15	2.28	0.87
	あなたのお住まいの地域では女性が活躍出来る場があると感じますか	3.17	2.50	0.67
	あなたのお住まいの地域では高齢者が活躍出来る場があると感じますか	2.98	2.34	0.64
	あなたのお住まいの地域では買い物が便利だと感じますか	3.30	2.56	0.74
環境	身近に行楽やアウトドアレジャーに行ける場所があると感じますか	3.22	2.42	0.80
	通勤・通学の所要時間は短いと感じますか	3.41	3.02	0.39
	自由になる時間が十分とれていると感じますか	3.23	2.59	0.64
	日々の生活において、高知の自然を身近に感じることがありますか	4.05	3.37	0.68
	お住まいの地域は暮らしやすい生活環境であると感じますか	3.87	2.79	1.08
	お住まいの地域では、バリアフリー化などが利用者に配慮されていると感じますか（商業施設、公共施設などを含む）	3.00	2.38	0.62
	お住まいの地域では、困っている人を見かけた時に、声を掛けたり協力したりする雰囲気があると感じますか	3.37	2.58	0.79
	お住まいの地域では、生活する上での不快さ（悪臭、騒音、ポイ捨てなどを含む）がないと感じますか	3.35	2.74	0.61
文化	地域での活動に積極的に参加していると感じますか（祭りや行事、ボランティア活動などを含む）	2.81	2.07	0.75
	お住まいの地域に頼れる人がいると感じますか	3.15	2.15	1.00
	高知県の文化や特色に愛着や誇りを感じますか	3.84	2.31	1.53
	子供達に地域の文化や歴史について教えていると感じますか	2.93	2.09	0.84
	地域での伝統、文化が次世代に引き継がれていると感じますか	3.02	2.23	0.79
	あなたは、自分の余暇の過ごし方に満足していると感じますか	3.33	2.41	0.92
安全・安心	日常生活において、治安が守られていると感じますか	3.66	3.02	0.64
	高知では、女性が安心して飲みに行けると感じますか	3.78	3.20	0.58
	自主防災組織による避難訓練など、市民レベルでの防災・減災の対策が進んでいると感じますか	3.20	2.59	0.61
	町内会や自主防災組織など、地域コミュニティを守る活動に貢献していると感じますか	2.85	2.22	0.64
	お住まいの地域では、交通事故の危険が少ないと感じますか	3.02	2.40	0.62
	災害（地震・火災・風水害）に対する備えは十分だと感じますか	2.58	2.07	0.52
	災害時に近隣の人と助け合う関係があると感じますか	3.04	2.24	0.81
高知家	高知の食材は、新鮮で美味しいと感じますか	4.61	3.77	0.83
	仕事や学校以外での知人や仲間がいると感じますか	3.87	2.87	1.00
	高知県は県外から人が訪れたくなる魅力ある場所だと感じますか	3.94	2.38	1.56
	高知のおきゃく文化が好きだと感じますか	3.97	2.40	1.57
	平均	3.41	2.62	0.80

幸福実感を「感じる」と答えた方で平均実感度が3未満の項目がある一方で、「感じない」と答えた方でも平均実感度が3以上となっている項目もあります。全体の平均実感度（次項参照）が低い項目や「感じる」の平均実感度が3未満の項目、「感じる」と「感じない」の平均実感度のかい離が大きい項目は、今後の課題であるという見方ができます。また、「感じる」「感じない」ともに平均実感度が3以上の項目は、高知の強みという見方もできます。

8　各分野における項目別平均実感度

（1）健康・福祉

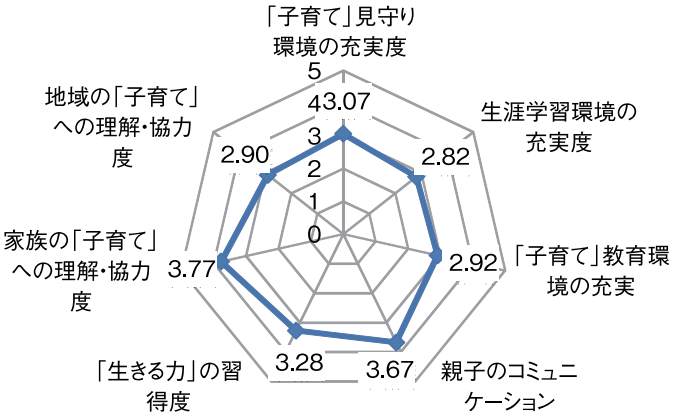
健康・福祉分野の平均実感度（3.53）



健康・福祉分野では、全ての実感度が3を超えています。
「つながり」の実感度が一番高く、次いで、「家族との団らん」「自分の役割・居場所」となっています。

（2）子育て・教育

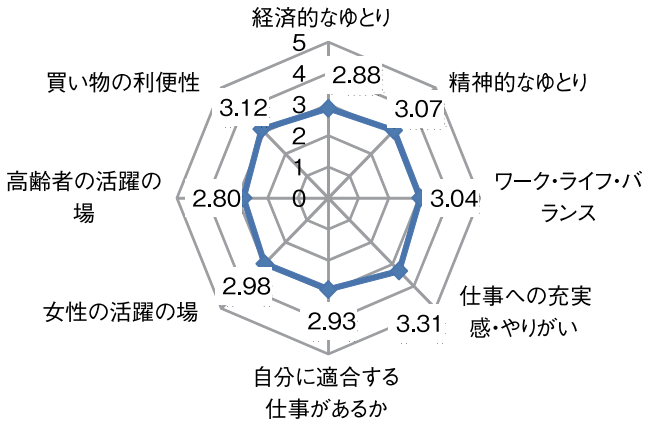
子育て・教育分野の平均実感度（3.20）



子育て・教育分野では、「家族の理解・協力」「親子のコミュニケーション」の実感度が高くなっています。

（3）産業

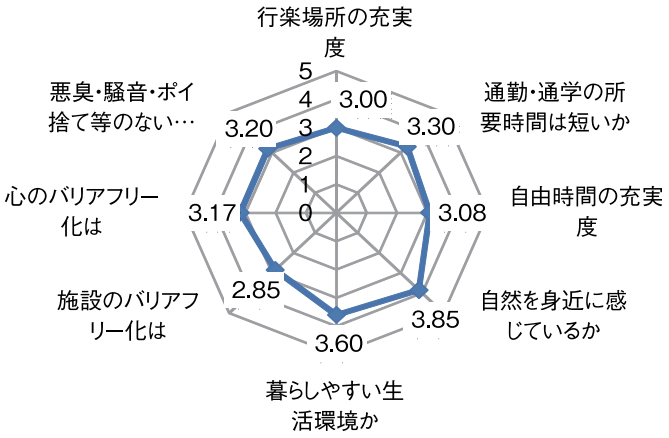
産業分野の平均実感度（3.01）



産業分野では、「仕事への充実度・やりがい」が一番高く、次いで、「買い物の利便性」が高くなっています。

(4) 環境

環境分野の平均実感度(3.25)

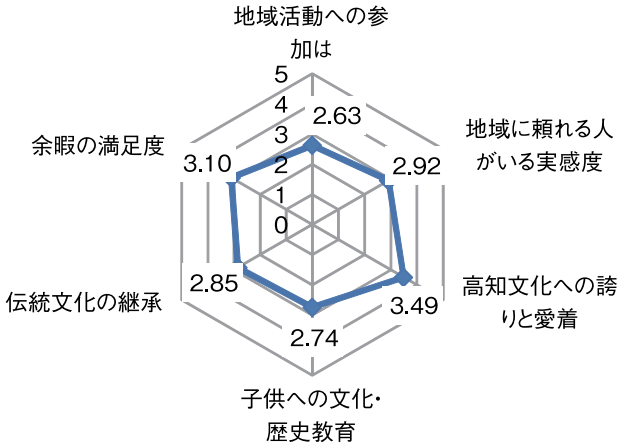


環境分野では、「施設のバリアフリー」を除いて、平均実感度が3以上となっています。

「自然を身近に感じている」が最も高く、次いで、「暮らしやすい生活環境」となっています。

(5) 文化

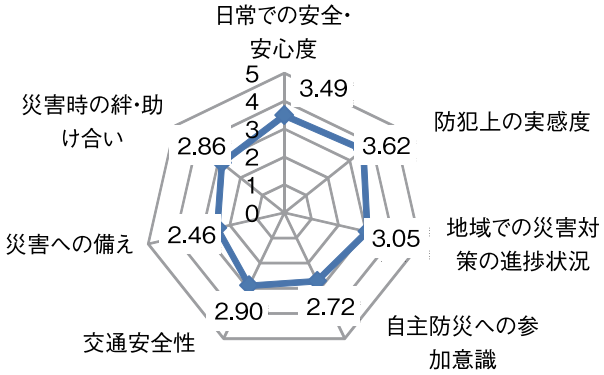
文化分野の平均実感度(2.96)



文化分野では、「高知文化への誇りと愛着」が最も高く、次いで、「余暇の満足度」となっています。

(6) 安全・安心

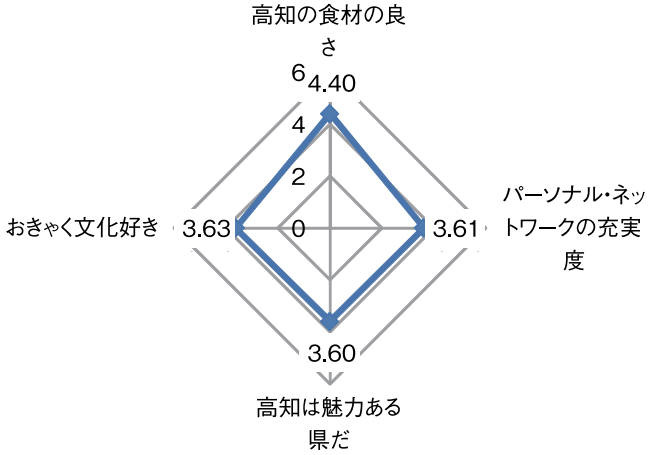
安全・安心分野の平均実感度(3.01)



安全・安心分野では、「防犯上の実感度」が最も高く、次いで「日常での安全・安心」が高くなっています。

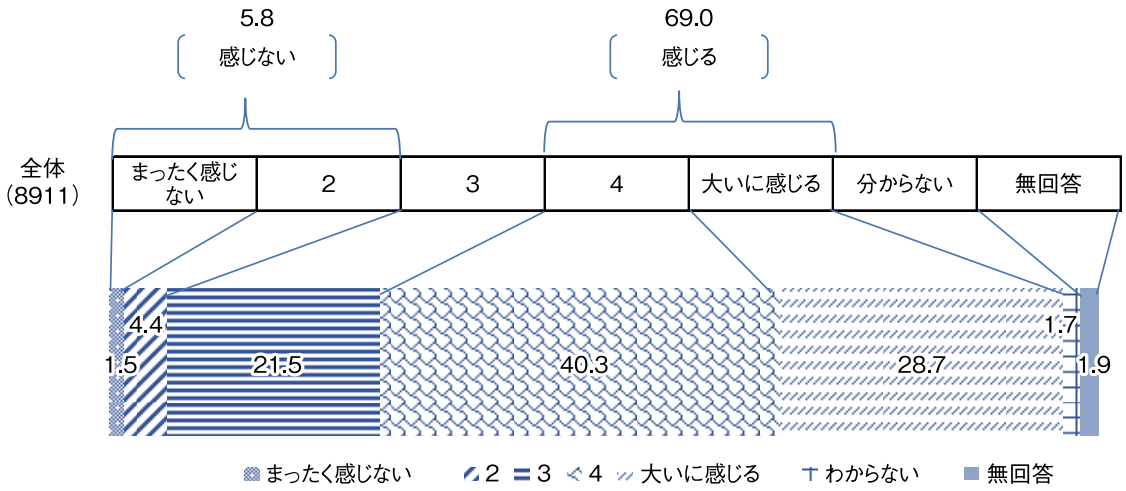
(7) 高知家

高知家4項目についての平均実感度(3.81)



高知家4項目分野では、全て3.5以上と他の分野に比べて、平均実感度が非常に高くなっています。
特に、「高知の食材の良さ」は4.4と極めて高い実感度となっています。
この分野の実感度の高さは、下記の「高知が好き」と感じる度合いにつながっているようです。

「あなたは高知が好きだと感じますか」　回答内訳



「あなたは高知が好きだと感じますか」と尋ねたところ、「4」と「大いに感じる」を合わせた69%の方が、高知を好きだと感じると回答しています。

9　幸福度指標

今回実施いたしました高知県民総幸福度アンケートには、高知県内34市町村から8,911名の皆さまにご協力いただきました。紙面をお借りし、厚く御礼申し上げます。
今回、その調査結果から、7つの分野別に、高知県で暮らす幸福度を測るうえで重要だと思われる項目を全部で38項目抽出し、幸福度指標として取りまとめました。
指標の内容は次頁に掲載しているとおりですが、基本的な考え方は、県民の皆さまがご自身の幸せにとって重要であると感じた項目を中心に、指標のベースとして抽出しております。
なお、アンケート調査結果等につきましては、土佐経済同友会のホームページに掲載いたしております。
土佐経済同友会ホームページ　http://www.tosadoyukai.com/

高知県民総幸福度（GKH）指標

分　野	重要項目	指標
健康・福祉	心身ともに健康であること	心身の健康
	家族と過ごす時間があること	家族とのだんらん
	いざというときに頼れる人が身近にいること	つながり
	社会の中で自分の役割や居場所があること	自分の役割
	身体を休めることが出来ること	身体の休息
	身近に信頼できる医療機関があること	医療の充実
	高齢者や障がい者への福祉サービスが充分であること	福祉の充実
安全・安心	犯罪への不安が無いこと	防犯性
	災害に対する備えが充分であること	災害への備え
	日頃から近隣の人と交流があること	絆・助け合い
	女性が安心して外出が出来ること	安心な女性の外出
	地域における交通事故が少ないこと	交通安全性
	市民レベルでの防災・減災対策が行われていること	個人の防災・減災対策
産業	経済的に余裕ある生活	経済的なゆとり
	精神的に余裕ある生活	精神的なゆとり
	仕事と生活のバランス（ワークライフバランス）が取れていること	ワーク・ライフ・バランス
	仕事にやりがい・充実感があること	仕事のやりがい
	住んでいる地域で買い物が便利なこと	買い物の利便性
子育て・教育	親子の間でコミュニケーションがとれていること	親子コミュニケーション
	子供が安心して通学や遊びが出来る地域の見守りがあること	地域の見守り
	子供が社会生活上必要な知識、技能、社会性、体力をつけること	「生きる力」の習得
	家族に子育てに関する理解や協力があること	家族の理解・協力
	生涯にわたる学習環境が充実していること	生涯学習環境の充実
環境	住んでいる地域が暮らしやすい生活環境であること	生活環境の充実
	自由になる時間があること	時間の自由度
	住んでいる地域では生活上の不快さが無く快適であること	周辺環境の快適さ
	身近に自然があること	身近な自然
	困った人に声掛けや協力をする雰囲気が地域にあること	心のバリアフリー
	通勤、通学の時間が短いこと	通勤、通学時間の短さ
文化	興味・関心のあることに取り組むことが出来ていること	興味・関心事への取組
	満足できる余暇があること	満足できる余暇
	地域に頼れる人がいること	地域に頼れる人がいる実感
	地域の文化や特色に愛着や誇りを感じること	地域への愛着
	地域での伝統、文化や歴史を子供達に教え、次世代に引き継がれていくこと	地域の伝統、文化の継承
高知家	身近に新鮮で美味しい食材があること	新鮮で美味しい食材
	身近に自然の中に心と身体を委ねることが出来る場所があること	心身を委ねられる自然空間
	仕事や学校以外での交流が多くあること	人的交流の充実
	住んでいる地域が域外から見て魅力があること	地域の魅力

【ご回答いただいた方々の属性】

性別	人	構成比(%)
男性	3,902	43.8
女性	4,879	54.8
無回答	130	1.5
全体	8,911	100.0

年齢階層	人	構成比(%)
20歳未満	1,720	19.3
20～29歳	1,197	13.4
30～39歳	1,274	14.3
40～49歳	1,782	20.0
50～59歳	1,467	16.5
60～69歳	766	8.6
70歳以上	598	6.7
無回答	107	1.2
全体	8,911	100.0

職業	人	構成比(%)
農林漁業	92	1.0
自営業・事業主	442	5.0
自由業(開業医・弁護士な	31	0.3
会社・団体役職員	3,874	43.5
公務員	425	4.8
パート・アルバイト	785	8.8
主婦	447	5.0
学生	1,984	22.3
無職	364	4.1
その他	343	3.8
無回答	124	1.4
全体	8,911	100.0

家族構成	人	構成比(%)
一人暮らし	1,513	17.0
夫婦のみ	1,451	16.3
2世代家族(親と子供)	4,537	50.9
3世代家族(親と子供と孫)	693	7.8
その他	608	6.8
無回答	109	1.2
全体	8,911	100.0

居住形態	人	構成比(%)
持家(一戸建て)	5,331	59.8
持家(集合住宅)	566	6.4
借家(一戸建て)	438	4.9
借家(集合住宅)	1,840	20.6
寮・社宅	549	6.2
その他	66	0.7
無回答	121	1.4
全体	8,911	100.0

居住年数	人	構成比(%)
1年未満	402	4.5
1～2年	259	2.9
3～4年	164	1.8
5～9年	164	1.8
10～14年	205	2.3
15～19年	1,411	15.8
20年以上	6,003	67.4
無回答	303	3.4
全体	8,911	100.0

出身都道府県(県内・県外)	人	構成比(%)
高知県	7,230	81.1
高知県以外	1,393	15.6
無回答	288	3.2
全体	8,911	100.0

市町村別居住地域	人	構成比(%)
室戸市	87	1.0
安芸市	144	1.6
東洋町	16	0.2
奈半利町	24	0.3
田野町	24	0.3
安田町	37	0.4
北川村	4	0.0
馬路村	12	0.1
芸西村	42	0.5
南国市	610	6.8
香南市	412	4.6
香美市	368	4.1
高知市	4,882	54.8
本山町	28	0.3
大豊町	58	0.7
土佐町	27	0.3
大川村	16	0.2
土佐市	228	2.6
いの町	288	3.2
仁淀川町	56	0.6
佐川町	153	1.7
越知町	45	0.5
日高村	92	1.0
須崎市	217	2.4
中土佐町	59	0.7
梼原町	24	0.3
津野町	44	0.5
四万十町	140	1.6
宿毛市	140	1.6
土佐清水市	126	1.4
四万十市	262	2.9
大月町	51	0.6
三原村	24	0.3
黒潮町	52	0.6
無回答	119	1.3
全体	8,911	100

Ⅰ　健康・福祉の分野についておたずねします

問1　次の（1）から（7）までの各質問について、あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はそれぞれ１つずつ）

	まったく感じない → 大いに感じる					わからない
（1）身近に信頼できる医療機関があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（2）いざという時に頼れる人（家族・親戚、近所、友人、行政等）が身近にいると感じますか	1	2	3	4	5	9
（3）家族との団欒（だんらん）があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（4）体を休めることができていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（5）お住まいの地域では、高齢者や障がい者への福祉（介護や生活支援の施設数やサービスの質）が充実していると感じますか	1	2	3	4	5	9
（6）心身ともに健康的な生活を送ることができていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（7）あなたは、家庭や職場、学校、地域などで、自分の役割があったり、自分の居場所があったりすると感じますか	1	2	3	4	5	9

問2　あなたの幸せにとって特に重要だと思うものを下の選択項目から選び、第１位から第３位までの順に、項目の番号を□の中に記入してください。（番号はそれぞれ１つずつ、当てはまるものがなければ空欄）

第１位 □　第２位 □　第３位 □

選択項目
1　身近に信頼できる医療機関があること
2　いざというときに頼れる人が身近にいること
3　家族と過ごす時間があること
4　身体を休める事ができること
5　高齢者や障がい者への福祉サービスが充分であること
6　心身ともに健康であること
7　社会の中で自分の役割や居場所があること

Ⅱ　子育て・教育の分野についておたずねします

問3　次の（1）から（7）までの各質問について、あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はそれぞれ１つずつ）

	まったく感じない → 大いに感じる					わからない
（1）子供達が安心して生活できる地域での見守り環境が整っていると感じますか（通学・遊びの場を含む）	1	2	3	4	5	9
（2）生涯にわたって学習できる環境が充実していると感じますか	1	2	3	4	5	9
（3）お住まいの地域における子育て環境は充実していると感じますか（教育関連事業・サービス・施設などで、施設は民間・行政を問いません）	1	2	3	4	5	9
（4）親子の間でコミュニケーションがとれていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（5）お子さんが、社会で生活していく上で必要な知識や技能、社会性、体力などを総合的に身につけていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（6）あなたのご家族には、子育てに関する理解や協力があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（7）子育てにおいて、地域でアドバイスしてくれる人がいると感じますか	1	2	3	4	5	9

問4　あなたの幸せにとって特に重要だと思うものを下の選択項目から選び、第１位から第３位までの順に、項目の番号を□の中に記入してください。（番号はそれぞれ１つずつ、当てはまるものがなければ空欄）

第１位 □　第２位 □　第３位 □

選択項目
1　子供が安心して通学や遊びが出来る地域の見守りがあること
2　生涯にわたる学習環境が充実していること
3　子育てや教育に関する事業やサービスや施設が充実していること
4　親子の間でコミュニケーションがとれていること
5　子供が社会生活上必要な知識、技能、社会性、体力をつけること
6　家族に子育てに関する理解や協力があること
7　地域に子育てに関するアドバイスをしてくれる人がいること

Ⅲ　産業の分野についておたずねします

問5　次の（1）から（8）までの各質問について、あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はそれぞれ１つずつ）

	まったく感じない → 大いに感じる					わからない
（1）経済的に余裕のある生活を送ることができていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（2）精神的に余裕のある生活を送ることができていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（3）仕事（専業主婦にとっての家事を含む）と生活とのバランスが取れていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（4）仕事（専業主婦にとっての家事を含む）にやりがいや充実感を感じますか	1	2	3	4	5	9
（5）あなたのお住まいの地域では自分の能力を発揮できる仕事があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（6）あなたのお住まいの地域では女性が活躍出来る場があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（7）あなたのお住まいの地域では高齢者が活躍出来る場があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（8）あなたのお住まいの地域では買い物が便利だと感じますか	1	2	3	4	5	9

問6　あなたの幸せにとって特に重要だと思うものを下の選択項目から選び、第１位から第３位までの順に、項目の番号を□の中に記入してください。（番号はそれぞれ１つずつ、当てはまるものがなければ空欄）

第１位 □　第２位 □　第３位 □

選択項目
1　経済的に余裕ある生活
2　精神的に余裕ある生活
3　仕事と生活のバランス（ワークライフバランス）が取れていること
4　仕事にやりがい・充実感があること
5　住んでいる地域に自分の能力が発揮できる仕事があること
6　住んでいる地域で女性が活躍出来ること
7　住んでいる地域で高齢者が活躍出来ること
8　住んでいる地域で買い物が便利なこと

Ⅳ　環境の分野についておたずねします

問7　次の（1）から（8）までの各質問について、あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はそれぞれ１つずつ）

	まったく感じない → 大いに感じる					わからない
（1）身近に行楽やアウトドアレジャーに行ける場所があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（2）通勤・通学の所要時間は短いと感じますか	1	2	3	4	5	9
（3）自由になる時間が十分とれていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（4）日々の生活において、高知の自然を身近に感じることがありますか	1	2	3	4	5	9
（5）お住まいの地域は暮らしやすい生活環境であると感じますか	1	2	3	4	5	9
（6）お住まいの地域では、バリアフリー化などが利用者に配慮されていると感じますか（商業施設、公共施設などを含む）	1	2	3	4	5	9
（7）お住まいの地域では、困っている人を見かけた時に、声を掛けたり協力したりする雰囲気があると感じますか	1	2	3	4	5	9
（8）お住まいの地域では、生活する上での不快さ（悪臭、騒音、ポイ捨てなどを含む）がないと感じますか	1	2	3	4	5	9

問8　あなたの幸せにとって特に重要だと思うものを下の選択項目から選び、第１位から第３位までの順に、項目の番号を□の中に記入してください。（番号はそれぞれ１つずつ、当てはまるものがなければ空欄）

第１位 □　第２位 □　第３位 □

選択項目
1　アウトドアやレジャーにいける場所が近くにあること
2　自由になる時間があること
3　身近に自然があること
4　住んでいる地域が暮らしやすい生活環境であること
5　地域の商業・公共施設がバリアフリーであること
6　困った人に声掛けや協力をする雰囲気が地域にあること

Ⅴ　文化の分野についておたずねします

問９　次の（１）から（６）までの各質問について、あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はそれぞれ１つずつ）

	まったく感じない → 大いに感じる					わからない
（１）地域での活動に積極的に参加していると感じますか（祭りや行事、ボランティア活動などを含む）	1	2	3	4	5	9
（２）お住まいの地域に頼れる人がいると感じますか	1	2	3	4	5	9
（３）高知県の文化や特色に愛着や誇りを感じますか	1	2	3	4	5	9
（４）子供達に地域の文化や歴史について教えていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（５）地域での伝統、文化が次世代に引き継がれていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（６）あなたは、自分の余暇の過ごし方に満足していると感じますか	1	2	3	4	5	9

問１０　あなたの幸せにとって特に重要だと思うものを下の選択項目から選び、第１位から第３位までの順に、項目の番号を□の中に記入してください。（番号はそれぞれ１つずつ、当てはまるものがなければ空欄）

第１位 □　第２位 □　第３位 □

選択項目
1　興味・関心のあることに取り組むことが出来ていること
2　地域に頼れる人がいること
3　地域の文化や特色に愛着や誇りを感じること
4　子供達が地域の文化や歴史を学び地域を理解すること
5　地域の伝統や文化が次世代に引き継がれること
6　満足できる余暇があること

Ⅵ　安全・安心の分野についておたずねします

問１１　次の（１）から（７）までの各質問について、あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はそれぞれ１つずつ）

	まったく感じない → 大いに感じる					わからない
（１）日常生活において、治安が守られていると感じますか	1	2	3	4	5	9
（２）高知では、女性が安心して飲みに行けると感じますか	1	2	3	4	5	9
（３）自主防災組織による避難訓練など、市民レベルでの防災・減災の対策が進んでいると感じますか	1	2	3	4	5	9
（４）町内会や自主防災組織など、地域コミュニティを守る活動に貢献していると感じますか	1	2	3	4	5	9
（５）お住まいの地域では、交通事故の危険が少ないと感じますか	1	2	3	4	5	9
（６）災害（地震・火災・風水害）に対する備えは十分だと感じますか	1	2	3	4	5	9
（７）災害時に近隣の人と助け合う関係があると感じますか	1	2	3	4	5	9

問１２　あなたの幸せにとって特に重要だと思うものを下の選択項目から選び、第１位から第３位までの順に、項目の番号を□の中に記入してください。（番号はそれぞれ１つずつ、当てはまるものがなければ空欄）

第１位 □　第２位 □　第３位 □

選択項目
1　犯罪への不安が無いこと
2　女性が安心して外出出来ること
3　市民レベルでの防災・減災対策が行われていること
4　地域コミュニティに積極的に参加すること
5　地域における交通事故が少ないこと
6　災害に対する備えが充分であること
7　日頃から近隣の人と交流があること

Ⅶ　高知家についておたずねします

問１３　次の（１）から（８）までの各質問について、あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はそれぞれ１つずつ）

	まったく感じない → 大いに感じる					わからない
（１）高知の食材は、新鮮で美味しいと感じますか	1	2	3	4	5	9
（２）食材を自分で作ったり採ったりすることがありますか（野菜づくり、魚釣りを含む）	1 いいえ				5 はい	9
（３）仕事や学校以外での知人や仲間がいると感じますか（趣味や馴染みの店、地域での付き合いを含む）	1	2	3	4	5	9
（４）飲食店で初対面の人と意気投合したことがありますか	1 いいえ				5 はい	9
（５）県内の川で泳いだ経験がありますか	1 いいえ				5 はい	9
（６）あなたはよさこい祭りで踊ったことはありますか	1 いいえ				5 はい	9
（７）高知県は県外から人が訪れたくなる魅力ある場所だと感じますか	1	2	3	4	5	9
（８）高知のおきゃく文化が好きだと感じますか	1	2	3	4	5	9

問１４　あなたの幸せにとって特に重要だと思うものを下の選択項目から選び、第１位から第３位までの順に、項目の番号を□の中に記入してください。（番号はそれぞれ１つずつ、当てはまるものがなければ空欄）

第１位 □　第２位 □　第３位 □

選択項目
1　身近に新鮮で美味しい食材があること
2　食材を自分で作ったり採ったり出来ること
3　仕事や学校以外での交流が多くあること
4　初対面の人とでも安心して打ち解けることが出来る環境があること
5　身近に自然の中に心と身体を委ねることが出来る場所があること
6　よさこい祭りに参加すること
7　住んでいる地域が域外から見て魅力があること
8　高知のおきゃく文化

Ⅰ～Ⅶすべての分野についておたずねします

問１５　次の７つの分野（Ⅰ～Ⅶ）について、あなたの幸せにとって重要だと思う順に、記入欄に順位（１～７位）を記入してください。（番号は１つの記入欄に１つずつ）

分野	概要	記入欄（順位）
Ⅰ　健康・福祉	心や体の健康、健康を維持するための環境、福祉サービスなどについて	
Ⅱ　子育て・教育	家庭における子育て、子どもの知識・技能や社会性等の成長、地域の子育て環境などについて	
Ⅲ　産業	収入やワークライフバランス（仕事と生活の調和）、地域経済、まちの魅力などについて	
Ⅳ　環境	バリアフリーの状況、交通の便、まちなみの良さ、快適さ、地球環境に配慮した生活などについて	
Ⅴ　文化	余暇、生涯学習環境、地域文化への愛着や地域交流などについて	
Ⅵ　安全・安心	犯罪・事故・災害に対する安全や安心などについて	
Ⅶ　高知家	高知県の県民性や、文化・自然・食などについて	

問１６　あなたは高知で暮らして幸せだと感じますか？あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はひとつだけ）

まったく感じない → 大いに感じる					わからない
1	2	3	4	5	9

問１７　あなたは高知が好きだと感じますか？あなたの実感に最も近いもの１つに○を付けてください。（○はひとつだけ）

まったく感じない → 大いに感じる					わからない
1	2	3	4	5	9

ゆすはら森の中の丸ごと図書館
ゆすはら複合福祉施設　　平成３０年３月ＯＰＥＮ予定

農と食、つながって。

おいしいものを食べてもらいたい、という農家の願い。
おいしいものが好き、という消費者の思い。
そんなふたつの「想い」を結ぶ、季刊「とさのうと」。
高知の農業を伝え、安心や喜びを届けて7年目、
JAバンク高知からの「約束」です。

JAバンク高知

JAバンク高知信連
〒780-8511 高知県高知市北御座2番27号
0120-103-906 www.jabank-kochi.jp

◎JAバンク高知の農と食を
伝える季刊誌「とさのうと」は
お近くの窓口で配布中です!
とさのうと 検索

Just Like Family!

四国銀行は高知家の一員やき。

島崎和歌子

Just Like Family!

四国銀行

高知市南はりまや町 1-1-1
Tel:088-823-2111