

総論



ウェルビーイング入門 —今日から取り組むウェルビーイング実践



武蔵野大学ウェルビーイング学部 講師
楠 聖伸

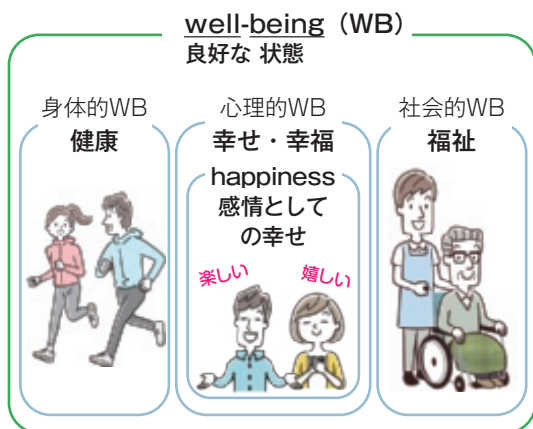
[くす・きよのぶ] 2015年慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科修士課程修了、ウェルビーイングダイアログカード認定ファシリテーター、ケースメソッドインストラクター、社会福祉士、全国社会福祉協議会、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究所研究員を経て現職。



武蔵野大学ウェルビーイング学部長・教授
／慶應義塾大学名誉教授
前野 隆司

[まえの・たかし] 1984年東京工業大学卒、1986年東京工業大学修士課程修了、1993年博士（工学）学位取得。キャノン（株）、カリフォルニア大学バークレー校客員研究員、ハーバード大学客員教授等を経て現職。

【図表1】ウェルビーイングとは



「ウェルビーイングの対象は、私だけでなく、私たちが、社会も、よい状態であることがあること」。つまり、ウェルビーイングとは、体と心と社会の良好な状態です。ウェルビーイングの日本語訳として、身体的ウェルビーイングは「健康」、心理的ウェルビーイングは「幸せ・幸福」、社会的ウェルビーイングは「福祉」と訳されています【図表1】。そして、ウェルビーイングの対象は、私だけでなく、私たちが、社会も、よい状態であることがあること。つまり、ウェルビーイングとは、体と心と社会の良好な状態です。ウェルビーイングの日本語訳として、身体的ウェルビーイングは「健康」、心理的ウェルビーイングは「幸せ・幸福」、社会的ウェルビーイングは「福祉」と訳されています【図表1】。そして、ウェルビーイングの対象は、私だけでなく、私たちが、社会も、よい状態であることがあること。

ウェルビーイングについて

(1) ウェルビーイングとは

ウェルビーイングという用語の起源は16世紀に遡りますが、1946年にWHO（世界保健機関）が行った健康の定義に使用されたことよって広まりました。「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、身体的、精神的そして社会的にすべてが満たされた状態 (well-being) にあること」。つまり、ウェルビーイングとは、

求められるようになっていきます。現在、日本においてもウェルビーイングという言葉が広く使われるようになってきました。この背景には、主観的ウェルビーイング、つまり幸せについて、心理学や統計学などの科学的研究が進んだこと、そして、現在社会が抱える不安定な状況がウェルビーイングという新しい目標を求めていることなどがあげられます。

(2) 幸せはいつの時代においても人間の重要なテーマ

人間は昔から幸せについて考え、幸せになりたいと願ってきました。例えば、言い伝えや神話をはじめ、現在も続く宗教や思想（仏教、儒教など）において幸せが扱われてきました。また、哲学の分野でも、よいこととは何かについて考えられてきました。古代ギリシャ哲学では、幸せにはヘドニア（快楽主義）とユーダイモニア（幸福主義）という2つの考え方が重要視されていました。前者は、短期的な快楽を追求することが幸せであるという考えに基づいており、後者は、人生の意義や自己実現など、短期的な快楽追求以外の幸せもあるはずだという考えに基づいています。

このように、人間は神話や宗教、哲学を通じて幸せに生きる方法を模索し、知恵を蓄積しながら、実践を続けてきました。現在の科学的研究におけるウェルビーイング研究とは、これまで哲学・思想・宗教の世界で扱われてきた幸福論を科学的に検証し、

再評価する試みであるとも言えます。

(3) ハピネスとウェルビーイングの違い

幸せと聞くと、英語のハピネス「happiness」が思い浮かぶかもしれませんが、ハピネスは一時的・感情的な幸せを指すのに対して、ウェルビーイングはもつと継続的かつ幅広い意味での幸せを指しています。つまり、ハピネスは数秒間、数分間といったような短期間だけ持続する感情を表す用語であるのに対し、ウェルビーイングは、一時的な感情だけでなく、日々の生活や人生の意義・充実といった数秒間から数十年にわたる心の状態を表す対象範囲の広い概念となります。

いまウェルビーイングが注目されている背景

(1) 人間はよりよい未来をめざして生きる動物

人間以外の動物は「今・ここ」を生きるのに対し、人間は「未来・これから」を重視して生きるという特徴があります。そのため、人間はこれまでの経験を活かしながら、未来のために今何をすべきかを考え、行動することで、よりよい生活や社会をめざしてきました。

人間の歴史を振り返ると、約20万年前に誕生して以来、何万年もの間、狩猟採集生活を続けてきました。そして、約1万年前に農耕を始め、さらに約2000年前には工業技術を発展させて産業革命を起こしました。その後、情報社会へと移行し、現在

に至っています。現在、多くの国において資本主義が採用され、国内総生産（GDP）を重要指標として経済成長をめざした活動が営まれています。

しかし、大量生産と大量消費、利便性と効率性を追求してきた結果、様々な問題が生じています。環境問題の悪化、経済格差や社会分断の拡大、都市への一極集中による人間関係の希薄化、家族や近隣地域での支え合いの低下、さらには精神疾患や孤独を感じる人の増加などです。このように、経済成長だけでは人間の生活は必ずしも豊かになるわけではないこと、そして、持続可能な社会づくりにはつながらないという実態が明らかになってきました。

(2) 持続可能な社会づくりに向けた新たなコンセプトがウェルビーイング

人間の歴史を振り返り、現在の私たちや地球全体を取り巻く環境を踏まえると、経済成長を最優先とする社会づくりには限界がきていると言わざるを得ません。そのため、経済・お金だけでなく、人間の健康、幸せ、生きがい、社会的なつながりや自己実現といった多面的な豊かさを重視し、お互いに支え合う持続可能な社会をめざす新たなコンセプト（目標）が求められるようになり、よりよく生きることを重視したウェルビーイングに注目や関心が高まっています。

2030年までに達成すべき国際目標であるSDGsの3番目の目標は「good health and well-being」で、「すべての人に

健康と福祉を」と訳されています。よって、ウェルビーイングはSDGsの一部と考えることもできますが、「私」と「私たち」、社会全体がよりよく生きることをめざすウェルビーイングは、SDGsを包含する概念であるとも考えられます。

幸せが私たちの生活に与える影響

何が幸せと関連するかについては、様々な研究が行われてきました。例えば、目的が明確な人は幸せ。何かを成し遂げた人は幸せ。楽観的な人は幸せ。視野の広い人は幸せ。自己受容できている人は幸せ。感謝する人は幸せ。利他的で親切な人は幸せ。多様なつながりのある人は幸せ。人と自分を比べすぎない人は幸せ。自主的で主体的な人は幸せというように、様々な研究結果が明らかになっています。

次に、私たちの生活において関心が高い健康、仕事、人間関係と幸せに関する研究結果を紹介します。

(1) 健康

健康と幸せとの関係については、多くの研究で相関を示しています。例えば、先進国で暮らす人々を対象にした研究では、幸せを感じている人の寿命は、そうでない人に比べ平均7.5〜10年長いことや、修道院の尼僧を対象とした研究では、修道院で生活を始めた時に幸せと感じていた尼僧の寿命は、あまり幸せと感じていなかった尼僧の



寿命より約7年長かったとする結果があります。このように**幸せと健康（寿命）との相関は高い**と言えます。

② 仕事

仕事と幸せとの関係についても研究が進んでいます。例えば、**幸せを感じている社員は、創造性、生産性が高く、欠勤率や離職率、燃え尽き症候群に陥るリスクが低くなり**ます。さらに、**幸せな人は、挑戦意欲やエンゲージメント、帰属意識、リーダーシップ意欲が向上し、人間関係にもよい影響を与えます**。具体的には、対立が支援や調和、共創に変化し、心理的安全性や信頼感が高まるなど**関係性の質が向上**することがわかっています。

③ 人間関係

人間関係については、ハーバード大学が1938年から行っているハーバード成人発達研究が有名です。この研究では、健康で**幸せな生活を送るには、よい人間関係が必要という結論を得ています**。つまり、**他者との良好なつながりをもつことも重要な幸せの要因である**と指摘しています。

さらに、別の研究では、**幸せや不幸が他者に影響を与えることが示されています**。幸せな状態である人は、周囲の人々にも**ポジティブな影響を及ぼし、不幸な状態の人はその逆の影響を与えることが確認**されています。つまり、**あなた自身が幸せな状態であることが、あなたが関係する他者にもよい影響を与えること**になります。

ウェルビーイングを学び、実践するために

電通が2024年に実施した調査（第18回ウェルネス1万人調査）によると、ウェルビーイングという言葉の認知度は31・1%でした。2022年の同調査と比較して10ポイント以上増加していることから、ウェルビーイングの認知度は高まっていると言えます。しかし、ウェルビーイングは、正しく理解した上で実践することが重要であることから、**ウェルビーイング実践に役立つ幸せの4つの因子と取り組みの例をお伝え**します。

① 幸せの4つの因子

前野隆司は、日本人1500名を対象に、**幸福度が高い方に共通する要因を構造化した「幸せの4つの因子」を提唱**しています
【図表2】 4つの因子とは、**①やってみよう因子**、**②ありがとう因子**、**③なんとかなる因子**、**④ありのままに因子**です。

① やってみよう因子（自己実現と成長）

「やってみよう因子」とは、**自己実現と成長**です。すなわち、**目標や夢を持って、それに向かって努力することや、学びや経験を通じて学習・成長すること**です。

② ありがとう因子（つながりと感謝）

「ありがとう因子」とは、**つながりと感謝**です。すなわち、**多様な他者とのつながりを持ち、他人に感謝する傾向、他人に親切にする傾向が強いこと**です。

③ なんとかなる因子（前向きと樂觀）

「なんとかなる因子」とは、**前向きと樂觀**です。すなわち、**物事を前向きに捉え、チャレンジ精神があり、細かいことを気にしない傾向が強いこと、自分のよいところも悪いところも受け容れること、自己受容ができること**です。

④ ありのままに因子（独立と自分らしさ）

「ありのままに因子」とは、**独立と自分らしさ**です。すなわち、**自分の考えが明確で人の目を気にしない傾向、他者と比較することなく自分らしくいること**です。これら4つの因子を高める取り組みを行うことで、**幸福度を高めることができる**と考えられます。

【図表2】 幸せの4つの因子

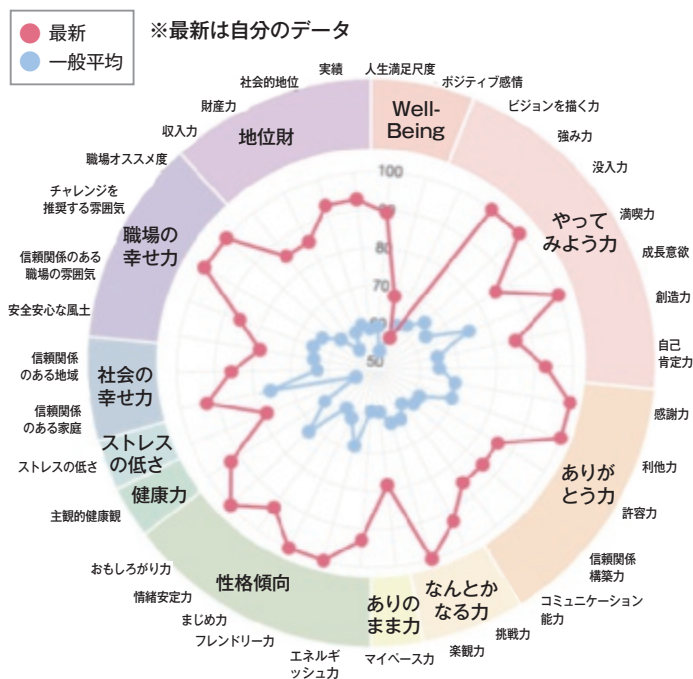


② 取り組みの例

① 幸福度を高める行動を促進する

「ウェルビーイングサークル」
 幸福度を高めるには、**健康診断**のように

【図表3】ウェルビーイングサークル診断結果の例



あなたの幸せを支える5つの特性

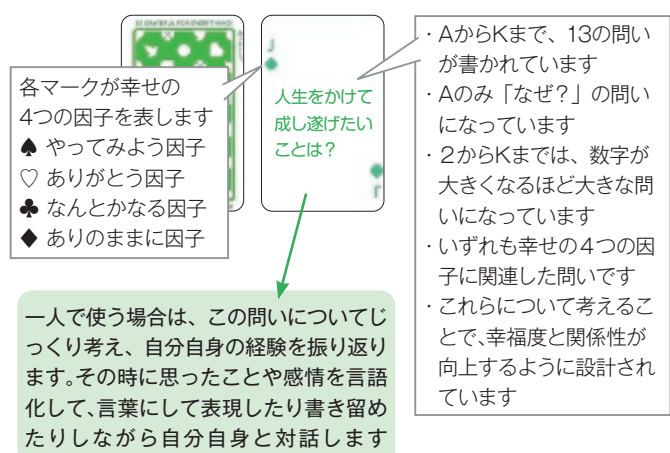
- 性格傾向
1: まじめ力
2: 没入力
職場の幸せ力
3: 職場のオススメ度
4: やってみよう力
5: 強み力
職場の幸せ力
6: チャレンジを推奨する雰囲気

あなたがもっと幸せになる余地のある5つの特性

- 1: ビジョンを描く力
2: 安心安全な風土
3: 信頼関係のある家庭
4: 信頼関係のある職場の雰囲気
5: ストレスの低さ

現在の自分自身のウェルビーイングの状態を把握することが重要です。ウェルビーイングサークル(以下、「WBC」)は、多面的な幸福の要素を測定して可視化し、個人や組織の幸福度を高める行動を促進するウェブアプリケーションです【図表3】。WBCでは、ウェルビーイングを幸せの4つの因子を含む11の項目と34の要素から、多面的複合的に測定した診断結果を「確認・比較できるように」なっています。さ

【図表4】ウェルビーイングダイアログカード



らに、WBCは、利用者一人ひとりの幸せの形を可視化して、その特徴的な点やさらに高める余地がある伸びしろを提案します。これらの機能をj提供するWBCを活用することで、自分自身の状態に定期的に向き合い、よりよい状態をめざした取り組みを続けることが可能となります。②「ウェルビーイングな対話を行う」「ウェルビーイングダイアログカード」ウェルビーイングダイアログカードは、幸せの4つの因子に関する問いを通じて話し合うことで、幸福度を高めるカードです【図表4】。各カードは、♠の「やってみよう因子」、♥の「ありがとう因子」、♣の「なんとかなる因子」、♦の「ありのまま因子」について、A(エース)からK(キング)までの13の問い

一人で使う場合は、この問いについてじっくり考え、自分自身の経験を振り返ります。その時に思ったことや感情を言語化して、言葉にして表現したり書き留めたりしながら自分自身と対話します。人生をかけて成し遂げたいことは? 各マークが幸せの4つの因子を表します ♠ やってみよう因子 ♥ ありがとう因子 ♣ なんとかなる因子 ♦ ありのまま因子

が書かれています。これらの問いに基づく対話を通じて、自己理解や他者との相互理解を深めることができます。ウェルビーイングを高める取り組みは今回ご紹介したものの以外にもたくさんあります。自分にあつたやり方を見つけ、自分らしい実践を続けていただければ幸いです。共に生きる社会を 共創していく 人間はよりよい未来をめざして生きています。しかし、一人ひとりがよりよい未来を追求した結果、世界は分断され、平和とも言えず、持続可能でもなくなりつつあります。私たちは、同じ時、同じ世界に生きていますが、生まれ育った環境、生活する場所、大切にしている価値観も異なるため、それぞれの違いが生じるのは当然です。しかし、違いに注目して分断や孤独を深めるのではなく、つながりの中で共に生きる社会を共創していくチャンスが今まさに訪れています。誰にとってもよりよい未来、つまりウェルビーイングな社会を実現するためには、私たち一人ひとりが、ウェルビーイングの考え方を日々の生活に取り入れ、実践を積み重ねていく必要があります。みなさんが、みなさんの大切な人たちが、そして、生きとし生けるものが、幸せに生きる社会、さらに、これから生まれてくるものにもウェルビーイングな社会をつないでいけるよう、共に歩みを進めていきましょう。