

ウェルビーイングって、なんだ?① WHO憲章に登場した「well-being」

WHO設立の憲章前文、「Health」の定義の中で使われた、「満たされた」状態としての「well-being」

世界保健機関憲章 (1946年採択、1948年発効)

Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが **満たされた** 状態にあることをいいます。

(日本WHO協会仮訳)

「well-being」には、決まった日本語表現がありませんが、説明する際によく引用されるのが、このWHO憲章前文の一節、Health (健康) を定義する部分の訳です。

ここでは、「健康」を心身だけでなく、社会的な面も含め、**満たされた状態**と広い意味で捉えています。

well-beingは、この「健康」と同様の意味を帯びた概念として捉えられるようになり、今や**多面的・持続的に良好(満足/幸せ)**な状態を表す言葉として、国内外で注目が高まり、広く使われるようになっていきます。

辞書では、幸福、健康、福祉などと記載されているね。



最近創られた流行り言葉だと思っていたけど、意外と、だいぶ前から使われている言葉なんだね〜。



ウェルビーイングは、人や場面によって、色々な形で説明されているけど、共通するポイントとしては、**持続的な状態**である、ということかな。一時的、瞬間的な感情とは区別されるようだね。



それから、何か一つの面で良ければよい、ではなく、**身体的、精神的、社会的・・・**と色々な面で満たされていることも大事なんだね。



そうだね。ウェルビーイングは、**多面的な要素**から成り立っている、ということも大事なポイントだね。自分に関わる様々なことを総じて、**幸せや満足を実感**できること。ウェルビーイングを考えることは、まさに**一人ひとりの生き方そのものを考えること**のように思うよ。



でも、「満たされた」ってどんな状態かなあ。テストで全科目100点満点とるような完璧な状態ってこと?



誰かが決めた100点ではなくて、自分自身で、どう実感しているか、**主観的に満足**している状態になっているかが大切だと思う。一人ひとりの実感が違うから、ウェルビーイングって、十人十色、人それぞれのカタチがあるよね。



さあ みんなで 考えよう!

ウェルビーイング vol.02

富山県成長戦略室
ウェルビーイング推進課

ウェルビーイングって、なんだ?② happinessとwell-being

happinessは、一時的な感情
well-beingは、持続的な状態 と捉えておこう

happiness (形容詞はhappy) も「幸せ」「幸福」などの意味を持ち、一般的に使われることが多い言葉です。ウェルビーイングとの関係では、happinessが「うれしい」「楽しい」といった一時的な幸せの感情を、well-beingは、感情ではなく、多面的で持続的な幸せの状態を表す、のように整理されることが多いようです。

でも、両者は無関係じゃないよね。
快いポジティブな感情が積み重なって、より前向きに行動できたり、自分の可能性が広がったり、自分らしさや人生の意義・意味を感じることができる。ウェルビーイングにつながるよね。



でも、目の前の自分の一時的な快さばかりに囚われてしまうと、地道な努力の先に大きな達成や意義が得られるようなことを避けるなど、逆に、自らの可能性や選択肢を狭めたりすることもあるよね。ウェルビーイングとは違う方向に行ってしまう。良いバランスが大事だね。

参考：前野隆司・前野マドカ「ウェルビーイング」(日本経済新聞出版)
前野隆司「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」(講談社現代新書)

ハピネス happiness
(感情 →短期的・瞬間的)



ウェルビーイング well-being
(状態 →多面的、持続的)



happinessの語源はhappenなどと同じで、もともと偶然的な要素があったみたいだね。
一方、well-beingは、16世紀のイタリア語 benessere (ベネッセレ…「幸せ」「福祉」などの意) が始源のようだ。
それぞれ、「良い」(well/bene)と、「～である」や「存在」(being/essere) という本質的な意味のある言葉の組合せみたいなのところも共通しているように思えるなあ。
ちなみに、日本語の「幸せ」は、「しあわす(為合す…する+合わせる)」が語源で、めぐり合わせという意味があったみたい。
日本人の幸せの受けとめ方らしさがある感じがするね。



参考：日経Well-being Initiative GDWウェブサイト、「日本語源大辞典」(小学館)等

ウェルビーイングって、なんだ?③ ウェルビーイング研究～5つの構成要素”PERMA”

「ポジティブ感情」「没頭・没入」「人間関係」
「意味・意義」「達成」がウェルビーイングをつくる

ウェルビーイングや幸せは人それぞれであるものの、国内外で様々な研究が行われ、何らかの共通項や傾向、構成要素等があることがわかってきています。

その中で、ポジティブ心理学(※)の父、マーティン・セリグマン博士(米)は「PERMA(パーマ)理論」を提唱。著書では、

- ・ウェルビーイングには、5つの構成要素がある。
- ・これらは、単独ではウェルビーイングを定義しないが、どれもウェルビーイングに寄与する。また、自己報告で主観的に測定される面と、客観的に測定される面がある。
- ・ウェルビーイングを測定する判断基準は「持続的幸福度」(持続的幸福を、繁栄などの意味を持つ「flourish」と表現)であり、

各要素の増大が必要
のように書かれています。

色々な要素が関係し、それらにより構成される「ウェルビーイング」は、「天気」(気温、湿度、気圧など複数の要素から構成される)などと同じようなものだ、とも述べられているね。

ウェルビーイングを調べていくと必ず出てくる有名な理論ですね。



※一人ひとりの人生や組織・社会が、本来あるべき正しい方向にむかう状態の構成要素を科学的に検証・実証しようと試みる心理学の一領域。

Positive Emotion (ポジティブ感情)

うれしい、面白い、楽しい、感動、感謝、心地良さ、安らぎ、興味、希望、誇り、愉快、愛など

Engagement (没頭・没入)

様々な活動(仕事やスポーツ、思考、芸術、趣味など)に没頭・没入すること

Relationship (人間関係)

人とのつながり、利他的な関係、人と助け合う関係、人間関係が豊かで、人との付き合いを楽しめている状態

Meaning (意味・意義)

自分の活動や人生と社会との関係を意識し、どう貢献し得るかを考え行動すること、生きる意味・目的を自覚すること

Achievement (達成)

何らかの目標を自らの力で達成すること、達成に向けて努力すること

(参考) マーティン・セリグマン「Flourishポジティブ心理学の挑戦 “幸福”から“持続的幸福”へ」(ディカヴァー・トゥエンティワン)

小林正弥「ポジティブ心理学 科学的メンタル・ウェルネス入門」(講談社)

前野隆司・前野マドカ「ウェルビーイング」(日本経済新聞出版)

一般社団法人 日本ポジティブ心理学協会ウェブサイト

ウェルビーイングって、なんだ?④ ウェルビーイング研究～”SPIRE”アプローチ

「全体性」を意識した、5つの要素からのアプローチ

「ポジティブ心理学」の研究者で、幸せ研究の第一人者と言われるタル・ベン・シャハー博士は、ウェルビーイングや幸せを、精神面からのみ、身体面からのみなど、部分的な面からそれぞれ語るのではなく、**全体性**⇒その人全体としてのウェルビーイング（「Whole being」と表現）を捉えることが重要とし、そのためにアプローチが必要な5つ要素を「SPIRE（スパイア）」として整理し、提唱しています。

前回の「PERMA」同様、5つの要素だね。
(頭文字をとって言葉をつくるのが好きだね・・・)
PERMAは、どちらかと言うと、精神的な面を細かめに見ていたように思うけど、SPIREでは、身体や知性の面も挙げているね。



そうだね。どちらも、ウェルビーイングの構成要素を捉え、それぞれの要素を高めていくことが必要としている。そして、今回は特に、”全体性”を掲げていて、何か1つの要素だけ特化すればいいということではなく、バランスと調和を持って、各要素を向上することが、その人の全体としての良いあり方・ウェルビーイングにつながるということを強調しているね。

ちなみに、タル・ベン・シャハー博士は、この5つの中でも、「人間関係」が、幸せのナンバーワンの指標となると言っています。



Spiritual Well-Being (精神のウェルビーイング)

人生に目的や意義を見出し、今を心から楽しむ

Physical Well-Being (身体のウェルビーイング)

運動、栄養、適切な休息により身体を大切にし、心と体のつながりを活かす

Intellectual Well-Being (知性のウェルビーイング)

好奇心を満たす深い学びに取り組む、経験から進んで学ぶ

Relational Well-Being (人間関係のウェルビーイング)

自分自身と他の人との建設的な関係を育む

Emotional Well-Being (感情のウェルビーイング)

心地良い感情が自分の中に流れている、辛い感情に面しても立ち直ることができる

(参考) Wholebeing Institute 「Wholebeing Happiness and the SPIRE Approach, with Tal Ben-Shahar, PhD」 (youtube)

タル・ベン・シャハー著、成瀬まゆみ訳
「ハーバードの人生を変える授業」(大和書房)

株式会社YeeYウェブサイト、ワンネス財団ウェブサイト

ウェルビーイングって、なんだ?⑤ ウェルビーイング研究～ギャラップ社の定義

大規模な世界的調査から見た、5つの構成要素

アメリカの調査会社であるギャラップ (Gallup) 社は、2005年から、150か国以上、それぞれの国で15歳以上の約1000人を対象に、グローバル調査 (Gallup World Poll) を実施しています。

その中で、主観的なウェルビーイングも調べており、その結果から、幸福、ウェルビーイングに必要な要素を5つ (右記) 定義しています。

なお、この調査結果は、国連が毎年発表している「World Happiness Report」 (世界幸福度報告) にも利用されています。

また「5つ」の要素だ!
今回は、経済やコミュニティのことも要素に入っているね。



ギャラップによると、この5つの要素は、信仰や文化、国籍を問わず、共通しているみたい。どれか1つでもうまくいかず苦しんでいる要素があると、その人の幸せのダメージになる。一方で、どれか1つの要素だけ突出してうまくいっても、残る4要素をないがしろにしていると、日々幸せを感じる生活は手に入らない、とのこと。
5つの要素それぞれについて、少しずつでもより良い状態を目指して行動することが大事なようだね。

ちなみに、調査は様々な項目がありますが、ウェルビーイング関係では、人生の総合的な評価 (現在、5年後の状態) を、0 (最低) ~10 (最高) の11段のハシゴのどの位置にいるか、という「カントリル・ラダー」と言われる方式でたずねています。



Career Well-Being

キャリアのウェルビーイング・・・自分の時間の大半を占めていること (仕事だけでなく、ボランティア活動、趣味、子育て、勉強などを含む) を楽しんでいる、情熱をもって取り組んでいる

Social Well-Being

人間関係のウェルビーイング・・・強い信頼と愛情でつながる良好な人間関係を持っている

Financial Well-Being

経済的なウェルビーイング・・・経済的に安定している、効率的・効果的に資産の管理や活用ができています

Physical Well-Being

身体的なウェルビーイング・・・心身ともに健康でいきいきしている、日常的な活動に対する十分なエネルギーがある

Community Well-Being

地域社会でのウェルビーイング・・・地域社会に貢献している、住んでいる地域に深く根をおろして、つながっている感覚がある

(参考) トム・ラス/ジム・ハーター著 森川里美訳
「幸福の習慣 世界150か国調査でわかった人生を価値あるものにする5つの要素」 (ディスカバリー・トゥエンティワン)

Gallup社ウェブサイト [The Five Essential Elements of Well-Being](https://www.gallup.com/press/2013/05/05-essential-elements-well-being.aspx)

ウェルビーイングって、何だ?⑥ ウェルビーイング研究～幸せの4つの因子

「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」
「ありのままに」が長続きする幸せにつながる

幸福学を研究する前野隆司氏（慶應義塾大学大学院教授）は、長続きする幸せをもたらす「非地位財」（他人との比較とは関係なく幸せが得られるもの。健康、自由、愛情、自主性、社会への帰属意識、良質な環境など。※）のうち、心に要因がある幸せの構造を4つの因子に整理しています。

※対して、「地位財」は、他人と比較でき、幸せが長続きしないもの。所得、財産、社会的地位など。



これも、有名な研究だね。現代日本人1500人にアンケートを行い、データを解析してその構造を明らかにしたようだよ。

この4つ、難しい言葉じゃないし、わかりやすいね！
子どもにも伝えやすい。普段の心掛けにするのもいいね。



著書の中では、
・幸せは人それぞれで多様だが、そのベースとなる共通の基本メカニズムがあり、それを共有、理解することで、誰もが幸せになるポテンシャルを持つ
・人間は目標が抽象的すぎたり壮大すぎたりすると適切に行動しにくいことが知られている。幸福はまさに抽象的で壮大であるため、**因数分解し、身近で目指せる具体的目標に落とし込む**べき。
のようなことも書かれていますね。

やってみよう因子 … 自己実現と成長の因子

夢や目標に向けて、自分の強みを活かしながら、やりがいを持って主体的に取り組んでいること。

ありがとう因子 … つながりと感謝の因子

多様な人とつながり、人を喜ばせる、親切にする、感謝するなど利他性や思いやりを持っていること。

なんとかなる因子 … 前向きと楽観の因子

物事を前向きに、楽観的にとらえていること。気持ちの切り替え、自己受容ができていること。

ありのままに (あなたらしく) 因子

… 独立とマイペースの因子

自分を他者と比べすぎず、しっかりとした自分らしさを持つこと。

(参考文献) 前野隆司、前野マドカ「ウェルビーイング」(日本経済新聞出版)
前野隆司「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」(講談社現代新書)

ウェルビーイングって、なんだ？⑦ なぜ今、wellbeingが注目されているか？

“経済的な豊かさ=幸せ”ではない成熟社会で、多様な価値観を持つ人々が求める「実感としての豊かさや幸せ」

かつて、人々の幸せは、経済的な豊かさと同義のように捉えられ、主にGDPなどの「量」の指標が幸せを示すものとして使われてきました。

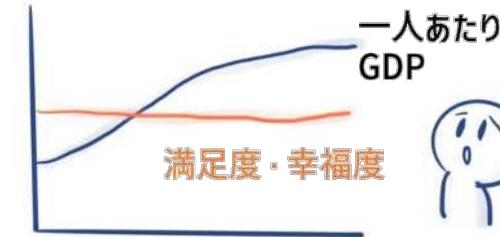
確かに、経済的な豊かさは、幸せの大きな要因の一つと考えられます。

しかし、一定程度の経済水準に達すると主観的な幸福感と関連しなくなること（※右記参照）や、経済的価値の優先による、格差、環境問題などの社会課題の深刻化など、財とサービスの「量」だけでは、生活の豊かさや幸せを測れないという問題意識が高まり、主観的な幸せやその測定に関して、各国・国際機関等で様々な研究が進展してきました。

また、成熟した社会において、価値観の変化や生き方の多様化なども、一人ひとりの主観的な幸せが重視される背景となっていると考えられます。

加えて、新型コロナが心身の健康や幸せのあり方を改めて問い直す機会となったことや、現在のように先行きの予測がつかない不透明な状況で、変わらない拠り所が求められていることも、「ウェルビーイング」に注目が集まっている理由であると考えられます。

※幸福のパラドックス



※経済学者リチャード・イースタリンが提唱した、一定程度の経済成長に達するとGDP上昇と幸福感は関連しないとする説

GDPは伸びていても、人々の幸せが同じように伸びているわけではないということですね。

日本の名目GDPは世界第3位でも、国連の「[World Happiness Report2022](#)」によると、幸福度は世界第54位なんですね。



個人の所得に関しても、年収7万5000ドル付近までは収入の大きさと幸福度は関連するものの、それ以上収入が増えても幸福度は頭打ちとなるという研究結果があります。また、内閣府の「満足度・生活の質に関する調査」でも、総合主観満足度は、世帯年収2000万円～3000万円で頭打ちになる、という傾向があるようです。

経済的な豊かさだけでなく、いろいろな要素が結びつき、お互いに影響し合って、人の幸せ、ウェルビーイングにつながっていくんだね。



そういう「幸せ」を測るのは難しそうだけど、国連、OECDなどの機関や、国内外の様々な研究者、各国の政府などが、色々な調査・研究に取り組んでいますね。

ウェルビーイングは各国・地域の政策にも位置づけられ始めています。日本では、「骨太の方針2019」から「well-being」が登場しているし、デジタル田園都市国家構想もwell-beingに着目しているね。民間企業も働き方改革、人材確保、グローバル化、持続性などの観点から、「ウェルビーイング経営」を掲げるところが増えてきたね。



(参考) 内田由紀子「これからの幸福について 文化的幸福観のすすめ」(新曜社)
内閣府「満足度・生活の質に関する調査」に関する第4次報告書
Sustainable Development Solutions Network「World Happiness Report2022」

ウェルビーイングって、なんだ?⑧ あらためて、ウェルビーイングを考える

“自分らしく、いきいきと生きられる”一人ひとりの幸せの実感 ～多様な要素が結びつきつくれる 自分にとっての「良い状態」「満たされた状態」が続く～

ウェルビーイングは、自分にとっての「良い状態」や「満たされた状態」(幸せ)が、

① 自分自身で実感できていること (主観的)

② その実感が続いていること (持続的)

に特徴があります。また、一義的なものではなく、
③ (共通する) 構成要素があり、
それぞれの要素の状況が影響し合って、その人
全体のウェルビーイングをつくる (多様、多面的)
ということも、大事な点です。

言葉だけを見ると、つかみどころの無い、
ふわふわとした印象がありますが、特徴や構成
要素を捉えると、その具体的な姿が少しずつ見えてきます。

ウェルビーイングとは何か、一人ひとりが意識し、「自分ごと」として考えることが、
それぞれのウェルビーイングにつながる第一歩になるのではないかと思います。



① 自分自身で実感できていること (主観的)



客観的なデータ、事実はもちろん大事だよ

本当に幸せ?
でも、本当にみんなの幸せにつながっているのかな?

ウェルビーイングの観点で言うと、一人ひとりの実感、実際の考えや評価(主観)がとても大切だね。

自分自身で「良い状態だな」、「幸せだなあ…(しみじみ)」、「調子いい!」などと実感できている、ってことだよ!

そういう主観的な面を重視しつつ、客観的な面と両方から、ウェルビーイングを見ていくことが必要だと思うよ。

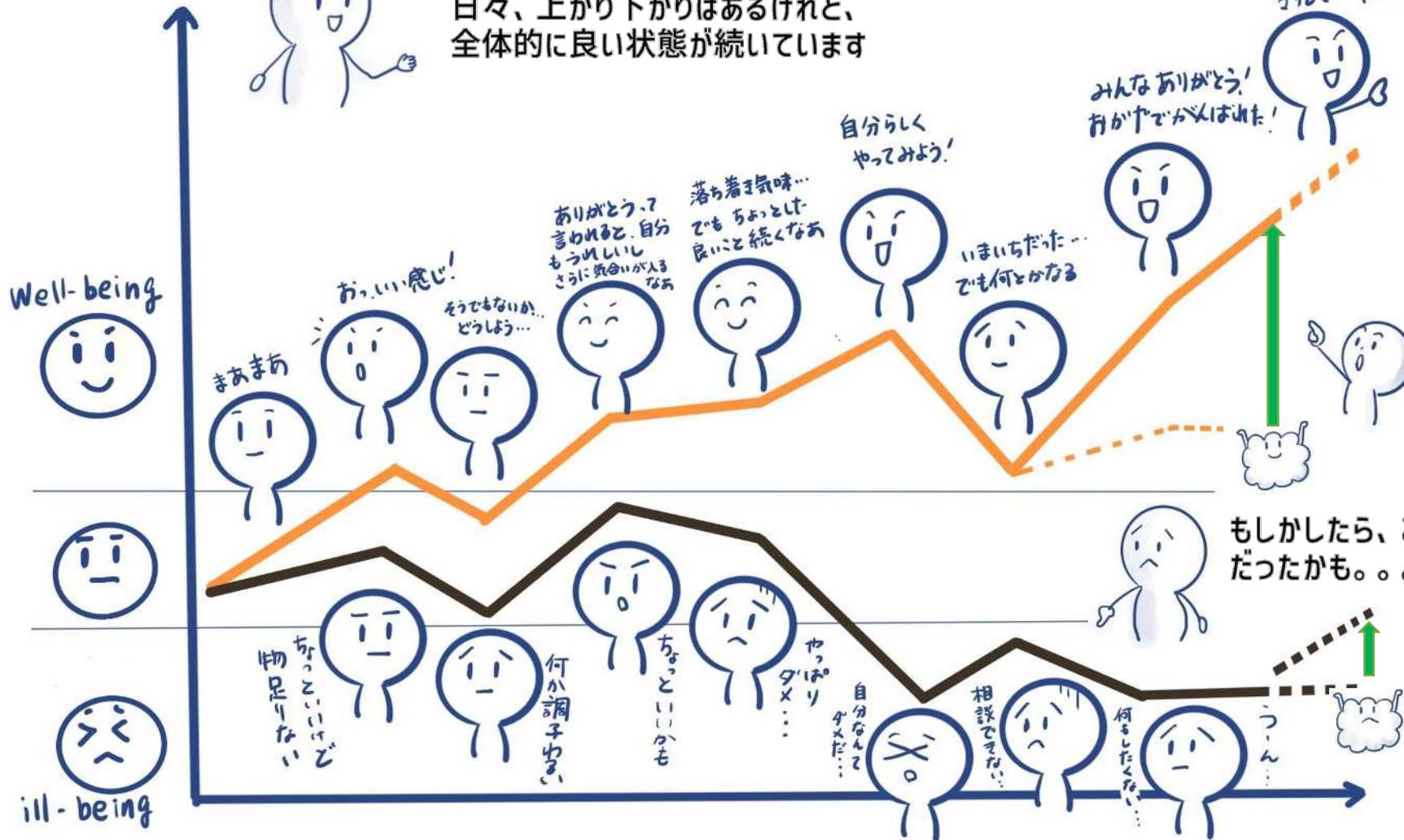
みんなで、それぞれの実感・気持ちに寄り添い合い、一人ひとりの、そして社会全体のウェルビーイングを向上していきたいね。

みんな、どう感じているかなあ?

② 実感が続いていること (持続的)

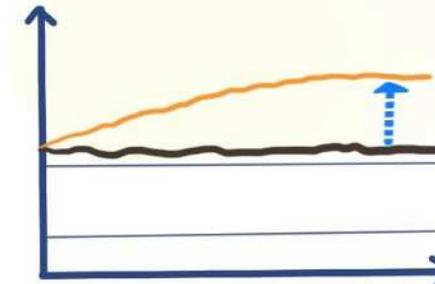
一時的な感情ではなくて、(日々変動はあるものの、) 全体的に、自分にとっての「良い状態」「満たされた状態」が続いている、ということだね。

これがわたしのウェルビーイング・グラフ!
日々、上がり下がりはあるけれど、
全体的に良い状態が続いています



日々、落ち着いた、穏やかな幸せでいい、という人もいないんじゃない?

そうだね。でも、より安心で、ささやかでも良いこと、小さな幸せが日々積み重なることで、その人の人生がもっと豊かなものにならないかなあ。



もっと安心できるようになった
ちよっといいこと
楽しみなこともふえたよ



おたやが...

この水準を上げていくことを「ウェルビーイング向上」っていうのかな。

もしかしたら、こんな状態だったかも。。

ill-being (すぐれない状態、悪い状態、幸せが欠けている状態) が持続しないよう、ウェルビーイングを「支える」ことも大事だね

③ 構成要素があること (多様、多面的)

どうい状態がウェルビーイングなのかは一人ひとり異なるけど、**共通する要素がある**ということだね。



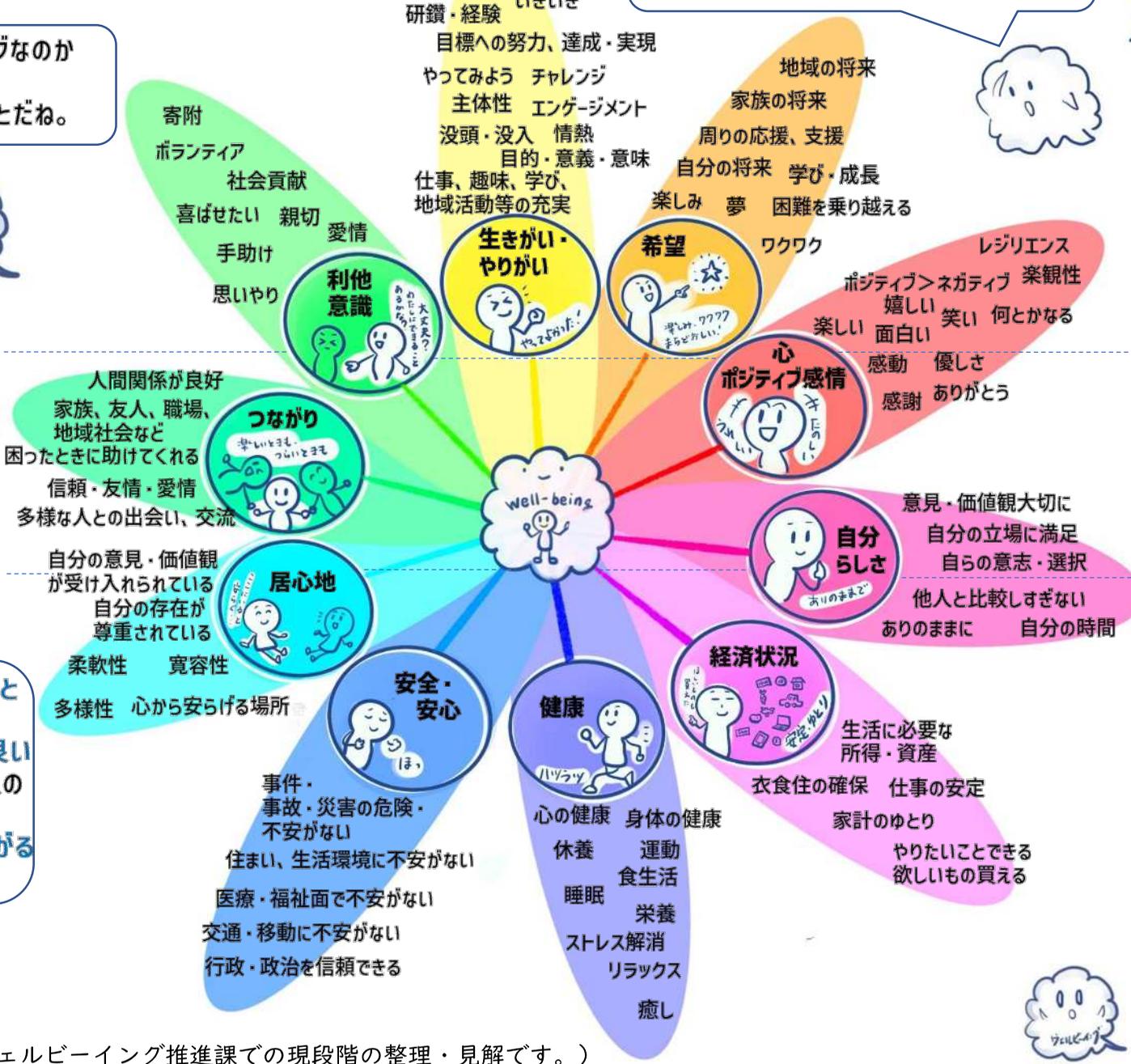
漠然と、ウェルビーイングを目指すという、どうしたらいいかな。。。って思うけど、こうして構成要素を見ていくと、身近に感じるし、取組みの**目安・目標**にもなるね。

構成要素を認識し、バランスと調和をとりながら、それぞれを少しずつでも、自分にとって良い状態にしていくことが、その人の**全体としての良い状態、ウェルビーイングの向上につながる**と考えています。

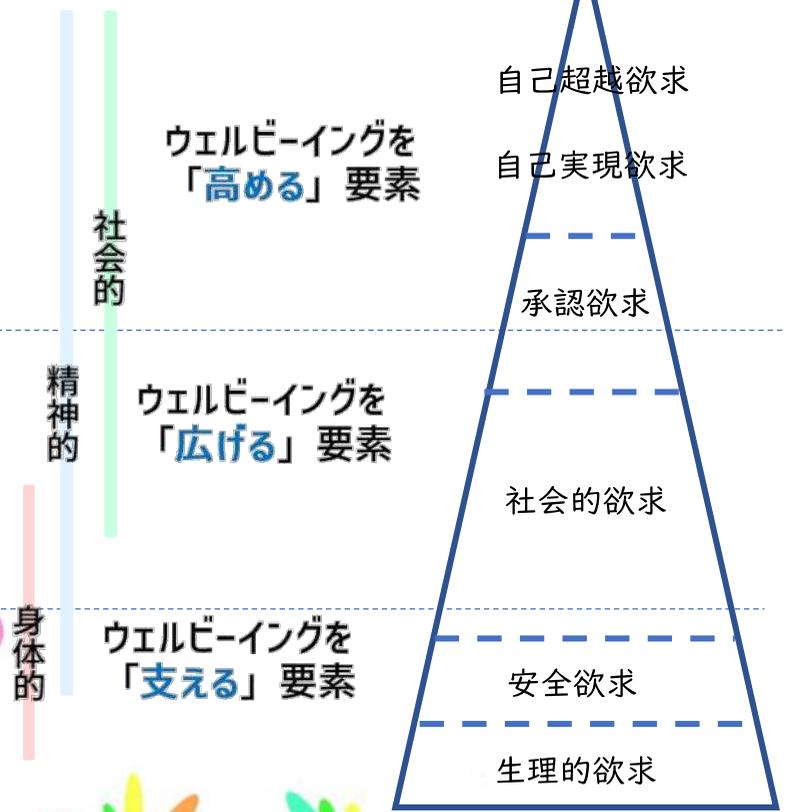


(※構成要素・体系等は、ウェルビーイング推進課での現段階の整理・見解です。)

まだまだ勉強・調査が必要だけど、色々な研究などを参考に整理してみると、今、このような10の要素が見えてきたようだね。



要素を”マズローの欲求5(6)段階説”にあてはめて考えてみると、ウェルビーイングを「高める」「広げる」「支える」3つの側面が見えてくるように思います。



要素の程度や、どの要素を重視するか、は人それぞれ。だからウェルビーイングのカタチも一人ひとり違うよね。