

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