

# Well-being の動向と基本的知識

～大学の well-being の醸成の手掛かりとするために～

## Trends and Basic Knowledge of Subjective Well-being

～ To Explore Clues for Fostering Well-Being in Universities ～

末 永 カツ子 ・ 菅 原 尚 美 ・ 東海林 美 幸  
SUENAGA katsuko, SUGAWARA naomi, TOUKAIRIN miyuki

岡 崎 草代夏 ・ 佐 藤 由記子 ・ 小 倉 真 紀  
OKAZAKI soyoka, SATO yukiko, OGURA maki

真 溪 淳 子 ・ 手 塚 有希子 ・ 小 林 淳 子  
MATANI junko, TEZUKA yukiko, KOBAYASHI atsuko

### I. 序章

本研究の目的は、well-being の動向や基本的知識を整理し、well-being 概念を取り入れた研究や政策等の動向や現在地を確認することで、大学における well-being の醸成の手がかりを得ることである。

Well-being を直訳すると「よい状態で存在する」であり、広義の「健康」、「幸福」、「福祉」等と訳されてきた。保健・医療の分野への well-being の語の登場は、1946 年に定められた世界保健機関 (WHO) による健康の定義としてであった。以来、精神的な充実感、良好な人間関係、自己実現に向けた成長感など、人生における多面的な要素を包含し、これらの要素は互いに関連し合う多義的な

概念である。

また、well-being 研究においては、主観的 well-being と客観的 well-being に大別されて取り組まれてきた。心理的特性を示す主観的 well-being は、科学的に分析されることなく哲学・思想・宗教の対象とされてきた [1] [2]。定量的に測定可能な客観的 well-being は、平均寿命や健康寿命、平均賃金や失業率、国内総生産 (GDP) 等の指標等として捉えられ、様々な科学の領域での well-being 研究の促進に貢献してきた。しかし、近年の well-being 研究の特徴としては、主観的 well-being の重要性が認識され、個人、集団・組織、国及び世界レベルでの多数の分野で well-being 研究の活発化していることである。具体的には主観的 well-being の計測尺度の開発、主観的 well-being に影響する要因や要因間の関係性、因果の可視化に関

する研究、主観的 well-being の構造化等が挙げられる [1]。

昨今、上記のような well-being 研究の進展の流れの中で、我国では、教育における well-being の向上を目指す国レベルの取り組みが開始されている。こうした動きには、将来の予測が困難な「VUCA」の時代であること、少子化・人口減少・高齢化の進展、地球規模の課題等が背景となっておりと考えられる。

教育の well-being を目指す取り組みは、2023 年の改正教育振興基本法の制定に始まっている。この改正法に基づき教育振興基本計画（2023～2027 年度）が策定され、策定経過やその内容は、文科省ホームページに掲載され全国の教育関係者に周知されている [3]。この計画には「持続可能な社会の創り手の育成」、「日本社会に根差した well-being の向上」という 2 つのコンセプトが掲げられ、well-being に注目した取り組みの必要性について以下のことが示されている。

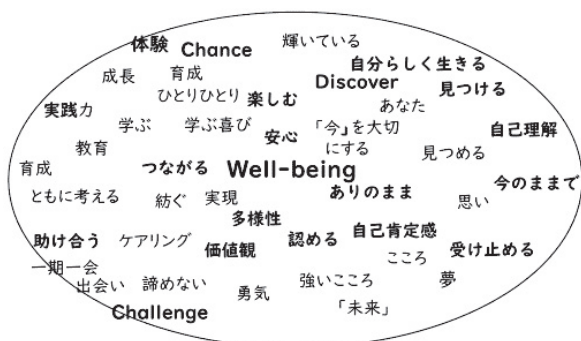
- ・不登校、いじめ、貧困、コロナ禍や社会構造の変化等の子どもたちの抱える困難が多様化・複雑化

- ・子ども・若者に、つながりや達成等からもたらされる自己肯定感を基盤とする主体性や創造力を育み、持続可能な社会の創り手の育成が必要であること
- ・地域における学びを通じて人々のつながりやかかわりを作り出し、共感的・協調的な関係性に基づく地域コミュニティの基盤を形成すること

上記の日本の地域社会の状況に対峙した well-being の向上をめざす教育の推進は、全国の大学での well-being な大学をめざす取り組みを進めていく必要性の根拠となる。2024 年 4 月の仙台青葉学院大学（4 年制大学）の開設にあたりコロナ禍中で、筆者らは、well-being の語を盛り込んだ看護学部スローガン「ひとりひとりを大切に すこやかに のびやかに Seiyo での学びを for well-being of all」を策定した（図 1）。このスローガンの実現に向けて取り組むには「well-being な大学」を目指す機運や体制を作り出すことが求められる。

そこで、本研究では、大学の well-being の醸成への手掛かりを得るために、well-being の動向や基本的知識を整理し、well-being 概念を取り入れ

## well-being な大学を



右の看護学部スローガンは、開学に向けスローガンに盛り込みたいと教員から提案された上記の「キーワード」と短大から継続する「建学の精神」をふまえ策定したものである

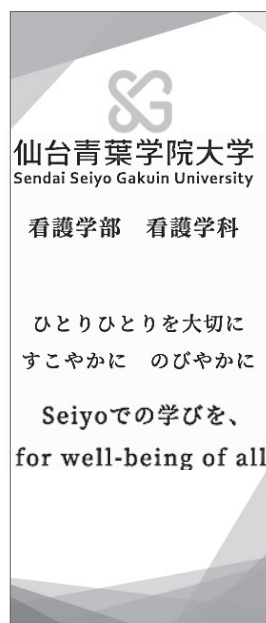


図 1

た研究や政策等の動向や現在地を確認することとした。

## Ⅱ. Well-being とはなにか？

### 1) Well-being の概念のルーツ

本学部のスローガンに掲げた well-being は、類似概念である happiness とともに幸福と和訳されるが、一般的に、well-being は、幸福、健康、福祉、充実感、満たされた状態といった広い意味を有する。happiness は幸福のみに限定して用いられている。また、語源をみると happiness は、「運、偶然 (hap)」といった個人の力の及ばない受動的な意味を含むのに対し、well-being は「欲する (will, to be willing)」といった能動的な意味を含んでいる。well-being の何を測定するか観点からは、客観的 well-being と主観的 well-being とに分けられる。

Well-being 概念のルーツは、古代ギリシャ哲学に遡る。古代ギリシャの哲学者のソクラテス、プラトン、アリストテレスらの主要なテーマは「真の幸福とはなにか？」であった [5]。古代ギリシャ哲学は、紀元前 6 世紀に始まり科学的な思考や人間を中心とした自然観等の現代文明の基盤となった。築いたのは倫理学の祖と言われるソクラテス、人間の生き方、善き生、あるべき姿を問うイデア論のプラトン、人生最大の目的を幸福と考えたアリストテレスの 3 人の哲学者であった [4]。

### 2) WHO の健康の定義

現代社会において、well-being の概念は、人生の良い状態を測定可能なものとして科学的に再定義した概念であり、様々な科学の分野のテーマとなっている [5]。Well-being は、WHO の成立時 (1946 年) の憲章の前文で以下の定義の中に登場した語である。

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

和訳：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 [6]。

### 3) 主観的 well-being の定義

Well-being の定義は、いまだ唯一の定まったものはないが、主観的 well-being の定義としては Diener による「人々の感情反応、場面ごとの満足感、総合的な生活満足の判断を含む諸現象」との定義が有名である [7] [8]。日本では、伊藤ら [9] によって、「感情状態を含み、家族・仕事等の特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含む広範な概念であり、ある程度の時間的安定性と状況に対する一貫性を持つ」とされている。主観的 well-being とは、調査による包括的な自己評価によって把握されるもの（個人の幸福度や人生の満足度等）であり、客観的 well-being とは、生活の豊かさを社会的指標により測られたもの（「GDP」や「平均健康寿命」等）である。

## Ⅲ. Well-being 研究の動向

### 1) 近年の well-being 研究の進展

近年の well-being 研究は、生活の質 (QOL) の研究に起源をもち、主観的な幸福度を積極的に活用する点が特徴的であり、学際的な研究分野の 1 つ、経済学分野におけるものと心理学分野における 2 つの潮流がある。近年の well-being 研究は、哲学、倫理学、心理学、社会学、精神医学の分野等での研究が進展してきた。実証的研究は、心理学分野でマーティン・セリグマン等が、経済学の分野ではブルーノ・S・フライ等により研究が進められている [5]。

近年の目覚ましい well-being 研究の内容は、以下の 4 つに大別できる [10]。

#### 【研究内容の類型】

- ① well-being の概念・状態についての研究
- ② well-being の現状把握・計測方法
- ③ well-being の規定要因および well-being

を実現するための手法

④ well-being がもたらす効果・影響

これまで、①に関しては、哲学や思想による議論が一般的であったが、多様な関係者と合意がとれる科学的な数字を介して、②、③、④の well-being 研究の進展により well-being を公共政策等にも広く活用することが可能となってきた。

## 2) 心理学における研究

心理学は、哲学から分離し 19 世紀末から新たな学問として独立し、自然科学と同様に、実験と仮説検証をもとに知識を積み重ねる学問となった。心理学の実証研究としては、心理学の誕生直後から、哲学の大テーマであった幸せの研究が始まり、1930 年代に入ると、幸せの測定についての論文もいくつか学会誌に掲載されるようになった [11]。

心理学における well-being の本格的な研究は、1990 年代から心理学の新しい流れとしてポジティブ心理学が登場してからのことになる。より私たちの生活感覚に近い定義としては、宇野によると、ポジティブ心理学は、人生を生きるに値するものにする諸条件について科学的に研究する学問であるとされる [12]。ポジティブ心理学の研究対象は、ポジティブな主観的経験（幸福感、快楽、満足感、充実感）、ポジティブな個人的特性（強みとしての特性、才能、興味、価値観）、ポジティブな制度（家族、学校、職場、共同体、社会）の 3 つを大きな柱としている [13]。Well-being を測定するための尺度も開発され、再現可能性のある定量的な知見が蓄積している。豊島・赤瀬 [2] によるとマーティン・セリグマン [14] が開発した well-being を測る尺度・指標 PERMA モデルでは、人間は、以下の 5 つの要素が満たされると well-being が向上するとされる。

### 【PERMA モデル】

P : Positive emotion (of which happiness and life satisfaction are all aspects)

E : Engagement

R : Relationships

M : Meaning

A : Achievement

## 3) 経済学における研究

### (1) GDP

GDP は、世界恐慌で失われた経済規模や戦争を遂行する上で必要な軍事調達をどの程度できるかを把握するために 1930 年代から用いられた指標であった。GDP の考案者は、GDP で社会の幸福 (well-being) や豊かさの度合いを測ろうとしたわけではなかった [15]。それにも関わらず、GDP に勝る幸福度の代替指標がなかったことから社会の繁栄の度合いを測る主な基準として利用され続けてきた。

### (2) 幸福の経済学

幸福の経済学とは、well-being のデータを用いる経済学である [16]。幸福の経済学は「幸福のパラドックス」を含め 1990 年代以降各国で急速に研究が進められてきたが、2000 年代には幸福に関する実証的分析が進み「幸福の経済学」という学問分野が切り開かれた。以降、経済学における well-being 研究は、幸福の経済学という分野で進められてきた [13]。

伊藤 [17] によると、リチャード・イースタリンにより提唱された「幸福のパラドックス」は、「国際比較でみて所得の高い国の well-being が高いとはいえないこと、及び一国時系列でみて所得の上昇が必ずしも well-being の上昇をもたらさないこと—そして国際比較で所得がある水準以上になると well-being が頭打ちになること（飽和点の存在）」である。

有馬 [5] によると、ブルーノ・S・フライは高度経済成長を遂げた日本において、一人当たりの GDP が大きく上昇したにも関わらず、幸福度が横ばいのままであることを指摘した。このパラドックスの指摘によって、GDP の豊かさを図る尺度として疑問が持たれ始め、well-being 研究の



重要性が認識される契機となった。

また、2008 年、当時、フランス大統領であったサルコジ氏は、幸福度や豊かさの基準として GDP を用いることへの問題意識からノーベル賞受賞者である経済学者のスティグリッツやアマルティア・センらに呼びかけ「経済成長と社会進歩の計測に関する委員会（以下、スティグリッツ委員会）」を発足させた。スティグリッツ委員会は、2009 年 9 月に経済成果の指標としての GDP の限界と主観・客観の幸福度指標、持続可能性指標の重要性と今後の方向性を提言した [18]。

## IV. Well-being のデータ指標に基づく取り組み

### 1) Well-being 指標の開発

Well-being 指標のスタートは、ブータンの国民総幸福量（GNH）にある [19]。

2000 年代に開発された GNH を測定する指標は 2008 年に公表されている。以降、well-being 指標の開発の動きは、世界中に広がり、経済協力開発機構（OECD）、フランス、ベルギー、カナダ等でも国家レベルで well-being の指標化が行われた。日本政府も 2011 年に幸福度指標試案を公表した [20]。

### 2) WHO によるコロナ禍でのガイドラインの改定

コロナ渦中の 2021 年に、WHO は「セルフケア導入ガイドライン」を改訂し「改訂版健康とウェルビーイングのためのセルフケア導入に関するガイドライン」[21] を発表した。

この改訂版の策定は、外出制限や医療受診抑制下での個人のヘルスリテラシーに基づく健康行動により、well-being な環境をつくるための実践につながる契機となることが期待されたものであった。

### 3) ギャラップ社が定義した 5 つの well-being の要素

アメリカのギャラップ社（世論調査研究所）が

定義した以下の 5 つの要素もよく知られている [22]。

「最近の生活の満足度」を回答してもらったデータをもとに「幸福度」を測定し、これらの要素が満たされると well-being は向上するとしている。

#### 【5 つの well-being の要素】

- ① Career Well-being: You like what you do every day.
- ② Social Well-being: You have meaningful friendships in your life.
- ③ Financial Well-being: You manage your money well.
- ④ Physical Well-being: You have energy to get things done.
- ⑤ Community Well-being: You like where you live.

### 4) OECD の well-being への取り組み

OECD は、世界レベルにおいて経済成長（GDP 等）に代わるアウトカム指標としての「幸福度」指標の開発を進めてきた。幸福度指標の開発作業は「何をもって幸福といえるのか」とする哲学的な問いを起点とする領域を立ち上げて作業が進められてきた。代表的な幸福度指標は、スティグリッツ委員会の提言（2011）を受けて纏められた「より良い暮らしイニシアチブ」である。このイニシアチブが開発した幸福度指標（BLI）は、GDP に代わる指標として各国の経済社会指標に取り入れられる方向に本格的にシフトしてきた [23]。

BLI は、「現在の幸福」を形成する側面と、「未来の幸福」を支える資源、とに分かれている。「現在の幸福」を形成する項目は、「物質的な生活条件」に関わる 3 項目：①所得と富、②仕事と報酬、③住居と、「生活の質」に関わる 8 項目：①健康状態、②ワークライフバランス、③教育と技能、④社会とのつながり、⑤市民参加とガバナンス、⑥環境の質、⑦生活の安全、⑧主観的幸福、の計 11 項目が入っている。また、「現在と未来の幸福のための資源」には、①自然資本、②経済資本、

③人的資本、④社会資本、が含まれている [24]。

また、OECD は、2019 年 5 月に「ラーニング・コンパス（学びの羅針盤）」を公表した。2015 年から「Future of Education and Skills2030 プロジェクト（通称：OECD 教育 2030）」から検討が開始し、生徒が成長し世界を切り拓くには、どのような知識・スキル・態度・価値が必要かの問いへの 1 つの答えとして考案され、個人や社会の well-being の実現を目指し未来に向けた方向性、世界を歩んでいくために必要な力を示した。

ラーニング・コンパスには、学びの中核的な基盤と中心概念が示されている。中核的な基盤としては、ニューメラシー（数的思考力）、データ・リテラシーやヘルスリテラシー（心身の健康管理力）、社会情動的スキルが必要になるとした。そのうえで、より良い未来の創造に向けた変革を起こすための知識・スキル・態度・価値の活用を含むコンピテンシー概念の重視を加えた。また、学習プロセスとして、見通し（Anticipation）、行動（Action）、振り返り（Reflection）の AAR サイクルの獲得を提唱している。中心概念の 1 つに挙げられたのは、「生徒のエージェンシー」である。エージェンシーの定義を「変革を起こすために目標を設定し、振り返りながら責任ある行動をとる能力」としている。エージェンシーを育むとき、生徒はモチベーション、希望、自己効力感、そして成長をめざす態度を支えとして、well-being の方向へと指針を合わせ、生徒は目的意識を持って行動するとしている [25]。

## 5) 世界幸福調査報告書 (World Happiness Report)

本調査は、Gallup 社、オックスフォード大学ウェルビーイング研究センター、国連持続可能な開発ソリューション・ネットワーク、世界幸福度レポート編集委員会の共同事業であり、2012 年以降、ほぼ毎年公表されている。データはアメリカの Gallup 社が収集し、コロンビア大学やロンドン・スクール・オブ・エコノミクス (LSE) 等英米の研究者チームが分析やとりまとめを行っている。

2024 年度は、世界 156 カ国を対象に集計が行われ、世界幸福度ランキングでは 1 位がフィンランド、2 位がデンマーク、3 位がアイスランド、4 位がスウェーデンであり上位 4 か国を北欧が占めた。アジアではシンガポールが 30 位とトップで、日本は 51 位で、G7 では最下位であった。

World Happiness Report [26] の計測は、各国の約 1,000 人を対象に「最近の自分の生活にどれくらい満足しているか」を尋ね、0（完全に不満）から 10（完全に満足）の 11 段階で回答してもらい、国ごとの幸福度を計測している。過去 3 年間で得られた回答の平均値がスコアとして算出されランク付けが行われている。

## V. Well-being の取り組みの現在地

### 1) 国連の持続可能な開発目標 (SDGs)

SDGs は、2015 年に 2030 年を目標年次とする国連サミットにて採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中にある国際目標である。SDGs は 17 のゴール・169 のターゲットから構成され、“Good health and well-being” がゴールの 1 つとして明記された。SDGs の目標 3 には、well-being が掲げられ、あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進するとされている。SDGs の終年となる 2030 年まであと 6 年、コロナ禍で SDGs の目標の達成は大幅に遅れた。SDGs が目指すのは「持続可能な開発」であり、貧困削減、教育、ジェンダー平等、気候変動対策等、多岐にわたる問題に対応してきた。ポスト SDGs (Sustainable Development Goals) としては、SWG (Sustainable Well-being Goals) が有力視されている [27] [28]。SWG は SDGs の目標が持つ限界を超え、より人間中心のアプローチを取ることを目指そうとしている。

### 2) 「ウェルビーイング学会」の設立

ウェルビーイング学会は、ウェルビーイング研究の発展を目指し 2021 年に設立され、ウェルビーイングに関する研究結果の公開や学術集会の開催な

どを通じて、分野横断的なウェルビーイング研究の進化と交流を推進していくことである [29]。設立して間もなくから「Global Well-being Initiative」や「日本版 well-being Initiative」の協力を得て、世界で初めて2021年第2四半期（4～6月期）以降の「四半期毎ウェルビーイング実態調査」を開始し公表してきている。この調査の目的の1つには、国内における（生活の豊かさ）実感の推移とその変動要因をGDPと同じく四半期で把握しその推移を国や地方自治体の政策や企業の戦略等に活用してもらえるようにすることである [30]。調査に協力した「Global Wellbeing Initiative」は、well-being 分野の世界各地の研究者・技術者・国際機関の関係者とで形成されたコミュニティである。Well-being の国際調査を行うギャロップ社や、ニューヨーク大学、オックスフォード大学、ハーバード大学等のアカデミア等が含まれる。

日本版 Well-being Initiative は、2021年3月に日本経済新聞社が公益財団法人 Well-being for Planet Earth を始め、有志の企業や有識者・団体等と連携して開始した活動を指す。この活動は、よりよい社会をデザインしていくために、well-being の概念をこれからの時代の社会アジェンダにするために活動している。具体的には、「経済成長を測定する代表的な指標であるGDPを補うものとして、国内総充実（GDW）を新しい『経済社会における豊かさのあり方』として位置付ける」ことを目指している。中長期的には2030年以降のポストSDGsにおけるグローバル・アジェンダとして、Well-being を位置付けることを目指している [31]。

### 3) Well-being 政策拡大の可能性

政策とは、制度（計画・施策等）をつくり、運用することで現実社会の問題を解決するための意志決定である。本稿での well-being 政策とは、「住民の well-being の増進を目指し、望まない孤独・孤立を予防し、多様なつながりをはぐくめる生活を支える政策」である。

これまで、生活の質の評価指標としては、医療

分野で開発されたQOLや、ブータン国が源流となるGNHからwell-beingに着目した指標があった。これに、心理学及び経済学等の学際的な研究に基づくwell-being指標が加わった。政府や自治体の政策にwell-being指標が取り入れられ、個人レベルだけではなく社会基盤整備等への貢献も期待されるようになった。しかし、縦割りの省庁別や分野別の政策の実施では目指すゴールが1つではないとの認識がある。そのため、政策立案を困難にしていた側面があったが、well-beingの浸透に伴い行政施策への適用も展開されるようになり、well-being政策は拡大されてきている。

### 4) 働く人の well-being

Well-beingに着目した取り組みを進める企業が増えている。企業の6つのステークホルダー（顧客、株主、投資家、取引先、地域社会、社員）をwell-beingの対象とする経営戦略をもち利益と幸福の重なる部分の調和と拡大を目指している。

Well-beingの向上をめざす企業の1つに丸井グループ [32] がある。企業理念として『すべての人が「しあわせ」を感じられるインクルーシブな社会をともにつくる』を掲げ、「猫がくれたまあるいしあわせ」シリーズを提供する株式会社である。自ら手を挙げて参加する公募制のプロジェクトや研修を多数実施する「Well-being推進プロジェクト」や「レジリエンスプログラム」といったwell-being活動を展開している。こうした企業では、働く人のwell-beingも目指しており、ワークエンゲージメント、職務満足、生活の質、幸福度、ポジティブ感情、良好なメンタルヘルスや人生の有意義感等について測定されている [33]。

ワークエンゲージメントは、メンタルヘルスのリスクを低めwell-beingを高める効果があり、仕事や誇りややりがいを感じ（熱意）、集中し（没頭）、仕事から活力を得て生き生きと働く（活力）状態を表す概念である [31]。仕事の要求度・資源モデルによると、仕事の資源、つまり自律的に仕事に取り組むことができ、仕事への適切なフィードバックや職場からのサポートが得られる



環境は、個人資源ある楽観性や自己効力感、レジリエンス、自尊心等の個人的な資質と相互に関連しワークエンゲージメントを高める。

## 5) 大学生を対象とする well-being 研究

### (1) 伏島による研究

伏島 [34] は、5つの大学の学生を対象として、対人関係や健康行動が well-being 向上に直接与える影響について実証的、縦断的研究を実施し、博士論文「大学生の主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の役割」としてまとめている。この論文では、well-being と関連する対人関係面の要因としてソーシャルサポートとソーシャルスキルを挙げ、健康行動の要因としては、運動、食・栄養、余暇・休養、喫煙、飲酒、ストレスコントロールを挙げている。Well-being との関連について実証的に検証した結果として、以下の8項目について報告している。

- ① 感情表出スキル：ポジティブ感情を大いに高めるもののネガティブ感情もやや高めてしまう。その結果として、人生満足感をわずかに向上させる。
- ② ソーシャルサポート：直接ポジティブ感情を高め人生満足感をも向上させる。
- ③ 運動：どの強度の運動もポジティブ感情を高め、特に軽い強度の運動は人生満足感の向上にも寄与する。
- ④ 野菜・果物の摂取：ポジティブ感情を高めた結果、人生満足感をわずかに向上させる。
- ⑤ 余暇（TV・ゲームの時間）：平日の場合はポジティブ感情を高めるものの、休日の場合はポジティブ感情を低下させる。
- ⑥ 飲酒：常飲の習慣は、人生満足感をごくわずかに向上させる。
- ⑦ 喫煙：習慣的な喫煙は、ネガティブ感情をわずかに低下させる（ただし、喫煙自体がネガティブ感情を引き起こす原因となっている可能性もある）。
- ⑧ ストレスマネジメント行動：ストレスマネジメント行動の開始はポジティブ感情を高

める。また6ヶ月以上継続することで、人生満足感を高いまま維持することが可能となる。

そして、well-being 研究の知見を総合し、well-being の向上のための包括モデルを提示している。この包括的モデルでは、well-being の向上にとって、運動や食・栄養、ストレスマネジメント等の健康行動の要因は、ソーシャルサポートやソーシャルスキルの対人関係の2つの要因は、各々が直接的に well-being 向上に役立つとともに、相互に影響しあうと考え「対人関係」と「健康行動」の両面からのアプローチを提案している。

### (2) 芳賀らによる研究

芳賀らは、10年ほど前から大学生を対象とする well-being とソーシャル・キャピタルを主題とする実証的研究を継続してきている。2015年の研究では、ネットワークの統制後にソーシャル・キャピタルを高めることによって well-being が高まる可能性が示唆されたとしている [35]。ソーシャル・キャピタルとは、日本では社会関係資本と呼ばれ、社会学、経済学等で広く用いられ、個人、集団・組織、コミュニティレベルで捉えられている。

「つながり格差」の「つながり」とは、人との結びつきや個人が集団に所属することをのみ指すのではなく、「社会関係資本のような多様なアクターの結びつき」のことを指している [36]。ソーシャル・キャピタルは人と人とのつながりであり、その多寡は、学力や不登校等との相関が高いとの説明がなされ大学におけるつながりを育むことの重要性が指摘されている [37]。

### (3) 伏島、芳賀らの研究からの示唆

伏島が提示した well-being の向上のための包括モデルでは、効果的方法として健康行動（運動、食行動など）と対人関係（ソーシャルサポート等）の両面からのアプローチの実施が効果的であるとされている。芳賀らの研究の知見は、ソーシャル・



キャピタルの多寡やつながり格差が well-being に影響するとしている。伏島が対人関係の変数としたソーシャルサポートとは、学生が大学で得られる支援であり、芳賀らの研究が注目したソーシャル・キャピタルとは助け合えるつながりであり、いずれも対人関係に注目している点で重なりあう概念である。これらの伏島、芳賀らによる先行研究からの知見は、本学の保健委員会が取り組もうとしている「健康づくりキャンペーン」の取り組みへの示唆を与えてくれるものであった。

「健康づくりキャンペーン」は、2023 年 10 月に本学の全学保健委員会が実施した全学学生を対象（1620 名、回収率 68%）とする「学生の健康・生活に関するアンケート」の結果に基づき企画した事業である。調査結果から最も気になったことは、朝食を食べていない学生と野菜摂取なども含め食事のバランスを考えていない学生数が約 50% を占めていたことであった。この結果をもとに 2024 年度の保健委員会でのとりくみの目的を学生のヘルスリテラシーの向上とした。ヘルスリテラシーとは、健康の社会的決定要因の 1 つであり、健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価して、活用する能力である。今後の健康づくりキャンペーンの実施にあたっては、健康行動へのアプローチと並行して、学生同士や、教職員と学生との信頼関係に基づくソーシャル・キャピタルやソーシャルサポート意識し、well-being の醸成に結びつく活動を展開していくことが求められるよう。

## VI. まとめ

本研究での well-being の動向をみると、well-being 概念の適用対象が幅広くミクロレベルの健康や幸福にとどまらず、マクロレベルの国・自治体や地球レベルのあり方等にも適用され、各々に相応しい well-being 指標の開発が作成されてきている。つまり、well-being の概念は、個人の人生の充実、市民参加の促進や社会環境整備、そして地球環境の保護や持続可能な社会の実現といった

幅広い領域で適用される汎用性が高い概念であることを理解できた。

未来に向けた well-being の現在地として把握できたのは、国連の SDGs から SWGs への動き、GDP から GDW（Gross Domestic well-being）への動き、そして日本における well-being 学会の設立、国や企業等における well-being 政策・事業のさらなる拡大及び大学生を対象とする研究の可能性である。Well-being の概念は、広く応用力が高く一般にも役立つものと捉えることができ、保健・医療領域内だけでなく地域の様々な関係者とも協働できる効果的な概念であることを確認できた。

SDGs、GDW が実現されると well-being の概念の浸透は、さらに加速するものと考えられる。地球規模の問題等への対処においては、各国間の合意形成が大きな課題であるが、協調行動の前提となる合意形成にも well-being は不可欠な概念となると考えられる。また、現在、国・自治体・組織レベルにおいても well-being を冠した計画策定と事業が様々なカタチで展開されてきている[39]。地方自治法で自治体の存在意義として「住民福祉の増進」が明記されており well-being の向上は自治体の使命と理解される。しかし実際の政策レベルでは縦割りの分野別に取り組まれていることが多い。今後は、well-being をゴールとする統一した政策立案と実施に向けて連携・協働を促進していくことが必要となろう。さらに、「well-being な大学」の実現に向け well-being の醸成が課題となっている。大学の内外の関係者と協働して実施していく際にも well-being は効果的キーワードとなると考えられる。

## VII. 結語

本研究では、まず、“well-being のルーツ”をたどり、WHO の健康の定義を基準とする“well-being の概念”について整理した。次に、近年の心理学と経済学などにおける well-being 研究の動向と基本的知識を整理した。また、well-being 研

究の進展によって開発された種々の指標を活用しての持続的幸福追求に向けての WHO や OECD、ギャラップ社等のとりくみを整理した。このように well-being の概念を取り入れた様々な領域での研究や取り組みを俯瞰したことにより、広く応用力が高く一般にも役立つものと捉えることができた。また、未来に向けた well-being の現在地についても確認した。

## 文 献

- [1] 喜多島知穂, 飛鳥井正道, 末吉隆彦他: 主観的ウェルビーイングの分析と構造化－因子分析と偏相関関係分析を用いた心理的要因間の関係解析－. 日本感性工学会論文誌. 2021 ; 20 (2) : 129-139.
- [2] 豊島久雄, 赤瀬朋秀: 日本人における well-being に関する変遷の研究－最適なスコアにおける幸福度の構成因子と情動の関連に関する成果を中心に. 日本国際情報学会誌『kokusai-joho』. 2022 ; 7 (1) : 41-47.
- [3] 文部科学省ホームページ 第4期教育振興基本計画.  
[https://www.mext.go.jp/content/20230928-mxt\\_soseisk02-100000597\\_07.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20230928-mxt_soseisk02-100000597_07.pdf) (2025 年 2 月 16 日参照)
- [4] 東大 TV 高校生と大学生のための金曜特別講座 納富信留先生「古代ギリシア哲学を学ぶ意義」.  
[https://tv.he.u-tokyo.ac.jp/lecture\\_5966/](https://tv.he.u-tokyo.ac.jp/lecture_5966/) (2025 年 1 月 22 日参照)
- [5] 有馬雄祐: ウェルビーイングとは何か? 技能科学への応用の可能性. 技能科学研究. 2019 ; 36 (2) : 1-4.
- [6] 公益社団法人日本 WHO 協会ホームページ WHO 健康の定義.  
<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/> (2025 年 1 月 28 日参照)
- [7] Ed Diener, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, et al: Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin. 1999 ; 125 (2) : 276-302.
- [8] 露口健司: 学校におけるソーシャル・キャピタルと主観的健康観「つながり」は子どもと保護者を幸せにできるか?. 愛媛大学教育学部紀要. 2017 ; 64 : 171-198.
- [9] 伊藤裕子, 相良順子, 池田政子, 他: 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 心理学研究. 2003 ; 74 (3) : 276-281.
- [10] 菊澤育代: ウェルビーイングの政策的構造に関する考察. 都市政策研究. 2023 ; 24 : 45-56.
- [11] 大石繁宏, 小宮あすか: 幸せの文化比較は可能か?. 心理学評論. 2012 ; 55 (1) : 6-21.  
Doi : 10.24602/sjpr.55.1\_6
- [12] 宇野カオリ (2019) : ポジティブ心理学の挑戦. 日本労働研究雑誌. 2019 ; 705 : 51-58.
- [13] 白石小百合, 白石賢: 幸福の経済学－現状と課題から次のステップへ. ソーシャル・ウェルビーイング研究論集. 2016 ; (2) : 35-57.
- [14] Seligman, M.E.P.: Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Chap1. New York, 2011, 5-26.
- [15] 村上由美子, 高橋しのぶ: 特集: サービスを測る GDPを超えて－幸福度を測る OECDの取り組み. サービスロジー. 2020 ; (4) : 8-15.
- [16] 筒井義郎: 経済学, 幸福の経済学と主観的幸福度－大石・小宮論文へのコメント－. 心理学評論. 2012 ; 55 (1) : 22 - 25. Doi : 10.24602/sjpr.55.1\_22
- [17] 伊藤正憲: 幸福のパラドックス. 京都女子大学現代社会研究. 2013 ; 16 : 119-130.  
[http://repo.kyoto-wu.ac.jp/dspace/bitstream/11173/1532/1/0130\\_016\\_008.pdf](http://repo.kyoto-wu.ac.jp/dspace/bitstream/11173/1532/1/0130_016_008.pdf) (2025 年 2 月 17 日参照)
- [18] 内閣府ホームページ 資料7 社会進歩及び幸福度に関連する国際的潮流.  
<https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/>

- shiryou/1shiryou/7.pdf (2025 年 1 月 24 日参照)
- [19] ウェルビーイングレポート日本版 2022 第二章：国際社会におけるウェルビーイングの歴史的変遷.  
[https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/09/Well-Being\\_report2022.pdf](https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/09/Well-Being_report2022.pdf) (2025 年 2 月 16 日参照)
- [20] 内閣府ホームページ「幸福度に関する研究会報告－幸福度指標試案－」概要.  
[https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian\\_gaiyou.pdf](https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_gaiyou.pdf) (2025 年 2 月 17 日参照)
- [21] 日本 WHO 協会ホームページ 健康とウェルビーイングのためのセルフケア導入に関する WHO ガイドライン 2022 年改訂版 要約.  
<https://www.japan-who.or.jp/wp-content/themes/rewho/img/PDF/library/reports/2402wgschw.pdf> (2025 年 2 月 16 日参照)
- [22] Gallup, Inc. [Internet]. Washington D.C. : The Five Elements of Wellbeing : Available from: <https://www.gallup.com/workplace/215924/well-being.aspx>. [cited 2025 Feb 17]
- [23] 横山直、有野芹菜、門野愛 : ESRI Research Note 「Well-being “beyond GDP” を巡る 国際的な議論の動向と日本の取組 (内閣府経済社会総合研究所, 2024)  
[https://www.esri.cao.go.jp/jp/esri/archive/e\\_rnote/e\\_rnote090/e\\_rnote082.pdf](https://www.esri.cao.go.jp/jp/esri/archive/e_rnote/e_rnote090/e_rnote082.pdf) (2025 年 1 月 25 日参照)
- [24] OECD. [Internet]. Paris : Statistics Working Papers 2018/03 What matters the most to people? Evidence from the OECD Better Life Index users' responses : Available from : <https://dx.doi.org/10.1787/edf9a89a-en>: [Cited 2025 Feb 16]
- [25] OECD ラーニング・コンパス (学びの羅針盤) 2030 仮訳.  
[https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education-2040/concept-notes/OECD\\_LEARNING\\_COMPASS\\_2030\\_Concept\\_note\\_Japanese.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education-2040/concept-notes/OECD_LEARNING_COMPASS_2030_Concept_note_Japanese.pdf) (2025 年 2 月 15 日参照)
- [26] World Happiness Report. [Internet]. UK : Available from: <https://worldhappiness.report/about/>. [cited 2025 Jan 21]
- [27] SDGs 未来ラボホームページ 時代はサステナブル・ウェルビーイング・ゴールズ (SWGs) へ <https://sdgsmirai.com/?p=2508> (2025 年 1 月 28 日参照)
- [28] 村上隆晃 : SDGs の次を議論する国連未来サミット～ウェルビーイングが次のグローバル・アジェンダに～. 第一生命経済研究所 ビジネス環境レポート. 2023; 1-7.  
<https://www.dlri.co.jp/files/ld/295404.pdf> (2025 年 2 月 17 日参照)
- [29] ウェルビーイング学会ホームページ <https://society-of-wellbeing.jp/> (2025 年 2 月 16 日参照)
- [30] ウェルビーイング学会ホームページ プレスリリース 日本国内の GDW (ウェルビーイング / 生活の豊かさ実感) の推移.  
[https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/12/PressRelease\\_1208\\_vol7-1.pdf](https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/12/PressRelease_1208_vol7-1.pdf) (2025 年 2 月 16 日参照)
- [31] Well-being Initiative ホームページ 2022 年活動報告.  
<https://well-being.nikkei.com/news/report/20221201/> (2025 年 1 月 28 日参照)
- [32] 丸井グループの共創理念体系 人と社会のしあわせを共に創る「Well-being 経営」.  
<https://www.0101maruigroup.co.jp/ci/action.html> (2025 年 1 月 28 日閲覧)
- [33] 小林由佳 : 特集 ウェルビーイングと産業保健, 独立行政法人労働者健康安全機構, ウェルビーイングによる働く人のメンタルヘルス改善のポイント. 産業保健. 2024;21 (117): 8-9.



- [34] 伏島あゆみ：大学生の主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の役割．久留米大学機関リポジトリ．2015；甲第9号：168.
- [35] 芳賀道匡，高野慶輔，坂本真士：大学生活における主観的ソーシャル・キャピタルが，抑うつや主観的ウェルビーイングに与える影響－ネットワーク・サイズとの比較から－．ストレス科学研究．2015；(30)：102-110.
- [36] 野澤俊介，中村美知太郎：「つながり格差」とキャリア形成－外国にルーツを持つ学生へのインタビュー調査に基づいて．静岡大学教育学部研究報告（人文・社会・自然科学篇）．2020；(71)：143-166.
- [37] 宇田川ルミ：大学における“つながり”の重要性．ベネッセ教育総合研究所報告書．2018；41-48.
- [38] 一般財団法人地方自治研究機構ホームページ ウェルビーイング指標に基づく自治体政策に関する調査研究．  
[http://www.rilg.or.jp/htdocs/uploads/protect/R5\\_chousa/R5\\_12.pdf](http://www.rilg.or.jp/htdocs/uploads/protect/R5_chousa/R5_12.pdf)（2025年1月30日参照）
- [39] 東京大学大学院法学政治学研究科・法学部  
コラム1：ソーシャル・サポートについて．  
<https://www.j.u-tokyo.ac.jp/adviser/column/n-01/>（2025年1月30日参照）