

幸福学入門

Introduction to Well-Being Study

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

前野 隆司



前野 隆司 TAKASHI MAENO

人間の
身体と心

ロボットの
身体と心

イノベーション教育
システム論

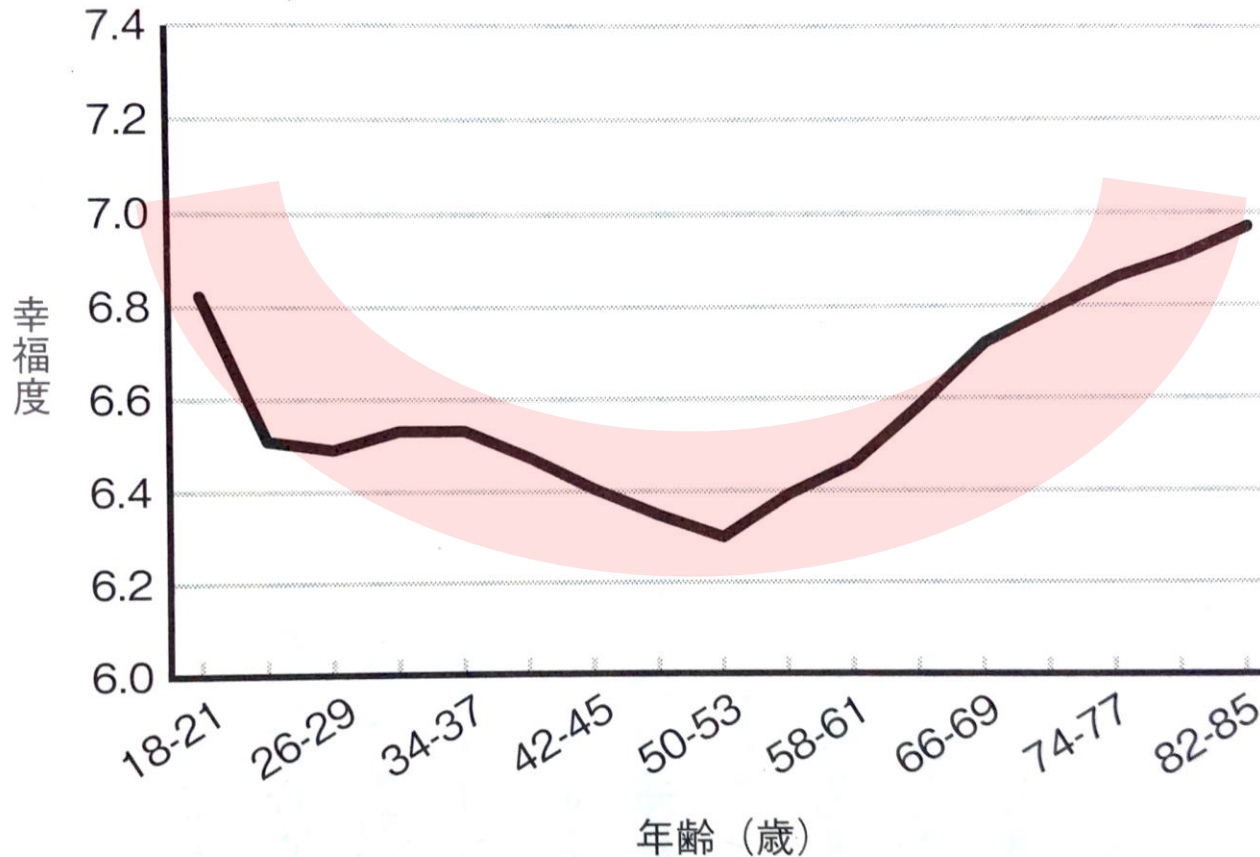
機械工学
設計工学

幸福学・共創学
社会システムデザイン



あなたにとって幸せとは？

幸せはUカーブ



前野隆司、実践 ポジティブ心理学 幸せのサイエンス、
2017、p154

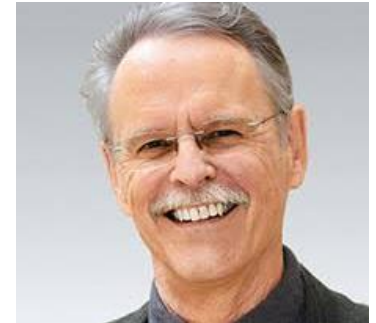
幸せと健康

- 幸せと健康の相関は高い
- 幸せと「健康だと思ふこと」の相関はさらに高い
- 幸せだと免疫力が高まる
- 幸せとうつ、大腸がん、ドライアイなど、多くの疾病との相関(反比例)関係が確認されている
- 幸せと自殺願望も反比例
- 「**老年的超越**」:90~100歳の幸福度は極めて高い傾向



幸せな人は長寿(幸せは**予防医学**)

・先進国に住む多くの人で比較したところ、幸せを感じている人は、そうでない人に比べ、**7.5~10年**寿命が長い



・修道院の尼僧180人への研究。修道院に入所したとき幸せと感じていた尼僧の寿命は94歳。あまり幸せと感じていなかった尼僧の寿命は87歳。**約7年の差**

Bruno S. Frey (University of Zurich), Happy People Live Longer, (幸せな人は長生き)、2011年2月、Science, 331, 542-3

期待寿命の1%の増加は、年間GDPの5%以上の増加と同等 (Thomas Hillsら、2016)

幸福感とパフォーマンスの関係

創造性
生産性

幸福感の高い社員の
創造性は3倍、生産性は31%、
売上は37%高い

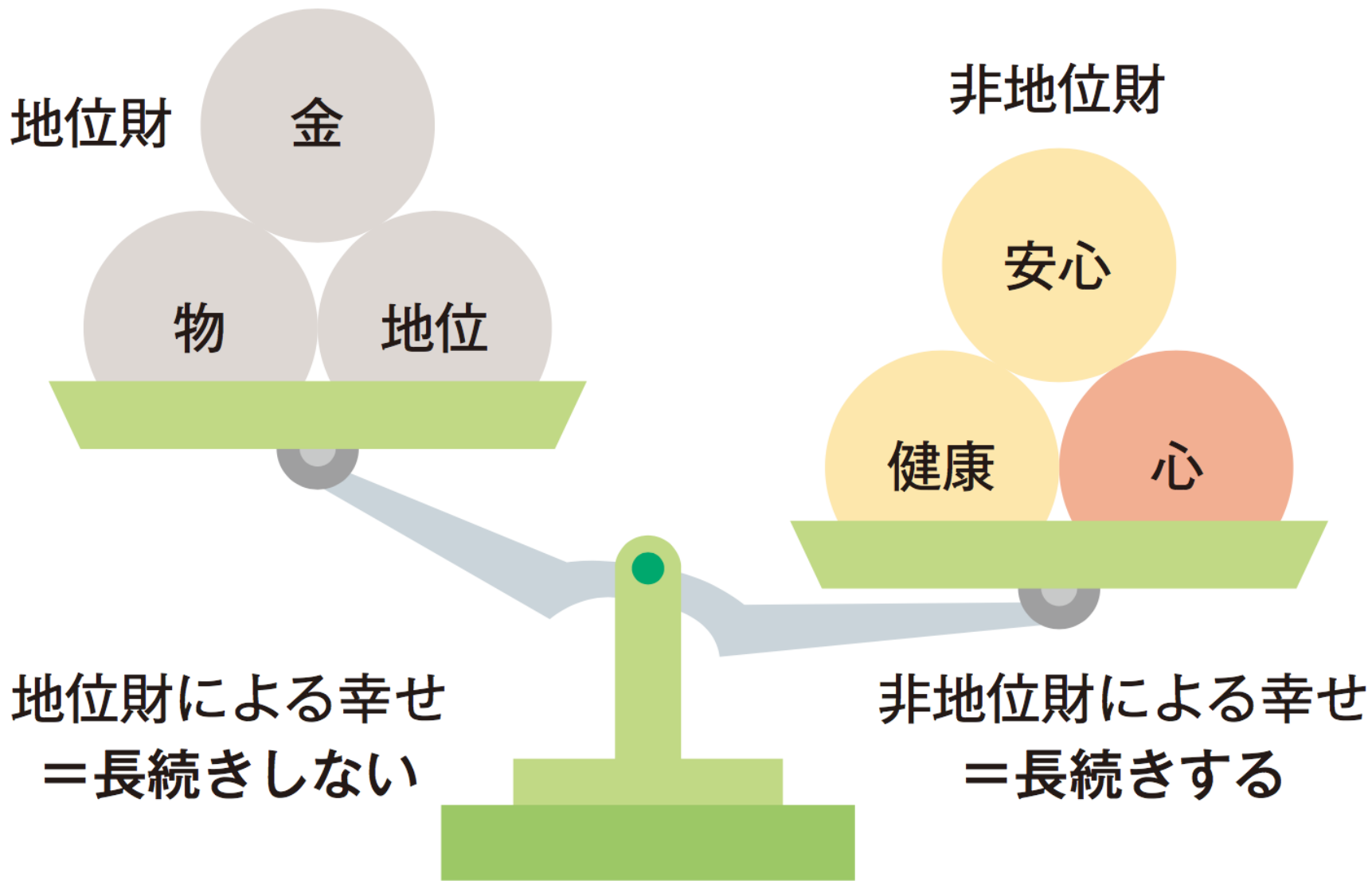
[Lyubomirsky, King, Diener]

欠勤率
離職率

幸福度が高い従業員は
欠勤率が低く [George, 1989]、
離職率が低い [Donovan, 2000]

ハーバードビジネスレビュー2012年5月号「幸福の戦略」P62～63

長続きしない幸せと長続きする幸せ



長続きする幸せ

心による幸せ
(psychological
well-being)を
分析してみました

幸せの心的要因に関連するアンケートを1500人の日本人に行い、その結果を因子分析して、「幸せの4つの因子」を導出

非地位財

安心

健康

心

非地位財による幸せ
=長続きする

幸せの4つの因子



第1因子

自己実現と成長の因子

(やってみよう因子)

色々な研究結果に関連！



夢や目標を叶えた人は幸せ

夢や目標を持っている人は幸せ

成長し強みを見つけた人は幸せ

第2因子

つながりと感謝の因子 (ありがとう因子)

色々な研究結果に関連！



色々なことに感謝する人は幸せ

親切で利他的な人は幸せ

多様な友人を持つ人は幸せ

第3因子

前向きと楽観の因子 (なんとかなる因子)



色々な研究結果に関連！

自己受容できている人は幸せ
楽観的でポジティブな人は幸せ
細かい事を気にしない人は幸せ

第4因子

独立と自分らしさの因子 (ありのままに因子)



色々な研究結果に関連！

人の目を気にしすぎない人は幸せ

自分らしさを持っている人は幸せ

自分のペースを守る人は幸せ

幸せの4つの因子とは？

自己実現と成長の因子

前向きと楽観の因子

独立と自分らしさの因子

やってみよう
(第1因子)

夢・目標、
強み、成長、
自己肯定感

なんとかなる
(第3因子)

前向き、
楽観性、
自己受容

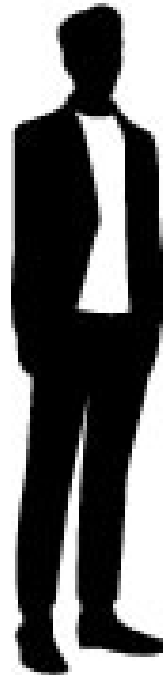
ありのままに
(第4因子)

独立、
自分らしさ

ありがとう
(第2因子)

つながりと感謝の因子

感謝、利他、
許容、承認、
信頼、尊敬、
自己有用感



個人の在り方

関係性の質

それぞれの因子を高めるには？

やってみよう因子

- 夢や目標を明確化
- 強みを明確化
- 成し遂げたことを明確化
- モチベーション向上策
- 行動を起こしてみる

ありがとう因子

- 感謝を可視化・シェア
- 利他的な行動をする
- 対話、傾聴、許容
- ユーモア、冗談、笑い
- 笑顔、ハグ、スキンシップ

なんとかなる因子

- 転機から得た強みを明確化
- 課題・悩みを可視化
- ポジティブな表現
- ポジティブな行動

ありのままに因子

- スキット、歌、ダンスなどを演じる
- 新たな一歩を踏み出してみる
- 自分を知る、メタ認知

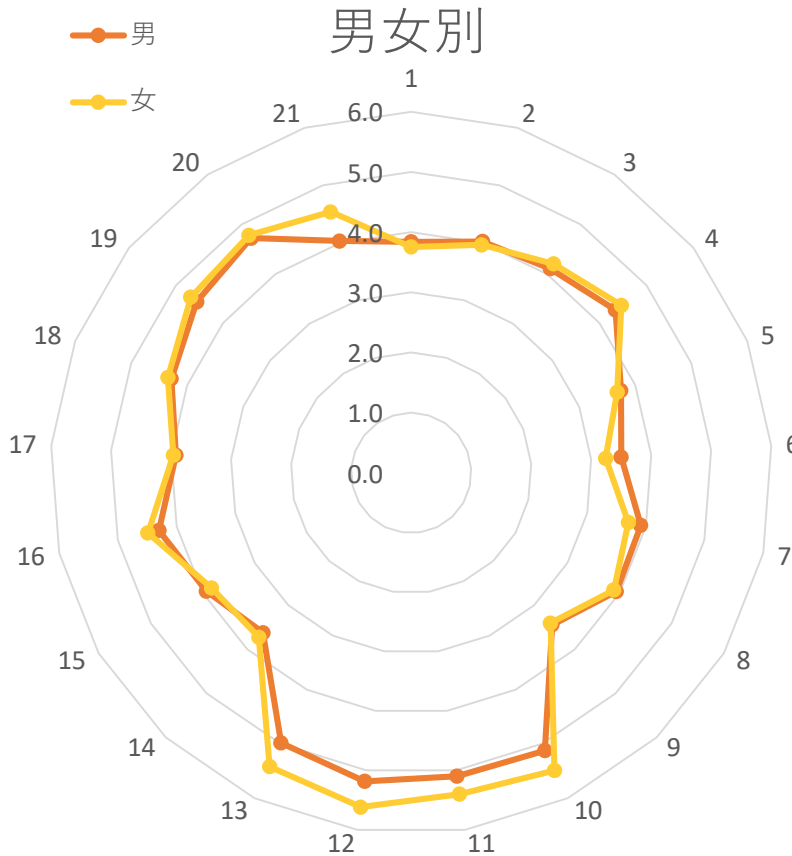
寒川町アンケート調査結果

因子等

設問

人生満足度の質問	1 ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
	2 私の人生は、とてもすばらしい状態だ
	3 私は自分の人生に満足している
	4 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
	5 もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう
やってみよう！ 因子	6 私は有能である
	7 私は社会の要請に応えている
	8 私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
	9 今の自分は「本当になりたかった自分」である
ありがとう！ 因子	10 人の喜ぶ顔が見たい
	11 私を大切に思ってくれる人たちがいる
	12 私は、人生において感謝することがたくさんある
	13 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている
なんとかなる！ 因子	14 私はものごとが思い通りにいくと思う
	15 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
	16 私は他者との近い関係を維持することができる
	17 自分は人生で多くのことを達成してきた
あなたらしく！ 因子	18 私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない
	19 私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
	20 自分自身についての信念はあまり変化しない
	21 テレビを見るときはあまり頻繁にチャンネルを切り替えない

女性の方が「ありがとう因子」が高い



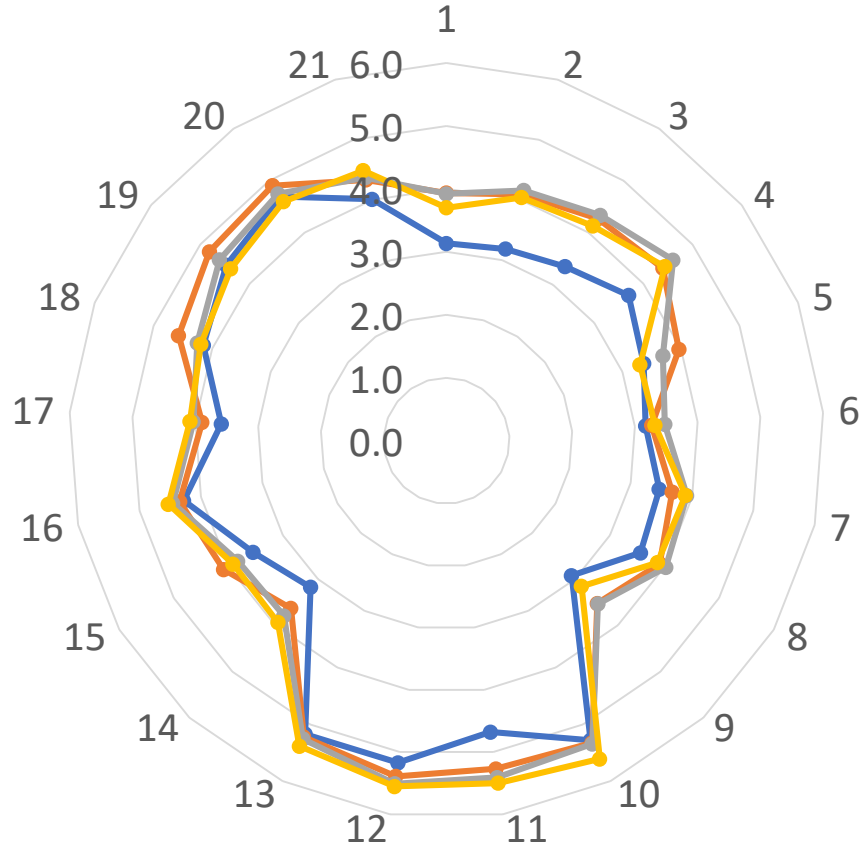
因子等	設問
人生満足度の質問	1 ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
	2 私の人生は、とてもすばらしい状態だ
	3 私は自分の人生に満足している
	4 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
	5 もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう
やってみよう！ 因子	6 私は有能である
	7 私は社会の要請に答えている
	8 私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
ありがとう！ 因子	9 今の自分は「本当になりたかった自分」である
	10 人の喜ぶ顔が見たい
	11 私を大切に思ってくれる人たちがいる
なんとかなる！ 因子	12 私は、人生において感謝することがたくさんある
	13 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている
	14 私はものごとが思い通りにいくと思う
	15 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
あなたらしく！ 因子	16 私は他者との近い関係を維持することができる
	17 自分は人生で多くのことを達成してきた
	18 私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない
	19 私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
	20 自分自身についての信念はあまり変化しない
	21 テレビを見るときはあまり頻繁にチャンネルを切り替えない

男性も交流・感謝・利他を

単身世帯は幸福度が低め

世帯別による幸福度の比較

● 単身世帯 ● 夫婦のみ ● 2世代世帯 ● 3世代世帯



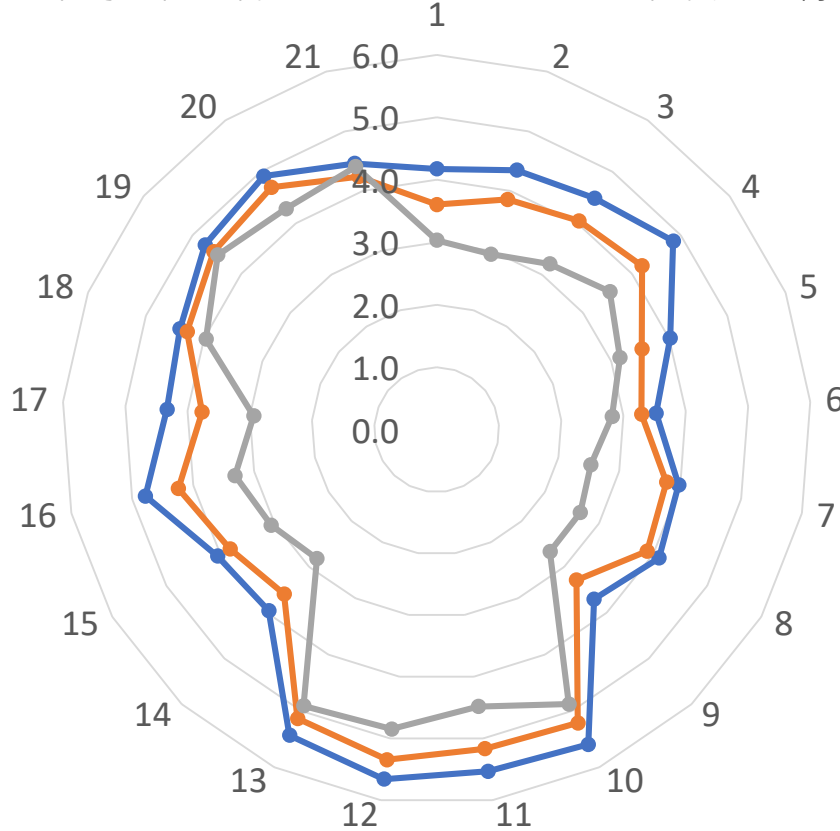
因子等	設問
人生満足度の質問	1 ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
	2 私の人生は、とてもすばらしい状態だ
	3 私は自分の人生に満足している
	4 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
	5 もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう
やってみよう！ 因子	6 私は有能である
	7 私は社会の要請に 대응している
	8 私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
	9 今の自分は「本当になりたかった自分」である
ありがとう！ 因子	10 人の喜ぶ顔が見たい
	11 私を大切に思ってくれる人たちがいる
	12 私は、人生において感謝することがたくさんある
	13 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている
なんとかなる！ 因子	14 私はものごとが思い通りにいくと思う
	15 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
	16 私は他者との近い関係を維持することができる
	17 自分は人生で多くのことを達成してきた
あなたらしく！ 因子	18 私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない
	19 私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
	20 自分自身についての信念はあまり変化しない
	21 テレビを見るときはあまり頻繁にチャンネルを切り替えない

きめ細かい交流促進が必要

ご近所付き合いは幸福度を高める

ご近所付合による幸福度の比較

● 日常的に付き合いがある ● あいさつ程度 ● 特にない



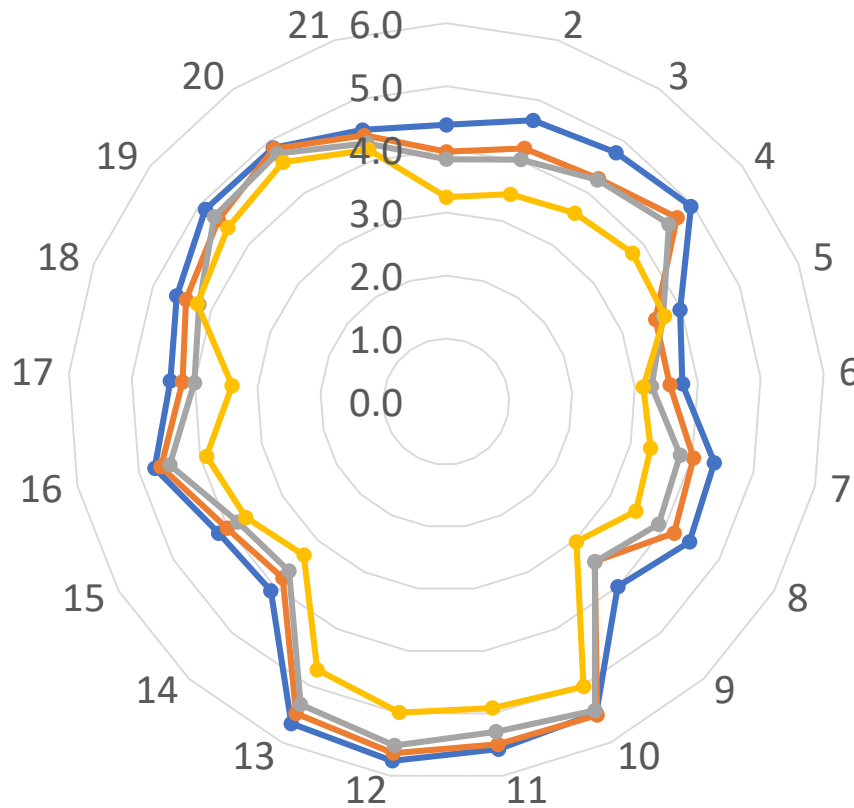
因子等	設問
人生満足度の質問	1 ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
	2 私の人生は、とてもすばらしい状態だ
	3 私は自分の人生に満足している
	4 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
	5 もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう
やってみよう！ 因子	6 私は有能である
	7 私は社会の要請に 대응している
	8 私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
ありがたい！ 因子	9 今の自分は「本当になりたかった自分」である
	10 人の喜ぶ顔が見たい
	11 私を大切に思ってくれる人たちがいる
なんとかなる！ 因子	12 私は、人生において感謝することがたくさんある
	13 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている
	14 私はものごとが思い通りにいくと思う
	15 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
あなたらしく！ 因子	16 私は他者との近い関係を維持することができる
	17 自分は人生で多くのことを達成してきた
	18 私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない
	19 私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
	20 自分自身についての信念はあまり変化しない
	21 テレビを見るときはあまり頻繁にチャンネルを切り替えない

きめ細かい交流促進が必要

利他的活動は幸福度を高める

ボランティア意識による幸福度の比較

- 定期的・継続的に活動
- 単発的に活動
- 興味あるが、活動経験なし
- 興味がない



因子等	設問
人生満足度の質問	1 ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
	2 私の人生は、とても素晴らしい状態だ
	3 私は自分の人生に満足している
	4 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
	5 もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう
やってみよう！ 因子	6 私は有能である
	7 私は社会の要請に 대응している
	8 私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた
	9 今の自分は「本当になりたかった自分」である
ありがとう！ 因子	10 人の喜ぶ顔が見たい
	11 私を大切に思ってくれる人たちがいる
	12 私は、人生において感謝することがたくさんある
	13 私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている
なんとかなる！ 因子	14 私はものごとが思い通りにいくと思う
	15 私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない
	16 私は他者との近い関係を維持することができる
	17 自分は人生で多くのことを達成してきた
あなたらしく！ 因子	18 私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない
	19 私に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではない
	20 自分自身についての信念はあまり変化しない
	21 テレビを見るときはあまり頻繁にチャンネルを切り替えない

ボランティアや地域活動の促進が有効

寒川町基本構想案へのコメント

- 都市づくりではなく人づくりからスタートする総合計画・・・画期的
- つながる力＝ありがとう因子
- 新化＝やってみよう因子
＋なんとかなる因子＋ありのままに因子
- みんなで作る＝ありがとう因子
- 心豊かに＝ありがとう因子
- 今回は基本構想
→ みんなで来年度の具体化へ

ワークショップ(～15:45)

- **ポジティブな質問・意見**
= 前向きと楽観(なんとかなる)因子
- **具体的に「つながる力で新化する町」
のアイデア出し**
- **その他、ご意見など、なんでも**