

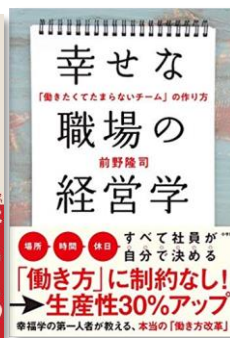
幸福学入門

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



機械工学
設計工学



イノベーション教育
システム論



幸福学・共創学
社会システムデザイン

幸せ・幸福

∥

Well-being and Happiness

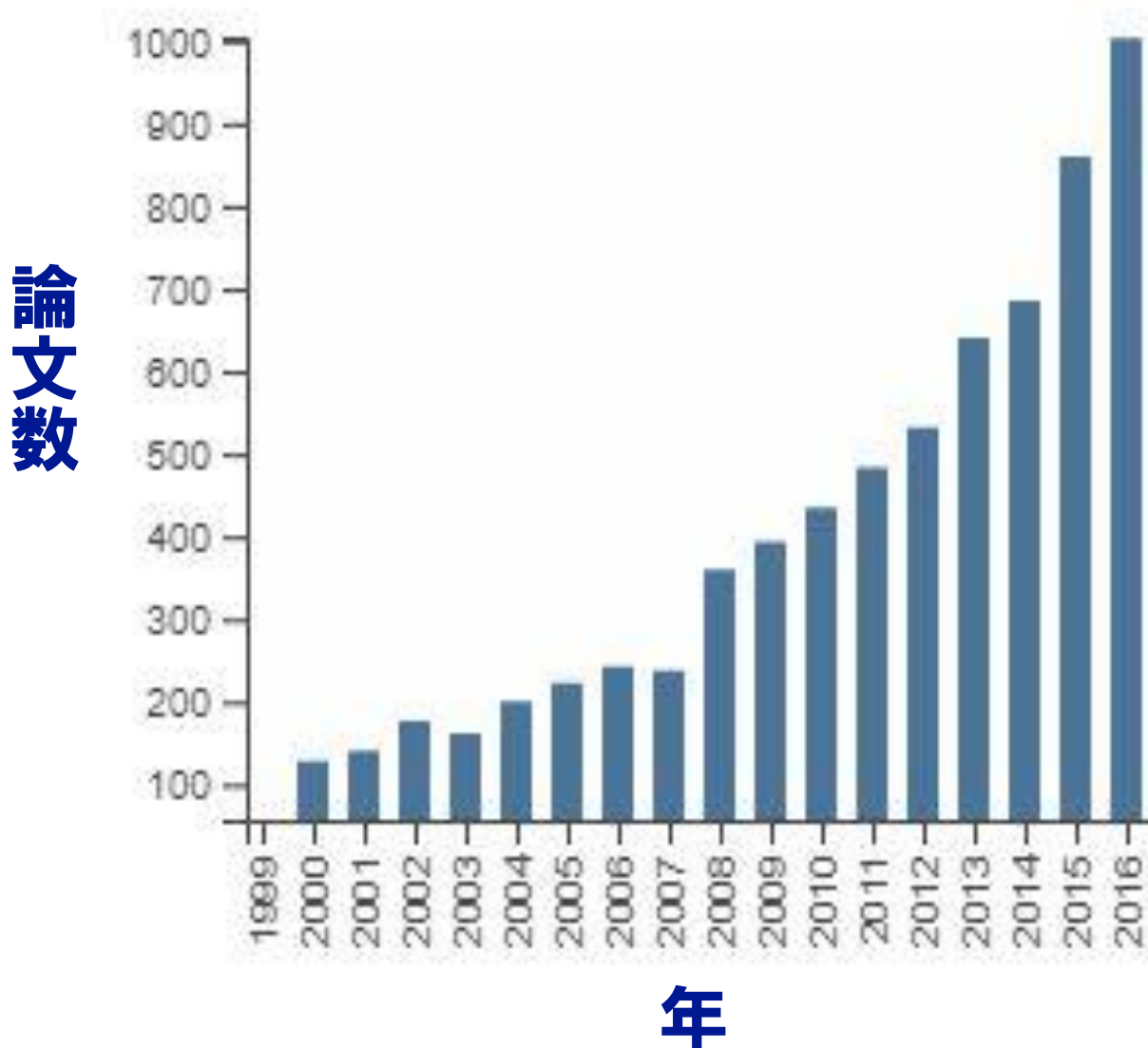
良好な 状態

幸せ
健康
福利
福祉

ハピネス
＝感情としての
幸せ

Well-Beingの科学は世界的に進展中

Subjective Well-Beingに関する論文出版数



幸福度アンケート(Four factors)の結果の例

— 会社A × 全社平均

4 ありのままに因子 独立と自分らしさの因子

業務判断を頻繁に
切り替えすぎない

自分自身についての
信念はあまり変化しない

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

私は自分と他者がすることをあ
まり比較しない

自分は人生で多くのこと
を達成してきた

私は他者との近い関係を
維持することができる

3 なんとかなる因子 前向きと楽観の因子

私は仕事での
失敗や不安な感情を
あまり引きずらない

私はものごとが
思い通りにいくと
思う

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

1 やってみよう因子 自己実現と成長の因子

私は社会・組織の
要請に応じている

私のこれまでの人生は、変化、学
習、成長に満ちていた

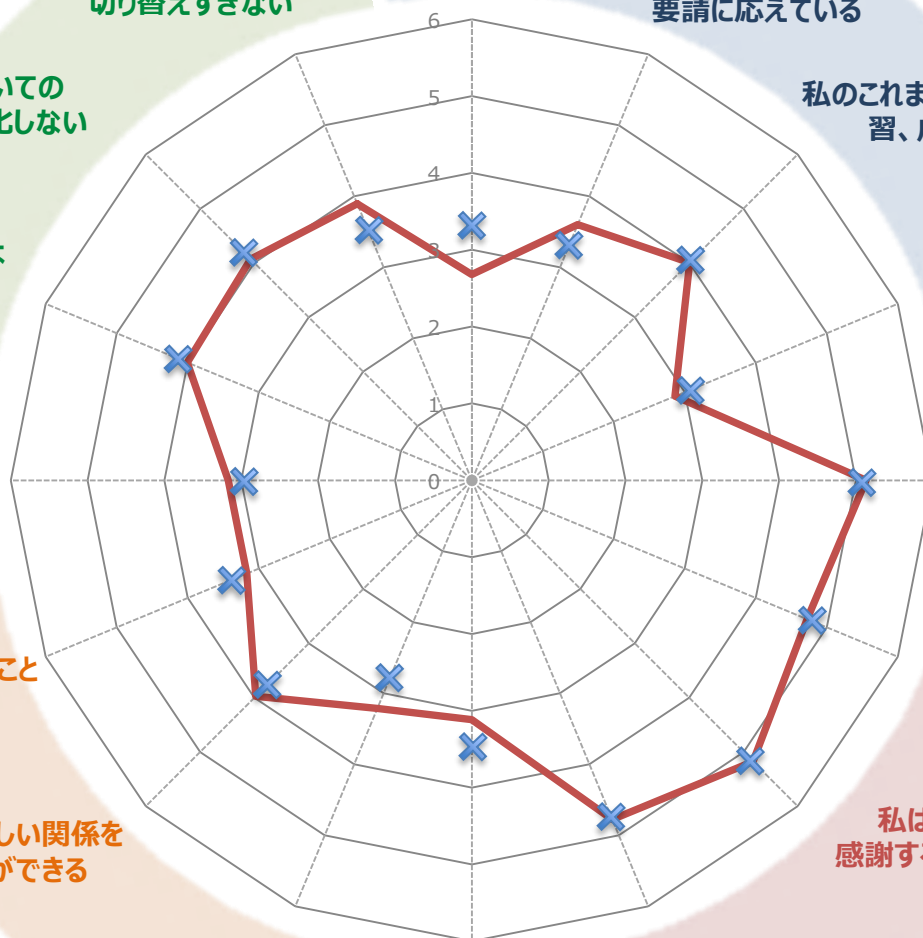
今の自分は
「本当になりたかった自分」である

人の喜ぶ顔が見たい

私を大切に思っ
てくれる人たちがいる

私は、人生において
感謝することがたくさんある

2 ありがとう因子 つながりと感謝の因子



幸福度アンケート(Four factors)の結果の例

4 ありのままに因子 独立と自分らしさの因子

業務判断を頻繁に
切り替えすぎない

自分自身についての
信念はあまり変化しない

私に何ができて何ができないかは

私は
有能である

私は社会・組織の
要請に答えている

私のこれまでの人生は、変化、学
習、成長に満ちていた

今の自分は

1 やってみよう因子 自己実現と成長の因子

— 会社A × 全社平均

幸せ(well-being)は測れる！ 健康と同じ！

自分は人生で多くのこと
を達成してきた

私は他者との近い関係を
維持することができる

私を大切に思っ
てくれる人たちがいる

私は、人生において
感謝することがたくさんある

3 なんとかなる因子 前向きと楽観の因子

私は仕事での
失敗や不安な感情を
あまり引きずらない

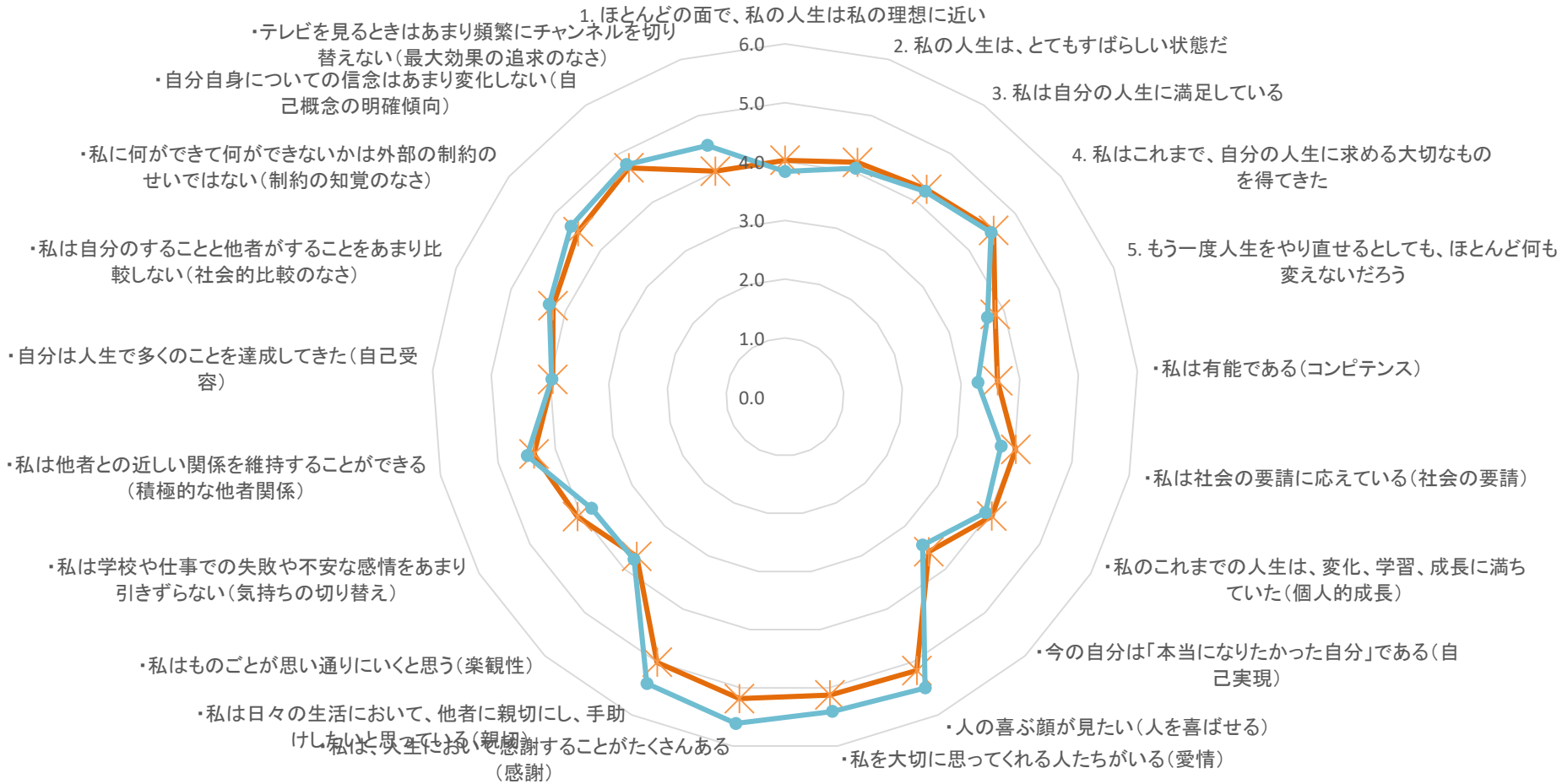
私はものごとが
思い通りにいくと
思う

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

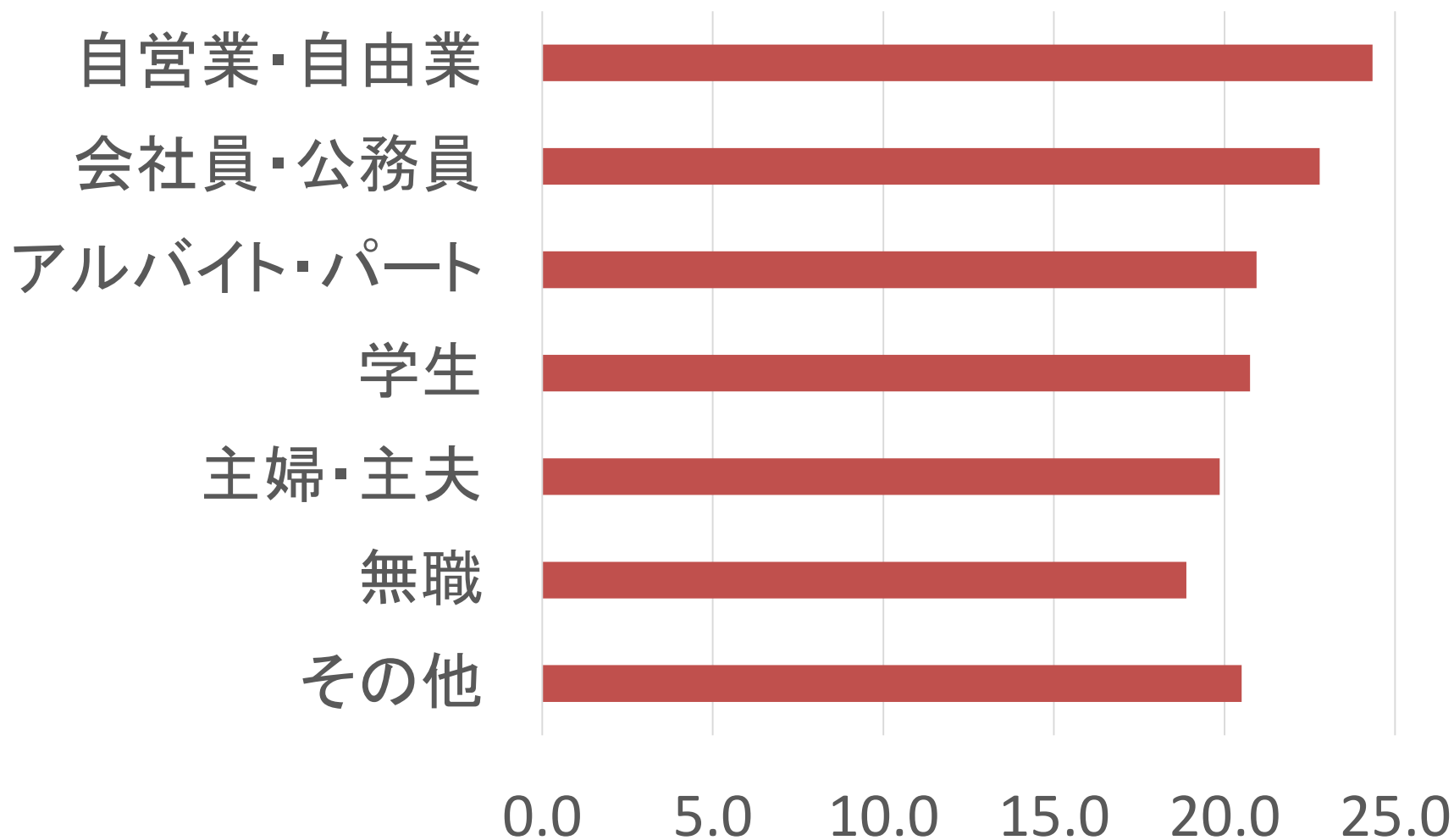
2 ありがとう因子 つながりと感謝の因子

寒川町におけるアンケート結果

男 女

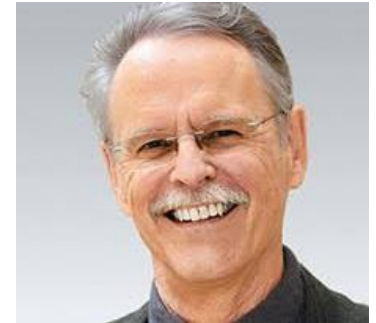


職業別幸福度(寒川町)



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, (幸せな人は長生きする)、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

(リュボミルスキー、キング、ディーナー)

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]

幸せ(well-being)の4つの因子

- **地位財型の幸せ＝長続きしない！**
 - 地位財＝他人と比べられる財
 - 金、モノ、社会的地位
- **非地位財型の幸せ＝長続きする！**
 - 環境の状態(安全など)
 - 身体の状態(健康)
 - 心の状態(幸せの4つの因子)
 1. 自己実現と成長(やってみよう)
 2. つながりと感謝(ありがとう)
 3. 前向きと楽観(なんとかなる)
 4. 独立と自分らしさ(ありのままに)



幸せなワークショップの心得

1. みんなの声を**傾聴**しよう
2. みんなの意見を**尊重**しよう
3. 批判・判断は**保留**しよう
4. 考えがまとまっていなくても、遠慮せず**気楽に声を出してみよう**

寒川町の 見える化シート

	できていること	これからやって いきたいこと
やってみよう！ (みんなが夢・目標・強み をもつために・・・)		
ありがとう！ (みんなが感謝・信頼関 係・思いやりにあふれる ために・・・)		
なんとかなる！ (みんながチャレンジや努 力をするために・・・)		
ありのままに！ (みんなが個性・自分らし さを生かすために・・・)		

寒川町の 見える化シート(記入例)

	できていること	これからやって いきたいこと
やってみよう！ (みんなが夢・目標・強み をもつために…)	総合計画に「幸せ」を取 り入れる活動を開始	役場で夢を応援する講 座を行う
ありがとう！ (みんなが感謝・信頼関 係・思いやりにあふれる ために…)	役場の皆さんにいつも感 謝 あいさつをするよう心が けている	「お疲れ様」を「今日もあ りがとうございました」に 図書館の活用
なんとかなる！ (みんながチャレンジや努 力をするために…)	なんでもOK!	新しいチャレンジイベン トを開催
ありのままに！ (みんなが個性・自分らし さを生かすために…)	楽しく記入!	個性を発揮している町民 の講演会を開催



を 輪 の せ 幸
！ う よ げ 広

