

ウェルビーイングの政策的構造に関する考察

菊澤 育代 *KIKUSAWA Ikuyo*

(公財)福岡アジア都市研究所 研究主査

■要旨：ウェルビーイングを都市の新たな指標として利用する動きが進みつつある。しかし、ウェルビーイング指標を政策的に展開するノウハウや施策の効果に関する検討は進んでいない。そこで、本稿では、関連研究を政策的な構造に整理することでウェルビーイングの政策的展開の一助となることを目的とする。結果、ウェルビーイングの1) 概念、2) 計測・現状把握、3) 規定因、4) 効果の4つの研究分野のうち、政策的な展開には1) - 3) を一連のプロセスとして捉え、相互に行き来する必要性が認められた。

■キーワード：主観的ウェルビーイング、都市の指標、ウェルビーイングの政策的適用、持続的ウェルビーイング

1. はじめに

古来より、ウェルビーイング (well-being) あるいは幸福 (happiness) は、人間行動における最高の善であり究極の動機であると哲学者らの間で捉えられてきた⁽¹⁾。哲学・思想・宗教などの分野を中心に、幸福とは何かといった幸福の概念そのものについての議論が盛んに行われ、のちに、心理学、組織開発、健康、教育、経済学など科学的なアプローチに広がってきた⁽²⁾。

2000年代に入ると、ウェルビーイングを政策評価に取り込む動きが見られるようになる。

最も知られる事例としては、ブータンが、GDPに変わる国の発展を測る指標として「国民総幸福度指標 (GNH, Gross National Happiness)」を導入したことがある。2005年から指標策定の研究が始まり、2008年の採択以降、試行錯誤を繰り返しつつ調査が実施されている⁽³⁾。

2008年には、フランスのサルコジ大統領 (当時) の諮問によって、「経済パフォーマンスと社会の進歩の測定に関する委員会 (CMEPSP)」が設立され、委員長を務めた Stiglitz やアドバイザーの Sen らが

2010年「GDPに代わる指標」に関する報告書を刊行した。同様に、英国のキャメロン首相 (当時) は、2010年、国家ウェルビーイングプログラムを設立し、経済の成長だけではなく生活の向上によって、生活水準だけではなく生活の質によって国の発展を測ることを表明した⁽⁴⁾。

さらに、経済協力開発機構 (OECD) は、2011年に「より良い暮らし指標 (BLI, Better Life Index)」を開始し、ウェルビーイング指標の分析・公表を行うなど⁽⁵⁾、政策的な活用を後押ししている。

都市レベルにおいてもウェルビーイングを政策に取り入れる試みが進んでいる。オランダ・アムステルダムでは、ドーナツ経済が提唱され、社会的および生態学的なウェルビーイングのバランスをとる持続可能な開発のための視覚的なフレームワークが提示された。

国内では、荒川区「荒川区民総幸福度 (GAH)」(2012) や熊本県「熊本総幸福量 (AKH)」(2012) が他都市に先駆けて、ウェルビーイングの政策的適用を進めている。

内閣府の「経済財政運営と改革の基本方針 2021

(2021年6月)」では、「政府の各種の基本計画等について、Well-beingに関するKPIを設定する」ことが閣議決定され、政策指標としてのウェルビーイングの全国的な展開も見えてきた⁽⁶⁾。

一方で、ウェルビーイングには確立された定義が存在せず、包括的な概念であることも手伝って、一般に理解が進んでいるとは言えない。また、国・自治体レベルでウェルビーイングの政策的適用が進んできたとは言え、KPIの設定や政策形成の過程など、主観的ウェルビーイングを実態として政策に活用するための体系的な知見の蓄積が見られていない⁽⁷⁾。さらに近年の科学的知見の蓄積により、ウェルビーイングの評価尺度に新たな考えが加わるなど、政策的な展開には社会のダイナミズムを踏まえた検討が必要となる。

こうした背景から、本稿では、ウェルビーイングの概念について考察するとともに、関連研究を体系的に整理し、政策として展開するためのフレームワークを提示することを目的とする。

2. ウェルビーイングとはなにか

2.1. ウェルビーイングの定義

ウェルビーイングは、単に「幸せ」と同義とみなされることが多いが、必ずしもそれだけにとどまらない(後述)。英語で Well-being と表記されるとおり、「良く在る・居る状態」と捉えることで多義的な概念を理解する必要がある。1946年の世界保健機関(WHO)の設立に際し、「健康」が「身体的、精神的、社会的に良好な状態(Well-being)であり、単に疾病や病弱の存在しないことではない」と定義されたことにより、ウェルビーイングという言葉の認知が広がったとされる⁽⁷⁾。

ウェルビーイングは、「景気」や「天気」などと同じく、状態やメカニズムを説明するために人為的に構成された要素からなる「構成概念」として説明される⁽⁸⁾。このため、どの要素を持ってウェルビーイングを捉えるかについては諸説あり、ここでは、代表的なウェルビーイングの定義を整理することで、概念の理解を深めていきたい。

主観的ウェルビーイング(後述)に関する研究に

おいては、特に精神的ウェルビーイングについての議論が多く見られる。1980年代から主観的ウェルビーイング研究に多大な影響を与えてきたDienerは、人生におけるポジティブな感情とネガティブな感情の比率によって理解される快楽的要素と、生活満足度によって主観的ウェルビーイングを把握できるとした⁽⁹⁾。

Dienerに代表される快楽的幸福論に対し、Ryff(1989)は、精神的ウェルビーイングを「人生全般にわたるポジティブな心理的機能」と位置づけ、個人としての成長、人生における目的、自律性、環境制御力、自己受容および他者との良好な関係の6次元で構成されるとした⁽¹⁰⁾。

さらに、Huppert(2009)は、これらポジティブな感情と個人の能力・機能性の両者を組み合わせた10の特徴をウェルビーイングの構成要因とした。10の特徴とは、有能感、情緒的安定、没頭、意義、楽観性、ポジティブ感情、良好な人間関係、心理的抵抗力・回復力、自尊心、活力であり、うつ病や不安の反対の状態を定義することによって特定されている⁽¹¹⁾。

表1 ウェルビーイングの構成要素

対象		要素
個人	身体	健康状態
	精神	ポジティブな感情の多さと不快な状態の回避(Hedonism)
	生活	人生の意味や意義につながる持続的な幸福(Eudaimonism)
社会・場	経済状況、住環境、仕事など	社会的つながりなど、自分と周囲の相互依存的な幸せ

これらのウェルビーイングの定義を整理すると、身体、精神、社会、生活における良好な状態と捉えることができる(表1)。精神的ウェルビーイングは、ポジティブな感情と不快な状態の回避からなる快楽的要素(Hedonism)と、人生の意味や自己実現など人が機能している程度で幸福を定義するユーダイモニズム(Eudaimonism)の2つに分けられる⁽¹²⁾。

さらに、身体・精神・生活は、個人に付随するのに対し、社会・場は、自分と他者との関係の中に存

在すると捉えられる。内田は、ウェルビーイングをより包括的で、個人および個人を取り巻く「場」も含めた持続的な良き状態であると捉える⁽¹³⁾。これらの構成要素が総合的にポジティブな評価にある場合、ウェルビーイングな状態にあると考えられる。

2.2. 主観と客観

ウェルビーイングの測定には、主観的指標と客観的指標が存在する。従来、経済的な豊かさを示すGDPはウェルビーイングを反映する指標として認識されてきた。しかし、GDPの上昇が幸福感や生活満足度に結びついていないことが指摘されるようになり（図1）、客観データで捉えきれない側面を主観的指標が表しているのではないかと議論がなされるようになった。

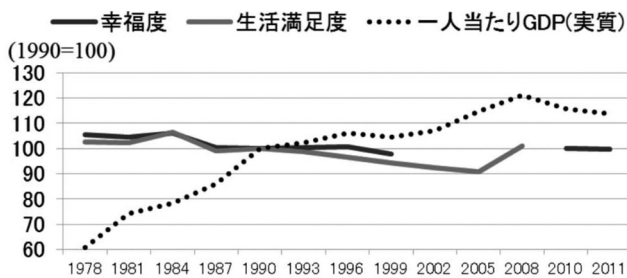


図1 日本における幸福度とGDPの推移⁽¹⁴⁾

また、これまで非科学的な概念とされてきた「幸福」が、ポジティブ心理学（何が幸せに影響を与えているかを追求する学問分野）を始め、科学的なエビデンスとともに議論されるようになり、幸福度の指標化や政策的展開の可能性が生まれてきた⁽¹⁵⁾。そのため、政策決定のプロセスにウェルビーイングや関連の主観指標を使用することが学術的にも後押しされるようになった⁽¹⁶⁾。

主観的ウェルビーイングでは、どの要素が人生のウェルビーイングに寄与するかは、試験者ではなく、回答者によって決定される⁽¹⁷⁾。つまり、人が何をもちて良い人生と考えるかについて回答者の判断に頼ることで、試験者側の先入観を取り除くことができる⁽¹⁸⁾。

このことは、政策評価において新たな意味を投げかける。特定の施策に対して、取り組み自体の進捗や達成度のみならず、その取り組みが個々人の課題にアプローチできているかどうか、個々人にとって

のその課題は優先度の高いものであるかを主観的な評価によって確認するプロセスが加わるからである。

2.3. 幸福とウェルビーイング

ウェルビーイングは、生活満足度と同義と捉えられることが多く、事実、統計分析にて生活満足度と密接な関係にあることが示されている。内閣府の「満足度・生活の質に関する調査報告書2022」においても、主観的ウェルビーイングの代表的な指標として生活満足度が用いられている⁽¹⁹⁾。ただし、上述のように、ウェルビーイングは、個々人が定義し、状態を評価するという特性上、個々の価値観が大きく影響することに留意する必要がある。

ポジティブ心理学を創設したSeligmanは、ウェルビーイング概念の変化を捉え、従来の幸福論(happiness)とウェルビーイング理論の違いを次のように整理する⁽²⁰⁾。従来の幸福論が生活満足度を計測因子とすることに対し、ウェルビーイング理論(Seligmanの唱えるPERMA理論)では、ポジティブな感情、没頭する体験、人生の意味や意義、達成感、周囲との良好な関係という複数の因子によってウェルビーイングを計測する(表1)。

表2 セリグマンによる幸福論とウェルビーイング理論の違い

	幸福論	ウェルビーイング理論
トピック	幸福	ウェルビーイング
計測因子	生活満足度	ポジティブな感情、没頭する体験、人生の意味や意義、達成感、周囲との良好な関係
ゴール	生活満足度の向上	ポジティブな感情、没頭する体験、人生の意味や意義、達成感、周囲との良好な関係を増やすことで開花する

Inglehart(2018)もまた、幸福感と生活満足度は密接に関連しており、生活満足度の上昇と幸福度の上昇は同時に起こりやすいが、両者が主観的幸福(本稿で言う主観的ウェルビーイング)の異なる側面を反映していると指摘する⁽²¹⁾。生活満足度は、経済状況など金銭的な満足との結びつきが強く、幸福感は感情的要因との結びつきが強く確認されるという(図2)。

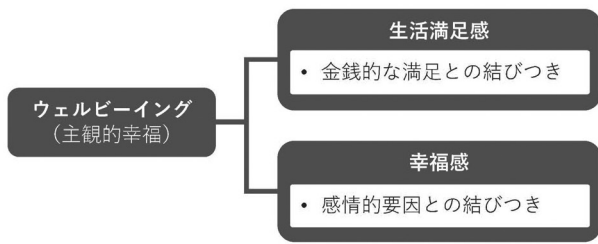


図2 イングルハートのウェルビーイング

両者を分けて考える理由は、世界価値観調査に見られる長期的に観測される価値観の変化と傾向によって説明することができる。1981年から2007年の世界価値観調査を見ると、経済発展・民主化・社会的寛容が高まるにつれ、幸福感や生活満足感が上昇したことがわかる⁽²¹⁾。発展の第1のステージとして、近代化（世俗的・合理的価値観の増大）による主観的幸福の増大傾向が見られる。しかし、一定のポイントに達すると、経済の成長が与える影響は限定的になる。そして、そのポイントを過ぎた第2のステージでは、非経済的な側面（個人の選択の自由の拡大）がウェルビーイングに与える影響が大きくなるという⁽²¹⁾。前者を経済的充足の結果としての生活満足度の向上、後者を自己認知や民主化を含めた幸福度の向上と捉えると、経済発展が一定程度進んだ国・地域では、経済的な満足度以上に選択の自由の増大が幸福感の増大につながることが示唆される。

以上の通り、生活水準の上昇など物質的な満足感と選択肢の自由などの脱物質的な満足感の両方の側面の違いを理解する必要があると言える。

3. ウェルビーイングの現状把握

3.1. 傾向分析

ウェルビーイングを政策的に導入するにあたって、まず現状を把握するための測定が重要となる。属性別の多様な特徴が見られるが、以下に代表的な傾向を示す。

年齢別では、幸福のU字型曲線と呼ばれるように、40 - 50代の働き盛りで幸福度が下がる傾向が示されている^(22,23)。また、性別による傾向を見ると、日本では、女性の方が男性より常に幸福度が高く、女性の幸福度が男性を上回る程度が世界的に非常に

高いという特徴がある⁽²⁴⁾。さらに、家族構成別では、未就学児の子どもを持つことは、幸福度に対してプラスの要因として働くが、子どもの年齢が上がるにつれてマイナスの要因として働くことが示されるなど、多様な条件の違いが幸福度に異なる影響を与えていることがわかってきている⁽²³⁾。

国別の幸福度調査では、日本のウェルビーイングが、2012年から15年までは40位台、16年以降は50位台、20年は62位、21年は56位、22年は54位と低いことが指摘される⁽²⁵⁾。この結果については、評価が低い要因が模索されるとともに、欧米を中心に開発が進んできたウェルビーイングの尺度が、日本を含むアジア地域の幸福感を正しく評価していないのではないかと疑問も投げかけられるようになっている⁽²⁾。

3.2. 単一尺度から多次元的な尺度へ

主観的評価の報告には、回答者自身に幸福度や生活満足度を評定尺度で答えてもらうアンケート調査が採用されてきた。中でも、キャントリルのはしご（Cantril Ladder）と呼ばれる0から10までの11段階評価の質問は、国連の世界幸福度調査（WHR, World Happiness Report）や米Gallup社のGallup World Pollなど多くの調査にて用いられてきた。

一方で、近年、評価尺度についての研究の進展とともに、単一尺度から多元的尺度への転換が見られている⁽²⁶⁾。従来、ウェルビーイングの計測には、客観的経済指標であるGDPや、現在の生活にどの程度満足しているかを自己評価する生活満足度、キャントリルのはしごのような主観的幸福度評価などの単一的尺度が用いられることが多かった。しかし、複雑な社会の全体像やウェルビーイングを構成する多様な要素を捉えるため、多次元的なアプローチへのシフトが求められている⁽²⁾。

3.3. 評価尺度の開発

ウェルビーイングの評価尺度には、感情的側面を測るものと認知的側面を測るものがある。感情的尺度は、一時点の感情に焦点を当て、喜びやワクワクなどのポジティブ感情と悲しみ・怒りなどのネガティブ感情の頻度のバランスによって計測される。感情的側面を計測する代表的な尺度として、

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)がある。

認知的尺度は、自分自身や人生の状態に対する認知について質問する。認知的尺度の一つに、Dienerらによる人生満足尺度 (SWLS, Satisfaction with Life Scale) がある (表3)。人生の満足感を測る単一の尺度として捉えられ、理想と現実のギャップを捉えることで満足感を測ろうとする。様々な国・地域で実施され、その信頼性や妥当性が報告されており、新たな尺度の開発の基準として用いられることも多い⁽²⁷⁾。

表3 SWLS

- ・ ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
- ・ 私の人生は、とても素晴らしい状態だ
- ・ 私は自分の人生に満足している
- ・ 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
- ・ 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

表4 SHS

- ・ 全般的に見て私は自分のことを (非常に不幸から非常に幸福まで7段階) であると考えている
- ・ 私は自分と同年輩の人と比べて () であると考えている
- ・ 全般的に見て非常に幸福な人たちがいる。この人たちは、どんな状況の中でもそこで最良のものを見つけて人生を楽しむ人達である。あなたは、どの程度そのような特徴を持っているか
- ・ 全般的に見て、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態に在るわけではないのに、はたから考えるよりも、全く幸せでは内容です。あなたはどの程度そのような特徴を持っていますか
- ・ いる

Lyubomirsky らの主観的幸福感尺度 (SHS, Subjective Happiness Scale)⁽²⁸⁾ は、認知的側面および感情的側面の両方をカバーしつつ、SWLSと同様に単一の要因からなる4項目で主観的幸福感を計測する (表4)。日本版 SHS の開発に携わる島井らは、多面的尺度の場合、幸福感和という主観的経験そのものと幸福感を支える要因とが混同されがちであり、これを避けるため、少数の項目からなる単一尺度の開発が必要との見解を示している⁽²⁷⁾。

WHO の主観的健康感尺度 (SUBI, Subjective Well-being Inventory) もまた多く使用される尺度の一つである。心の健康度と心の疲労度に関する11の下位尺度からなり、認知的側面と感情的側面

が含まれる (表5)。精神医療の分野で開発されたため、ストレス反応に関する質問が多いことや、心理的健康をもたらす社会的な支えについても尋ねることが特徴として挙げられる⁽²⁹⁾。

以上の尺度は、日本版の開発も進んでおり、翻訳に留まらず、日本的な要素を踏まえた調整がなされている。こうした動きに並行して、数値が高いほどウェルビーイングであると評価する西洋的な評価尺度が、日本的な価値観や幸福を正しく表していないのではないかという指摘が強まり、新たな指標の開発や項目の追加が模索されている。

表5 SUBI

心の健康度 (陽性感情)	心の疲労度 (陰性感情)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 人生に対する前向きな気持ち ・ 達成感 ・ 自信 ・ 至福感 ・ 近親者の支え ・ 社会的な支え ・ 家族との関係 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神的なコントロール感 ・ 身体的不健康感 ・ 社会的つながりの不足 ・ 人生に対する失望

表6 IHS

- ・ 自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う
- ・ 周りの人に認められていると感じる
- ・ 大切な人を幸せにしていると思う
- ・ 平凡だが安定した日々を過ごしている
- ・ 大きな悩み事はない
- ・ 人に迷惑をかけずに自分のやりたいことができている
- ・ まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う
- ・ まわりの人並みの生活は手に入れている自信がある
- ・ まわりの人たちと同じくらい、それなりにうまくいっている

一言・内田らは、個人を基本的単位とする西洋的な考えから、他者との協調の中にウェルビーイングを見出す日本的視点を含めた協調的幸福感尺度 (IHS, Interdependent Happiness Scale) を提示する (表6)⁽³⁰⁾。また、Lambertらは、生活満足度等の既存の尺度に、1) 自然との関係性、2) 困難への対処能力、3) 人生の意義、4) 生活における平穏さ、5) 生活のあらゆる側面におけるバランス、6) 親しい他者の幸せ、7) 個人の尊厳が保たれる社会、8) 自由時間の充足、9) 困難な課題への耐力・回復力 (レジリエンス) の9項目の追加を提案する⁽²⁾。

こうした動きを受け、WHR2020では、初めて「バランスと調和」に注目し、バランスの取れた人生や

平穏さ、他者への思いやりなどについての質問項目が追加された⁽³¹⁾。

このように、ウェルビーイングの評価尺度は、単一／多次元、感情的／認知的、西洋的／アジア的などの多様な次元で、対象や目的、評価の正しさなどが模索される中で発展してきていることがわかる。ウェルビーイングの計測にあたっては、こうした動向を把握しつつ、政策等における目的を明確にして、評価尺度を設定／設計していく必要がある。

また、主観的評価尺度を用いる場合、質問項目の順序やその時々、の被験者の気分などが測定値に与える影響に注意する必要がある⁽¹⁸⁾。例えば、複数の大規模調査において、その日の天候が幸福度の判断に与える影響は限定的であることが確認されているが、ウェルビーイングの主観評価が直前の質問によって影響を受ける可能性は指摘される⁽¹⁸⁾。

さらに、回答を得やすい被験者と回答を得にくい被験者の間で、性別や年齢層によって主観的ウェルビーイングが異なることも指摘され、主観的評価におけるバイアスの存在に留意する必要がある。

4. ウェルビーイングをいかに実現するか

4.1. ウェルビーイングの規定因

現状把握が進み、属性等によって異なるウェルビーイング特性が明らかになると、次に検討されるのは、いかにウェルビーイングな状態を実現するかということである。

人々の主観的ウェルビーイングに影響を与える要因は、大きく、遺伝特性と環境特性に分けられる⁽¹⁸⁾。遺伝特性は、外交的な性格など、特定の人々が他の人々よりも幸せを感じやすいという性質を言う。一節では、主観的幸福感の30 - 40%が遺伝的影響に起因し、60 - 70%は環境的影響に起因するという⁽¹⁸⁾。遺伝や幼児体験に影響を受ける幸せは「変えにくい幸せ」と言われ⁽³²⁾、一方で、住居や食事、経済的豊かさなどの基本的ニーズと自治性や社会関係の充実などの心理的ニーズからなる環境特性は変えることのできる要因と考えられる⁽¹⁸⁾。

ウェルビーイングを予測する環境的要因としてよく挙げられるのは、人々の気質、収入、社会的関係

などである。なかでも、収入と主観的ウェルビーイングの関係性についての研究は最も広く行われている⁽¹⁸⁾。これは、人々の幸福を構成する基本的ニーズおよび心理的ニーズ（自律性など）の多くが収入によって一定程度確保されると考えられるからである⁽¹⁸⁾。収入は、ポジティブ感情やネガティブ感情よりも、生活満足度と強く関連していることも示唆されてきた。ただし、生活満足感への肯定的な影響は、年間収入95,000米ドル前後、感情的幸福感への影響は60,000 - 75,000米ドル前後を境に相関が見られなくなることもわかってきている⁽¹⁸⁾。これは、2.3で論じた生活水準の向上や価値観の変化に伴って、収入等の経済的因子がウェルビーイングに与える影響が弱まる可能性を示唆している。

また、影響因子には、「普遍的」なもの、「固有」のものが存在し、普遍的因子は、生活の基本的ニーズを満たす収入などであり、固有因子は、個々人の考え方や生活環境に依存する⁽¹⁸⁾。こうした指摘は、地域や目的によって有効な規定因が異なりうることや、個々人のウェルビーイングを形成する因子は個々に重要度が異なることを示唆する。つまり、政策としてウェルビーイングを促進する場合、地域特性や対象、政策の優先順位などによって考慮すべき因子が変わってくることに留意する必要がある。

4.2. ウェルビーイングを実現する行動

前向きな活動が、前向きな感情・思考・行動を促進し、健康を促進するというように、幸せは、意図的に行う何らかの行動によって高められることを多くの研究者らが明らかにしている^(33,34)。

例えば、過去24時間のうちに起こったポジティブな体験を日記に書くことで、脳がそれを追体験し、脳がよりポジティブに働くことが証明されている⁽³⁴⁾。また、人々の幸福と行動の關係に着目した矢野(2021)は、幸福度の高い人がどのような行動を取っているかを計測し、フラット(均等)、インプロバイズド(即興的)、ノンバーバル(非言語的)、イコール(平等)の4つを幸せな組織の特徴として挙げた⁽³²⁾。つまり、人とのつながりが特定の人に偏らない、5 - 10分の短い会話が高頻度で行われる、会話に身体が同調してよく動く、発言権(量)が平

等な組織は幸せな組織であるという。こうした研究結果を元に、幸福度を見える化し、向上させるテクノロジー（アプリ）の開発も進められている。

上記の通り、主観的ウェルビーイングは、個人の単位だけでなく組織単位の行動によっても向上できることが示されてきている。しかし、1.で論じたとおり、政策的にウェルビーイングに着目する国や自治体が増えてきている一方で、具体的なKPIと政策の導入により効果を発している事例は未だ乏しい⁽⁷⁾。個人の行動や組織内のコミュニケーションなどと異なり、個別の施策のウェルビーイングに対する直接的な影響を測ることが困難であることから、政策的な活用のあり方については、今後も引き続き議論を重ねる必要がある。

一方で、ウェルビーイングの規定因に関する研究は、対象別（大学生⁽³⁵⁾、高齢者⁽³⁶⁾、女性⁽³⁷⁾など）にも環境別（特定の地域、職場⁽³²⁾、共同体⁽³⁸⁾など）にもあらゆる分野で蓄積があることから、そうした規定因と結びつけて適切な施策を検討することは有意義であると考えられる。

5. ウェルビーイングがもたらす効果

ウェルビーイングが最高善と位置付けられる一方で、ウェルビーイングの実現が、さらなる効果を創出することも明らかになっている。ポジティブ心理学をリードしてきたマーティン・セリグマンは、幸福自体が目的でなく、幸福によってもたらされる効果に注目を促す⁽³⁹⁾。

高いウェルビーイングは、健康、長寿、より良い社会的関係、仕事のパフォーマンス、創造性などへの影響が明らかとなっている⁽¹⁸⁾。例えば、定期的な運動が3年寿命を伸ばすことに対し、ウェルビーイングであることは、6-7年長寿命化の効果があるという。仕事のパフォーマンスにおいて、幸福感の高い社員の創造性はそうでない人より3倍高く、生産性は31%、売上は37%高いという結果に加え、幸福度が高い社員は、欠勤率が低く、離職率も低いということが報告されている⁽⁴⁰⁾。

こうした研究結果は、ウェルビーイングを政策的に押し進める上で、市民への説得力を高めるととも

に、地域経済の活性化や市民の健康増進、医療・介護費用の抑制など、派生的な効果が期待できることを示唆している。

6. 考察

上記の議論から、ウェルビーイングに関する研究が、1) ウェルビーイングとは何であるかを示すウェルビーイングの概念・状態についての研究、2) ウェルビーイングの現状把握・計測方法、3) ウェルビーイングを規定する要因およびウェルビーイングを実現するための手法、4) ウェルビーイングによってもたらされる効果・影響の4つに大別できる。

これらを踏まえ、ウェルビーイングを政策に適用しようとする場合、1) から3) を一連のプロセスとして捉える必要がある（図3）。

まず、国や地域によってウェルビーイングの捉え方や要素が異なることから、特定の地域や対象におけるウェルビーイングを特定することが必要となる。平凡でも穏やかな日々を送ることにウェルビーイングを感じる人に対して、興奮を伴う新しい挑戦をしているかどうかを尋ねても適切に評価することはできないように、何を持ってウェルビーイングと捉えるかは様々である。対象が自治体等の場合、都市のビジョンを踏まえた定義となることも想定される。1) においては、目指すウェルビーイングに対応する指標の決定と個々の指標の重要性（重み付け）の確認が求められる。

次に、定義付けられたウェルビーイングに対し、現状の充足度・達成度を計測する（現状把握）。3.3で論じたウェルビーイング評価尺度などを用いて総合的にウェルビーイングのスコアを把握し、さらに属性やその他の特性（行動・価値観）別の分析を加えることで、より詳細に課題や講じるべき行動を明らかにする。

次に、現状調査の結果をもとに適切な対策を講じる。例えば、調査結果として、新しいことに挑戦すること（例：キャリアアップ）がウェルビーイングの重要な要素であると特定された場合、転職やスキルアップを促すしくみづくりや求職期間の生活保障などの施策が考えられる。この場合、施策の振り返

りとしては、施策自体の進捗や直接的な評価に加え、その施策が対応する主観的ウェルビーイング指標の両方から評価することが求められる。つまり、ウェルビーイングを個々の施策に反映する場合、KPIには、政策を評価する指標と主観的ウェルビーイングを評価する指標の両方が必要となる。ただし、施策の実施とその効果が顕在化する、あるいは市民が実感するまでには時間的なギャップが想定されることも考慮に入れる必要がある。

また、時代や人口動態の変化とともに、ウェルビーイングに対する価値観も変化していくことが想定される。ウェルビーイングの定義や要素ごとの重要度の変化にも留意しつつ、計測・評価を行っていくことが重要であろう。

7. まとめ

善い人生とはどのようなものであるか（あるべきか）という古典的な議論は、ウェルビーイングに関する研究の深まりとともに、人々がそれぞれの人生を意義深く価値があると“主観的に”捉えるためにはどのような要因が存在するか、という視点にシフ

トしてきた⁽¹⁸⁾。

こうした主観的な要因の把握に努め、さらにそれを政策に活かしていく過程は、まだ発展途上の段階にある。多様な価値観に配慮しつつ、市民のウェルビーイングを実現するサービスを提供するにあたり、本稿で明らかにした政策的構造は、ウェルビーイングの政策的展開の考え方を示す最初の一步に過ぎない。今後、KPIの設定や政策評価の手法、継続的な測定と政策への反映プロセスなど、一つ一つ探っていく必要があるだろう。

参考文献

- (1) Diener E. Subjective Well-Being. Psychol Bull. 1984; 95 (3) : 542-75.
- (2) Lambert L, Lomas T, van de Weijer MP, Passmore HA, Joshanloo M, Harter J, et al. Towards a greater global understanding of wellbeing: A proposal for a more inclusive measure. International Journal of Wellbeing. 2020; 10 (2) .
- (3) 山下修平, 高見沢実. ブータンの国民総幸福度

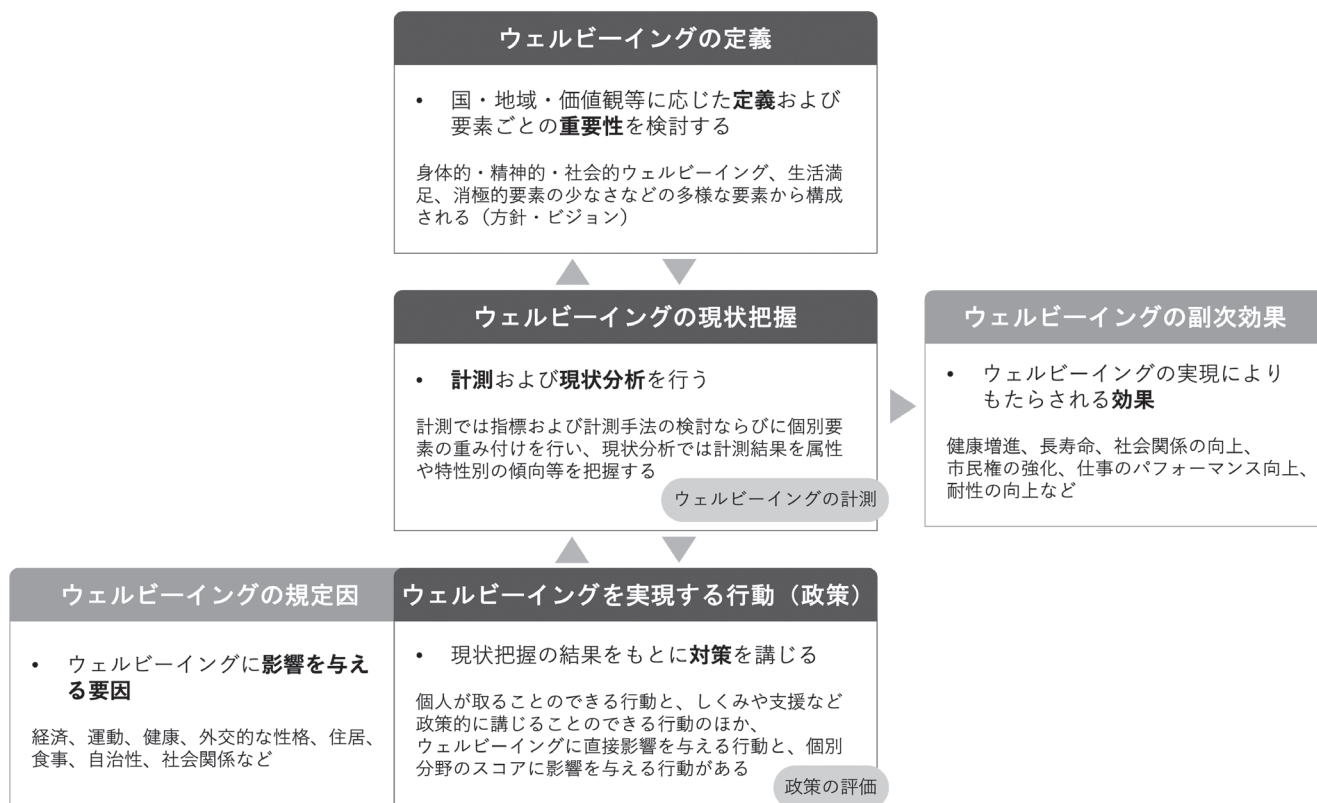


図3 ウェルビーイングの政策的構造

- 指標 (GNH Indicators) の変遷に関する研究. 都市計画論文集. 2019; 54 (2) : 102-13.
- (4) Government of United Kingdom. National Wellbeing [Internet]. 2013 [cited 2022 Nov 12]. Available from: <https://www.gov.uk/government/collections/national-wellbeing>
- (5) 内閣府政策統括官. 平成 28 年度子供の貧困に関する新たな指標の開発に向けた調査研究報告書. 2017.
- (6) 内閣府. 経済財政運営と改革の基本方針 2021 日本の未来を拓く 4 つの原動力 ~ グリーン、デジタル、活力ある地方創り、少子化対策 ~ [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 12]. Available from: https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/cabinet/2021/2021_basicpolicies_ja.pdf
- (7) 高野翔. ウェルビーイングの概念の自治体政策への適用可能性と課題に関する考察: 福井県永平寺町におけるウェルビーイング調査をもとに. ふくい地域経済研究. 2021; (33) : 41-59.
- (8) 渡邊淳司, Chen D, 安藤英由樹, 坂倉杏介, 村田藍子. わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために: その思想、実践、技術. ビー・エヌ・エヌ新社; 2020.
- (9) Eid M, Larsen RJ. The science of subjective well-being. Guilford Press; 2008.
- (10) Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J Pers Soc Psychol. 1989 Dec; 57 (6) : 1069-81.
- (11) Huppert FA, So TTC. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. Soc Indic Res. 2013 Feb 15; 110 (3) : 837-61.
- (12) Ryan RM, Deci EL. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Annu Rev Psychol. 2001 Feb; 52 (1) : 141-66.
- (13) 内田由紀子. 協調的ウェルビーイングと働き方ー幸福観の国際比較を通してー. In: ウェルビーイングリーダーズサミット. 2022.
- (14) 幸福度に関する研究会. 幸福度に関する研究会報告ー幸福度指標思案ー. 2011.
- (15) 森田修康. 自治体における幸福度指標の課題と方向性. 自治体学. 2014; 27 (2) : 60-6.
- (16) Biswas-Diener R, Diener E, Lyubchik N. Wellbeing in Bhutan. International Journal of Wellbeing. 2015 Jun 20; 5 (2) : 1-13.
- (17) 石川義樹. ウェルビーイング経営のすすめ - “イイ感じ”の調和を目指す -. In: Sansun Evolution Week 2021 [Internet]. 2021. Available from: <https://logmi.jp/business/articles/324148>
- (18) Diener E, Oishi S, Tay L. Advances in subjective well-being research. Nat Hum Behav. 2018; 2 (4) : 253-60.
- (19) 内閣府政策統括官 (経済社会システム担当). 満足度・生活の質に関する調査報告書 2022 ~ 我が国の Well-being の動向 ~. 2022.
- (20) Seligman MEP. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster; 2012.
- (21) イングルハートロナルド, 山崎聖子訳. 文化的進化論. 勁草書房; 2019.
- (22) 前野隆司. 実践ポジティブ心理学: 幸せのサイエンス [Internet]. Vol. 1110, PHP 新書. PHP 研究所; 2017. 230p p. Available from: <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB24222686>
- (23) 鶴見哲也, 藤井秀道, 馬奈木俊介. 幸福の測定: ウェルビーイングを理解する. 中央経済社, 中央経済グループパブリッシング; 2021.
- (24) 本川裕. 世界 120 位「女性がひどく差別される国・日本」で男より女の幸福感が高いというアイロニー. PRESIDENT Online [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 24]; Available from: <https://president.jp/articles/-/44903?page=4>
- (25) World Happiness Report. Sustainable Development Solutions Network.
- (26) 村上由美子, 高橋しのぶ. GDP を超えて - 幸福度を測る OECD の取り組み. サービスロジー. 2019; 6 (4) : 8-15.

- (27) 中坪太久郎, 平野真理, 綾城初穂, 小嶋祐介, Takuro N, Mari H, et al. 幸福感尺度使用の現状と今後の展望. 淑徳大学研究紀要 総合福祉学部・コミュニティ政策学部. 2021; 55: 141-58.
- (28) Lyubomirsky S, Lepper HS. A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. Soc Indic Res. 1999; 46 (2) : 137-55.
- (29) 伊藤裕子, 相良順子, 池田政子, 川浦康至. 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) : 276-81.
- (30) Hitokoto H, Uchida Y. Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. J Happiness Stud. 2015 Feb 30; 16 (1) : 211-39.
- (31) Helliwell JF, Layard R, Sachs JD, Neve J-E de, Aknin LB, Wang S. World Happiness Report 2022. 2022;
- (32) 矢野和男. 予測不能の時代: データが明かす新たな生き方、企業、そして幸せ. 草思社; 2021.
- (33) Doheny K. Acts of Kindness Can Make You Happier Researcher says frequency, variety play a key role. USNews. 2013 Jan 24;
- (34) Achor S. ショーン・エイカー「幸福と成功の意外な関係」[Internet]. 2012 [cited 2022 Nov 24]. Available from: <https://digitalcast.jp/v/12025/>
- (35) 吉村英. 女子大学生における幸福の概念と幸福感の規定因. 2015;
- (36) 安永明智, 谷口幸一, 徳永幹雄. 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響. 体育学研究. 2002; 47 (2) : 173-83.
- (37) 西田裕紀子. 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究. 教育心理学研究. 2000; 48 (4) : 433-43.
- (38) 北川夏樹, 藤井聡. 共同体帰属意識と主観的幸福感の規定因に関する研究. グループダイナミクス学会 59 回大会発表論文集. 2012; p54-57.
- (39) セリグマンマーティン. ウェルビーイングの実現に向けて、日本が今すべきこと. In: ウェルビーイングリーダーズサミット. 2022.
- (40) 前野隆司. ウェルビーイング時代への価値転換 ~ 私達はいかに生き、いかに働くべきか ~. In: ウェルビーイングリーダーズサミット. 2022.