

生徒の学びや進路選択、その後の人生に影響を与えるような革新的な技術や価値観を「社会のトレンド」として解説します。

ウェルビーイング

体と心と社会の「良好な状態」がウェルビーイング

今、日本で「ウェルビーイング」という概念が広がりつつあります。この言葉は、1946年に採択された世界保健機関(WHO)の憲章で使われたことがきっかけとなって広まりました。そこでは、「身体的、精神的、社会的にウェルビーイングな状態が広義の健康である」と定義されました。ウェルビーイングは「満たされた状態」と訳されることもありますが、私は「良好な状態」と訳しており、体(狭義の健康)と心(幸せ)と社会(福祉)の「良好な状態」が、広い意味での「健康」と言えます(図)。

日本では、欧米などに比べて、ウェルビーイングの概念はあまり普及していませんでした。最近になって注目されている背景には、学問的な理由と社会的な理由があります。学問的な理由としては、1980年代以降、ウェルビーイングに関する研究が進み、幸せな人は寿命が長い上に、生産性や創造性なども高いことが明らかになったことが挙げられます。日本は、「失われた30年」と言われるほど、経済が停滞しています。その要因には社会の制度疲労などがありますが、ウェルビーイングの低さも関係していると考えられています。

社会的な理由としては、日本人の価値観が大きく変化したことが挙げられます。お金や地位といった「地位財」よりも、幸せや健康などの「非地位財」を求める傾向が強まる中で、心の豊かさを重視するようになったことが、ウェルビーイングという概念への共感につながっているのでしょうか。

図 ウェルビーイングとは何か



※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)を基に編集部で作成。

解説者



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 教授
前野隆司 まえの・たかし

専門はウェルビーイング、イノベーション、システムデザイン。キャノン株式会社に勤務後、ハーバード大学客員教授などを経て、現職。

ウェルビーイングが大切なのは、個人の生活や人生を豊かで幸せなものにするからだけではありません。世界は今、環境問題や経済格差、戦争、パンデミックといった様々な課題に直面しています。それらの課題に国際社会が協働して取り組むためには、世界中のすべての人のウェルビーイングを実現するという意識を、人類が共有することが必要です。その意味で、今後ウェルビーイングは社会の中心的な概念になっていくと、私は考えています。

幸せに関する知識を持ち、前向きに行動する

世界各国の幸福度を比較調査した研究は複数ありますが、いずれも、日本は中位～下位に位置しており、ウェルビーイングが上昇する余地は大きいと言えます。日本人のウェルビーイングが相対的に低い要因は、日本を含む東アジア諸国は集団主義の志向が強く、個人の幸せを追求しづらいなど、文化的・歴史的な背景があると思われます。

ウェルビーイングを高める方法については、世界中で様々な研究が行われています。私の研究では、「前向きにチャレンジをする」「たくさん感謝をする」「失敗や不安を引きずらない」「他人と比較しない」といった意識を持って日々を過ごすことで、幸福度が高まることが分かっています。

幸せは、受動的な姿勢では得られません。健康であるためには「健康に気をつける」のと同様に、幸せになるためには幸せに関する知識を持ち、「幸せに気をつける」ことが大切です。そうした知識を教育活動にも生かすことで、生徒や教師のウェルビーイングが高まり、創造的な教育が実現することが期待できます。

一人ひとりのウェルビーイングが尊重される社会では、誰もが自分らしく生きられたり、やりがいを感じながら働けたり、家族や地域などのコミュニティの中でつながりを感じられたりすることから、人々は幸せを感じやすいと考えられます。そうした社会を実現しようとする人々の意識や行動は、世界の様々な問題を解決する力になるのではないのでしょうか。

VIEWnext ONLINEでは、トレンド・ワードについて、誌面でお伝えし切れなかった内容を「学ぶ・働く・暮らす」の切り口で解説しています。右記の2次元コードからアクセスし、ご覧ください。

