

# ウェルビーイングとは？

## 注目される背景とその要因を探る

ウェルビーイングは、客観的ウェルビーイングと主観的ウェルビーイングに分けられます。客観的ウェルビーイングは、GDPなど統計データで測れるものです。一方、いま国や自治体、企業、個人などあらゆるところで注目されているのは、主観的ウェルビーイングです。主観的ウェルビーイングは「自分にとって良い生活とは？」を金銭的・感情的に総合して自己評価するものです。主観的ウェルビーイング（以後、ウェルビーイング）とは何なのでしょうか？

本日の講師 **予防医学研究者・博士（医学） 石川善樹 氏**

1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士（医学）取得。公益財団法人Well-being for Planet Earth代表理事。「人と地球が調和して生きるとは何か」をテーマとして、雲孫世代（8世代後）にまたがるような長期構想に取り組む。近著は、『むかしむかしあるところにウェルビーイングがありました-日本文化から読み解く幸せのカタチ』（KADOKAWA）、『フルライフ』（NewsPicks Publishing）、『考え方続ける力』（ちくま新書）など。



### ウェルビーイングとは、現在や将来に対する「生活満足度」

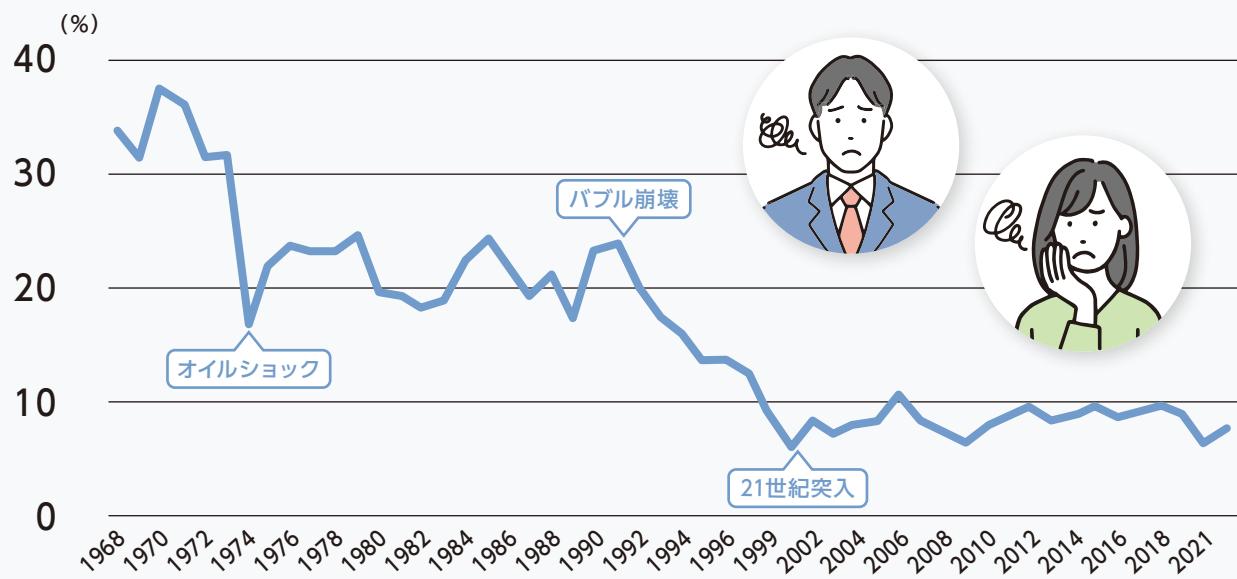
ウェルビーイングは、政府の骨太方針2023で現在や将来に対する「生活満足度」と訳されています。なにもカタカナで小難しく言わずに、そのまま「生活満足度」と言ってくれたらいいのにとも思いますよね。

ただ、ネクタイを外すことを「クールビズ」といってみたり、環境に配慮することを「SDGs」といってみたり、時代に合わせて言葉も新しくすることで、あらためて人々の意識を刺激しようということなのだと思います。

### 「明日は今日より良くなる」と信じることができる社会の豊かさが求められている

さて、なぜいまウェルビーイングが注目されているのでしょうか？下のグラフは、半世紀以上続いている内閣府の世論調査なのですが、「あなたのご家庭の生活は、これから先、どうなっていくと思いますか。（単一回答）」という問に対して「良くなっていく」と回答した人の割合の推移を示しています。ご覧の通り、過去50年以上にわたり、日本では「明日の生活に対する希望」が悪化し続けています。

#### 1968年→2022年 今後、家庭の生活が「良くなる」と回答した割合



出典：令和5年1月内閣府政府広報室「国民生活に関する世論調査」問12を基に監修者が作成

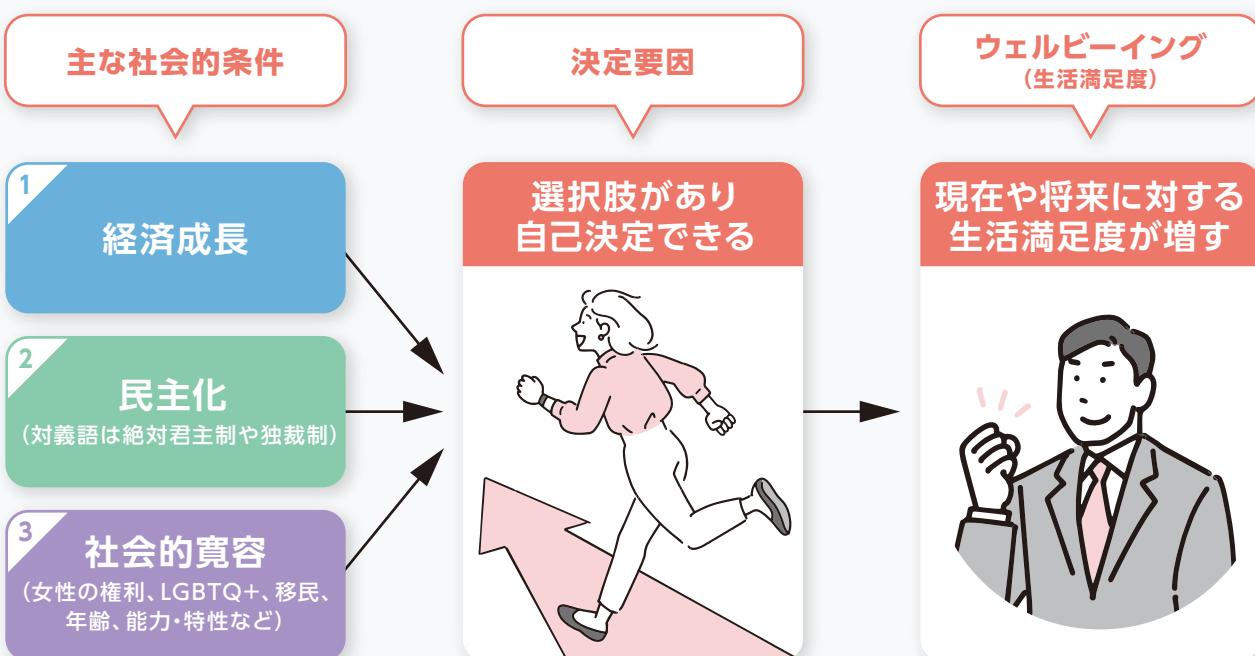
国民一人一人の今日の生活だけでなく、明日や将来の生活についても満足がいくような社会をつくるなければならない。そういう背景からウェルビーイング（生活満足度）にいま注目が集まっていると考えられます。

## ウェルビーイング(生活満足度)を後押しする共通要因

さて、ウェルビーイング(生活満足度)は、どのような要因によって決まっているのでしょうか？もちろん、人によって、満足いく生活のイメージは違います。たとえば、休みの日にジョギングする生活をよいと感じるかどうかは、人によって違います。しかしこれまで日本を含む世界各国で行われてきた研究※から分かった、たいへん面白い知見があります。それは、「生活満足度の要因は共通したものがある」ということです。

下記の図は、ウェルビーイングの要因について構造を示したものになります。結論から言うと、「働くあるいは生活するうえで、適切な数の選択肢があり、その中から自己決定できる状態」だと人は満足を感じやすいということです。そして社会として「経済成長・民主化・社会的寛容度」が整うと、選択肢が広がり、自己決定もしやすくなる、ということがわかつてきました。

### 世界調査でみえたウェルビーイング(生活満足度)の構造



※出典:Inglehart et al., 2008

1981年～2007年にかけての52か国での価値観調査により、3つの社会的条件の高まりにより、大部分の国の経済、政治、社会での自由選択の幅が広がり、生活満足度や幸福度を引き上げることが判明

選択肢と自己決定、と言われても難しいかもしれません、たとえばご自身の日々の生活スケジュールを見た時に、「もうちょっと今の生活よりもよくするためには、何ができるだろうか？」と考え、楽しみになる予定を入れてみるなど試行錯誤することが、ウェルビーイングへの道筋になるのだということです。

また、上の図を企業にあてはめてみると、①事業成長、②発言の自由、③多様性・公平性のある環境であることが、従業員の能動的な活躍を可能とし、ウェルビーイング(生活満足度)の向上に繋がると考えられます。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:予防医学研究者、博士(医学) 石川善樹 氏

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777(代表)

[www.axa.co.jp/](http://www.axa.co.jp/)