

## レポート 2

# Well-beingの動向

(一財) 和歌山社会経済研究所  
元主任研究員

宮本 暢夫

### 1 はじめに

企業のあり方や個人のワーク・ライフ・バランスが見直されるなか、「ウェルビーイング (Well-being)」という言葉が注目されている。

2015年には持続可能な開発目標 (SDGs) にも組み込まれ、世界的にも関心が高まる中、日本においても2021年、政府の「成長戦略実行計画」において、実現すべき目標のひとつとして示された。今回、ウェルビーイングが注目される社会的背景や自治体、企業の取組事例について調査し、今後の展望について考察する。

### 2 ウェルビーイングとは

「ウェルビーイング」という言葉が初めて登場したのは、1946年に署名された「世界保健機関 (WHO) 憲章」で、「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない)」と示されている。「健康」と同様の概念として広く使われており、心身だけでなく社会的な面も含め満たされた状態が、ウェルビーイングと言える。

また、ウェルビーイングには様々な考え方があるが、人生の満足度など本人の体験や感覚に基づく「主観的なもの」と、平均健康寿命や賃金などの外部評価に基づく「客観的なもの」があり、昨今は「主観的なウェルビーイング」への注目が高まっている。

何を幸せに感じるかは人によって異なるが、いくつかの共通点があり、最初にウェルビーイングを構成する要素をまとめた概念 (理論) を2つ紹介し、続いてウェルビーイングを測定する指標について見てみる。

## (1) ウェルビーイングの概念

### ▶ PERMA 理論

ポジティブ心理学の父として知られる、マーティン・セリグマン博士が1998年に提唱したもので、5つの構成要素から成り立っている。前向きな気持ちを感じながら、仕事

やスポーツなどに打ち込んで、人とのつながりを感じながら人生を送れることはウェルビーイングを実現する重要な要素であり、生きがいや人生における意義を自覚し、自らの力で目標に向かって努力することが、幸せへとつながっていくという考え方である。

	要素	内容
I	P (Positive emotion : ポジティブ感情)	うれしい、面白い、楽しい、感動、感謝など
II	E (Engagement : 没頭・没入)	仕事やスポーツ、趣味などに没頭すること
III	R (Relationship : 人間関係)	人とのつながりを大切にして楽しむこと
IV	M (Meaning : 意味・意義)	生きる意味や目的を自覚すること
V	A (Accomplishment : 達成)	目標を達成すること、達成に向けて努力すること

### ギャラップ社の5つの要素

アメリカの調査会社であるギャラップ社は、ウェルビーイングを構成する5つの要素を定義

しており、世界規模で実施している調査は、国連が発表する世界幸福度ランキングにも利用されている。

	要素	内容
I	Career Well-being	仕事などの労働や業務を通じて達成感、幸福感が得られているか
II	Social Well-being	家族や職場、友人と良好な人間関係が築けているかどうか
III	Financial Well-being	経済的に安定し、満足できているかどうか
IV	Physical Well-being	心身ともに健康であるかどうか
V	Community Well-being	地域社会に貢献できているか、つながっているか

## (2) ウェルビーイングを測る指標

ウェルビーイングの概念等を踏まえて、人々の健康、幸福度（ウェルビーイング）を測定するために様々な調査、指標が用いられているが、世界的にもよく知られている2つの調査と内閣府が実施している調査を紹介する。

### ▶ 「世界幸福度ランキング」

国連の持続可能開発ソリューション・ネットワークが、毎年発表するランキングで、世

順位	国名	幸福度
1位	フィンランド	7.741
2位	デンマーク	7.583
3位	アイスランド	7.525
4位	スウェーデン	7.344
5位	イスラエル	7.341
6位	オランダ	7.319
7位	ノルウェー	7.302
8位	ルクセンブルク	7.122
9位	スイス	7.060
10位	オーストラリア	7.057

世界幸福度ランキング(2024)

界幸福度報告書に掲載されている。「一人あたりのGDP」、「健康余命」、「人生での選択の自由度」、「政府機関への信頼性」、「他人への寛容さ」、「社会的支援」の6つの指標で評価され、例年、ランキング上位を北欧諸国

が占めている。2024年に発表されたランキングでは、1位は7年連続でフィンランド、2位デンマーク、3位アイスランド、日本は51位となっている。

### ▶「より良い暮らし指標」

国の幸福度を測る指標として、経済協力開発機構（OECD）が2011年から発表しているもので、11の要素（住宅、所得と富、雇用と仕事の質、社会とのつながり、知識と技能、環境の質、市民参画、健康状態、主観的幸福、安全、仕事と生活のバランス）で構成されている。

2024年に発表されたランキングでは、最も幸福度が高い国はノルウェーで、2位アイスランド、3位スイス、日本は29位となっている。

順位	国名	幸福度
1位	ノルウェー	88.6
2位	アイスランド	87.4
3位	スイス	86.9
4位	スウェーデン	86.4
5位	フィンランド	85.9
6位	オランダ	85.5
7位	オーストラリア	85.4
8位	アメリカ	84.8
9位	デンマーク	83.8
10位	カナダ	83.6

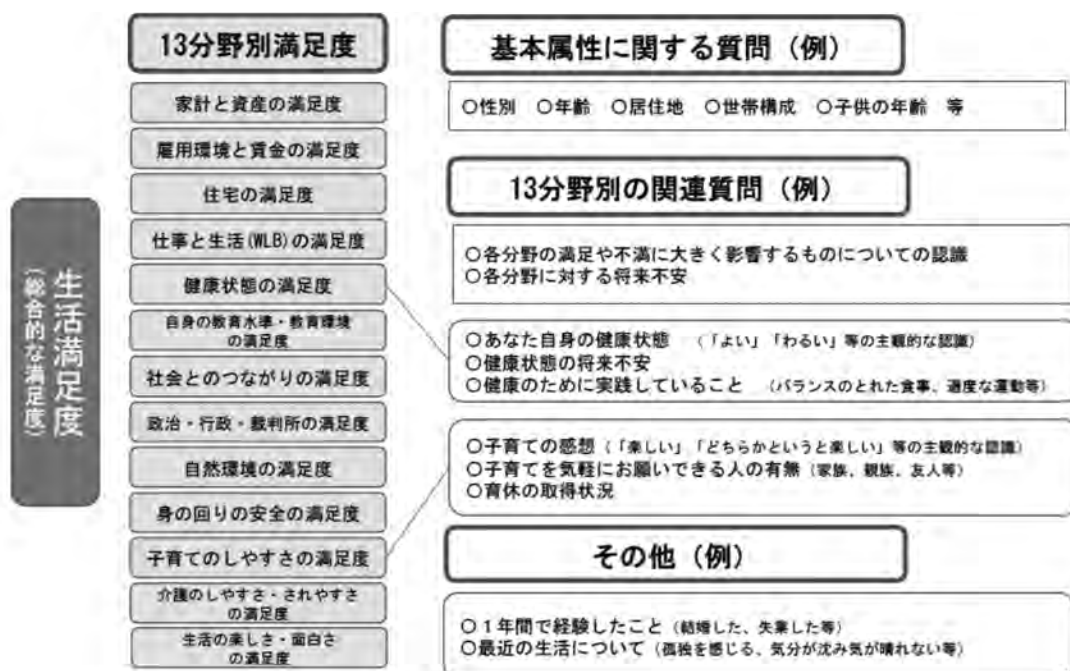
より良い暮らし指標(2024)

### ▶「満足度・生活の質に関する調査」

内閣府が2019年から、日本の経済社会の構造を人々の満足度（ウェルビーイング）の観点から多面的に把握し、政策運営に活かしていくことを目的として実施している。

OECDの「より良い暮らし指標」の要素を

ベースに「子育てのしやすさ」、「介護のしやすさ・されやすさ」、「生活の楽しさ・面白さ」を加えた13の分野別主観満足度や仕事・家庭の状況など、主観、客観の両面からウェルビーイングを多角的に把握している。



(資料)内閣府HP「満足度・生活の質に関する調査報告書2023(概要)」

### 3 ウェルビーイングが注目される背景

ウェルビーイングの概念（理論）、それを踏まえた指標について紹介したが、次に昨今、ウェルビーイングへの関心が高まっている背景について考えてみる。日本国内においては2021年、政府の「成長戦略実行計画」で、ウェルビーイングが実現すべき目標のひとつとして示され、各種計画へのウェルビーイングに関するKPIの設定など様々な取り組みが進められているが、大きく以下の3つの要因があると思われる。

#### ▶働き方改革の推進

##### （ワーク・ライフ・バランスの推奨）

近年、子育てや介護など働く人の事情に合わせた働き方ができる環境づくりが求められており、少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少、働くスタイルの多様化に対応するため、働く人の立場・視点に立った、働く人が個々の事情に応じて柔軟な働き方が可能になる取組（働き方改革）が進められている。従業員のウェルビーイングを目指すことが、働き方改革、ワーク・ライフ・バランスを実現することにつながる。

また、従業員のウェルビーイングに取り組むことで、企業にとっても離職率の低下や優秀な人材の確保といったメリットがあり、経営の観点からもウェルビーイングは注目されている。

#### ▶新型コロナウイルス感染症の拡大

コロナ禍においてリモートワークが普及し、働き方を見直す人が増えた一方、コミュニケーション機会の減少や孤独感などからメンタルヘルスの問題が指摘されており、心身ともに健康で仕事に取り組める環境の重要性が再認識された。

#### ▶SDGsでの言及

SDGs（持続可能な開発目標）は、2015年に国連サミットで採択された国際目標で、17のゴールで構成されている。その3つ目に「すべての人に健康と福祉を（Good Health and Well-Being）」と掲げられ、世界中で取り組むべき共通課題としてウェルビーイングに対する関心が高まっている。

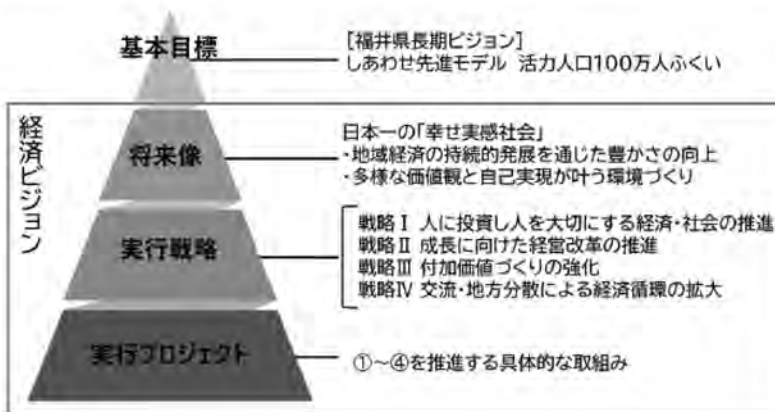
### 4 ウェルビーイングに関する取り組み

世界中でウェルビーイングの関心が高まる中で、日本国内ではこういった取り組みがされているのか、以下、自治体と民間企業の事例を紹介する。

#### ▶福井県

2023年度に新たな経済ビジョン「ふくいNEW経済ビジョン」を策定し、地域経済の持続的発展を通じた豊かさの向上と、多様な

経済ビジョンの位置づけと構成



経済ビジョンの目標および計画期間

#### <ビジョンの目標>

- 企業収益力を全国5位以内に向上〔現状：全国7位〕  
KPI：1法人あたり所得金額（福井県） ※国税庁統計年報  
（R2：866万円 ※ R9：約950万円、約1割増）  
参考値：利益法人割合（福井県） R2：37.2%〔全国4位〕 ※国税庁統計年報
- 県民の経済的豊かさを全国5位以内に向上〔現状：全国12位〕  
KPI：2人以上世帯の世帯収入（福井市） ※県計調査  
（R2：766万円 ※ R9：約820万円、約7%増）  
参考値：労働生産性（福井県） R元：853万円〔全国13位〕 ※県民経済計算
- 仕事に関する県民の幸福実感を向上  
KPI：仕事や働き方の①満足度、②社会への貢献度、③選択可能性、の向上  
※経済界と協力して県独自アンケート調査を毎年度実施  
（R4：①満足度 57.8%、②社会への貢献度 72.5%、③選択可能性 40.7%）

#### <計画期間>

令和5年度～令和9年度（5年間） ※将来像は2040年を展望（県長期ビジョン）

（資料）ふくいNEW経済ビジョン～日本一の「幸せ実感社会」を目指して～（R5.5）

価値観と自己実現が叶う環境づくりを実現することにより、日本一の「幸せ実感（ウェルビーイング）社会」を目指している。

ビジョンに掲げられている3つの目標の1つである「仕事に関する県民の幸福実感の向上」では、KPIとして仕事や働き方の「満足度」、「社会への貢献度」、「選択可能性」の向上が設定されている。また、実行戦略では、「ウェルビーイング向上に取り組む企業数」が設定されるなど、客観的指標だけでなく主観的指標に基づく評価が導入され、目標達成に向けた様々な取り組みが実施されている。

#### ▶味の素株式会社

経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人」に8年連続で認定されており、「味の素で働いているだけで健康になる」を目標にして様々な取り組みを行っている。全従業員を対象とした定期健康診断後の個別面談の実施や自身の健康診断結果や就労状況が把握可能な従業員専用のWEBサイト「MyHealth」を設置し、キャリア自律支援や男性の育児休業取得促進など従業員のウェルビーイング向上に取り組んでいる。

#### ▶トヨタ自動車株式会社

経営理念であるトヨタフィロソフィーの中には「わたしたちは、幸せを量産する。」と明記されており、トヨタで働く人のウェルビーイングを追求している。アプリを活用した肩こり解消チャレンジの実施やストレスチェックの実施、ヘルスリテラシー向上の情報発信、育児・介護休業からの復職率上昇など、企業と健康組合が一体となって健康経営とウェルビーイングに取り組んでいる。

#### ▶楽天株式会社

代表取締役社長をトップに位置づけた健康・安全・ウェルネス経営の推進体制を構

築しており、2019年に「Chief Well-being Officer」を設置し、健康的に働き続けられる従業員、組織風土作りの実現を目指している。2020年、ウェルビーイングに関するガイドラインを策定し、カフェ・フィットネスジムの設置やテレワークの推奨、ウェルビーイングに関する情報発信などの取り組みを行っている。

## 5 おわりに

ウェルビーイングは、心身だけでなく社会的な面も含め満たされた状態である。先に述べた概念・指標において、ウェルビーイングが様々な要素から構成されていることから分かるように、現代の価値観、ライフスタイルが多様な時代では、満たされた状態がどのような状態であるかは人によって異なる。一人ひとりが喜び、幸せの感じ方が違うように、一人ひとりが考える、感じるウェルビーイングの形は違うものであろう。

一方で、「2（1）ウェルビーイングの概念」では、構成要素として「人間関係」が挙げられている。また、アメリカのポジティブ心理学の研究者のタル・ベン・シャハー博士が提唱した「SPIRE理論」においても、「人間関係」が幸せとつながりが強い要素とされており、ウェルビーイングには、家族や友人、職場の人との積極的な交流、良好な人間関係を築くことは大切な要素となっている。

価値観の多様な現代だからこそ、あらためて自分にとっての幸せを見つめ、幸せの形に気づき、そしてウェルビーイングを高める実践へとつなげていくことが大事ではないだろうか。最後に、「4」で企業におけるウェルビーイングの取り組みを紹介したが、将来、こうした試みが広く浸透することで、働く人の幸せ、健康、働きがいの向上へとつながっていくことを期待するとともに、働き方や組織が多様化する中で、どうすれば働くことで幸せ、ウェルビーイング

を感じることができるかについては、今後の課題としたい。

#### (参考文献)

- ◆前野隆司・前野マドカ「ウェルビーイング」  
(日経 BP マーケティング)
- ◆富山県ホームページ「わたしの、みんなの  
ウェルビーイング・アクション！」
- ◆World Happiness Report ホームページ
- ◆OECD「Better Life Index」
- ◆内閣府ホームページ「満足度・生活の質に  
関する調査報告書 2024」
- ◆味の素株式会社ホームページ
- ◆トヨタ自動車健康保険組合ホームページ
- ◆楽天ホームページ「コレクティブ・ウェル  
ビーイング」