

ウェルビーイング勉強会
『ウェルビーイングとは何か？』

2022年3月12日

講師：久世 浩司
(ポジティブサイコロジースクール代表)

オープニング

受講にあたってのお願い

- ・ 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面は「オフ」でお願いします。
- ・ グループ演習では、ビデオ画面は「オン」にしてください。
- ・ 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。

肯定的

Positive

好奇心

Curiosity

共有

Sharing

機密

Privacy

- ・ 演習でオンラインアンケートを行います。携帯電話を手元に置き、右のQRコードでアクセスしてください。
- ・ 質問は、ファシリテーターの岡田さんにチャット経由で送ってください。時間を見て講師から回答します。



オープニング

講師の紹介

久世 浩司（くぜ こうじ）

ポジティブサイコロジースクール代表

- ・ 岐阜県大垣市生まれ
- ・ 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- ・ 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- ・ 認定レジリエンス マスタートレーナー
- ・ 認定ポジティブ心理学コーチ
- ・ 株式会社MTG 執行役員（兼務）



オープニング

パーパス（目的・意義）

当スクールは、
従業員の心身両面の健康と幸福を通して
企業価値向上を追求する
講師/人事担当/リーダーの方々に
心理学ベースの「学びの場」を提供します。



定期的な勉強会

コンテンツ

1) オープニング

2) なぜウェルビーイングか？

3) ウェルビーイングとは？

4) 代表的な測定方法

5) クロージング

オープニング

アイスブレイク 自己紹介

1. ブレイクアウトルームに移動します。
2. 画面をオンにして、自己紹介をして下さい（アイウエオ順で、1人2分を目安に）
3. 本日の勉強会で関心のある事柄を共有してください。



自己紹介



3人チームは
深掘りタイム



私からですね



私の番ですね



私の名前は...



※一人2分

コンテンツ

1) オープニング

2) なぜウェルビーイングか？

3) ウェルビーイングとは？

4) 代表的な測定方法

5) クロージング

なぜウェルビーイングか？

背景（１）

【国内】



【海外】

15%～20%

燃え尽きによる自主退職の
追加でかかる人件費

32兆円

燃え尽きによる離職と生産
性低下に伴う費用（世界）

- 「Well-being」の新規論文発表数は、2020年には66万報。この10年程度で加速度的に増え研究が進んでいる。

なぜウェルビーイングか？

背景（２）

1. コロナ禍で、より多くの従業員が、働く意義や働き方を見直し始めていること
2. 人生100年時代の中で、「活力資産」（人に幸福感をもたらし、やる気をかき立てる無形資産）の蓄積が必要であること
3. SDGsを背景に、非財務指標である「人的資本」がより重視していること



図表 無形資産の構成

資産の種別	資産蓄積をもたらす主要内容	資産蓄積をもたらす要素
生産性資産	所得を増やすのに役立つ資産	スキル、知識
活力資産	肉体的・精神的な健康と幸福	健康、友人、パートナー、家族
変身資産	自己を変身させる意思と能力	自己理解、人的ネットワーク

なぜウェルビーイングか？

(報道) 従業員ウェルビーイングが人的資本の開示項目に

日本経済新聞

「働きがいがない」が投資撤退の引き金になる日

2022/1/29 4:00 | 日本経済新聞 電子版

「働きがい」が世界最低の日本企業に労働市場と資本市場からの圧力が強まっている。自由を求める働き手の転職志向は強まり、従業員の幸福度で投資先を選別しようとする機関投資家も増加。会社と個人のパワーバランスが変わろうとしている。



なぜウェルビーイングか？

(報道) 従業員ウェルビーイングが人的資本の開示項目に

日本経済新聞

■幸福度を開示対象にする動き

「あの会社の働きがいを知りたい」――。企業の待遇や労働環境に関する口コミ情報サイトを運営するオープンワーク（東京・渋谷）には昨年来、こんなリクエストがひっきりなしに寄せられている。同社のサイトは約5万社の1200万件超の口コミを有する。20年から投稿者の個人情報などを除いた上で、投資家にデータを有料で提供するサービスを本格化したところ、「グローバル投資ファンド上位50社の3分の1程度から問い合わせが来た」（同社幹部）。

これほどオープンワークのデータが注目されるのは、従業員の幸福度が企業業績の先行指標と見なされるようになったためだ。横浜国立大の研究者などが07～19年に投稿されたオープンワークの口コミと各社の業績を比較したところ、働きがいの改善と業績改善や株価上昇に一定の相関があることが確認された。米国でも同種の研究が続々発表されており、非財務情報として働き手の意欲が大きな注目を集めている。

企業に対してこのようなデータの開示を求める制度づくりも始まった。米国証券取引委員会（SEC）は20年8月、上場企業の情報開示ルールを定めた「レギュレーションS-K」を改正。人材の採用や育成といった人的資本関係の情報開示を義務化した。欧州連合（EU）でも18年に施行された非財務情報開示指令は、人的資本の開示事項に、労働条件や職場の健康管理を含めている。

21年6月に改定された日本のコーポレートガバナンス・コード（企業統治指針）にも人的資本投資について具体的に情報開示すべきだとの条項が盛り込まれた。ガートナージャパンは25年までに日本の上場企業の50%は「従業員幸福度の向上」をESG（環境・社会・ガバナンス）の開示対象に含めるようになると予測する。

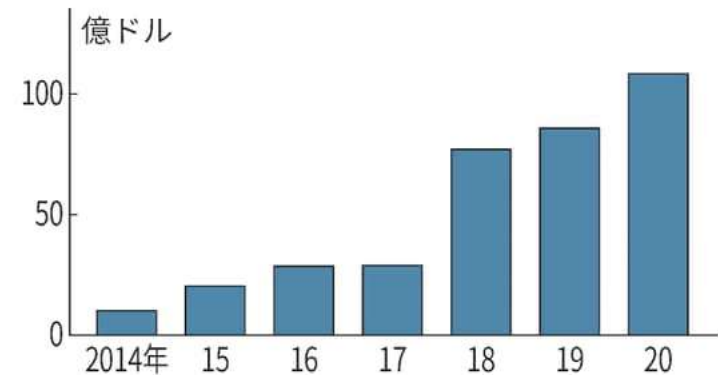
なぜウェルビーイングか？

(報道) 心身の健康保つ「well-being」市場、米投資1兆円超に

日本経済新聞

- 心身の健康を保つことで豊かさを実感する「ウェルビーイング」分野で、IT（情報技術）を使ったサービスを提供するスタートアップ企業が事業を拡大している。
- 新型コロナ下の需要増を追い風に米国で同分野への投資は昨年1兆円を突破した。各社はコロナ収束も視野に足場固めを急ぐ。
- 心身の健康を保つウェルビーイングへの関心は高く「ジェネレーションZ」と呼ばれる若者も同様の傾向がある。労働人口に占める若い世代の比率が高まり、企業にとっては優秀な人材を確保するために社員の心身のサポートが欠かせない。

米ウェルビーイング技術企業への投資



(注) 20年は12月21日まで

(出所) 米ピッチブック

なぜウェルビーイングか？

レジリエンスからウェルビーイングへ

グロース

ウェルビーイング

レジリエンス



コンテンツ

1) オープニング

2) なぜウェルビーイングか？

3) ウェルビーイングとは？

4) 代表的な測定方法

5) クロージング

ウェルビーイングとは？

ウェルビーイングの定義

- オンライン アンケート
- 講師の説明を聞きながら、皆さんにとってのウェルビーイングを「言葉」で表記してください（複数回答可）
- ワードクラウドで結果をお伝えします



ウェルビーイングとは？

ウェルビーイングの定義 - ラテン語

- ラテン語の「benessere（ベネッセレ）」に由来する「よく生きる」ことを意味する（オックスフォード英語辞典）
- 前向きに人生を謳歌する、人間味豊かな生き方



ウェルビーイングとは？

ウェルビーイングの定義 - WHO

- ウェルビーイング = ウェルネス = 健康
- Well-Being = 「よく生きている状態」

世界保健機関（WHO）憲章

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、
すべてが満たされた状態にあること

ウェルビーイングとは？

ウェルビーイングの定義 – ポジティブ心理学

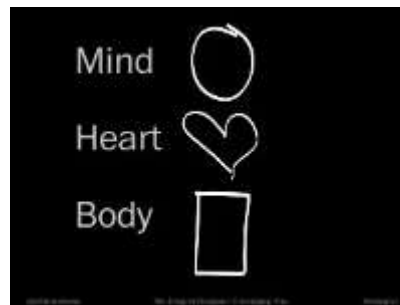
- ポジティブ心理学： 最適機能（Optimal Functioning）

ポジティブ心理学は、人の**最適機能**に関する科学的研究である。

その目的は、個人と社会の**繁栄要因**を見つけ促進することにある。

ポジティブ心理学の流れは**心理的疾患を超えた心の健康の要因**を研究する
心理学者の**新しい決意**を表している。

(Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, & Haidt, 2000)



ウェルビーイングとは？

ウェルビーイングの定義 – 大和言葉

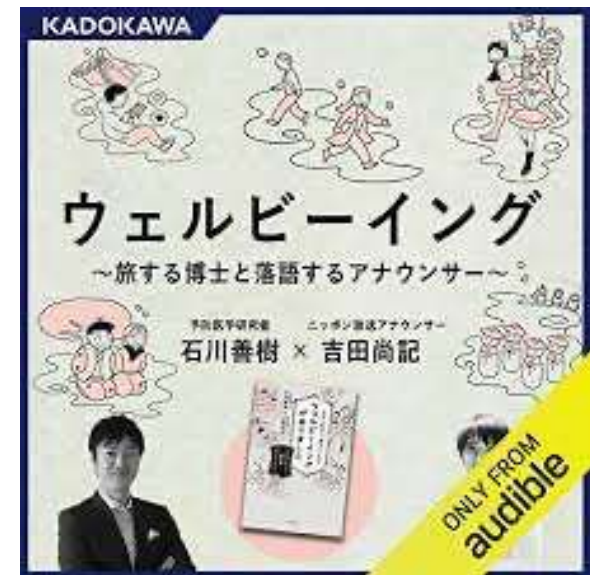
- Wellness = 元気 （Illness = 病気）
- 元気は「元々ある気」＝自分らしさ、良さ、強み （vs. 空元気）
- 病気と付き合いながら、いかに元気でいるか

元気な1日

朝 ワクワクして起きる

昼 夢中で過ごす

夜 満ち足りた気持ちで感謝と共に眠る



ウェルビーイングとは？

ウェルビーイングの定義

- オンライン アンケート
- 講師の説明を聞きながら、皆さんにとってのウェルビーイングを「言葉」で表記してください（複数回答可）
- ワードクラウドで結果をお伝えします



ウェルビーイングとは？

グループワーク

- 皆さんが関係する企業にとって、今後、従業員ウェルビーイングは大切になると考えますか？
- イエスの場合は、その理由を共有してください。
- ノーの場合は、何が障壁かを共有してください。
- お一人2分をお願いします。



月曜日・残り13分

第301回 なぜ今、企業は Well-being に取り組むのか【Well-beingがもたらす企業価値】

楠田祐の「人事放送局」～有名企業の人事にズバリ聞く！～>

ウェルビーイングは大切か？

4

3人チームは
深掘りタイム

私からですね

1

3

私の番ですね

4

私の意見は...

2

※一人2分

コンテンツ

1) オープニング

2) なぜウェルビーイングか？

3) ウェルビーイングとは？

4) 代表的な測定方法

5) クロージング

代表的な測定方法

主観的ウェルビーイング尺度 (Subjective Well-being Scale)

- 主観的ウェルビーイング（SWB）は、エド・ディーナーらによって1985年に自己記入式の尺度が作成された。
- 私たちは「自分の人生にどれだけの幸せがあるか」という質問には答えられるが、「幸せとは何か」については必ずしも明確な考えを持っていない。この尺度は人生の満足感に焦点を当てた。
- SWBは、幸福感、ポジティブ感情、人生に対する満足感の三要素を含むと定義されている。
- SWBは、本質的に主観的なもので、個人の経験の表現であり、外的、客観的な要因や条件、健康、富などは定義に含まれない。



代表的な測定方法

(参考) 主観的ウェルビーイングとセットポイント

- SWBは時間の経過とともに緩やかに安定する傾向があるが、同時に継続的な経験や状況の変化に敏感である。
- 人は一過性の影響を受けても、以前の自分の状態に戻る傾向がある。宝くじが当たったりすると高まる瞬間がある。しかし、すぐにベースラインに戻ってしまう。これを「セットポイント」と呼ぶ。
- また、かつては強烈な快感や苦痛を感じていたものが、やがて日常生活の一部となると、その後は幸福感にほとんど影響を及ぼさなくなる。これを「ヘドニック適応」と呼び、ヘドニック・トレッドミル・モデル (Brickman & Campbell, 1971) により説明される。



代表的な測定方法

人生の満足度尺度 (Subjective Well-being Scale)

質 問	点 数
Q1. ほとんどの面で、 私の人生は私の理想に近い	点
Q2. 私の人生は、 とても素晴らしい状態だ	点
Q3. 私は自分の人生に満足している	点
Q4. 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	点
Q5. 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	点

1	2	3	4	5	6	7
全く 同意しない	同意しない	あまり 同意しない	どちらとも いえない	やや 同意する	同意する	強く 同意する

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

代表的な測定方法

PANAS (Positive and Negative Affect Scale)

- ワトソンらによって1988年に作成された、ポジティブ感情とネガティブ感情の測定方法 (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)。
- 安定した信頼性と妥当性を有する尺度。
- さまざまな言語に翻訳されている。
- ポジティブ感情とネガティブ感情の測定の補完として、主観的ウェルビーイング尺度と一緒に使われることがある。



代表的な測定方法

日本語版PANAS

- ポジティブ感情 8 項目、ネガティブ感情 8 項目からなる簡易気分評定尺度。
- 目的に応じて「現在の気分を評定してください」「普段のあなたの気分を評定してください」など、教示を変えて使用しても構わない。
- 高校生以上であれば使用が可能。
- 1000名を超える被験者を対象に現在の気分を評定し、ポジティブ感情(PA)とネガティブ感情(NA)の 2 因子を確認。
- 信頼性はPA尺度の α 係数は.90、NA尺度の α 係数は.91。
- 妥当性においては、気分導入実験を行い、PA尺度はポジティブ気分導入条件において、NA尺度はネガティブ気分導入時において、大幅にベースライン値より上昇しており、感情の測定において妥当であると確認された。
- 採点は、それぞれ合計点を算出し、得点が高ければ感情が高いと解釈する。
- 項目はランダム順に並べ替えて使用するのが望ましい。

代表的な測定方法

日本語版PANAS

• あなたの今の状態は？

1. 全く当てはまらない 2. 当てはまらない 3. どちらかといえば当てはまらない
4. どちらかといえば当てはまる 5. 当てはまる 6. 非常によく当てはまる

1. びくびくした		9. ぴりぴりした	
2. 活気のある		10. きっぱりとした	
3. おびえた		11. 苦悩した	
4. 誇らしい		12. わくわくした	
5. うろたえた		13. いらだった	
6. 心配した		14. 熱狂した	
7. 強気な		15. 恥じた	
8. 気合いの入った		16. 機敏な	
ポジティブ感情 (2, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 16)合計		ネガティブ感情 (1, 3, 5, 6, 9, 11, 13, 15)合計	

代表的な測定方法

人生の評価 (カントリルの階梯（かいてい）、Gallup Net Thriving)

- 2005年にギャラップ社のウェルビーイング調査により使用開始
 - 自分の人生を10段階で判断
 - 160カ国、100万人以上の回答者の分析をもとに、3つのカテゴリーに分類
1. うまくいっている：現在の生活状況をポジティブに捉え、今後5年間でポジティブに捉えている。健康上の問題が著しく少なく、心配事、ストレス、悲しみ、落ち込み、怒りが少ないと報告している。また、希望、幸福感、活力、興味、尊敬の念をより強く感じている。
 2. 葛藤している：現在の生活状況に苦しみ、将来に対して不安や否定的な考えを持つ。日常的なストレスや金銭的な心配がある。
 3. 苦しんでいる：自分たちの生活が悲惨であると報告し、今後5年間について否定的な見方をしている。衣食住の基本が欠けており、肉体的な苦痛や多くのストレス、心配事、悲しみ、怒りを抱えている可能性が高い。彼らは健康保険や医療へのアクセスが少ない。

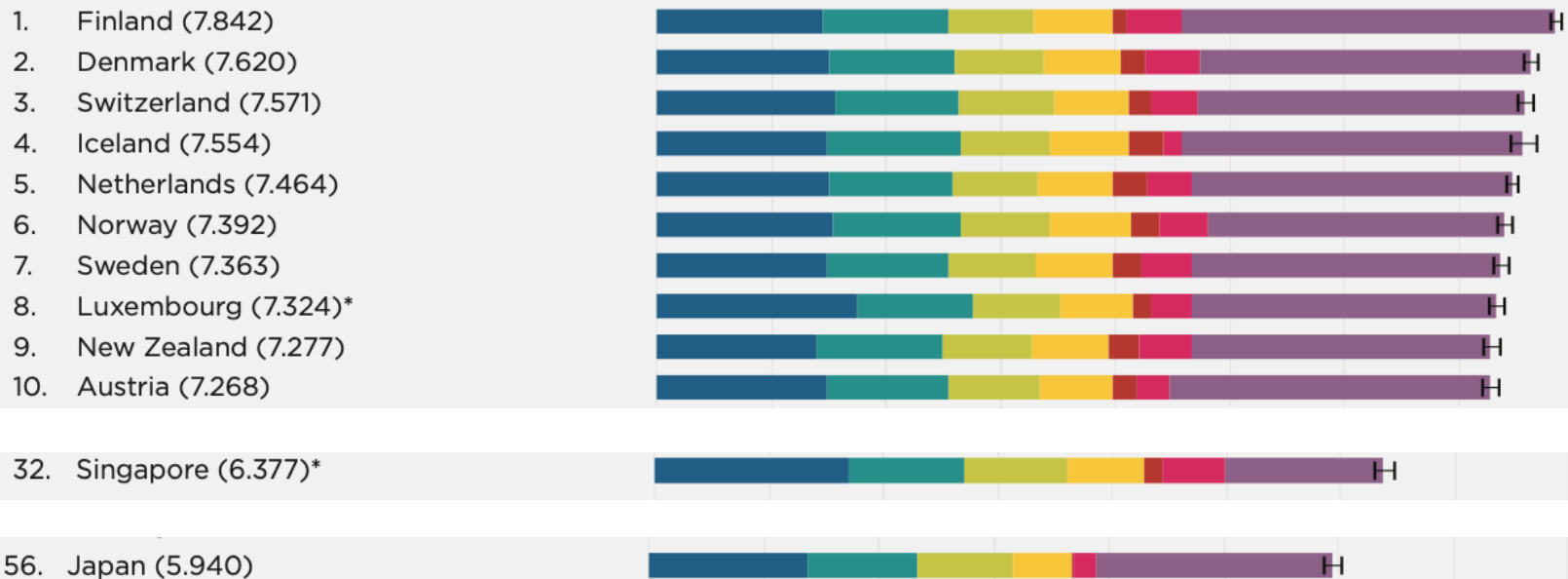
Clifton, Jim; Harter, Jim. Wellbeing at Work (pp.19-20). Gallup Press.

代表的な測定方法

(参考) World Happiness Report

- 「人生の評価」が主に使用されている。

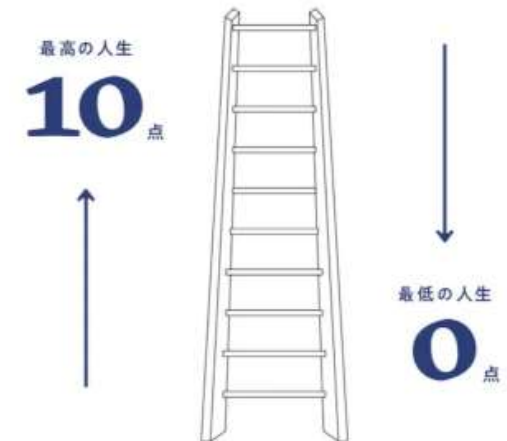
Figure 2.1: Ranking of happiness 2018-2020 (Part 1)



代表的な測定方法

人生の評価 設問

- 階段のある梯子を想像してください。梯子の一番上はあなたにとって最高の人生であることを表しています。梯子の一番下はあなたにとって最悪の人生となります。
- Q1: 現在、あなたは梯子のどの段に位置すると思いますか？
- Q2: あなたは今から 5 年後の将来、どの段階にいますか？



代表的な測定方法

人生の評価 評価の目安

現在の自分

Suffering
(苦しんでいる)

Struggling
(葛藤している)

Thriving
(うまくいっている)



将来の自分

Suffering
(苦しんでいる)

Struggling
(葛藤している)

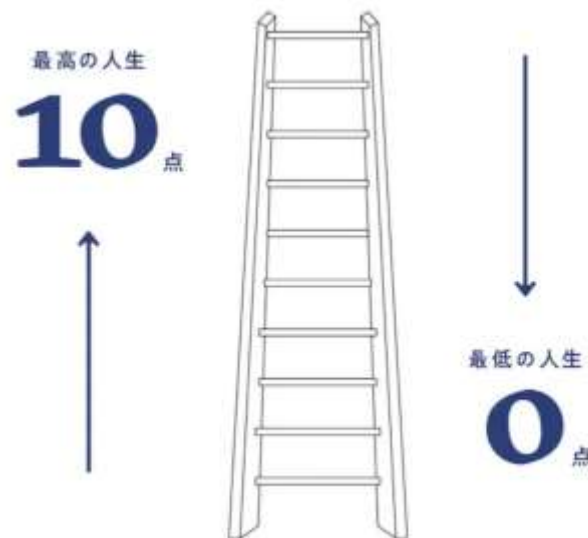
Thriving
(うまくいっている)



ウェルビーイングとは？

グループワーク

- ウェルビーイング尺度、とくに「人生の評価」を自己診断して、気づいたことや考えたことを共有してください（一人2分を目安）。



共有タイム



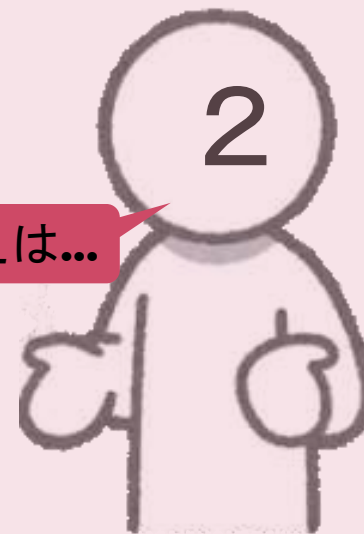
3人チームは
深掘りタイム



私からですね



私の番ですね



私の考えは...



※一人2分

コンテンツ

1) オープニング

2) なぜウェルビーイングか？

3) ウェルビーイングとは？

4) 代表的な測定方法

5) クロージング

クロージング

次回の勉強会のお知らせ

先進企業から学ぶ、従業員ウェルビーイングの高め方

ウェルビーイング勉強会

テーマ「リモートワークとウェルビーイング」



久世 浩司

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士



2022.4.3 [SUN]



10:00-11:30



Zoomによるオンライン形式



岡田 美紀子

ユニリーバ・ジャパン HD合同会社
EX&HRマネージャー

Peatixよりお申し込み下さい

クロージング

次回の勉強会のお知らせ

講師/人事担当/リーダーの学び直しに

ウェルビーイング勉強会

テーマ「世界幸福度レポート(最新版)を紐解く」

📅 2022.4.15 [FRI]

🕒 19:00-20:30

💻 Zoomによるオンライン形式

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



Peatixよりお申し込み下さい

著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール
メール： info@positivepsych.jp
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2022 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。