

第3回 ウェルビーイング勉強会
『世界幸福度レポート(最新版)を紐解く』

2022年4月15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

- ・ 質問は、ファシリテーターの岡田の個別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。

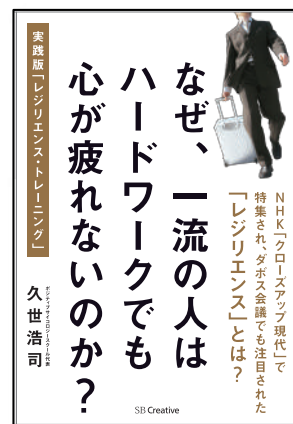
オープニング

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) 世界幸福度レポートとは？

3) 世界幸福度ランキング

4) 日本と上位国の違い

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1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。



コンテンツ

1) オープニング

2) 世界幸福度レポートとは？

3) 世界幸福度ランキング

4) 日本と上位国の違い

5) クロージング

世界幸福度レポートとは？

メディア記事



世界幸福度ランキング、フィンランドが5年連続で1位

© 2022.03.21 Mon posted at 13:19 JST



国連の持続可能な開発ソリューション・ネットワークがまとめた2022年版の世界幸福度ランキングで、フィンランドが5年連続で1位になった。

感染症が全員に共通する脅威であり、そこで連帯感や仲間意識が高まったことで、平均としての幸福度は低下しなかったという。また、人口約550万人のフィンランドにおいて、感染者が7万人強、死者が805人と、欧州諸国の中でもパンデミックに的確に対処できたことが、高い順位をキープできた要因の一つではないかと指摘されている。

世界幸福度レポートとは？

メディア記事



今回の調査はロシア軍のウクライナ侵攻前に実施された。幸福度ランキングはウクライナが98位、ロシアが80位だった。最下位の146位はアフガニスタンだった。「戦争が多く、被害者に与えた物質的、非物質的被害を改めて思い起こさせる」と報告書は指摘している。

NNA ASIA アジア経済ニュース

香港は5.425点（10点満点）で146カ国・地域中81位だった。「生活の自由」や「社会の不正や腐敗」といった項目が特に低く、71位の中国本土よりも下となった。

世界幸福度レポートとは？

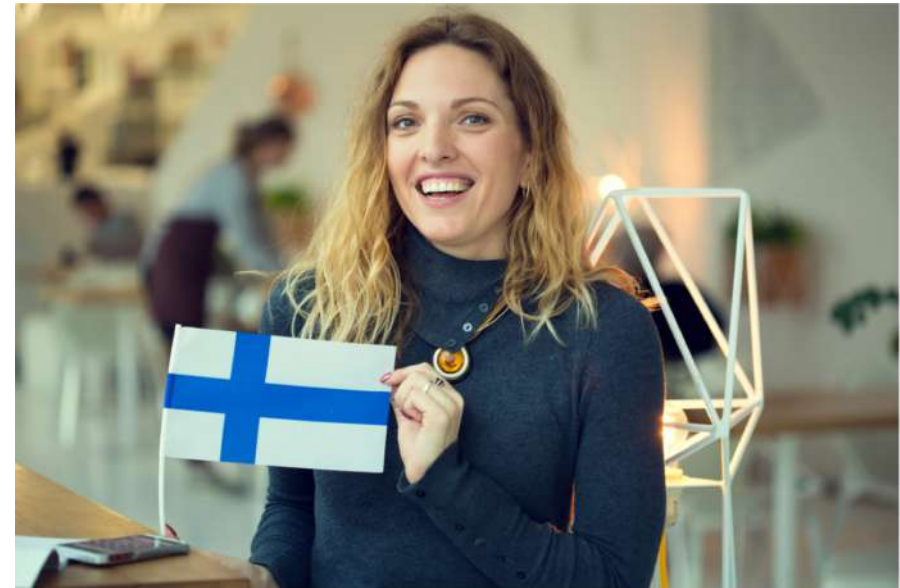
メディア記事



ライフスタイル 2022/04/04 07:00

幸福な国ランキング常連 北欧の人々は本当に「幸せ」なのか

先日発表された今年の「世界幸福度報告書」では、北欧のフィンランドが5年連続で世界一幸福な国に選ばれた。他の主要北欧諸国も上位10カ国にランクインし、米国や英国、カナダを大きく引き離している。



世界幸福度レポートとは？

世界幸福度レポートの概要

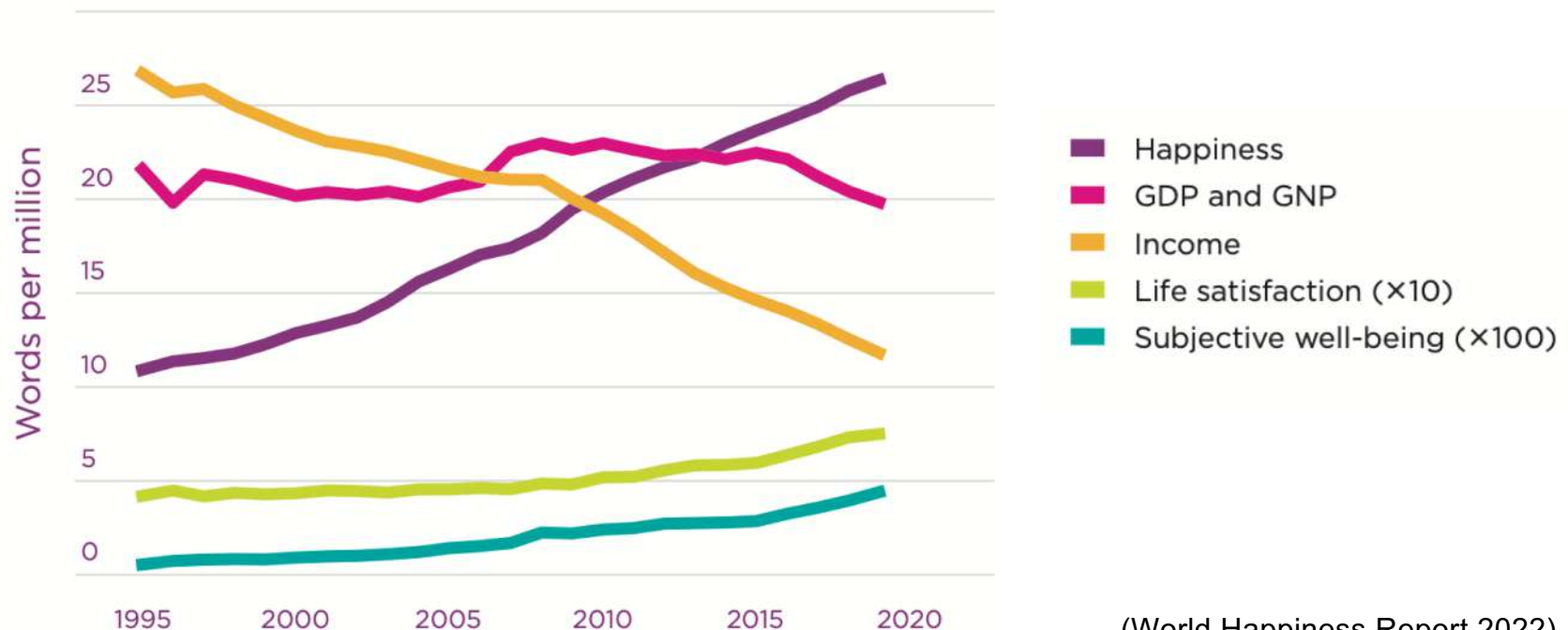
- 2012年に初回が発行され今年が10周年
- ジェフリー・D・サックス氏が代表を務めるコロンビア大学の持続可能な開発センターとSDSNが共同で発行
- 例年、3月20日の「国際幸福の日」に発表
- 昨年度の閲覧数は900万人を超えた
- 英オックスフォード大学のウェルビーイング調査センターなどが研究調査に協力
- 世論調査機関のギャラップがフルデータパートナーとして世界約150カ国で実施した調査結果を提供し、幸福度ランキングの発表している



世界幸福度レポートとは？

ウェルビーイングへの関心の増加

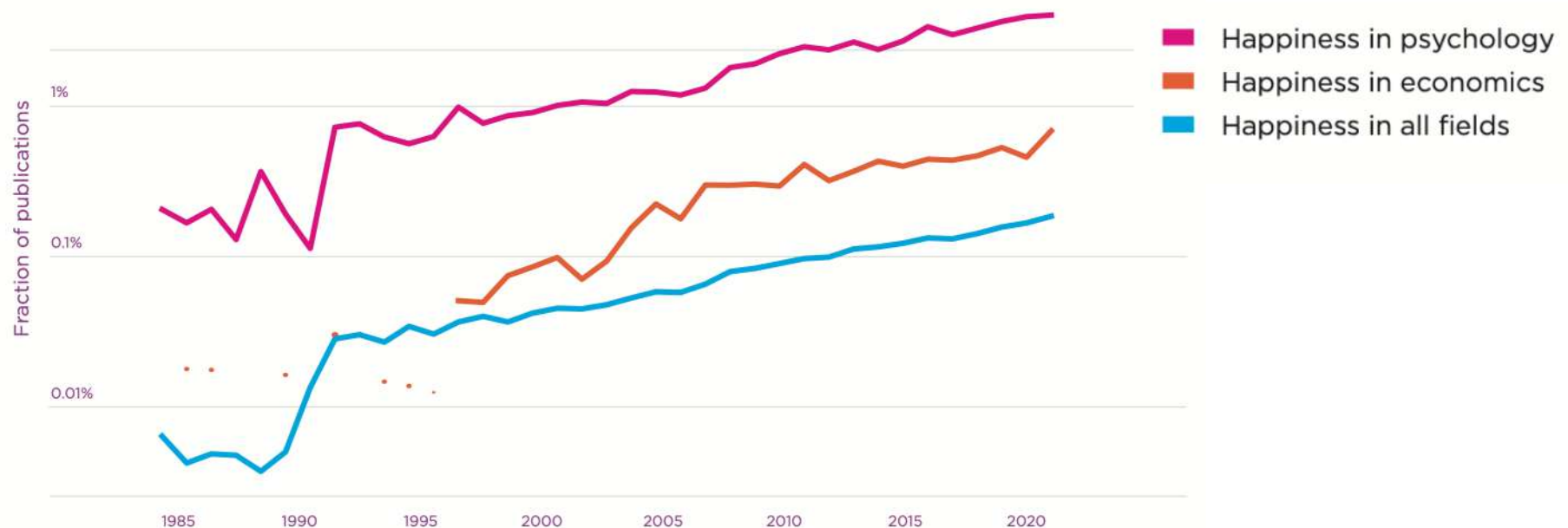
- ウェルビーイングに対する関心は、この10年間で急速に高まっている。
- 世界の多言語で書かれた書籍での頻出数や発表された研究の規模、政府による測定イニシアティブの数などが増加している。
- 一方、所得やGDPへの注目度は低下しており、2013年以降に出版された書籍では、「GDP」は「幸福」よりも登場回数が少なくなっている。



世界幸福度レポートとは？

ウェルビーイングへの関心の増加

- ウェルビーイングに関する学術研究は爆発的に増え、今では世界中の研究者が参画している。

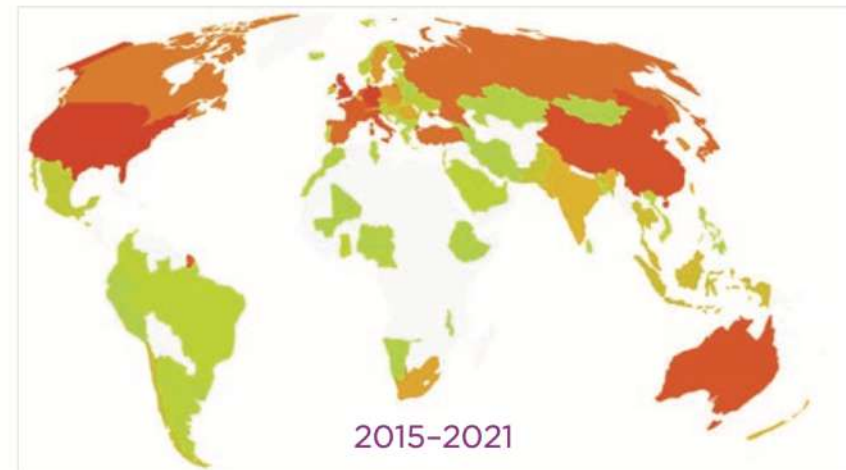


(World Happiness Report 2022)

世界幸福度レポートとは？

ウェルビーイングへの関心の増加

- ウェルビーイングに関する学術研究は20世紀後半ではほとんど見られなかったが、近年では世界中で研究が広がっている。
- 「幸福」「生活満足度」「人生満足度」「主観的幸福度」などウェルビーイングに関連した論文数の増加と国際的な広がり、人類の進歩に関する考え方を形成する重要な要因となっている。



(World Happiness Report 2022)

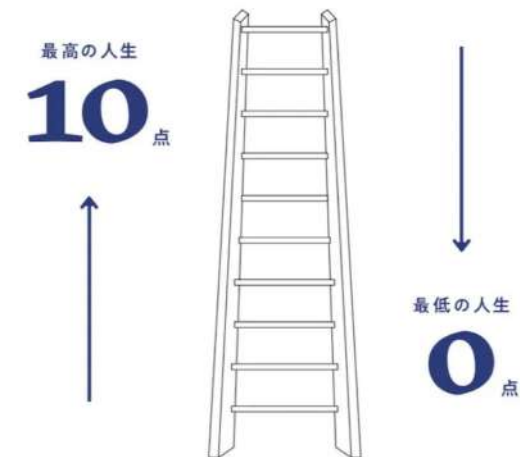
世界幸福度レポートとは？

測定方法

- 本報告書の主要なデータ源であるギャラップ世界世論調査は、「カントリルの階段」と呼ばれる手法を用いて、人生評価を測定する。
- 通常、毎年1,000人程度の回答が国ごとに集められる。重み付けは、各国の各年度の人口を代表する全国平均を算出するために使用される。
- 幸福度ランキングは、3年間の平均値を基に算出されるため、サンプル数が増え、より正確な推定値が得られる。

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。

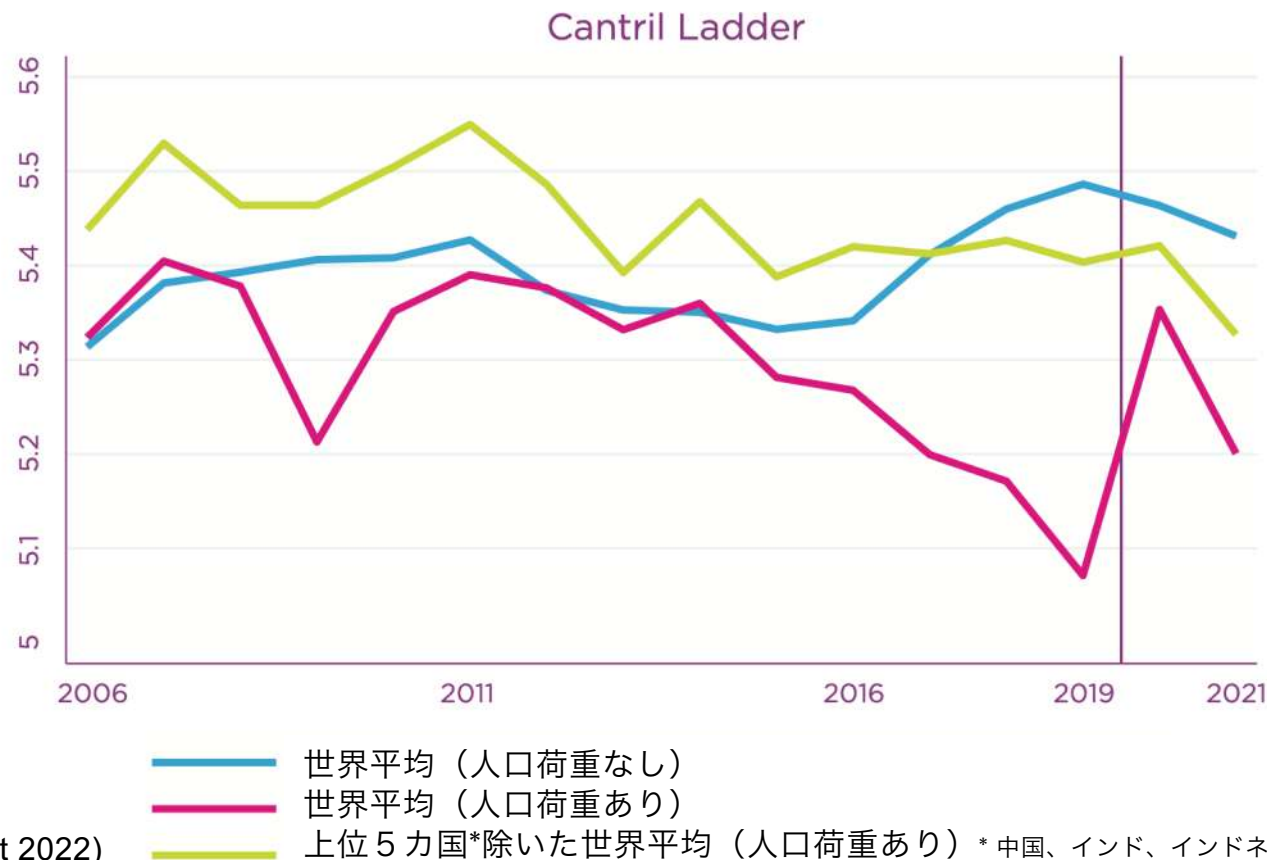
現在、あなたは梯子のどの段に位置すると思いますか？



世界幸福度レポートとは？

人生評価（幸福度）の推移

- 人生評価（世界平均、**青線**）は、ゆるやかに増加しコロナで微減した。
- 人口上位5カ国を除いた世界平均の人生評価（**赤線**）は、世界平均（**緑線**）を上回ることから、小国の人生評価は大国より高いと考えられる。

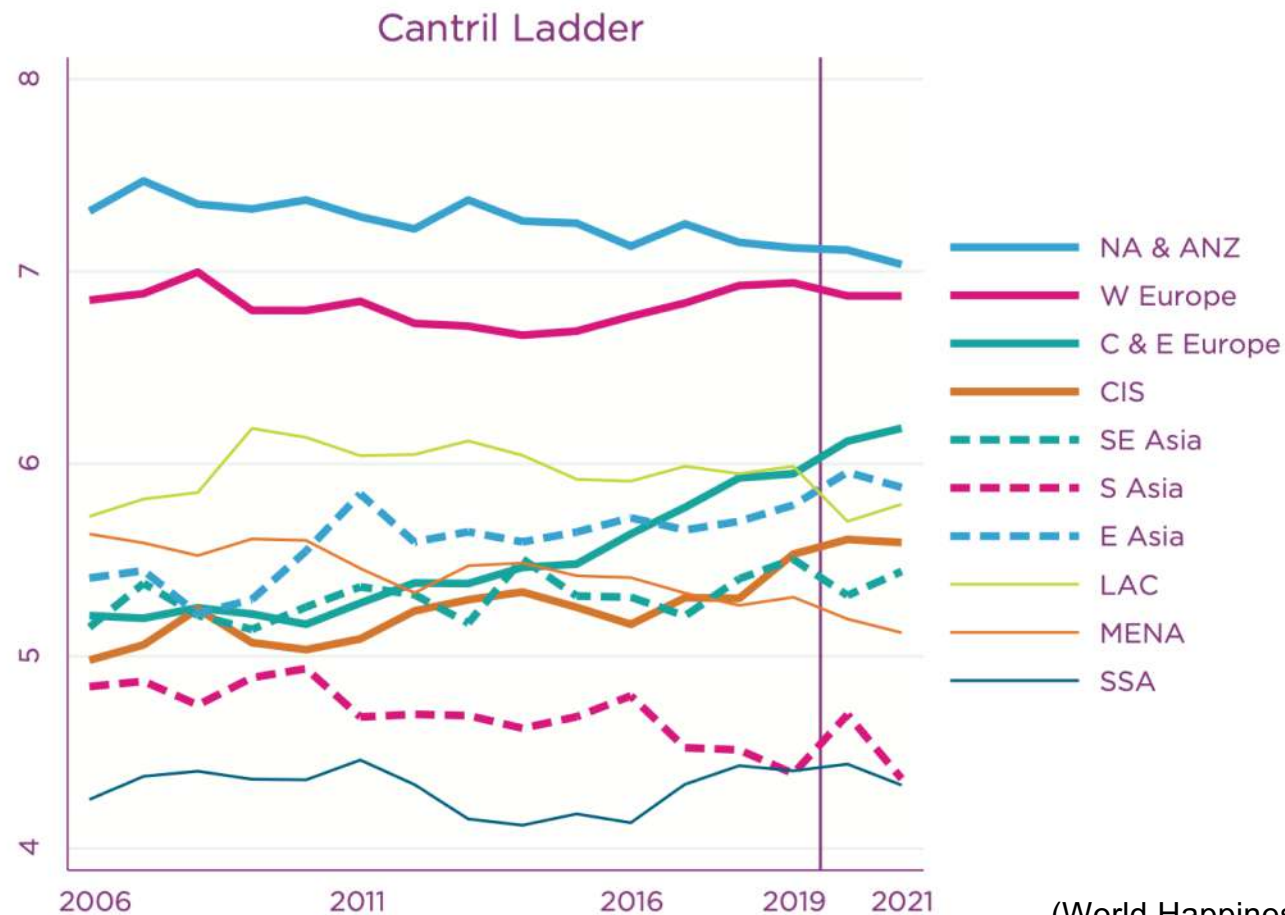


(World Happiness Report 2022)

世界幸福度レポートとは？

人生評価（幸福度）の推移（地域別）

- 東アジア（E Asia, 青点線）の人生評価は中位に属し、安定している。



(World Happiness Report 2022)

世界幸福度レポートとは？

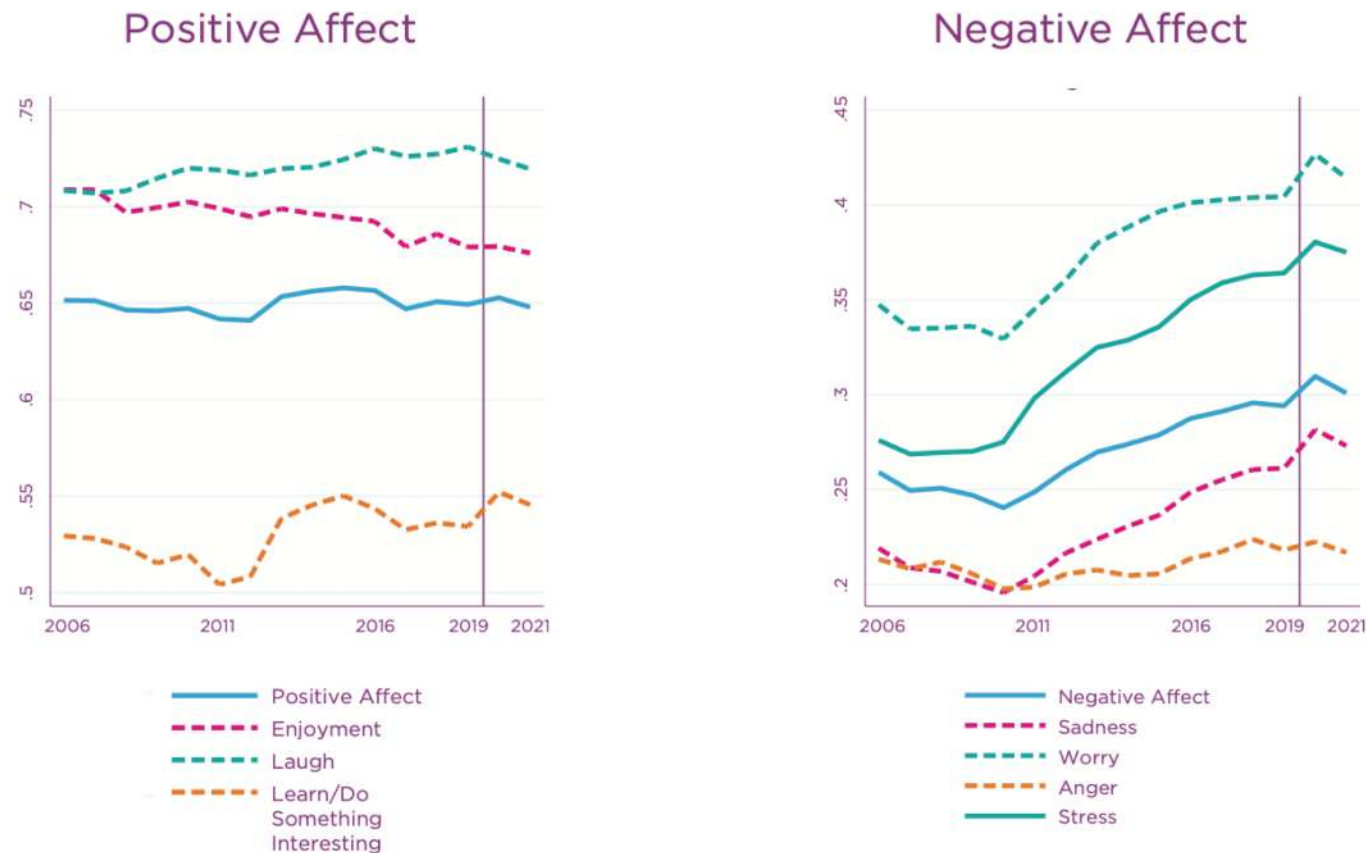
人生評価と感情

- 人生評価は、安定した方法で生活の質を捉えることができるため、国際比較のための最も有益な指標となります。
- 人生評価は、国による差が大きく、より生活環境を反映したものとなっています。
- 一方で、感情は人生評価の重要な土台となり、異なる生活環境にある人々が（とくにコロナ禍の中で）生活の質がどのように変化したかを知る上で欠かせない洞察を与えています。
- **ポジティブ感情は、ネガティブ感情の2倍以上の頻度で発生**しています。2021年のデータでは、ポジティブ感情の世界平均は0.66（つまり、平均的な回答者は前日に3つのポジティブ感情のうち2つを経験している）でしたが、ネガティブ感情の世界平均は0.29でした。

世界幸福度レポートとは？

ポジティブ・ネガティブ感情の推移

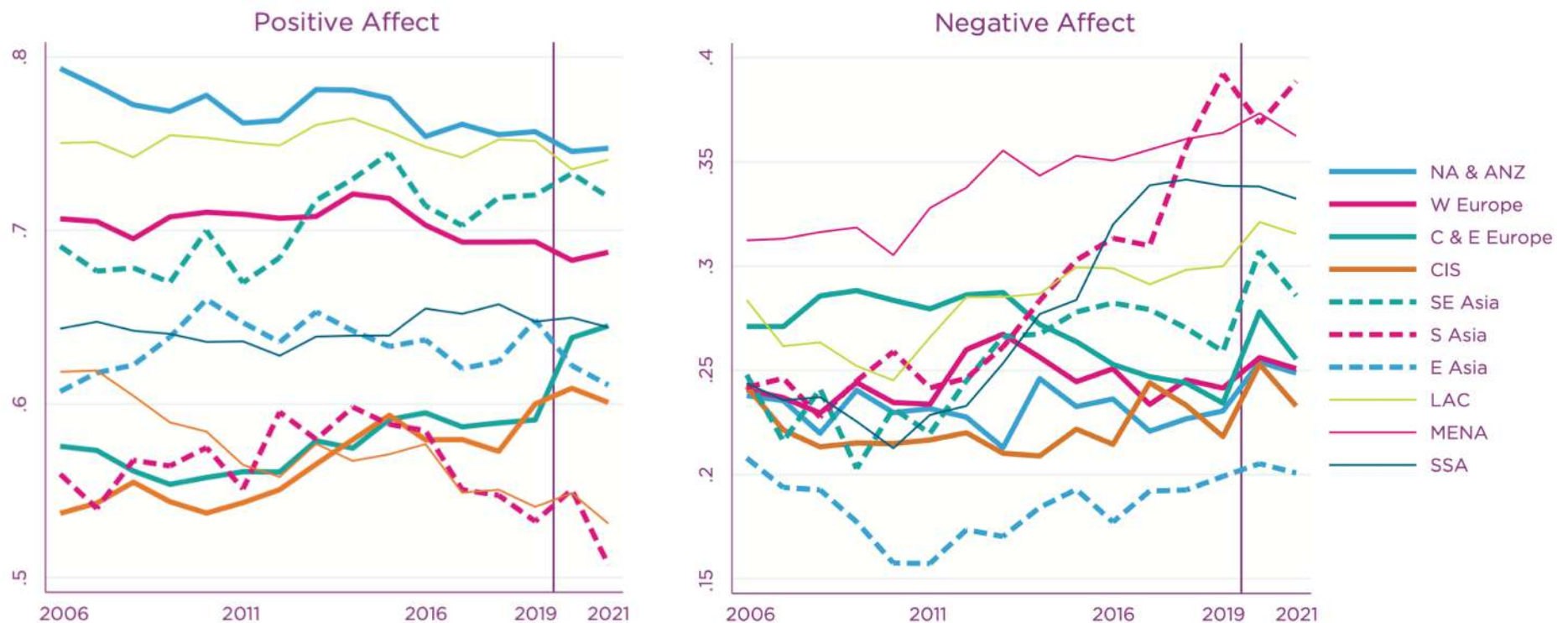
- ポジティブ感情は安定しているが、ネガティブ感情は長期的に増加傾向であり、2020年はコロナの影響で過去最高となった。とくにストレスの増加が顕著である。



世界幸福度レポートとは？

ポジティブ・ネガティブ感情の推移（地域別）

- 東アジア（E Asia, 青点線）のポジティブ感情は中位に属し、安定している。
- ネガティブ感情は低位に属し、過去10年でゆるやかに増加している。

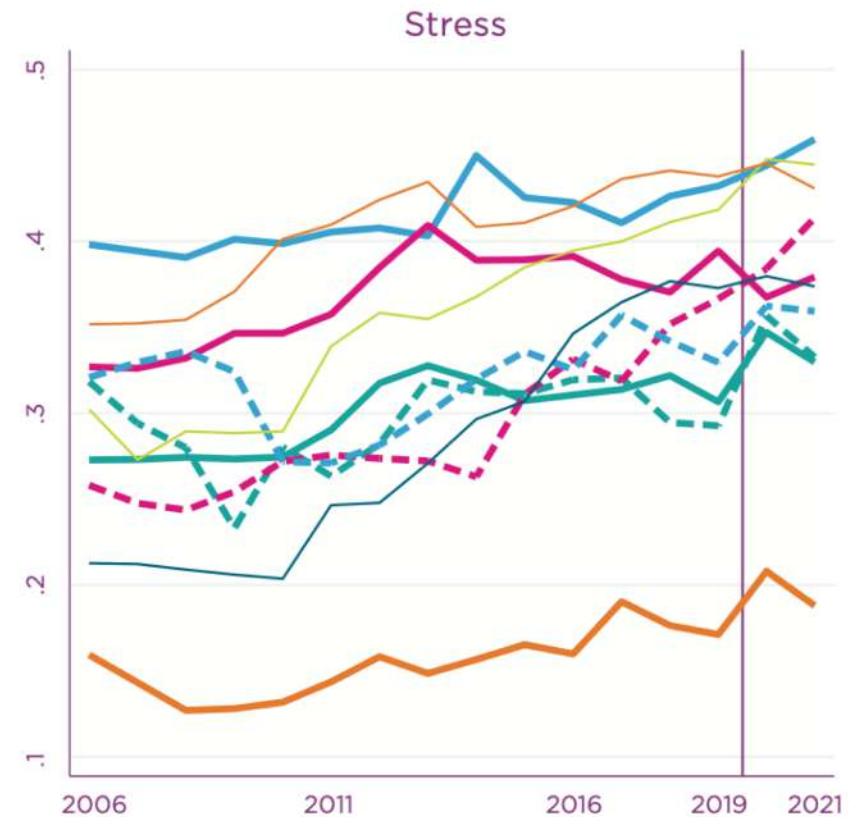
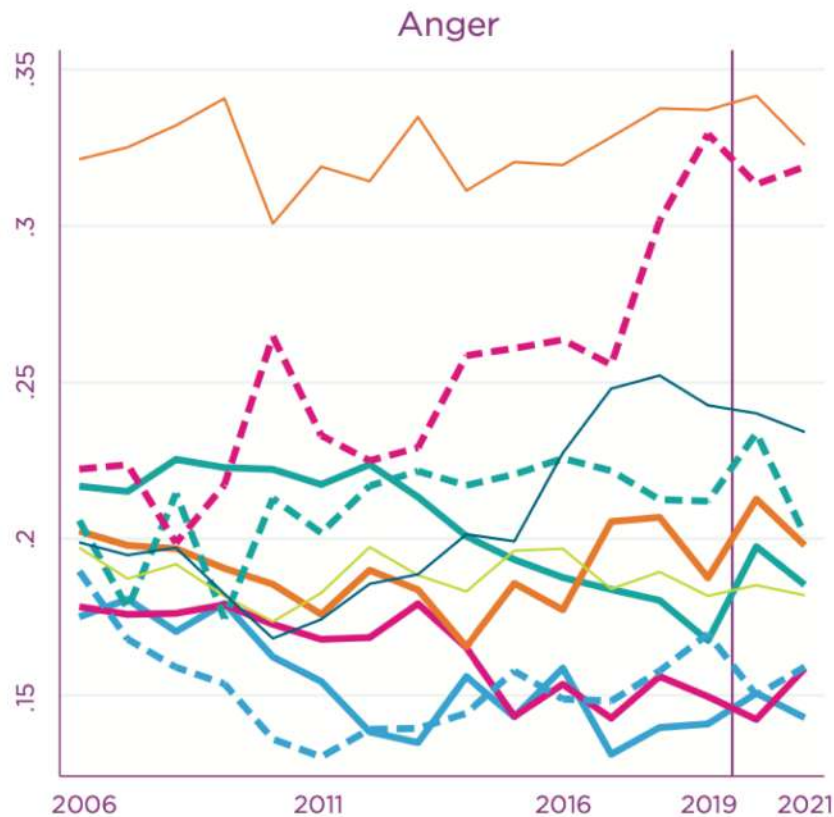


(World Happiness Report 2022)

世界幸福度レポートとは？

ネガティブ感情の推移（地域別）

- ネガティブ感情のうち、東アジア（E Asia, 青点線）の怒りは他の地域よりも低いが、ストレスは中位に属し増加傾向にある。



(World Happiness Report 2022)

コンテンツ

1) オープニング

2) 世界幸福度レポートとは？

3) 世界幸福度ランキング

4) 日本と上位国の違い

5) クロージング

世界幸福度ランキング

グループワーク

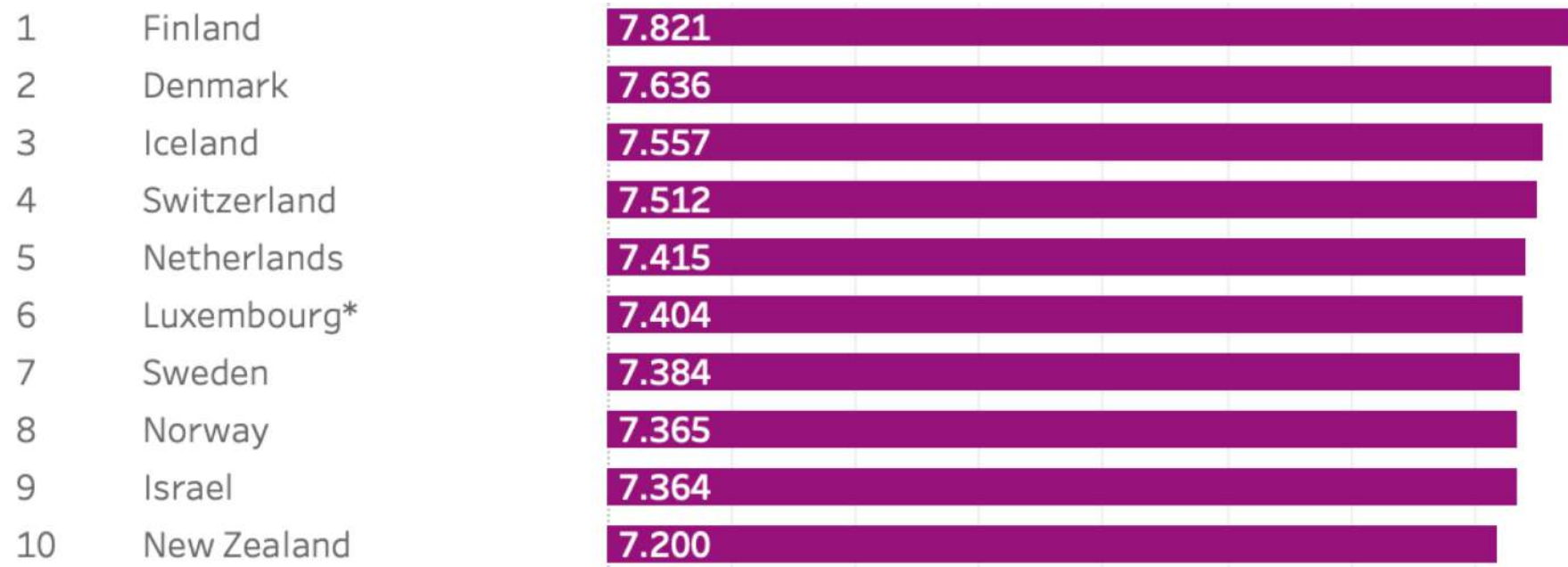
- 世界幸福度ランキングの1位～10位を推測してください。

スイス	アイスランド	ノルウェー
デンマーク	中国	スウェーデン
ルクセンブルク	オランダ	フィンランド
日本	米国	イスラエル
ニュージーランド	英国	オーストラリア

世界幸福度ランキング

全体的な傾向（Top 10）

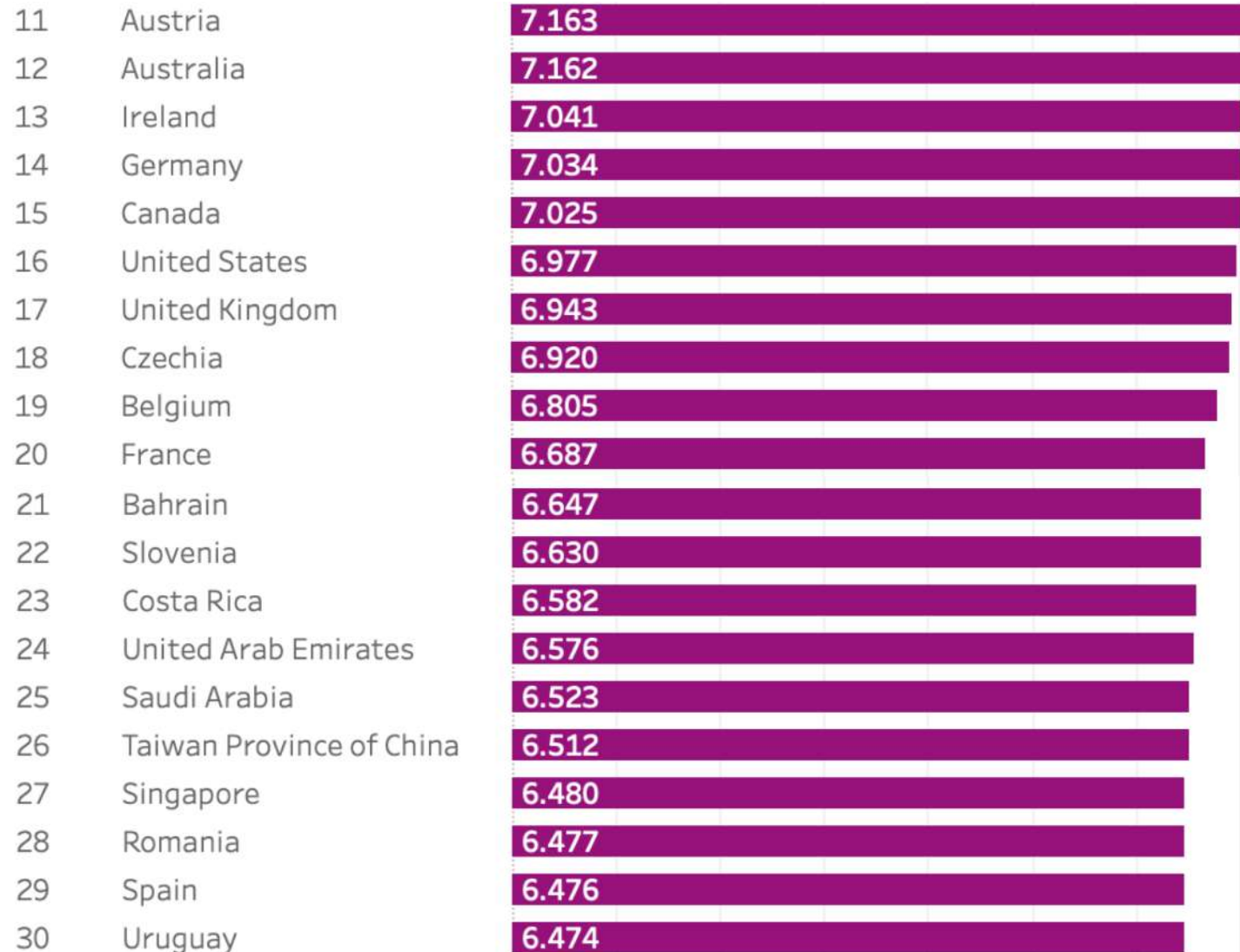
- 幸福度ランキングに大きな変化は見られない。
- 上位国は北欧が多く見られる。



(World Happiness Report 2022)

世界幸福度ランキング

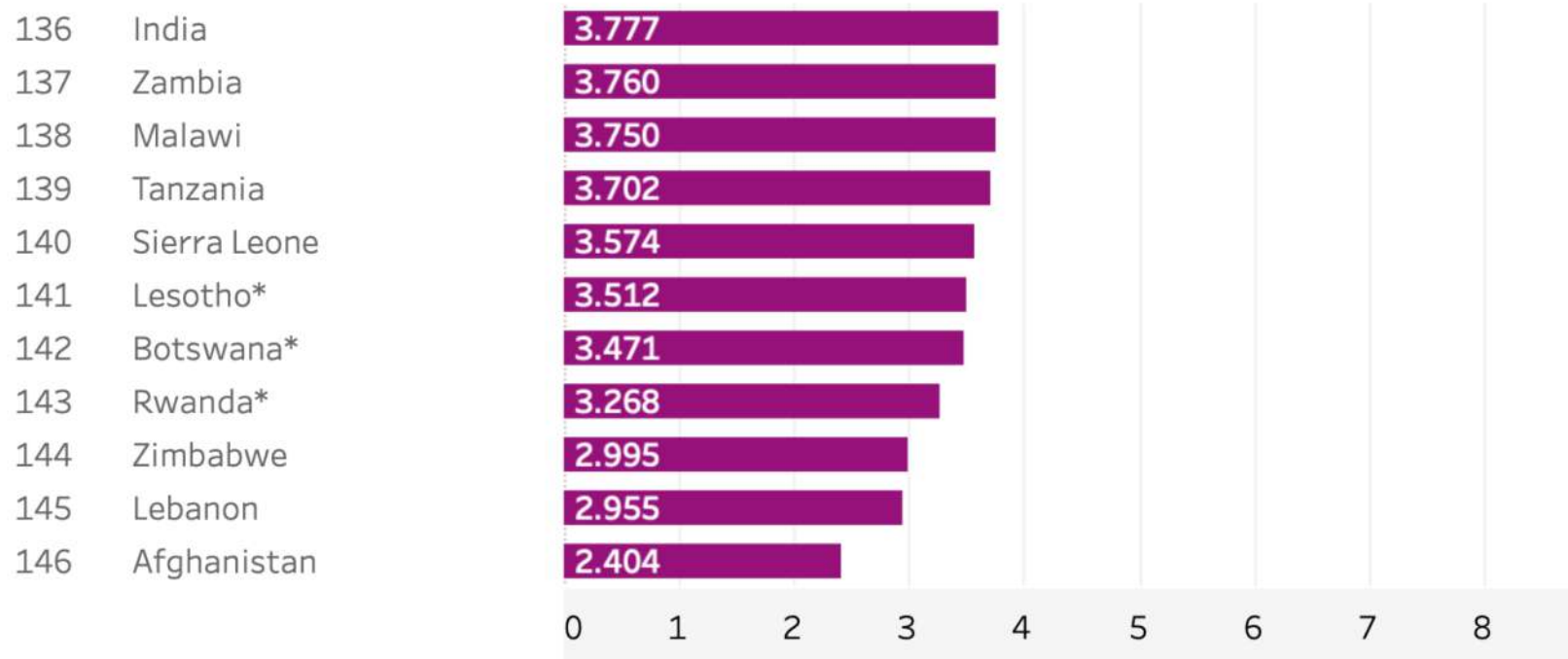
全体的な傾向（11位～30位）



世界幸福度ランキング

全体的な傾向（Bottom 10）

- 下位国は、アフリカや中東を中心とした、経済発展水準がく、政情不安や治安の悪化、武力紛争が定期的に発生している国に位置している。
- 戦争、武力紛争、テロの脅威が主観的幸福感に与える影響については、文献で十分に立証されている。

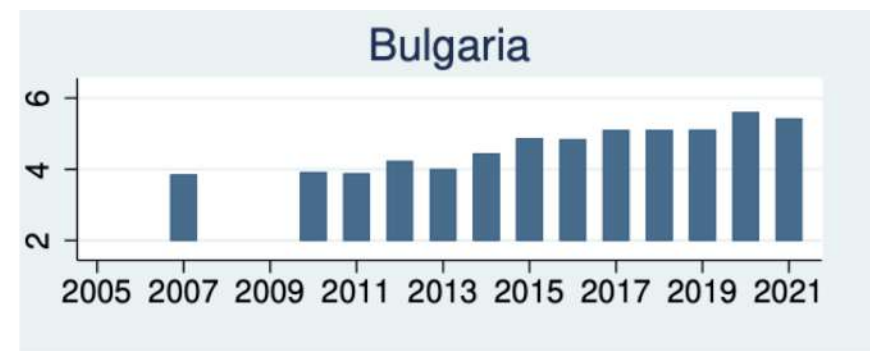
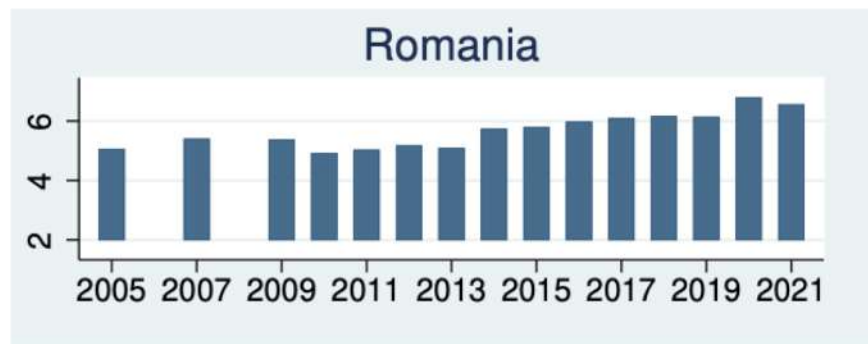


(World Happiness Report 2022)

世界幸福度ランキング

全体的な傾向（上昇率の高い国）

- 過去10年にルーマニア、ブルガリア、セルビアのバルカン3カ国は、人生評価が1ポイント以上上昇した。

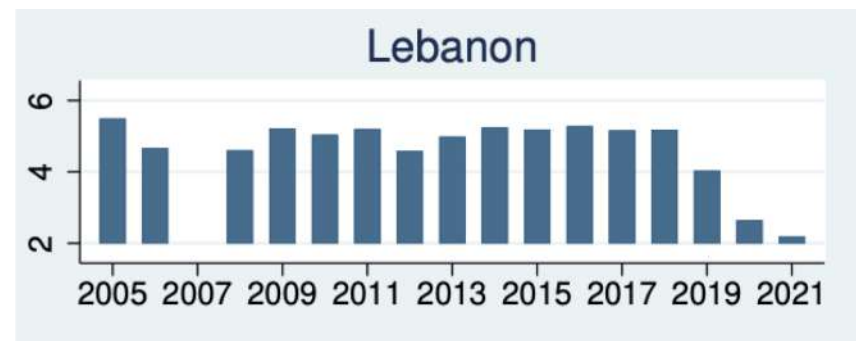
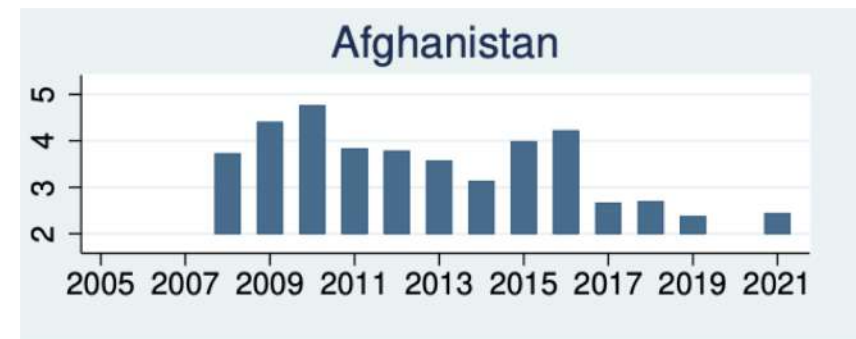


(World Happiness Report 2022)

世界幸福度ランキング

全体的な傾向（下落率の高い国）

- 一方で、ベネズエラ、アフガニスタン、レバノンなど、深刻な問題を抱えている国では人生評価が1ポイント以上低下した。



世界幸福度ランキング

全体的な傾向（日本と東アジア）

- 日本（6.039）は東アジアでは中位であり、世界平均（5.745）と比べるとやや高めであるが、欧米の先進国と比べると低い。

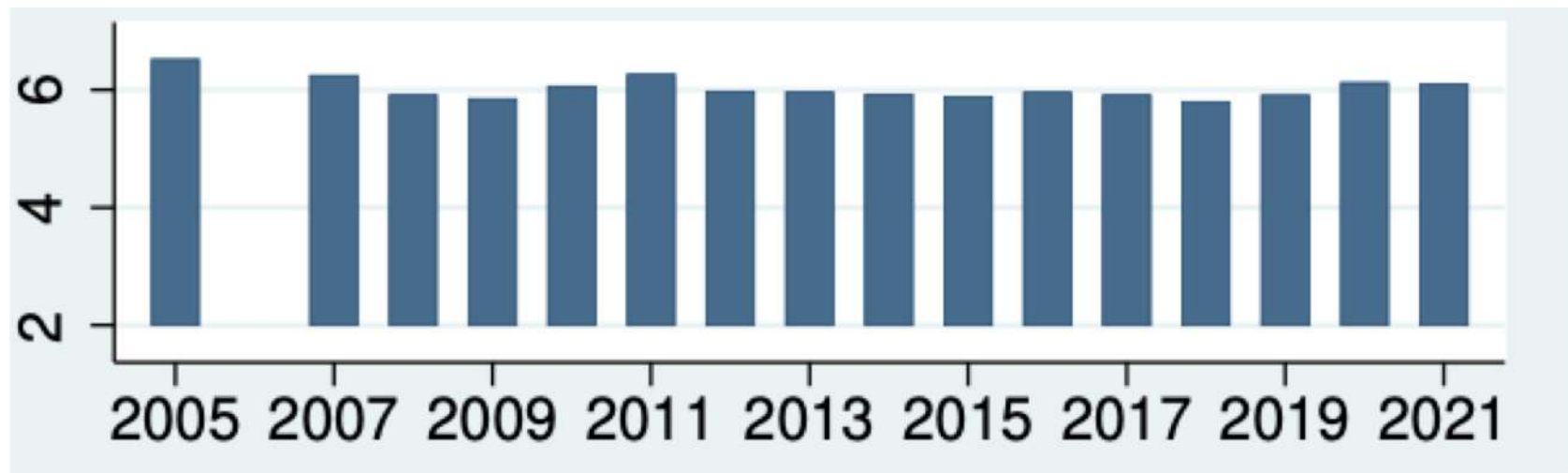


(World Happiness Report 2022)

世界幸福度ランキング

全体的な傾向（日本）

- 過去15年において、日本人の人生評価に大きな変化が見られない。



(World Happiness Report 2022)

コンテンツ

1) オープニング

2) 世界幸福度レポートとは？

3) 世界幸福度ランキング

4) 日本と上位国の違い

5) クロージング

日本と上位国の違い

グループワーク

- 日本の幸福度ランキングが低いことが時折メディアで問題視されています。
- 実際、他の欧米の先進国よりも低い状況が続いています。
- なぜ他の先進国よりも低いのか、を考え、意見を共有してください。



日本人が「幸せ」を外国人より感じない根本理由 「世界幸福度ランキング」の結果をもとに分析

[次ページ »](#)

金森 重樹：行政書士・不動産投資顧問 [著者フォロー](#)

2020/03/21 6:00

[ライフ](#) [#健康](#) [#幸福度](#)

2021/03/26 11:00

PRESIDENT Online

「世界56位」日本が幸福度ランキングで毎年惨敗する根本原因

上位と下位を分ける"意外なもの"

PRESIDENT Online



星 渉

作家、ビジネスコンサルタント

グループワーク



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...



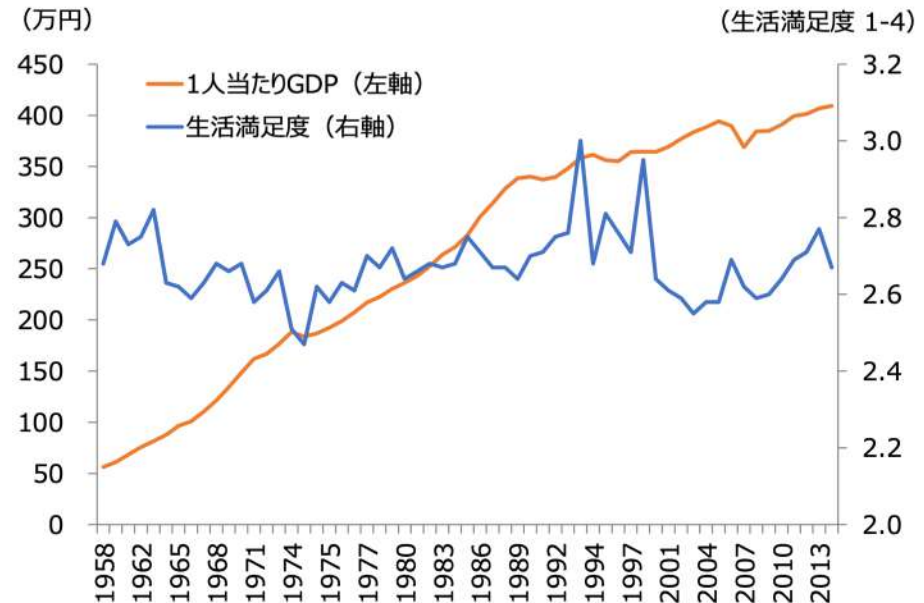
※一人2分

日本と上位国の違い

イースタリン・パラドックス

- 日本の1人当たりGDP の推移が過去50年間に大幅に増加しているのに対して、同期間における生活満足度はほぼ一定の水準にとどまっている。
- これは「イースタリン・パラドックス」と呼ばれる現象であり、「相対所得仮説」と「順応仮説」という二つの仮説によって説明できる。
- 相対所得仮説とは、人々の幸福が所得の相対的な変化に敏感に反応するのに対して、絶対的な所得水準の変化には大きな反応を示さないという仮説である。
- 順応仮説とは、人間が環境の変化に対してすぐに慣れてしまい、生活水準の上昇に対していったんは幸福度が上がるものの、すぐにその状況に慣れてしまって元の幸福度に戻るといふ仮説である。

図表 1-1 1人当たり GDP と生活満足度の長期推移



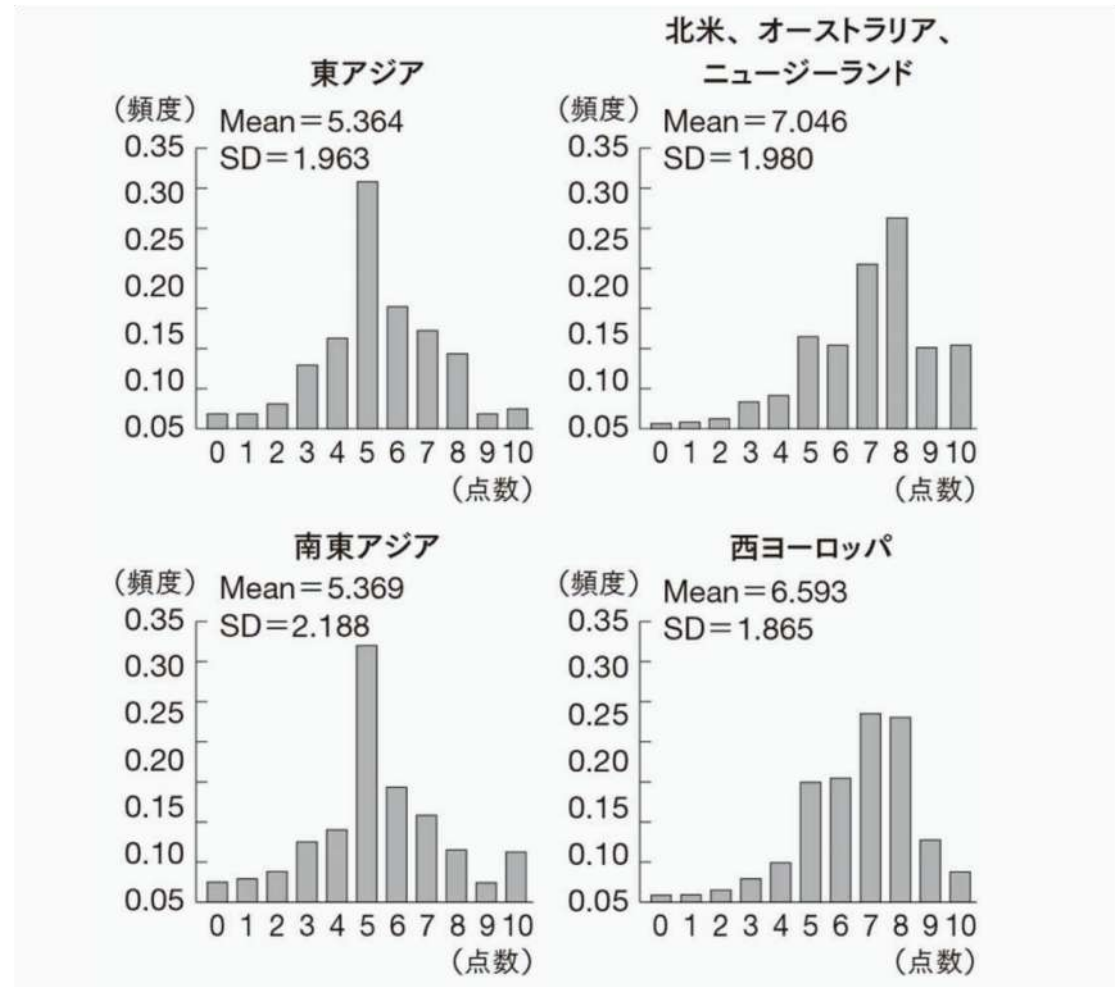
注：1人当たりGDPは平成23年基準の実質GDPを総務省の人口推計で割った値を指す。

出所：World Database of Happiness、内閣府「国民経済計算」、総務省「人口推計」より三菱総合研究所作成

日本と上位国の違い

個人主義・集団主義

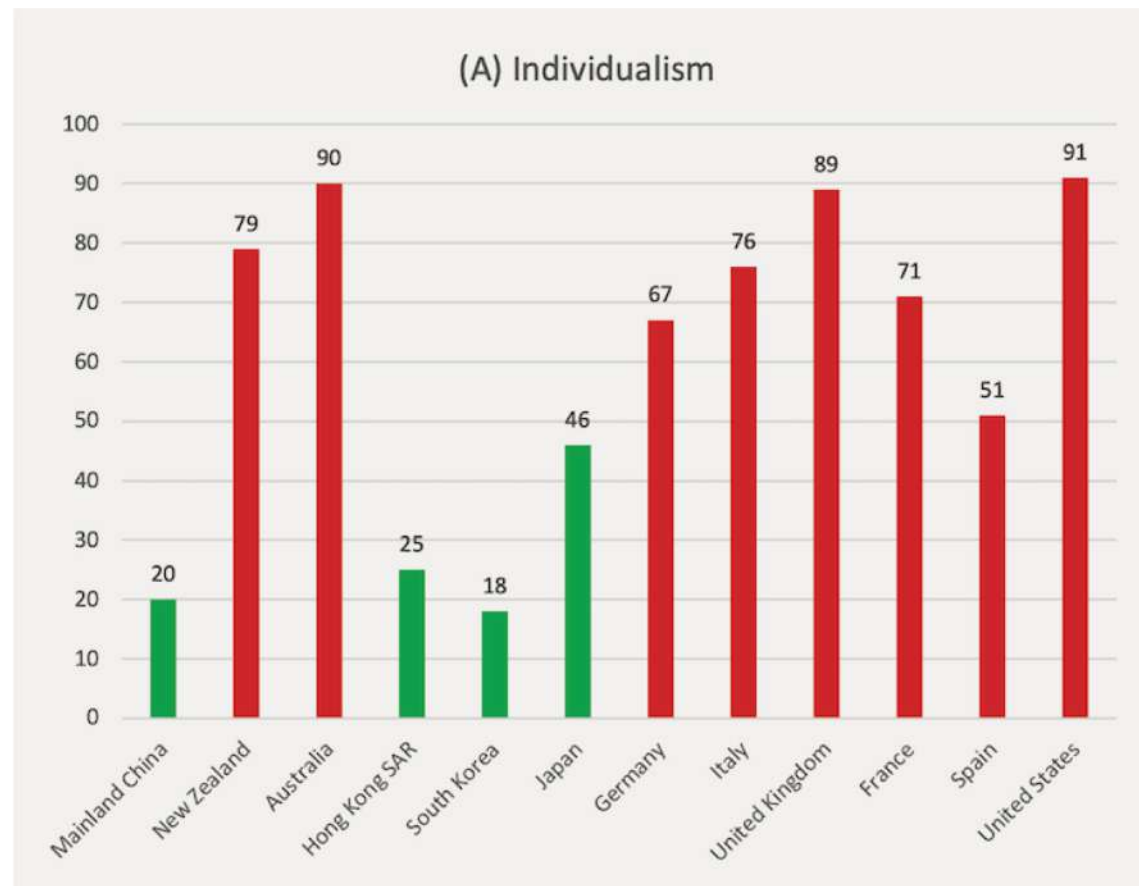
- 人生評価は主観的な指標のため、個人主義の強い人は高く自己評価する傾向がある。
- 個人主義的な傾向の強い欧米の中央値は、集団主義的な東アジアより高い。
- 日本人を含む東アジアの人々は、満点を付けず中庸を選択する傾向があるということが「項目反応理論」で示されている。



日本と上位国の違い

(参考) 個人主義

- 東アジアの国（韓国、中国、香港、日本、**緑色**）は個人主義の度合いが低い。
- ただ、日本はより欧米に近く、個人主義と集団主義が混在すると思われる。

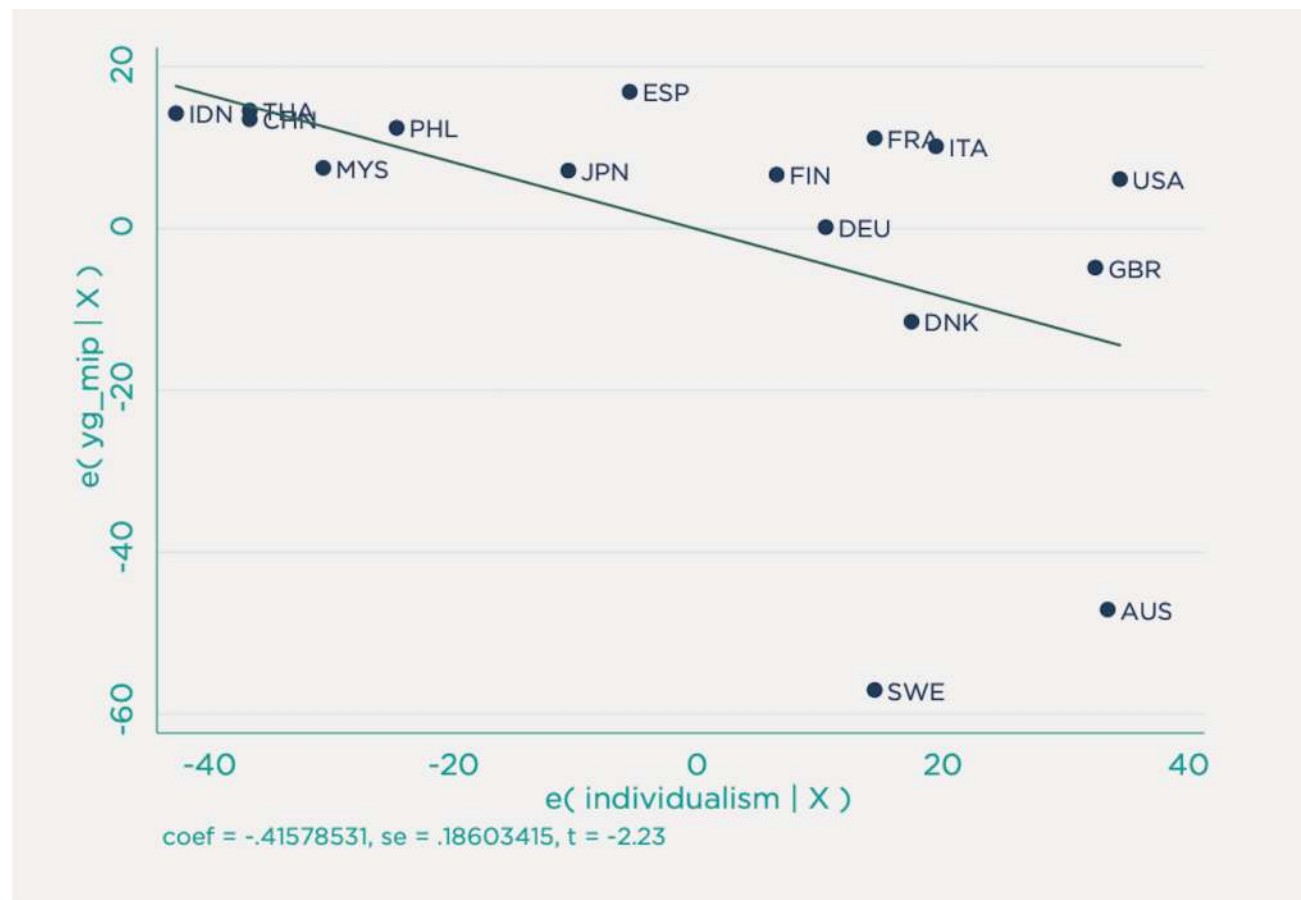


(World Happiness Report 2021)

日本と上位国の違い

(参考) 個人主義とマスク利用

- コロナ禍で、個人主義の度合いとマスク利用率にはゆるかな相関が見られた。
- 個人主義の高い国では、個人の自由と集団の規制との間に葛藤が見られる。



(World Happiness Report 2021)

日本と上位国の違い

東アジアと欧米の心理的な違い

- 人生評価において、米国の学生は、生活において自分が「最も満足している」領域に着目し、判断する傾向がある。
- 一方で、日本人を含む東アジア人は、自分が「最も満足していない」領域に着目する傾向がある。
- つまり、人生で1つでもうまくいかないことがあると（例えば子どものことなど）、他の領域（仕事、結婚生活、身体の健康など）が良好でも、全体の満足度の評価が低くなる傾向がある。

(Lucas, Diener, 2000)

日本と上位国の違い

日本と上位国（フィンランド、デンマーク）の違い

- 人生評価は、5つの要素に影響される。
- 日本と上位国（フィンランド、デンマーク）を比較すると、「一人あたりのGDP」と「健康寿命」では差は見られないが、「社会的支援」「人生の選択の自由度」「寛容性」において差が見られる。



(World Happiness Report 2022)

日本と上位国の違い

日本と上位国（フィンランド、デンマーク）の違い

- 日本と上位国（フィンランド、デンマーク）を比較すると、「社会的支援」「人生の選択の自由度」「寛容性」において差が見られる。
- ポジティブ感情も上位国より低めである。

(141カ国中の順位)	日本	フィンランド	デンマーク
人生評価	54	1	2
健康寿命	1	21	18
一人当たりGDP	28	19	9
社会的支援	48	4	6
人生の選択の自由度	74	2	5
腐敗（不満・怒り、社会・政府の腐敗）	113	138	137
寛容性（寄付、チャリティ）	127	50	25
ポジティブ感情	67	29	11
ネガティブ感情	135	137	128

日本と上位国の違い

日本と上位国（フィンランド、デンマーク）の違い

- 寛容性、または「向社会性行動」の高さと幸福度には相関関係が見られる。
- 上位国（フィンランド、デンマーク）では、最近寄付を行った人の割合や慈善活動に参加した人の割合が、世界平均よりも高い。
- 一方で、日本は寄付活動の割合が世界平均以下で、上位国よりかなり低くなっている。

	世界平均	日本	フィンランド	デンマーク
人生評価	--	54	1	2
過去1ヶ月にチャリティ団体に寄付をした人の割合	29%	24%	43%	60%
過去1ヶ月に慈善活動に参加した人の割合	20%	24%	28%	22%

(World Happiness Report 2022)

コンテンツ

1) オープニング

2) 世界幸福度レポートとは？

3) 世界幸福度ランキング

4) 日本と上位国の違い

5) クロージング

クロージング

次回の勉強会のお知らせ

急増する職場でのがん経験者への対策を考える

ウェルビーイング勉強会

「企業でのがん対策と従業員ウェルビーイング」

📅 2022.5.14 [SAT]

🕒 10:00-11:30

💻 Zoomによるオンライン形式



株式会社キャンサーズキャン 代表取締役社長
慶應義塾大学大学院医学部博士課程修了（医学博士）

福吉 潤

Peatixよりお申し込み下さい

講座のお知らせ

「ポジティブ心理学入門講座」を過去に受講された方は、6/11,18,25の3日間のみです。

HP(www.positgivepsych.jp) または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。