



第7回 ウェルビーイング勉強会
『理論篇② ギャラップ版ウェルビーイングとは』

2022年7月9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」でお願いします。
- 演習では、ビデオ画面は「オン」でお願いします。
- 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さんまで、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



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) ギャラップ社のウェルビーイング

3) ウェルビーイングを高める5つの要素

4) コーチング演習

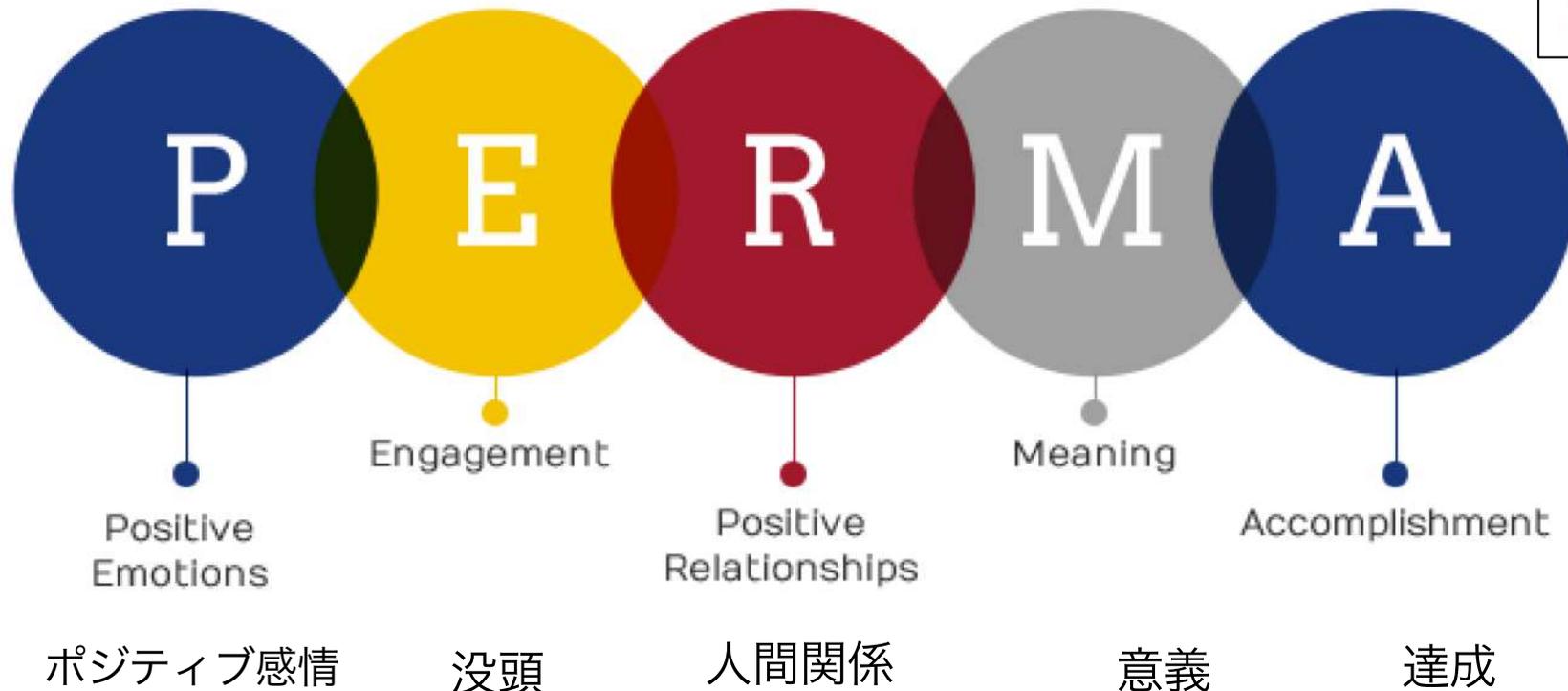
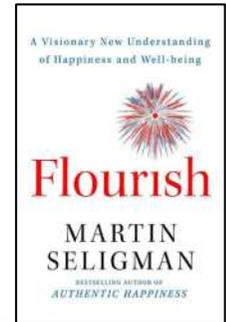
5) クロージング

オープニング

セリグマンの教授ウェルビーイング理論

PERMA

- 2011年に発刊された「Flourish」でPERMAの考え方が発表された
- オーセンティックハピネス理論の発展系と考えられる



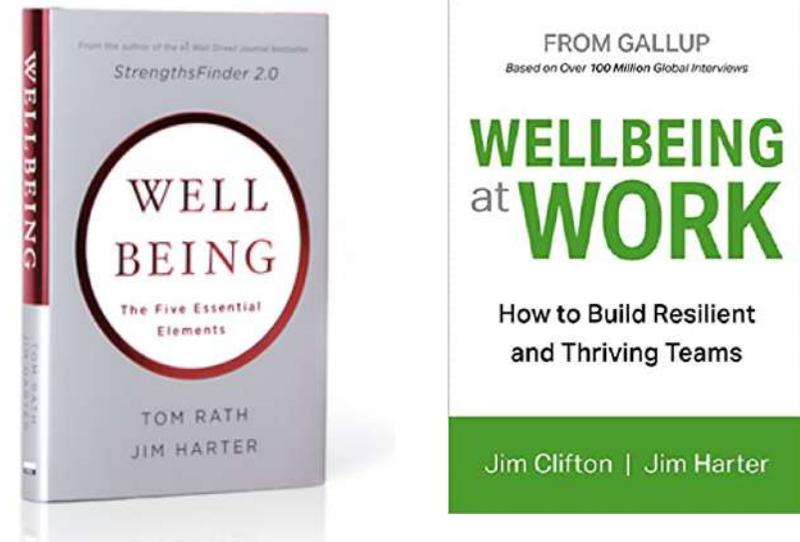
(Seligman, 2011)

オープニング

ギャラップ社のウェルビーイング

- ギャラップ社と学者による150カ国での調査で、人々のウェルビーイングを高める共通の5つの要素を見出した。
- 66%の人々がこれら5つのうち1つの要素を実践していたが、5つ全てを実践している人はわずか7%だった。
- これらを測定し改善するため「The Wellbeing Finder」が開発された。

1. キャリア
2. ソーシャル
3. フィナンシャル
4. フィジカル
5. コミュニティ



(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

コンテンツ

1) オープニング

2) ギャラップ社のウェルビーイング

3) ウェルビーイングを高める5つの要素

4) コーチング演習

5) クロージング

5つの要素

キャリア ウェルビーイング



The School of
**Positive
Psychology**

日々の仕事の時間の中で、どれくらい自分の好きなことに使っていますか？

- キャリア・ウェルビーイングは、5つの要素の中で最も本質的なものです。
- その仕事が自分にとって興味深く、やりがいのあるものであることを実感しています。
- 自分には成功するためのスキルと才能があることを知っており、自分が何かを成し遂げれば、周りの人たちがそれに気づき評価してくれます。
- ストレスに関係なく、世の中に変化をもたらすために自分のベストを尽くすことを楽しんでいます。

- 「あなたは毎日、好きなことをしていますか？」という問いに対して、「はい」と強く答えられた人は、全体のわずか20%でした。

(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

5つの要素

キャリア ウェルビーイング

- ギャラップ社のウェルビーイング調査では、「現在、あなたは梯子のどの段に位置すると思いますか？」と聞き、三段階で評価します。



- 従業員が自分のキャリアで「Thriving (うまくいっている)」場合、仕事に本質的なやりがいを感じているため、より生産的、創造的、革新的になります。
- 仕事とプライベートの両方が充実しているため、人生全体が充実している可能性が、他の人と比べて2倍以上あります。

(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

5つの要素

キャリア ウェルビーイング

職場でできること

- 管理職の役割を上司からコーチへアップスキルし、少なくとも週に一度は1on1で有意義なフィードバックを提供できるようにする。
- 組織内の全員が自分の強みを知っていることを促す。
- 採用、入社、エンゲージメント、パフォーマンスに至るまで、高い能力開発の文化につながるような従業員体験（EX）を設計する。
- ハラスメントを行うような管理職を減らす。



(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

5つの要素

ソーシャル ウェルビーイング



The School of
**Positive
Psychology**

強い絆と愛情に満ちた人間関係を有している人はウェルビーイングが高い。

- ソーシャル・ウェルビーイングが高い人は、達成感を得たり、人生を楽しんだり、健康であるために役立つ親密な人間関係をいくつも持っています。
- 自分の成長と発達を促し、ありのままの自分を受け入れ、敬意をもって接してくれる人たちに囲まれています。
- 友人や家族との休暇や社交の場に時間を割く傾向があり、それによって人間関係が強化されます。
- 自分を取り巻くネットワークに投資するために、意図的に時間を費やしています。
- 人生に多くの愛情を注いでおり、それが日々のポジティブなエネルギーになっています。

- しかし、私たちはしばしば、身近な人間関係や社会的なつながりが自分のウェルビーイングに与える影響を過小評価しがちです。

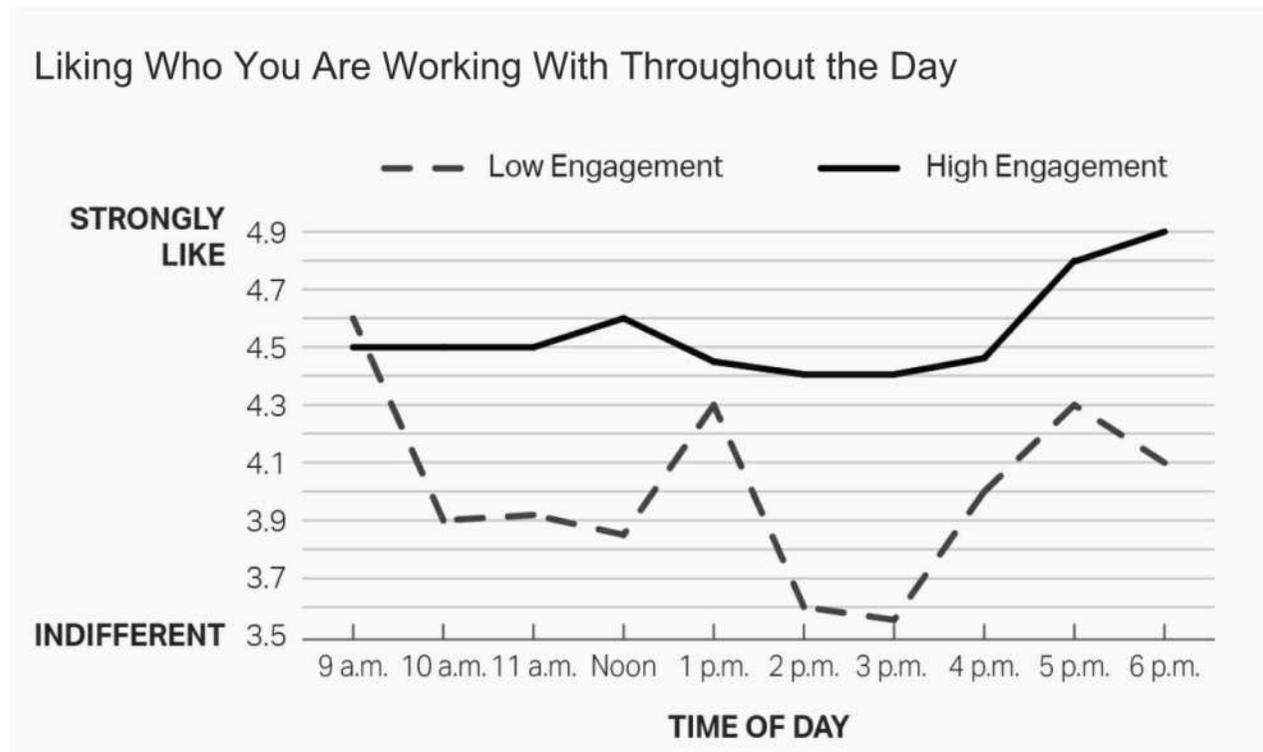
(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

5つの要素

ソーシャル ウェルビーイング

職場でできること

- 職場で親友を持てるようにすると、従業員はより生産的になり、はるかに良い結果を出すことがわかっています。その割合が2倍になれば、安全事故の減少、顧客評価の向上、10%もの利益率の向上が実現します。



(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

5つの要素

ファイナンシャル ウェルビーイング



The School of
**Positive
Psychology**

経済的な生活を効率的に管理すること

- 調査の結果、「経済的な安心感」が所得そのものよりウェルビーイングに3倍の高い影響力を与えることがわかりました。
- 経済的な安心感とは、自分が望むことをするために十分な所得があるという認識です。
- 経済的な安定によって、やりたいことをやりたいときにやれるようになり、好きな人たちとより多くの時間を過ごす自由を手に入れることができます。
- 一方でお金の心配（借金による日々のストレスなど）は、絶対的な所得額よりも2倍ものネガティブな影響がありました。

(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

5つの要素

ファイナンシャル ウェルビーイング

老後におけるファイナンシャル・ウェルネス

- 60代6千人を対象にアンケート調査を実施し「生活全般」「健康状態」「仕事・やりがい」「人間関係」「資産水準」に関する満足度を5段階で聞きました。
- その結果、60代の「生活全般」に対する満足度に最大の影響力を持つのは、「資産水準」(0.47) でした。
- 健康 (0.16) 、仕事・やりがい (0.20) 、人間関係 (0.18) は、60代からでも対応が可能です。満足できる資産水準は長く健全な準備が欠かせません。だからこそ現役時代からの資産形成が大切といえます。

(フィンウェル研究所)

5つの要素

フィジカル ウェルビーイング



The School of
**Positive
Psychology**

日常で物事を成し遂げるために、健康で十分なエネルギーがあること

- フィジカル・ウェルビーイングが高い人は、効果的に自分の健康を管理しています。
- 定期的に運動し、良い食事を選び、十分な睡眠をとっています。見た目も良く、気分も良く、長生きです。



(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

5つの要素

フィジカル ウェルビーイング

職場でできること

- 健康的なライフスタイルの一環として、歩きながらミーティングを行います。運動と社会的つながりを組み合わせることができ、幸福、創造性、友情を高めることができます。
- 徒歩で通勤します。
- エレベーターを利用する代わりに、階段を使用します。
- 机で座りっぱなしにせずに、昼食時に運動します。休憩時間に歩き回ります。
- 結果として生じる身体的および精神的健康の改善は、休みを減らし、職場での関与を改善し、スタッフの採用と維持を支援するのに役立ちます。



5つの要素

コミュニティ ウェルビーイング



The School of
**Positive
Psychology**

安全で安心な場所に住み、地域と有意義な関わりをもつこと

- コミュニティ・ウェルビーイングが高い人は、自分が住んでいる場所が安全で安心だと感じています。自分の住んでいる地域に誇りを持ち、正しい方向に向かっていていると感じているのです。その結果、社会に恩返しをしたい、永続的に貢献したいと思うようになるのです。
- 自分が住んでいる地域との関わりを感じています。より深い社会的交流、意味や目的の強化、より活動的なライフスタイルを促進します。
- コミュニティ・ウェルビーイングが充実している人は、自分の強みや熱意に基づいてコミュニティに貢献できる分野を特定しています。そして、その関心事を他の人に伝え、適切なグループや大義につながるようにします。
- その貢献は、最初は小さなものかもしれませんが、やがてより深く関わるようになり、地域社会に大きな影響を与えるようになります。

(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

コンテンツ

1) オープニング

2) ギャラップ社のウェルビーイング

3) ウェルビーイングを高める5つの要素

4) コーチング演習

5) クロージング

コーチング演習

演習 1

1. 話し手に、ウェルビーイングを高める5つの要素のうち、最も関心の高い要素を選んでもらいます。

- キャリア
- ソーシャル
- フィナンシャル
- フィジカル
- コミュニティ



2. 次のページの問いかけを参考にしながら、コーチングを行い、その要素がさらに強化または改善されるアクションを見いだします。

コーチング演習

問いかけの例： キャリア ウェルビーイング

- 好きなことを仕事にしていますか？
- 仕事で自分の強みを生かしていますか？
- 良い仕事をするために十分な資源（時間、人員、予算）がありますか？
- 自分の成長を促したり、キャリアを助けてくれる人が近くにいますか？
- 将来の希望を与えてくれるリーダーやお手本が近くにいますか？
- 仕事で、何か興味深いことを学習したり実行したりしていますか？

コーチング演習

問いかけの例： ソーシャル ウェルビーイング

- 配偶者、パートナーや親しい友人との良い関係を持っていますか？
- 友人や家族、同僚と、少なくとも1日6時間の交流する時間がありますか？
- 友人や家族と、定期的に旅行や休暇の時間を持っていますか？
- 普段の仕事で、リスペクトできる人と接していますか？
- 職場で一緒にいて楽しい同僚と十分な交流の時間を持っていますか？
- 自分にポジティブなエネルギーを与えてくれる人が周りにいますか？
- 自分が所属し受け入れられていると感じるグループが、職場の内や外にありますか？

コーチング演習

問いかけの例： ファイナンシャル ウェルビーイング

- 周りの人たちと比べて、自分の生活水準に満足していますか？
- 現在住んでいる家やアパートは、自分と家族にとって理想的ですか？
- 今日、退職しても、生活水準を維持できる蓄えを持っていますか？
- 将来、十分なお金が手に入ると信じていますか？
- やりたいことをするための十分なお金がありますか？
- 自分は自分のお金はよく管理できていると思いますか？
- この7日間で、お金について心配したことがありますか？

コーチング演習

問いかけの例： フィジカル ウェルビーイング

- 体調はほぼ万全ですか？
- この7日間、毎日元気でいられましたか？
- 健康的な食生活を送っていますか？
- 健康増進のために定期的に運動していますか？
- 十分に長すぎない睡眠時間を確保していますか？
- 健康であることを励ましてくれる人が周りにいますか？
- 仕事や人生でストレスが多すぎると感じませんか？
- 自分の外見について気になることはありませんか？
- 悲しい思いをしたり、落ち込んだりすることがありますか？

コーチング演習

問いかけの例： コミュニティ ウェルビーイング

- 住んでいる地域は、いつも安全で安心だと感じますか？
- 自分の住んでいる地域の水や空気は安心安全だと感じますか？
- 今住んでいる地域以上に良い地域はないと思いますか？
- 自分の住んでいる地域を誇りに思いますか？
- 地域の団体やイベントに参加する機会がありますか？
- 地域社会に何か貢献できることはありますか？

演習 2

1. 話し手に、ウェルビーイングを高める5つの要素のうち、最も関心の低い要素を選んでもらいます。

- キャリア
- ソーシャル
- フィナンシャル
- フィジカル
- コミュニティ



2. 前のページの問いかけを参考にしながら、コーチングを行い、その要素がさらに強化または改善されるアクションを見いだします。

コンテンツ

1) オープニング

2) ギャラップ社のウェルビーイング

3) ウェルビーイングを高める5つの要素

4) コーチング演習

5) クロージング

クロージング

勉強会のお知らせ

講師/人事担当/リーダーの教養・学び直しに

ウェルビーイング勉強会

「理論篇3 自己決定理論(SDT)とは？」

📅 2022.7.30 [SAT]

🕒 10:00-11:30

💻 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



クロージング

特別講座のお知らせ

仕事の「働きがい」を高め、エンゲージメントを向上する

The School of
**Positive
Psychology**

.....

ポジティブジョブクラフティング 講師認定講座



📅 2022年9月24日(土) 10:00-18:00
📍 @東京・九段下会場
※ オンライン受講も可

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

英・アングリアラスキン大学大学院主任
欧州 ポジティブ心理学の第一人者

イローナ・ボニウェル 博士

レジリエンス認定講師は、早割があります。詳しくは事務局（川西）まで。

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。