

～『自ら考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～

★『Well-being』について考えてみた！～ベネッセウェルビーイング Labより～★

「ウェルビーイング」とは

WHOは2021年に次の英文のように定義しています。すなわち、『健康』と同じように『日常生活の一要素』としており、非常に重要な概念としてウェルビーイングを捉えていることが分かります。Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental conditions.

どうしてウェルビーイングが注目されているの？

近年、一般的に『経済的な豊かさだけが幸せとは限らない』と考えられ始めていることがいちばんの要因でしょう。これは『平均寿命』がどんなに向上しようとも『QOL (Quality of life)』が低い状態であれば意味がない、ということと同じだと思います。よって『物質的な豊かさ』ではなく、一人ひとりが『実感できる豊かさ』を重要視しようという動きがあり、ウェルビーイングに注目が集まっているのだと思います。『心の豊かさ』を感じられる生活を求めているのです。

ウェルビーイングであるか、どうやってわかるの？

『Career Well-being』は、キャリアに関する幸福度です。ここで言うキャリアはいわゆる仕事上のキャリアだけでなく、家事や育児、ボランティア活動や趣味など、プライベートのものも含まれます。みなさんにとっては『学業』にあたります。

『Social Well-being』は、人間関係に関する幸福度です。パートナーや家族、仲間や友人、職場の上司や同僚など、自身を取り巻く他者と適切に信頼関係を構築できているかを指します。社会の中で生きている人間にとって、他者と適切な人間関係を構築することはウェルビーイングを高める上で非常に重要です。

『Financial Well-being』は、経済的な幸福度です。生計を立てるために必要な収入を安定して得られているか、安心して満足いく活動をするための資産を十分確保できているかを指します。『お金がすべてではないけれど、自分がやりたいことができる程度は必要』ということになります。

ギャラップ社による「個人のウェルビーイング」を測定する指標

- キャリアウェルビーイング 仕事への納得感
- ソーシャルウェルビーイング 他者との深い関わりや愛情
- ファイナンシャルウェルビーイング 経済的な満足
- フィジカルウェルビーイング 心身の健康とやりたいことをするエネルギー
- コミュニティーウェルビーイング 地域社会とのつながり

世界幸福度ランキング2023の主な順位

順位	国名	幸福度	順位	国名	幸福度
1	フィンランド	7.804	15	米国	6.894
2	デンマーク	7.586	19	イギリス	6.796
3	アイスランド	7.530	25	シンガポール	6.587
4	イスラエル	7.473	27	台湾	6.535
5	オランダ	7.403	47	日本	6.129
6	スウェーデン	7.395	57	韓国	5.951
7	ノルウェー	7.315	64	中国	5.818
8	スイス	7.240	70	ロシア	5.661
9	ルクセンブルク	7.228	136	レバノン	2.392
10	ニュージーランド	7.123	137	アフガニスタン	1.859

『Physical Well-being』は、肉体に関する幸福度です。心身共に健康か、仕事ややりたいことを不自由なくできるか、日々前向きに過ごすことはできるかなどを指します。『心身共に健康で、やるべきことや、やりたいことができる活気に溢れた状態』を維持することが重要です。

『Community Well-being』は、地域社会における幸福度です。パートナーや家族、仲間や友人、学校や職場、部署・部門など、自身が所属しているコミュニティとの関わりを指します。社会の中で生きる人間にとっては、地域社会との関わりを持ち続け、より良くしていくことが重要です。

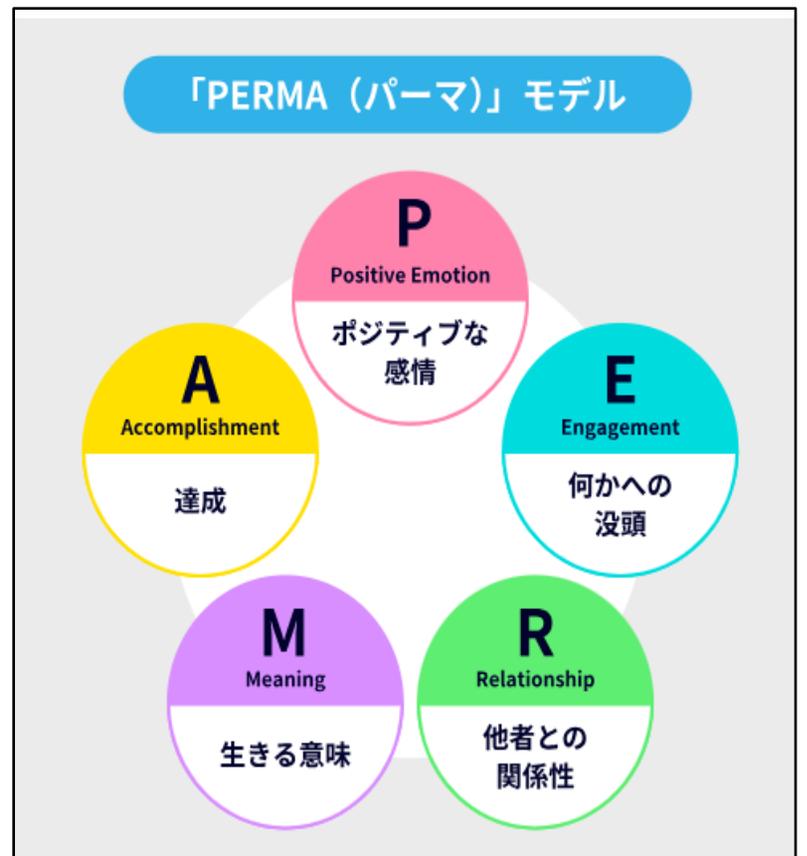
左図は、『2023年の世界幸福度ランキング』で、1位はフィンランド。上位には欧州、特に北欧の国が目立って入る結果となっています。日本の順位は47位(全137国中)、前年の54位から上昇する一方で主要7か国(G7)の中では最下位となりました。上位の国々と比べると、『健康寿命』ではスコアが高いものの、『人生の自由度』『他者への寛容さ』などの項目で下回る結果となりました。『お金もあり、健康でもあるが、幸福実感が低い』という結果です。なぜ日本の幸福度は低いのでしょうか？

ウェルビーイングでいられるためには？



アメリカの心理学者マーティン・セリグマン博士らは、右図のように、ウェルビーイングでいられるための『PERMA（パーマ）』モデルを提唱しています。PERMAとは、『下の5つを満たしている人が幸せ』というものです。

- ①『Positive Emotion（ポジティブな感情）』・・・うれしい、おもしろい、楽しい、感動、感謝などのポジティブな感情を持つ。
- ②『Engagement（何かへの没頭）』・・・時間を忘れて何かに没頭する。夢中になるものがある。集中できるものがある。
- ③『Relationships（他者との関係性）』・・・人とのつながりを持つ。社会的にだれかとつながっている。
- ④『Meaning（生きる意味）』・・・生きる意味を自覚する。社会に対して自分のできることは何かを考える。やりがいを持つ。
- ⑤『Accomplishment（達成）』・・・何かを達成したり、成し遂げたりするために頑張る。何かを目指し活動している。



幸せの4つの因子



みなさんのなかでも、『部活動や生徒会』などに没頭している人は、上の5つを満たす可能性が高いのではないのでしょうか？高校生活を謳歌している人は自然と『幸せ』を感じているのでしょうか。SAHの活動も同様です。特にSAH活動では④を意識することができますね！

幸福学研究の第一人者、慶應義塾大学前野隆司教授（武蔵野大学ウェルビーイング学部長を兼任）によると、左図のように、『幸せには下の4つの因子があり、それを高めていくことが幸せにつながる』と提唱しています。

- ①『やってみよう』因子（自己実現と成長）・・・やりがいや強み、目標を持ち、主体性が高い人は幸せ。
- ②『ありがとう』因子（つながりと感謝）・・・つながりや感謝、利他性や思いやりを持つことが幸せ。人の役に立つことが幸せ。
- ③『なんとかなる』因子（前向きと楽観）・・・前向きかつ楽観的で、なんとかなるというポジティブな人は幸せ。チャレンジ精神が大事。
- ④『ありのままに』因子（独立と自分らしさ）・・・自分と他者を比べ過ぎず、しっかりと自分らしさを持っている人は幸せ。

①自ら考え、②人に感謝をしながら人のためになることを目指し、③前向きにチャレンジし、④自分らしくありのままに行動する人は、おのずと『幸せを感じられる』こととなります。まさに『SAH活動』はこれにあたります。

昨年度から本校で生徒たちが行動した①生徒会による硬式野球部応援ツアー、②図書委員会によるビブリオバトル、③図書委員会によるBOOK FES、④生活委員会による身だしなみのセルフチェック化、⑤生徒会によるアイスクリームの自販機導入、⑥生徒有志によるSAHスキー教室Ⅱ、のすべてが『PERMA』モデルや『幸せの4つの因子』も満たすことになっていると思います。

しかし、誤解してはいけません！『成功したから幸せを感じた』のではないのです！一連のプロセスを経験した人はふたたび『チャレンジ』するはずで、そのときに『成功』は約束されていません。それでも恐れずまた挑戦します。苦しむこともあるでしょう。嫌な想いをすることもあっていいでしょう。立ち直れない日もあるかもしれません。誰かのやさしさが沁みる日もあるでしょう。そして、だれかに感謝しながら、だれかのために、なにかを成し遂げることに繋がる日も来るのです。そんな体験をたくさんしている人は『幸せ』を感じることに繋がります。もちろん、ウェルビーイングな状態は一人ひとり異なりますし、誰もがずっとウェルビーイングであり続けられるわけではないかもしれません。だからこそ、自分なりに工夫して、日々、模索していくのが大切です。前南生がウェルビーイングな状態でいられるようこれからも主体的に行動してくれることに期待しています！またもや、気合いが入りすぎ、文字数が多くなり申し訳ありません！また、やっちゃった・・・でもなんとかなる、ありのままに・・・笑（文責：教頭 星野 亨）

★校長より★上に記載されている、昨年度行われた①生徒会による硬式野球部応援ツアー、②図書委員会によるビブリオバトル、③図書委員会によるBOOK FES、⑥生徒有志によるSAHスキー教室Ⅱ等は現段階ではリセットされています。もし、今年度、同様の企画の実施や新しい企画の立ち上げを希望するのであれば、あなたが動くしかありません。成功するかどうかは分からなくても、まず『やってみよう』。

今年度も、皆さんのアイデアで出された企画で良いものは、検討し、皆さんの力で実現する方向を進めていきたいと考えています。校長室で待っています。

校長 原 拓史