



## ウェルビーイングを看護に活用する

秋山 美紀

武蔵野大学ウェルビーイング学部

No.38

日本地域看護学会誌, 27 (3) : 52-57, 2024

### I. はじめに

現代は、変化が大きく、先がみえにくく、複雑かつあいまいで予測が困難であることから、VUCA (変動性、不確実性、複雑性、あいまい性) の時代といわれている。産業革命以来われわれは経済成長こそが幸せにつながると信じ、発展させてきた。しかしその結果、環境問題、貧困問題、など、さまざまな問題が生じてきた。このような状況だからこそ、経済的な豊かさだけでなく、精神的な豊かさや健康を含めて幸福をとらえるウェルビーイングという考え方が、重視されてきている<sup>1)</sup>と思われる。

看護職であるわれわれにとっては、ウェルビーイングは、学生のころから慣れ親しんでいた言葉である。仕事のうえでもなじみのある言葉であり、普段、当然のように使っていた言葉である。なぜにいまさら注目を浴びているのか、と思う方も多いかもかもしれない。

「心理的安全性」がもともと医療の分野で提唱されたにもかかわらず、ビジネスの分野で注目を受け、逆輸入のような形になってしまったが、それと同じように、古くから医療・看護の分野で使われてきた言葉であるにもかかわらず、ビジネスや行政の世界で使われ始めて、また再び再注目されるという形になった。

本稿では、あらためて、ウェルビーイングとはなにか、どのように測定できるのか、地域看護にどのように活用できるのかについて、述べていきたい。

### II. 概念の定義

#### 1. WHO (World Health Organization ; 世界保健機関) の健康の定義

おそらくわれわれが初めてウェルビーイングという言葉を目にしたのは、WHOの健康の定義ではないだろうか。WHOの健康の定義は「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」(日本WHO協会仮訳)<sup>2)</sup>となっているが、ここでの「満たされた状態」が原文ではwell-beingとなっている。心と体と社会の良い状態のこの意味合いであり、「楽しい」「うれしい」など幸せの感情の一部を表す英語のハピネスとはニュアンスが違っている<sup>3)</sup>。

#### 2. エウダイモニアとヘドニズム

アリストテレスは、欲望のいくつかは快楽をもたらすものだとしても、「よい人生」に結び付くものではないとし、「真の幸福とは、徳のある人生を生き、価値ある行為をすることによって得られる」<sup>4)</sup>とした。それをエウダイモニアという。

エウダイモニアに対して、ヘドニズム(快楽主義)は、最大限の喜び(ポジティブ感情)と最小限の苦痛(ネガティブ感情)を追求する考え方である。

エウダイモニアとヘドニズムは、高く相関することが知られている。たとえば毎日、快感情(ヘドニア)を感じている人ほど、人生における意味も感じているということになる。しかし、この2つは異なる概念でもある。

ヘドニアが経験に即した幸福感情であるのに対し、エウダイモニアはより広い視点で人に生きる意義や幸福を感じさせる機能を持つ評価的幸福といえる<sup>5)</sup>。

### 3. セリグマンのウェルビーイング理論

1998年に、ポジティブ心理学を提唱したセリグマンがこのように述べている。「心理学—特に臨床心理学—は、めざましい発展を遂げてきたが、そこでは、精神的な障害や人間の弱さに焦点が当てられ研究されてきた(中略)しかし、本来の心理学が目指してきたものは、そのように障害や弱さだけを研究することだけであるはずはなく、人間の優れた機能(human strength)について研究することでもあったはずである。そして、そのように考えれば、心理学が社会の中で応用される場合に、弱いところを補い援助することのためだけではなく、人間のもつ良いものを育み養うために、もっと力が注がれるべきである」<sup>6)</sup>と。

かつて考えられた疾病モデルでは、すべての疾病には、特定できる外的な要因があり、その原因を特定すること、および、それへの対処である治療が行われるというものであった。セリグマンは、人間を、外的な影響を受動的に受ける傷つきやすいものと考えのではなく、いきいきとした人生を築いていくことを目指して、環境に対して積極的に働きかけていく楽観性を持ち、自分の人生に対して責任のある存在とみるという観点の重要性を主張<sup>6)</sup>している。

そのセリグマンのウェルビーイング理論として、PERMAがある。PERMAとは、ウェルビーイングは独立して測定可能な5つの要素から構成されると仮定しているもので、その5つの要素とは、ポジティブ感情(P)、エンゲイジメント(E)、人間関係(R)、意味(M)、達成(A)<sup>7)</sup>である。

### 4. 前野の4因子

一方、わが国においては、ウェルビーイングの構成要因として、前野が「幸せの4つの因子」を提唱している。幸せには長続きしない幸せと長続きする幸せがあり<sup>8)</sup>、長続きする幸せのうち、心的要因について因子分析を行って抽出したものが「幸せの4つの因子」である。4つの因子とは、「やってみよう因子」「ありがとう因子」「なんとかなる因子」「ありのままに因子」<sup>9)</sup>である。

4つの因子のそれぞれについて説明していくと、「やってみよう！」因子とは、自己実現と成長の因子であり、

自分のやりたいこと・人生の意義が明確であり、わくわくしながら目標達成に向けてがんばることができることである。

第2の因子は「ありがとう！」因子、つながりと感謝の因子である。他者と積極的につながり、人に感謝し、他人とのよい関係をもつことである。

第3の因子は「なんとかなる！」因子であり、前向きと楽観の因子である。楽観的で気持ちの切り替えが早いことである。

第4の因子は、「ありのまま！」因子、独立と自分らしさの因子である。本来のありのままの自分をよくわかっていて、人の目を気にせず、人と比較しないで行動できること<sup>10)</sup>である。

ウェルビーイングのはっきりした定義はまだ定まっていないといわれるが、現時点では、狭い意味での心身の健康だけではなく、こころの豊かな状態である幸福と、社会の良好な状態をつくる福祉を合わせた、心と体と社会のよい状態<sup>3)</sup>がウェルビーイングといえるであろう。そしてそれは短期的な幸福だけではなく人生の意義・意味も含む持続的な幸福といえるであろう。

## III. 指標の紹介

指標に関しては、大きく分類して、客観的ウェルビーイングと主観的ウェルビーイングがある。

### 1. 客観的ウェルビーイング

客観的ウェルビーイングとは、対象の状態のよしあしについて、外部から観察可能な変数で判断することである。たとえば対象が「社会」とすると、GDP(Gross Domestic Product; 国内総生産)、平均寿命などが代表的な変数となる<sup>10)</sup>。

#### 1) GDP

GDP(Gross Domestic Product)は国内総生産のことであり、国内で一定期間内に生産されたモノやサービスの付加価値の合計額<sup>11)</sup>である。かつては経済的に豊かであれば幸せ、と思われたこともあり、確かに生命の維持や基本的な生活を過ごすためにはある程度の経済力は必要だと思われていた。わが国は、1958年から1人あたりのGDPは増え続け、30年後には5倍近くになった。しかしながら、人生の満足度はほとんど改善がみられなかった<sup>12)</sup>。内閣府「幸福度に関する研究会」の「幸福度に関する研究会報告～幸福度指標試案」では、1978年

表1 人生満足度尺度

1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。
2. 私の人生は、とてもすばらしい状態だ。
3. 私は自分の人生に満足している。
4. 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。
5. 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。

次の1から7までの番号を使って答えてもらう。

「1. まったく当てはまらない」「2. ほとんど当てはまらない」「3. あまり当てはまらない」「4. どちらとも言えない」「5. 少し当てはまる」「6. だいたい当てはまる」「7. 非常によく当てはまる」

これらの得点の合計を出し、それが人生の満足度となる。

出典) Diener E, Biswas-Diener R: Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57 (2), 119-169, (2002). <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>  
日本語訳は(大石, 2009) から引用<sup>16)</sup>

から2011年の間で1人あたりGDP(実質)が増加している時期も、幸福度等が横ばいまたは微減していることを明らかにしている<sup>13)</sup>。

このため、以前はGDPと経済成長が幸福の指標とされていたが、GDPだけでは幸福を理解できない<sup>5)</sup>とされてきた。ブータンでは「GDPよりGNH(Gross National Happiness; 国民総幸福)」といわれている。

## 2) 平均寿命

平均寿命は、保健医療の水準を指す指標<sup>14)</sup>といわれてきた。わが国の平均寿命は年々延長しているが、かといってウェルビーイングであるかということは一概に言えない。なぜなら、日常生活が制限される期間も含んでいるからである。健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命というが、近年はこの健康寿命の延伸が課題<sup>14)</sup>となっている。人生においては長さだけではなく質が求められる時代になってきた。

## 2. 主観的ウェルビーイング

以上のような背景から主観的ウェルビーイングを測定することの大切さが語られるようになった。主観的ウェルビーイングとは、ある出来事について、対象がどのように感じたのか<sup>10)</sup>を指す。

### 1) 人生満足度尺度

おそらく代表的なものはディーナーの人生満足度尺度(the Satisfaction With Life Scale; SWLS)<sup>15)</sup>である。人生満足度尺度の項目は5つである(表1)。

30点以上の人は非常に満足度が高く、すべての面で人生がうまくいっていると感じている人である。25点から29点の人は、だいたいにおいて人生が順調な人。20から24点の人は、平均的な人生の満足度。15から

19点の人は、人生の満足度はやや低め。人生のある側面で非常に不満がある人。10から14点の人は、さまざまな面で不満のある人。5から9点の人は、自分の人生に対して不満が非常に強い人<sup>16)</sup>といわれる。

### 2) 協調的幸福尺度

人生満足度尺度は「これまで望んだものは手に入ってきた」などと、個人的な獲得を表す項目があり、日本では人生満足度尺度の得点は低くなってしまいう傾向がある<sup>5)</sup>。日本では穏やかで、人並みの、自分だけではなく他者とともに実現される幸福が重要になることも多く、人生満足感尺度ではあまりうまく日本の幸福感が捉えられていないという可能性がある<sup>5)</sup>と示唆されている。一言と内田は、日本の人々はもっと穏やかで平和な幸福を願っており、行き過ぎないささやかな幸福が続くことや他者との関係を考慮に入れていることを測定しようと、協調的幸福尺度<sup>17)</sup>を開発した(表2)。

この尺度を用いると日本は欧米と比較しても低いスコアにならないことが確認されている。また、協調的幸福尺度は日本だけではなく、他の国でも一定の妥当性をもっていることが確認されている<sup>5)</sup>。

### 3) OECD(Organisation for Economic Co-operation and Development; 経済協力開発機構)のウェルビーイングの測定

OECD(経済協力開発機構)のウェルビーイングの測定のガイドライン<sup>18)</sup>では、ウェルビーイングは「肯定的なものから否定的なものまで、人々が自分の生活について行うあらゆる評価と、人々が自身の経験に対して示す感情的反応を含む良好な精神状態」とあり、次の3要素①生活評価:ある人の生活またはその特定側面に対する自己評価、②感情:ある人の気持ちまたは情動状態、通常は特定の一時点を基準にして測る。③エウダイモニ

表2 協調的幸福尺度

1. 自分だけではなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う。
2. 周りの人に認められていると感じる。
3. 大切な人を幸せにしていると思う。
4. 平凡だが安定した日々を過ごしている。
5. 大きな悩み事はない。
6. 人に迷惑をかけずに自分のやりたいことができている。
7. まわりの人たちと同じぐらい幸せだと思う。
8. まわりの人並みの生活は手に入れている自信がある。
9. まわりの人たちと同じくらい、それなりにうまくいっている。

上記の文それぞれについて、「1. 全くあてはまらない」「2. あまりあてはまらない」「3. どちらともいえない」「4. ややあてはまる」「5. 非常にあてはまる」のうち、あてはまる数字1つを選んで回答してもらう形式

出典) Hitokoto, H, Uchida Y: Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. Journal of Happiness Studies, 2014. DOI 10.1007/s10902-014-9505-8

ア: 人生における意義と目的意識, または良好な精神的機能<sup>18)</sup>, が含まれるとあり, 測定も可能になっている。

#### IV. 指標の活用状況

人生満足度尺度は, 幸福感研究において最も広く使われているツールである。日本語版の構成概念妥当性も検証されている<sup>19)</sup>。国内外で広く使われ, 国際比較ができることが強みであるが, その文化の差が出ることを考慮しなければならないであろう。

協調的幸福感尺度は, わが国における活用例として, 精神科看護師を対象とした, 幸福感とワークライフ・バランスの研究において, 幸福感の指標として採用されていたが, その理由は, 「日本人の日常感覚に近い幸福感を評価できる」という考え<sup>20)</sup>があるからであった。おそらく今後, わが国でウェルビーイングを測定する際は, この尺度が使われてくるのではないと思われる。

OECDの指標については, 2025年に新しいガイドラインを公表することを予定<sup>10)</sup>しており, まだ発展途上という状況である。

##### 1. わが国での動き

わが国では, 「経済財政運営と改革の基本方針2017」(2017年6月閣議決定)において, 「従来の経済統計を補完し, 人々の幸福感・効用など, 社会のゆたかさや生活の質(QOL)を表す指標群(ダッシュボード)の作成に向け検討を行い, 政策立案への活用を目指す」<sup>21)</sup>とあるように, 幸福感を含めた生活の質が考慮されることとなった。

また, 「経済財政運営と改革の基本方針2018」(2018

年6月閣議決定)では, 「国民の満足度, 生活の質が向上されるよう, 満足度・生活の質を示す指標群を構築するとともに, 各分野のKPIに関連する指標を盛り込む」<sup>21)</sup>こととなった。

2019年5月の「満足度・生活の質に関する調査」に関する第1次報告書の時点では, 「満足度」と記載されていたが, 同年7月の第2次報告書には, 「満足度(well-being)」<sup>21)</sup>とされていた。ここでおそらく初めて「ウェルビーイング」の文言がみられた。

2021年に「政府の各種の基本計画等について, Well-beingに関するKPIを設定する」とされ, 関係府省庁が連携してウェルビーイングに関する取組を推進する方向性<sup>22)</sup>となった。地方自治体でも富山県のようにウェルビーイングの推進を成長戦略の中心<sup>23)</sup>としているところもみられてきた。

##### 2. 活用できる地域看護実践について

###### 1) 高齢者が語る幸せ

筆者らは, 成人した子どもの依頼によって, 親である高齢者の幸せについての語りをまとめた雑誌のインタビュー逐語録50人分の2次分析(質的分析)<sup>24)</sup>を行った。インタビューのなかでは「あなたにとっての幸せとは」という問いに対する答えが語られている。

その結果, 全年代・男女を通じて語られたのは, 自分の幸せとは, 「健康であること」「生きがいをもつこと」ということであった。そして「感謝の気持ち」「試練を乗り越えたこと」も語られた。80代・90代と年齢が上がるにつれては「平穏に暮らすこと」「家族と過ごすこと」が語られた。特に女性に多くみられたのは, 「人とのつながり」であった。



厚生労働省は、介護予防という観点からも、社会参加、生きがいづくり、健康づくりなどの活動を社会全体の取組として積極的に行われることが必要である<sup>25)</sup>としており、インタビューで幸せについて高齢者が語ったことと類似している。またこれらは前野の幸せの4つの因子にも一部相当する。

「健康であること」「生きがいをもつこと」「感謝の気持ち」「試練を乗り越えたこと」「人とのつながり」「平穏に暮らすこと」「家族と過ごすこと」ということが高齢者のウェルビーイング向上の要因のヒントになるかもしれない。

## 2) 宇都宮市における健康づくり

宇都宮市において、市民1人ひとりの主体的な健康づくりを推進するため、健康づくりの3要素(栄養・運動・休養)の重要性や具体的な取組等を紹介する「健康つつみやき」<sup>26)</sup>というガイドブックが作成された。宇都宮市では、独自の「健康づくり推進員」というボランティア制度があり、健康づくり推進員は、運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域のなかに広めていく活動を行っている。健康づくり推進員の研修にもポジティブ心理学の技法が取り入れられ、筆者はガイドブックの「休養」の部分監修し、ポジティブ心理学の代表的な技法でウェルビーイングを高めるものを紹介した。

具体的な内容としては、今日よかったことを3つノートに書くこと、いまに集中すること(マインドフルネス)、人とのつながりを可視化する、感謝の気持ちを書くことなどである。これらも簡便にできることであり、ケアに生かすことができると思われる。

## V. おわりに

このように、ウェルビーイングは、まだ確定した定義はなく、測定方法も一部確立しているが、まだまだ模索されているところである。学問体系も、ポジティブ心理学と関連分野によって発展してきたが、発展途上である。

しかしながら、高齢者のインタビューから抽出された「健康」「生きがい」「つながり」「感謝」などは、日常のケア場面において活用できることである。

さらにはPERMAや4つの因子からの、「ポジティブ感情」「意味」「達成」「自己実現と成長」「前向きと楽観」「独立と自分らしさ」などもヒントとなり、これらを支えることで、ケアの対象者のウェルビーイング向上を目

指していけるのではないだろうか。

1つひとつ事例を重ねていき、実践をとおして、これから「ウェルビーイング看護学」をみなで力を合わせて構築していければよいと願っている。

## 【文献】

- 1) 前野隆司・秋山美紀：ウェルビーイング学会の創設とその背景；今、「ウェルビーイング」から地域や保健活動を捉え直す意義。保健師ジャーナル79(4)，2023。
- 2) 公益社団法人日本WHO協会：公益社団法人日本WHO協会ホームページ。 <https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/> (2024年10月31日)。
- 3) 前野隆司・前野マドカ：ウェルビーイング。17，日本経済新聞出版，2022。
- 4) イローナ・ボニユエル(著)：ポジティブ心理学が一冊でわかる本。成瀬まゆみ(監訳)，115-116，国書刊行会，2015。
- 5) 内田由紀子：これからの幸福について。文化的幸福観のすすめ，2-3，新曜社，2020。
- 6) 島井哲志：ポジティブ心理学；21世紀の心理学の可能性。4-5，ナカニシヤ出版，2006。
- 7) Seligman MEP：Flourish：A visionary new understanding of happiness and well-being。Atria Paperback。2012。
- 8) 前野隆司：Well-being(幸せ，健康，福祉)の現在と未来。作業科学研究，17，41-42，2023。DOI: <https://doi.org/10.32191/jjos.17.005> (2024年10月31日)。
- 9) 前野隆司：オピニオン#29「幸せの4因子」を満たしていけば，幸せなまち，企業，社会を創ることができます。 <https://www.recruit-ms.co.jp/research/2030/opinion/detail29.html> (2024年10月31日)。
- 10) 石川善樹・高野 翔：主観的ウェルビーイングの測定法；国際標準の現状と今後の展望。ウェルビーイングレポート日本版，2024。 [https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2024/07/wellbeing\\_report2024\\_1.pdf](https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2024/07/wellbeing_report2024_1.pdf) (2024年10月31日)。
- 11) 内閣府：GDPとGNI(GNP)の違いについて。 <https://www.esri.cao.go.jp/jp/sna/otoiawase/faq/qa14.html> (2024年10月31日)。
- 12) Diener E, Biswas-Diener R：Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2)，119-169，(2002)。 <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00415126> (2024年10月31日)。
- 13) 鈴木 寛：第四章；ウェルビーイングの国内動向，Well-being Report Japan 2022 ウェルビーイングレポート日本版2022。 [https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/09/Well-Being\\_report2022.pdf](https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/09/Well-Being_report2022.pdf) (2024年10月31日)。
- 14) 特定非営利活動法人日本成人病予防協会：健康管理士一般指導員・文部科学省後援 健康管理能力検定1級テキスト

- 1, 健康管理学, 第16版. 15-16, 日本医協学院, 2020.
- 15) Diener E, Horwitz J, Emmons RA : Satisfaction with Life Scale. Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274, 1985.
- 16) 大石繁宏 : 幸せを科学する ; 心理学からわかったこと. 49, 新曜社, 2009.
- 17) Hitokoto, H, Uchida Y : Interdependent Happiness : Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*, 2014. DOI 10.1007/s10902-014-9505-8
- 18) 経済協力開発機構 (OECD) (編著) : 主観的幸福を測る ; OECDガイドライン. 桑原進 (監訳), 高橋しのぶ (訳), 47-48, 明石書店, 2015.
- 19) 浅野良輔 : 日本語版人生満足度尺度の妥当化 ; 大規模サンプルによる検討. 日本教育心理学会, 第65回総会発表論文集. 2023. [https://www.jstage.jst.go.jp/article/pamjaep/65/0/65\\_400/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/pamjaep/65/0/65_400/_pdf/-char/ja) (2024年10月31日)
- 20) 滝本多恵・和田由美 : 精神科看護師の幸福感とワーク・ライフ・バランスとの関係 ; 性別と属性の影響, 心理・教育・福祉研究, 22, 2023. <https://core.ac.uk/download/pdf/564336213.pdf> (2024年10月31日)
- 21) 内閣府 : 満足度・生活の質に関する調査. <https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/index.html> (2024年10月31日)
- 22) 内閣府 : 第1回 Well-beingに関する関係府省庁連絡会議 (2021年7月30日). <https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/action/20210730/agenda.html> (2024年10月31日)
- 23) 富山県 : ウェルビーイングの推進. <https://www.pref.toyama.jp/100224/wellbeing-toyama.html> (2024年10月31日)
- 24) 秋山美紀・神山晃男・前野隆司 : 親である高齢者の幸せに関する質的研究. 第6回日本ポジティブサイコロジー医学学会学術集会, 2017.
- 25) 厚生労働省 : 全国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議資料 ; 高齢者の生きがいづくりと健康づくり, 2004. <https://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/kaigi/040219/2-3d.html> (2024年10月31日)
- 26) 宇都宮市 : 健康つつみやき. <https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/1028283.html> (2024年10月31日)