ウェルビーイングを実装する
～文化心理学の視点から～

京都大学　人と社会の未来研究院

内田　由紀子

自己紹介

- 京都大学人と社会の未来研究院教授
- 専門：文化心理学・社会心理学

- テーマ：対人関係と幸福感、認知と感情における比較文化研究

- 国際比較（主に北米、欧州）
- 国内での企業との共同
- 地域比較
- 社会連携（2010-2013：内閣府幸福度に関する委員会; 2021-文部科学省中央教育審議会など）
- JST未来社会創造事業(2021-2024)採択課題「個人の最適化を支える「場の状態」：個と場の共創的Well-Beingへ」

ウェルビーイングとは何か

- Well-being: 新しい「ものさし」・コンセプト

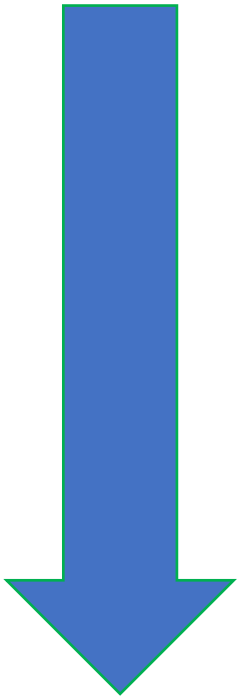
「こころ」の充足、生活への評価・感情・価値、健康まで含めてとらえる

- 自分の生きる道だけではなく、家族や友人、自分の住む街や国、働く場所が、どのようにすれば「良い状態」でいられるのかについて考えること
- 「幸せ」とウェルビーイングの違い：
  - 幸せはhappiness = より短期的で個人的な状況評価・感情状態
  - Well-being = より**包括的**で、個人のみならず**個人をとりまく「場」**が**持続的に**よい状態であること

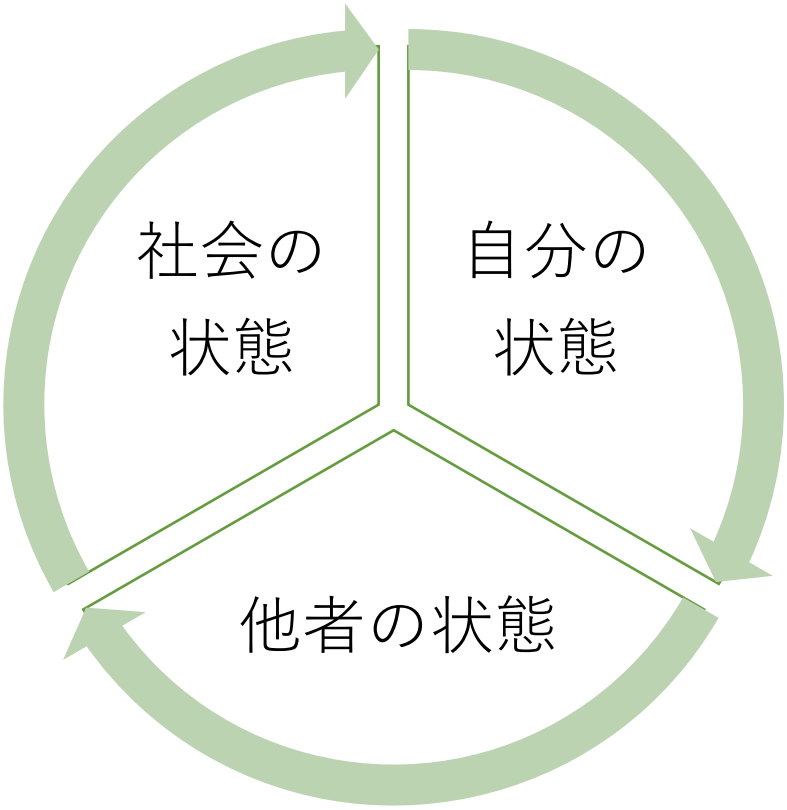
ウェルビーイングとは何か

- 今が楽しい
  （個人・現在）
- これからの将来に希望を持てる
  （個人・将来展望）
- ほかの人の幸せを願う
  （社会・共生）
- この町・職場・世界を良くしていきたい
  （公共・持続）←多世代共創

ウェルビーイングの深化



個と場のウェルビーイング：良い循環を



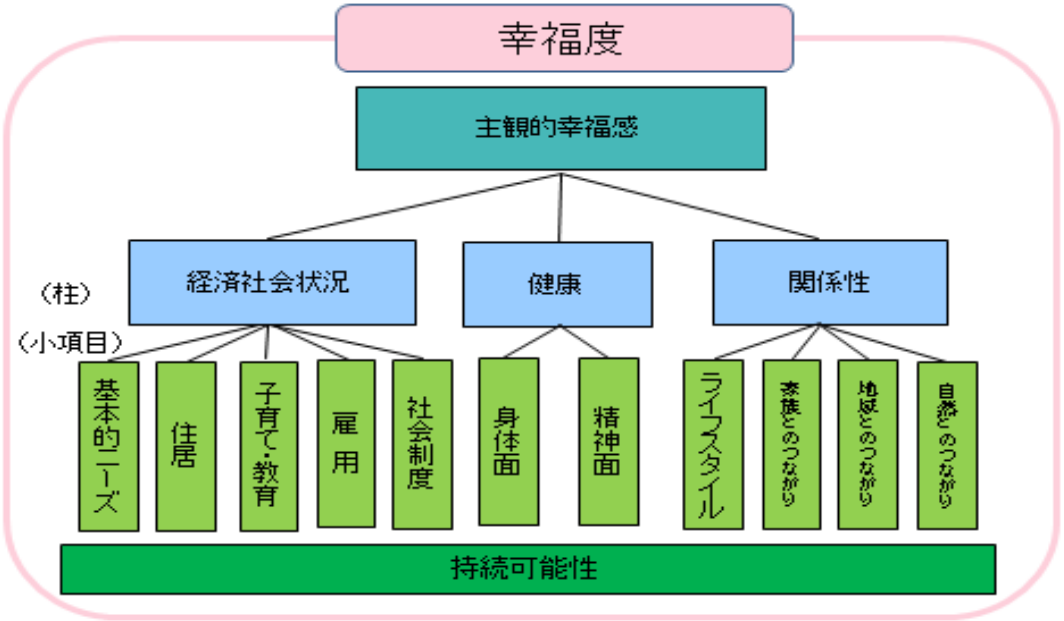
互いの幸せな状態
「ウェルビーイング」
を循環させる

好循環を支える要因

多様性
開放性
社会的つながり（社会関係資本）
自立と共生を支える仕組み

指標について

- 包括的である必要
  →ウェルビーングのルートは多様
- 比較のためではなく、強味や弱みを分析する
- 「文化的価値」や意味へ理解の大切さ



内閣府幸福度　指標案(2011年12月発表)

協調系幸福

- 自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う
- 大切な人を幸せにしていると思う
- 平凡だが安定した日々を過ごしている

協調的幸福
(Hitokoto & Uchida, 2015)

獲得系幸福

- 私の人生は、とてもすばらしい状態だ。
- 大体において、私の人生は理想に近いものである。
- これまで私は望んだものは手に入れてきた。

人生の満足感尺度
(Diener et al., 1985)

全くそう思わない＝１点　とてもそう思う＝５点

World Happiness Report

WHR 2022 | CHAPTER 6

Insights from the first global survey of balance and harmony

Tim Lomas
Psychology Research Scientist, Harvard T. H. Chan School of Public Health & Human Flourishing Program at Harvard University

Alden Yuanhong Lai
Assistant Professor of Public Health Policy and Management, New York University

Koichiro Shiba
Postdoctoral Research Fellow, Harvard T. H. Chan School of Public Health & Human Flourishing Program at Harvard University

Pablo Diego-Rosell
Senior Researcher, The Gallup Organization

Yukiko Uchida
Professor, Kyoto University

Tyler J VanderWeele
John L. Loeb and Frances Lehman Loeb Professor of Epidemiology, Harvard T. H. Chan School of Public Health & Director, Human Flourishing Program at Harvard University

世界は〝寛大さ〟に注目

討論

ライ　「世界幸福度報告」に新たに取り入れられた「バランス」と「ハーモニー」（調和）という概念は私たちの幸福にとってどんな意味を持つか。

ローマス　幸福の原則だと考えている。食事、運動、健康、仕事、人間関係など、「バランス」は幸福のほぼすべての側面に関わる。バランスとは安定や落ち着き、調和はそこにポジティブな構造があることを意味する。

内田　持続可能性のような新しいパラダイムや、コロナ禍において「他者のことを思う」といった考え方に通じるものだ。

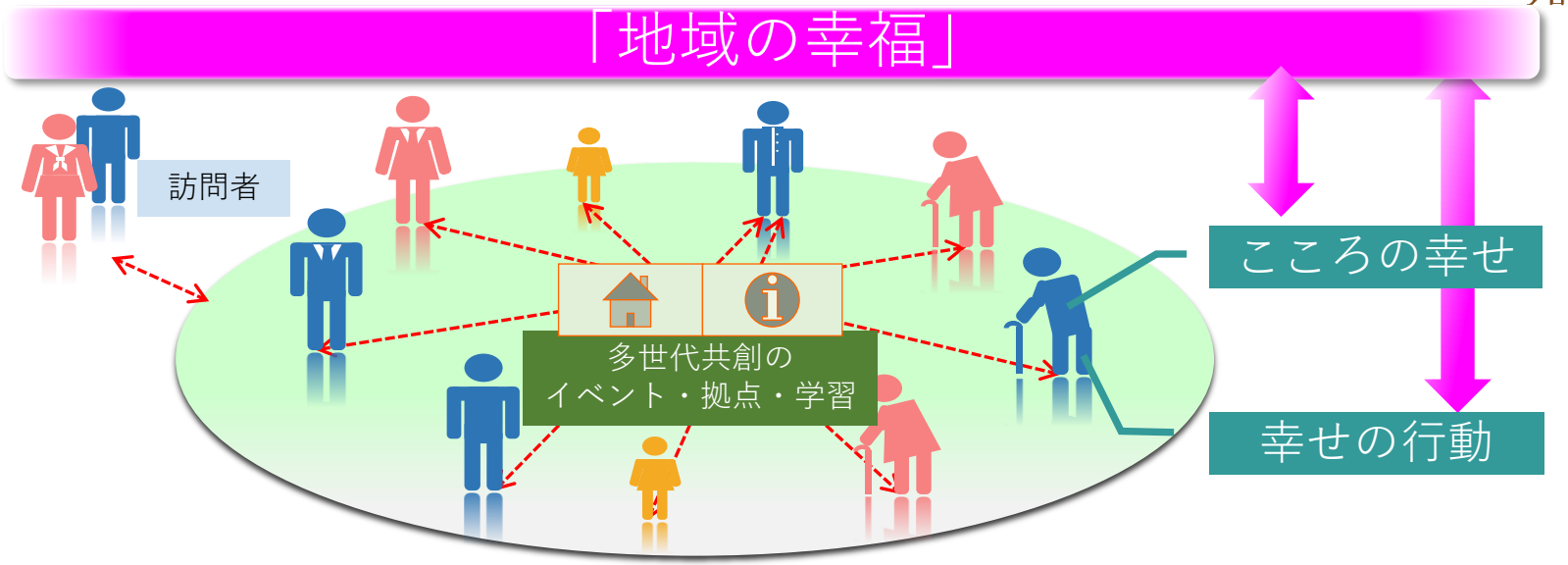
アクニン　ギャラップ社の調査では、見知らぬ人への手助け、慈善事業への寄付、ボランティア活動などの社会貢献のレベルが、昨年から大幅に上昇していた。世界的なパンデミックが起きているなか、世界中

〈写真右上から、右回り〉
ハーバード大学 研究員　ティム・ローマス氏
サイモンフレーザー大学 特任准教授／World Happiness Report 共同編集者　ララ・アクニン氏
京都大学 こころの未来研究センター 教授　内田 由紀子氏
〈モデレーター〉
ニューヨーク大学 School of Global Public Health 助教授　アルデン・ライ氏

Acknowledgment: We are grateful above all to the founding members of the Global Wellbeing Initiative (GWI) – including Dominique Chen, Ed Diener, Jim Harter, Yoshiki Ishikawa, Mohsen Joshanloo, Takafumi Kawakami, Takuya Kitagawa, Louise Lambert, Hiroaki Miyata, Holli Anne Passmore, and Margot van de Weijer – whose work includes the research featured in this

H27-H31

地域の幸福 プロジェクト



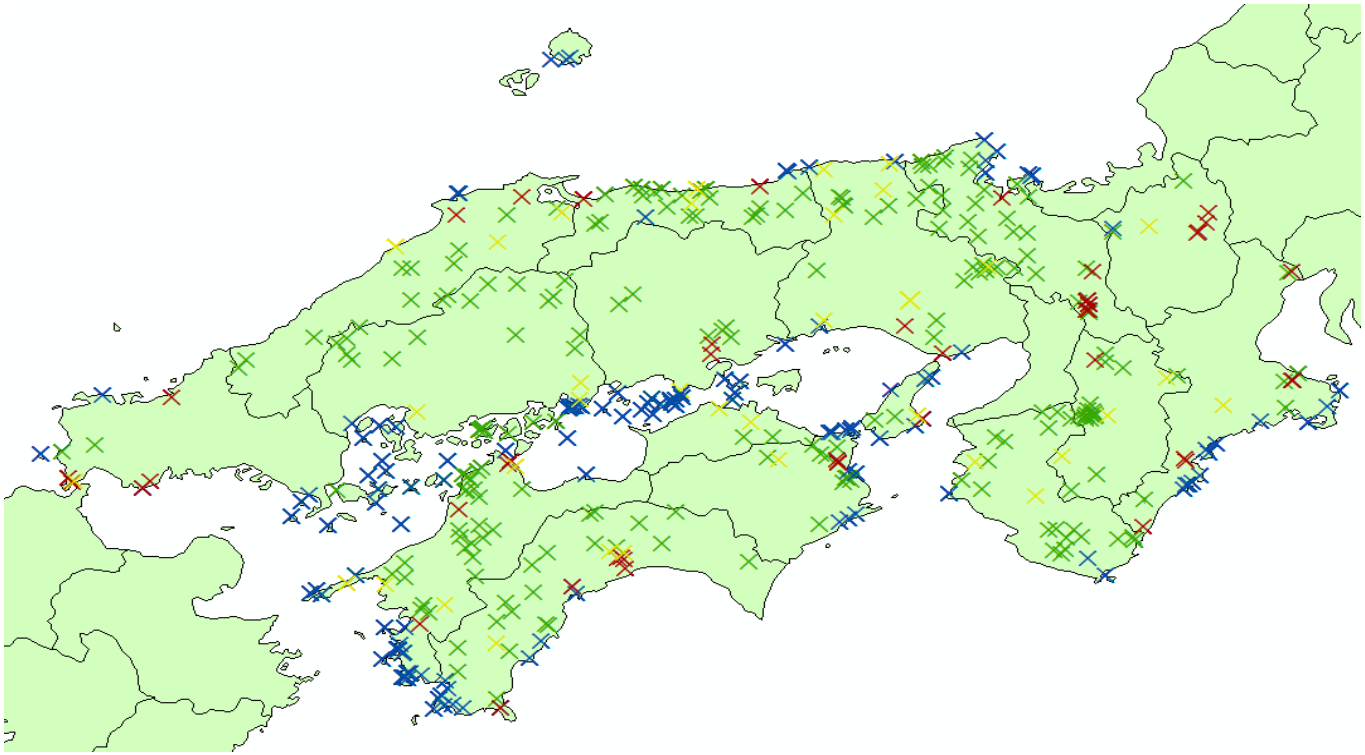
1）地域社会レベルで生じる幸福にまつわる諸側面を測定する主観指標の開発
2）多世代交流の効果の検証
3）開放的コミュニティのあり方など、地域のつながり（社会関係資本）の要素分析と地域の幸福の諸側面との関係性の分析

＃ランキングや比較ではなく、強味と弱みを分析できるような指標に。

集落サンプリング調査

✓近畿・中国・四国地方の計412地域コミュニティ

× 農村地域 × 漁村地域 × 都市地域 × その他地域



Uchida, Y, Takemura, K, Fukushima, S, Saizen, I, Kawamura, Y, Hitokoto, H, Koizumi, N, Yoshikawa, S (2019) Farming cultivates a community-level shared culture through collective activities: Examining contextual effects with multilevel analyses. Journal of Personality and Social Psychology, 116, 1, 1-14

地域の幸福の測定指標

多世代共創
（後継世代への継承・伝統と革新）

簡易版　20項目　で測定可能
通常版　34項目

向社会的行動
（地域内外の他者へのサポート、
主体的な発案、地域への貢献行動）

地域の幸福
（個人の主観的幸福、
協調的幸福感、健康）

異質・多様性への寛容さ
（開放性、地域外への信頼、etc）

地域の一体感
（運命共同体、実体性知覚、etc）

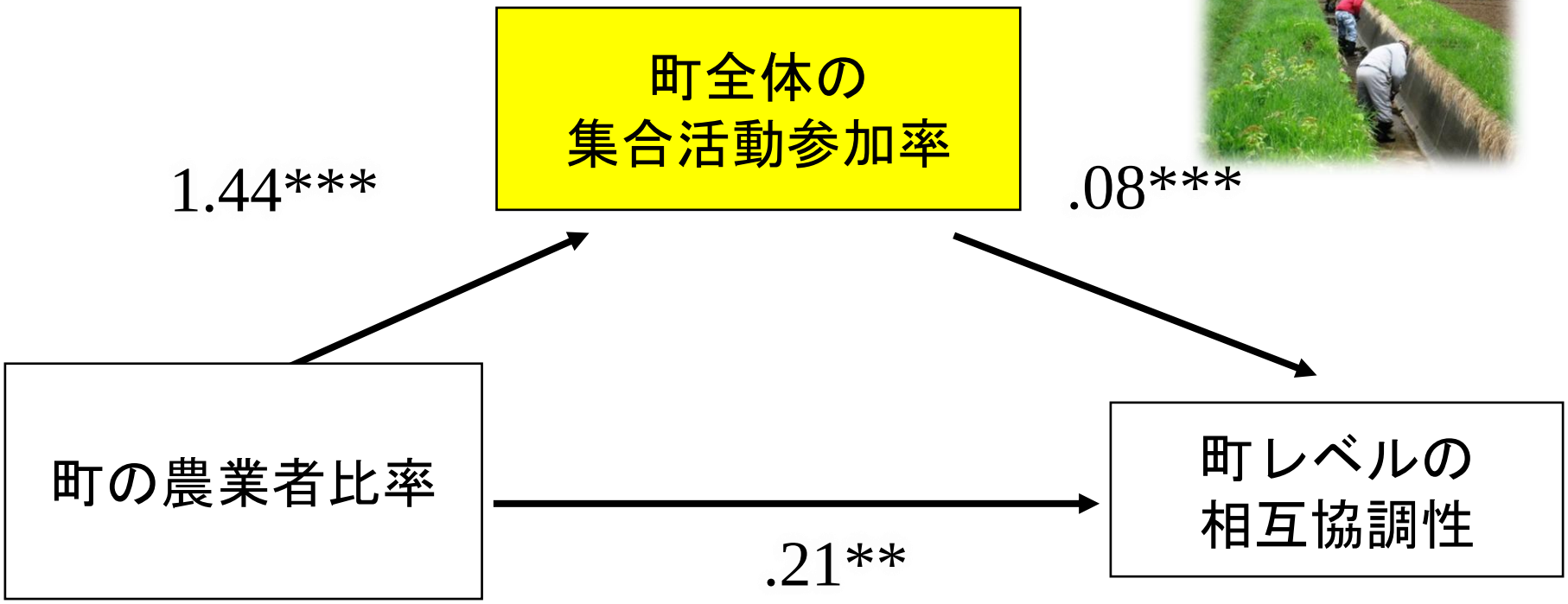
地域内の社会関係資本
（信頼、互酬性の規範、etc）

地域の幸福プロジェクト

JST　RISTEX　持続可能な多世代共創社会のデザイン
「地域の幸福の多面的側面の測定と持続可能な多世代共創社会に向けての実践的フィードバック」

持続可能な多世代共創社会のデザイン
研究開発領域WEBサイト

農村における「まち」レベルの相互協調性は「集合活動」が媒介する



主観指標の大切さ

- 主観の外にあることを理解することが大切な場面は多い（特に他者理解）
- しかしながら自分の幸せは自分が実感して「意味」を持つようになる
- 主観が何かを動かす
- 主観の測定は「技術」

ご清聴ありがとうございました
内田由紀子
人と社会の未来研究院
uchida.yukiko.6m@kyoto-u.ac.jp