やまぐち
Well Being

ウェルビーイングってなんだろう？

質問（しつもん）　わたしたちは、なんのために生（い）きているのでしょうか？

答（こた）えは「幸（しあわ）せになるため」
幸（しあわ）せになるための大切（たいせつ）なキーワード「ウェルビーイング」について一緒（いっしょ）に考（かんが）えてみましょう。

山口県
YAMAGUCHI PREFECTURE

ウェルビーイングとは

一人ひとりが大切にされ、心も体も健やかに自分らしく生きられること

ウェルビーイング（Well-being）は、英語で「well（ウェル）：よい」と「being（ビーイング）：～であること」という２つの単語がくっついた言葉です。
そのまま日本語にすると「よい状態であること」とも言えます。

Well-being

よい　状態

健康
（体のよい状態）

幸せ・幸福
（心のよい状態）

福祉
（社会のよい状態）

体と心と社会がよい状態であることが大切なんだね

どうして ウェルビーイングが注目されているの？

わたしたちは「幸せになるため」に生きています。

「幸せってなんだろう？」
「どんなとき幸せと言うのかな？」

きみのおじいちゃんやおばあちゃん、お父さん、お母さんの世代には「幸せとはこうあるべき」という考え方がありました。

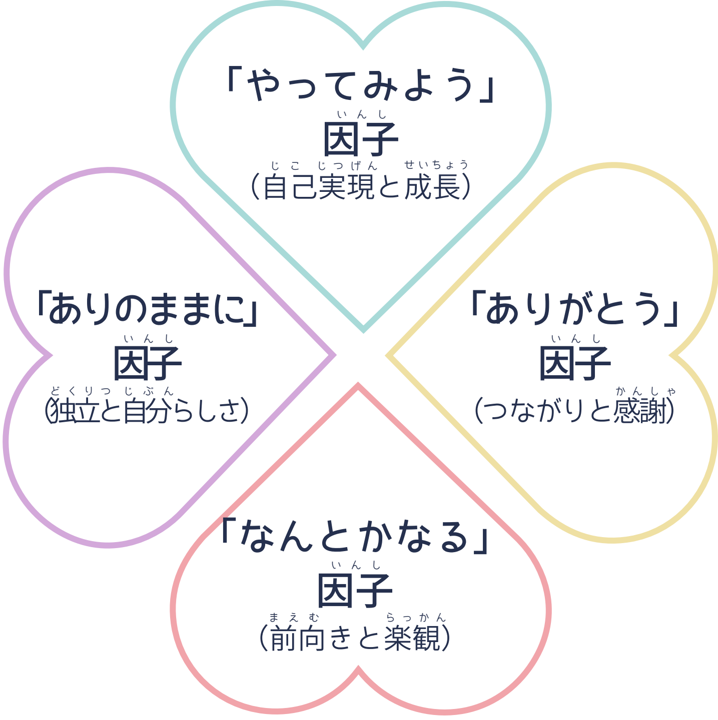
たとえば、有名な大学に入学して、大企業に勤めることが幸せ。お金持ちの人と結婚できることが幸せ…など。
幸せのかたちが決まっていて、みんなが同じゴールを目指していました。

でもいまは時代が変わり、自分の幸せを自分で見つけて生きていく時代になりました。

重要 **自分の幸せを自分で見つけよう！**

幸せになるにはどうしたらいいの？

幸福学研究の第一人者、前野隆司先生によると、幸せには４つの因子　「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」があり、この4つの因子を少しでも高めていくことが幸せにつながるといいます。



やってみよう因子（自己実現と成長）
夢や目標、自分の強みを持ち、達成しようと努力する

ありがとう因子（つながりと感謝）
多様な人とつながり、感謝する

なんとかなる因子（前向きと楽観）
物事を前向きに、また楽観的にとらえる

ありのままに因子（独立と自分らしさ）
自分らしく、他の人に左右されずにマイペースで生きる

やってみよう因子（自己実現と成長）

♡ きみの夢（なりたい状態）をさがそう

⇒　将来どんなことをしていたい？

たとえば

- だれかを楽しませたい
- 家族と楽しく暮らしたい
- すごい発明をしたい

書いてみよう

♡ きみのやりたいことをさがそう

⇒　やってみたいことと、その実現方法は？

たとえば

- 海外旅行をするために地図で調べる
- アイドルになる方法をインターネットで調べる
- 記者になるために手作り雑誌をつくる

書いてみよう

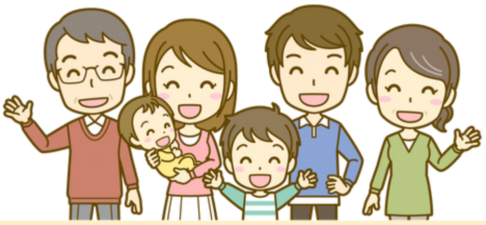
ありがとう因子（つながりと感謝）

♡ きみの大切なつながりをさがそう

⇒　これからも一緒にいたい人は？

たとえば

- 家族
- 友達
- 先生など



書いてみよう

♡ 日常にある感謝をさがそう

⇒　きみが「ありがとう」と伝えたいことは？

たとえば

- 毎日おいしいごはんを作ってくれる
- いつも一緒に遊んでくれる
- ゲームや本を買ってくれる

書いてみよう

なんとかなる因子（前向きと楽観）

失敗から学んだことをさがそう

⇒　失敗したことと次に成功するための作戦は？

たとえば

- 試合でシュートを外した（毎日練習する）
- 友達とけんかした（友達の気持ちを考える）
- うまく音読できなかった（家で音読する）

書いてみよう

自分をほめるポイントをさがそう

⇒　「がんばっている！」と自分をほめられることは？

たとえば

- ピアノで新しい曲がひけた
- テストの点数が上がった
- 弟や妹にやさしくできた

書いてみよう

ありのままに因子（独立と自分らしさ）

きみの心が動く瞬間をさがそう

⇒　どんなときに嬉しい、悲しいと感じる？

たとえば

- 友達と遊園地に行った
- 親や兄弟とけんかした
- サッカーの試合で負けた

書いてみよう

きみが大切にしていることをさがそう

⇒　人生で大切にしていきたいことは？

たとえば

- 家族や友達にやさしくすること
- 難しいことにチャレンジすること
- 新しいことを発見すること

書いてみよう

（参考）世の中にはどんな取組があるんだろう？

日本政府

国民の生活の満足度を計測

2021年６月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2021」（骨太の方針）で、ウェルビーイングに関する成果指標を設定することにしました。各省庁が各分野で国民のウェルビーイングを定期的に測定し、目標と照らし合わせて取組を推進していきます。

企業

従業員やお客様の幸せに取り組む

企業の経営方針や人材戦略の中心にウェルビーイングを取り入れる企業が増えています。従業員のウェルビーイングを目指してテレワークを導入する企業や、お給料を上げる企業が増えてきました。従業員の働きやすさを向上させ、多様な人材が能力を発揮できる環境を整備することで、企業価値を高めようとしています。

自治体

住民のウェルビーイングのため独自の取組を進める

山口県では、2024年度から、人づくりにおいて「ウェルビーイング」の観点に着目し、子どもや若者たちの自己肯定感や、他者と協働する力の育成に取り組んでいます。企業に対しても、ウェルビーイングの考え方を広く普及し、仕事への意欲が高まる職場環境づくりを進めることで、人材の確保・定着にもつなげています。

研究・教育

ウェルビーイングの研究や学びが活発に

慶応義塾大学では、ウェルビーイングと健康に関する研究と社会連携の活動を発展させることを目的としてウェルビーイングリサーチセンターが設立されました。武蔵野大学では世界初となるウェルビーイング学部が2024年に開設され、社会課題をウェルビーイングの視点で横断的・統合的に学べるカリキュラムが提供されています。

監修

前野マドカ

武蔵野大学ウェルビーイング学部客員教授。慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属システムデザイン・マネジメント研究所研究員。一般社団法人ウェルビーイングデザイン理事。幸せを広めるワークショップ、コンサルティング、研修活動及びフレームワーク研究・事業展開を行なっている。著書に『ウェルビーイング』『幸せなチームが結果を出す　ウェルビーイング・マネジメント７か条』『きみだけの幸せって、なんだろう？　10才から考えるウェルビーイング』『仕事も人生もスーッと整う　幸せになる練習。』がある。

前野隆司

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授兼武蔵野大学ウェルビーイング学部長・教授。東工大卒。東工大修士課程修了。カリフォルニア大学バークレー校Visiting Industrial Fellow，ハーバード大学Visiting Professorなどを経て現職。著書に『ウェルビーイング』『脳はなぜ「心」を作ったのか』『思考脳力のつくり方』『幸せのメカニズム』『幸せの日本論』『幸せな職場の経営学』など多数。幸福学の第一人者。山口県出身。山口県新たな時代の人づくりアドバイザー。

慶応義塾大学大学院SDM研究科／https://www.sdm.keio.ac.jp/faculty/maeno_t.html
武蔵野大学／https://www.musashino-u.ac.jp/research/interview/51_maeno/

おわりに

さいごまで読んでくれて、ありがとうございます。
この本を読んで、ウェルビーイングってなんだろう？
自分の幸せってなんだろう？と考えるきっかけになれば
うれしいです。
ウェルビーイングに興味をもってくれたなら、
インターネットでもいろいろな情報が紹介されているので、
ぜひ見てくださいね。

やまぐち　Well-Being

https://hito21.jp/well-being/

ウェルビーイングについてのイベントやお知らせ、
山口県での取組などを紹介しています。
また、本書の電子データも無料でダウンロードできます。

令和７年３月発行
発行／山口県
編集・制作／EVOL株式会社
問合せ先：山口県総合企画部政策企画課
（新たな時代の人づくり推進室）
住所　〒753-8501
山口県山口市滝町1番1号
TEL　083-933-2516
MAIL　a10000@pref.yamaguchi.lg.jp