

3. 解説：well-being（ウェルビーイング）について

(Japa 代表理事 芝原靖典)

最近、至る所で、「well-being（ウェルビーイング）」（以下、「well-being」と表記）という用語が使われ、目にするようになった。英語の語源的には、“well（良く）” + “being（存在）” からなり、「良い状態での存在」を意味する。

well-being の思想的起源は、古代ギリシャ哲学における「人間にとっての善き生とは何か」「真の幸福とは何か」の探求に端を発する。そこにおける、エピキュロスの提唱した hedonism（快楽主義）と、アリストテレスの提唱した eudaimonism（幸福主義）の考え方が、現在のヘドニック・ウェルビーイング（hedonic well-being）と、エウダイモニック・ウェルビーイング（eudaimonic well-being）の源流となっている。簡潔に云えば、ヘドニック・ウェルビーイングは「心地よいという意味で幸福かどうか」であり、エウダイモニック・ウェルビーイングは「人生に意味（意義）を感じるか」という状態である。

時を経て、20 世紀初頭に、心理学分野において、「主観的幸福感（Subjective Well-being）」という用語が登場し、個人の満足度やポジティブな感情に注目が集まった。そして、第二次世界大戦後の 1946 年、「WHO 憲章前文」に well-being が下記のように記載された。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

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をいいます。（日本 WHO 協会仮訳）

出典：世界保健機関（WHO）憲章とは <https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/>

20 世紀末には、心理学の分野で「ポジティブ心理学」が台頭する。1998 年にアメリカ心理学会会長マーティン・セリグマンらが提唱したポジティブ心理学とは、「人間の持つ長所や強みに着目し、幸福や生きがい（≡ウェルビーイング）を科学的に研究する」新しい心理学分野で、「ウェルビーイング」は単なる病気の無い状態ではなく、人生の充実や意味、自己実現なども含む広い概念として再定義された。

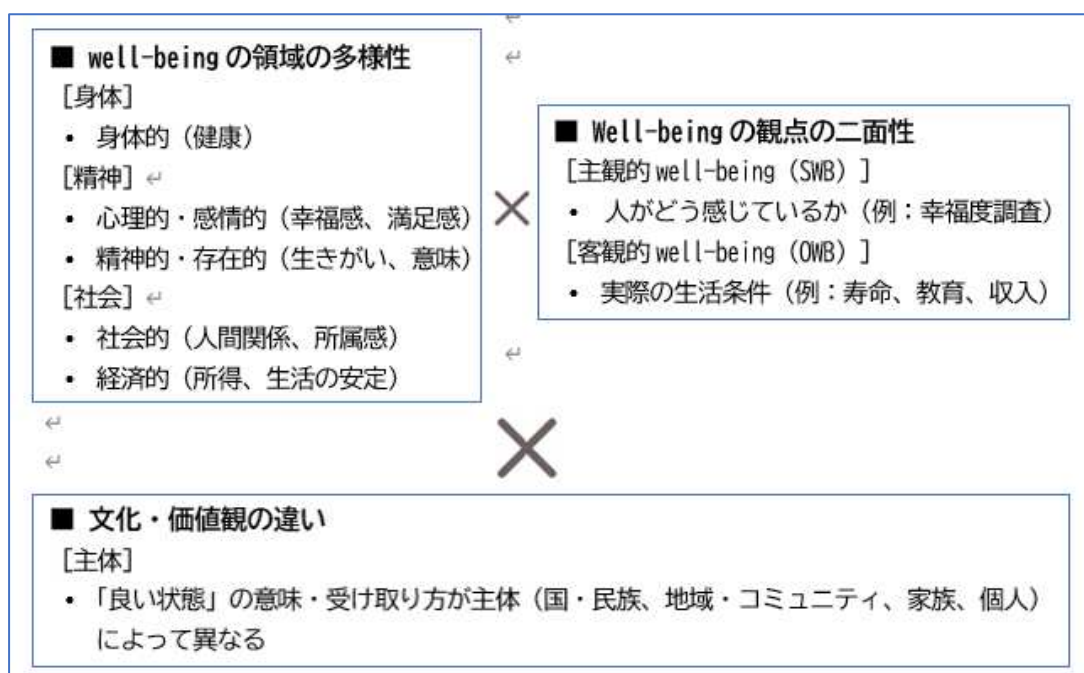
その後、2011 年の国連総会で「幸福度を測る新しい指標の必要性」が決議され、GDP に代わる新しい豊かさの指標として国際的な認知を得るようになり、2015 年の国連総会で「身体的・精神的・社会的にウェルビーイングな社会」を目指すことが示され、さらに 2030 年目標の SDGs（Sustainable Development Goals）の 17 のゴールの一つとして、ゴール 3「Good health and well-being すべての人に健康と福祉を」と well-being が明記され、国際的な目標となり、広く知れ渡ることになる。さらに、Well-being は「ポスト SDGs」、「Beyond GDP」の鍵となる概念として位置づけられ、議論が進んでいる。

そして、WHO が 2021 年に発表した「Health promotion Glossary 2021（ヘルスプロモーション用語集 2021）」 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349> の中で、「well-

being は個人や社会が経験するポジティブな状態のこと。健康と同じく日常生活の要素であり、社会的、経済的、環境的条件により決まる」と再定義され、個人や組織、社会全体の持続可能な発展を支える重要な概念として位置づけられている。

こうした経緯を踏まえつつ現在の well-being の使われ方を包括的に表現すると「個人または集団／組織が経験する身体的・精神的・社会的健康、個人的・社会的満足度／幸福度等の総合的な状態をさす」と云えるのではなからうか。社会的健康／社会的 well-being は社会とのつながり等の人間関係の反映であり、これは、近年、社会問題化している「社会的孤立・孤独問題」ともつながる。さらに近年は、個人・集団を超え、地域（コミュニティ、自治体）や国というレベルでも「well-being の向上」が政策目標にもされ、様々な取り組みがなされている。

先行研究を踏まえた Well-being の枠組み



注：既往研究等を総括的に表示

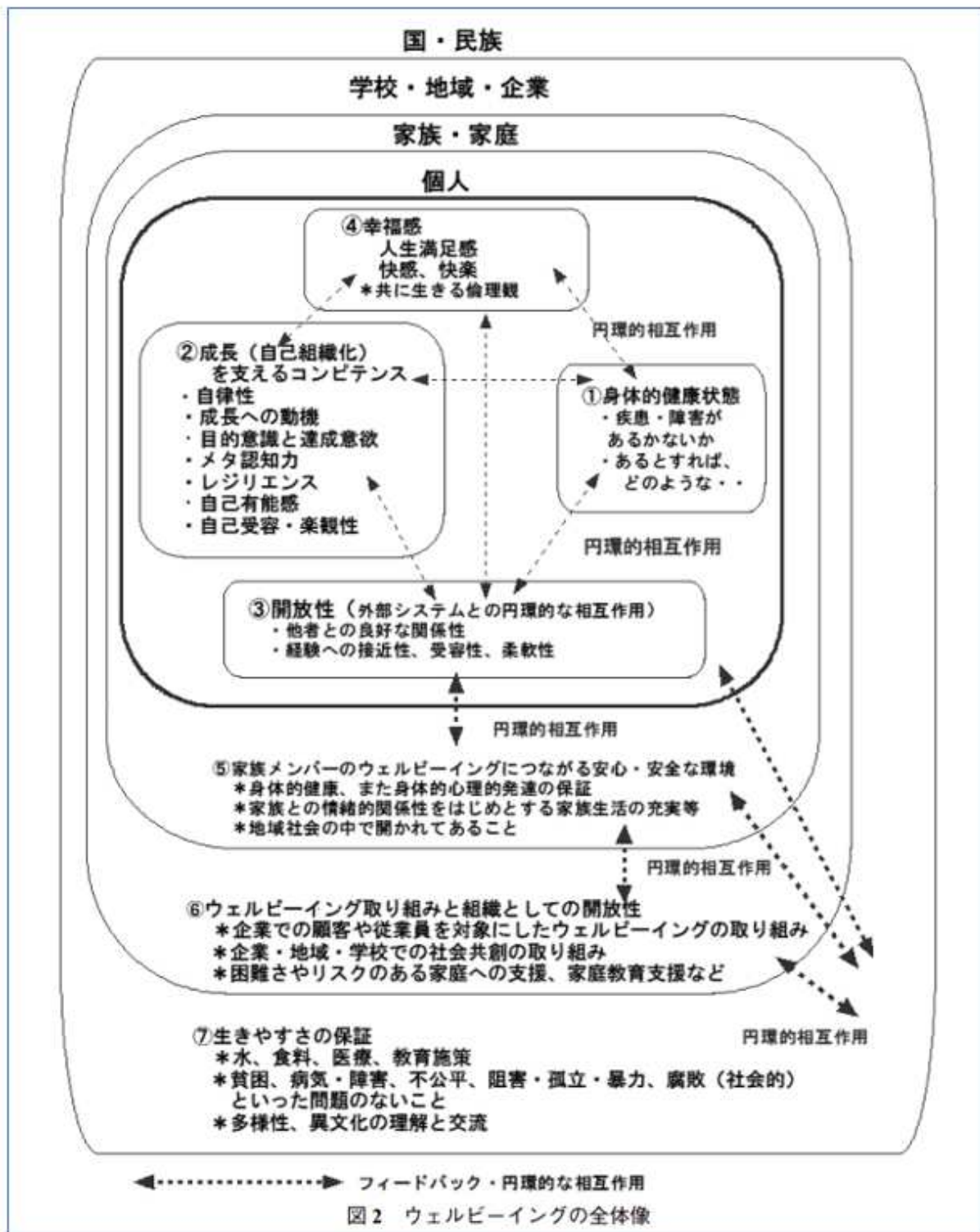
「主観的ウェルビーイング」の時代へ

主観的ウェルビーイング	客観的ウェルビーイング
個人の感覚や認識	統計などの数値
・ポジティブな感情の認識 ・仕事や人生への満足度 ・ワークエンゲージメント (仕事への活力、熱意、没頭についての自己認識) ・GDW (国内総充実) など	・教育水準 ・平均寿命 ・健康寿命 ・生涯賃金 ・生理学的数値 ・GDP (国内総生産) など

出典：「主観的ウェルビーイング」の時代へ 個の価値観と企業文化 2024. 04. 12 小島玲子

日経 ESG <https://project.nikkeibp.co.jp/ESG/atcl/column/00014/040800050/>

社会システム論にみた主体と well-being の関係性



出典：Well-Being の全体的理解をめざして ―システム論からの心理学的一考察― 西川良子 帝塚山
学院大学紀要第5号 令和6年

<https://www.tezuka-gu.ac.jp/libresearch/kiyo/kTEZUKAYAMAGAKUIN-UNI/k5PDF/k5NishikawaR.pdf>

補：本解説の参考資料等は <https://shikumi-gunzo.hatenablog.com/>、バックナンバーは <https://www.japa.fellowlink.jp/column> に掲載