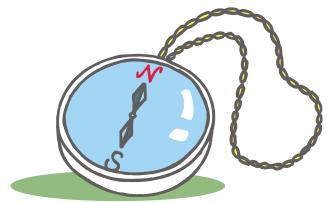


# 羅針盤



第 15 号

令和5年9月11日(月)

## ◆ ウェルビーイングの向上

「ウェルビーイング (Well-being)」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。「ウェルビーイング (Well-being)」とは、身体的、精神的に健康な状態であるだけでなく、社会的、経済的にも良好で満たされている状態にあることを意味する概念で、「良い (Well)」と「状態 (Being)」からできた言葉で、WHO (世界保健機関) 憲章において、スミン・スー博士が定義した「健康 (Health)」では、「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」と定められており、「ウェルビーイング (Well-being)」が使われています。これまで一般的によく使われてきた、身体が健やかであること（すなわち身体が元気な状態のこと）を意味する「ウェルネス (wellness)」と、個人が抱く精神的な満足 (幸せ) のことを意味する「ハッピネス (happiness)」を含めた概念となっており、「心身ともに健康で良好な状態」を維持していくことを指しています。この「ウェルビーイング」を向上させていくという機運が社会でも高まりつつあり、若い世代を中心として働きやすさの新たなる基準として、企業が人材確保していくためにも重視していくべき概念であると現在では考えられるようになってきています。世界幸福度リポートによると、日本では「持続的な幸福感」を得られている人が少ないというデータがありますが、企業が熱心に「ウェルビーイング」の考え方を取り入れているのは、従業員の多くが「働く幸せ」を感じることによって創造性や生産性が高まり、個人だけでなく組織としてのパフォーマンスが向上し、離職率や欠勤率が低下しているという結果が得られてきているからだそうです。アメリカの心理学者で、「ポジティブ心理学」の創始者であるマーティン・セリグマン氏が「ウェルビーイング」を構成していくうえで大事な5つの要素となる「PERMA (パーマ) の法則」を提唱し、その中で、「ポジティブな感情」「物事への積極的な関わり」「他者との良好な人間関係」「人生の意味や目的を自覚すること」「達成感を感じること」といったものが「ウェルビーイング」に良い影響をもたらすことが実証され、「ウェルビーイング」を向上させていくという考え方が注目されるようになってきているといった報告がなされました。そこには、新型コロナウィルス感染症が世界的に拡大し、私たちの生活や働き方が大きく変化したことにも大きく起因しており、そんな中で単に身体の健康だけではなく、メンタル面での健康も重視されるようになり、「ウェルビーイング」といった考え方がさらに注目されるようになってきたということのようです。



ポジティブな考え方を持つことができるような体験を増やし、良好な人間関係を構築していくためのコミュニケーション能力を高めていくことなどが重要視され、価値観の大きな転換期を迎えるとしているいま、モノよりも体験をはじめとする精神的な充足を重んじる時代へと社会が変容しているからこそ、「ウェルビーイング」の向上をねらいとした取り組みがこれまでのやり方では行き詰っている課題を解決していくための糸口となっていくことに間違いはないことのようです。

