

地域とともにある学校づくり推進フォーラム

2024 山梨

日本社会に根差したウェルビーイングの向上

京都大学 人と社会の未来研究院

内田 由紀子

内田 由紀子

- 京都大学人と社会の未来研究院 院長・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



研究テーマ

文化と幸福/つながりがもたらす幸福のあり方

文化心理学研究

文化の中にある「意味」システムと
心の働きの基盤の関わりでの解明を目指す



文化・社会的基盤

適応システム

進化的基盤



脳の可塑的变化



遺伝・
エピジェネティクス



ウェルビーイングとは何か

新しい「ものさし」・コンセプト

▶ 経済だけではなく

こころの充足、生活への評価・感情・価値、健康まで

幸せとウェルビーイングの違い

Happiness = 短期的・個人的な感情状態

Well-being = 個人 + 個人をとりまく「場」が持続的によい状態であること

包括的コンセプト

自分の生きる道だけではなく、家族や友人、自分の住む街・国が、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

ウェルビーイングの深化

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)

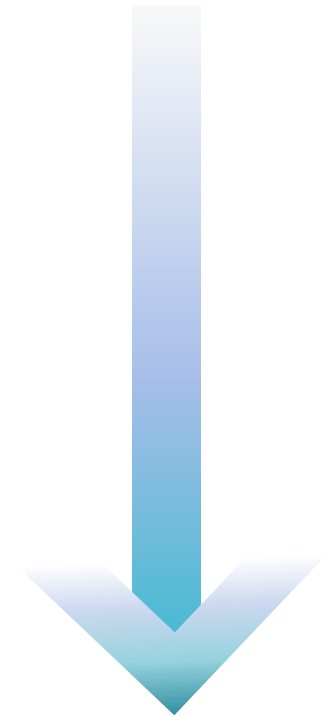
クラスや地域の人々の幸せを願う

(社会・共生)

この町・学校・世界を良くしていきたい

(利他性・公共・持続)

ウェルビーイングの深化

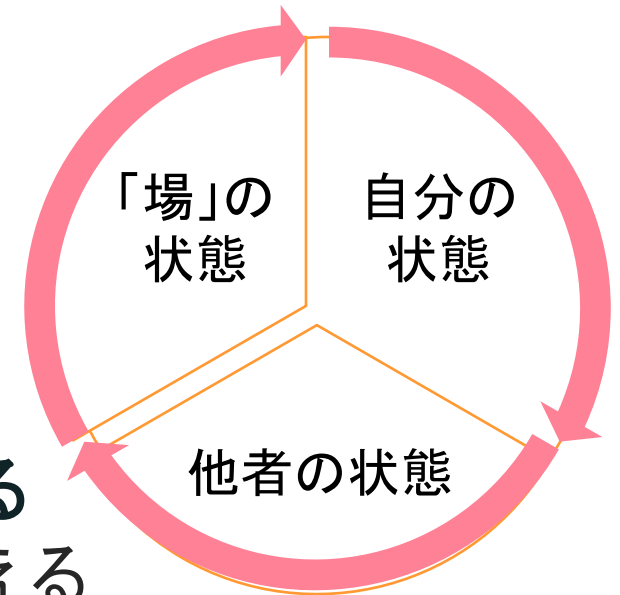


ウェルビーイングを考える際の注意点

快樂と生きがいの違い

意味は国や地域の文化など社会環境により異なる

- ▶ それぞれの「ウェルビーイング」のあり方を考える
- ▶ 世界ランキングではなく、状況を知ることが大切



多様なウェルビーイングの求め方を認めるような**場づくり**が大事



世界は個のウェルビーイングから 場のウェルビーイングを考える時代へと変化しつつある

(e.g. World Happiness Report 2022 “Balance and Harmony”)

個のウェルビーイング

Self-training

性格
持ち物
経歴
身体状態
目標
志向性
スキル etc...

個別的測定とフィードバック
【科学技術先行】



Question

各人の状態が本当によくなれば社会全体は共創的になるのか？

多くの人々の状態がコンフリクトしないことは可能なのか？

社会的ジレンマは解決できるか？

第4期教育振興基本計画 (令和5年6月16日閣議決定) のコンセプト

持続可能な社会の創り手の育成

- 将来の予測が困難な時代に、未来に向けて自らが社会の創り手となり、持続可能な社会を維持・発展させていく人材を育てる
- 主体性、リーダーシップ、創造力、課題設定・解決能力、論理的思考力、表現力、チームワークなどを備えた人材の育成

日本社会に根差したウェルビーイングの向上

- 多様な個人それぞれが幸せや生きがいを感じるとともに、地域や社会が幸せや豊かさを感じられるものとなるよう、教育を通じてウェルビーイングを向上
- 幸福感、学校や地域でのつながり、協働性、利他性、多様性への理解、社会貢献意識、自己肯定感、自己実現等を調和的・一体的に育む

幸福政策＝個人の幸福

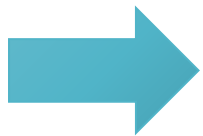
1980年代～「幸福な個人」の研究

幸福な人物とは

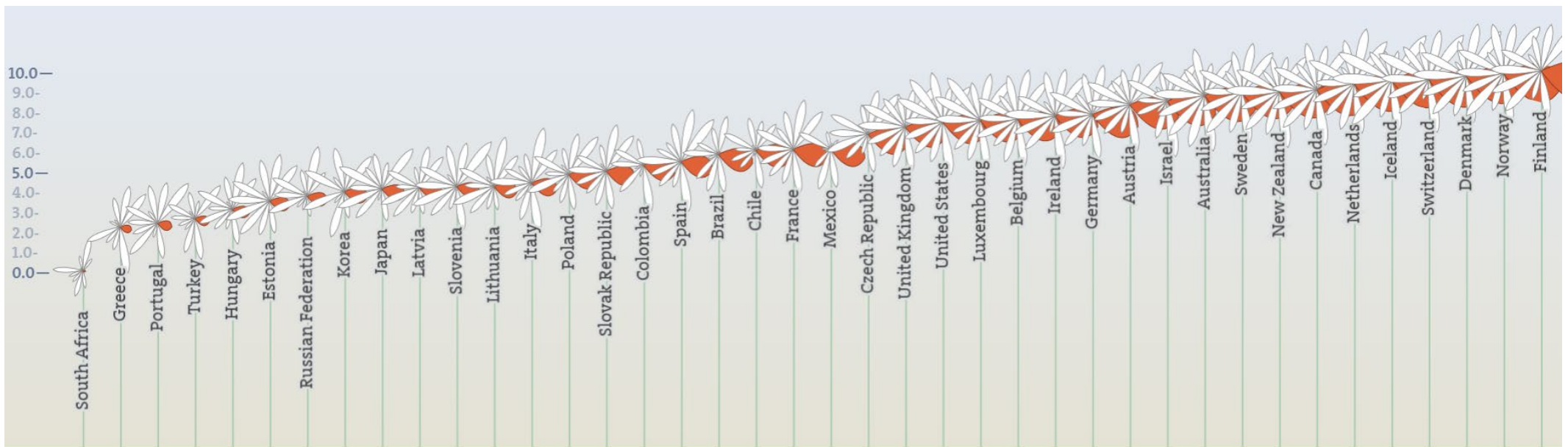
若く健康で、よい教育を受けており、収入が良く、外向的・楽観的
で、自尊心が高く、

働く意欲がある者・・・

(Myers & Diener, 1995)



一方で個人が幸福を追求することが、場や公共に悪い影響をもつなどの問題(例:環境配慮行動におけるジレンマ)、あるいは格差による社会不安・不満の上昇



ランキングの話で終わりがちで、自国の文化・社会的状況について問う機会が多くない

個人の幸福に関連する研究

北米を中心とした研究

幸福な人物とは、若く健康で、よい教育を受けており、収入が良く、外向的・楽観的で、自尊心が高く、働く意欲がある者 (Myers & Diener, 1995)

幸福のもとめかた(“**文化的幸福観**“)

- 北米的幸福
 - 個人の自由と選択
 - 自己価値の実現と自尊心の高さ
 - 競争の中でもまれる
 - それらが翻って社会を豊かにするという信念
 - **獲得的幸福観**

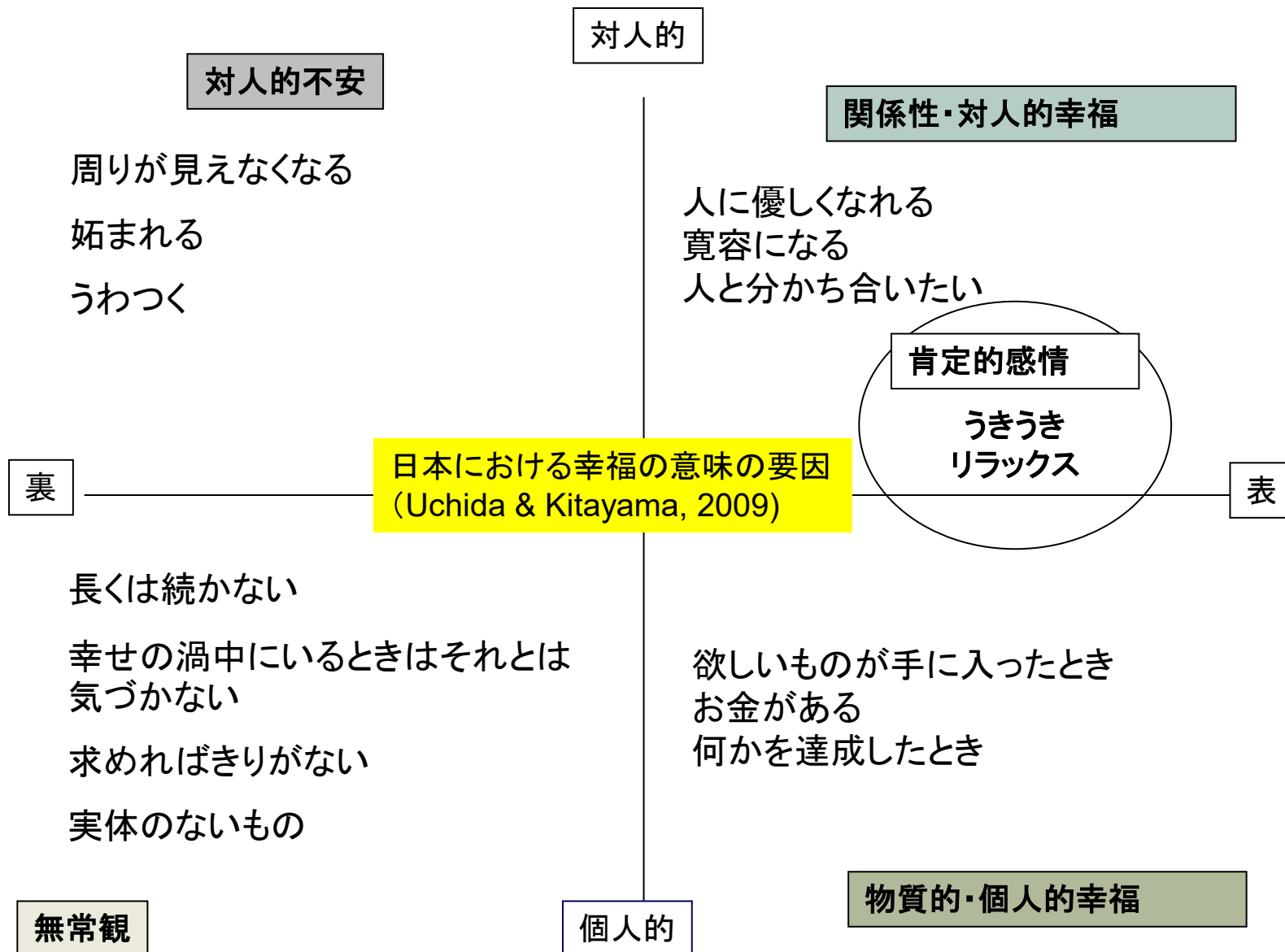


文化と幸福

幸福のもとめかた(“**文化的幸福観**“)

- 日本的幸福
 - 幸福の「陰と陽」
 - 他者とのバランス
 - 人並み志向
 - まわりまわって自分にも幸せがやってくるという信念
 - **協調的幸福観**





人生の満足感尺度 (Diener et al., 1985)

- 私は自分の人生に満足している。
- 私の生活環境は素晴らしいものである。
- 大体において、私の人生は理想に近いものである。
- もう一度人生をやり直すとしても、私には変えたいと思うところはほとんどない。
- これまで私は望んだものは手に入れてきた。

獲得系・北米

人並み・協調的幸福 (Hitokoto & Uchida, 2015)

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

周りの人に認められていると感じる

大切な人を幸せにしていると思う

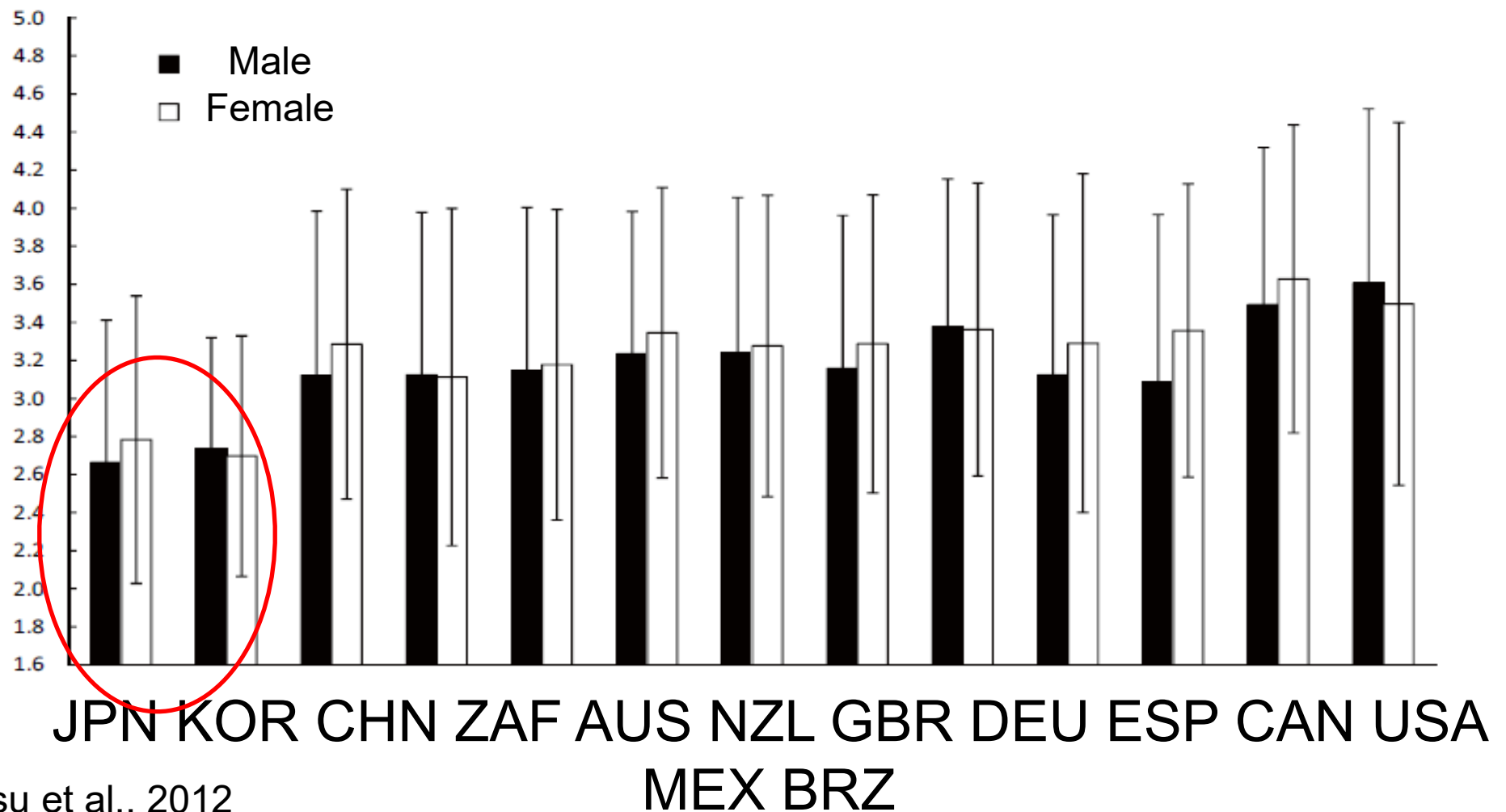
平凡だが安定した日々を過ごしている

まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う

協調系・日本

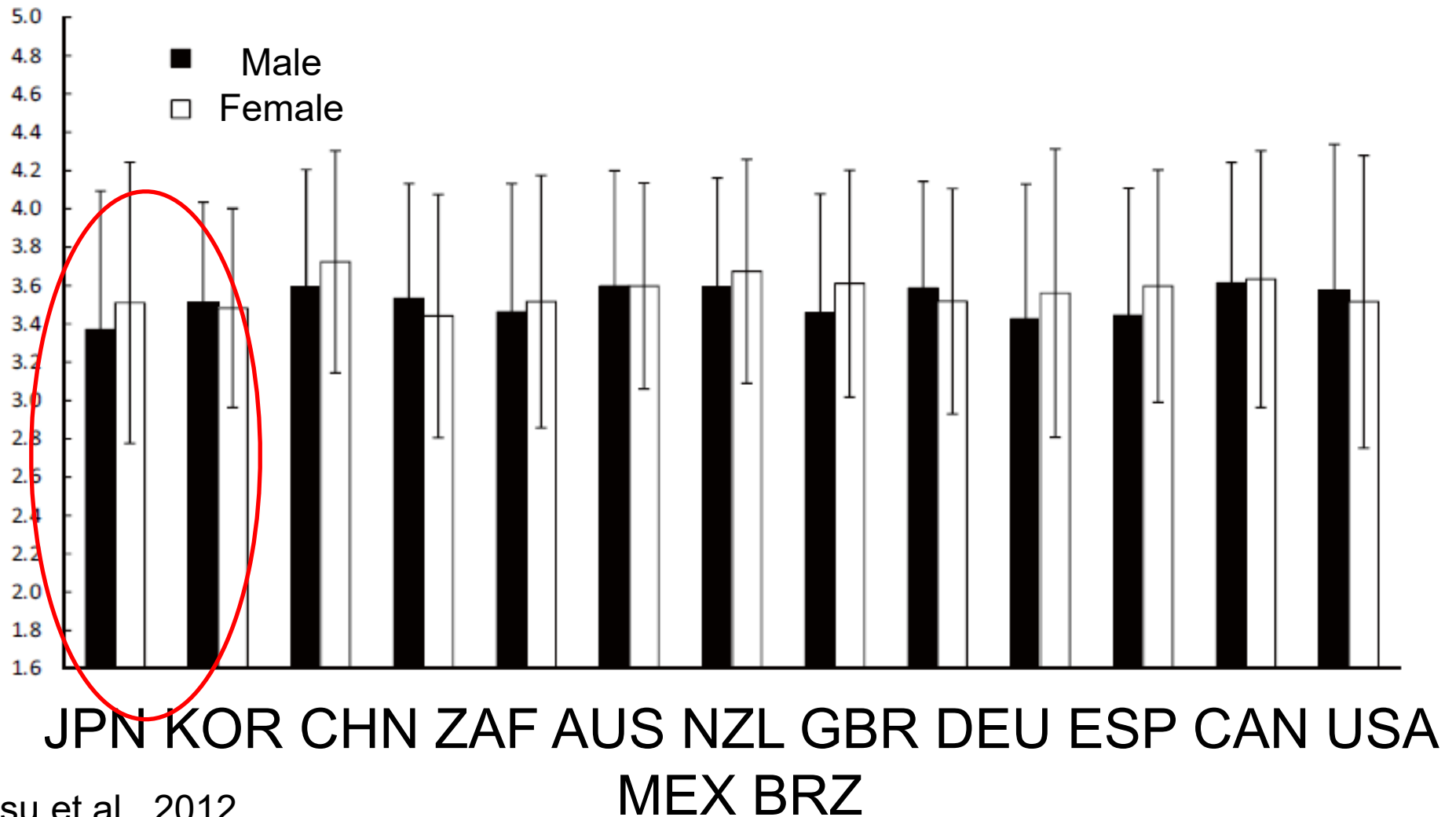
人生の満足感尺度

日本・韓国は人生満足度尺度の得点が低い



協調的幸福

協調的幸福感尺度を使うと平均値がだいたい同じ



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

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 Maroot van de Weijer – whose work includes the research featured in this



ウェルビーイングの向上について（教育振興基本計画における方向性）

ウェルビーイングとは

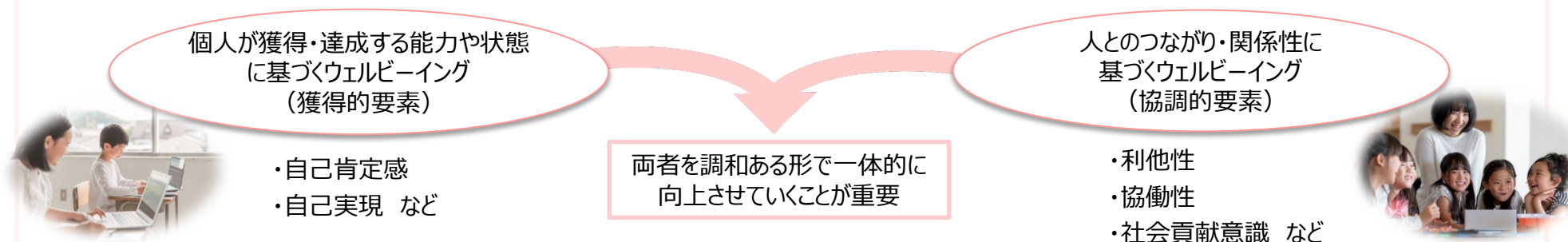
- 身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念。
- 多様な個人それぞれが幸せや生きがいを感じるとともに、個人を取り巻く場や地域、社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあることも含む包括的な概念。

なぜウェルビーイングが求められるのか

- 経済先進諸国において、GDPに代表される経済的な豊かさのみならず、精神的な豊かさや健康までを含めて幸福や生きがいを捉える考え方が重視されてきている。
- OECD（経済協力開発機構）の「Learning Compass2030（学びの羅針盤2030）」では、個人と社会のウェルビーイングは「私たちが望む未来（Future We Want）」であり、社会のウェルビーイングが共通の「目的地」とされている。

日本発・日本社会に根差したウェルビーイングの向上

日本の社会・文化的背景を踏まえ、我が国においては、自己肯定感や自己実現などの獲得的な要素と、人とのつながりや利他性、社会貢献意識などの協調的な要素を調和的・一体的に育み、日本社会に根差した「調和と協調」に基づくウェルビーイングを教育を通じて向上させていくことが求められる。



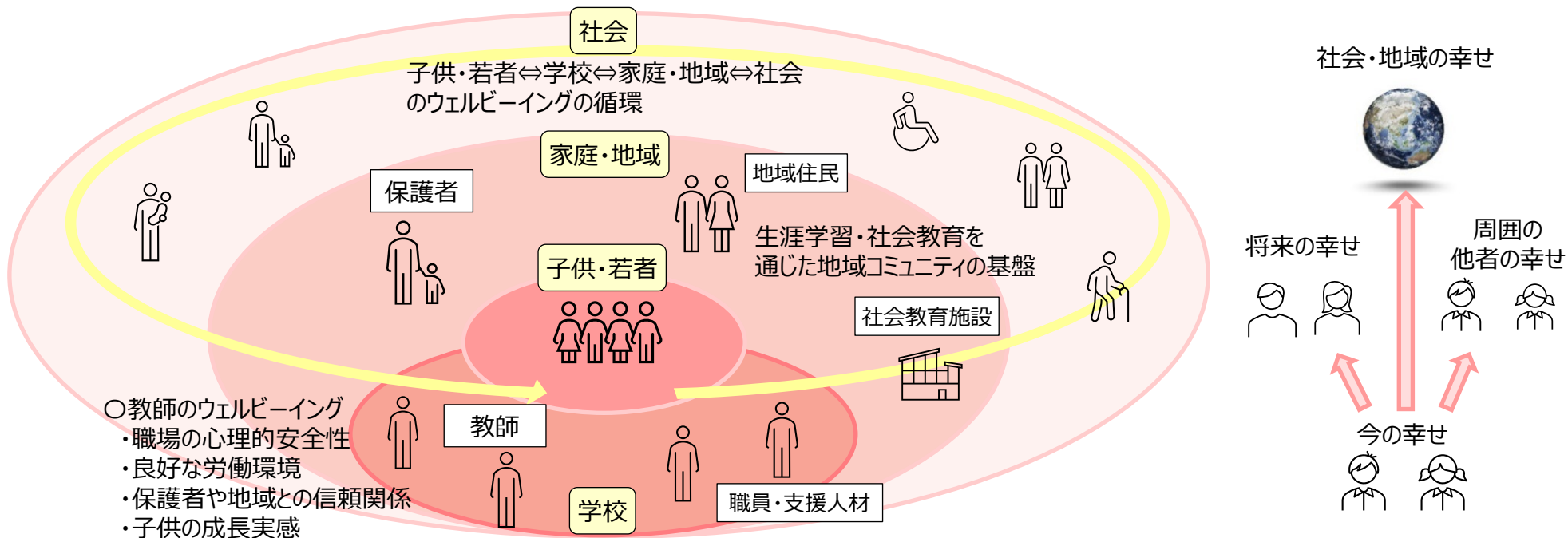
⇒日本の特徴・良さを生かし、「調和と協調（Balance and Harmony）」に基づくウェルビーイングを日本発で国際発信

【例：G7教育大臣会合「富山・金沢宣言」（2023年）】

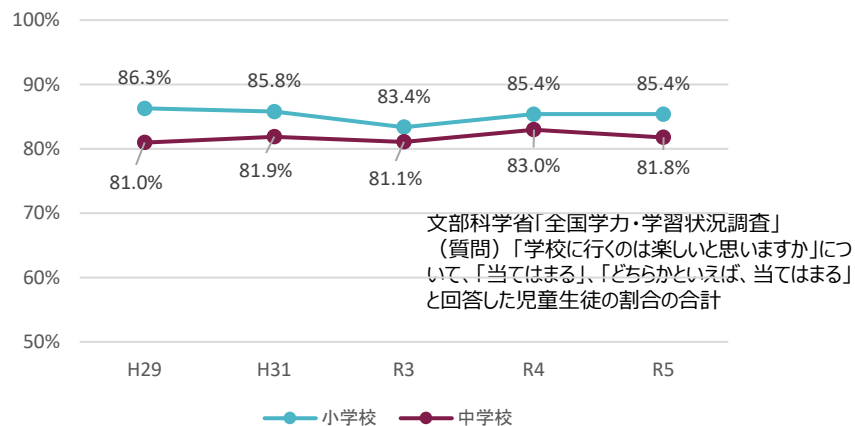
We acknowledge the approach to **well-being based on balance and harmony** (略) We also recognize the importance of evidence-informed approaches when taking into account the well-being of children.

教師のウェルビーイング、学校・地域・社会のウェルビーイング

子供たちのウェルビーイングを高めるためには教師をはじめとする学校全体のウェルビーイングが重要。また、子供たち一人一人のウェルビーイングが、家庭や地域、社会に広がっていき、その広がりが多様な個人を支え、将来にわたって世代を超えて循環していくという姿の実現が求められる。



学校に行くのは楽しいと思いますか。



日本社会におけるウェルビーイングの難しさ

- 同調意識
- 表出することへの不安
(Emotion regulation)
- ミスをする事への不安(予防
焦点制御的)



場づくり/信頼関係の重要性



場のウェルビーイング

- 幸福や生きがいは個人が感じるもの
- しかしながら生きている文化や環境などのマクロの要因とは切り離せず、時代や文化の精神、価値観を反映している
- 個人のこころのあり方もまた、社会や集団の価値観や空気のようなものを作り出していく
- 豊かな社会、集団、組織、地域はどのようなものかを考える必要

ウェルビーイングの循環



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

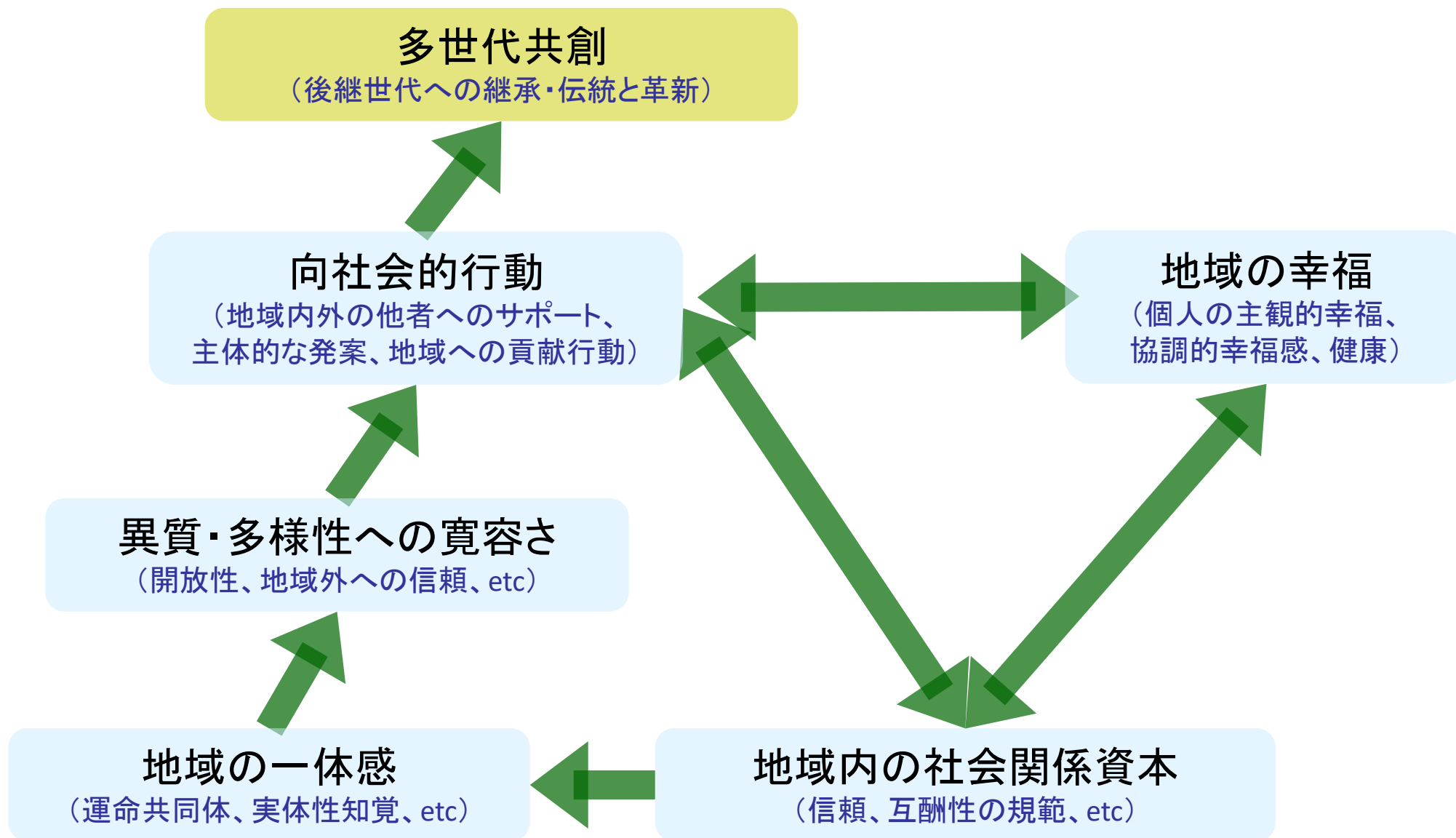
多様性
開放性
社会的つながり(社会関係資本)
自立と共生を支える仕組み

地域社会では社会関係資本が重要



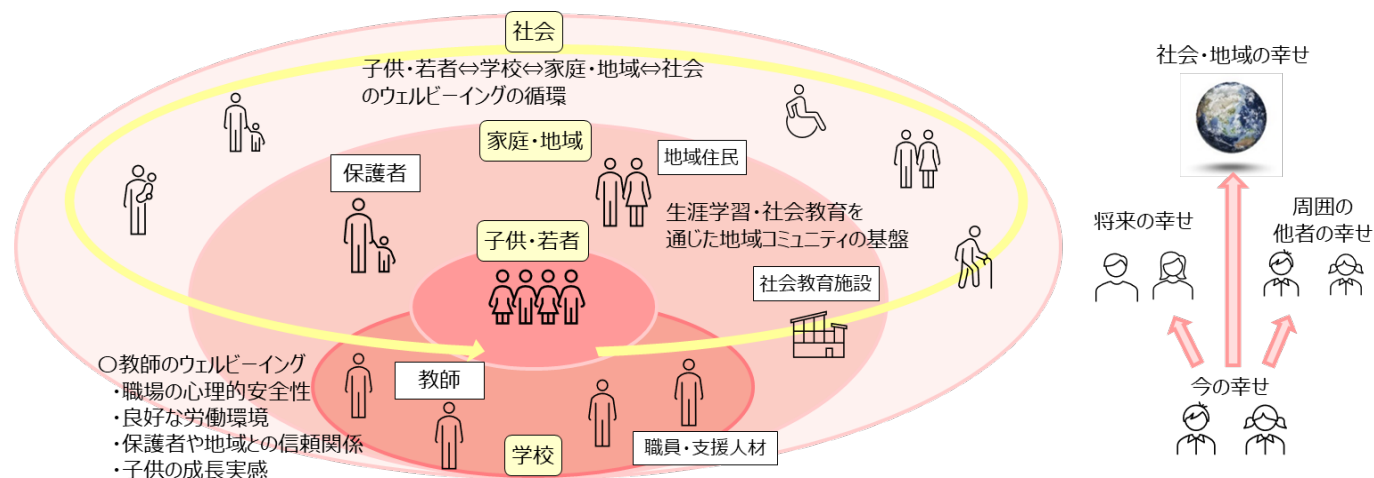
- 個人としての関係性の多様性
- 縛りにならないこと
- つながりがある場所に所属するメリット
- 場をつくり、維持していくには努力も必要
- →教育においてもコミュニティ・地域との連携による場づくりが重要ではないか
(コミュニティ・スクールの取り組み)

地域の幸福の測定指標の作成と妥当性検証



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」



第4期教育振興基本計画における教師、学校、地域・社会の包括的ウェルビーイング

- 学校のある子供たちのウェルビーイングの状態を理解し、今後の教育政策を進めていくことが重要。
- 「全国学力・学習状況調査(以下「学力・学習状況調査」という。)」が毎年度実施されており、国語や算数等の教科に関する調査とともに、生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査が行われている。令和5年度からは数項目のウェルビーイング関連項目が追加され、地域や社会に関わる活動の状況等、これまで別枠で扱われてきた質問項目についても、幸福感との関連を検討することで、包括的なウェルビーイングの指標としての活用が可能となった。
- 「学校や地域でのつながり」、「協働性」、「利他性」、「多様性への理解」、「サポートを受けられる環境」、「社会貢献意識」、「自己肯定感」、「自己実現(達成感、キャリア意識など)」、「心身の健康」に関連する項目について重点的に検討を行った。

【結果のポイント1】

●児童生徒の主観的幸福感は1～4点の中で、平均3点台半ばであった。

※ 数値が高いほど幸福感は高い。ただし、学力・学習状況調査は、悉皆調査だが全ての児童生徒が回答しているわけではないことには留意が必要である。

調査項目	小学生 (N=985,360)		中学生 (N=912,649)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
学校に行くのは楽しいと思いますか	3.31	0.83	3.21	0.86
普段の生活の中で、幸せな気持ちになることはどれくらいありますか	3.40	0.68	3.28	0.71
主観的幸福感得点(2項目の平均値)	3.35	0.63	3.24	0.66

* 範囲は1～4点で、数値が高いほど幸福感も高くなるように補正済

各調査項目の選択肢に応じて、たとえば「当てはまる」を4点、「どちらかといえば、当てはまる」を3点、「どちらかといえば、当てはまらない」を2点、「当てはまらない」を1点とする処理を行ってから分析を実施した。

【結果のポイント2】

●学校という場所においては、友達との関係、教師との関係など、他者とのつながりが児童生徒の主観的幸福感にとって重要。

共分散構造分析(※1)の結果

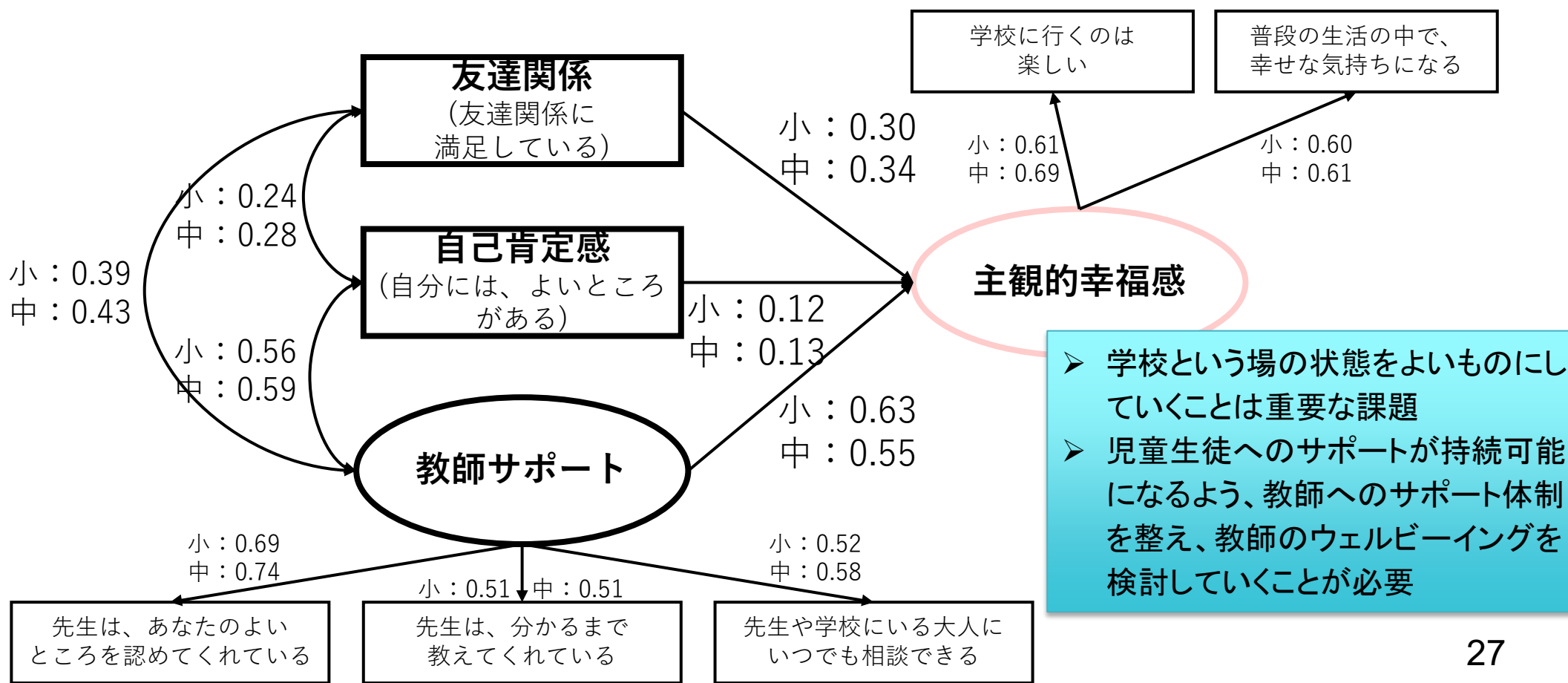
(※1)共分散構造分析とは、互いに関連を持つ複数の要素間の関係性やその程度をモデル化する分析のこと。

小は小学生、中は中学生を表す。

片方矢印は標準化係数であり、絶対値が大きいほど被説明変数(矢印の先の項目)への影響力の大きさを示す。

両矢印は相関係数であり、二つの変数の関係を表す係数。

値が1に近いほど、強い相関関係を表す。すべて0.1%水準で有意。



➤ 学校という場の状態をよいものにしていくことは重要な課題

➤ 児童生徒へのサポートが持続可能になるよう、教師へのサポート体制を整え、教師のウェルビーイングを検討していくことが必要

参考: 主観的幸福感を従属変数とした重回帰分析の結果

	小学生	中学生
	β	β
切片	-0.098	-0.041
友達関係	0.247	0.284
地域のつながり	0.020	0.022
協働性	0.050	0.082
利他性	0.049	0.074
多様性	0.092	0.083
外国への関心	0.020	0.020
教師サポート	0.183	0.173
社会貢献意識	0.005	0.010
自己肯定感	0.136	0.170
自己実現	0.025	0.019
健康	0.043	0.041
教科への態度	0.159	0.078
成績	-0.021	-0.003
社会経済的背景	-0.029	-0.029
地域規模	0.014	0.011
学校規模	0.004	0.012
性別(女性ダミー)	0.196	0.082
調整済みR ²	0.411	0.434

まとめの提言

- Well-being社会の実現のためには
 - 多様性、開放性など、個人を尊重しつつ
 - 他者や社会のための行動を考える
 - 日本的な協調性の良さを活かしつつ、より寛容な社会であること
- 教育現場でできること
 - 「場のウェルビーイング」に向かったの、共有意識・信頼関係の醸成
 - 開かれた学校経営
 - ウェルビーイングな学校づくりに参画することによるウェルビーイングの循環モデルの生成

ご清聴いただき有難うございました。

京都大学人と社会の未来研究院 院長・教授

中央教育審議会 委員

内田 由紀子