

## Well being について

2021 年 1 月 20 日

博士課程 3 年 北尾 彩

研究テーマとして Well-being を検討している。Well-being は主観的な評価が多く、アンケート調査のような形で心や体の状態から Well-being を測る指標は存在するが、直接体の状態をデータとして収集し Well-being を測定する指標は少ない。そのため、Wearable や Sensor などを用いて体の状態から Well-being を計測する測定系について研究をしたいと考えている。

Well-being は心理学の中でも比較的新しい分野であり、1984 年のエド・ディーナーの主観的ウェルビーイングから、キャロルリフなどが提唱するユーモダニク的な幸福へと変遷してきた。最近ではセリグマンの PERMA-profire など 100 近い Well being の指標があるという報告もある。<sup>※1</sup>

近年、世界的にも Well-being の考え方が注目されており、日本の企業でもこれまでのストレスチェックのようなネガティブな心理チェックから Well-being の指標などを用いたポジティブな心理チェックを取り入れ、Well-being を高めることにより企業の生産性を上げる取り組みがなされてきている。また、昨今のコロナ禍においてさらに Well-being の重要性も高まっている。一方で国連が 2020 年 3 月に発表した幸福度ランキング\*では日本の幸福度は 153 か国中 62 位と非常に低い状況であり<sup>※2</sup>、国民の幸福度をどのように上げていくかは日本の課題ともいえる。

Well-being の測定方法についてセリグマンの提唱する PERMA モデルを例に挙げると、主観的幸福を 5 つの領域（ポジティブ感情、達成感、生きていく意味、人との良い関係、エンゲージメント）に分けている。また、この PERMA モデルの考え方を基に、PERMA-profiler という指標があり、Well-being 度を測定することができる。日本においては、金沢工業大学心理学研究所において、日本語版の PERMA-profiler が開発され<sup>※3</sup>、原版と同等の測定ができることが示されている<sup>※4</sup>。このような既存の Well-being の評価指標と、体の状態を示すデータを結び付け、日々の生活の中で Well-being 度を効率的に測定する評価系を確立することで Well being を高める心身の在り方を分析し、日本の Well-being 度が向上することに寄与できないかと考えている。

以上

※1 ; Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults; exploring dimensions of well-being and developments over time Myles-Jay Linton, Paul Dieppe, Antonieta Medina-Lara

※2 ; World Happiness Report 2020

<https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>

※3：金沢工業大学心理学研究所ホームページより

[https://wwwr.kanazawa-it.ac.jp/wwwr/lab/lps/perma\\_profiler/perma\\_profiler.html](https://wwwr.kanazawa-it.ac.jp/wwwr/lab/lps/perma_profiler/perma_profiler.html)

※4：PERMA-Profiler 日本語版の心理統計量の検討 伏島 あゆみ、塩谷亨