

ウェルビーイングとは —物質的・経済的豊かさを超えた個人化が進む 現代社会において—

溝上 慎一

桐蔭学園，桐蔭横浜大学

皆さん、こんにちは。桐蔭学園，桐蔭横浜大学の溝上と申します。今日は30分という短い時間なので、すみません、少し駆け足になりますけれども、ウェルビーイングは何か、そこだけ話してほしいと言われていいますので、そういうお話をいたします。今ちょっと本を出そうとしているんですけれども、何でウェルビーイングをやっているかというのだけはちょっと最初にお話ししておきます。

私、この夏前にこういう『インサイドアウト思考—創造的思考から個性的な学習・ライフの構築へ—』という本を出したんですけど、私、もともと心理学・教育学の研究者で、心理学では自己とかアイデンティティとか青年発達育成とかそういうのをずっとやってきている研究者なんですね。先ほど青山学長のお話の中でも自己と他者を尊敬する授業とか、もうあれは私のど真ん中の研究テーマで、自己と他者ということのをいわゆるライフにつなげていくと、この近代社会の展開の中で非常に個性的なライフ。ライフと言ったほうがいいと思うんですね。生活と人生という両方の言葉を片仮名でライフと私は呼んでいますけれども、そういう個性的なライフ。一人ひとりが、自分がどういう人生とか、どういう生活を歩んでいきたいのかということを考えざるを得ないし、与えてくれといっても与えられない。そういう現代社会において突き詰めていったら、この本は思考の本なんですけれども、その思考といたって、個性的なあなたの考えは何ですかとかそういうことをやっぱり出さないといけません。それがライフにいろいろ関連してくる。その話を次どこにつなげるかというときに、私はこの本の最後の結びを「次の本はウェルビーイングなんです」と言って終ったんですね。そういうところの今出そうとしている本のところから今日のお話を30分設けるといふふうに理解して聴いてください。

結局まず理解しておきたいことは、ウェルビーイング＝幸福・幸せではないという、この考え方をどれぐらいとれるかということだと思います。これでたぶん日本に出ている多くの本は9割消えると思います。私、とても不満です。例えばOECDのEducationのLearning Compassのこれが非常に参照されますけれども、その手前で2013年のウェルビーイングガイドラインというのがありまして、そこではもう大体いろいろ理論的に取り組んでいる方が見直しちゃって、日本の日本語でそれがあまり説かれてないことが不満ですけれども、大体多くの論者はウェルビーイングというはハピネス以上の概念であるということを結構前置きします。その以上であるというのはどういう意味なのかということは次に問われてくるわけなんですけれども、例えばこれはOECD 2013年のガイドラインのペー

パーのところで示されている概念図ですけれども、幸福というのは例えば人生の満足、感情、エウダイモニア。エウダイモニアとは何かというのはちょっと置いておいて、こういうふうに大きく三つにウェルビーイングが分かれるというときの感情の一つである。それ以外にウェルビーイングを指す今の指標がある。こういう形で幸福以上のものであるということを示しているわけですね。OECD も非常に参考にしているディエナーですね。サブジェクティブ・ウェルビーイング。ディエナーもこういうふうに幸福をその一つに置いて、あといろいろ置いています。

ですから、いずれにしても幸福である、幸せであるとか、それだけをもってウェルビーイングと捉えているといろいろ、これはとても理論的・概念的に抽象度の高いところの概念ですけれども、とても実践的な概念ですので、ここで皆さんがこれだけ関わりたくなっているわけですね。ですから、山梨学院大学でもこうやって授業とか全体の教育の一つに持ってくる。こういう概念ですから、捉え方を間違えると実践もどんどんいいかげんなものになっていく。そういうふうに理解できる言葉ですね。

皆さん、ウェルビーイングというときに、大体多くの人が今参照していくのは教育振興基本計画の答申だと思います。これは皆さんの配付資料にありますので、下のポイントだけを見てまいりますけれども。まずこういうこと、いろいろ言われています。読み方を間違えると非常に相対立するといえますか、場合によって矛盾しているように感じられる要素がちりばめられています。言ってみたら何でもある。けれども、私の中では結構整合的に通っています。あとはウェルビーイングって結局何なんだと、その捉え方によっていろいろばらばらに見えるものが、まとまって見えるか、ばらばらのままで感じられるかということですね。

まず一つは「身体的・精神的・社会的に良い状態」。これは先ほど成田先生がおっしゃった WHO の憲章から来ていますね。1948 年、WHO。だけど、実はウェルビーイングって別に WHO が初めて使ったわけじゃなくて、いろいろな文献の表現ということで言ったら 1700 年代～1900 年ぐらいの間にも数十件認められます。イギリスの哲学者のロスという学者がいますけれども、アリストテレスの研究者で 1923 年の英語で書かれたアリストテレス解釈本みたいなものがあるんですけれども、1923 年から第 5 版ぐらいまで改訂されている中で第 1 版の 1923 年ではアリストテレスのハピネスは何かどうなんだって幸福と英語で訳されていますけれども、1949 年の第 5 版ではウェルビーイングという言葉を使っています。これは WHO とはたぶん関係がない。だから、そういうふうにアリストテレスの、後で出ますけれども、『ニコマコス倫理学』という、エウダイモニアとか幸福とか訳されているエウダイモニアの言葉を英語ではハピネスと呼んでいったんだけれども、アリストテレスを研究しているロス先生はそれをハピネスでは理解できないと、こういうふうにしてキーワードを変えてくるという、そういったこともあります。でも、いずれにしても一般的に「身体的・精神的・社会的に良い状態」ということが WHO で言われているものを拾ってきていますね。

それから「日々の生活から人生までの幸福を対象とする」。幸福以上のものであるというふうにやっぱり幸福は非常に中心的な概念で、先ほど私がライフと言ったように非常に日常的な時間の短い日々ですね、生活、それから人生、そういうのを総称するものとして扱われるので、ここは日々の生活から人生までとこういうふうに説明していきますね。間

違ってないと思います。

それからここら辺は難しくなってくる場所ですね。「個人の良い状態だけでなく、地域・社会の良い状態をも対象とする」。これは OECD の Education 2030 から来ていますので、皆さん、よくご存じの OECD とはどういう機関かというのをよく理解する必要があります。それは当然、いろいろな国の文化・社会に摩擦とか葛藤とかそういったものをいろいろ含めながら国際的な調和・秩序ということを目指していく国際機関ですので、そういう意味では地域社会の全体のいろいろなものを考えながらやっぱり社会をどう考えていくかというのが OECD の課題なんです。それから例えばエネルギーとか自然とか環境問題、飢餓とか貧困とかそういったことも含めてやはりいろいろな国々の問題を国際社会的に考えていく。だから、OECD がいろいろウェルビーイングを考えていくときに個人の話だけでは済んだら良くないのは当たり前で、そこを社会に広げてくるわけですね。それを日本も、あるいは政府だけではなくて企業とかいろいろな団体も、どれぐらい意図しているか分からないけれども、この定義というか、考え方をそのまま受け継いでいる。こういうふうに考えていると思います。

もう一つは、これは教育振興基本計画の説明。結構ウェルビーイングの説明をしていますね、ページを取って。その中のポイントを挙げているんですが、そのうちのもう一つは「主観的な良い状態を問題とするもの」。ここは結構難しくなってきますね。この後説明しますけれども、先ほどのページでいくと例えば、国際社会の紛争であったり、エネルギー問題だったり、環境だったり、それを個人的な主観的な良い状態として捉えるというのは大変なことです。自分の幸せや満足ということだったらそれは個人の話なので模索できますけれども、地球規模の問題、あるいは先ほどの青山学長の話みたいに学校のスクールウェルビーイングみたいな、そういったものを単なる個人の満足とか幸せを退けて、もう一つ社会的なものとして感じられるかどうかというのはやっぱりかなり難しい問題です。だけど、そこを含めていかないともう地球は OECD 的に言ったら終わってしまいますよね。だから、入れてくるのは当たり前。あとは私たちがそれをどういうふうに受け取って実践につなげていくか、この考え方が言われるわけです。主観的と言うんだけれども、この主観的のところは実はとても難しくなってくる場所です。

それから教育振興基本計画は二つの大きなウェルビーイングの特徴を入れてきて、言ってみれば「日本社会に根ざした」というところは非常にインパクトある形で出されていますね。一つは、獲得的要素。自尊感情とか自己効力感につながる欧米的なウェルビーイング。先ほど言っていた例えばセリグマンの PERMA とかりフの心理的ウェルビーイングとかそういう、要は達成していくとか自己受容とか自己成長とか、私たちの他者との関係性とか達成感とか、そういう自分が結構自立して達成していくような、そういう意味で自分をいいぞと思っていくような、そういうのをここでは獲得的要素と呼んでいますけれども、セリグマンは先ほどの PERMA モデルとか、flourishing って隆盛と訳されたりしますけれども、こういうのをここで言う獲得的要素というのですね。

それから日本的なウェルビーイングがあるでしょうと言って出てきた今回の教育振興基本計画の特徴が協調的要素というもので、欧米に比べての日本の特徴としての協調的自己感、協調ですね。他者とのつながりとか関係性ということが日本独特に大事で、そういったものを日本人の日本社会のウェルビーイングとして実現していくべきだと主張してい

る。面白いですね。主観的って自分でいろいろ感じていく幸せを目指せというのが基本であるのに、いろいろ外から、ああだ、こうだ、こうあるべしと、いろいろくっつけてきているわけです。それをどういうふうに捉えるかというのがウェルビーイング論の難しいところです。でも、私の中ではいろいろ通っているのもうちょっと説明していきますね。もっとこの話をつなげていきますね。もうてんこ盛りです。

日本的なウェルビーイングですね。これから実際のどうやって進めていくかというところで、教育振興基本計画はこういうところを話の最後に持ってきます。ポイントと書いてあるところの例えば幸福感、学校や地域でのつながり、協働性、利他性、多様性への理解、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、心身の健康、安全・安心な環境、いろいろなものが幸福というものに影響を及ぼしていくであろう、及ぼしていくような学校とか社会をつくっていきましょと。データを取ってエビデンスで検証してウェルビーイング社会をつくりましょと。そんなの言われなくても分かっていますよと思いませんか。むしろウェルビーイングとか言わなくても、ここで左に書かれてあるものはずっと言われてきたことで、新しいことは何もないですよ。そうしたら新しくウェルビーイングという言葉を使わないといけない理由は何なのか。こういうふうに考えていくのがウェルビーイング論の課題になっていきます。じゃあ、進めていきますね。

ウェルビーイングはなんでウェルビーイングと呼んでいくのか、なんでハピネスという説明がありながらハピネスで理解されたり、それ以上のものであると私が説明したような話になるのかということとは、アリストテレスの『ニコマコス倫理学』の本で幸福論というのがありますがけれども、エウダイモニアとか幸福ということをしつと説いてきた思想史的な二千年の歴史があつて、それをしつとハピネス、ハピネスと英語では訳してきたからなんですね。でも、そのハピネスということ論じる哲学のアリストテレス研究者が、1949年、ロスという先生がウェルビーイングと置き換えた。いや、ハピネスは感情であつて、——ちつと余計な話ですけど、アリストテレスは結構活動というのを非常に大事にして、日常の中でどう振る舞うかとかね。だから、アリストテレスの幸福というのは主観的な幸福感情とかそんなことだけではなくて、そういうのがあるんだけれども、徳とか有徳な人、例えば勇気があるとか、節度があるとか、他者に優しく振る舞えるとか、寛容であるとか、そういう社会の中でルールとか規範とか、こうあるべしみたいな、そういうこともちゃんと内在化して、そういう社会人として振る舞うときに幸福という感情が持てると。すごく簡単に言ったらこういうことを言ってきたわけです。だから、アリストテレスのエウダイモニアというのは、一つは道徳とかそういう徳のものとして分離して哲学の中でも倫理学の中でも展開しているぐらいで。だから、クラウトという哲学者はこういう言い方もしています。アリストテレス、幸福論とよく言われますけれども、私たち哲学者はアリストテレスは幸福を論じてきたなんてちつとも思っていないと、こんなことを論じている文章だってあります。

やっぱり二千年の歴史を引っ張りますので、そういう意味では私たちが現代において必要なウェルビーイングと相当するものに焦点を当てるためにちつと切り離すという作業は、私は思想史的、概念的、歴史的にあつたんだろうというふうに思います。それが大体1940年代～1960年代、そういうところで起こってきた。そして80年代からOECDとかがバーツと取り上げていつて現在の着地に至ると。たぶんこういう説明が一般的なんだと

思います。80年代にディエナーが先ほどの主観的ウェルビーイングの代表的研究者ですが、こういうふうに言っています。「人々が自身の人生をどのように考え感じるかを尊重しなければならない。自身の人生。自分がどう考えるか。人々は専門家たちから自分たちの人生についてあれこれ評価されることをいいとは思っていない。自分たちの考えこそが大事なのだと思うようになったのである」。だから、彼らが主観的という言葉ウェルビーイングの前に付ける理由というのは、やっぱりアリストテレス以来の思想史的な流れの中で哲学者とか学者がこうあるべしみたいな。アリストテレス以外のウェルビーイング論、ハピネス論というのは批判的だったりしますけれども、そういう外からこれ大事と言われることをあまりにも受けた論文がありすぎていて、いやいや、そういうことじゃないんだと。まず一人ひとりが自分は一体どういう状態がいいと思うのか、幸せだと思うのか、そこを問うていかないといけないというふうに、ここでサブジェクティブの重みが出てくるわけです。それを OECD も拾っていく。

ただ、この流れをつくっていくと、今度は主観的に問うということはどういうことなのかということが別途課題になってきて、ちょっとこれはウェルビーイング論から外れますけれども、ちょっとせっかくだから皆さんに少しだけ言っておくと、例えばこれはディエナーの先ほどの図ですけれども、やっぱり心理学者ですね、ディエナー。だから、幸せという肯定的なベクトルでいい状態や感情をつくっていくというのは、否定感情をどういうふうに扱うかというのは、心理学ではずっとフロイトとか、あるいは精神分析とかそういう流れも踏まえて、結構否定的な状態をどういうふうに肯定とつなげていくのか。いや、単なる否定的の反対が肯定ではないと思うんですね。例えば、否定の状態は残るんだけど、非常に自己受容が、これはセリグマンの PERMA も入ってきますね。受容して否定的な状態は残るんだけど、自分で肯定的なベクトルを伸ばしていく。こういうことだってあるわけで、だから単純に肯定的な感情を持つとかそんな話じゃなくて、否定的な状態をどういうふうに自分として理解し見つけていって日常を営むかということは、心理学では無茶苦茶大事なんですね。こういうのも入ってくる。だから、主観的と言った瞬間いろいろな課題が加わって行って論が膨らんでいくというのはあります。

これは私の定義ですけれども、結局ウェルビーイングというのは感情から入るんじゃないくて、私はライフの問題だというふうに思います。アリストテレス以来も活動ということベースとした、徳が入るかは別としてエウダイモニア・幸福論というのも私は実はライフの問題。人がどう生きるかという問題を扱ってきたわけで、ウェルビーイングがライフの評価、もう尽きると思っています。これは私の評価と言っていますけれども、いろいろなものがあって総ざらいして眺めてもやっぱりこういうふうに言っているんじゃないかというふうに思います。ただ、ウェルビーイングの研究者はたくさんいて、みんなそれぞれの定義を出してきますので、私はこういうふうに言いますという感じで皆さんにはお伝えしています。主観的ウェルビーイングでも、もう主観的とか言うような段階じゃありませんので、もう戦後 50 年、70 年たっていますので、提言の中に私は主観的というのを入れています。

いろいろ水準、ここは結構後で出てきますので少しだけ説明しますが、やっぱりトップ水準というのがあるんですよ。人というのは感情とかいろいろな状態を評価していくときに、なんかいろいろな、例えばここで言ったら、これは OECD の 2013 年レポートの生活

水準、人間関係、安全、健康、好きなことに取り組む時間、仕事、ちょっと加えますけど、コミュニティの一員としてとか。こうやっていろいろな幸福についての自分の満足とか幸せということを問うという、こういういわゆる個別的水準というのがあります。人は日常生活を非常に具体的な領域の中で営んで、生を営んでいるのであって、まずはここが勝負ですね。でも、ここだけだったら別にウェルビーイングなんて言う必要はありませんね。問題はそういう個別のいろいろな幸せ・満足というのがありながら、他方で人はそれでもいろいろなところで自分は頑張っていたり、駄目だったりするんだけど、全部引っこめて今あなたは幸せですか、満足ですか、この一般的な水準、一般的に自分を問うということがあるわけですね。ここが非常にポイントになるところで、だから個別の話が今度は他方で非常に抽象度を上げて一般的だけど、結局いろいろあるけど、あなたは今の自分でいいと思うんですかという、そこを問うという、この二つの連動がウェルビーイング論にはとても大事になってくるわけです。

本当はいろいろな活動において自分の幸せということを問うだけだったら、例えば仕事とか家族とか趣味とかこれぐらいだけかもしれないけれども、例えば OECD はコミュニケーションの一員として、学校の一員として、地域の一員として、社会・会社の一員として、こういうところであなたは幸せでもありますかみたいなことを問うていく。ということが、ここでは課題になってきますね。社会的なウェルビーイングと呼んでいいと思いますが、だから個人だけでは、課題が、主観的ということだけだったら個人で完結する人は結構多いんだけど、いわゆる世の中のいろいろな課題をみんなで解決していく。

例えばこういうことだと思います。私のちょっとやっている例で言うと、今、小田急電鉄の IFLATs (アイフラッツ) プロジェクトというウェルビーイングプロジェクトにちょっと参加しておりまして、そのうちの一つに倉吉市の地域創生というのがあります。ここでウェルビーイングの概念を入れて私はアドバイザーとして参加しています。簡単に言ったらこういうことです。こうやって倉吉市の関係者とか市役所の人とか地域の自治会の人とか NPO の人たちの方々が集まって、研修を3日間ぐらいするところの場面なんです。3日間×2で1カ月ぐらい空けてやるんです。

最初は倉吉市の地方創世の話をしていないのです。まず自分の今の状態、自己理解というのを徹底的に3日間出して、自分は何が幸せなのかとか、自分は何を今不満なのか、ただそれだけを3日間みんなで安全・安心という雰囲気の中で、ここはやっぱりファシリテーターの方はプロなのでいろいろカウンセリングマインドでやっていきます。3日間、自分がすごい大事にしていることとか、今もっともっと課題にして頑張りたいこと、いっぱい話して、みんなそうだよねって人としての交流をします。3日間終わるところで、さあ、倉吉市が出てきましたか。出てこないです。出てこない。倉吉市を何とかしたいと思う人たちの結構代表の人たちが集まってやっているセミナーでありながら、自分の幸せをいろいろ語って、倉吉市の地域創生はあまり出てこない。こういう感じですよ。

それはそれで、他方で1カ月後に今度は倉吉市、何が課題か。いろいろある。いろいろありますよ。そういうところにちょっと自分を入れてみるということをやって重ねていくわけです。うまく意味付けられて、いや、倉吉市の発展は自分にとっても大事だという感じで、わが事となっていけば OK だし、わが事とならなかったら、ただのお手伝いですね。そういうところがつながるようなプロジェクトとして進んでいるというのがここでの一つ

の見方です。

だから、さっきの図でいくと、まずトップから下ろしていったときにどこの次元が個人にとって重要になったというのは人それぞれ。だから、まずはそこが大事。だけど、他方でその一緒に住む組織、社会、地域社会、そういうものの発展を共に、同じそこに居住する人たち、あるいは会社であれば一緒にの社員とかメンバー組織であつたら、やっぱり自分の幸せの中に入れていくわけです。そういうことを2段階でやっていくと思ってください。

先ほどの青山学長の話はなかなか面白くて、ウェルビーイング実現を目指す大学とか何とかという言葉がありましたね。もう自己実現ですよ。これはもう私なんかは自己実現だと思って聴いていました。つまりウェルビーイングというのは80年代からバーツと一般の人たちに響いていくんだけれども、実はもう60年代に結構それに近いほぼ同じ考えを、皆さんもよく知っているアブラハム・マズロー、自己実現、欲求階層、ここで出てきているんです。ウェルビーイングの理論の中でもマズローのつなげていく論理というのはちゃんとあります。60年代、皆さんご存じのようにこういうマズローの欲求階層、生理的欲求というのは衣食住です。やっぱりここが充実していなかったら、自分がとか、欲求がとか、なかなかならないですね。そこら辺が実現してきて、安全と安心、それから愛とか所属、ちゃんとこういう自分の所属するコミュニティとかメンバーに認められているか、云々とかね。そして、そういうのが満たされる中で最後自分というのが立ち上がってくる。じゃあ、自分は結局どこに向かいたいのかという自己実現ということが言われて、ウェルビーイングがライフの問題や自己の問題というのはこういうところにもつながってきます。

結局もうこの時代の人たちって、別にマズローだけじゃなくてみんな言っているんですよ。近代、日本で言ったら明治、あるいは明治の終わり大正ぐらいからバーツと近代化が進んでいく中で非常に貧しかったわけですよ。もう物もない。そういう物質的・経済的ないろいろな不足感とか貧困とかが本当に人々の生活を非常に席卷していて、そういうものがクリアしていったら人というのは幸せになれると、そういうふう信じて近代化を進めてきたと、こういうふうに大きく言えるわけですね。ところが、60年代ぐらいになってきて豊かにはならないかもしれないけど、別にあした飢えとか、1カ月後食べるものがなくて不安だとか、そういうのはだいぶクリアしました。そういう衣食住とかマズローのD認識とか欠乏欲求というのは、何か欠けていたら人として生存欲求とかそういうのが満たされないとか、そういう状況はだいぶクリアしてきた。クリアしてくるんだけれども、それで幸せだと感じられないというところからこういう論が出てくるわけです。

これに相当するのはマズローだけじゃなくて幾つもあるんです。幾つもある。皆さんによく伝わっているのはマズローです。だから、これを今ウェルビーイングと呼んでいると言ったって全然おかしくないわけ。だから、WHOが身体的とか社会的とか。これじゃないです。これに言葉が置き換えられるわけですね。

だから、私たちは60年代ぐらいにターンしているんですよ。その60年代・80年代で近代初期から進めてきた、やっぱり近代のものというのは幾つかあるんですけど、私たちのライフというものに関わる非常に大きな個人化ですね。個人化というのは何かというのは、非常に社会にただ従属する個人というのじゃなくて、その個人の、非常に簡単に言ったら選択肢ですね。はじめに挙げた職業選択とか居住地の選択とか、そういう自分がどうありたいかという、その個の継続というのをいろいろ社会が認めていく。個人がいろいろ

個性的なライフというのをつくっていく中で社会と相互作用しながら、社会がまたインタラクションの中で発展していく。それがここでいったん、真ん中、後期近代と呼ばれたり、ポストモダンと呼ばれたりするわけですが、そういう近代の後半期に入っていくと、一層一層それは程度が増していく。

今、私、個人化を説明しましたが、すみません。こういうのはそうですね。自己とかライフの個人化ということで日本語で一番よく説明されている一人は、片桐先生じゃないかなと思います。『不安定な自己の社会学』という自己決定者としての社会学者ですけど、長らくお付き合いしてきた、いい先生ですけど、そういうのを読まれたらいいかな。私の先ほどの『インサイドアウト思考』というところにもこの話を書いていますので良かったら、もっともって言葉で説明したのを聞きたいという人は読んでみてください。

でも、この図で説明すると結局、個人のいろいろな個性的な姿を抑制していたり、抑圧していたりした社会カテゴリー、中間集団カテゴリーというのはあったわけですよ。それは右の図で言うと例えば家族。家族とはこうあるものだ。長男とかこうあるべきものだ。例えばジェンダー、男とはこうだ、女はこうだとか。あるいは社会階層ですね。身分動けないとか、金があったらどうだとか、あの人は社会地位が高い。こういうような個人のいろいろな生き方とかつくっていく、個性的な生き方をつくっていくもの、言ってみたらある意味抑制した縛りをしていた社会的カテゴリーというのが中間的にあって、それが一定程度緩やかになってくるわけですね。これが近代なんですね。社会制度の実現が個人に向けて開かれていく、多様化されていく。そういう中で左側の自己呈示です。自己呈示というのはエリクソンのアイデンティティ。1960年代のマズローだけじゃないですよ。エリクソンだって、アイデンティティというのが、近代社会の中で非常に自己定義をしてやっていかなきゃいけないというふうに言ったわけで。だから、先ほどマズローだけじゃないですよと言ったときには、私なんかはエリクソンを思い浮かべます。エリクソンの発達論というのは、アイデンティティ論というのはこの話。個人化の話なんです。だから、学校どうするの、行く、行かないの。仕事どこに就くの。こういうのが家族とかジェンダーとか社会階層とか、そういうところに縛られることなく、あるいは縛られることがあるけれども、経済的、とかいろいろなものが満たされれば個人で選べる社会になっていく。日本で言ったら1920年代～1960年代にかけてそういうものが、わーっと整備されていく。そういう中で学校・職業・生き方・居住地域等々の自己呈示の多様性。これが自己選択と言われるものですが、そういうのが開かれていく。

ところが、後期近代になってくると家族というものがどんどん崩れていく。ジェンダーですね。今はもう男と女以外のいい意味でLGBTQとか、自分の性に対しての認識ということを実面目に出していくことができます。そういうことを一つ一つ取っても職業だけでも変わりますよね。だからそういう意味で自己定義、もうすごい凄まじい多様性になっていて、そこを自分でいろいろそういう社会とカテゴリーと相互作用しながらつくっていかないと自己形成できないです。そこが今の難しさですね。

この話、実はキャリア教育、キャリア形成とほとんど同じ話でして、社会学とかではこういった個人化とか、そして教育学・心理学では個性化とか個性的なライフ、そして全体的にはウェルビーイングと呼んでいますけれども、学校教育の中ではキャリア教育、キャリア発達、キャリア形成と呼んでいるわけです。今みたいな自己呈示のますますの多様性

というものが進んでいる社会において日本最速長寿化が進んでいるわけですね。皆さん、ご存じの人生100年時代。そういうものの中で結婚する・しないというのも個人のいわゆる選択。子どもを持つ・持たない。結婚しなくたって子どもを持つ。もうぐじゃぐじゃですよ、ライフのイベントというのは。でも、そういうものを人生がこの延びまくった中でやっぱりライフとしてつくっていかないと。例えば仕事を一つ職業選択と言ったって、昔と違って職業選択した後のライフで、例えば仕事を決めたら家族を持って、子どもを生んで、大体決まっていたし。皆さん、ご存じのように1960年ぐらいの人生の平均寿命って60歳ぐらいですよ。1960年代の平均寿命が60歳ですよ。そんな時代から今100年になって、60・65で定年とか仕事を終えてもあと40年・30年あるという中で、しかもこれだけ自分を定義していく事項が増えて、さあ、一体あなたは何をもって自分の人生を幸せだと見ていくんですか。そういうことが問われてウェルビーイング。そして、あなたたち一人一人のウェルビーイングを考えるだけじゃ地球は終わりますので、組織も発展しないので。そしてこれだけ個人化が委ねられる社会になっていって、一人ひとりが勝手なことを、ただただ、私は、俺はこれがいいんだと言ひすぎたら、協働型の社会も何もへったくれもないですよ。だから、入れてくるのがOECDのこれですよ。だから、会社だってそうですよ。

これだけ言って終わりますけれども、ウェルビーイングの生産性が高いってこんな理論、これは乱暴だ。めちゃめちゃ乱暴ですよ。自尊感情とか自己肯定感というのは、子どもたちの学業達成とか頑張っている子たちに高いという、そういうのがあるじゃないですか。だから、学校の中で自己肯定感は大事だってみんな言ってきた。それを受けて、例えばアメリカのカリフォルニア州の有名な80年代の実験がありますけれども、もう自己肯定感を高めるプロジェクトがあったわけです。すごいお金を投じて、子どもたちとにかくいろいろないいねと、肯定感を高めていくような取り組みをされました。3年ぐらいで終わりました。なんでかと言ったら、自己肯定感が高いから学業達成とかいろいろ頑張るんじゃないくて、結局、自己肯定感を高めるプロジェクトをやって、期待に反して生まれてきたのがもうなんか甘える人とか、いろいろなものに対して言うことを聞かない。だって、いろいろなことをやって、いいね、いいねって言ってきたわけですから、社会に求められるところを達してなくてもいろいろ褒めてきたわけです。そうしたら少しも言うことを聞かない人たちがいろいろ出てきて、もうとにかくみんなと調和しない。そういう子どもがたくさん生まれてきて、このプロジェクトはすぐ終わりました。これ、自尊感情神話と言われて、自尊感情が最初にあると、——いろいろな活動や物事に対して一生懸命取り組んできた結果いろいろな人から認められて、いや、頑張ったねという形で自己評価、自己肯定感が高まるんです。自己と他者の関係です。それが、他者が何もなくて、自己だけ褒めて上げていったら、それはもう反社会的・非社会的な人たちがたくさん生まれるだけ。それと同じことをウェルビーイングでやらないように考えないといけない。会社でウェルビーイングプロジェクトとか研修やって、自分の幸せを本気で考えて、「いや、この会社でなかったら私は幸せ」となりますよ。いや、そういうのがいっぱい出てきている。いやいや、2段階でやらないといけない。自分の幸せの中に会社はなかったかもしれないけれども、今度それを加えて考える。

ちょっと駆け足になりましたけれども、以上です。どうもご清聴ありがとうございました。

ウェルビーイングとは ー物質的・経済的豊かさを超えた個人化が進む現代社会においてー

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 教授

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問

http://smizok.net/
E-mail mizokami@toin.ac.jp



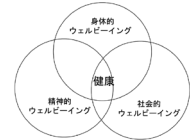
【略歴】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、教授を経て、2018年に桐蔭学園へ。2019年同理事長、現在に至る。桐蔭横浜大学学長（2020-2021年）。京都大学博士（教育学）。
＊詳しくはスライドの最後にあるプロフィールをご覧ください

日本社会に根ざしたウェルビーイングの向上

○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将来にわたる持続的な幸福を含むものである。また、個人のみならず、個人を取り巻く場や地域、社会が持続的に良い状態であることを含む包括的な概念である。

POINT

- ・身体的・精神的・社会的に良い状態
- ・日々の生活から人生までの幸福を対象とする
- ・個人の良い状態だけでなく、地域・社会の良い状態をも対象とする



WHO(世界保健機関)憲章(1948)における「健康(health)」の定義

17

1

2

○ウェルビーイングの捉え方は国や地域の文化的・社会的背景により異なり得るものであり、一人一人の置かれた状況によっても多様なウェルビーイングの求め方があり得る。

POINT

- ・ウェルビーイングは、一人一人それぞれが感じる主観的な良い状態を問題とするものである

○ウェルビーイングの国際的な比較調査においては、自尊感情や自己効力感が高いことが人生の幸福をもたらすとの考え方が強調されており、これは個人が獲得・達成する能力や状態に基づくウェルビーイング（獲得的要素）を重視する欧米的な文化的価値観に基づく側面がある。同調査によると日本を含むアジアの文化圏の子供や成人のウェルビーイングは低いとの傾向が報告されることがあるが、我が国においては利他性、協調性、社会貢献意識など、人とのつながり・関係性に基づく要素（協調的要素）が人々のウェルビーイングにとって重要な意味を有している。このため、我が国においては、ウェルビーイングの獲得的要素と協調的要素を調和的・一体的に育む日本発のウェルビーイングの実現を目指すことが求められる。こうした「調和と協調（Balance and Harmony）」に基づくウェルビーイングの考え方は世界的にも取り入れられつつあり、我が国の特徴や良さを生かすものとして国際的に発信していくことも重要である。

POINT

- ・獲得的要素（自尊感情、自己効力感） ※隆盛（flourishing）
 - ・協調的要素（人とのつながり・関係性） ※協調的幸福
- 2つの要素を一体的に育むことが「日本社会に根ざしたウェルビーイングの向上である」と主張

18

19

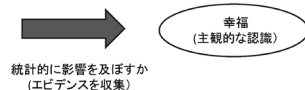
3

4

日本社会に根ざしたウェルビーイングの要素としては、「幸福感（現在と将来、自分と周りの他者）」、「学校や地域でのつながり」、「協調性」、「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」、「安全・安心な環境」などが挙げられる。これらを、教育を通じて向上させていくことが重要であり、その結果として特に子供たちの主観的な認識が変化してきたについてエビデンスを収集していくことが求められる。

POINT

- ・幸福感（現在と将来、自分と周りの他者）
- ・学校や地域でのつながり
- ・協調性
- ・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
- ・安全・安心な環境

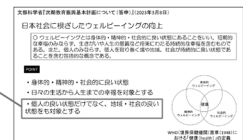


20

5

POINT

- ・個人の良い状態だけでなく、地域・社会の良い状態をも対象とする



21

6

「主観的」ウェルビーイングの意義

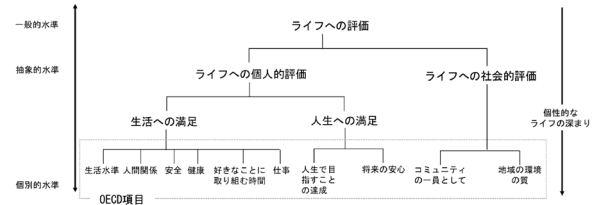
- ・アリストテレス『ニコマコス倫理学』
幸福・エウダイモニア
(有) 徳を踏まえた活動
virtue
- ・クラウト
多くの哲学者たちは、アリストテレスは私たちが現代で用いるところの「幸福」を論じたとは見ていない
- ・ディエナー
「人びとが自身の人生をどのように考え、感じるかを尊重しなければならぬ。人びとは、専門家たちから自分たちの人生についてあれこれ評価されることを良いとは思っていない。自分たちの考えこそ大事なのだと思うようになったのである。」

文
献
・アリストテレス (著) 高田三郎 (訳) (1971). ニコマコス倫理学 (上) 岩波文庫
・Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. The Philosophical Review, 88(2), 167-197.
・Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.

22

7

個性的なライフへの主観的評価

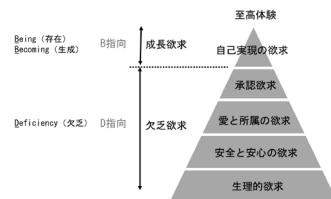


23

8

物質的・経済的豊かさで人は幸せになれないと気づき始めた1960年代

- ・マズローの自己実現はウェルビーイングの60年代版



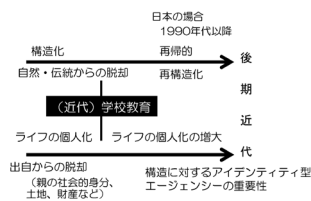
文
献
・Maslow, A. H. (1987). Motivation and personality. Third edition. New York: Longman., p.56

24

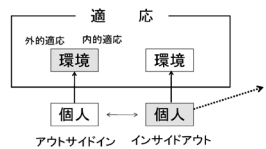
9

進展する近代社会・いっそう増大するライフの個人化

説明①：近代論的アプローチ



説明②：適応論的アプローチ



文
献
・溝上慎一 (2023). インサイドアウト思考-創造的思考から個性的な学習・ライフの構築へ- 東信堂

25

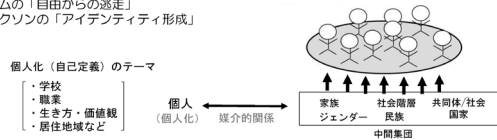
10

個人化とは individualization

① 近代の個人化

近代初期にデュルケムらが論じた、社会の単位が家族や近隣関係などの様々な中間集団から個人へと移行し、中間集団との「媒介的關係」を通して個人化を進めたという見方である。この過程で人びとは、所属する中間集団の伝統や慣習の束縛から解放され、自由や独立を獲得する形で自己定義を行うようになった。

※フロムの「自由からの逃走」
※エリクソンの「アイデンティティ形成」



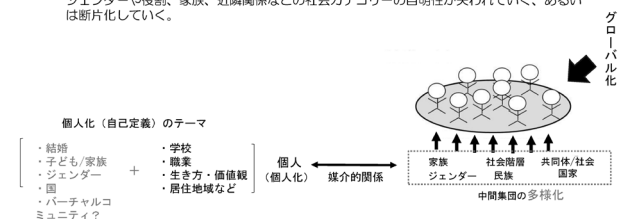
文
献
・片桐雅隆 (2017). 不安定な自己の社会学—個人化のゆくえ— ミネルヴァ書房

26

11

② 再帰的個人化

グローバル化が進む中で、初期の近代化を特徴付けた国民国家の境界の意味が薄れていく。そうして、国民国家の枠内で機能していた中間集団を特徴付けていた、たとえば階級や身分、ジェンダーや役割、家族、近隣関係などの社会カテゴリーの自明性が失われていく、あるいは断片化していく。

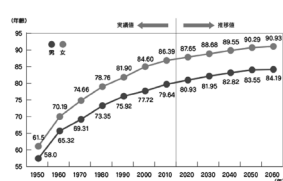


文
献
・片桐雅隆 (2017). 不安定な自己の社会学—個人化のゆくえ— ミネルヴァ書房

27

12

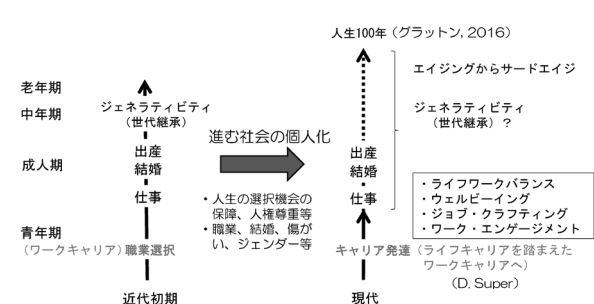
人生100年の時代「2007年生まれの半数が107歳まで生きると予測」



文
献
・グラットン、L・スコット、A. (著) 池村千帆 (訳) (2016). ライフシフトー100年時代の人生戦略ー 東洋経済新報社

28

ライフキャリアを踏まえたワークキャリアへ



29

13

14

再びウェルビーイングへ

文部科学省「次期教育振興基本計画」について (概要) (2023年1月4日)

日本社会に根ざしたウェルビーイングの向上

ウェルビーイングとは身体的・精神的・社会的に良い状態であること。短期的な幸福から長期的な幸福まで、さまざまな次元で捉えられる。また、個人のみのならず、他人との関係性や地域・社会の発展にも関係している。個人と社会の両方を対象とする。

・身体的・精神的・社会的に良い状態
・日々の生活から人生までの幸福を対象とする
・他人との関係性だけでなく、地域・社会の良好な状態を目標とする

ウェルビーイングの概念は、個人・地域・社会の発展に貢献するものである。また、個人・地域・社会の発展に貢献するものである。また、個人・地域・社会の発展に貢献するものである。

・ウェルビーイングは、個人・地域・社会の発展に貢献するものである。また、個人・地域・社会の発展に貢献するものである。

30

YouTube動画チャンネルのご案内

No17(新著の紹介) 中原淳著『話し合いの作法』(2022年8月) 「対話と決断」で成長を生む

No20(心理学) 心理学から見た「非認知能力」はどのような概念か 一橋大学先生(早稲田大学教授)インタビュー

No149 新著の紹介(コーナー) 新著「授業が変わる学習評価深化論」 観点別評価で学力を伸ばす「学びの舞台」 石井英真先生(京都大学教育学研究科准教授)

No169 特別支援教育の学術的最前線 国際スペクトラム種を多様なスタイルの1つと見なす 藤野博先生(東京学芸大学教授)

15

16

プロフィール

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 教授

1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、2000年講師、2003年京都大学准教授、2014年教授を経て、2019年学校法人桐蔭学園理事長。桐蔭横浜大学学長(2020-2021)。京都大学博士(教育学)

日本青年心理学会理事、大学教育学会理事、文部科学省高等教育局スキームD(座長)、文部科学省総合教育政策局・日本学術振興会リカレント教育推進事業委員会(委員長)、電通育英会大学生調査アドバイザー、大学・高校の外部評価・指導委員会など、日本青年心理学会会費受賞。

専門は、青年・発達心理学・教育実践研究(自己・アイデンティティ形成、自己の分権化、学びと成長、アクティブラーニング、学校から仕事・社会への移行、人生100年時代のキャリア形成など)。著書に『自己形成の心理学ー他者の森を抜け自己になる』(2008世界思想社、単著)、『現代青年期の心理学ー適応から自己形成の時代へ』(2010有斐閣選書、単著)、『アクティブラーニングと教授学習パラダイムの転換』(2014東信堂、単著)、『アクティブラーニング型授業の基本形と生徒の身体性』(2018東信堂、単著)、『学習とパーソナリティー「あの子はおとなしいけど成績はいいんですよ!」をどう見るかー』(2018東信堂、単著)、『社会に生きる個性ー自己と他者・拡張的パーソナリティ・エージェンシーー』(2020東信堂、単著)、『高校生の学びと成長に向けた「大学選び」ー偏差値もうまく利用するー』(2021東信堂、単著)など多数。

17

最近の著作紹介

溝上慎一(2023). インサイドアウト思考ー創造的思考から個性的な学習・ライフの構築へー 東信堂

- 第I部 インサイドアウト思考論
- 第1章 思考とは
 - 第2章 二つの思考様式
 - 第3章 インサイドアウト思考の身に付け方
 - 第4章 学校教育で育成されるインサイドアウト思考
 - 第5章 個人的な思考が社会的な思考となるために
- 第II部 個人化・多様化した現代社会における個性的なライフの構築
- 第6章 個性的なライフを構築するためのインサイドアウト思考
 - 第7章 知識・技能が社会的に継承されなくなった現代で求められるインサイドアウト思考



18