

ソーシャルウェルビーイング から考える未来の生き方、働き方



東北大学

細田 千尋

東北大学 大学院情報科学研究科・准教授



ウェルビーイングに関連した研究

①ウェルビーイングな**学び**

自律的に目標を持って学びを続けるためには？

ウェルビーイングな学び
の理解



②ウェルビーイングな**育ち**

養育態度や社会関係資本の効用とは？

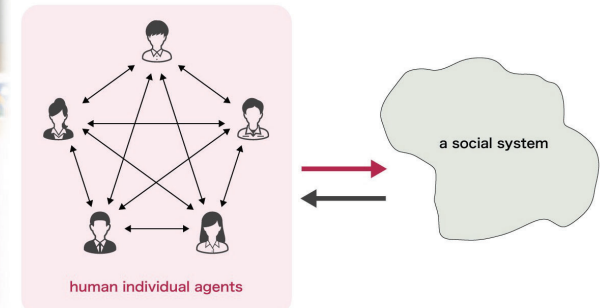
親子関係
信頼他者の存在



③ウェルビーイングのための

共創的子育て環境と
その価値付け提案

個と社会をつなぐ
社会関係資本構築のための
新たな価値創造



ウェルビーイング x 脳科学 x テクノロジー

ヒトを対象として、能力の個人差や介入の効用を脳計測とウェルビーイングから評価

ウェルビーイング？



Happiness（幸福感）とは？

- 瞬間的・感情的な喜びや快楽
- ポジティブな感情が主

例：美味しい食事、成功体験、楽しい出来事

Well-being（ウェルビーイング）とは？

- 幅広い側面を含む「持続的な充実感」：主観
- 身体的・精神的・社会的な健康が調和した状態
- 数値化可能な環境（失業率、犯罪率etc）：客観

例：健康な生活、人間関係の充実、人生の意味

	Happiness	Well-being
持続性	一時的	長期的
影響要因	外部要因（報酬、出来事）	内的要因（価値観、人生の目的）
感情	快楽・喜び	充実感・生きがい

- 世界保健機構(WHO)憲章(1948)の原則

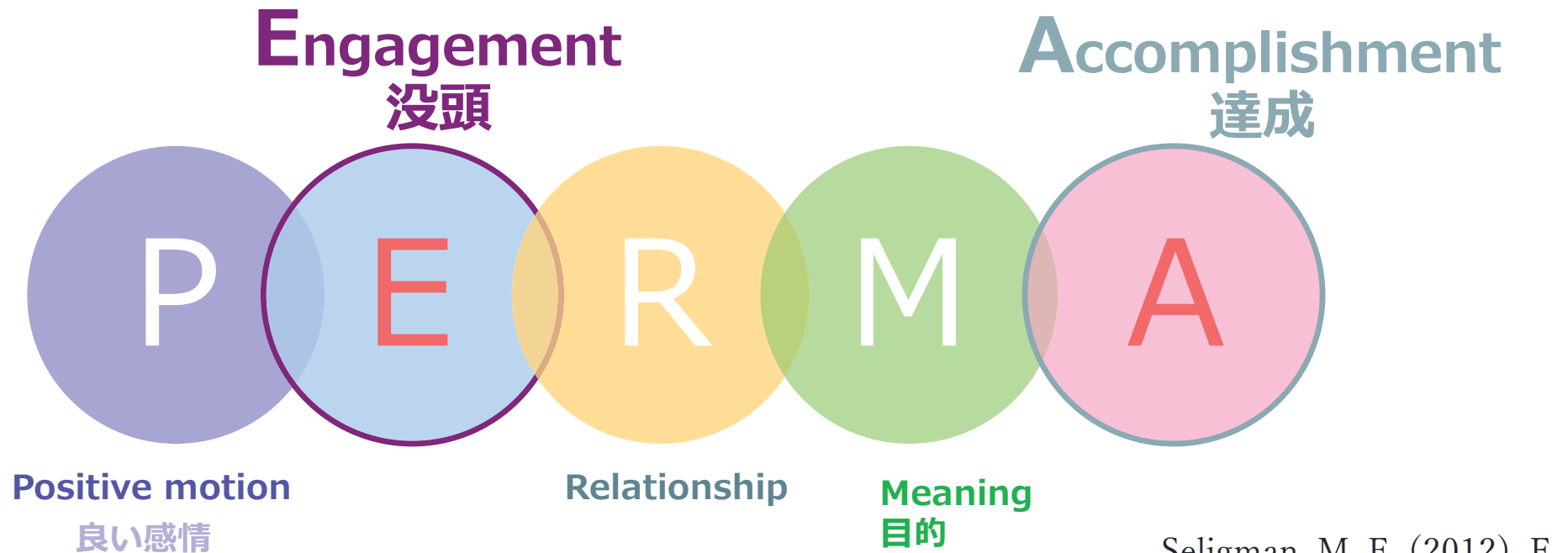
Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

**“健康”とは、単に“病気ではない”という意味ではなく、
身体的、精神的、社会的ウェルビーイングが満たされた状態である**

World Health Organization - Constitution

<https://www.who.int/about/governance/constitution>

ウェルビーイングの多面的モデル (PERMA-Profiler)



Seligman, M. E. (2012). F

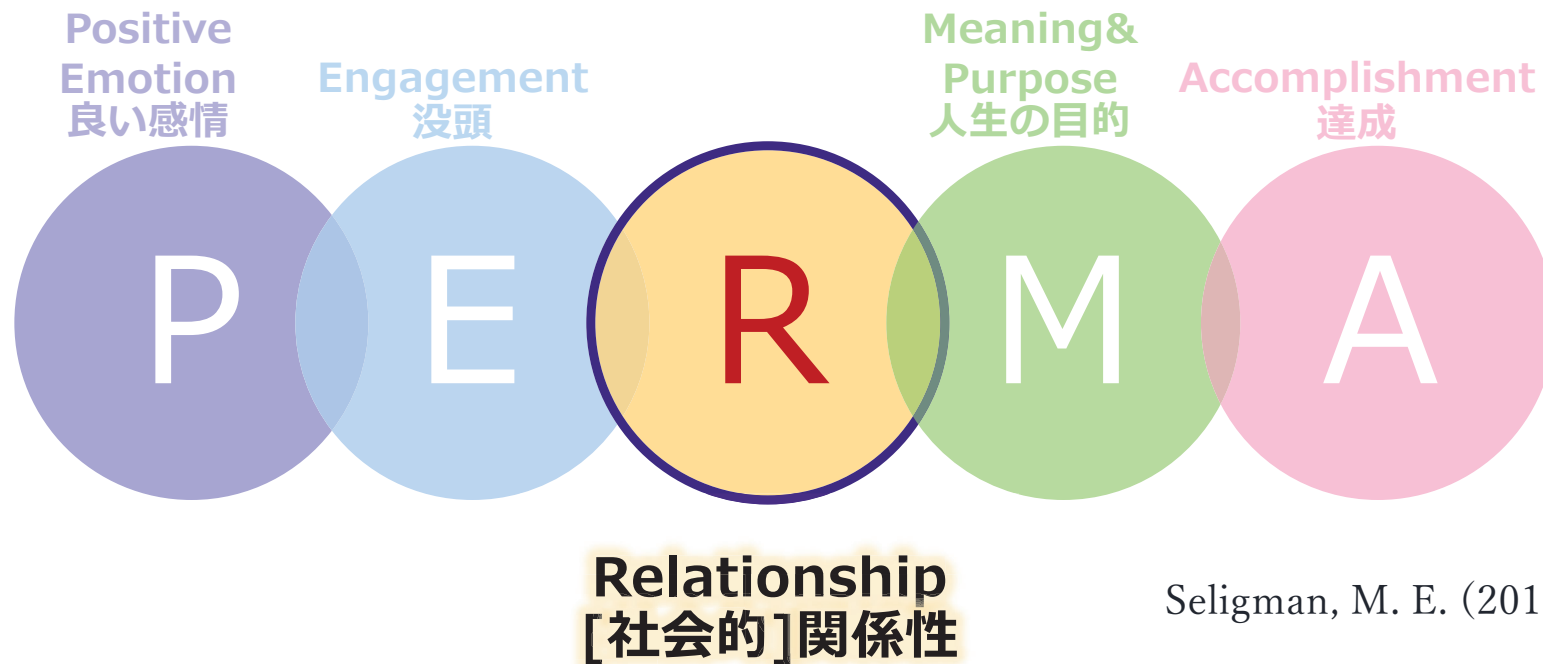
物事の成功や、設定した目標への達成感はポジティブな感情を引き起こす基礎

(Disabato et al., 2017; Brunstein et al., 1998)

個人のウェルビーイング

©2025 ChihiroHosoda

ウェルビーイングの多面的モデル（PERMA-Profiler）

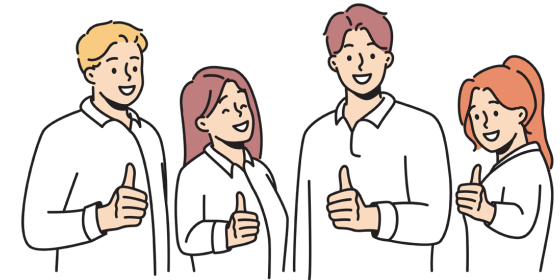


Seligman, M. E. (2012). F

社会的関係はウェルビーイングの重要要素とされている

社会的（ソーシャル）ウェルビーイングとは？

「自分が属する集団・社会との関係性の質」



• 社会的Well-beingの5つの次元（尺度）の提案 (Keyes, 1998)

- 社会的統合 Integration （一員であると感じられる）
- 社会的受容 Acceptance （自分の良いところも悪いところも受け入れられたと感じる）
- 社会的貢献 Contribution （自分が他者から必要とされていると感じる）
- 社会的実現 Actualization （社会の将来を信じられる;自分の希望が通ると思える）
- 社会的一貫性 Coherence （訳の分からないことは起きないという信頼が置ける）

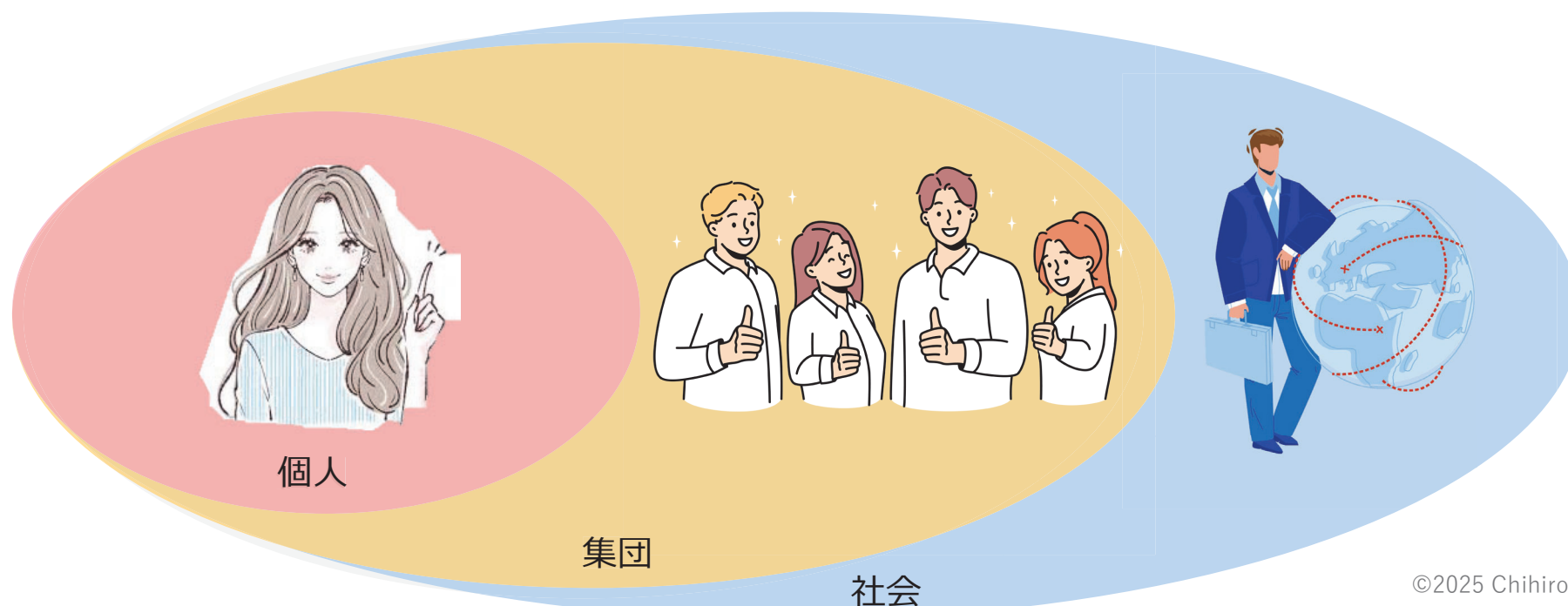
	個人のウェルビーイング	ソーシャルウェルビーイング
フォーカス	自分の健康・充実感	社会全体のつながり・支え合い
影響	自己成長、満足感	コミュニティの活性化、社会の持続性
実現方法	健康管理、自己実現	関係性の構築、社会参加



どう個人と集団のウェルビーイングを実現するか？：ソーシャルキャピタル（社会関係資本）

個人と集団のウェルビーイングは必ずしも一致しない

- 全ての人が同時にウェルビーイングを実現するのは難しい



社会関係資本：ソーシャルキャピタル

人との繋がりは資産：「信頼と互酬性の規範を持つネットワーク」

直接的・短期的な見返りを求める“互酬性”
長期的な関係維持のために見返りを求めない“互酬性”



信頼できる家族



信頼できる友人・地域のつながり



行政・サービス等

無形資産・非財務的価値

©2025 ChihiroHosoda

Putnam (2000)

実際私たちはどのくらい社会関係資本を持つ？



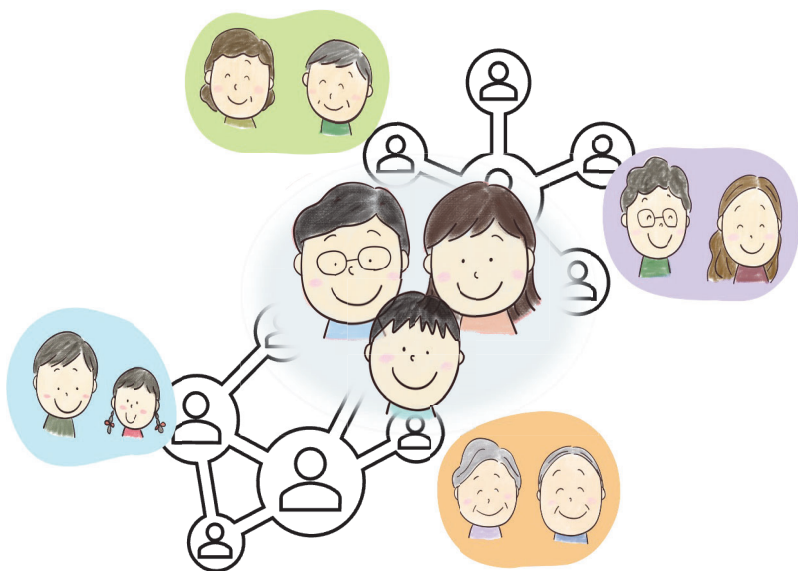
©2025 ChihiroHosoda

東北大学情報科学・加齢圏研
細田ラボ

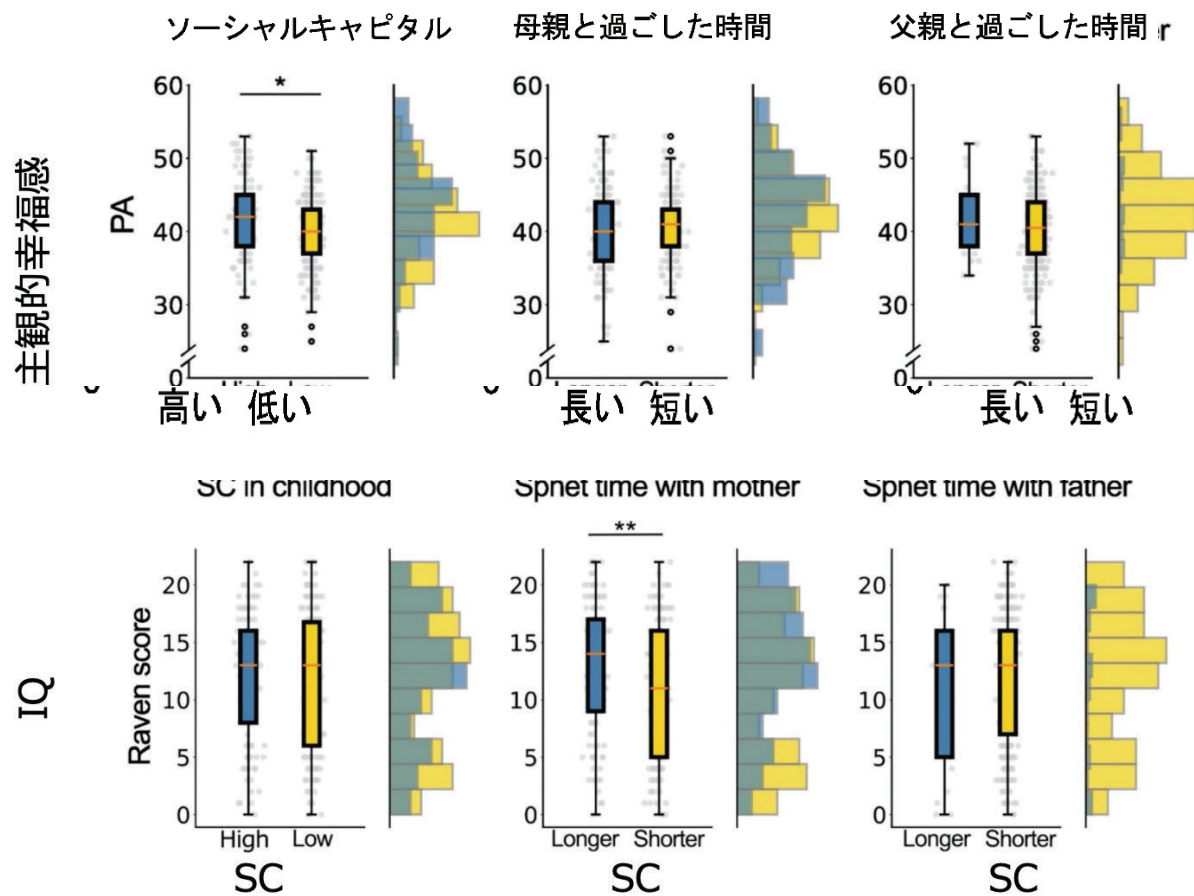
社会関係資本の重要性：ウェルビーイングとIQ

■ 社会関係資本

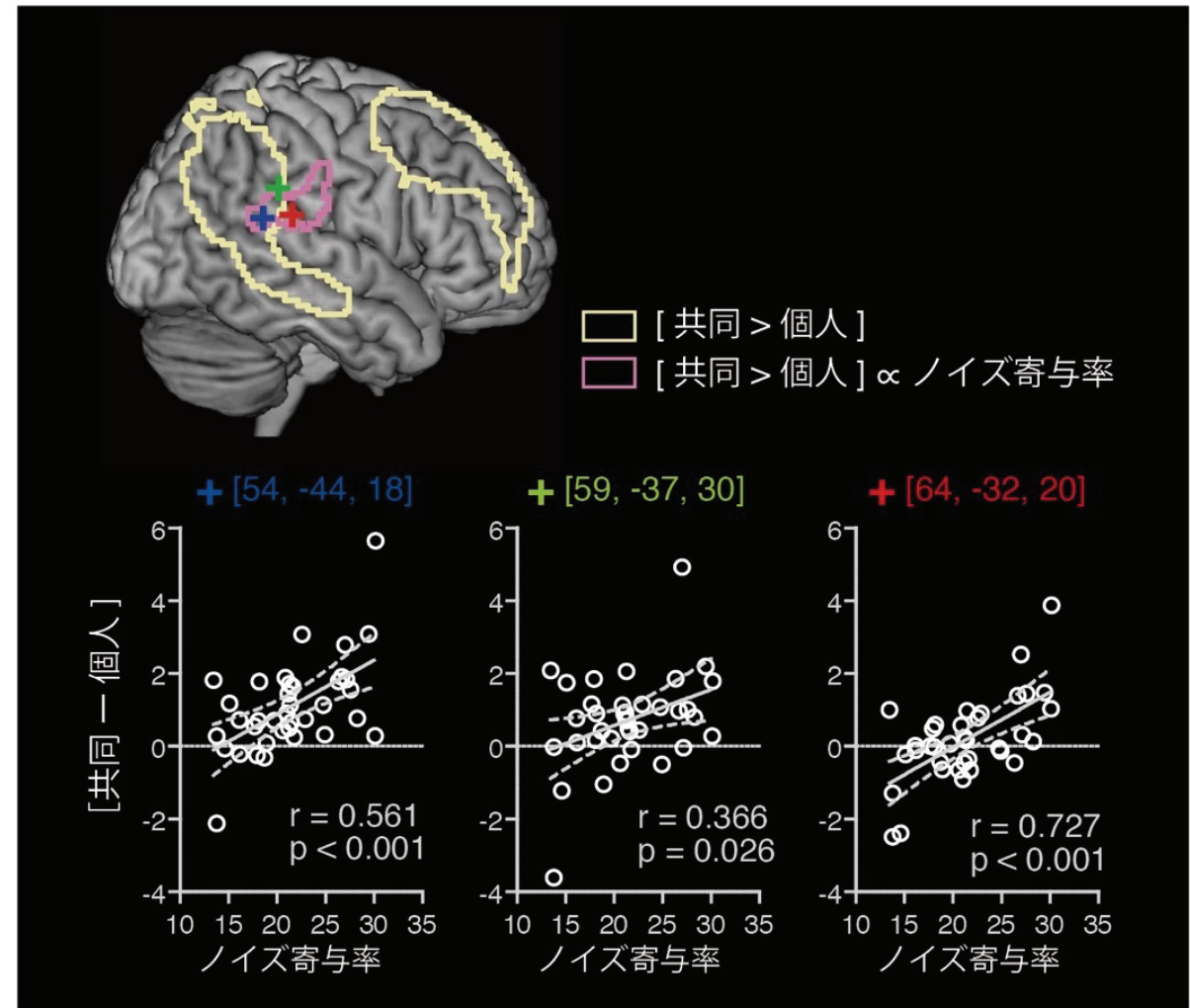
社会的なつながり、信頼できる他者の存在
ヒトの発達や経済活動における重要な資源
夢や希望、自尊感情、レジリエンス、学力、など、
心理的資本や、健康と相関する。



子供時代の社会関係資本(SC)が成人期のウェルビーイングと関連



- 絶えず相手の状況や意図を推測し，それに基づいて自身の動作を調整する共同課題実験
- 相手を思いやる時に活性化するといわれる**社会的な神経回路（メンタライジングシステム）**が，共同課題時に強く活動



どう社会関係資本をウェルビーイングを向上させる？



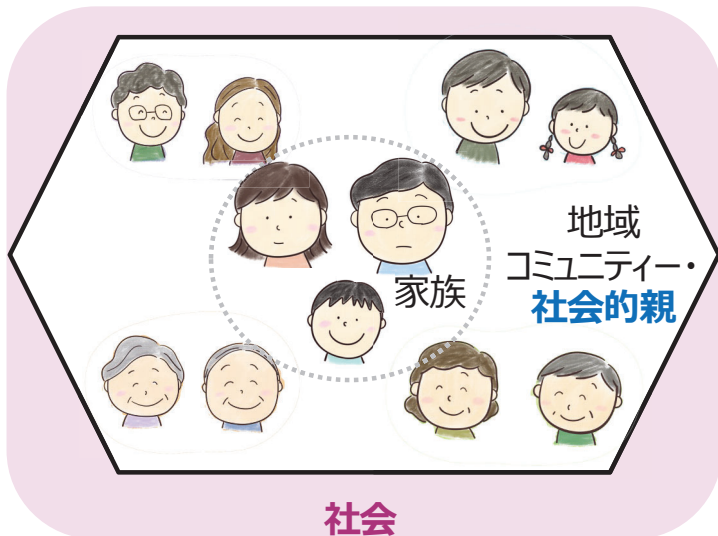
©2025 ChihiroHosoda

社会課題とニーズ：子育てを社会で行う仕組みの一案



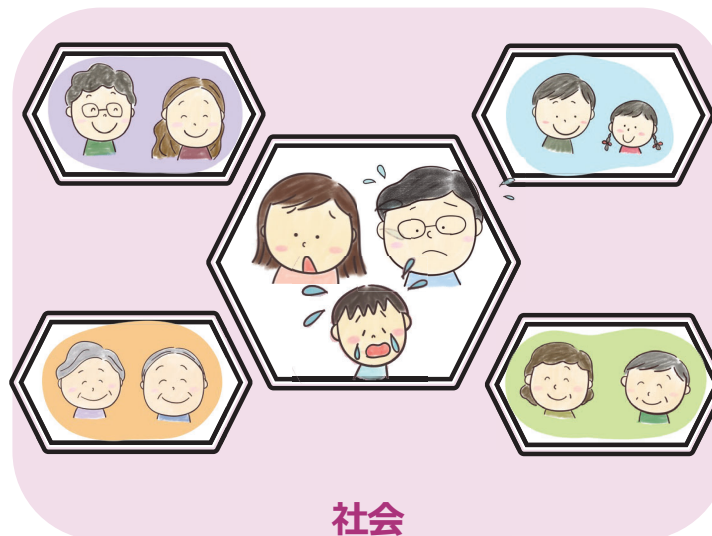
過去：強い紐帯

地縁・血縁での強い繋がり
(Bonding SC)
自律的意志とプライバシーの欠如



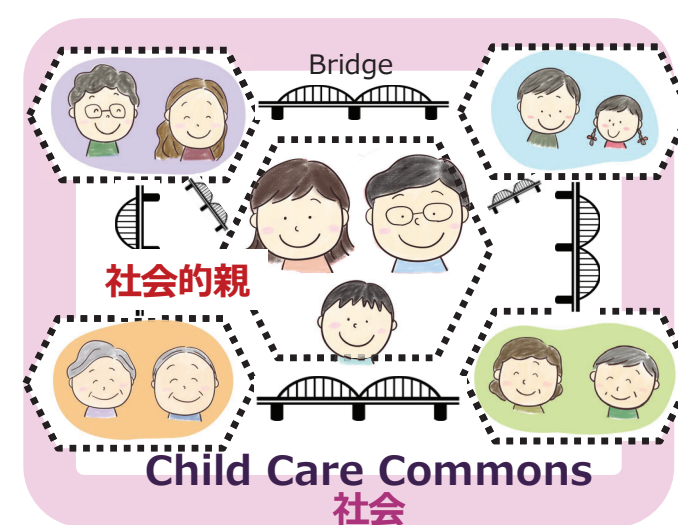
現在：繋がりへの欠如

核家族化と社会的孤立
産後うつ、引きこもり、自殺 etc



未来：緩やかな繋がり

多様で緩やかな互酬性ネットワーク
(Bridge&Bonding SC)
自律的&プライバシー保護



互酬的な関係性の構築
“誰かが助けてくれるという信頼”
“夢・希望・肯定感の増加”

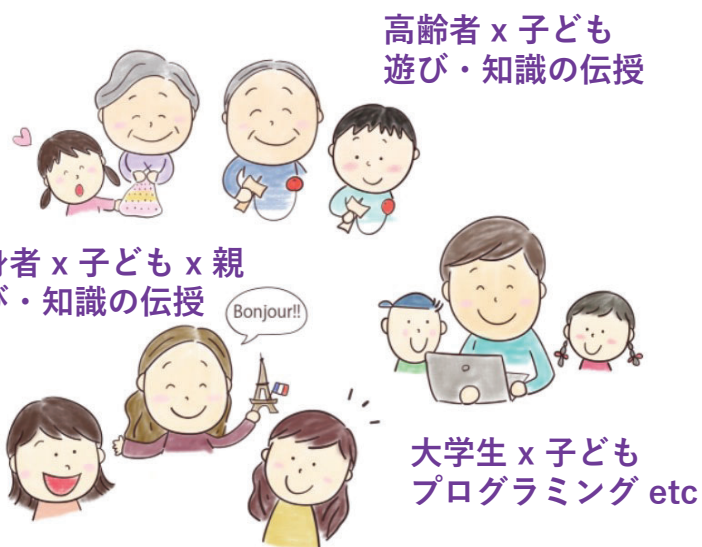
ウェルコミュニティ®の運営・効果検証



第三者が、適切に心地よい近さで親子に関わっていく形の一案 ◆デジタルプラットフォーム（ウェルコミュニティアプリ）のとりいれ

機能 1

親・子供・第三者それぞれが、リソース（特技、趣味、時間など）をシェアをしながら共に学び、育ち合う**場の共有**



機能 2

日常のセーフティネットとして、アプリなどを通したコミュニケーションの場や助け合う日常に根差した**互助ネットワーク機能**



- 子ども 10名
- 親 14名
- 第3者 23名



Well Community ウェルコミュニティ® について

東北大学 細田千尋研究室

※この動画内のすべてのコンテンツ（動画・写真・イラスト・文章）の無断転載・コピー・再配布を禁じます

機能1：“場”で行われたこと例：信頼関係の構築＊金銭やり取り一切なし



- ◆ 一緒に準備して食事：日々イベント、バーベキュー
- ◆ ロボットの作り方、動かし方
- ◆ おもちゃの分解と再構築
- ◆ 知覚など体の不思議の体験会
- ◆ プログラミング
- ◆ 絵本読み聞かせ、みんなで読書
- ◆ 廃材を拾ったり、木を切って工作
- ◆ 季節の植物や天体について
- ◆ 語学（英語・中国語）教室
- ◆ 女性のキャリアについての座談会
- ◆ 子育て、教育に関する座談会

教える・教わる、支援する・されるではなく
多様な体験を“共に”してコミュニティ内信頼関係を構築



みんなの会議とフィードバック



研究者による知覚の不思議@夏休み



難しい子の大好きな
非血縁おじいちゃん



ロボットプログラミング教えて！



お兄ちゃん！ジェンガしたい！

機能 2 : 実際に行われたネットワーク利用



WELL Communityアプリによって日常に溶け込む互助ネットワークが実現

緊急時のサポート

- ◆ 子供の大怪我、急病など突発の子供の健康変化の際の、手助け
(他の兄弟の面倒を引き受ける、看病を手伝う、病院に連絡する)
- ◆ 子供が迷子になった時に一緒に探す、
- ◆ 緊急時送り迎え
- ◆ 期限直前受験書類作成サポート



緊急の送迎ついでに自転車の練習
親なしで新たな強固な信頼関係

遠隔とのつながり

- ◆ 子供がぐずった時に、ズームなどで繋いであやす
- ◆ 夜中に寂しくなる大学生と夜泣きでぐったりしているお母さんが、深夜にお互いほっこりする時間をもつ
- ◆ 島のおじいちゃん、おばあちゃんができた（長期休暇に遊びに行く）
- ◆ 遠方の保育士さんとのつながり。たまに実際に遊びに行く。

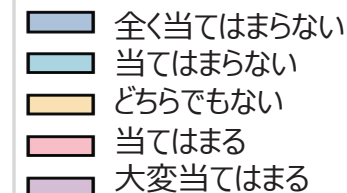
子どもの多様な経験と成長への寄与

- ◆ 進路相談
- ◆ 将来の職業や夢などの会話
- ◆ 新たな領域への興味（虫取り、竹細工作り、釣り、天体観測、博物館へ行くなど）



害になっている竹を切っておもちやと炊飯にする知恵

ウェルコミュニティの第三者における効用代表例



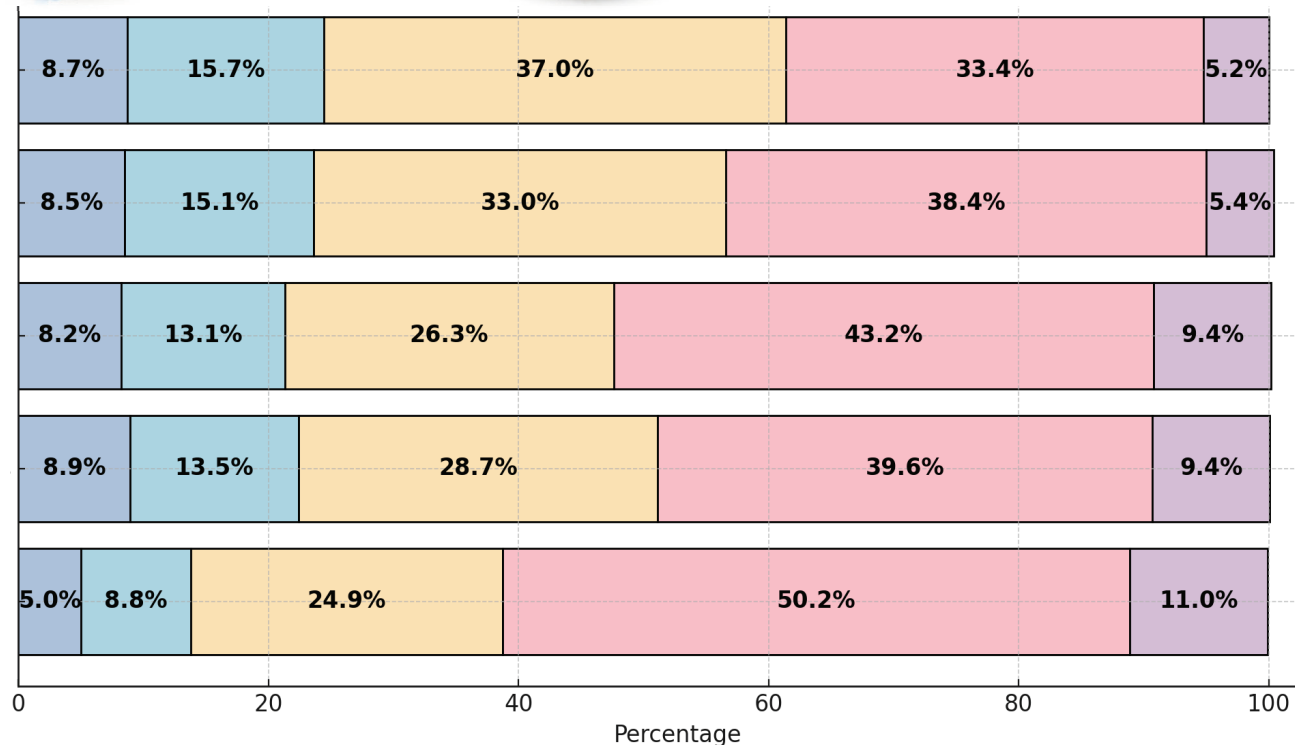
結婚に対する意識が**良い**方に変わった

自分の趣味やスキルをシェアして、喜んで
もらえたら、**やりがい**になった

子どもを持つことへの考えが**良い**方に変わった

自分の**新たな居場所**になった

自分の**視野・経験が広がった**



ウェルビーイングの実現に向けてできることは？

1. 触覚の共有効果

2. 感謝

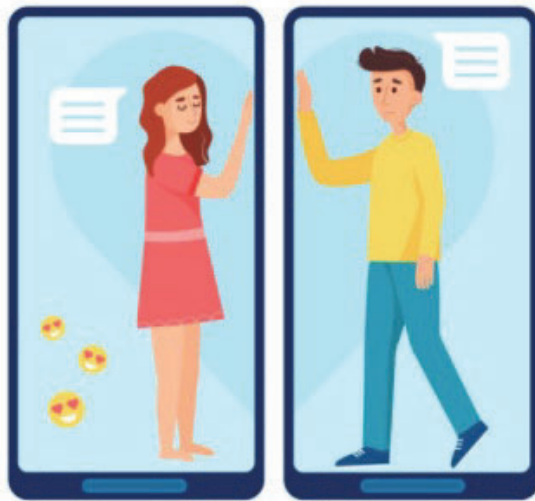
3. 瞑想

4. 自己決定



他者の存在が遂行機能を上げる Card, D., & Krueger, A. B. (1998) → 遠隔でも？

文字、音声、画像の共有



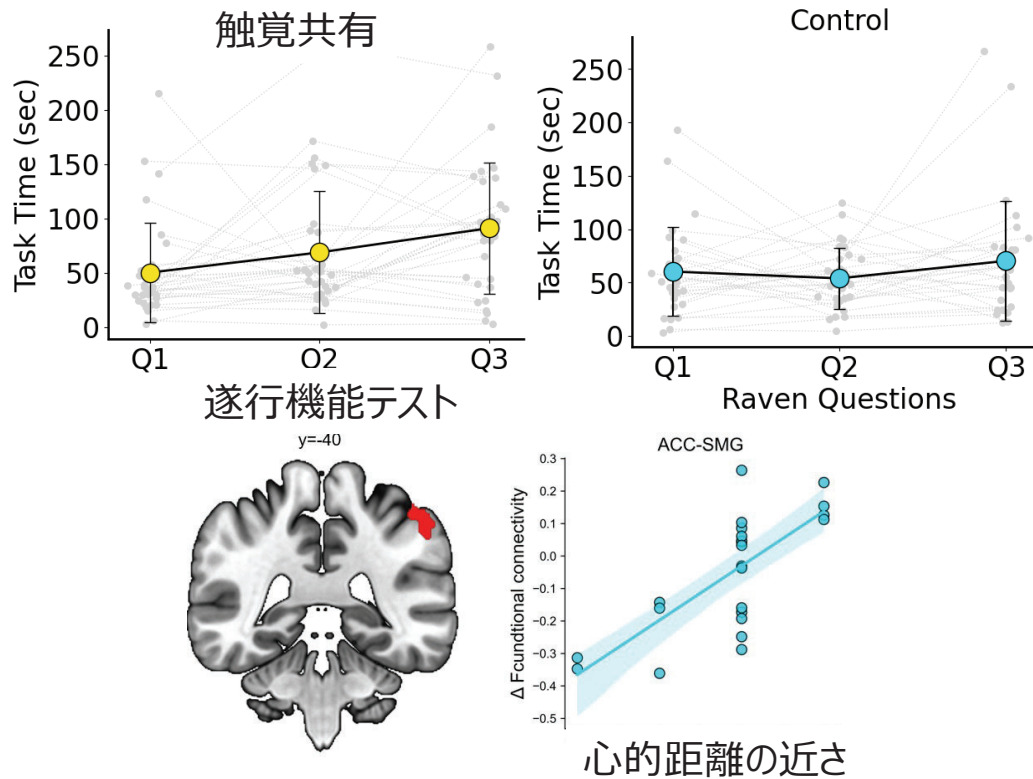
...miss you

文字、音声、画像
+ 他者の身体性情報の共有

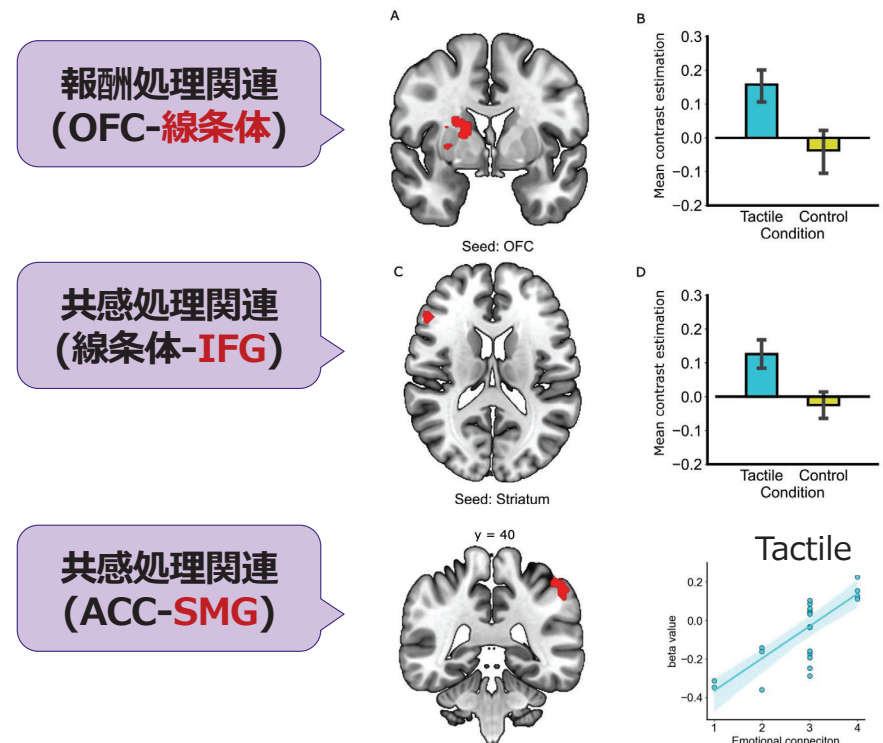


触覚共有は遂行機能を上げる？ 脳可塑性を促進する？

触覚共有による遂行機能・心的距離の変化



触覚共有による脳活動の変容



遠隔触覚共有は、相手とのつながりを表す感情を強化、報酬・共感処理に関連する脳領域の活動を変容させることを示唆 (Matsushashi, ..., Hosoda bioRxiv 2024)

ウェルビーイングの実現に向けてできることは？

1. 触覚の共有
2. 感謝
3. 瞑想
4. 自己決定





- Grant, & Gino (2010)

- 感謝されると社会的価値の感情が強まり、次の向社会的行動をとる動機付けになる
- それとともに自己効力感〔達成感〕が向上する（幸福感が高まる）

⇔ ソーシャルウェルビーイングの要素 社会的貢献 Contribution （自分が他者から必要とされていると感じる）



感謝 = 振り返り

流れて忘れていく情報を見える化
→ 互酬性につながる

ウェルビーイングの実現に向けてできることは？

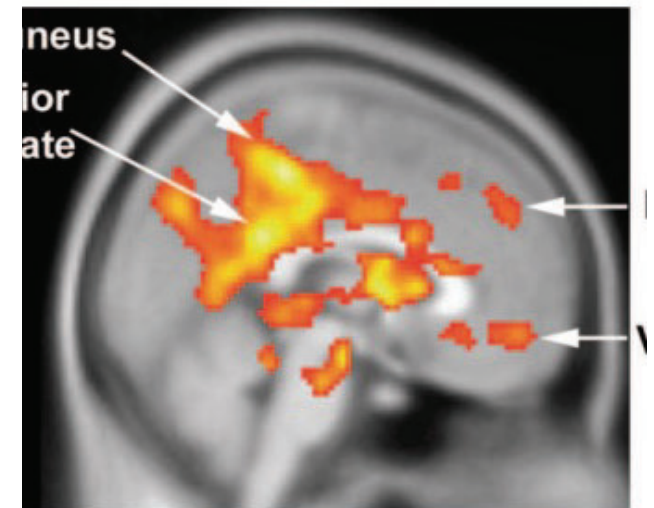
1. 触覚の共有
2. 感謝
3. 瞑想
4. 自己決定



瞑想マインドフルネス

- マインドフルネスとは、「**今この瞬間の体験に気づき、ありのままにそれを受け入れること**」
- マインドフルネスの高い人と抑うつ状態の人の脳活動を調べた研究では、マインドフルネスの高い人ほど、**右楔前部と右扁桃体の機能的結合が強い**
- 主に内分泌（ホルモン等）でストレス軽減効果を客観的に測定している研究もおこなわれている
(Pace et al., 2009; Pace et al., 2010等)
- 思いやりの増大、向社会的行動の誘発に期待
(Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011): review

©2025 ChihiroHosoda



ウェルビーイングの実現に向けてできることは？

1. 触覚の共有
2. 感謝
3. 瞑想
4. 自己決定



自分で決められることが幸福につながるのでは？という考え Self-determination theory

Ryan & Deci (2000)



- 外発的動機付け（言われてやる）より内発的動機付け（自分からやる）ほうが長続きするのでは？という研究の派生
- 自分で決めたほうがやる気が出るし、幸福度が高いという研究はかなり多く出版されている

未来

人口減少社会における共創的生き方

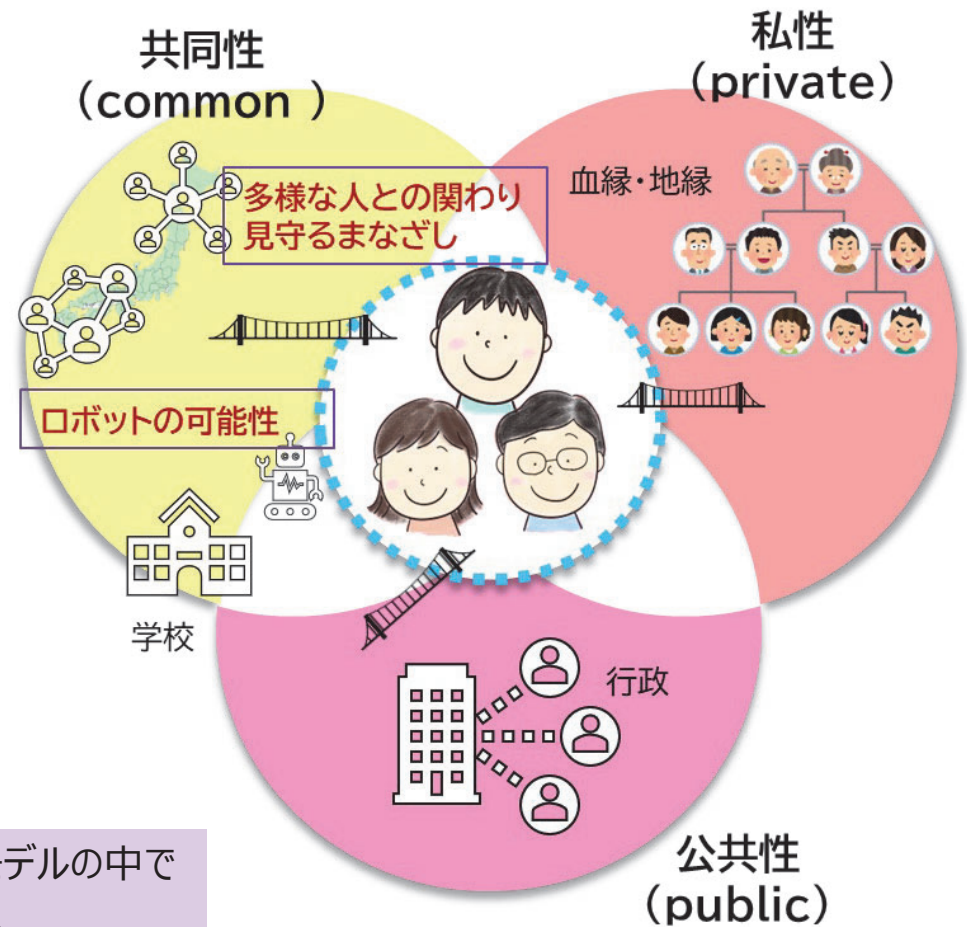
3ステージモデル



人生100年時代のマルチステージモデル



公・私の中に、COMMON（共同性）を再構築し、マルチステージモデルの中で特定の役割を超えて、さまざまな役割を緩やかなつながりの中で行い、共創的に生きていくための社会モデルが構築されていく





ムーンショット目標 9
2021~



未来創造事業
2020~2023



創発的研究支援事業
2020~

創発的研究支援事業
Future Oriented Research for Innovative Science and Technology



学術変革B デジタル身体性
(名古屋工業大学田中由浩教授)



©2025 ChihiroHosoda