

ウェルビーイング

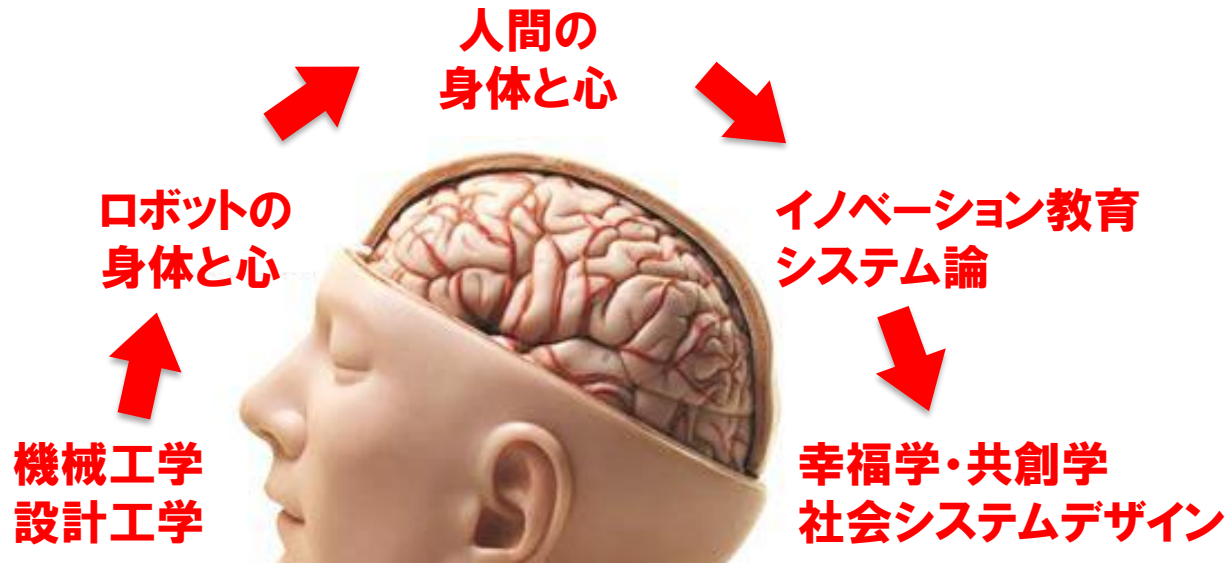
幸せに働き、幸せに生きるために

慶應義塾大学・武蔵野大学
前野 隆司





前野 隆司 TAKASHI MAENO



(広義の健康)

Well-being

良好な 状態

視野の
広さ

チャレ
ンジ精
神

協調性

やる気
思い
やり



(狭義の)

健康



幸せ 幸福

happi-
ness

感情としての
幸せ



福祉



幸福度とパフォーマンスの関係

創造性
生産性

幸福度の高い社員の
創造性は3倍、生産性は31%、
売上は37%高い

[Lyubomirsky, King, Diener]

欠勤率
離職率

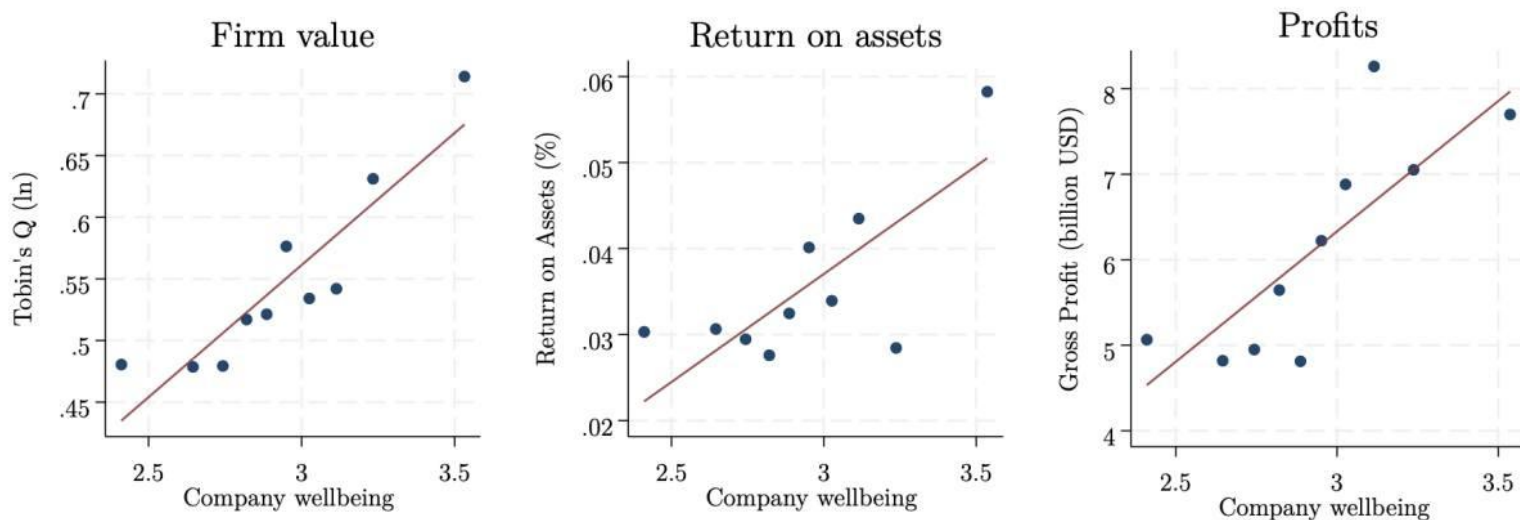
幸福度の高い社員は
欠勤率が41%低く [George, 1989]、
離職率が59%低く [Donovan, 2000]、
業務上の事故が70%少ない [ギャラップ]



ハーバードビジネスレビュー2012年5月号「幸福の戦略」P62～63

米国上場企業1600社以上を分析した結果、従業員の幸福度が高い会社は、**企業価値**、**総資産利益率**、**利益**が高い

Figure 2: Company wellbeing and firm performance



Jan-Emmanuel De Neve, Micah Kaats and George Ward, Workplace Wellbeing and Firm Performance, Wellbeing Research Center, Oxford, 2023

幸せな人は長寿(幸せは予防医学)

- ・先進国に住む多くの人で比較したところ、
幸せを感じている人は、そうでない人に比
べ、**7.5～10年**寿命が長い



- ・修道院の尼僧180人への研究。修道院に入所したとき幸せと
感じていた尼僧の寿命は94歳。あまり幸せと感じていなかった
尼僧の寿命は87歳。**約7年の差**

Bruno S. Frey (University of Zurich), **Happy People Live Longer**, (幸せな人は長生きする)、2011年2月、Science, 331, 542-3

期待寿命の1%の増加は、年間GDPの5%以上の増加と同等 (Thomas Hillsら、2016)

「幸福学(well-being study)」の基礎

- 「**地位財**」型の幸せ＝長続きしない！
 - 地位財＝他人と比べられる財
 - 金、モノ、社会的地位 ……金銭欲、物欲、名誉欲の充足
- 「**非地位財**」型の幸せ＝長続きする！
 - 安全など、環境に基づくもの ……社会的に良好な状態
 - 健康など、身体に基づくもの ……身体的に良好な状態
 - 心的要因(幸せの4つの因子) ……精神的に良好な状態
 1. **自己実現と成長(やってみよう因子)、強み、主体性**
 2. **つながりと感謝(ありがとう因子)、利他、多様性**
 3. **前向きと楽観(なんとかなる因子)、チャレンジ精神**
 4. **独立と自分らしさ(ありのままに因子)、自分軸**



世界初 武蔵野大学ウェルビーイング学部 2024年4月発足！

**あなたにしか
つukれない、
しあわせがある。**

ウェルビーイング学部

[https://www.musashino-u.ac.jp/
academics/faculty/well-being/well-being/](https://www.musashino-u.ac.jp/academics/faculty/well-being/well-being/)

世界の幸せをカタチにする。
Creating Peace & Happiness for the World



（1年次定員80名、2年次編入10名、2年次以降定員90名）



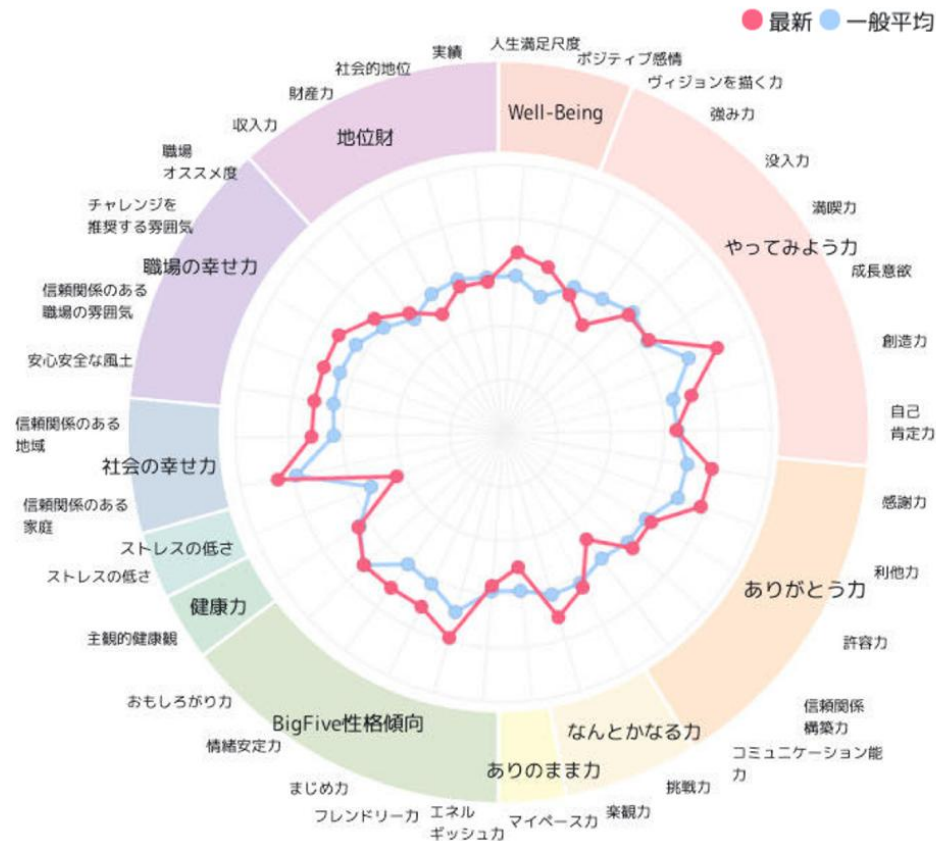
幸 せ の 輪 を
広 げ よ う !

maeno@keio.jp

参考資料

幸せの測り方

幸福度診断Well-Being Circle



実践!

慶應義塾大学教授 前野隆司
はびテックCEO 太田雄介

ウェルビーイング診断

人と会社が幸福になる
34のリアル・ノウハウ

ビジョンを描く力／没入力／自己肯定力／許容力
挑戦力／楽観力／フレンドリー力／情緒安定力
おもしろがり力／財産力……

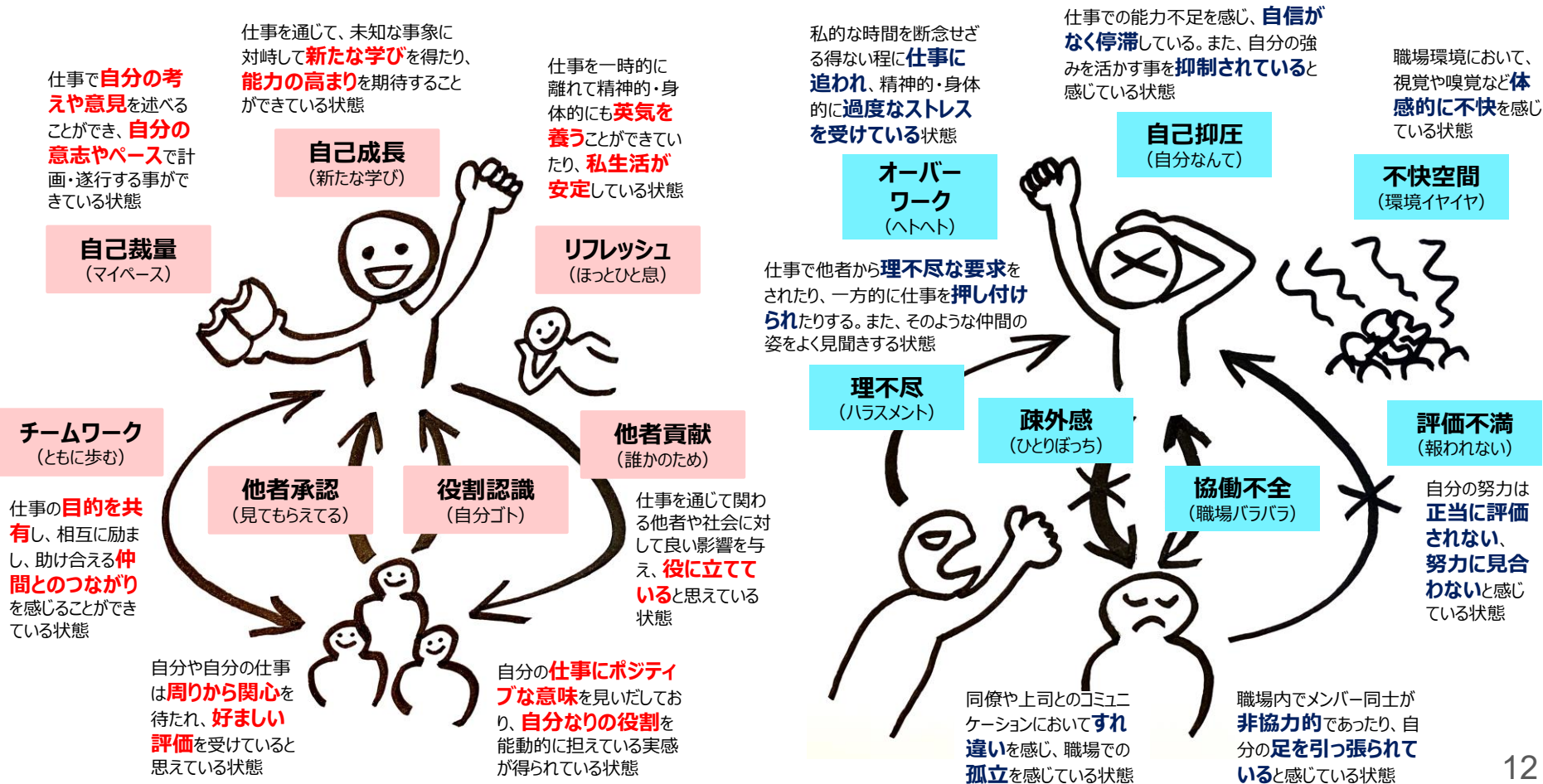
**「強みとやる気の源泉」を
どう自覚し磨くか**

**17万人
以上が
測った**

**幸福度診断 Well-Being Circle
の公式参考書**

ビジネス社

はたらく人の幸せの7因子・不幸せの7因子(慶應前野研究室×パーソル総研)



地域生活のWell-being指標

健康長寿産業連合会と三菱地所の援助を受け、スマートシティインスティテュートの協力のもと、慶應義塾大学前野隆司研究室らが開発

Q.以下の各項目はあなた自身にどの程度あてはまりますか。

「0.全くあてはまらない」「1.あまりあてはまらない」「2.どちらとも言えない」「3.ある程度あてはまる」「4.非常にあてはまる」

因子No.	因子名称	設問	
F1	ダイナミズムと誇り	暮らしている地域は、文化・芸術・芸能が盛んで誇らしい 暮らしている地域では、新たな発見や刺激が得られる 暮らしている地域には、新たな事に挑戦・成長するための機会がある	
F2	生活の利便性	暮らしている地域は、日常の買い物にまったく不便がない 暮らしている地域は、医療機関が充実している 暮らしている地域の公共施設は使い勝手がよく便利である	
F3	生活ルールの秩序	暮らしている地域は、路上にゴミを捨てる人が多い 暮らしている地域は、ゴミ出しや生活ルールを守らない人が多い 自宅の近辺は、騒音に悩まされている	(逆転項目)
F4	自然の体感	暮らしている地域では、身近に自然を感じることができる 暮らしている地域には、自然と向き合う喜びがある 暮らしている地域の空気や水は澄んでいてきれいだと感じる	
F5	居住空間の快適さ	自宅の間取りは、使い勝手がよく快適である 自宅の外観(庭等を含む)には満足している 自宅には、心地のいい居場所がある	
F6	つながりと感謝	暮らしている地域には、気の合う仲間や知り合いがいる 暮らしている地域には、困ったときに相談できる人が身近にいる 私は、近所の方に感謝することが多い	
F7	健康状態	私は、精神的に健康な状態である 私は、身体的に健康な状態である 私は、日々の生活において、笑うことが多い	
F8	過干渉と不寛容(のなさ)	暮らしている地域では、住民同士が過干渉でしがらみが多い 暮らしている地域では、少しでも変わった事をすると周りからとやかく言われる 暮らしている地域の住民は、地域外から来た人には疑いの目を向ける	(逆転項目)
F9	地域との相性	自宅近辺の街並みは、私の好みに合っている 暮らしている地域の雰囲気は、自分にとって心地よい 暮らしている地域の時間の流れ方は、自分にあっている気がする	
F10	地域行政への信頼	暮らしている地域の政策には、賛同できる 暮らしている地域行政は、地域のことを真剣に考えていると思う 暮らしている地域の自治体窓口(役場など)は、親切で好感が持てる	

参考資料
幸せな会社の事例

伊那食品工業(長野)

- 目先の効率は求めない。
- 売り上げや利益の目標は立てない（前年よりも成長だけは目指す）
- 業績の評価はしない。
- 会議には資料はない。
- 会議では報告もない。
- 給料は60年間毎年全員上げてきた。
- 表彰はしない。
- 給料にほとんど差をつけない。
- 朝はみんなで東京ドーム2個分のガーデンを掃除。掃除は各自の気づきの力の訓練のため。
- 社員駐車場ではいつのまにか社員が車の後ろを揃えるようになった。
- お客様のための傘の向きも揃っている。



西精工株式会社(徳島)

- ・ ナット製造
- ・ 従業員250名
- ・ チームごとに朝礼1時間(ミッション、私の一週間、今日の改善など)
- ・ 企業内大学(講演など)
- ・ 大家族主義経営
- ・ **90%の社員が「月曜に会社に行きたくてたまらない**
- ・ **やったことは、挨拶、掃除、コミュニケーション**
- ・ 個人の成果よりもチームの成果を重視
- ・ 従業員・顧客のプライベートもフォロー



西 泰宏 社長

西精工(株)には、全社員の「ミッションステートメント」が張り出されている

- ・私の幸福感
- ・5つの強み
- ・ミッションステートメント(何を
もって覚えられたいか)
- ・役割(誰に対してどんなキラキラした役割を発揮できるか)
- ・信条(10カ条)
- ・死ぬまでにやりたいこと10

総務部 総務課 労務係

【私の幸福感】

私の幸福は、調和の中で生きること です。

【5つの強み】

1.成長促進 2.調和性 3.共感性 4.分析思考 5.個別化
【ミッション・ステートメント ～何をもって覚えられたいですか?～】

生かされていることにいつも感謝し、出会った人みんなに支えられた記憶を糧として、一緒にいる人と「今 ここにある しあわせ」を感じるようにしたい。

【役割 ～誰に対してどんなキラキラした役割を発揮できますか?～】

1. 社員とその家族が何かあった時に相談したいと思っていたらできる労務担当者
2. みんな違って みんないいの気持ちで関わることで理解し合い、お互いに成長できる仲間
3. 実母が生まれ育った家で、生き生きと暮らせるようにサポートする、頼りになる娘

【信条 ～10カ条～】

1. 家族に感謝し、両親に感謝し、誕生日を心から祝う (「おめでとう」と言葉で伝える)
2. 先祖に感謝し、お墓参りに行く (実家は年4回、家は月命日の週末)
3. 家族で食事できる時は会話を楽しむ (30分は席を立たない)
4. 出会いを大切に、出会う人を受け入れる (共感できることを見つけて続ける)
5. 四季を感じる生活をする (春:お花見、夏:花火、秋:紅葉、冬:列火とお正月)
6. 仕事を天職であると思い、学ぶことを継続する (仕事をやりぬく)
7. 足ることを知る (今ここにあるしあわせを大切に)
8. 自分を信じ、好きになるようにする (ミッドライフを実践する)
9. 自然からの恵みである食物や環境を受け入れる (地産地消にこだわる)
10. お悔みのときは手を含め、自分にできることで故人(ご遺族)にお返しをする

【死ぬまでにやりたいこと】

1. 息子と一緒に精神保健福祉士の資格を取得する<55歳までに>
2. 発達障害者の子どもといっしょに活動し、支援者になる<60歳から>
3. 石井町(本家)防災ボランティアとして避難訓練を継続し、お年寄りに安心してもらう
4. 夫と一緒に、春の剣山と秋の雲首山に登る<60歳までに>
5. 息子が結婚して家族が増えることを喜び、家族アルバムを更新する
6. 両親が新婚旅行で行った白浜の月夜島の夕日を、実母と一緒に見る<60歳までに>
7. 四国八十八ヶ所参りをして、お棺に入れる自分の装束を作る<60歳までに>
8. ハワイのコンドミニアムで半生暮らし、ミニマムライフを身に付け、老後を過ごす<65歳の時>
9. お茶のみ友達をつくり老後を楽しむ(ママ友5人の「あわの会」の継続)
10. 卒業旅行で行った桂離宮に行って、大学時代の友達と思い出と夢を語り合う

ネットヨタ南国(高知)

会社の目的は 利益じゃない

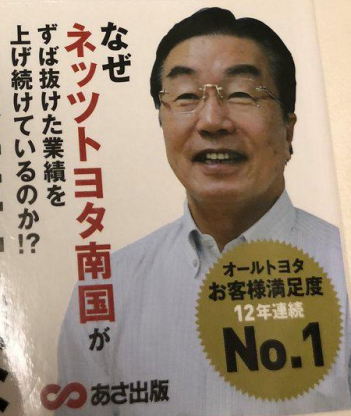
誰もやらない
「いちばん大切なことを大切に経営」とは

ネットヨタ南国株式会社 相談役

横田英毅

YOKOTA HIDEKI

なぜ
ネットヨタ南国が
日本一非常識な
カードリーダー
創業者
初の著書!



オールトヨタ
お客様満足度
12年連続

No.1

あさ出版

組織図を作らない
社長室を作らない
壁を作らない
上意下達をしない
多数決をしない
真似をしない
プロに頼らない
マニュアルを作らない
失敗をとがめない
できない理由を考えない
教えない
(教えると成長しない)
(教えると知識が増えるだけ)
見守る、信頼する、考えさせる
「みんなが人生の勝利者になる」について考える

自分の強みは良い価値観を持つことができること

(良い価値観＝社員の幸せ、
お客様の幸せ)
幸せ＝働きがい

理想を語り、ボロい車に乗
り、採用以外何もしなかった



株式会社ポーラ

ウェルビーイング・マネジメント7か条

幸せなチームが結果を出す

及川美紀

前野マドカ

EVOL株式会社 代表取締役 CEO
株式会社ポーラ 代表取締役 社長

ポラ 幸せ・発 研究所

7 愛のループを自分から始める
6 相手を変えるのではなく自分が変わる
5 経験を経験にする
4 任せる・委ねる・頼る
3 執着しない・リセットする
2 ジャッジしない・正解を求めない
1 対話する・目をつわらない

今日、「ありがとう」を何回言った？

	幸福度と成果 ともに高いオーナー	幸福度は高いが 成果が低いオーナー
マインド	相手だったらどう考えるか、相手にとっての幸せは何かを考える	私はこう考えるという意見を伝えている。相手の幸せを私の立場で考えている
主体性	相手が主体。 相手に主体性を持たせる。	私が先導する。 私が前に立つ。
行動	いいチームづくりのために私が自ら動く	いいチームづくりのために相手を変えようと働きかける
内省／ 改革意識	出来事に対し、自分を省みる。反省し、次につなげる。私が変わる／私改革	出来事を省みて、次に活かす発話は挙がらない。相手を変える／組織改革
顧客意識	お客様にベストを尽くすため、メンバーに気持ちよく動いてもらうことを優先	お客様優先。 そのためにメンバーに変わって欲しいと考えている

