

ウェルビーイングを高めるにはどうすればいい？

安心できる居場所が複数あるとウェルビーイングに繋がる

社内や社外に“安心できる場所”、“相談できる人がいる場所”、“困ったときに助けてくれる人がいる場所”がいくつありますか？居場所をキーワードにご自身のウェルビーイングについて考えてみましょう。

本日の講師 予防医学研究者・博士(医学) 石川善樹 氏

1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。公益財団法人Well-being for Planet Earth代表理事。「人と地球が調和して生きるとは何か」をテーマとして、雲孫世代(8世代後)にまたがるような長期構想に取り組む。近著は、『むかしむかしあるところにウェルビーイングがありました-日本文化から読み解く幸せのカタチ』(KADOKAWA)、『フルライフ』(NewsPicks Publishing)、『考え続ける力』(ちくま新書)など。



みなさまは、ご自身の生活を10点満点で自己評価するとしたら、何点をつけますか？

ここでは「自分にとって理想の生活」を10点、「自分にとって最悪の生活」を0点としましょう。これまでに行われてきた調査※によれば、日本の平均点は約6点前後といわれています。もしみなさまが、ご自身の生活に7点以上をつけたのだとすれば、それは日本の中で生活満足度の高いグループに入ります。一方で、自分の生活に4点以下とつけた方は、生活満足度の低いグループに入ります。このように「自分の生活に対する主観的な自己評価」を、最近は「ウェルビーイング」と呼び、国をあげて大事にするようになりました。

※SDSN “World Happiness Report 2023”

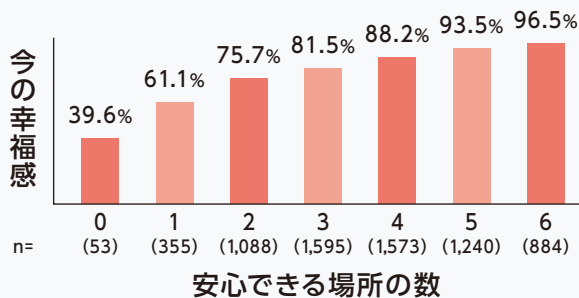
ウェルビーイングを高めるにはどうすればよいのでしょうか？

15歳～39歳を対象とした内閣府による調査で、興味深いデータがあります。図に示した通り、**安心できる居場所がたくさんある人ほど、現在・将来に対して前向きな自己認識を示す割合が高い傾向**にあります。また、居場所の数に比例して自己肯定感・チャレンジ精神・社会貢献意欲が高い傾向にあります。おそらくその理由は、色んなところに居場所があると、色んな人や考え方に会い、結果的に自分自身の生活についても多様な観点から評価・肯定できるようになるからだと考えられています。

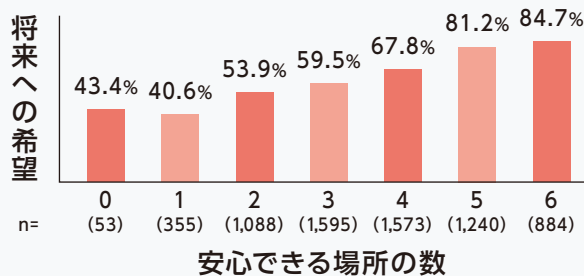


「安心できる場所」の数との関係

今の幸福感-今、自分が幸せだと思う-



将来の希望-自分の将来について明るい希望を持っている-



出典：こども・若者の意識と生活に関する調査(令和4年度) 令和5年3月 内閣府

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：予防医学研究者、博士(医学) 石川善樹 氏

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777(代表)

www.axa.co.jp/