

# いまなぜウェルビーイングか

——地域住民の幸せを持続可能にする都市政策を創造するために——

保井 俊之

叡啓大学 ソーシャルシステムデザイン学部 学部長・教授  
兼 慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科 特別招聘教授

## 1. ウェルビーイングの概念と歴史的背景

ウェルビーイングという概念が近年、都市政策においてにわかに注目を集めている。ウェルビーイングとは、自分の人生に対する主観的な評価<sup>1</sup>であり、良好な心の状態<sup>2</sup>を指す。この言葉は、単なる流行語ではなく、国際的に80年近い歴史を持つ。1948年に発足した世界保健機関（WHO）がその憲章の前文で、健康を病気でないこと、弱っていないことではなく、身体的、精神的、社会的に満たされた状態と定義した。この「満たされた（well）状態（being）」<sup>3</sup>がウェルビーイング（well-being）という言葉の原点である。

ウェルビーイングとは、人生におけるハツラツ、ウキウキ、ワクワクの状態と言える。すなわち、ハツラツ＝元気（身体的）、ウキウキ＝ご機嫌（精神的）、ワクワク＝いきいき（社会的）という、身体的、精神的及び社会的の三面にわたる人生の良いあり方を意味する包括的な概念である。

ウェルビーイングは、ハピネス（幸福）とほぼ同じと理解してよいだろう。しかしハピネス

（幸福）に代表される、短期的なうれしい感情を指すヘドニックな（快感的）ウェルビーイングのみならず、人が潜在能力を十全に発揮出来ているという人生経験の長期的な評価、すなわちユーダイモニックな（善い生き方としての）ウェルビーイングも含む広い概念とされる。後者のユーダイモニックなウェルビーイングは、紀元前4世紀に活躍したギリシャの哲学者アリストテレスの『ニコマコス倫理学』の中心概念のひとつであり、幸福（ユーダイモニア）とはよく生きることとされている<sup>4</sup>。

## 2. ウェルビーイング研究の進化と政策目標への反映

ウェルビーイング研究とその政策目標への反映は、時代とともに進化してきた。2000年代以前は個人の心理的状态を研究対象とする、ウェルビーイング1.0の時代であった。しかしその後、集団や組織のウェルビーイングすなわちウェルビーイング2.0を追求する動きへと発展した。さらに2020年代に入り、社会全体のウェルビーイングすなわちウェルビーイング

<sup>1</sup> Diener, E. (2000). "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index", *American Psychologist*, Vol. 55, No.1, pp.34-43.

<sup>2</sup> OECD (2013). "OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being", *OECD Publishing*, [https://doi.org/10.1787/](https://doi.org/10.1787/9789264191655-en)

9789264191655-en, 2013, p.10.

<sup>3</sup> WHO Website, <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution> (最終閲覧 2024年12月11日)

<sup>4</sup> アリストテレス著、渡辺邦夫・立花幸司訳 (2015) 『ニコマコス倫理学 (上)』 光文社, pp.34-35.

## 巻頭言

3.0 を目指す段階に移行している<sup>5,6</sup>

国際的にもこの流れが顕著である。2013 年には経済協力開発機構（OECD）が教育の価値を学生とその集団のウェルビーイングの向上に置き<sup>7</sup>、2015 年には国連が持続可能な開発目標（SDGs）の目標 3 として健康と福祉（well-being）を掲げた。2021 年のジュネーブ・ウェルビーイング憲章で、WHO は持続可能なウェルビーイング社会の創造が急務とした<sup>8</sup>。2023 年には国連のポリシーペーパーがウェルビーイングを GDP に代わる政策目標として位置づけた<sup>9</sup>。これらの動きは、ウェルビーイングが個人の範囲を超え、社会全体の目標として重要性を増していることを示している。

各国政府の政策目標として、地域や社会のウェルビーイングを掲げる動きもこのところ加速している<sup>10</sup>。英国では 2010 年以降、フランスでは 2015 年から、イタリアでは 2016 年から、ウェルビーイングの指標を政府予算に組み込む取り組みが始まっている。さらに、ニュージーランド政府は 2019 年からウェルビーイング予算を導入している。

日本でも、国や地方自治体がウェルビーイングを政策目標として掲げる動きが進んでいる。

例えば、内閣府は 2021 年から予算編成の大綱であるいわゆる「骨太の方針」において、ウェルビーイングを重要業績評価指標（KPI）とする政府計画を策定するとしている。教育分野では 2023 年に閣議決定された第 4 期教育振興基本計画において、「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が目標に掲げられた。今後、地方公共団体が策定する教育振興基本計画や教育大綱にも順次反映され、中央教育審議会の諮問と答申を経て、2030 年度に改訂予定の次期学習指導要領に反映されると見込まれる。そうなれば、全国の小中高校及び大学でウェルビーイング教育が実施されることになるだろう。

岸田文雄前総理大臣は 2023 年 10 月の臨時国会冒頭の所信表明演説で、「ウェルビーイングを高めれば」「日本国民が『明日は今日より良くなる』と信じていることができるようになる」と述べた<sup>11</sup>。さらに石破茂総理大臣は 2024 年 10 月の所信表明演説で、「幸福度の向上を優先する経済の実現を目標とし」「官民で総合的な「幸福度・満足度」の指標を策定・共有」と述べた<sup>12</sup>。ウェルビーイングの実現は、もはや国を挙げての大方針となった感がある。

<sup>5</sup> Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L.G., Kern, M.L. (2021). "Third wave positive psychology: broadening towards complexity", *The Journal of Positive Psychology*, Vol.16 No.5, pp.660-674, DOI: 10.1080/17439760.2020.1805501

<sup>6</sup> 札野順 (2023) 「社会の福利 (well-being) を志向する技術者を育成する教育プログラムの構築：ポジティブ・エンジニアリング教育に向けて」『日本工学教育協会第 71 回年次大会・工学教育研究講演会 予稿集』2023 年 9 月 8 日, pp.160-161.

<sup>7</sup> OECD (2013). OECD Learning Compass, *OECD Website*, <https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/> (最終閲覧 2024 年 12 月 11 日)

<sup>8</sup> World Health Organization (2021). The Geneva Charter for Well-being, December 21, 2021, <https://www.who.int/publications/m/item/the-geneva-charter-for-well-being>

(最終閲覧 2024 年 12 月 11 日)

<sup>9</sup> United Nations (2023). "Our Common Agenda", *Policy Brief 4, Valuing What Counts: Framework to Progress Beyond Gross Domestic Product*, May 2023 <https://indonesia.un.org/sites/default/files/2023-07/our-common-agenda-policy-brief-beyond-gross-domestic-product-en.pdf> (最終閲覧 2024 年 12 月 11 日)

<sup>10</sup> 保井俊之 (2024) 「ウェルビーイングで選ばれる都市になるために」『都市とガバナンス』Vol.41, pp.11-12.

<sup>11</sup> 第二百十二回臨時国会における岸田内閣総理大臣所信表明演説 (2023 年 10 月 23 日) [https://www.kantei.go.jp/jp/101\\_kishida/statement/2023/1023shoshinhyomei.html](https://www.kantei.go.jp/jp/101_kishida/statement/2023/1023shoshinhyomei.html) (最終閲覧 2024 年 12 月 11 日)

<sup>12</sup> 第二百十四回国会における石破内閣総理大臣所信表明演説 (2024 年 10 月 4 日) [https://www.kantei.go.jp/jp/102\\_ishiba/statement/2024/1004shoshinhyomei.html](https://www.kantei.go.jp/jp/102_ishiba/statement/2024/1004shoshinhyomei.html) (最終閲覧 2024 年 12 月 11 日)

### 3. 都市政策の目標としてのウェルビーイング

都市政策において、かつてのようなハードインフラ整備を中心とした企画立案から、そこに住む住民の主観的ウェルビーイングを重視する企画立案への方向転換が近年、鮮明となっている。しかしその方向転換は、ここ数年で突然出てきたものではなく、むしろ2000年代に入ってから徐々に蓄積されてきた、半世紀にわたる都市政策の振り返りと反省に基づくものである。地域の産業誘致や産業振興を軸とした経済成長路線は、期待されたように地域住民の満足度や地域愛着を向上させるには至らなかった。これまでのようなまちのハードインフラ整備を中心とした政策では、地域住民の満足度や幸福感を必ずしも十分に高めることができなかった。その課題意識は、経済学者リチャード・イースタリンらがかつて示した「幸福のパラドックス」<sup>13</sup>、すなわち所得の増加が必ずしもウェルビーイングの向上をもたらさないという知見と響き合う。

日本では、経済的豊かさと国民の感じる主観的ウェルビーイングの間にギャップが存在する<sup>14</sup>。国連の持続可能な開発ソリューション・ネットワークが、米ギャラップ社の協力の下で調査及び分析し、毎年3月20日の国連幸福デーにタイミングを合わせて公表する、世界幸福度ランキングの2024年版<sup>15</sup>で日本が51位にと

どまっていることは、この現象を象徴している。物質的な充足感だけでなく、社会的つながりや精神的な充実がウェルビーイングを高める重要な要素であることに、多くの人が気づき始めている。

日本各地で、地域住民の主観的ウェルビーイング向上を中心とした地域政策づくりが進行している。富山県は2021年に「幸せ人口1000万～ウェルビーイング先進地域、富山～」を発表し、地域活性化を通じて住民の幸福感を向上させる取り組みを行っている。福岡市では、2022年に「福岡市 Well-being & SDGs 登録制度」を開始し、勤労者の幸福度向上を目指す全国初の取り組みを導入した。また、横浜市は中期計画で「誰もが Well-being を実現できる街」を掲げた。そして、苫小牧市は2021年に健康経営宣言を出し、職員の健康増進活動及び地域全体の幸福感と社会的つながり向上を目指している。東京都豊島区では、2024年から「Well-being City 豊島区構想」がスタートしている。

地方自治体による幸福度指標の作成もこの十年来進められている<sup>16</sup>。2010年の新潟市を皮切りに、2022年までに富山県を含む24自治体が取り組みを進めている。さらに、東京都荒川区のシンクタンクが事務局を務める「幸せリーグ（住民の幸福実感向上を目指す基礎自治体連合）」が2013年に発足し、67自治体が現在加盟するなど、自治体間の協力も進展している。

<sup>13</sup> Easterlin, R. A. (1974). "Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence", In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (pp.89-125). New York: Academic Press.

<sup>14</sup> 鈴木寛 (2022) 「第四章：ウェルビーイングの国内動向」ウェルビーイング学会『ウェルビーイングレポート日本版2022』pp.12-19. [https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/09/Well-Being\\_report2022.pdf](https://society-of-wellbeing.jp/wp/wp-content/uploads/2022/09/Well-Being_report2022.pdf). (最終閲覧 2024年12月11日)

<sup>15</sup> Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Akinin, & Shun Wang (2024). *World Happiness Report 2024*, New York: Sustainable Development Solutions Network, <https://worldhappiness.report/about/> (最終閲覧 2024年12月11日)

<sup>16</sup> 高尾真紀子, 保井俊之, 山崎清, 前野隆司 (2018). 「地域政策と幸福度の因果関係モデルの構築：地域の政策評価への幸福度指標の活用可能性」『地域活性研究』Vol.9, pp.55-64.

#### 4. 新しい都市のライフスタイルとデジタル・ウェルビーイング

コロナ禍を契機に、従来のようなUIJターンの地方移住だけでなく、ワーケーションや多地域居住といった、働き方と住み方に関する新たなライフスタイルが注目されている。地方自治体間では、移住者及び滞在者の誘致競争が激化している。先行研究のひとつによれば、多地域居住を希望する人々の居住地選択は、その地域で体験できるウェルビーイングと強く関連していることが明らかになっている<sup>17</sup>。

さらに、このところ急速に進展しているデジタルトランスフォーメーション（DX）や人工知能（AI）テクノロジーの活用が、都市における働き方や生活様式に大きな影響を与えている。例えば、AIが既存の仕事を代替する一方で、人間が持つ創造性や共感力を活かした職業が重要性を増している。このような急激な社会の変化に適応するためには、心身ともに健全で、社会的にも良好な状態を保つ必要がある。この基盤を整えるのがウェルビーイングである。

またテクノロジーには、ひとつひとつ、ひとつと社会をバーチャルとリアルの融合でつなぎ、ひとつと社会がウェルビーイングを感じることを加速する効果がある。情報通信テクノロジー（ICT）を通じて幸福感を増感させるポジティブ・コンピューティングの流れを汲み、デジタル・ウェルビーイング<sup>18</sup>またはウェルビーイング・テクノロジー（Wellbeing-Tech）<sup>19</sup>と呼

ばれ、地域政策のツールとしても注目を集めている。例えば、筆者らが2022年末から神奈川県鎌倉市で行った実証実験では、ひとつひとつ、ひとつと自然、文化、歴史をつなぐ機能を持つデジタル地域通貨は、利他主義、つながり、経験を通じて主観的ウェルビーイングを高め、デジタル地域通貨の利用者の地域愛着と関連することが明らかになっている<sup>20</sup>。

特に、地域の社会課題を解決し、コミュニティでのつながりによる住民のウェルビーイング向上を支援するテクノロジーとして近年注目を集めているのが、ブロックチェーンなどのWeb3.0の分散型情報テクノロジーである。Web3.0はブロックチェーンなどを用い、従来のインターネットアーキテクチャの上に、新たに価値の協創、保有及び交換のシステムのアーキテクティングを可能にするもので、より分散型で自律的な社会経済システムの構築を可能にする情報テクノロジーである。分散型情報テクノロジーは、デジタルトークン、非代替性トークン（NFT）、メタバース及び分散型自律組織（DAO）など多岐にわたるツールがあり、地域外からその地域に様々な関与を行う関係人口と地域住民がつながり協働する関係づくり、そして地域住民と関係人口が協創し交換する価値の可視化を行うテクノロジーとして活用が期待されている。関係人口とは、特定の地域に継続的に関心を持ち、関わる「よそ者」で、地域コミュニティに常時住み続けるわけではない、その地域のファンを指す。

<sup>17</sup> パーソル総合研究所（2022）。「就業者の多拠点居住に関する定量調査」共同研究機関：叡啓大学 保井・早田研究室、クウジット株式会社、<https://rc.persol-group.co.jp/thinktank/data/multi-regional-life.html>（最終閲覧 2024年12月11日）

<sup>18</sup> WIRED（2019）。「VOL.32 [DIGITAL WELL-BEING] デジタル・ウェルビーイング特集（3月14日発売）」Wired Magazine 日本版、プレジデント社

<sup>19</sup> 渡邊淳司（2024）。「ウェルビーイングとテクノロジーに関する動向：1. ウェルビーイングに資するテクノロジーの

考え方／創り方」情報処理学会『情報処理』第65巻第6号「情報処理 特集別刷「ウェルビーイングとテクノロジーに関する動向」（2024年6月号）、e1-e5（2024-05-15）。

<sup>20</sup> 高尾真紀子、末吉隆彦、江上広行、磯崎隆司、保井俊之（2023）。「地域通貨の利用が利他とつながりを通じて主観的ウェルビーイングを向上させる経路：関係性志向の地域通貨プラットフォームを実証フィールドとして」『地域活性研究』Vol.19, pp.11-19.

地方自治体による地域住民と関係人口をつなぐデジタル・ウェルビーイングの地域政策は、近年急速に広がりを見せている<sup>21</sup>。長岡市山古志地区では2021年から「Nishikigoi NFT（山古志電子住民票）」および「山古志 DAO 事業」が展開され、岩手県紫波町でも2022年から「Web3 タウン事業（Furusato DAO）」が開始されている。また、仙台市は2022年に「仙台 Web3.0 特区」の申請を行い、加賀市は2023年に「e-加賀市民制度」の実現を目指す NFT を発行した。さらに、静岡県松崎町および鳥取県智頭町を皮切りとする「日本で最も美しい村連合」では、2023年から美しい村 DAO として「日本で最も美しい村デジタル村民の夜明け事業」が開始され、山形県西川町でも同年4月にデジタル住民票 NFT 発行事業が進められている。蒲郡市は2023年からメタバースと NFT を活用した社会教育施設起点の実証実験を始め、東京都豊島区は、住民のウェルビーイング等に関するデータを収集し、データプラットフォーム化した上で公共施設の価値向上に活用する事業を2024年から開始している。

デジタル・ウェルビーイングの活用を後押しするのが、2020年から進められている国と地方自治体の「スーパーシティ・デジタル田園都市国家構想」である。例えば、鎌倉市ではこの構想で「世界一 Well-Being が高いまち Kamakura」を掲げ、地域住民の参画を通じて未来社会の実

現を目指している。さらにデジタル庁と（一社）スマートシティ・インスティテュート（SCI）が提供する「地域幸福度（Well-Being）指標」<sup>22</sup>は主観と客観の双方のウェルビーイング指標を可視化し、自治体の政策形成の源としようとするもので、2023年度には60以上の自治体がこの指標を活用して政策づくりに生かしている。

## 5. 未来と都市政策の未来とウェルビーイング

ウェルビーイングを基盤とする都市政策は、地域住民の主観的幸福感を重視する方向へ進化している。この中で豊中市は、2023年度より「とよなかデジタル・ガバメント戦略 2.0」としてデジタル・ウェルビーイングの施策を進め、とよなか都市創造研究所が2024年度に「くらしの豊かさ実感に関するアンケート調査」を行うなど、住民のウェルビーイングを中心にした都市政策を着実に志向している。

今後、地域住民の主観的ウェルビーイングの実現を志向する都市政策がさらに広がり、地域社会や都市が持続可能な幸福を実現するためのプラットフォームとなることが期待される。地域住民が幸福を感じ、生きがいを持って生活できる社会の実現に向けて、ウェルビーイング・ファーストの都市政策は大きな役割を果たしていくであろう。

<sup>21</sup>（公財）中国地域創造研究センター（2024）、「『新しい資本主義』を見据えた Web3.0、ブロックチェーンによる地域課題解決事例調査報告書」2024年3月、<https://crirc.jp/jigyonaiyou/research/jishu/pdf/project/2023-1.pdf>、（最終

閲覧 2024年12月11日）

<sup>22</sup> デジタル庁「デジタル田園都市国家構想実現に向けた地域幸福度（Well-Being）指標の活用」<https://well-being.digital.go.jp/>、（最終閲覧 2024年12月11日）