

子どものウェルビーイングの実現に向けて

木村 直子

鳴門教育大学大学院 学校教育研究科 准教授

1. はじめに

現在の日本は、子どもを育てる家族にとって厳しい社会状況にある。貧困問題、少子化、核家族化、離婚によるひとり親家庭の増加、共働き家庭の増加、地域社会の繋がり希薄化など、30年来の課題が解決されないまま蓄積されている。このような社会状況を背景に、2022年には子どもの権利条約（United Nations Convention on the Rights of the Child, 1989）を基盤とした「こども基本法」が制定され、2023年には「こども家庭庁」が設立された。こども家庭庁では、「こどもまんなか社会」を目指して「こども大綱」（2023年12月）を策定した。「こどもまんなか社会」とは、「全てのこども・若者が、日本国憲法、こども基本法及びこどもの権利条約の精神にのっとり、生涯にわたる人格形成の基礎を築き、自立した個人としてひとしく健やかに成長することができ、心身の状況、置かれている環境等にかかわらず、ひとしくその権利の擁護が図られ、身体的・精神的・社会的に将来にわたって幸せな状態（ウェルビーイング）で生活を送ることができる社会」である。さらに2023年の教育振興基本計画でも、幼児教育から高等教育、生涯教育に一貫して、誰一人取り残されず、一人一人の可能性が最大限に引き出され、一人一人の多様な幸せ（ウェルビーイング）とともに、社会全体の幸せ（ウェルビーイング）

が実現されるように、制度や社会のあり方を追求していくことが、目標として掲げられた。このようにウェルビーイング（well-being）は、近年日本の子どもの健やかな育ちや学びを支える重要な鍵概念となっている。

2. なぜ今ウェルビーイングなのか

未曾有の経済成長を遂げ、消費することや獲得することに豊かさを見出していた時代は遠く過ぎ、現代の日本社会は持続可能な社会を目指して、地球規模でSDGsに取り組む時代となった。世界的流行をもたらした感染症の出現や気候変動による地球環境問題、紛争や戦争など国際情勢の不安定化は、私たちの日々の生活に大きな影を落とし、社会問題のグローバル化を強く意識することとなった。誰もが不安を抱え、どこか息苦しくモヤがかかった日本社会に、一筋の光のように登場したのが、「ウェルビーイング」という概念であった。

2021年3月に閣議決定された「科学技術・イノベーション基本計画」では、日本が目指すべき未来社会像として、「持続可能性と強靱性を備え、国民の安全と安心を確保するとともに、一人一人が多様な幸せ（well-being）を実現できる社会」が掲げられた。これ以降、「ウェルビーイング（well-being）」は教育・福祉・医療・経済・産業などあらゆる分野で、取り組むべき

特集 ウェルビーイングを考える

目標と位置づけられるようになった。

またウェルビーイングが社会の理念的目標となった背景には、2015年の国連サミットにおいて「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に示された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals: SDGs)」が深く関係している。SDGsでは、地球上の誰一人取り残さず、地球という環境において、持続可能な成長、持続可能な生活を実現し、誰もがその人らしさを発揮し、健やかに満足して暮らすことが目指されている。すなわちSDGsのゴールの先には、ウェルビーイングが見据えられている。持続可能な成長、持続可能な生活の実現には、今置かれている環境の中で、自分らしく充実した日々を過ごしていることに価値があると捉え直す、価値観の転換が求められている。

3. ウェルビーイングとは

ウェルビーイング概念の発端は、1948年に世界保健機関(WHO)が制定したWHO憲章の健康の定義にさかのぼる。“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、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう(日本WHO協会訳)。当時は第二次世界大戦の混乱の中にあった。WHO憲章は『到達できる最高水準の健康を享受することは、人種・宗教・政治的信念・経済的または社会的条件の差別なしに万人の有する基本的人権の一つである』ことを示し、世界平和を願い制定された。

WHO憲章は世界の保健・公衆衛生・福祉分野の基本理念となっているが、経済分野のOECD(Organization for Economic Co-operation and Development: 経済協力開発機構)でもこ

のウェルビーイングが重要視されてきた。それは1950年代後半から1970年代初めの高度成長による物質的な豊かさの背後で、化学工業地帯の規模拡大や、巨大都市開発に重きを置いた地域開発政策の促進によって、過密・過疎地域が出現し、自然破壊、公害、環境汚染などの社会問題が深刻化していたことや、農村から都市への人口集中や核家族化、家族規模の縮小、共働き家族の増加など、家族構造の変動や家族機能の弱化に伴う問題が生じていたことと関連している。こういった時代背景の1970年、OECDは「成長はそれ自体が目的ではなく、生活のより良い質の向上を目指す手段の一つに過ぎない。」という宣言を発表し、経済成長が自己目的化した先進諸国各国に対して警告を発した。この時、OECDの公表した正式文書が‘Subjective Elements of Well-Being and Measuring Social Well-Being’であった。この頃から、生活の質(Quality of Life, QOL)としてのウェルビーイング(Well-Being)が指向されていたことが分かる。

その後1990年にWHOの実施したWHO/QOL基本調査において、QOLの概念は「個人が生活する文化や価値観の中で、目標や期待、基準および関心に関わる自分自身の人生の状況についての認識」と定義され、QOLの到達目標としてウェルビーイングが位置づけられた。生活の質や置かれている環境のよさを、本人が認識し体感していることが、ウェルビーイングな状態に繋がると示された。このWHO/QOL研究(田崎・中根, 1998)や清水(1998)のQOLの定義を踏まえ、木村(2005)は、QOLとウェルビーイングの関係を包括的に説明するモデルを整理している(図1)。置かれている環境や状況のよさ(質)がQOLであり、その置かれている環境や状況のよさがウェルビーイングにつながる。そして、QOLとウェルビーイングの結びつきを媒介するものが、「自身の

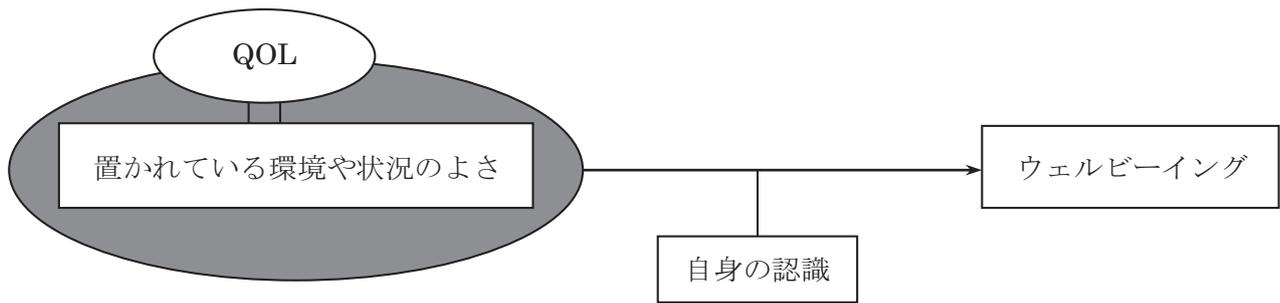


図1 生活の質 (QOL) とウェルビーイング

出典：木村直子 (2005). 「子どものウェルビーイング」とは. 現在のエスプリ. 至文堂. 453. p33.

認識」である。すなわち、自分の置かれている環境や状況 (QOL) のよさを、自身が認識してはじめてウェルビーイングに到達する。

4. 子どものウェルビーイング

子どものウェルビーイングとは、WHO の健康の定義と子どもの権利条約の理念から、「子どもが心安らぐ安定した生活環境を持ち、希望や夢への期待を持って生活できている状態=子

どもが健康で安定した生活を実現できている状態」と定義できる (木村, 2005)。ウェルビーイングの構成概念は、WHO の健康の定義にならない、身体面、心理面、社会的場面のウェルビーイング、そして自分の未来を創造する力の4つの領域から成っている (図2)。

福祉の分野でウェルビーイング (well-being) は、ウェルフェア (welfare) と対比される概念である¹。ウェルフェアは、上記4つの領域が全て一定のラインを超えている時が、より良

身体面のウェルビーイング	生活のリズム 疲労感 健康状態・睡眠
心理面のウェルビーイング	自尊感情 幸福感 安心感
社会的場面でのウェルビーイング	友人関係 学校場面 (授業・先生との関係) 家族内での安堵感
自分の未来を創造する力	生活の目標 (気力) 将来への見通し (探求心) 無力感 (素直な感情表現)

図2 「子どものウェルビーイング」構成概念

* 上記は小学校以降高校生までの子どものウェルビーイングの構成概念。() 内は乳幼児期の構成概念。

* この構成概念に基づくウェルビーイング尺度には保育施設版・小学校低学年版・小学校高学年版・成人 (職業人) 版がある。

出典：木村直子 (2015). 子どものウェルビーイングをいかに保障するか. ひと・健康・未来. vol 9, 14.

¹ 本稿ではウェルビーイングとウェルフェアの発想の違いを記述しているが、どちらかが良い発想で、どちらかが良くない発想ということではない。この2つの概念は別々の

ものではなく、ウェルフェアはウェルビーイングに内包されている概念である。

特集 ウェルビーイングを考える

い健康な状態だと考えられている（図3）。ボーダーラインを超えている・超えていない、足りている・足りていない、できている・できていないといったアチーブメント評価が中心となり、ボーダーラインに到達していない領域に支援や教育を行う。

一方ウェルビーイングのイメージは、目に見えないボーダーラインで線を引くのではなく、各々の領域の大きさは異なっても、その人の中で全体としてバランスを取り均衡しているホールサムな状態を健康としている（ホールサムの概念は、日本国憲法の第25条「すべて国民は健康（wholesome）で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」に示されている）（図4）。何らかのハンディキャップがあっても、他の領域が成長し、その子の中でバランスよくあることが大切である。ウェルビーイングを指向する支援や教育においては、その子が今どういう状況にあり、環境の中でどのように変容したかをモニタリングしたプロセス評価を行い、その子らしくよりウェルビーイングになることを目指す。この文脈において、子どもに対する支援や教育は大きな転換を求められている。できる・できない、足りている・足りていないといったアチーブメント評価をし、支援したり補完したり代替したりして、できるようになるこ

とを導くだけでなく、一人一人のその暮らしさを出発に、その健やかさや幸せが環境の中で大きく育まれるよう、そのプロセスに伴走し支えることが求められている。

5. 子どものウェルビーイングを実現する視点

子どもたちのウェルビーイングを実現する視点について、前述した生活の質（QOL）とウェルビーイングのモデルを援用して考える（図5）。このモデルは、個人や社会の「良い状態」に関する多面的な要素を単純化して整理し、生活の質（QOL）とウェルビーイングの関係を包括的に説明したモデルである。

子どものウェルビーイングを実現する第一の視点は、このモデルの「置かれている環境や状況のよさ」（QOL）を高めることである。その方向性は二つある。一つは、その暮らしさや人権が尊重され、子どもの最善の利益が保障される良い環境を準備することである。子どもたちが、心豊かにウェルビーイングであるためには、良い環境が欠かせない。そのよさは、周囲の大人や社会が考える良さということだけでなく、子ども自身が認識し体感できる良い環境であることがポイントである。もう一つは、これから

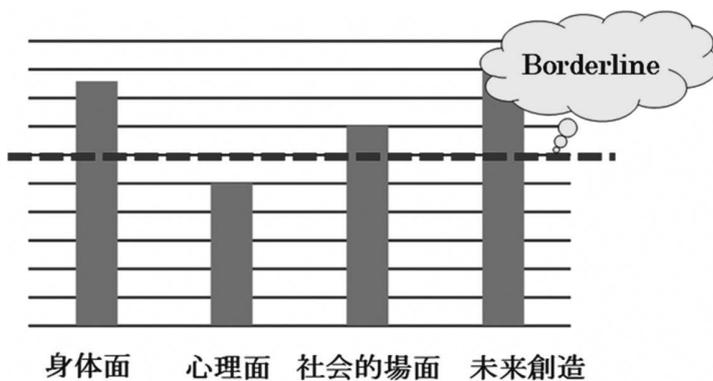


図3 ウェルフェアの発想

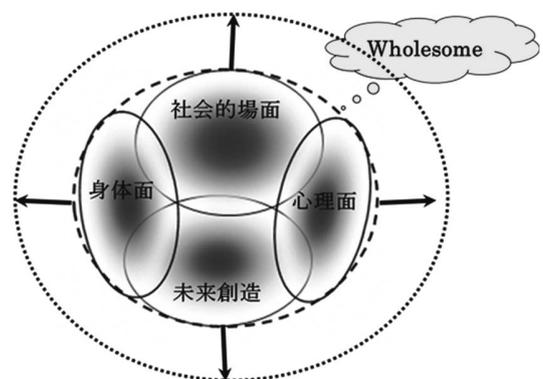


図4 ウェルビーイングの発想

出典：木村直子（2015）. 子どものウェルビーイングをいかに保障するか. ひと・健康・未来, vol 9, 14.

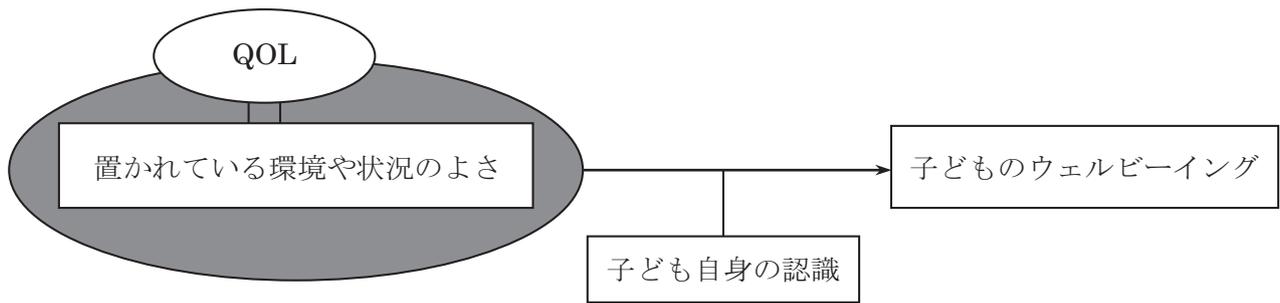


図5 子どものウェルビーイング・モデル

の VUCA 時代には、子ども自身が「置かれている環境や状況のよさ」を自ら創り出すことである。それには、環境に対して子どもが主体的に相互作用する力、「関係性を生きる力」が求められる。「関係性を生きる力」とは、「対人関係において、他者（環境）に飲み込まれることなく、また自己に固執し閉じこもることなく、人と人との相互作用のなかに関係性を存在させることのできる力」である（木村・畠中, 2020）。つまり子どもたちが自分自身で、周りの人や、もの、環境に働きかけていくことができる、そのような力を発揮できるよう育てていくことが求められる。

これまで社会は、家庭と学校、地域の中に子どものための良い環境をいかに準備するかに尽力してきた。また子どもたちに正しいあり方や方法を教えることに注力してきた。もちろんそれは大切なことだが、それと同時に、子どもたちが自ら周囲の環境に働きかけ、より良い状態になるように自分で道を切り開いていく力（生きる力）を身につける必要がある。子どものウェルビーイングを不安定化させるリスクのある環境下であっても、他者との関係性をどのように生きるかが子どもの健やかさを保つ緩衝効果になると考えられる。

第二の視点は、「子ども自身の認識」をいかに保障するかである。元来ウェルビーイングは、一人一人の状況やあり方が尊重される、人権を基盤とした概念である。したがって、子どもの権利の保障と、その暮らしの尊重が不可欠である。2023年に策定された「こども大綱」では、今後子どもに関連する施策の策定や実施において、子どもの最善の利益の保障のために、子どもの意見を聴取し反映することが重要だと示された。しかし社会構造上、弱い勢力の子どもが大人に意見を表明することは難しい²。子どもたちが自分の思いや意見に気づき、自由に表現し、社会に参画するためには、大人との交渉や議論の場に、子ども側に立って代弁する役割を担う大人（アドボケイター）が必要である。アドボケイターには、相応の研修が必要である。子どもアドボカシーを実践する場としては、子ども家庭センターや家庭でも学校でもない第3の居場所である「子どもの居場所」にその役割が期待される（木村, 2024）。1984年より先駆的に子どもアドボカシーを制度化しているカナダでは、子どもや若者自身によるセルフアドボカシーの実践も普及しており、一つの道標となる。

第三の視点は、このモデルを分析枠組みとしたデータ収集の重要性である。子どものウェル

² 勢力構造の規定要因には、社会規範と資源の大きさ（学歴・経験・収入・職業的地位など）が主要な要因であるとされている。社会規範、資源の大きさのいずれの要因も、

社会構造上は子どもよりも大人の方が勢力（影響力）を持ちやすいといえる（森岡, 1997）。

特集 ウェルビーイングを考える

ビーイングを保ち、さらに向上させるために、子どもたちを取り巻く環境が及ぼす影響について定量的に把握し、対策を講じ、その成果を数値で明確にモニタリングすることが必要である。その際、子どもの置かれた状況や環境の実態を把握する項目だけでなく、子ども自身の認識（受け止め・心がけ・思い）を把握する項目を入れることが重要である。本稿で紹介した子どものウェルビーイング・モデルとその視点が、子どものウェルビーイングの実現を目指す施策や実践、活動の一助となることを願っている。

6. 視点を活用した施策や事業の展開

著者はウェルビーイングについて2000年頃から研究と臨床を続けている。とりわけ研究の関心は、家庭や学校、地域で実現する子どものウェルビーイングである。子どものウェルビーイングを規定する諸要因に関する実証研究と、そして子どものウェルビーイングを理念的目標とする子どもとその家族への支援の実践、研究と実践の往復を支える施策（サービス・制度）の立案・計画に携わっている。ここでは子どものウェルビーイングを実現する家族の要因を中心に、取り組みの一部を報告する。

これまでの複数の研究から、子ども自身が家族との情緒的関係性を肯定的に捉えていることがウェルビーイングを規定するプリミティブな要因となっていることが分かっている³。家族との情緒的関係とは、次の8つの局面を捉えたものである。①コミュニケーション（家で家族とよく話し合う）、②配慮（家族はあなたのことを気にかけてくれる）、③信頼（家族の中で

あなたは信頼されている）、④容認（家族はそのままのあなたを受け入れてくれている）、⑤理解（家族はあなたのことを理解してくれている）、⑥愛情（家族に愛されていると感じている）、⑦本位（家族は、あなたを中心である）、⑧意見の尊重（家族で何かを決めるとき、あなたの意見を聞いてくれる）。

家族要因に特化した研究では、「家族生活の充実」（食事をともにする、子どもの帰宅時に家族成員の大人の誰かが在宅している、家族生活の優先性、父母の仲、一緒に過ごす時間、家族行事、親族との交流、他の家族成員への関心等、家族の生活を重要視していること）と、子ども自身が感じている「家族の情緒的関係に対する肯定的な認識」が相まって、子どものウェルビーイングを高めることが分かっている（木村・畠中，2003）。こういう生活をすれば子どもの情緒的関係が必ず深まると一概には断定できないが、家族の集団としての生活を重視することで情緒的関係を深める機会を増やすことができる。現代社会では個の生き方が重視される風潮があり、親であっても子育てのみならず、社会的な場面での自己実現が強く求められ、忙しい。共働き家庭が多い現在では、子どもが一人で過ごす時間に注意を払うなど、子どもと過ごす時間を取るための意識的な努力がなされている。しかし各家庭の自助努力には限界がある。家庭生活が子どもにどのような影響を及ぼすかを検証し、社会として子どものウェルビーイングを保障する家庭環境を模索することが求められる。

さらに、2016年・2019年・2023年と3時点にわたって実施した共同研究のデータからは⁴、

³ 子どもたちの中には何らかの事情で家族と暮らすことができない子どももいる。社会的養護を受け、施設で暮らす子どもについては、3歳以下から入所している子どものウェルビーイングを規定する情緒関係は、施設の職員との情緒的関係である。それに対して10歳以上で施設に入所した子どものウェルビーイングは、家族との情緒的関係で

あった（木村・畠中，2008）。

⁴ 地方A市の1中学校区内にある合計19校園における2歳児、5歳児、小学2、5年生、中学2年生全員を対象に実施した自記式アンケートを用いたパネル調査によるものである。

子どものウェルビーイングの実現に向けて

保護者の多くは、子どものウェルビーイングにとってより良い家庭生活のあり方（早寝・早起き・朝ごはんといった規則正しい生活、ゲームやインターネットを使い過ぎない、一緒に食事をするなどの共同行為）を心がけたいと思っているが、十分に実行できていないことが明らかになっている。自分たちのライフスタイルを変えるきっかけがなかなかつかめないのである。

このような状況を打開するためには、望ましい家庭生活のあり方を啓発するだけでなく、自分の家庭生活を見直す機会や自分の家庭生活に取り入れることができる実際的な工夫や改善策を知る機会が必要である。これを実現しているものに、徳島県教育委員会の家庭教育推進ワークショップがある（木村, 2017）。ワークショップのプログラムは2016年に作成し、毎年1,000名程度の保護者が参加している。学校園の参観日などに実施し、保護者同士が自分の子育ての悩みや子どもとの接し方等を話し合い、お互いの良さや他の家庭のあり方や取り組みに触れながら学んでいく「保護者相互の学びや気づきを取り入れたワークショップ」である。

ワークショップを進めるファシリテーターも、県の養成講座に参加した子育て中の保護者が務める。プログラムのテーマには、子育てにおいて悩みやすいこと、例えば子どもに自信をつけるほめ方や、我が家のルール作り、子どもが話したくなる聞き方、ストレス発散法など

27のテーマがある。“正しい子育て”や“良い家庭教育”について教える（伝える）ためのものではなく、プログラムを元に4、5人のグループで楽しい時間を共有したり、互いの思いに共感したりすることで、それぞれの親が子育てを振り返ったり、家庭教育について考えるきっかけとすることをねらいにしている。

さらに、2020年には、中高生・次世代版の家庭教育推進プログラム集を作成した。将来親になる世代、あるいは自分では家族を築かなくても次世代を支え共に生きる社会人になる子どもたちを対象に、子育てや家庭教育を自分ごととして考えたり、他の人の考えや思いに気付いたり共感したりすることで、それぞれが現在の生活を振り返り、これからの生き方について考えるきっかけとすることをねらいとしている（木村, 2021）。

これらの家庭教育推進のワークショップは学校園や地域の「子どもの居場所」（子育て支援拠点・児童館・児童クラブ・フリースクールなど）で実施することに意義がある。地縁関係が希薄になっている時代に、学校園や「子どもの居場所」を核として新たなコミュニティを形成していくことが、子どものウェルビーイングや家族のウェルビーイングを促進し、ひいては地域社会の活性化にもつながると考える（木村, 2024）。

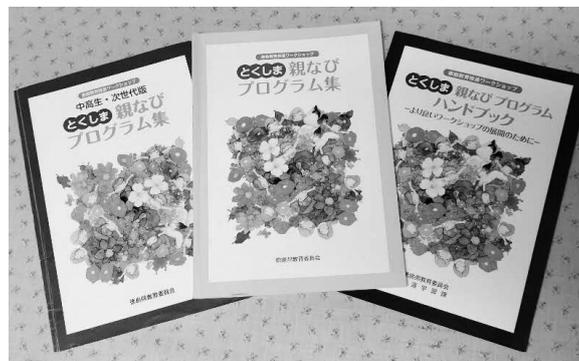


図6 家庭教育推進ワークショップのプログラム

7. おわりに

子どものウェルビーイングを指向する社会とは、子どもたちが暮らす様々な社会（家族、学校、地域社会）の中で、子どものウェルビーイングを促進する、保障するという理念が共有され、子どもの最善の利益が保障される環境下で、子どもたちがのびのびと育ち、学びを深める社会である。そのような社会の中で、一人一人の子どものバランスの取れた良い状態（ウェルビーイング）を見守ってくれる、複数の特定の大人がいれば、子どもは生きる力を身につけ、関係性を生きる力を発揮して、自らを見失わず社会に主体的に関わり、よりよい社会や人生を切り拓いていけるだろう。子どもたちの今に寄り添う施策が求められる。

引用文献

- 木村直子 (2005). 「子どものウェルビーイング」とは、現在のエスプリ. 至文堂. 453, 31-39.
- 木村直子 (2015). 子どものウェルビーイングをいかに保障するか. ひと・健康・未来. vol 9, 13-16.
- 木村直子 (2017). 子どものウェルビーイングを保障する新たな子ども家族支援の可能性：徳島県における家庭教育推進リーダー養成事業の展開を手がかりに. 鳴門教育大学研究紀要. 32, 215-225.
- 木村直子 (2021). 「生きる力」を育む中高生・次世代を対象とした家庭教育支援プログラムの開発：徳島県「未来の家庭へつなぐとくしまの若者育成事業」の取組. 鳴門教育大学学校教育研究紀要. 35, 171-177.
- 木村直子 (2024). 「子どもの居場所」が育む「家族」と「地域」. 家族関係学. 日本家政学会家族関係学部会. 43, 13-23.
- 木村直子, 畠中宗一 (2003). 家族生活の充実と家族の情緒的關係に対する肯定的認識が中学生の「ウェルビーイング」に及ぼす影響. 家族関係学. 日本家政学会家族関係学部会. 22, 45-57.
- 木村直子, 畠中宗一 (2005). 「子どものウェルビーイング」尺度作成に関する研究. メンタルヘルスの社会学. 日本精神保健社会学会. 11, 60-70.
- 木村直子, 畠中宗一 (2008). 児童養護施設で暮らす子どもたちのウェルビーイングと養育者との情緒的關係. 家族心理学研究. 22(1), 52-64.
- 木村直子, 畠中宗一 (2020). 子どもたちの「関係性を生きる力」尺度に関する研究. 鳴門教育大学研究紀要. 35, 276-285.
- 田崎美弥子, 野地有子, 中根允文 (1995). WHO の QOL. 『診断と治療』. 83(12), 2183-2197.
- 田崎美弥子, 中根允文 (1998). 健康関連「生活の質」評価としての WHOQOL. 行動計量学. 25, 76-80.
- 清水哲郎 (1998). 〈QOL〉概念の明確化と医療への適用. 行動計量学. 25, 72-75.
- 森岡清美 (1997). 家族の勢力構造. 新しい家族社会学. 培風館, 101-111.