

宮古島市こども家庭局
子育て支援課こども政策係

子どもと親の ウェルビーイングを育む島へ

～“しあわせ”が広がる関係について
学び・話し合う時間～

EVOL株式会社
代表取締役CEO 前野マドカ

前野 マドカ



愛とウェルビーイングに
あふれた世界を創りたい！

EVOL株式会社代表取締役CEO／武蔵野大学ウェルビーイング学部客員教授／一般社団法人ウェルビーイングデザイン理事

ウェルビーイング（幸福学）の実践

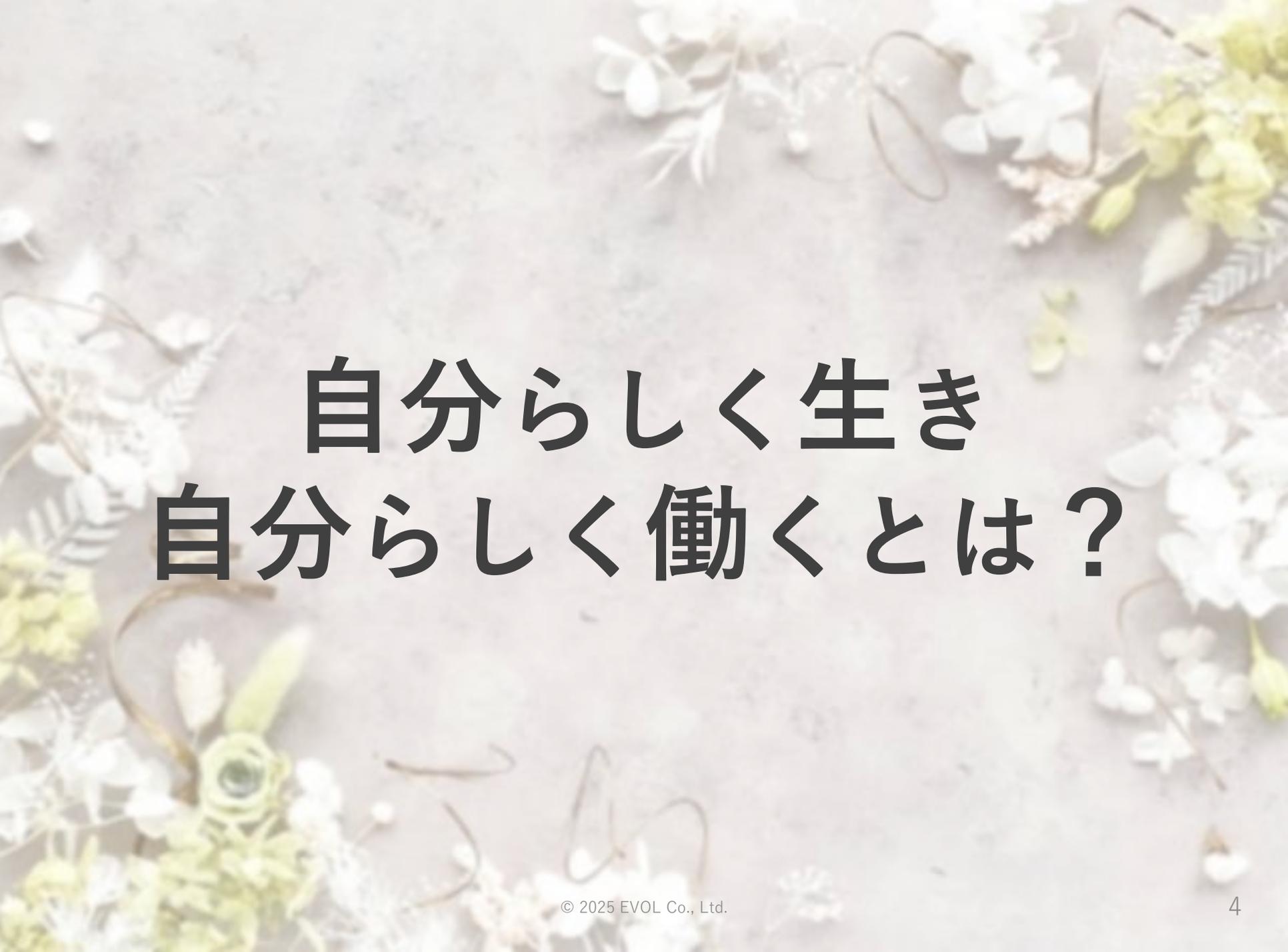
幸せを広めるワークショップ、幸せな経営コンサルティング、研修活動及びフレームワーク研究・事業展開を行なっている。

夫は慶應義塾大学名誉教授、武蔵野大学ウェルビーイング学部学部長の前野隆司。
（『幸せのメカニズム－実践・幸福学入門』の著者で幸福学の第一人者）

義母、夫、と3人暮らし。子どもは、29歳の息子、25歳の娘。PTA活動を8年経験。「幸せな夫婦」「幸せな家族」「幸せな仕事と家庭の両立」を実践しながら研究中。

A pair of hands is shown from a top-down perspective, gently cupping a bouquet of small, light pink flowers with yellow centers. The background is a soft, out-of-focus white. The text is centered over the hands and flowers.

人は幸せになるために
生きている



自分らしく生き 自分らしく働くとは？

CONTENTS

1. ウェルビーイングとは？
2. ウェルビーイングの基礎
3. 大人と子どものウェルビーイングが創る幸せな地域

1

ウェルビーイング とは何か？



ウェルビーイングの広がり

国家レベル、省庁レベルでも、
ウェルビーイングへの注目が高まっています

首相演説

持続的な賃上げに加えて、人々のやる気、希望、社会の豊かさといったいわゆる「ウェルビーイング」を高めれば、この令和の時代において再び、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。

文部科学省

日本社会に根差したウェルビーイング(※)の向上

- ・多様な個人それぞれが**幸せや生きがい**を感じるとともに、**地域や社会が幸せや豊かさ**を感じられるものとなるための教育の在り方
- ・幸福感、**学校や地域でのつながり**、利他性、協働性、**自己肯定感**、自己実現等が含まれ、**協調的幸福と獲得的幸福のバランス**を重視
- ・**日本発の調和と協調** (Balance and Harmony) に基づくウェルビーイングを発信

※身体的・精神的・社会的に良い状態にあること。短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念。

環境省

目的

「環境保全」を通じた、「現在及び将来の国民一人一人の生活の質、幸福度、ウェルビーイング、経済厚生」の向上、「人類の福祉への貢献」

@環境基本計画

Beyond GDP(国連)

主観的幸福度など

20の指標で

Well-Beingを測る

2025年に発表予定

こども大綱

こども家庭庁

(令和5年12月22日閣議決定)

こども大綱が目指す「こどもまんなか社会」

~全てのこども・若者が
身体的・精神的・社会的に幸福な生活を送ることができる社会~

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。

幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン (はじめの100か月の育ちビジョン) 概要

令和5年12月22日 閣議決定

はじめの100か月の育ちビジョンを策定し全ての人と共有する意義

幼児期までこそ、生涯にわたるウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に
幸せな状態）の向上にとって最重要

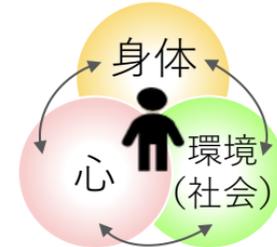
✓ 誰一人取り残さないひとしい育ちの保障に向けては課題あり

※児童虐待による死亡事例の約半数が0～2歳/就園していないこどもは、家庭環境により、他のこどもや大人、社会や自然等に触れる機会が左右される

✓ 誕生・就園・就学の前後や、家庭・園・関係機関・地域等の環境間に切れ目が多い

⇒ 社会全体の認識共有×関連施策の強力な推進のための羅針盤が必要

全てのこどもの生涯にわたる
身体的・精神的・社会的（バイオサイコソーシャル）
な観点での包括的な幸福



⇒ 全ての人のウェルビーイング向上にもつながる

目的 全てのこどもの誕生前から幼児期までの
「はじめの100か月」から生涯にわたるウェルビーイングの向上

こども基本法の理念にのっとり整理した5つのビジョン

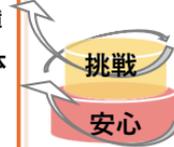
1 こどもの権利と尊厳を守る

⇒ こども基本法にのっとり育ちの質を保障

- ✓ 乳幼児は生まれながらにして権利の主体
- ✓ 生命や生活を保障すること
- ✓ 乳幼児の思いや願いの尊重

2 「安心と挑戦の循環」を通してこどものウェルビーイングを高める

⇒ 乳幼児の育ちには「アタッチメント（愛着）」の形成と豊かな「遊びと体験」が不可欠



「アタッチメント（愛着）」＜安心＞
不安な時などに身近なおとなが寄り添うことや、
安心感をもたらす経験の繰り返しにより、安心の
土台を獲得

豊かな「遊びと体験」＜挑戦＞
多様なこどもやおとな、モノ・自然・絵本・場所など身近
なものとの出会い・関わりにより、興味・関心に合わせた
「遊びと体験」を保障することで、挑戦を応援

3 「こどもの誕生前」から 切れ目なく育ちを支える

⇒ 育ちに必要環境を切れ目なく構築し、
次代を支える循環を創出

- ✓ 誕生の準備期から支える
- ✓ 幼児期と学童期以降の接続
- ✓ 学童期から乳幼児と関わる機会

4 保護者・養育者のウェルビーイング と成長の支援・応援をする

⇒ こどもに最も近い存在をきめ細かに支援

- ✓ 支援・応援を受けることを当たり前
- ✓ 全ての保護者・養育者とつながること
- ✓ 性別にかかわらず保護者・養育者が
共育ち

5 こどもの育ちを支える環境や社会の厚みを増す

⇒ 社会の情勢変化を踏まえ、こどもの
育ちを支える工夫が必要

- ✓ 「こどもまんなかチャート」の視点
(様々な立場の人がこどもの育ちを応援)
- ✓ こどもも含め環境や社会をつくる
- ✓ 地域における専門職連携やコーディネーター
の役割も重要



【「はじめの100か月」とは】

本ビジョンを全ての人と共有するためのキーワードとして、母親の
妊娠期から幼保小接続の重要な時期（いわゆる5歳児～小1）まで
がおおむね94～106か月であり、これらの重要な時期に着目

はじめの100か月の育ちビジョンに基づく施策の推進

- ✓ こども大綱の下に策定する「こどもまんなか実行計画」の施策へ反映
- ✓ 全ての人の具体的行動を促進するための取組を含め、こども家庭庁が
司令塔となり、具体策を一体的・総合的に推進

なぜウェルビーイングなのか



トヨタの使命は

「**幸せ**を量産
すること」

豊田章男会長
[トヨタ自動車]

全社員の
物心両面の
幸福を追求

故 稲盛和夫
京セラ・第二電電
(現・KDDI) 創業者



「**幸せ・幸福**」という言葉をとっぴが使う時代に



「我が家を
世界一**幸せ**な
場所にする」

仲井嘉浩社長
[積水ハウス]

社員の**幸せ**を
第一に

井上和幸社長
[清水建設]



(広義の健康)

Well-being

良好な 状態



(狭義の)
健康



幸せ
幸福

happi-
ness

感情としての幸せ



福祉



「幸せ」は「健康」と似ている

健康になるためには？

.....

- ① 健康についての知識を得る
- ② 健康診断を受ける
- ③ 健康に気をつける
 - ✓ 食事に気をつける
 - ✓ 運動をする
 - ✓ 睡眠を取る etc

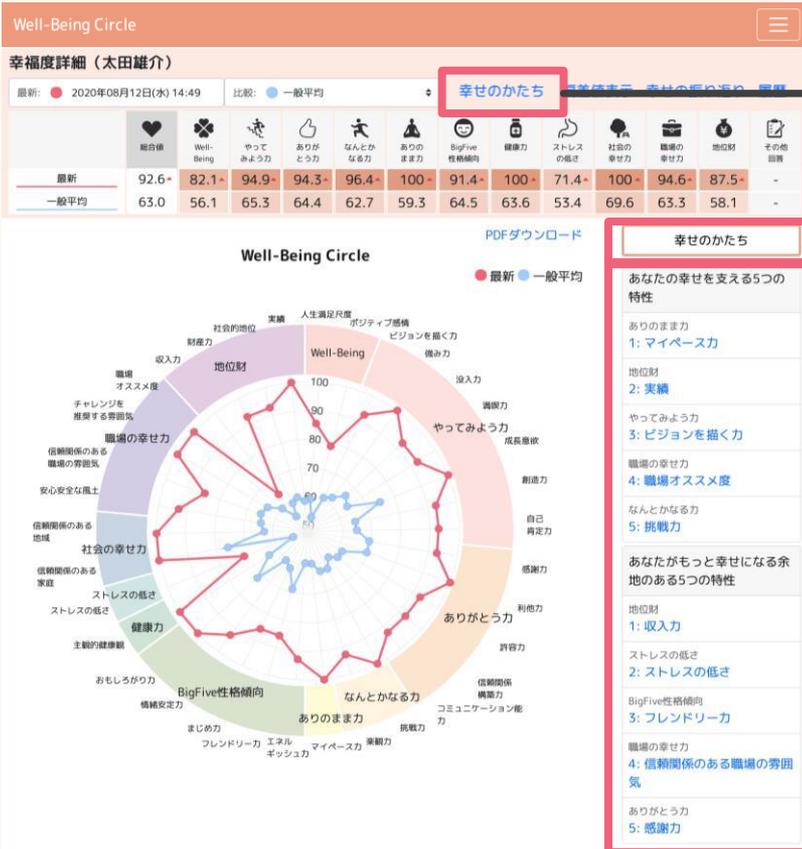
幸せになるためには？

.....

- ① 幸せについての知識を得る
- ② 幸福度診断を受ける
- ③ 幸せに気をつける
 - ✓ 個人として改善する
 - ✓ 職場で改善する etc

オススメ機能紹介 -幸せのかたち-

- あなたの幸せなところ、幸せになる余地があるところを見る
あなたの特徴や特性が分かりやすいところです。じっくり味わってみてください。



あなたの“幸せなところ”を一目で分かるようにしています。謙虚な方は、受け入れづらい項目もあるかもしれません。ですが、診断結果から客観的に判断すると、そうなっています。ぜひ、あなたの良いところを受け入れてみてください。

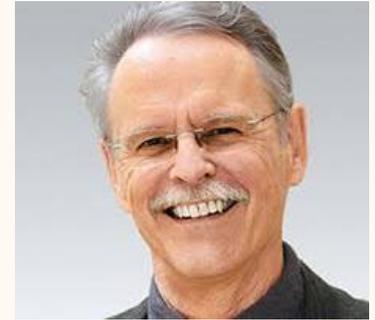
幸せなところ・より幸せにある余地があるところ

あなたの幸せを支える5つの特性	あなたがもっと幸せになる余地のある5つの特性
ありのまま力 1: マイベース力	地位財 1: 収入力
地位財 2: 実績	ストレスの低さ 2: ストレスの低さ
やってみよう力 3: ビジョンを描く力	BigFive性格傾向 3: フレンドリー力
職場の幸せ力 4: 職場オススメ度	職場の幸せ力 4: 信頼関係のある職場の雰囲気
なんとかなる力 5: 挑戦力	ありがたう力 5: 感謝力

出典：前野 隆司・太田 雄介著「実践！ウェルビーイング診断」

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

幸福感とパフォーマンスの関係

創造性
生産性

幸福感の高い社員の
創造性は**3倍**、生産性は**31%**
売上は**37%**高い

(リュポミルスキー、キング、ディーナー)

欠勤率
離職率

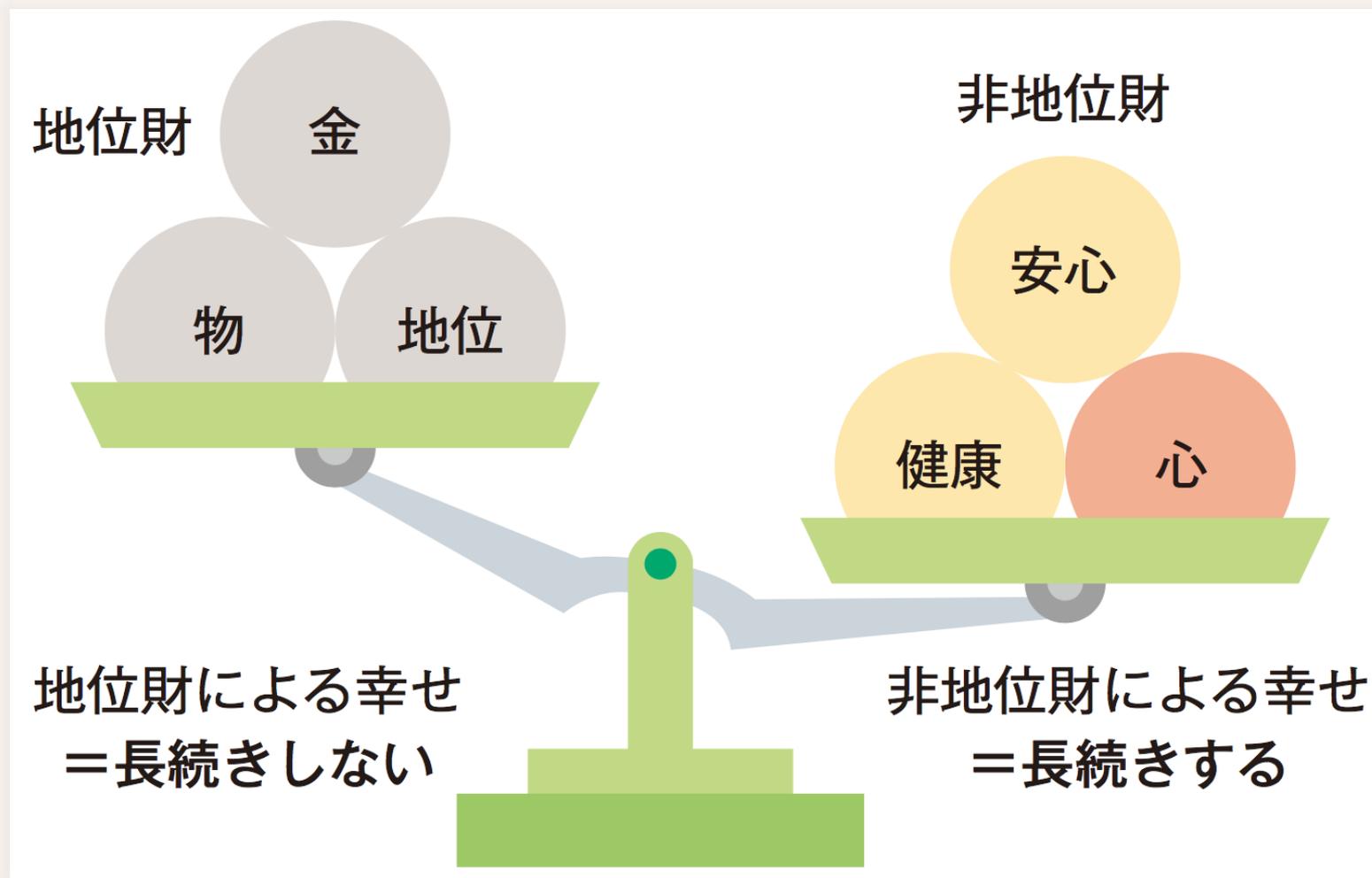
幸福度が高い従業員は
欠勤率が低く [George, 1989]
離職率が低い [Donovan, 2000]

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

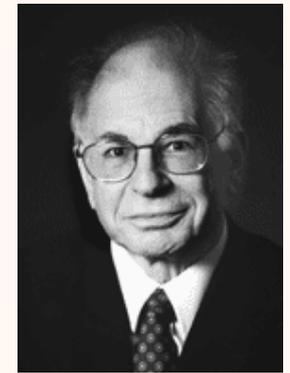
2

ウェルビーイングの基礎

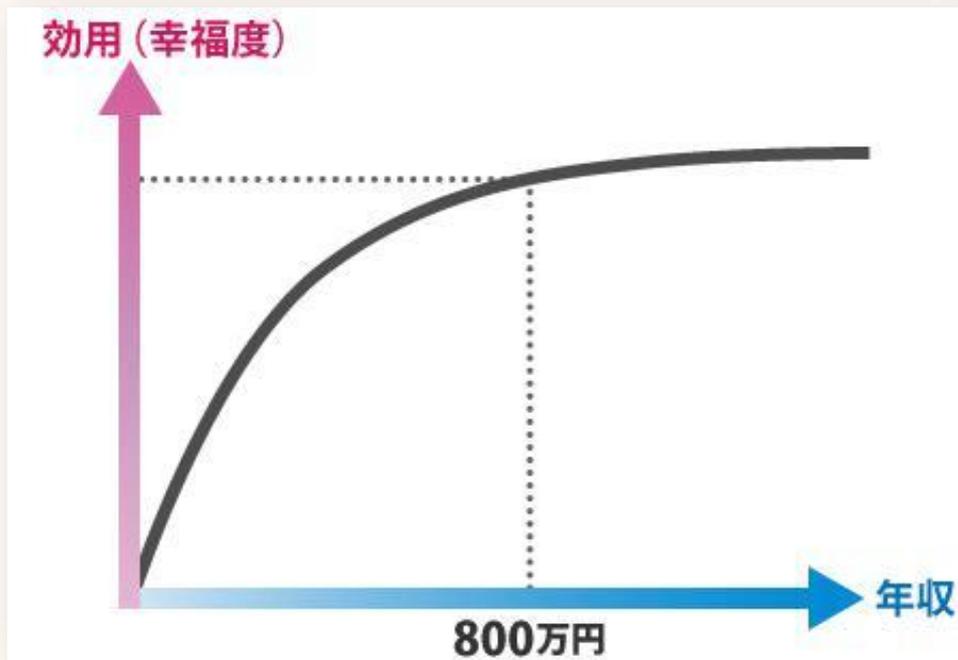
長続きしない幸せと長続きする幸せ



ノーベル経済学賞を受賞したカーネマンが行なったアメリカでの研究によると、年収が\$75,000になるまでは感情的幸福は**年収と比例**するが、それを超えると**感情的幸福と年収に相関はない**



Kahneman



感情的幸福

短期的幸福の指標

ポジティブ感情



ネガティブ感情

と長続きする幸せ

心による幸せ
(psychological well-being) を
分析してみました

非地位財

安心

健康

心

非地位財による幸せ
=長続きする

幸せの心的要因に関連するアンケートを1500人の日本人に行い、その結果を因子分析して、「幸せの4つの因子」を導出

「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

幸せのメカニズム
実践・幸福学入門
前野隆司



幸せは
コントロールできる！
脳・ロボット学が解き明かす、そのしくみ
講談社現代新書

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

とにかく
やってみよう

子育ても大事
自分の夢も大事

子育ての 幸せの 4 因子

家族がいて
くれてありがとう

子どもや夫がいて
くれるからこそ幸せ

夢や目標を持ち
多様な人とのつながりを大切にし
前向きに自分らしく
生きる人が幸せ

人と比べず
わが家らしく

自己嫌悪する必要なし
あなたらしくで
大丈夫

なんとかなる
から大丈夫

子育てはそもそも
思い通りにならない

講義を聴いての感想

自分ができていること
さらにこうしていききたい
など

シェアタイム

こころのしあわせのための 4 つのこころ

1 やってみよう

2 ありがとう



ゆめ や やりたい
ことがあって
ワクワクしてい
ること



かんしゃし
しんせつで
みんなと
なかがいい

3 なんとかなる

4 ありのままに

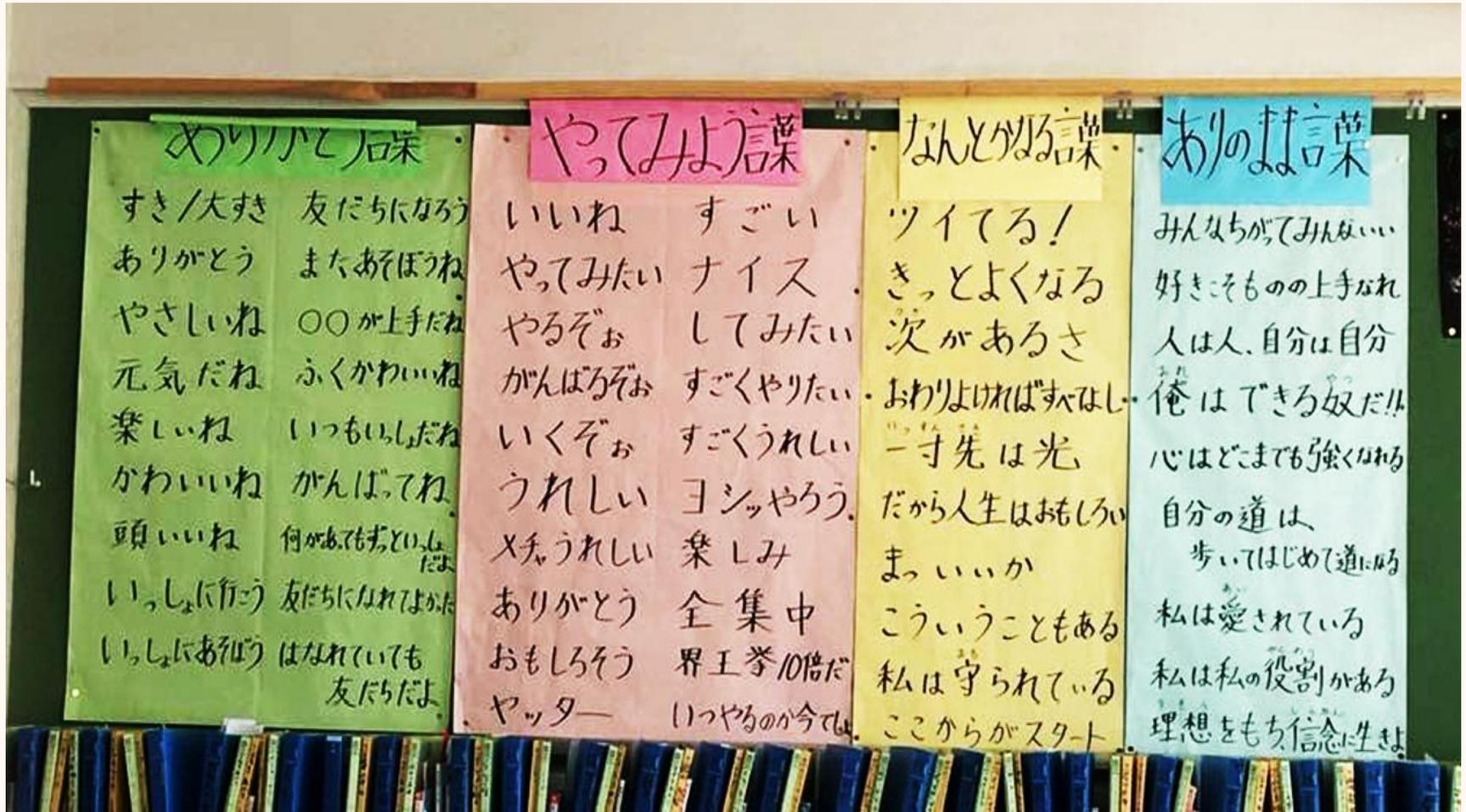


まえむきに
チャレンジする



ひととくらべず
じぶんらしく

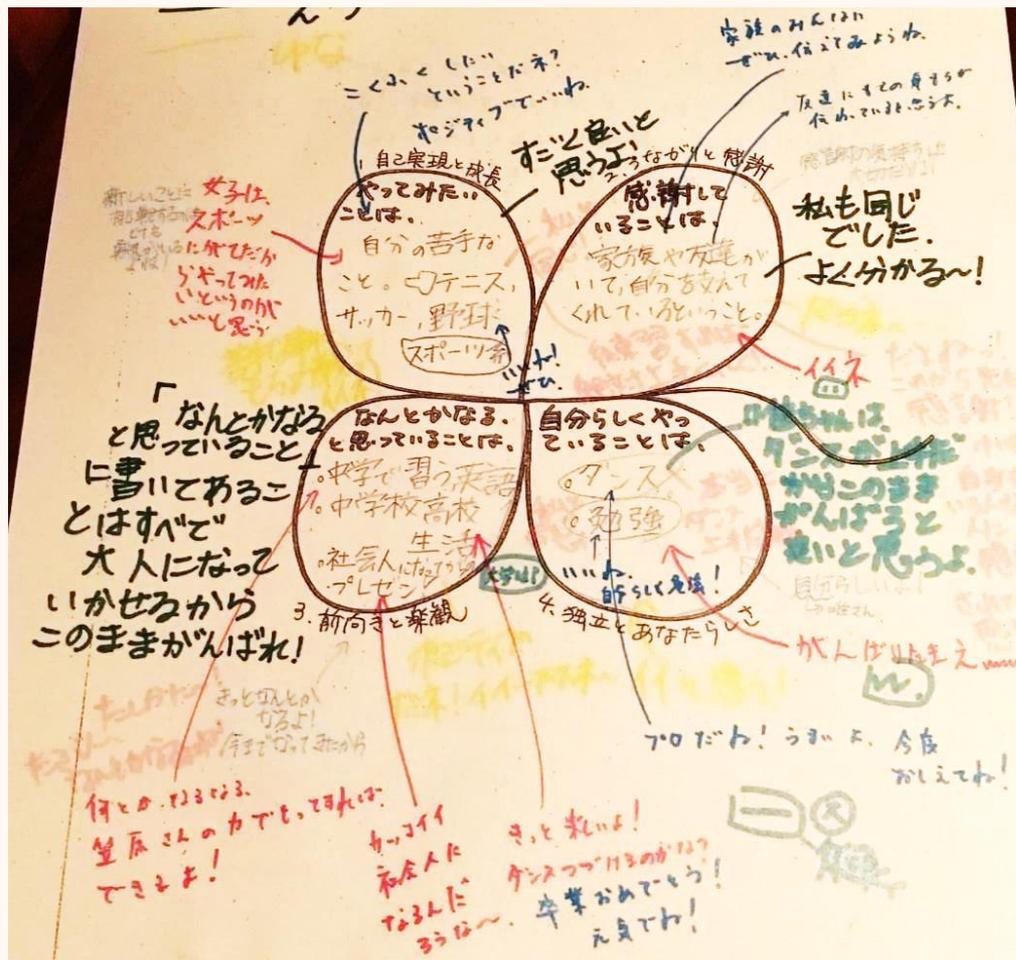
幸せの4因子 * 子供たちへの声かけ例

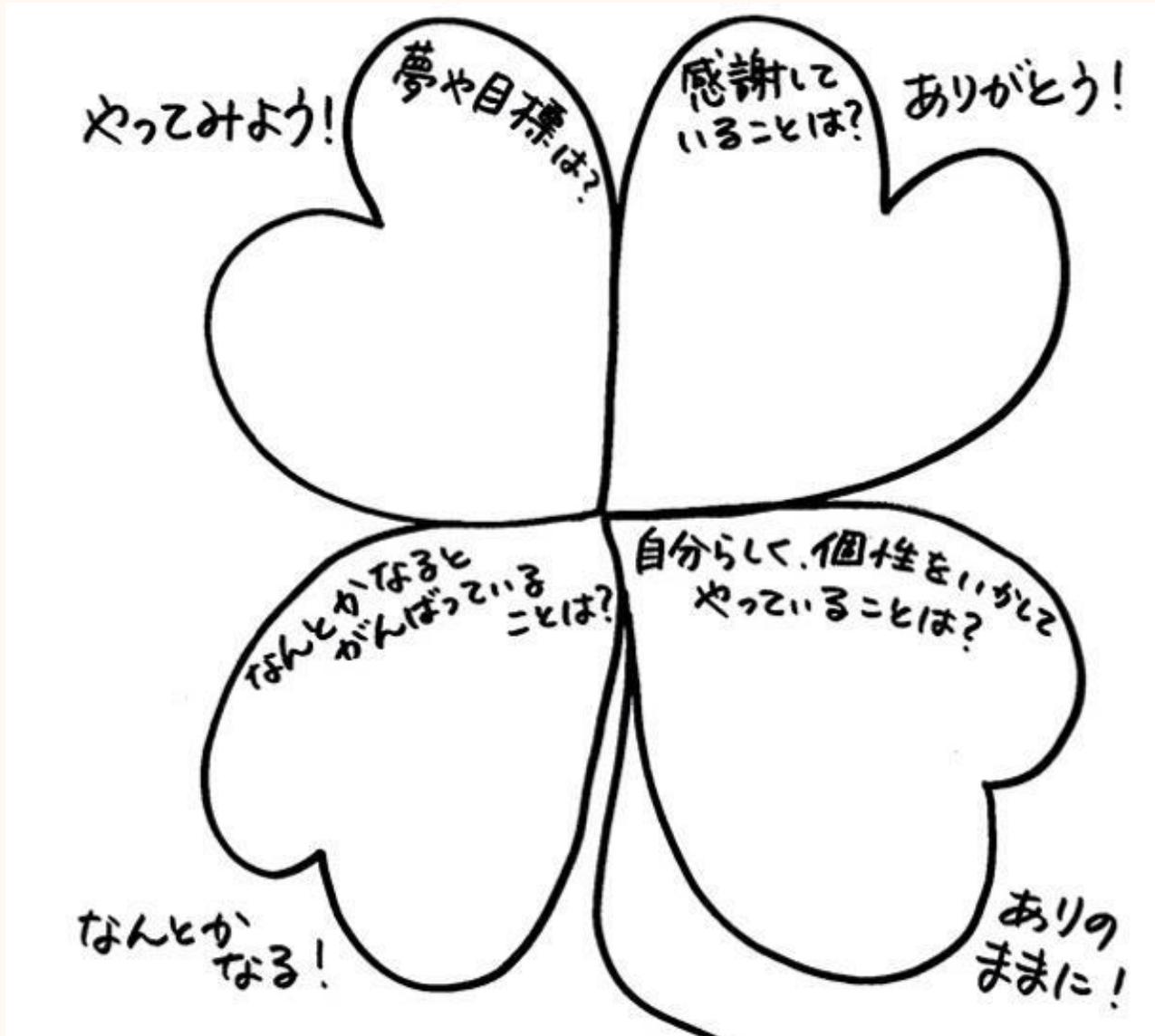


小中学生向けwell-beingプログラム

四つ葉のクローバーの中に4つの因子を書き込んだ後、外側にクラスメートから応援メッセージを書き込む「幸せ応援シート」の有効性を検証

- ✓ 埼玉県横瀬市
- ✓ 一般社団法人ティーチャーズイニシアティブなど



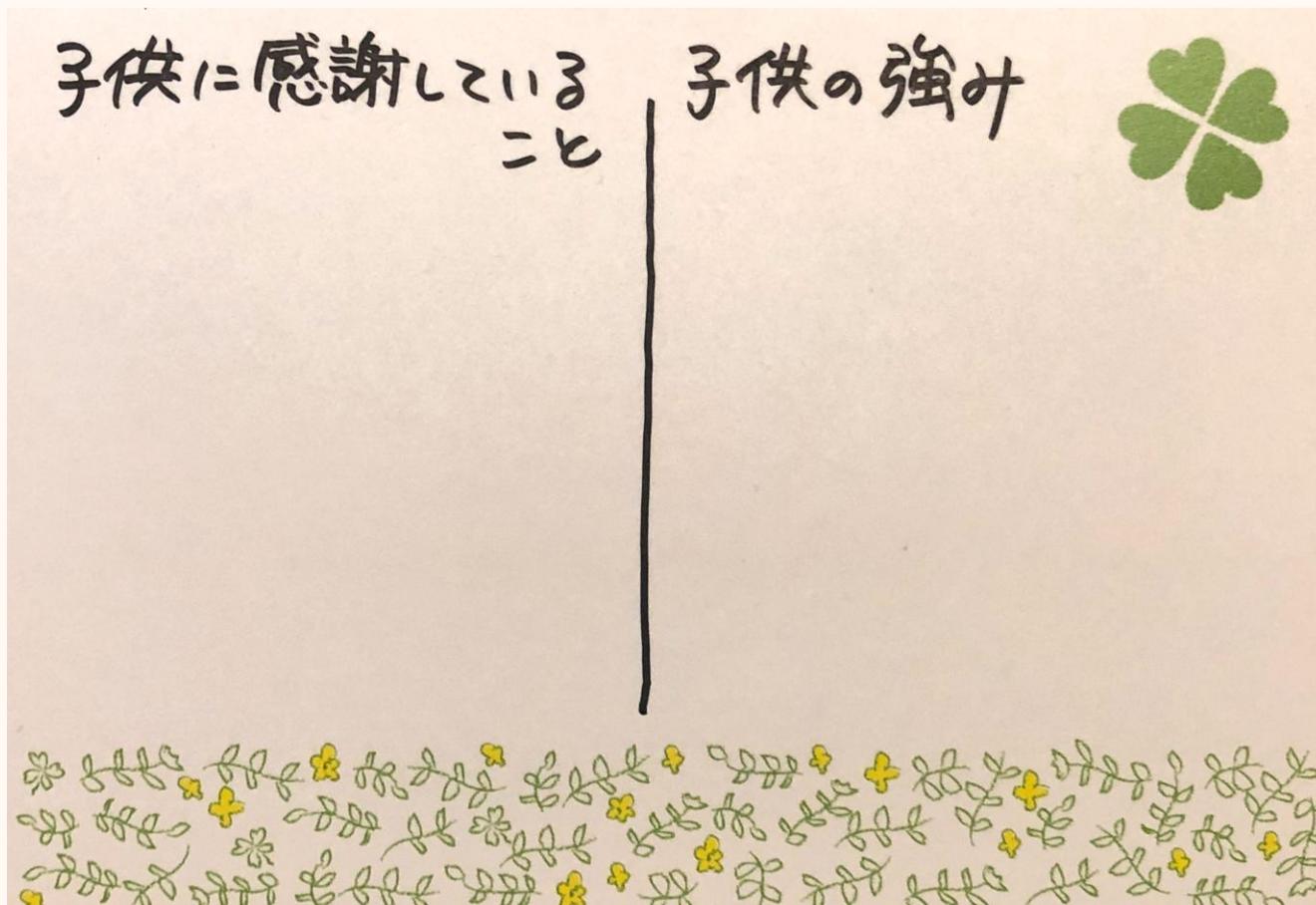


すべての親が
わが子の幸せを願い
その存在だけで、
幸せなはず！



ありがとう因子 のワーク

ありのままに因子 のワーク



ありがとう因子 のワーク

ありのままに因子 のワーク

子供に感謝している
こと

生まれ来てくれて
ありがとう♡
お手伝いをありがとう
笑顔をありがとう
成長を見せてくれてありがとう
下の子の世話。
元気な会話…… etc.

子供の強み



なるべくたくさん書き出してみましよう！
ささいなことでもOK！

ありがとう因子 のワーク

ありのままに因子 のワーク

子供に感謝している
こと

生まれ来てくれて
ありがとう♡

お手伝いをありがとう

笑顔をありがとう

成長を見せられてありがとう

下の子の世話

元気な会話…… etc.

子供の強み



やさしいこと

ねばり強さ、誠実さ、

おもしろい、笑顔がステキ、

創造性、好奇心、

チャレンジ精神、温かさ、

おちつき、すなおさ、

元気、くよくよしない……

etc.

なるべくたくさん書き出してみましよう！

ささいなことでもOK！

3

大人と子どものウェルビーイングが 創る幸せな地域

仕事と育児と地域活動

すべて**成長**を感じる
素晴らしい機会

まずは**自分から**

笑顔

あいさつ

感謝

ウェルビーイングをつくる栄養素

体の栄養



[例] 食事
体にいいものを食べる
好きなものを食べる

心の栄養



[例] 言葉
ありがとう、助かった
優しい声掛け、肯定



まずは 自分のWell-beingを 考えよう

自分が心地よいと思う状態
自分が自分である状態

自分を知るワーク

自分らしさとは？

Question

あなたの特徴的な良^{◆◆◆◆◆}さ・個性は何ですか？
あなたのとことん好きは、なんですか？
それを踏まえて考えてみましょう！

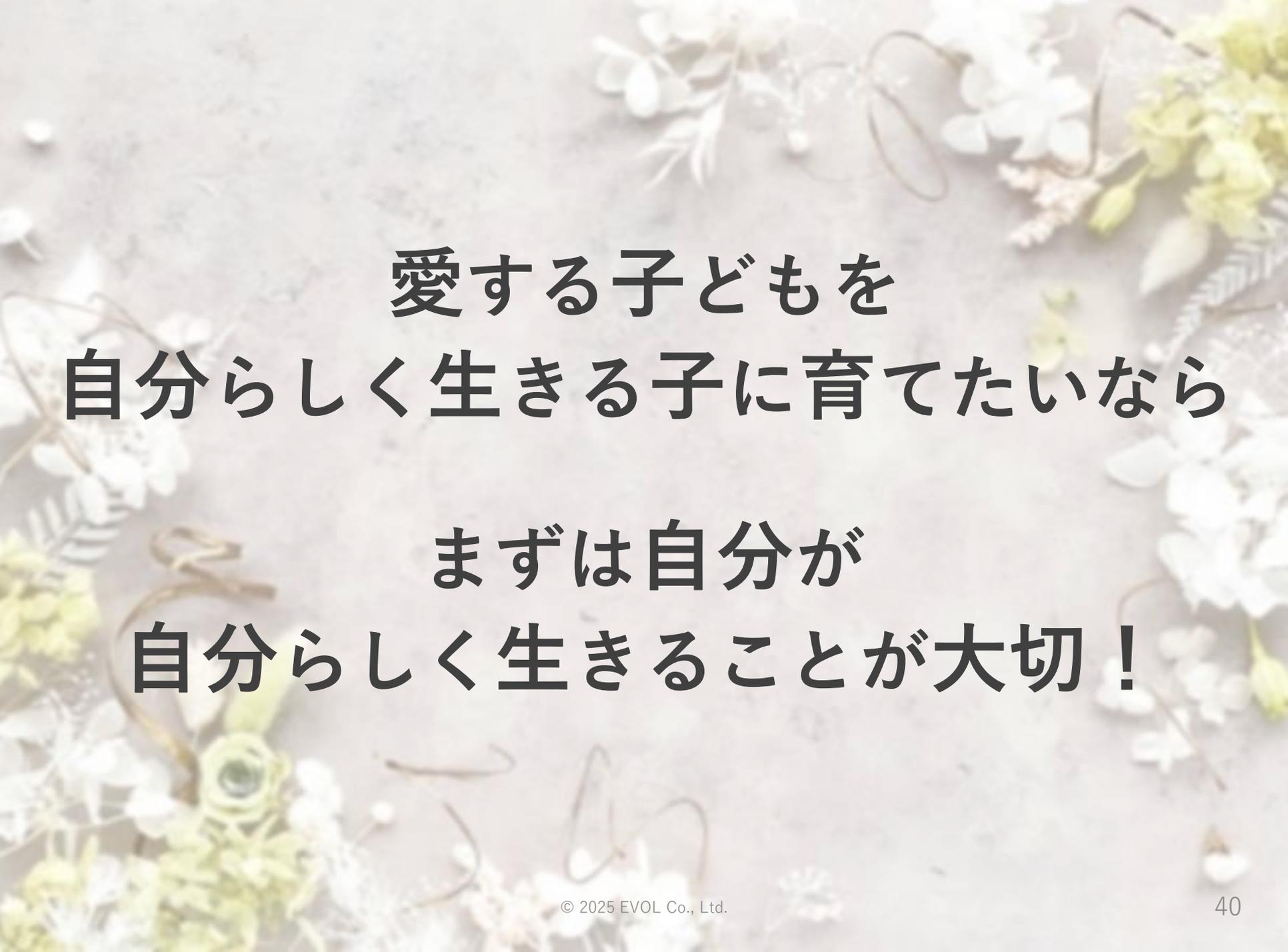


次に
チーム(家族)の
Well-beingを考えよう

**自分もチーム(家族)も
幸せに働く(生きる)とは？**

自分らしい働き方 をするためには？

明日からの行動宣言を
チャットに記入してください



**愛する子どもを
自分らしく生きる子に育てたいなら**

**まずは自分が
自分らしく生きることが大切！**

しあわせファースト!

Be yourself!



Be happy!

あなたが幸せなら子どもも幸せ
親のあり方が子どもに伝わります
大切な子ども
そして家族との時間を大切に

幸せを感じる心
楽しさを感じる心
を育みましょう！



今日一日の
「美しいもの」
を探しましょう！

