

# 現代社会における「幸せ」 を考える。

あなたの人生における幸せな生き方とはなにか。

桐蔭横浜大学 現代教養学環

探究型入試 小論文テーマNo.5 教員授業資料

# あなたはどんな人生を送りたい？

□ みなさんが人生に望むことは何ですか？

- ✓ 悲しい人生を送りたい？
- ✓ 苦しい人生を送りたい？
- ✓ 暗い人生を送りたい？



もちろん！

- 喜びのある人生を送りたい
- 満足感のある人生を送りたい
- 明るい人生を送りたい



多くの方は  
「幸せな人生でありたい」  
です

# 物資的な豊かによる幸せから ウェルビーイングな社会へ

ミレニアム開発目標  
国連 ~2015年

MDGs

持続可能な開発目標  
国連 ~2030年

SDGs

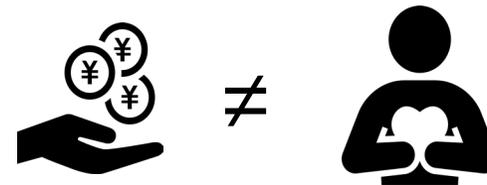
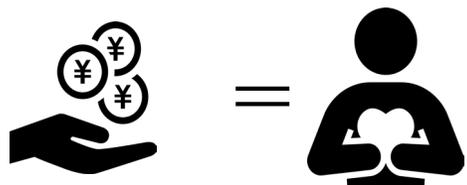
e.g. ムーンショット型  
研究開発制度  
内閣府 ~2050年

Well-being

経済の発展と  
拡大する社会

持続可能な社会

人々の**幸福**が  
実現する社会



ウェルビーイングは世界的アジェンダである

# 現在は...VUCAの時代

いわゆる良い高校に入って、良い大学に入って、よいところに就職したら、人生残り80年ハッピーに暮らせますよという時代はもう無いということなんです！

この時代を生きるのに、自分自身に力をつけることが大事です！



# 幸せに生きること...

- 個人・社会全体の「幸せ：ウェルビーイング」が望まれている
- 社会が次の段階に移ろうとしているVUCAの時代である

幸せな社会を作るためには、人任せにするのではなく、私たちひとりひとりが「幸せ」について考える必要がある

心理学では...

「ウェルビーイング（幸せ）」とは何かを知って、  
そのためにどう考えたらいいか、どう行動したらいいか、  
について考えること

# well-being ウェルビーイング

心理学におけるひとつの説明

- 持続的幸福感のある健やかな状態
- 心地よく、健康的で、幸せだと感じていること



ウェルビーイングの定義はいろいろあり、何が大事かは立場や個人によって異なる

# 主観的ウェルビーイング



ただ「ハッピー」ということだけではない

= **人生の満足度** + **感情**



日常経験に基づく感情

**ポジティブ感情を多く感じ、ネガティブ感情が少ない、心地の良い幸せのこと**

[最大の喜びと最小の苦痛]

ヘドニックなウェルビーイング (hedonic well-being)

自分の人生に対する認知的評価

**自己実現や生きがいを感じることで得られる幸せのこと**

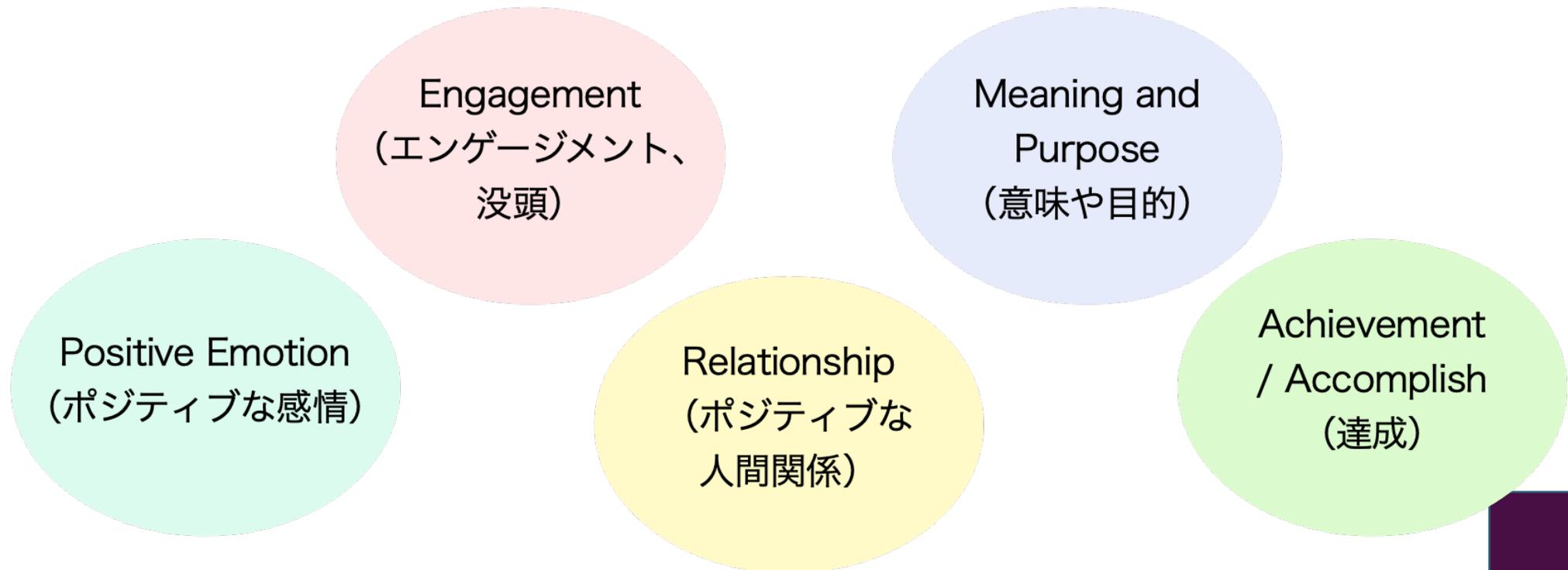
• 良い人生を送ること

ユーダイモニックなウェルビーイング (eudaimonic well-being)

# ウェルビーイング理論（2011年）

「PERMA」モデル：5つの領域のイニシャルから「PERMA」と呼ばれる

- **マーティン・セリグマン博士**が提唱
  - ウェルビーイングを高めるためのフレームワークモデル
  - ウェルビーイングを測定する構成要素



# 幸福であることの効果

---

- 幸福感は、寿命に関係する
- 幸福感は、免疫機能を高める
- 幸福感は、健康状態を高める
- 幸福感は、創造性や拡散的思考を伸ばし、新しいアイデアを促進する
- 幸福感は、社交性を高め、成功を呼び寄せ、忍耐力をあげ、人を支援する行動につながる