

ウェルビーイング推進に向けた 取組みについて

R 4 . 8 . 4

富山県 成長戦略室 ウェルビーイング推進課

1 ウェルビーイング県民意識調査及び指標の策定（概要）

富山県成長戦略アクションプラン

【真の幸せ（ウェルビーイング）戦略】 ①県民のウェルビーイングの向上、多様性の促進

ウェルビーイング調査・普及啓発事業

…ウェルビーイングの向上に向けて、これを測る指標を設定するとともに、県民のウェルビーイングを推進するための取組みを促進

（1）県民意識調査の概要

ウェルビーイングに関する県民共通の意識傾向を探り、どのような要素が県民のウェルビーイングに結びつきやすいかの分析を行う。

<予 定>

対 象：県民 5,000人（予定）を年代別に無作為抽出し、調査を実施

時 期（予定）： 9月頃 調査実施

→ 10～11月 集計・分析、指標の検討

→ 12月 調査結果、指標の公表

実施方法：郵送により調査票を配布（回答は郵送又はウェブ）

1 ウェルビーイング県民意識調査及び指標の策定（概要）

内容（ポイント）：

○生活での、ウェルビーイングに関連する項目への主観的な「実感」を問う

①総合的な実感

→現在だけでなく、過去・未来の時間軸を意識

②心や身体の状態、生きがいなどへの自分自身の意識 及び、

家族、職場、地域等との「つながり」での、人間関係、居心地などの意識・実感

→個人の意識階層を考慮（マズローの欲求5段階説等参考）

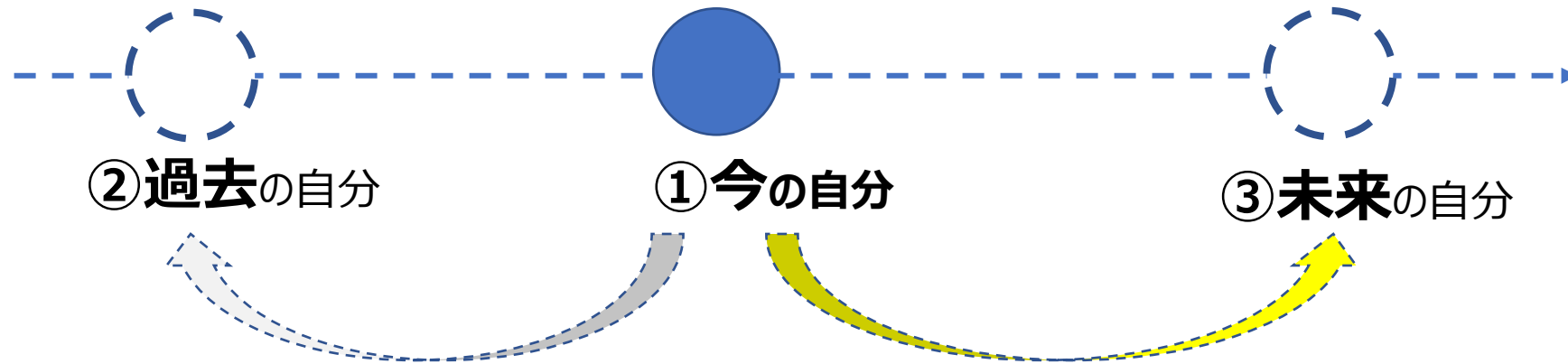
③基本属性（年齢、性別、家族構成など） → 主観的な実感との関連を探る

※設問内容は、ウェルビーイングに関する各種研究や他事例なども参考に構成

1 ウェルビーイング県民意識調査及び指標の策定（概要）

（参考）調査・指標作成にあたっての3つの観点（時間・内面の階層・つながり）

ア 「時間軸」を意識

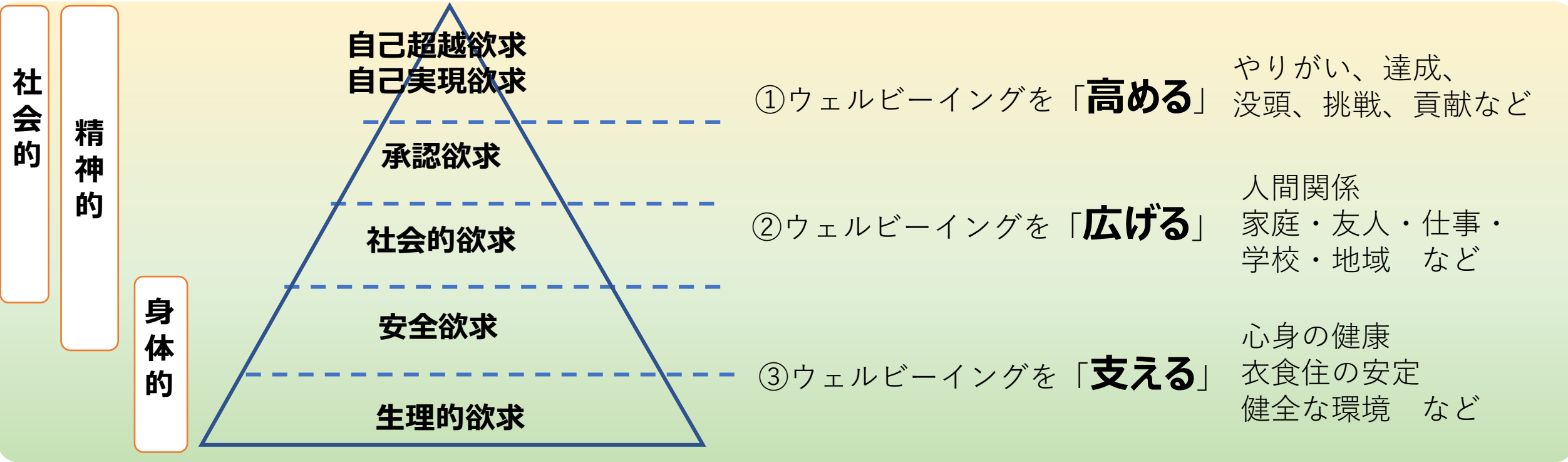


※現時点の実感だけでなく、現在を起点にし、過去・未来との相対評価を行う
→ 時間の経過を意識することで、「持続的な」幸せ、ウェルビーイングをとらえる

1 ウェルビーイング県民意識調査及び指標の策定（概要）

（参考）調査・指標作成にあたっての3つの観点（時間・内面の階層・つながり）

イ 「個人の内面の階層」を意識（cf.マズローの欲求5段階説）



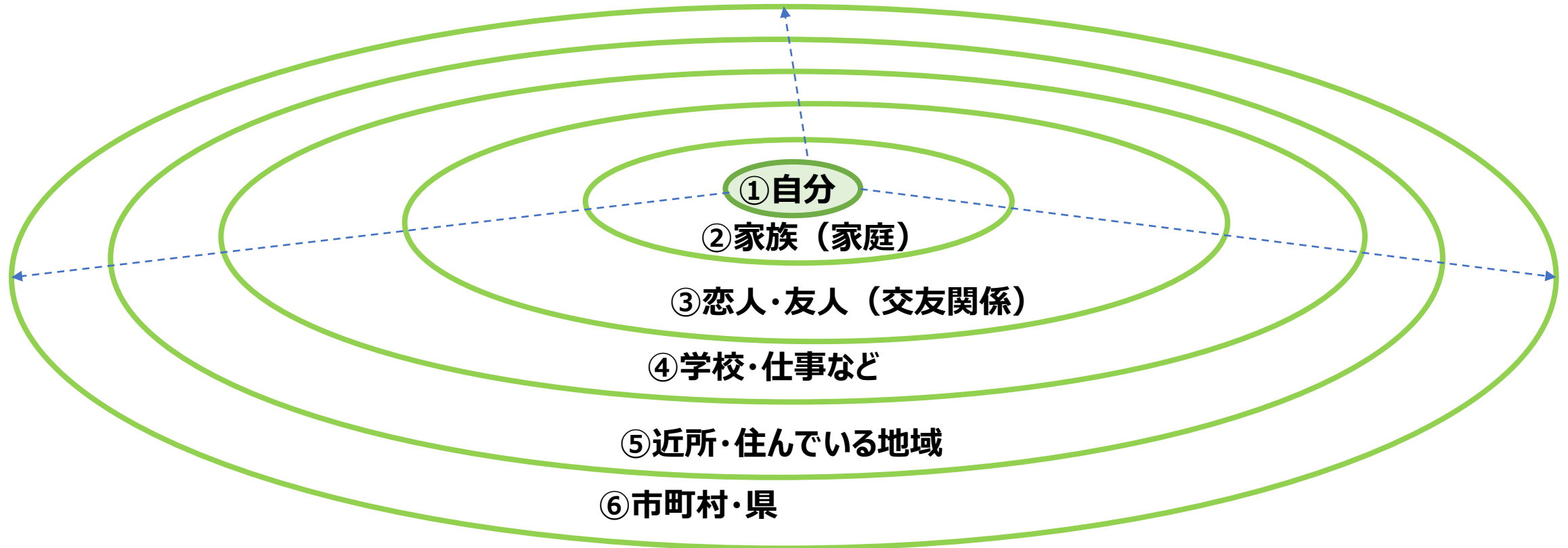
1 ウェルビーイング県民意識調査及び指標の策定（概要）

（参考）調査・指標作成にあたっての3つの観点（時間・内面の階層・つながり）

ウ 自分を起点とする社会との「つながり」を意識

“一人ひとり”のウェルビーイングを支え、高めることができる**社会**に。
社会のウェルビーイングを支え、高めることができる”**一人ひとり**”に。

「個のウェルビーイング」に着目しつつ、
一人ひとりの目線からの
「社会のウェルビーイング」にもアプローチ



1 ウェルビーイング県民意識調査及び指標の策定（概要）

（2）指標の策定

○県民意識調査の結果等をもとに、本県のウェルビーイングの状況を見るための具体的な指標を策定する。

○指標により、本県のウェルビーイング状況を今後継続的に把握し、ウェルビーイング向上に資する施策の検討・実施につなげていく。

○また、指標によりウェルビーイングの状況を分かりやすく提示することで、県民へ一層の普及を図る。

1 ウェルビーイング県民意識調査及び指標の策定（概要）

（3）関連調査

本調査のほか、課題となっている若い世代の女性のウェルビーイング向上に関して、ウェルビーイング、男女共同参画の観点から、別途調査を実施

2 ウェルビーイングに関する普及啓発

○県政番組「幸せのカタチ ～とやまで自分らしく～」(月曜21:54～放送)

…富山でいきいきと自分らしく暮らしている方を紹介

○県広報紙「県広報とやま」

(8/7発行予定、新聞折込で全戸配布) で

ウェルビーイングを特集

等

このほか、県職員自身のウェルビーイングへの意識を高めるため、
市内向け広報「さあ みんなで
考えよう！ウェルビーイング」を
6月から実施

001 一人ひとりが、自分らしく、いきいきと生きる

“幸せの実感”「ウェルビーイング」の向上を目指して

県では、ウェルビーイングを成長戦略の“中心”に位置づけています。一人ひとりが、様々な人や社会との“つながり”の中で、日々、“自分らしく”生きていることに満足でき、心豊かに、幸せをずっと実感できる、そんな富山県を目指します。

ウェルビーイング(well-being)とは？

心も身体も社会的にも“満たされた状態”、実感としての**幸せ**、心の豊かさなどを表す言葉として、国内外で注目が集まっています。

また、劇映画の深い言葉ですが、一人ひとりの**幸せ**、豊かな人生とは何か、に向き合う、これからの時代のテーマだと考えられています。

県では、今年4月、ウェルビーイング推進課を設置し、県政の各施策をウェルビーイング向上に結びつけていくため、積極的な情報発信などに取り組んでいます。

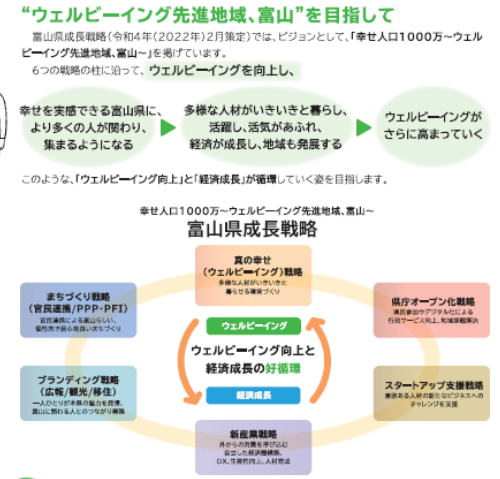


国内外でウェルビーイング研究・発信を展開する 石川 善樹さん(予防医学研究者)からのメッセージ

いま、富山県に全国的な注目が集まっています。その理由の一つが、「ウェルビーイング」への関心を示した取り組みです。ウェルビーイングとは「実感できる豊かさ」のことです。富山県をはじめ福知山市など、先進的な取り組みが始まっています。たとえば富山県では、全国に先駆けてウェルビーイング推進課が設置されました。いまでもなく、「豊かさの実感」には行政のあらゆる部署が関わっており、横断的な役割が期待されており、その間に注目が集まっています。

さて、ウェルビーイング度を高めるためには、実際にどのようなことが有効なのでしょう？ たえば、現在国際的に注目が集まっているのが「男性の料理」です。ある国際調査によれば、日本のみならず世界的に、男性よりも女性が料理をしています。しかし、料理頻度の男女格差が小さいほど、その国のウェルビーイング度が高い傾向にあると報告されています。よって、男性がもっと料理を覚えることが、ウェルビーイングな社会に向けた第一歩になるというわけです。

なかなかまだ聞き慣れないキーワードですが、「ウェルビーイング」、ぜひご注目ください！

Pick UP


“幸せの実感”ウェルビーイングに関する県民意識調査を行います！

- 県民の皆様へのウェルビーイング実感の現状把握
- ウェルビーイング向上に結びつきやすい要因や環境の分析を目的に調査を行います。

結果は、本県のウェルビーイング状態をみていくための「指標」策定にも活用します。

この調査は、富山県の「県・幸(けん)ご縁(ごん)」のようなものと考えています。一人ひとりの多様な実感の中から、共通の傾向、本県の特徴などを見出し、指標の幸せ、ウェルビーイング向上に活かしていきます。

今後、抽出調査により行う予定としています。調査票がお手元に届いた方は、お手数をおかけしますが、ぜひご協力をお願いします。



2022年7月20日

ウェルビーイング vol.04

ウェルビーイングって何だ？③ ウェルビーイング研究～5つの構成要素“PERMA”

「**ポジティブ感情**」「**没頭・没入**」「**人間関係**」「**意味・意義**」「**達成**」がウェルビーイングをつくる

ウェルビーイングや幸せは人それぞれであるものの、国内外で様々な研究が行われ、何らかの共通項や傾向、構成要素等があることがわかってきています。

その中で、ポジティブ心理学(※)の父、マーティン・セリグマン博士(米)は「PERMA(パーマ)理論」を提唱。著書では、ウェルビーイングを捉えていくと必ず出てくる有名な5つの要素が紹介されています。

- ・ウェルビーイングには、5つの構成要素がある。
- ・これらは、単独ではウェルビーイングを定義しないが、どれもウェルビーイングに寄与する。また、自己報告で定期的に測定される前と、客観的に測定される後がある。
- ・ウェルビーイングを測定する判断基準は「持続的幸福度」(持続的幸福感、充実などの意味を持つ「flourish」と表現)であり、各要素の増大が必要

色々な要素が関係し、それらにより構成される「ウェルビーイング」は、「天賦」「気運」「運命、偶然など後天的要素から構成される」などと思われがちなものだ、とも述べられている。

※一人ひとりの人生や環境、社会が、本来あるべき正しい方向に向かう状態の構成要素を科学的に検証し、実践しようとする心理学の一領域。

Positive Emotion (ポジティブ感情)
うれしい、面白い、楽しい、感動、感謝、心地良さ、安らぎ、興味、希望、誇り、愉快、愛など

Engagement (没頭・没入)
様々な活動(仕事やスポーツ、思考、芸術、趣味など)に没頭・没入すること

Relationship (人間関係)
人とのつながり、利他的な関係、人と助け合う関係、人間関係が豊かで、人との付き合いを楽しんでいる状態

Meaning (意味・意義)
自分の活動や人生と社会との関係を意識し、どう貢献し得るかを考え行動すること、生きる意味・目的を自覚すること

Achievement (達成)
何らかの目標を自らの力で達成すること、達成に向けて努力すること

〔参考〕マーティン・セリグマン「Flourish(ポジティブ心理学の挑戦) “幸福”から“持続的幸福”へ」(ブイオヴァー・トゥエンティワン)

小林正樹「ポジティブ心理学 科学的メンタル・ウェルネス入門」(講談社)

前野直樹・前野マコ「ウェルビーイング」(日本経済新聞出版)

一般社団法人 日本ポジティブ心理学協会ウェブサイト

「県広報とやま」