Shizuoka Well-being Week 2025

幸福度 日本一の県 目指して

国や自治体の政策、企業経営や個人のより良い在り方に関わる「ウェルビーイング」という言葉が広く聞かれるようになった。一般に「身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること」などと訳されるこの考え方は、これからの社会にどう位置づけられていくのか。各国のウェルビーイングの現状を可視化する「世界幸福度ランキング」が発表される３月20日の「国際幸福デー」を前に関係者に話を聞き、事例を検証した。

（論説委員・橋爪充、生活報道部・山本淳樹、草茅出、写真部・久保田竜平、坂本豊、小糸恵介）

静岡県は次期総合計画に「幸福度日本一の静岡県」を掲げ、ウェルビーイングの考え方を取り入れる。鈴木康友知事と、県フェローの一般社団法人スマートシティ・インスティテュート南雲岳彦代表理事に「ウェルビーイング」という概念の捉え方や今後の政策との関係性を聞いた。

県フェロー　南雲　岳彦氏

—ウェルビーイングとはどのようなものか。

「世界保健機関（ＷＨＯ）憲章の健康の定義として、1940年代にウェルビーイングに関わる言葉が入っている。それは、『身体、精神、社会的に良好な状態』と表現されている。『イルビーイング』という病気の状態を表す概念の反対を考えたときに出てきた言葉だと思えばいい」

—多分野で使われ、分かりにくくなっている面もある。例えば「ハピネス」とはどう違うのか。

「ハピネスは比較的短期的な感情を表す時に使うのが一般的。一例を挙げれば、仕事が終わってみんなで乾杯し、ビールを一杯飲んでほっとした時がハピネスに近いのではないか。ウェルビーイングは、苦しい状態を切り抜けていって人生の大きな目的を達成したといった、生きる意義に関わる言葉だと思う」

「経済的豊かさ」超えて

—国連が掲げる持続可能な開発目標（ＳＤＧｓ）の一つにもなっている。各国共通の指針になり得るのはどうしてか。

「経済的豊かさ＝幸せと考える時代が長く続いた。国内総生産（ＧＤＰ）を指標とし、貧困からいかに脱却するかが幸せへの切符だった。ところが近年『金持ちになったら幸せ』ではないことが明らかになった。経済的な豊かさを超えた人間と人間のつながり、自然環境との接点の方が重要という考えが当たり前になってきた。こうした流れの中で、ウェルビーイングという言葉が大きくなっているのだろう」

—自身がウェルビーイングという概念に巡り合った時期やきっかけは。

「さまざまなライフステージにおいてウェルビーイングを感じる瞬間があった。大学に合格した、結婚した、子どもが生まれた、やりたい仕事で成功した—。誰かのために役に立っているという感覚もウェルビーイングにつながる。非営利の団体を運営していた際、発達障害児の支援活動で感謝された時などがそうだ。つながりや連鎖の中でさまざまなウェルビーイングを経験してきた」

なぐも・たけひこ　スマートシティ・インスティテュート代表理事兼三菱ＵＦＪリサーチ&コンサルティング専務執行役員。デジタル庁田園都市Ｗｅｌｌ－Ｂｅｉｎｇ指標委員会など国の審議会の委員を歴任。浜松市など自治体の政策アドバイザーも務める。58歳。

—日本政府は2021年にウェルビーイング関連の重要業績評価指標を設定し、関係省庁連絡会議も発足させた。国の動きをどう見るか。

「いろんな先進国と同期して、しかるべき方向に向かっている。『日本的な幸せが何か』という問いが内包されている点も極めて重要だ」

—「日本的な幸せ」とはどんなものか。

「京都大の内田由紀子教授が提唱している『バランス&ハーモニー』、つまり協調的な幸福という考え方だ。『誰かと競争して何かを勝ち取る』という個人主義に寄った幸福ではなく、みんなで協力して幸福を分かち合う、という日本の文化の中に古くからある価値観。獲得型＝個人が勝ち抜くという部分と、協調型＝みんなで分け合うという部分のバランスが、日本的な幸せの個性だと認識されるようになってきた」

—静岡県は幸福実感についての県民アンケートを進めている。ウェルビーイングを指標とした県政運営についてどう考えるか。

「指標を道具として用い、幸せを意識しながら成長するエリアになるといい。その上で、例えば北欧の国々と一緒に学び合うパートナーシップ協定を結んだら面白いのではないか。持続可能性、イノベーション、文化などウェルビーイングを支える領域について学び合いながら、世界と共に成長していく県。このモデルができれば、県民が『あしたはきょうより良くなる』という期待を持てるようになるはずだ」

県知事　鈴木　康友氏

—ウェルビーイングの考え方を県政運営に取り入れる意図は。

「県民の皆さんの幸福実感を高めるため。もともと県政の目的はそこにあるが、これまではどちらかといえば客観的指標に基づいていた。今後は県民の主観的な幸福実感を同時に調査し、県政の中で指標として重視していく」

—この概念を知ったのはいつごろか。

「浜松市長だった2020年ごろ、『デジタル・スマートシティ』の取り組みを始めた時だった。市民のＱＯＬ（生活の質）の向上と都市の最適化を、デジタルを最大限活用して実現していこうという取り組みの中で、（当時浜松市フェローの）南雲岳彦さんに教わった。いい考え方だと思い、政策に生かすために市職員の研修をやったり市民向けのワークショップを開いたりした」

主観的指標で実感把握

—国連や国がウェルビーイングを目標、評価に用いるようになった。こうした状況をどう見るか。

「ウェルビーイングが世界的な潮流になりつつある。『ポストＳＤＧｓはウェルビーイング』という流れがあり、世界中で急速に活用が進んでいる。国内の自治体も同様で、他県で言えば富山や岩手、県内なら私が市長だった浜松市、三島市が特にウェルビーイングに注目している」

—企業活動にもウェルビーイングが浸透しつつある。経団連は23年公表の提言で目指すべき社会の姿を「多くの人が中間層として経済的な豊かさを実感し、多様なウェルビーイングやそれぞれの希望がかなえられる社会」とした。「企業のウェルビーイング」の望ましい形をどう考えるか。

「二つ側面がある。一つは社員のウェルビーイング。高くなれば生産性が上がり、会社の業績も伸びるだろう。もう一つは企業活動が社会のウェルビーイング向上にどう貢献するか。これが大きな価値になれば、企業としての目標ができる。社内外の両面で企業の皆さんもウェルビーイングを意識してほしい」

すずき・やすとも　浜松市中央区出身。浜松北高、慶応大卒。松下政経塾から企画会社社長を経て、2000年から衆院議員を2期5年、07年から浜松市長を4期16年務めた。24年5月から現職。67歳。

—デジタル庁が公表している「地域幸福度（Ｗｅｌｌ－Ｂｅｉｎｇ）指標」によると、静岡県民はオープンデータを基にした客観的幸福と、県民が感じる主観的幸福について、一部項目にギャップがある。現況をどう見るか。

「ここ（二つの幸福度の数値）をいかに縮めていくか。客観指標と主観指標をうまく組み合わせることが政策遂行において重要だと思う。弱い部分を強化していくのか、強い部分を伸ばしていくのか。今、県民5千人にアンケートを実施している。集まったデータを年代別、性別、地域別といったカテゴリーに分けて分析を進める」

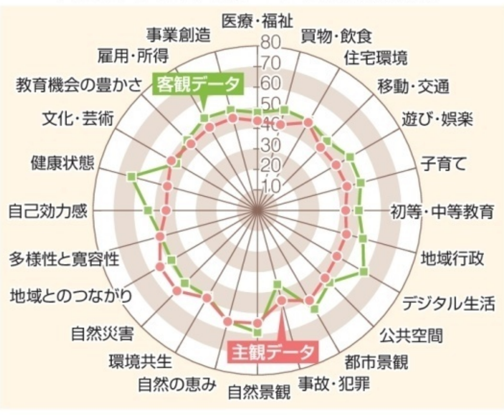
—データを政策活用するプロセスについて、具体的なイメージはあるか。

「一概には言えないが、政策への県民の満足度を上げるために使う。客観的な指標だけで政策を評価すると、うまくいっていると思い違いすることがある。そういうところを主観的な指標で補っていく。調査は継続性が必要。時代背景や社会状況で幸福度は大きく変わってくる」

—知事就任直後からスローガンとして掲げる「幸福度日本一の静岡県」実現に向け、考えていることは。

「16年間浜松市長をやり、知事に就任したが、立場がどうであれ究極の目標は県民の幸せだ。地域による違いをしっかり把握し、県民全体の幸福実感を上げるために全力を尽くす。そうすれば、私個人のウェルビーイングも向上するだろう」

全国Well-Being調査（2024年度）に基づく主観データ、暮らしやすさの客観データの比較（静岡県版）



※主観はアンケート調査、客観はオープンデータによる。数値が大きいほど幸福度、充実度が高い。出典はデジタル庁の「地域幸福度　Well-Being指標」サイト

国際幸福デー　国連が2012年7月の総会決議で「3月20日」と定めた。国民の幸福を価値あるものとして認め、公共政策に反映すべきという理念を掲げる。国連は毎年この日に「世界幸福度報告」を公開し、国別の「世界幸福度ランキング」を発表する。日本は24年、143カ国中51位だった。

経営戦略と連動させて

静岡産業大准教授　岩本　武範氏

ウェルビーイングの考え方をどのように企業に取り入れ、経営に生かせばいいのか。地域の幸福度を測る指標や企業での活用を研究する岩本武範静岡産業大経営学部准教授に聞いた。

◇

ウェルビーイングに関する指標を基にした経営を掲げる県内企業はまだ見られない。考え方を取り入れたい経営者はいても、「具体的にどうすればいいか」「そもそもウェルビーイングとは何か」と足踏みしているのが現状だろう。

企業経営で従来意識されてきた「従業員満足度」は給与や福利厚生などの満足度を測るが、「いま満足はしているけれども、幸せかと言われるとそうではない」という文脈もある。

単に給与が上がったり休みが増えたりすることや、組織に所属していることだけが幸せなのではない。自分が持つ力を発揮し、それが関係者に認められて成長でき、その成長実感が貢献に結び付いていると感じられることが、心の安寧や幸せにつながるのではないか。従業員が幸せな会社は生産性や創造力が高く、売り上げが上がる。そうした視点で経営を考えていかなければならない。

いわもと・たけのり　静岡市出身。グローバル企業でアナリスト、県内企業でマーケティング責任者を務めた後、2022年４月から現職。23年から行政のウェルビーイング指標策定事業に参画する。デジタル庁Well-Being指標活用ファシリテーター。49歳。

まずは経営者がウェルビーイングをどう解釈しているか問いを立て、それを目指していくべきかどうか、専門家と議論してほしい。その上で、経営政策と連動したウェルビーイング経営指標を作り、測定していく。明らかに経営戦略なので、経営者の意思決定が必要だ。

従業員のウェルビーイングのためには、組織の関わり方を見直し、「計画的な無駄」を許容することが鍵になる。無駄に見える挑戦や試行錯誤こそが、いざという時に課題を解決するノウハウになる。重要なのは、無駄を「試し、学び、生かす機会」としてデザインすることだ。経験の蓄積が個人を成長させ、成長が組織の価値を押し上げる。結果として、事業の競争力が高まるとともにウェルビーイングも実現するのではないか。研究を通じて、中小企業でも活用できるマニュアル作りを進めていきたい。

施策への反映 各地で

健康増進やデジタル化

2023年度の実証事業でウオーキングに取り組む住民ら＝福井県池田町（同町提供）

全国の自治体でウェルビーイングの概念を施策に反映させ、住民一人一人の主観的な幸福感を高める取り組みが始まっている。

浜松市は2019年、当時市長だった鈴木康友知事がまちづくりや地域課題の解決へのデジタル技術活用を掲げた「デジタルファースト宣言」を発表。21年には市デジタル・スマートシティ構想を策定した。これまでに行政サービスのオンライン化、市民の健康増進を目指すスマートフォンアプリ「はままつ健幸クラブ」導入などデジタルを軸とした市民のＱＯＬ（生活の質）向上を図ってきた。

市は今後、デジタル庁が公表している「地域幸福度指標」の活用も一段と進める。既に「はままつＷｅｌｌ－Ｂｅｉｎｇアワード」を創設し、先進的な企業や団体の表彰を開始。指標活用についての市職員向け研修を実施し、静岡大のイベントで学生がウェルビーイングについて考える機会も提供した。

地域幸福度指標で見ると、多くの企業が集積する同市は「雇用・所得」分野で主観、客観双方の数値が高い一方、「事故・犯罪」の数値は低い。市デジタル・スマートシティ推進課の新村仁課長補佐は「指標を参考に浜松市の課題を克服し、強みを伸ばす政策を実行していく。若い世代の参加も一層促したい」と話す。

県外でも取り組みが進む。日本総合研究所の都道府県幸福度ランキングで、24年版まで6回連続1位の福井県。教育や仕事分野を中心に統計の数値は良好だが、県庁内では「必ずしも県民個人の幸福度の高さにつながっていない」との問題意識が共有されていたという。このため、23年度に「日本一の幸せ実感社会」を同県の将来像に据えた。

庁内公募で職員の飛田章宏さんを「幸福実感ディレクター」に任命。ウェルビーイング関連の事業を強化する体制を整えた。県独自のアンケートで心身の健康に満足している人ほど主観的な幸福度が高い結果が出たことから、23年度にウオーキングアプリを活用し、歩数に応じて健康ポイントを贈る実証事業を同県池田町で実施。住民の主観的な幸福実感が向上した成果を踏まえ、24年度は全県に拡大した。冬場の運動不足解消に向けた職場へのスポーツ指導者の無料派遣、リラックス効果が期待できるたき火イベントなどユニークな事業も実現した。

飛田さんは「県民が自ら実践し、一人一人の幸せを高めることで、県全体のウェルビーイング向上につなげたい」と未来像を描く。

鈴木康友知事と南雲岳彦フェローのインタビューは、YouTubeチャンネル「SBSnews6」内のウェブ専門番組「フジヤマ6」で公開しています。

100年人生ゲーム

幸せな老後を疑似体験

ゴール！
100歳の誕生日！
おめでとう。
100
中学同期会で、仲良しと57年ぶりに会う。50,000ウェルポ得る。
長年、通い続けてきた洋食屋が閉店。あの味を二度と食べられない。130,000ウェルポ失う。「ピンチはチャンスカード」をもらう。
20年応援しているサッカーチームが、12年ぶりに1部リーグに昇格。100,000ウェ…得る。
学んだスキルを人に教えたらすごく喜ばれた。スキルカード1枚につき80,000ウェルポ得る。

「100年人生ゲーム」の盤面のゴール地点付近。各マスには幸福度に関わるさまざまなエピソードが記されている

大手広告代理店博報堂のシンクタンク「100年生活者研究所」（東京都豊島区）が玩具会社タカラトミー（葛飾区）と共同開発した「100年人生ゲーム」は「幸せな100年人生の疑似体験」がコンセプト。ルールや盤上の物語にウェルビーイングの考え方が持ち込まれている。

昨年11月23日に発売したところ、約1カ月半で予定数を売り切った。同研究所の田中卓副所長は開発の端緒について「ゲームを通じて『人生が伸びるといいことがあるかもしれない』という前向きな気持ちになってほしかった」と話す。

通常の人生ゲームは財産を蓄積して億万長者を目指すが、「100年—」は幸福を点数化した「ウェルビーイングポイント」、通称「ウェルポ」の多寡を競う。ルーレットを使ったすごろく形式でコマを進め、止まったマスに書かれたエピソードに応じてウェルポが増えたり減ったりする。

20年応援しているサッカーチームが、12年ぶりに1部リーグに昇格。

中学同期会で、仲良しと57年ぶりに会う。

ウェルポを得られる心躍るイベントの一方で、ウェルポを失う悲しく、さびしい出来事もある。

頼りにしていた部下が突然やめてしまった。むなしい。

楽しみにしていたイベントでスタッフから塩対応！

「100年人生ゲームを通じて人生の幸福な出来事に注目する力を高めてほしい」と話す田中卓副所長＝東京都豊島区の100年生活者研究所の拠点「100年生活カフェ」

エピソードは1万人以上のインタビューやアンケートで集めた実話に基づく。

ゲームの基盤にあるのは研究所による人生100年時代に関する意識調査だ。昨年3月に日本、米国、中国、フィンランド、韓国、ドイツで実施した調査では、日本だけが生きたい年齢「希望寿命」が国の平均寿命を下回った。

近年のウェルビーイング研究では年齢と幸福度の関係はＵ字状のカーブになるとされている。だが田中副所長は調査を踏まえ「今の日本人は高齢になった時の不安な面を見ていることが多い」と分析する。ゲームは個々のそうした心境を覆すという目的を宿して開発された。

田中副所長はウェルビーイングの在り方について、次のような見解にたどり着いたという。

「自分は幸せである、と思えている状態。自分の幸せの形が分かっていて、そこに向かっている実感がある人は満たされているのではないか」

© 静岡新聞社　無断複製転載を禁じます