

私の「幸せ」ってなんだろう？

近年、注目を集める概念「ウェルビーイング (Well-being)」

「多様性の時代」と呼ばれ、様々な価値観で溢れる現代。

SNSの普及が進み、それらを通して他者の様子やを簡単に知ることができる現代。

そんな現代に生きる人々は、つい他者と比較をしてしまう。

「この人に比べて、私って何もないんだな。満たされていないんだな。」

他者と比較してしまうたびに、自信を失くして、自分らしさがわからなくなることがある。

ウェルビーイングは、1946年にWHO（世界保健機関）によって最初に使われた言葉であり、体と心が健康なことに加えて、周囲の人々との関係、社会の中の自分の存在が、自分にとってちょうど心地の良い状態を意味するものである。

重要なのは「自分にとって」というところ。ウェルビーイングは人によって異なる。

自分自身のウェルビーイングを考えることは、自分らしく安心して過ごせるようになることに繋がる。

多様性の時代・SNS時代に生きる私たちにとって、ウェルビーイングを考えることは大変重要なことだ。

そうした背景から、ウェルビーイングを考えるきっかけになるような作品を制作したいと考えた。

「ウェルビーイング」の歴史

ウェルビーイングという言葉が生まれたのは最近だが、「幸せで満たされた状態」というウェルビーイング的考えについては昔から考えられてきていた。

老子

自分の適量を理解し過剰な欲望や執着を手放すことが幸福！



紀元前中国

プラトン

食事・睡眠などの自然な欲求以外は極力抑えて、心の平安を保つことが幸福！



アリストテレス

自分の能力を活かして生きがいを感じられるような生き方が幸福！（ユーダイモニア）



古代ギリシャ

荘子

全ての物事が等しい価値を持ち、対立・差別がない調和した状態が幸福！



孔子

社会秩序と倫理的規範を大事に守って、他者と調和のとれたいい関係を築けることが幸福！



中世ヨーロッパ



アウグスティヌス

現世で良い行いをして来世で神と共に暮らすことが幸福！

近代ヨーロッパ

カント

道徳的な行動によって幸せを感じられるような状態が幸福！



スピノザ

感情の発生原因を理解して、感情に振り回されなくなることが幸福！



近世ヨーロッパ



ベンサム

多くの個人の快楽が満たされることで社会全体の幸せの量も増える！



J.S. ミル

幸福は量ではなく質。人によって違うから測れるものじゃない！

20世紀以降
(現代)

1946年
ウェルビーイング
という言葉が登場

エド・ディーナー

個人の感情に基づいた「主観的ウェルビーイング」が重要で、人によって幸福の形は違う！



ミハイ・チクセントミハイ

物事に深く集中し没頭する「フロー」という状態から得られる充実感が幸福につながる！



マーティン・セリグマン

ウェルビーイングや幸福は、5つの要素（PERMA）で構成され、その要素をバランスよく実践すればウェルビーイングに近づく！



前野隆司

幸せに影響する要素は大きく分けて4つであり（幸せの四つの因子）これらに主体的に取り組むことが幸せをコントロールするコツ！



今ウェルビーイングが注目される理由

「ウェルビーイングに関する研究が進み、ウェルビーイングになることのメリットやなるための行動指針が明らかになっていること」と現在の社会状況がかみ合い、ウェルビーイングに更に注目が集まっている。

今現在におけるウェルビーイング・幸福

- ・ウェルビーイングに関する研究がどんどん進んでいる。
- ・ウェルビーイングや幸福の形は人によって異なるものである。
- ・ウェルビーイングや幸福は複数の要素から構成される概念である。
- ・セリグマンの「PERMA」や前野の「幸せの四つの因子」など、ウェルビーイングになるための行動指針が示されている。

今現在の社会状況

- ・経済の成熟により、「心の豊かさ」を求める人が増えた。
- ・パンデミックの影響で、働き方やワークライフバランスを見直す動きが高まった。
- ・様々な価値観を尊重しあおうとする多様性を重視した社会づくりが進められている。

「自分自身のウェルビーイング」を考えることの難しさ

ウェルビーイングが注目され、それぞれがウェルビーイングを考えることが重視される現在。しかし、今現在において「自分自身のウェルビーイング」を見つけることが難しくなっている。

原因 1

多様性の増大と他者比較

- ・多様な価値観が溢れる社会の中で幸せの形も多様になり、「自分の幸せ」が見つけにくい。
- ・SNSなどを通して他者の価値観に触れ、比較し自分の価値観に自信を失ってしまう。

➡ 自分を見失ってしまう可能性 **高**

原因 2

ウェルビーイングを構成する理論や枠組みの影響

- ・「PERMA」などのウェルビーイングになるための理論、枠組みを信じすぎてしまう
(これら理論はウェルビーイングの捉え方の1つにすぎないため、全ての人に当てはまるものではない)

自己理解を深めることができず、

「自分」と「ウェルビーイング」をうまく結びつけられない

「自分」と「ウェルビーイング」を結びつけるには？

自己理解を深めることで、「自分」と「ウェルビーイング」を結びつけることができる。では、自己理解を深めるにはどうすればよいのか？

どうすれば自己理解を促せる？

内省と
それに基づく対話

内省をしやすくする
問いかけ

具体的かつ想像力を刺激する
考えることを楽しめる問いかけ

何かしらの世界観・設定を設け
それに沿った問いかけをする

自己理解ができていないと、
「自分にとっての幸せ」
「自分のウェルビーイング」
を見つけることが難しい

自己理解を促す存在があれば、
「自分」と「ウェルビーイング」
を結びつけやすくなるのでは？

Well-being

◆ Happypals と考える ◆ ウェルビーイングワークショップ

ハピパルのジオラマと写真を用いて、「Happypals と考えるウェルビーイングワークショップ」を行った。

- ①ハピパルの暮らしを見よう
(ジオラマ・写真鑑賞)
- ②もしハピパルスがあなたの生活を
真似るとしたら、どんな場面を
真似するかな？絵で表現しよう
(内省・日常生活の振り返り)
- ③思い浮かべた幸せな場面を
他の人と共有しよう (対話)



実際にワークショップに参加してくれたのは、札幌市立大学デザイン学部の学生4人。2人1組として、1組当たり2時間ほど行った。

4人とも絵で表現する内省ワークに楽しみながら取り組んでくれた。ハピパルのジオラマにも強い興味を示してくれているようだった。

←実際に内省ワークをやっている様子



共感しやすい幸せが多かった！

共感による振り返りが促せたのは◎
少し共感しにくいような幸せをジオラマに
反映させられれば、気づきや反感の振り返りを
促せたかもしれない。

絵を描く作業が楽しかった！

楽しみながら内省を行うことを促せたのではないと思う。
また、思い浮かべたシーンを絵で表現するためにより
具体的にその場面を思い出そうとする様子があった。
絵での表現をさせたことで、より深い内省を促せたのでは
ないだろうか。

参加者の声と 参加者の様子を通して

映画みたいなロマンティックな幸せもいいけど、 こういう小さな幸せの方が身近で考えやすい

幸せと聞くと大きな理想を思い浮かべることも多いが、
普段の生活の中にもたくさん幸せの種がある。
日常生活の中にあるそうした幸せと向き合い、それらを
日々楽しみながら生活することが、ウェルビーイングに
つながっていくのかもしれない。

ハピパルスたちに 幸せを教えてあげてる気分になった

自分一人で自分の生活を振り返ると、嫌なことばかり
思い出してしまうが、ハピパルスに幸せを教えて
あげたいという気分になることで、たくさん幸せを
思い出せたようだ。ハピパルスによって、
ポジティブな自己理解を促せたのではないだろうか。

ハピパルスという存在が

日々の生活を振り返るきっかけづくりとサポートに
なることができているように思う。
「自己理解」を促す存在であるとともに、
「小さな幸せ」を丁寧に楽しむ暮らし方の大切さを
教えてくれる存在になっているのかもしれない。