

日常の幸せを見つめウェルビーイングを考えるキャラクターコンテンツの制作
日々によりそう妖精「Happypals」

人間空間デザインコース 2111007 岩田澄香
2024年12月10日提出

要旨

近年の SNS の普及により、他者の生活の様子や価値観を簡単に知ることができるようになった。それに伴い、他者と自分を比較する機会が増え、それによって自信をなくし、自分自身を見失ってしまうことがある。一方で、最近注目されているウェルビーイングという概念は、多様性を重視する現代社会において大切な考え方である。個々が自分自身のウェルビーイングを考えること、そしてお互いのウェルビーイングを尊重しあうこと、これらが重視されている。SNS を通じての他者比較によって自信を失くす経験をしたことがある筆者は、このウェルビーイングという概念に興味をもち、自分自身のウェルビーイングを見つめ直したいと感じた。筆者だけでなく様々な人が「自分自身のウェルビーイング」を考えられるようになってほしいとも考えたため、そのきっかけになるような作品制作をしたいと考えた。

本研究制作では、「鑑賞者が日々の生活を丁寧に見つめなおし、その中にある幸せを見つける・気づくことができる作品の制作」、またそれらをもとにして「鑑賞者が自分自身のウェルビーイングを考えるきっかけをつくること」を目的としている。

制作を進めるにあたり、まず「ウェルビーイング」についての調査を行った。ウェルビーイングという言葉は、心身だけでなく社会的な面（人間関係など）も含めてすべてが満たされている状態を指す。ウェルビーイングという言葉が生まれる以前から、ウェルビーイングのような状態・幸福については多くの人に考えられてきており、現代のウェルビーイングはそうした知見の蓄積で構成されている。そして、現代では「どうすればウェルビーイングになれるのか」のわかりやすい行動指針的なものが研究によって示されている。その一方で、こうした研究によって導き出された理論、また現在の多様化が進んだ社会において、「自分自身のウェルビーイング」を見つけることは難しくなっている。多様化や SNS を原因とした他者比較が自分らしさを見失わせ、更に確立された理論によって考えが狭まってしまう、そんな可能性が現代にはある。

それら原因を解消し、誰もが「自分自身のウェルビーイング」を考えやすくするには、「自己理解」を深められる機会をつくることが重要だと考えた。様々な事例の調査から、自己理解を深めるには、「深い内省を促す、想像力を刺激する問いかけ」と「その内省を補助する対話」が大事だと考えた。そしてそれらを実現する方法として、「ウェルビーイング」と「人」を結びつける存在を作り、その存在に何かしらの

世界観や設定を設け、その世界観にそった問いかけをすること、を考えた。

「ウェルビーイング」と「人」を結びつける存在として、「Happyals (ハピパルス)」という、幸せなことが大好きな妖精のキャラクターを制作した。ハピパルスには人間の生活を観察しその中でみつけた「幸せそうなこと・楽しそうなこと」を真似して生活をしている、という設定を設けた。そして、そのハピパルスの生活の様子をジオラマと写真で表現することで、見た人はハピパルスの生活を通して、「これをするとなら私も幸せを感じる！」という共感や「こういう行動をすると楽しいのか」という気づきなどを得ることができるようになる。そうした共感や気づきを通して、自身の生活や日々の行動を振り返ってもらう。自分の生活を振り返ることで、自分の行動パターンや価値観、好みを知ることができ、自己理解につながると考えた。

ハピパルスの暮らしを表現するにあたり、筆者の身の回りの人（家族や友人など）計20人に「日常の小さな幸せ」インタビューを行った。111個の回答が集まり、その中からハピパルスの暮らしに反映する16個の小さな幸せを選び出した。それら16個の幸せのシーンを表現したジオラマを制作し、そのジオラマの写真も撮影した。

また、それらの制作物を用いて「Happyals と考えるウェルビーイングワークショップ」を行った。このワークショップは、参加者の様子を観察し参加者と対話をするを通して作品に対する新たな気づきを得ることを主な目的とし、参加者が作品の鑑賞に加え、絵を描いたりするワークをすることで、更に深い自己理解を促し自分自身のウェルビーイングを考える機会になる内容にもなるようにした。また、ワークショップの参加者との会話や作業をしている様子、描いてもらった絵などから、ウェルビーイングには「一人の時間」と「社会的な関わり」どちらも重要なのではないかとすることを考察した。また、今回行ったハピパルスを用いたワークショップについては、参加者を通して、ハピパルスによって楽しみながら日々を振り返らせることができる、という効果が見られ、「ウェルビーイング」と「人」の間にその2つを結びつける「何かしらの世界観を持った」存在を作ることがウェルビーイングを考えやすくするための1つの有効な方法なのではないかと考察した。

制作全体を通し、ハピパルスは、「自分自身のウェルビーイング」を考えるための自己理解を促してくれるだけではなく、「日常の中の小さな出来事を丁寧に味わい楽しむ暮らし方」の大切さも教えてくれるような存在になったのではないかと考えた。

目次

第1章	はじめに	1
1-1	背景.....	1
1-2	目的.....	2
1-3	本論文の構成と制作方法.....	2
第2章	「ウェルビーイング」とは?	4
2-1	「ウェルビーイング」という言葉の意味.....	4
2-2	3種類のウェルビーイング.....	4
2-3	ウェルビーイングの歴史.....	5
2-3-1	古代ギリシャの幸福観.....	5
2-3-2	紀元前中国の幸福観.....	6
2-3-3	中世ヨーロッパの幸福観.....	7
2-3-4	近世ヨーロッパの幸福観.....	8
2-3-5	近代ヨーロッパの幸福観.....	9
2-3-6	20世紀以降（現代）のウェルビーイング研究.....	10
2-4	なぜ今「ウェルビーイング」が注目されるのか?.....	12
2-5	現在における「自分自身のウェルビーイング」を考える上での難しさ.....	13
2-5-1	多様性の増大と他者比較.....	13
2-5-2	ウェルビーイングを構成する理論や枠組みの影響.....	14
2-6	「ウェルビーイング」とは?のまとめ.....	15
第3章	ウェルビーイングを考えやすくする方法	16
3-1	これまでに実践されているウェルビーイングを考える方法.....	16
3-1-1	ワークショップを通してウェルビーイングを考える.....	16
3-1-2	カードを用いてウェルビーイングを考える.....	16
3-1-3	ワークショップとカードの共通点「対話」について.....	18

3-2 「内省と対話」を重要視した方法.....	19
3-2-1 「内省と対話」で2つの原因を解消できるのか.....	19
3-2-2 「効果的な内省とそれを深めるための対話」を促すには？.....	20
3-2-3 「ウェルビーイング」と「人」を結びつける存在.....	20
3-2-4 生活の振り返りのきっかけ・サポートとなる「キャラクター」をつくる.....	21
3-3 ウェルビーイングを考えやすくする方法のまとめ.....	21
第4章 日々によりそう妖精「Happypals（ハピパルス）」について.....	24
4-1 キャラクター名「Happypals（ハピパルス）」の由来.....	24
4-2 ハピパルスのキャラクター設定.....	24
4-3 ハピパルスの姿のデザイン.....	25
4-4 ハピパルスの基本の姿3種類の実体化.....	26
第5章 ハピパルスの生活を表現するジオラマ・写真の制作.....	28
5-1 様々な人への「日常の小さな幸せ」インタビュー.....	28
5-2 「日常の小さな幸せ」をハピパルスの生活として表現する.....	30
5-2-1 ジオラマで表現する.....	30
第6章 Happypals と考えるウェルビーイングワークショップ.....	33
6-1 ワークショップの目的.....	33
6-2 ワークショップの準備.....	33
6-3 ワークショップを実際に行う.....	35
6-4 ワークショップの振り返り.....	35
6-4-1 参加者たちの様子を見て.....	35
6-4-2 参加者との話を通して.....	36
6-4-3 描いてもらった絵とポストイットを見て.....	38
6-4-4 「ジオラマで提示した幸せ」と「ワークショップ参加者の幸せ」の関係.....	40

第7章 制作の振り返り・考察	42
7-1 「鑑賞者が日々の生活を丁寧に見つめなおし、その中にある幸せを見つける・気づくことができる作品の制作」に対する振り返り・考察	42
7-2 「鑑賞者が自分自身のウェルビーイングを考えるきっかけをつくること」に対する振り返り・考察	43
7-3 全体を通しての振り返り	43
謝辞	45
参考文献	45

第1章 はじめに

1-1 背景

近年、InstagramやTikTokなどのSNSの普及により、他者の生活やライフスタイルを簡単に知ることができるようになった。SNSでは、様々な人が自分の生活の中でも「魅力的な瞬間」を共有する傾向がある。旅行先で楽しそうに過ごしている時間や、恋人・友人と仲良く過ごしている瞬間、アーティストのライブに行く様子、おしゃれなカフェで綺麗なスイーツを食べる時など、ちょっと特別な、贅沢な生活の一部を投稿する人が多い。そしてその投稿を見た人はしばしばその魅力的な生活の様子と自分の生活を比較してしまう。筆者自身もこれまでSNSを利用する中で、他者がキラキラと輝いて見え、「それに比べ、自分は満たされていないのではないか」と感じる事が多くあった。このSNSによって起こる他者との比較は、自分の価値観や本当の幸せについて考えるきっかけになる一方で、しばしば自己肯定感を失い、自分の今の暮らしに自信をなくして、本当に自分に必要なことは何なのか、わからなくさせてしまう可能性がある。

一方で、近年「ウェルビーイング」という概念が注目されている。ウェルビーイングは、単なる物質的な豊かさや成功だけでなく、心の健康や人間関係、自己実現など、様々な種類の幸福のあり方を含んだ考え方である。このウェルビーイングという概念は、それぞれが自分自身と向き合い、自分なりの充実感を見つけることの重要性を提唱している。特に、多様性が広がり価値観が多様化する現代社会においては、個々の価値観に基づくウェルビーイングを追求すること、また互いのウェルビーイングを尊重しあうことの重要性が高まってきている。

そうしたことから、筆者は改めて「自分にとっての幸せとは何か」を考え直し、自分自身のウェルビーイングを見つめ直してみたいと考えた。また、筆者個人だけではなく、筆者と同じようにSNSによる他者比較で自信を失ってしまう人や、多様化する社会の中で改めて自分らしさについて考えてみたい人など、様々な人が「自分自身のウェルビーイング・幸せ」について考えることができるようになってほしいとも考え、そのきっかけになるような作品を作りたいと考えた。

1-2 目的

本研究制作では、「鑑賞者が日々の生活を丁寧に見つめなおし、その中にある幸せを見つける・気づくことができる作品の制作」、またそれらをもとにして「鑑賞者が自身のウェルビーイングを考えるきっかけをつくること」を目的とする。

1-3 本論文の構成と制作方法

本研究制作では、オリジナルのキャラクターを制作し、そのキャラクター達を用いて、「日常の中の小さな幸せの場面を表したジオラマ」を制作することにした。そして、ジオラマの表現により深みを出し、作品全体をより豊かにするために、ジオラマの写真撮影及び編集を行うことにした。ジオラマ・写真は、それらを通し、鑑賞者に日々の生活を振り返らせ、「自己理解」を促すことを目的として制作する。また、それらジオラマ・写真を用いて、「鑑賞者の作品との関わり方やそこから生まれる発想、筆者と鑑賞者または鑑賞者同士の対話から、新たな気づきや作品のもつメッセージ・表現の可能性を発見・確認すること」を主な目的としたワークショップを行った。「ジオラマと写真の鑑賞」に加え、「日々の振り返りを絵にするワーク」と「対話」を通して、更なる自己理解を促し、「自分自身のウェルビーイング」を楽しく考えられるように工夫し、キャラクターの特性も活かせるような内容とした。本論文はその制作アイデアと制作プロセスについて論じるものである。

第2章では、本研究制作のテーマとなる「ウェルビーイング」について論じる。ウェルビーイングの基本的な情報、ウェルビーイングの考え方の歴史、なぜ今ウェルビーイングが注目されているのか、今現在においてウェルビーイングを考えることの難しさについて述べる。

第3章では、第2章で述べた現代におけるウェルビーイングの考えにくさを解消するための方法について、先行事例を参照しながら考察する。

第4章では、制作物であるキャラクターコンテンツ「Happyals (ハピパルス)」の制作概要について説明する。

第5章では、ハピパルスの生活の様子を表現したジオラマ制作について説明する。

第6章では、制作物を用いて行った「Happyals と考えるウェルビーイングワークショップ」について述べる。

第7章では、制作の振り返りと考察を述べる。

最後に本研究制作に携わった方への謝辞を述べる。

第2章 「ウェルビーイング」とは？

まずこの章では、本研究制作の重要なキーワードとなる「ウェルビーイング」について、その言葉の意味や種類、考え方の歴史、現在注目されている理由、現在においてウェルビーイングを考えることの難しさの原因について述べる。

2-1 「ウェルビーイング」という言葉の意味

ウェルビーイングという言葉が最初に使われたのは、1946年に設立された世界保健機関（WHO）憲章の前文¹⁾であるとされている。WHO設立者の一人である施思明（スーミンズ）氏が「健康」を定義するためにこの言葉を用いるよう提案したようだ。健康の定義とは、「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.」というものであり、日本WHO協会ではこれを「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会仮訳）」と和訳している。つまり、心身だけでなく社会的な面も含めて満たされているのが「ウェルビーイング」という状態である。また、ウェルビーイングは長期的・持続的に満たされた状態・幸せな状態であることを示す。似たような言葉に「Happy」、「Happiness」、「Joy」などがある。これらは短期的でその瞬間のみの幸せ・喜びを示す言葉であり、ウェルビーイングとは異なった意味のものであるとされている。

2-2 3種類のウェルビーイング

ウェルビーイングには大きく分けると3つの種類がある。一つ目は「医学的ウェルビーイング」、2つ目は「快樂主義的ウェルビーイング」、3つ目は「持続的ウェルビーイング」である。渡邊らが著した『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために：その思想実践技術』²⁾では、この3つの種類について以下のように説明されている。

「まず『医学的ウェルビーイング』。心身の機能が不全でないかを問うもので、医学の領域であると言えるでしょう。これは私たちが普段受ける健康診断やメンタルヘルスに関する質問紙などで測定可能です。次に『快樂主義的ウェルビーイング』。現在の気

分のよしあしや快・不快など、一時的、かつ主観的な感情に関する領域です。表情であったり、心拍やホルモンなど生体反応の指標で計測することができます。最後は『持続的ウェルビーイング』です。心身の潜在能力を発揮し、周囲との関係のなかで意義を感じている「いきいきとした状態」を指すものです。英語では『フローリッシング (flourishing) =開花』という言葉でも表現されます。」

そして、現在この3つの中でも特に注目されているのは「持続的ウェルビーイング」だという。

2-3 ウェルビーイングの歴史

2-1 で言及したように、「ウェルビーイング」という言葉が登場したのは1946年と割と最近である。しかし、この言葉が生まれる以前から、ウェルビーイング的思想（幸福）については長い間議論されてきた。ここでは古代ギリシャから現代に至るまでのウェルビーイングに関する考え方の歴史について論じる。

2-3-1 古代ギリシャの幸福観

古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、著書である『ニコマコス倫理学』³⁾にて、人は幸福のために生きていると述べている。アリストテレスは、人が生きるための究極の目的は幸福であると考えた。さらに、一時的な喜びや快楽など短期的な幸せを「ヘドニア（快楽主義）」、人生において意義ある行為を通して生きがいを感じるような長期的な幸せを「ユーダイモニア（幸福主義）」というように、幸福を大きく2つに分類した。そしてユーダイモニアを最も価値の高い善きもの、人が目指すべき最善の幸福として「最高善」と呼んだ。ヘドニアに関しては、ユーダイモニアを目指す生き方の結果として伴う、幸福の結果として生じる副産物だとし、幸福の本質ではないとした。また、アリストテレスは人を「ポリスの動物（社会的存在）」であるとしている。人の幸福の実現には他者とのかかわりや社会的活動が必要であるとした⁴⁾。

一方、同じく古代ギリシャの哲学者エピク羅斯は、幸福を得るためには快楽を追求すべきであるとした「快楽主義」を主張していた。しかしエピク羅斯のいう快楽はアリストテレスの述べるヘドニア（快楽）とは少し異なるものであった。アリストテレスのヘドニア（快楽）は一時的で感覚的な喜びや満足を目指すものであったのに対し、

エピクロスの快樂は身体的に苦しみがなく精神的に穏やかである状態を指すもので、単なる感覚的な喜びを示したものではない⁵⁾。また、彼は快樂を「動的快樂（食事、入浴、性交など瞬間的な快樂）」、「静的快樂（欲望が満たされ心身が平穏な状態）」と2つに分類した。身体的な欲望を最小限に抑え、内面的な平穏を追求することを重要視し、静的快樂をより価値がある快樂だと考えた⁶⁾。そして、過剰な欲望を避け、自然的な欲望（食事、睡眠など）を満たすことが快樂の実現につながり、それによって幸福が得られると述べている。さらにエピクロスは「隠れて生きよ」という有名な格言を残している。これは外界との接点を最小限にし、外的なものに振り回されることなく自分の心の平安を求めることの大切さを示している。

両者は共に、人生を通しての満足感を追求することでより善い幸福が得られると考えた。ただ、アリストテレスは社会的つながりを通じた幸福、エピクロスは個人の内面的な平穏から得られる幸福をそれぞれ重視しており、その点において両者の考え方には違いがあった⁷⁾。

2-3-2 紀元前中国の幸福観

紀元前の中国では、道教や儒教などで「調和」という概念を核として幸福について考えられてきた。

道教は、老子を始祖とする思想である。その根幹に「無為自然（むいしぜん）」を据え、自然のまま、あるがままに任せて生きることを重視していた。老子は、「足るを知る」という言葉を残し、幸福であるためには、全ての欲望を満たそうとはせず、自分にとっての適量を理解し「これで充分だ」と今あるものに満足することが大切であるということを示した。過剰な欲望や執着が苦しみの原因であると考え、それを手放すことで心の安定に繋がるのだと説いている。また、「上善如水（じょうぜんみずのごとし）」という言葉を残し、水のように自然のまま流れ柔軟に形を変える生き方こそ善いものであるとした。また、老子の思想を継承し、道教を発展させた人物として荘子がいる。荘子は、すべての物事が等しい価値を持ち対立することなく互いに調和して存在するという考え方である「万物斉同（ばんぶつせいどう）」を唱え、区別を超越した先の世界に自由があるのだと考えた。その上で、世間一般に縛られず、自由にあるがまま生きることを重視し、老子と同じく「無為自然」に生きることが真の幸福をもたらすと考えた⁸⁾。

儒教は、孔子を始祖とする思想である。人間関係や倫理を重視し、人々が社会の中でどのようにして道徳的に生きるべきかを説く思想である⁹⁾。中心となってくる考え方は、仁・義・礼・智・信からなる「五常（ごじょう）」である。これは人が守るべき五つの道徳的な考えを示すものである。それぞれ「人を思いやり愛する心」、「自分の利益・欲だけに囚われずなすべきことをなすこと」、「人間関係を円滑にし社会秩序を維持する礼儀作法」、「物事の筋道を理解し豊富な知識を持つこと」、「約束を守り誠実であること」を意味する。孔子は、特に「仁」を人として理想的な行動や心構えを示しているものだと考え、最も重要な徳とした。また、その「仁」を実践したものが「礼」だとしており、「礼」も重視されていた。儒教では、個人が仁（徳）を磨き、礼として行動に示しながら社会と接することで、他者との調和がとれた関係を築くことができるとしている。そしてその周囲との調和を保つことで幸福が実現されるとした¹⁰⁾。

道教が自然との調和、自由さを重視するのに対し、儒教は社会秩序や倫理的規範を重視している。両者の幸福に対する考え方は対立的なものであった。しかし、どちらも「調和」という概念をキーワードに、様々なものとの関係性の中でのバランスをとることを重視していた¹¹⁾。

2-3-3 中世ヨーロッパの幸福観

5世紀から15世紀あたりの中世ヨーロッパでは、神学が発展しており、宗教（キリスト教）中心の幸福観が考えられていた。中世最大の教父と呼ばれるアウグスティヌスは著書『神の国』¹²⁾にて、キリスト教を信仰している者であっても、現世にある限り完全に救済（人間が罪や悪から解放されること）されることはないと主張した。アウグスティヌス曰く、救済されるには、神を信仰し、謙虚な姿勢を持って神からの恩寵（神から与えられる愛情）を受ける必要があるとしている。ただ、人は肉体がある限り、悪しき欲望をなくすことはできない。この世において救済を受けたとしても、肉体が欲望を抑え込む力が得られるのみで、それによって罪を起さぬように努力できるようになるだけなのである。肉体がなくなると、やっと悪しき欲望から解放され、「神の国」に行くことができ、神と共に生きていくことができるのである。ここで初めて完全に救済され、幸福を得られるとしている。つまり、アウグスティヌスのいう真の幸福は、神の国で神と共に生きられるようになること、来世において初めて実現されるものであった。

2-3-4 近世ヨーロッパの幸福観

16世紀から18世紀末あたりの近世ヨーロッパでは、ルネサンス（文芸復興）や宗教改革、科学革命などが起こり、社会変化が進んでいた。

16世紀頃には、アリストテレスやエピクロスなどが考えた古代ギリシャの思想を再評価する動きがあった（ルネサンス）。その結果、中世までの宗教中心の「来世の幸福」を目指す幸福観から、今現在に生きる人間によって実現可能な「現世の幸福」を考える時代となった。そして起こったのが「人間中心主義（ヒューマニズム）」という思想である。ここからは人間の本能や欲望、潜在能力や可能性に向き合うような考え方が展開されていくこととなる。

17世紀になると、ルネサンスや宗教改革によって「神中心」の世界観から解放され、人間が行う科学を通して物事の正しさを考えようとする科学革命¹³⁾が起こった。科学の発展により、神中心の世界観で真理とされてきていたことが次々とひっくり返り、ものごとの確実な真理は何なのか、どうすればそれを認識できるのか、と人々は疑問を抱いた。それに対し、真理は「理性（論理的に真理を探究し正しく判断する力、人間は生まれながらにしてこれを持つとした）」によって認識されるとしたのが「合理主義」という思想である。そんな合理主義の立場をとった哲学者バールフ・デ・スピノザは、「神（自然）を理解し、自分がその自然の一部であることを認識すること」が幸福につながると考えた¹⁴⁾。スピノザは、人間は感情の奴隷だと述べ、感情（怒り、嫉妬、恐怖など）に振り回されてしまっている状態を不幸だと考えた。そんな状態から解放されるには、理性によってその感情が生じる原因を理解する必要があるとした。また、神を世界の創造主としてではなく世界そのもの（自然）だと捉え、その世界に住む人間の意志や行動もその神（自然）が必然性をもって決定しているものだとした¹⁵⁾。その上で、身の回りで起こる出来事を理性によって「必然的なものだ」と理解することで、感情に振り回されることが減り、心の平安と自由を手に入れられると説いた。そしてこれこそが人間にとっての至福（最高の幸福）だとスピノザは考えた¹⁶⁾。

この合理主義の反対の立場として「経験主義」という思想も起こった。これは、これまでの経験したことから知識や心理が得られるという考え方である。人間の認識は、生まれつきもって生まれるのではなく、生きていく中で経験をして得られるとしたものだ。対の立場にある二つの思想を融合させたのがエマヌエル・カントである。カントは、理性と経験は補完的な関係で、認識はこの両方からなるものだと説いた¹⁷⁾。ま

たカントの著書『実践理性批判』¹⁸⁾の中には「幸福を求めるのではなく幸福に値するものとなれ」という言葉が記されている。カントは理性によって追求される普遍的で必然的な善い行いを道徳法則と呼び、これに従って行動することが幸福につながるとした。しかし、幸福とは感情に基づくものであって、人によって異なるものである。だから、普遍的な道徳法則と幸福が必ずしも結びつくものではない。そこでカントは、この道徳法則と幸福が結びついた状態を「最高善」と呼んだ。つまり人間がすべき道徳的な行いを行うことで幸福な感情になる状態、これこそが人間が目指すべき究極のものだとした。「幸福を求めるのではなく幸福に値するものになれ」という言葉は、道徳的な善い行いに幸福を感じるような人間を目指すべきであるという意味合いの言葉である¹⁹⁾。

2-3-5 近代ヨーロッパの幸福観

18世紀末から19世紀以降の近代ヨーロッパでは、産業革命や資本主義社会の発展などが起こっていた。

18世紀末～19世紀にかけて産業革命が起こり、社会は急速に変化した。資本主義体制が生まれ、市民たちが自由な経済活動をするようになった。また産業革命によって、都市化や労働者階級の台頭などの新たな社会問題が発生するようにもなった。ここで資本主義社会において個人の利益と社会の利益をどう調整すべきかを考える必要が出てきたのである。そして起こったのが「功利主義」という思想である。これはプロセスよりも最終的な結果を重視するべきだとする考え方である。この思想を生み出したジェレミー・ベンサムは、資本主義社会のもとでは個人の利益や幸福の追求を積極的に認めるべきだとした。ベンサムは、快楽を感じる行為はプラス、不快を感じる行為はマイナスとして扱い、 $\text{快楽} - \text{不快} = \text{幸福量}$ として、幸福は測定できるものだと考えた。そして、 $\text{社会の幸福} = \text{個人の幸福の合計}$ だと考え、個人がそれぞれ利益を追求し、多くの個人の快楽が満たされた社会が最も幸福であると説いた。これを示す言葉が「最大多数の最大幸福」である。ただ、ベンサムは、人間は個人の幸福を求め個人に降りかかる苦痛を回避しようとする「利己的存在」と考えた。そのため、個人が利己的快楽の追求に夢中になるばかりに社会全体の幸福を乱そうとするならば、政治的制裁による刑罰（外的制裁）などを与え、社会全体の幸福につながる行為へ導こうとした。

功利主義の祖ベンサムから功利主義を学び、その普及に努めたのは J・S・ミルである。ミルの考える功利主義はベンサムの考えるものとは違い、「質的功利主義」と呼ばれる。ベンサムは、多くの個人の快樂が満たされることで社会全体の幸福が増え、その幸福の量が多ければ多いほどよいとしていた（量的功利主義）。しかしミルは、そもそも快樂は個人によって質が異なり社会全体としてそれを測定することは不可能であるため、量ではなく質を大事にするべきだと説いた。そしてミルは、人間は本性として良心を持っている「利他的存在」であると考え、仮に個人が利益を追求する中で他者を裏切ったとしても、良心に痛みを感じるだろうと予測した。その良心の痛みが内的制裁として働くため、刑罰などの外的制裁は必要ないとした。また、ミルは個人の自由を重視する「自由主義」の思想を掲げており、個人の自由は他人を害さない限り自由に行使できるべきだと説いた。個人が自由に考えたり振舞ったりできる環境において、それぞれが個性を伸ばし互いに思いやれることで幸福が得られるという。

この功利主義において、「最大多数の最大幸福」を原理とし、個人的視点から社会全体の幸福を考える思想が体系化されたといえる²⁰⁾。

2-3-6 20 世紀以降（現代）のウェルビーイング研究

20 世紀後半になると、ウェルビーイングに関する心理学の研究が急激に進展した。

1970 年代には、幸福研究の第一人者であるミハイ・チクセントミハイが「フロー理論」を提唱した。フローとは、物事に対して深い集中や楽しさを感じて没頭し、時間や自我を忘れてしまうような状態のことである。ミハイは、活動に本質的価値があること、取り組む活動と自身の能力のバランスが取れていることなど、いくつかの条件が揃うことでフロー状態が生まれると述べている。そしてミハイは、このフローのような活動への深い没入感及びそうしたことから得られる充実感がウェルビーイングや幸福感へつながると述べた²¹⁾。

1980 年代になると、心理学者のエド・ディーナーが「主観的ウェルビーイング (Subjective Well-Being) 理論」を提唱した。この理論は、主観的な満足感やポジティブ感情がウェルビーイングにつながるとするものであると定義したものである。幸福の基準は、文化や個人によって異なり、それぞれの主観に基づくものであるため、「その人がどれくらい幸福を感じているか」が重要であるとした考え方である²²⁾。また、この主観的ウェルビーイングは「ポジティブ感情（楽しさ、喜びなどのプラスの感情

の強さ)、「ネガティブな感情の少なさ (ストレス、不安、悲しみなどマイナスな感情が少ないこと)」、「人生満足度 (感情や認知的な側面から評価する自分の人生全般に対する満足感)」の3つの要素から成り立つとした。そしてこれらの要素を簡単に測定することのできる「人生満足尺度 (Satisfaction With Life Scale)」を開発した(図1)。

エド・ディーナーの「人生満足尺度テスト」

①ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い

②私の人生は、とても素晴らしい状態だ

③私は自分の人生に満足している

④私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた

⑤もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう

合計点

1点	まったく当てはまらない		合計点
2点	ほとんど当てはまらない		31～35 非常に満足
3点	あまり当てはまらない		非常に満足度が高く、すべての面で人生がうまくいっていると感じている人です。
4点	どちらともいえない		26～30 満足
5点	少し当てはまる		だいたいにおいて人生が順調な人です。
6点	だいたい当てはまる		21～25 少し満足
7点	非常に当てはまる		平均的よりやや満足しています。
	1～7点を記入してください		20 どちらでもない
			平均的な人生の満足度です。
			15～19 少し不満
			人生の何らかの側面で不満があるようです。
			10～14 不満
			人生のさまざまな面で不満があります。
			5～9 非常に不満
			人生に対して非常に不満が強い人です。

図1 ディーナーが開発した「人生満足尺度」

1990年代には、心理学者のマーティン・セリグマンが、ミハイやディーナーの理論を取り入れた「ポジティブ心理学」を提唱した。ポジティブ心理学とは、「どうすればもっと幸福になれるのか」をテーマとした持続的な幸福を追求する学問である²³⁾。セリグマンはこのポジティブ心理学のテーマはウェルビーイングであるとし、ポジティブ心理学の提唱にあわせてウェルビーイングへの考えも深めていった。その中でセリグマンはウェルビーイングを構成する5つの要素「PERMA」を示した。PERMAとは、ポジティブ感情 (Positive emotions) /没頭する体験 (Engagement) /良好な人間関係 (Relationships) /人生の意味や意義を感じる (Meaning) /達成感をもつこと (Achievement) の5つがウェルビーイングを形作る主な多元的要素であるという考え方を示したものである。バランスよくこれらを実践していくことでウェルビーイングが高まっていくのだという²⁴⁾。

この3人は代表的なウェルビーイング・幸福に関する研究を行った学者たちである。時代を追って互いに補完しあいながらウェルビーイング研究を発展させていった。

2013年には、前野隆司が著書『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』にて、「幸せ

の四つの因子」について述べた²⁵⁾。前野は、幸せに影響する要因はたくさんあるが、主に、「やってみよう因子」、「ありがとう因子」、「何とかなる因子」、「ありのままに因子」の4つの要素を伸ばすことで幸せな状態に近づけると説明した。「やってみよう因子」は夢や目標にむかって主体的にやってみようとする取り組みること、「ありがとう因子」は多様なつながりを大事にできること、「何とかなる因子」はポジティブに考え何とかなると行動に踏み出せること、「ありのままに因子」は自分の好きなこと得意なことを突き詰めて自分らしさを発揮すること、をそれぞれ意味する。自ら主体的にこれら因子に取り組んでいくこと、幸せをコントロールできるようになると説いている。

現代では、これまでの思想・研究を通して、ウェルビーイングや幸福が複数の要素によって構成されているとし、その構成要素はどのようなものなのかをより具体的に考えるようになった。これにより、幸福度を高めるための行動指針的なものが示され、様々な人がウェルビーイングや幸福について考えやすくなったのである。

2-4 なぜ今「ウェルビーイング」が注目されるのか？

2-3 全体を通して、古代ギリシャから現在に至るまで、幸福やウェルビーイングがどう考えられてきたかを述べた。幸福はいつの時代においても人々にとって重要視され、目指されてきたものであることがわかった。しかしここ数年では「ウェルビーイング」や「幸せ」に注目する傾向が特に高まっているように思う。それはなぜなのか。

「幸せの四つの因子」を提唱した前野(2022)は、現在ウェルビーイングが注目される理由について以下のように述べている²⁶⁾。

「1つ目は学術的な理由である。心理学における subjective well-being（主観的幸福）に関する研究が進化したため、どんな人が幸せな人であるのかについての知見が蓄積されており、研究結果が社会に広まりつつあることが1つ目の理由であろう。2つ目は社会の情勢による理由である。日本国民が『ものの豊かさ』よりも『心の豊かさ』を希求するようになったと言われて久しい。まさに、well-being が望まれる時代である。また、近年は先の見えない VUCA（『Volatility（変動性）』『Uncertainty（不確実性）』『Complexity（複雑性）』『Ambiguity（曖昧性）』）の時代であると言われる。また、現在はパンデミックの最中にある。このような中、『どうすれば人は幸せになれるのか』に注目が集まっている。このような社会情勢が『ウェルビーイング』への注目拡大に

影響しているというべきであろう。」

2-3 でも確認できたように、最近になってウェルビーイングや幸福に関する研究は急激に発展した。そして様々な人の考え・研究が積み重なった結果、過去に比べ幸福になるにはどうすればよいかの指針的なものがわかりやすく示されるようになった。また、科学技術や学問など社会全体が成長したことで、何に価値を見出すかが変化してきている。特にコロナ禍でリモートワークなどが普及したことで、コロナ禍明けに自分らしい働き方やワークライフバランスを見直そうとする動きが強まった。様々な知見の積み重ね、将来への不安、社会の成長とパンデミックによる価値観の変化、これらを原因としてウェルビーイングの注目度が高まっていると前野は説明する。

また、現在の「多様性の尊重が重視される社会」もウェルビーイングへの注目が高まる原因の一つだと考えられる。社会の成長やパンデミックなどを起因とし、それぞれが価値観を見直した結果、働き方やライフスタイルをはじめとして、年齢や性別、国籍、障がいの有無、性的思考・自認などについての考え方が変化してきた。お互いに持つ価値観を尊重しあおうとする考えが進み、それぞれが自分らしさを発揮した生き方をしやすいような環境づくりが重要視されている。そうした傾向とウェルビーイングの概念がかみ合い、ウェルビーイングが注目されるきっかけにもなったのだろう。

これらの背景から、現在ウェルビーイングへの注目が高まっており、それぞれが自分のウェルビーイング・幸せについて考えることが重要視されている。

2-5 現在における「自分自身のウェルビーイング」を考える上での難しさ

これまでウェルビーイングについて、その意味、歴史、現在注目される理由を述べてきた。自分のウェルビーイングを考えることは、この先の人生を豊かでよりよくするために重要なことであり、誰もが一度は向き合ってみるべきトピックである。

しかし、様々な調査を通じて、今現在において「自分自身のウェルビーイング」を考え、向き合うことが難しくなっているのではないかと考えた。そう考えた理由を以下で2つ述べる。

2-5-1 多様性の増大と他者比較

1つ目は、多様性の増大と他者比較である。2-4 でウェルビーイングが注目される背

景の一つには、現代社会で多様性を重視する考えがどんどん広まっていることがあると述べた。そのような多様化した価値観が溢れそれが重視される現代では、これまでよりも人々の共通の幸福の指針が薄れてきていると考えられる。そのため、自分にとってのウェルビーイングを考えるには、自分だけの幸せの基準についてよく考えてみる必要がある。しかし、多様性を認め合うことを重視する一方で、現代では多くの人々が他人基準で自分を測ろうとしてしまう現象が強くみられる。哲学者のバートランド・ラッセルは、著書『幸福論』²⁷⁾にて、「他人と比較してものを考える習慣は致命的な習慣である」と記し、この比較から生まれる「ねたみ」が人を不幸にするとしている。人間が社会において、他者と全くかかわらずに生きていくことはほぼ不可能である。そのため、いつの時代においても「他者と比較してしまうこと」は人間の普遍的な悩みであると言える²⁸⁾。そんな「人間の習慣」ともいえる「他者と比較する行為」が、現代において更に強まる背景には、主に SNS の普及という要因がある。様々な SNS が普及したことで、簡単に他人の生活の様子を知ることができるようになった。多くの場合、SNS に投稿される内容は他人に良い印象を与えるために編集されたものである。そのため、他人の「幸せそうな姿」や「成功した姿」が SNS では強調される。香山リカの著書『比べずにはいられない症候群』²⁹⁾では、比べあい始めるとあっという間に現実を見失ってしまうと述べられている。他者の「幸せそう」な一部分を見ただけで、他者の他の部分も勝手に幸せであると想像してしまう。そして必要以上に自分自身がみじめな状況にあると勘違いしてしまい、余計に自信がなくなってしまう。また、SNS 上で投稿につけられる「いいね」やフォロワー数といった数値が自己評価と結びついてしまうことで、他人の評価で自己価値を測ろうとしてしまうようになる。

多様化した価値観の中から「自分だけのウェルビーイングの基準」を見つけることもなかなか難しいのに、SNS を通じてさらにその難易度が上がってしまう可能性がある。多様な価値観に溢れ、時間場所問わず他者の存在を意識してしまう現代においては、本当の自分らしさを見失ってしまう可能性が高まるのではないだろうか。

2-5-2 ウェルビーイングを構成する理論や枠組みの影響

2 つ目は、ウェルビーイングを構成する理論や枠組みの影響である。幸福に関する様々な考察、研究が積み重ねられてきた結果、幸福・ウェルビーイングは一つの要素では決まらない、複数の要素によって構成される概念であると考えられるようになって

た。そして、セリグマンをはじめとした研究者たちが、その構成要素はどのようなものかを研究し、PERMA や幸せの四つの因子などの理論が提唱された。これら理論や枠組みが生み出されたことで、私たちは、よりウェルビーイングや幸福について考えやすくなったのは紛れもない事実である。その一方で、その理論や枠組みにはまりすぎるリスクもある。ウェルビーイングのことをインターネットや本で調査すると、必ずと言っていいほど PERMA などの構成要素の話がヒットする。様々な場所でこの話がされているので、「この理論に沿って行動すればウェルビーイングになれる」と思い込んでしまう人がいてもおかしくはないと思う。もちろん、これまで説かれてきた理論が間違っているということではない。ただ、それらはウェルビーイングの捉え方・考え方の一つであり、それら理論と自身の幸せがかみ合う人とそうでない人がいる。ウェルビーイングを考え始めるきっかけ・理解を助けるものとして、それらを用いてみるのはいいと思うが、無理にその枠組みに囚われすぎるのはよくない。特に、2-5-1 でも述べたような、多様化が進む社会の中で自分らしさがわからなくなってしまう状況に陥れば、理論や枠組みに囚われてしまうリスクが高まるだろう。そうすれば余計に自分を見失ってしまうし、より「自分だけのウェルビーイング・幸せ」から遠ざかってしまう可能性も高まる。

2-6 「ウェルビーイング」とは？のまとめ

ウェルビーイングという言葉は最近生まれた比較的新しいものであったが、その考え方や概念の中心にある「幸福」については、紀元前古代ギリシャから様々な人によって考えられてきたものであった。そして、それら考えが現在におけるウェルビーイングの考え方を形作っている。ウェルビーイング・幸福に関する考察や研究がたくさん積み重なった結果、ウェルビーイングは我々が生きていくにあたり大切な概念であることが広く人々に知れ渡ることとなった。時代を経るごとに変化してきた価値観や社会状況の影響もあって、現在においてはさらに注目され、積極的に取り組むべきトピックとなっている。しかし、その一方で、社会の多様化が進んだこと、ウェルビーイングの考え方が発展したことにより、現在においては「自分自身のウェルビーイング」を考えることが難しくなってきたように感じられる。

第3章 ウェルビーイングを考えやすくする方法

第2章では、ウェルビーイングの意味、種類、歴史、今注目される理由など、ウェルビーイングについて詳述した。さらに、今現在におけるウェルビーイングについて整理し、今現在において「自分自身のウェルビーイング」を考えることが難しくなっているのではないかと考察した。また、その原因として、「多様性の増大と他者比較」、「ウェルビーイングを構成する理論と枠組みの影響」、の2点をあげた。それを踏まえ、この章では、これら原因を解消しながら、個々がウェルビーイングについて考えやすくなるような方法はどのようなものかを考える。

3-1 これまでに実践されているウェルビーイングを考える方法

第2章でも述べた通り、現代では様々な理由からウェルビーイングが注目されるようになってきている。それに併せて、最近ではウェルビーイングを考えるワークショップやイベント、ウェルビーイングを考えるためのツールなどがみられるようになった。

3-1-1 ワークショップを通してウェルビーイングを考える

ベネッセホールディングスが運営する「ベネッセウェルビーイング Lab」では、「知ろう、話そう、考えよう」をコンセプトとし、＜多様性＞と＜対話＞を大切にしたウェルビーイングのワークショップの企画やセミナーなどを行っている。2022年にはZ世代を対象に「自分にとってのウェルビーイング」と「社会をウェルビーイングにする方法」についてグループの対話を通して考えるワークショップを行っていた³⁰⁾。また、2024年には神奈川県中井町で自治体を対象とし、「自分自身のウェルビーイング」と「中井町のウェルビーイング」をどう結び付けるかを考えるワークショップを行っていた³¹⁾。このようにベネッセウェルビーイング Lab は、人と人の対話による多様な価値観に基づくウェルビーイングへの理解や気づきを深めることを重要視している。

3-1-2 カードを用いてウェルビーイングを考える

カードを用いてウェルビーイングを考えようとする試みもある。

第2章で「幸せの四つの因子」について述べた。これを提唱した前野隆司が開発したのが「ウェルビーイングダイアログカード」³²⁾である(図2)。これは52枚からなるトランプ型の対話カードで、52枚それぞれに「人生をかけて成し遂げたいことは？」

「あらゆる物事に感謝するための秘訣は？」などの質問が書かれている。これら質問は幸福度研究に基づいたものになっている。すぐに答えが出せるものからそうでないものまで様々な難易度の質問があり、すぐに答えられれば幸せ、そうでなければその問いについてじっくり考えることで幸せ度が高まる、というものである。ババ抜き の要領でカードを引きあって問いについて皆で話しながら考えるというように複数人で使うこともできれば、一人でカードをめくってじっくり問いについて考えるというように使うこともできる。一人で使った場合でも、後に考えたことを誰かに共有する ような機会を設けると更にいいとしている³³⁾。



図 2 ウェルビーイングダイアログカード

もう一つウェルビーイングを考えるカードとして「わたしたちのウェルビーイングカード」というものがある(図 3)。これは第 2 章でウェルビーイングの分類について述べる際に引用した書籍『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために -その思想、実践、技術』の著者の一人である、渡邊淳司が監修したものだ。これは、渡邊が大学生 1300 人に「自分がウェルビーイングを感じることを 3 つ挙げてもらうアンケート」をとり、そこで得た回答をもとに、ウェルビーイングの要因となるものを 26 種 4 カテゴリーにわけ、それをカードとして表したものである。「I (自分個人のこと)」、「WE (近い特定の人との関わり)」、「SOCIETY (より広い不特定多数の他者を含む社会との関わり)」、「UNIVERSE (より大きな存在との関わり)」の 4 つで、熱中・没頭、マインドフルネス、思いやり、平和などの 26 種類のウェルビーイングのキーワードがカテゴリーに分類されている。基本的な使い方は 2 種類で、自分のウェルビーイング

に重要な要素が書かれたカードを3枚選び、なぜそれが重要なのかを考えるという方法、裏返したカードから3枚選び、そのカードに書かれたことを意識しながら一日過ごし、一日の終わりにどうだったかを振り返るという方法だ。どちらの方法においても、考えたことや振り返りを他者と対話によって共有することが推奨されている³⁴⁾。



図 3 わたしたちのウェルビーイングカード

3-1-3 ワークショップとカードの共通点「対話」について

実際に行われているワークショップやカードを使ったウェルビーイングを考える試みは、どちらも「対話」が重要視されているようである。対話をすることで、自分の考えが整理できる、他者の視点から新たな気づきを得られる、共感しあうことで自信がつくなど様々な効果がある。「多様化が進み様々な価値観・幸せがある」という考えが強まる現代社会において、お互いのウェルビーイングを知って認め合い、尊重しあうことの重要度が高まっている中、そうした効果を発揮する対話という手法は、ウェルビーイングを考えやすくする方法として有効であると考えられる。

ただ、対話を通してウェルビーイングを考えるには気を付けなければならない点もあると思う。まず、自分の感情や価値観を言語化することが難しく、伝えたいことをうまく伝えられないと感じる人もいるかもしれない。これに対しては、様々な表現方法（文章や絵、音、色、表情が描かれたカードなど）が可能なようにしておくとい

のではないだろうか。また、人によっては他者の意見に引っ張られてしまったり、周りからの目を気にして本当の自分のウェルビーイングを発言できなかつたりなどしてしまうかもしれない。これに対しては、その対話をする環境や雰囲気づくり（「否定しない」などの対話のルールを設ける、発言の機会・時間をそれぞれに十分に設ける、アイスブレイクをはさむなど）をすることが重要だと感じる。また、先ほど述べた、自分の考えの表現方法の工夫もこれを解消するための方法になるかもしれない。口では言いづらくても絵や文章でなら伝えられるかもしれないし、また他者には言わずとも、自分が考えた結果として何かの形で残すこともできる。最後に、個人の内省が不十分になる可能性があることだ。どうしても他者との交流が中心になるため、自分と深く向き合う時間が減って自分の気持ちを理解しきれないかもしれない。これに対しては、内省と対話のバランスをとることが重要であると感じる。また、この「内省と対話」は、ウェルビーイングを考えやすくするための重要なキーワードになりそうな気がする。

3-2 「内省と対話」を重要視した方法

3-1 ではウェルビーイングをワークショップやカードを通して考える事例について述べた。また、それらからウェルビーイングを考えやすくするためのキーワードとして「内省と対話」が重要になるのではないかと考えた。そこで、「内省と対話」を重要視することで自分自身のウェルビーイングを考えにくくしている原因を解消できるか、「内省と対話」をしながらウェルビーイングを考えられる方法はどのようなものか、について考える。

3-2-1 「内省と対話」で2つの原因を解消できるのか

自分自身のウェルビーイングを考えにくくしている原因として、「多様性の増大と他者比較」、「ウェルビーイングを構成する理論と枠組みの影響」の2つを挙げていた。内省と対話によってこれらを解消することができるのか。

2つの原因の解消に共通して一番重要だと考えるのは、「自己理解」である。自分を深く理解することで、多様な価値観の中から自分にあうものを見つけることができ、他者の価値観や既存の理論・枠組みに振り回されることも少なくなる。自己理解を深めるには「自分の生活を丁寧に振り返ってみる」ことが有効なのではないかと考える。

自分の生活を丁寧に振り返ってみると、自分の行動パターンやその行動に対してどう思ったのか、無意識の習慣を把握することができると思う。そしてそれらを通して、自分の価値観や好みなどを見つけ出すことができるのではないかと考える。そしてこれら自己理解を深めることと内省はほぼ同義である。そのため、2つの原因を解消する方法として、内省は有効であると考えられる。対話に関しては、自分に必要な新たな要素の発見や自分では気づけなかった自身の側面など、気づきをもたらしてくれる内省を深めるための方法として有効なものだと考える。

3-2-2 「効果的な内省とそれを深めるための対話」を促すには？

ウェルビーイングを内省と対話から考えようとするのであれば、まずは「自分自身のウェルビーイングは何か」という問いに対して内省をするところから始まるだろう。

深い内省を促し自分自身のウェルビーイングについて考えてもらうのに重要なことの1つは、「問いかけの仕方」であると考えられる。ただ「あなたにとってのウェルビーイング・幸せはなんですか？」とシンプルで単純な問いをするのではなく、より具体的かつ想像力を刺激する、考えるのに楽しさを感じるような問いかけをすることで、考えやすく、より深い内省を促せると考えた。例えば、「昨日の生活を思い返してみて、昨日一日の中でうれしかったことトップ3はなんですか？理由と共に教えてください」のような感じだ。また、3-1-3でも述べたが、その内省したことをどう表現するかという部分もとても重要だ。絵や文章、音、色など、様々な表現方法があり、問いかけの内容とかみ合ったもの、場合によってはそれら全てを用意して好きな方法で楽しみながら考えを表現してもらうのもいいかもしれない。この内省の表現方法を工夫することが対話をしやすくすることにも繋がりそうだ。楽しみながら取り組める過程をふむことで、より効果的な内省とそれを効果的に補助する対話を促すことができると考える。

3-2-3 「ウェルビーイング」と「人」を結びつける存在

効果的な内省とそれを深めるための対話を促すのに重要なこととして、「具体的で想像力を刺激するような問いかけをする」、「内省したことの表現方法を工夫する」という2点をあげ、それらの過程に楽しみながら取り組めることが重要だと考えた。では具体的にはどうすればよいか。

さらに事例の調査をしていると、増進会ホールディングスが小学生親子向けに行ったオンラインワークショップ「ウェル王国で幸せ修行をしよう！」というものを見つけた。これは、「幸せの四つの因子」の提唱者前野らが著した『99%の小学生は気づいていない!?ウェルビーイングの魔法』という絵本の世界観に沿って行われたワークショップである。絵本は、ウェル王国という場所を舞台とし、「幸せの四つの因子」についてわかりやすく説明した内容である。ワークショップは、本の中に登場するウェル王国の王様をはじめとした4人の人物が、参加者に対して四つの因子を伸ばすためのワークを伝授するという内容であった。この事例のように、何か世界観や設定を設ける方法はとても有効だなと感じた。世界観やその登場人物が「ウェルビーイング」と「参加者」を結びつける媒介役になっており、それを通して参加者はウェルビーイングという話題に楽しみながら触れることができ、また、その世界観・設定を理解させた上で、世界観に沿った問いかけや内省の表現方法を参加者に提示すれば、参加者の想像力を刺激することもできると考えた。

3-2-4 生活の振り返りのきっかけ・サポートとなる「キャラクター」をつくる

「自分自身のウェルビーイング」を考えやすくするためには、自己理解が重要だとし、「内省と対話」を通して「自分の普段の生活を丁寧に振り返ること」がよいのではないかと考えた。また、より効果的な内省と対話のためには、考える対象である「ウェルビーイング」という概念と、考える「人」との間に、何かしらの世界観をもった存在を設けることが効果的ではないかと考えた。

それらを踏まえて、両者を結びつける存在として、自分の日々の生活を振り返るきっかけ・サポートとなるキャラクターコンテンツをつくり、それを鑑賞したり、それを用いて他者と交流することで、自分自身のウェルビーイングを楽しみながら簡単に考えられるようになるのではないかと考えた。

3-3 ウェルビーイングを考えやすくする方法のまとめ

第2章で、「自分自身のウェルビーイング」を考えづらくしている原因として、「多様性の増大と他者比較」、「ウェルビーイングを構成する理論と枠組みの影響」、の2点をあげた。これら原因を解消し、それぞれがウェルビーイングを考えやすくするための方法を、先行事例（ウェルビーイングのワークショップや、ウェルビーイングを考

えるためのカード)を参考にしながら考えた。ベネッセウェルビーイングラボでは、Z世代や自治体を対象とし、ウェルビーイングを考えるワークショップを行っている。〈多様性〉と〈対話〉を重視しながら、多様な価値観に基づくそれぞれのウェルビーイングを理解しあうことを大きな目的としている。またウェルビーイングを考えやすくするツールとして、「ウェルビーイングダイアログカード」や「わたしたちのウェルビーイングカード」などのカードがある。ウェルビーイングダイアログカードは前野隆司によって開発したもので、「幸せの四つの因子」に基づいた質問がカードに書かれたものである。カードに書いてある質問の答えを他者と話し合いながら考えることを通して、幸福度を上げていこうとする狙いがあるカードだ。わたしたちのウェルビーイングカードは、渡邊淳司が監修したものである。大学生を対象としたアンケート調査をもとに、「ウェルビーイングの要因」を26種類4カテゴリーに分け、それをカードに書いたものである。自分にとって大事な要因が書かれたカードを選んで、なぜそれが大事なのかを考え他者と共有したり、ランダムにカードをひいてそのカードに書かれた要因を意識しながら生活する、などの使い方がある。

ワークショップもカードも、ウェルビーイングを考える際の大事な要素として、「対話」をあげている。話すことで、自分の考えが整理できる、他者の意見から気づきを得られる、多様な価値観を知ることができる、など様々な効果がある。しかし、対話を重視しすぎるあまり、自分のウェルビーイングを上手く考えられなくなってしまうとよくない。自分を振り返る時間も十分にとる必要があり、「内省と対話」のバランスをとってウェルビーイングを考えることが重要だと考える。また、内省と対話は第2章で挙げた「ウェルビーイングを考えにくくする2つの原因」を解消するのにも有効であると考えられる。内省は自己理解につながり、対話はその内省を補助するものとして機能する。自分自身を深く知ることで、他者や既存の理論に振り回されることなく、自分らしさを発揮することができると思う。特に、「自分の生活を丁寧に振り返る」ことから始める自己理解は、簡単で取り組みやすく、自分の行動パターンや感情、無意識の習慣から自分の価値観・好みを読み取ることができるかもしれない。

より効果的な内省とそれを深める対話を促すには、問いかけと内省結果の表現の工夫が必要であると思う。それらを工夫することで、楽しみながらウェルビーイングを考えることができるからだ。増進会ホールディングスが開催したオンラインワークショップ「ウェル王国で幸せ修行をしよう！」は、ウェル王国という場所が登場する

絵本の世界観に沿って行われたワークショップである。ただ幸福度を高める方法を伝えるよりも、「幸せ修行をしよう！」というフレーズの方が楽しそうに取り組みたくなるし、想像力が刺激される。このような事例から、世界観や設定を設け、その世界観に沿った問いかけ・表現方法をすることが有効だと考えた。

こうしたことから、「ウェルビーイング」という概念と、ウェルビーイングを考える「人」の間に、2つを結びつける役割として、「何かしらの世界観や設定を持ったもの」を設けること、そしてその結び付け役が人の自己理解を促す機能をもっていること、こうした状況にすることで、「自分自身のウェルビーイング」を考えやすくすることができるのではないかと考えた。そのために、日々の生活を振り返るきっかけ・サポートとなるキャラクターコンテンツをつくることを決めた。

第4章 日々によりそう妖精「Happyals（ハピパルス）」について

第3章では、先行事例を参考にしながら、ウェルビーイングを考えやすくする方法について考えた。その結果、日々の生活を振り返るきっかけ・サポートとなる、「ウェルビーイング」と「人」を結びつける存在として、キャラクターコンテンツをつくるのがよいのではないかと考えた。この章では、実際に制作した「ウェルビーイング」と「人」を結びつける存在である「Happyals（ハピパルス）」というキャラクターについて説明する。

4-1 キャラクター名「Happyals（ハピパルス）」の由来

今回制作したキャラクターの総称を「Happyals（ハピパルス）」と名付けた。幸福を意味する「Happy」と友達や仲間を意味する「Pal」を組み合わせたものである。

4-2 ハピパルスのキャラクター設定

ハピパルスに以下のような設定を作成した。

「Happyals（ハピパルス）は妖精である。名前に「Happy」と入っている通り、幸せなこと・楽しいことが大好きな妖精たちで、彼らの生活は幸せなこと・楽しいことで構成されている。ハピパルスは私たち人間の目には見えない存在であるが、常に私たちのそばにいて、私たちの生活を観察している。そして、私たちの生活の中から幸せそうなこと・楽しそうなことを見つけては、その真似をして、彼らも幸せな気分を味わっている。また、ハピパルスは幸せなこと・楽しいことにとっても敏感である。そのため、私たち自身が気づいていない「自分の幸せ・楽しさ」にもハピパルスは気づいているかもしれない。」

ハピパルスは、人々に「自身の日々の生活を振り返ること」のきっかけ・サポートになる存在として位置付けている。そのため、ハピパルスを見た人には、ハピパルスの様子を通して、「そういえば私もこういうことよくしているな」というような回想や共感をしてほしい。そのため、ハピパルスの行動や生活が、様々な人の生活のワンシーンで構成されているような設定にした。また、今回は自分自身のウェルビーイングを考えるにあたり、「自分が何で幸せ・楽しさ・うれしさを感じるか」ということを中心に考えてほしいと思うので、ハピパルスが真似するのは人々の幸せそうで楽しそうな瞬間であるようにした。

4-3 ハピパルスの姿のデザイン

ハピパルスの姿を考えるにあたり、まずその姿から、「幸せ・楽しい」というイメージが連想されるような要素を考えた。検討した要素は以下の通りである。

- ・笑顔
- ・カラフル
- ・丸みを帯びたフォルム
- ・瞳が大きく、ハイライトが入った目

次に、鑑賞者がその姿を見たときに、ユーモアかつ愛嬌を感じられるような、記憶に残りやすくなるような要素を考えた。

- ・基本的には裸（おしりを丸出しにする）：コミカルな印象
→肉感を出す（愛らしさと生々しさのギャップを生み、印象強くする）
- ・目立つ鼻（赤鼻のトナカイのようなイメージ）：風変わりでユニークな印象

また、ハピパルスは人間の行動を真似するという習性を持つこと、鑑賞者が彼らを見たときに親近感を湧きやすくすること、を考慮し、体の基本的な形は人間と同じようなもの（手足が二本ずつある、二足歩行が可能、目鼻口がある、など）とすることにした。そして、これら要素をもとに、ハピパルスの基本の形3種類を考えイラストにした（図4）。

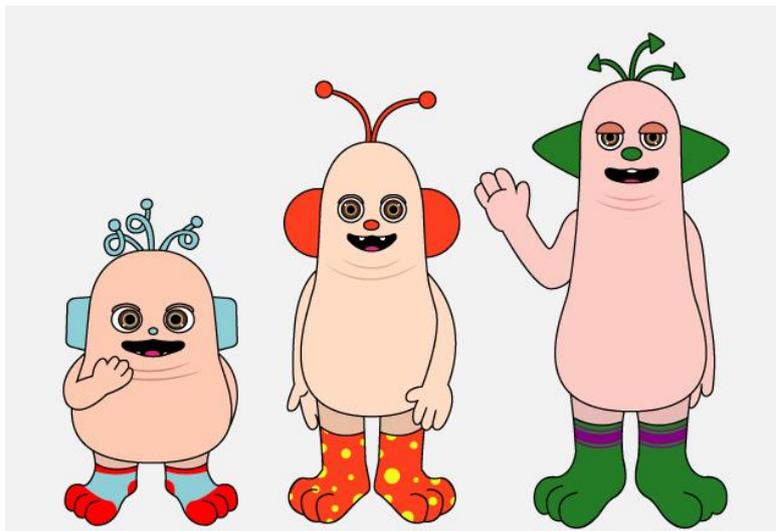


図4 ハピパルスの基本の姿3種類

事前に考えた要素に加え、裸だが靴下だけは着用している（チグハグ感によるキャラクターの印象付け）、頭の上に生えている触覚（不思議な雰囲気・妖精感の演出）、特徴的な形の耳（色や触覚の形などと併せてそれぞれに個性があることを示す）といっ

たような要素も取り入れた。

4-4 ハピパルスの基本の姿 3 種類の実体化

次に、描いたハピパルスのイラストをもとに、石粉粘土を用いて 3 体を等身大で実体化した（図 5、図 6、図 7）。等身大で実体化することで、イラストだけでは表現できない細かい設定要素を見せることができ、より実在感や親近感を感じさせることができると思った。実際、実体化したことで、表情や肉感をよりわかりやすく表現することができたと感じる。



図 5 ハピパルスの基本の 3 種①



図 6 ハピパルスの基本の 3 種②



図 7 ハピパルスの基本の3種③

第5章 ハピパルスの生活を表現するジオラマ・写真の制作

第4章では、制作したキャラクター「Happyals (ハピパルス)」について説明した。この章では、人々がハピパルスを通して、自身の生活を振り返ることができるような仕掛けとしての「ジオラマ」とジオラマを撮影した「写真」について述べる。

5-1 様々な人への「日常の小さな幸せ」インタビュー

第3章にて、自分自身のウェルビーイングを考えやすくするためには、自己理解が重要だとし、「内省と対話」を通して「自分の普段の生活を丁寧に振り返ること」がよいのではないかと考えた。そして、ハピパルスをそのきっかけ・サポートとなる存在として位置付けた。

第4章でハピパルスについて、私たちの生活を観察し、幸せそう・楽しそうな行動を見つければすぐに真似をする、という習性を持つ存在である、そのため、ハピパルスの暮らしは、私たちが幸せ・楽しいと感じる行為によって構成されている、と説明した。そして、ハピパルスの暮らしを通して、人々に自分の普段の生活を振り返ることを促したいと考えた。それに伴い、ハピパルスの暮らしを表現するジオラマを制作することとした。「人々の生活を観察して、幸せそう・楽しそうなことを真似する」というハピパルスの暮らしを表現するために、「日常の小さな幸せ」について様々な人にインタビューをした。インタビューを行ったのは、2024年9月19日から10月4日にかけての2週間ほどの機関である。一人当たり20～40分ほどの時間で行い、のべ20名に対して口頭でインタビューを行った。20名の内訳は以下の通りである。

- ・筆者の家族：父(60代男性)、母(60代女性)、姉(20代女性)、祖父(80代男性)、祖母(80代女性) →計5名
- ・札幌市立大学の学生：20代女性4名、20代男性2名 →計6名
- ・筆者の友人・知人(大学外)：10代女性1名、10代男性1名、20代女性4名、20代男性4名 →計10名

「あなたにとっての日常の小さな幸せは何ですか？」という文言と共に、私自身が感じる小さな幸せをいくつか例として挙げ、思いつく限り答えてもらった。インタビューの際には、自然な会話を意識し、「日常の小さな幸せ」をテーマにしたおしゃべりをするような雰囲気でも話をした。インタビューの結果、集まった小さな幸せの数は全部で111個あった(図8)。大抵の人が想像・共感できるような幸せから、おそらく一部

の人しかわからないであろうマニアックな幸せまで多岐にわたっていた。

「あなたにとっての日常の小さな幸せ」インタビュー 回答まとめ

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・いつもより早起きできた ・夜ごはんがハンバーグだった ・外を歩いているときに犬をあかけた ・お散歩カートに乗ってる保育園児を見た ・お会計がゾロ目だった ・街中で面白い看板を見た ・天気が良い ・料理を美味しくつくることができた ・TikTokとかYouTube みなが一人で踊る ・鳥を見ることのできた ・森をじっと見る ・温泉につかる ・緊急車両が通る時みんながちゃんとがけていた ・味の濃いキャラメルポップコーンにあたった ・スパーのレジ袋を一つで閉じた ・店員さんが丁寧に接客してくれた ・朝起きたら寝顔がなかった ・遠くからゴミ箱にゴミを投げつけて入った ・あまり笑わない人を見つけた ・刷っているインクが名前をよんでくれた ・運車の後に飲み物を飲む瞬間 ・その年初めの福袋を開けた ・コンビニスイーツの新作を食べる ・晩酌 ・面白い小強を見つけた ・雑誌屋さんがセンスのいい小物を見つけた ・黄色とかピンクとかキレイな色の車を見た ・学校が終わって家に帰っている時 ・家の中で雨の音を聞く ・洗濯物がカラッとよく乾いた ・ペットの犬の手を触って暖かった ・快便 ・アモンドチョコとかハイチュウが奥の方に一個落っていた ・朝起きて顔が全然むくんでなかった | <ul style="list-style-type: none"> ・たまに夜食を食べる時 ・めっちゃくちゃ心配してたことが大したことなかった ・化粧ノリが良い ・朝マックを買いにいけた ・祖父母からこっそりお小遣いをもらう ・愛犬の機嫌がよさそうの時 ・食パンが綺麗にトーストできた ・苦手な食べ物調理法によって美味しくできた ・ファンレターに返事が来た ・友達と遊んだ後に帰ってからLINEで「楽しかった！ありがとう！」と送られた時 ・秋口に涼しさを感じる瞬間 ・入浴剤を選んでいるとき ・新しく美味しいものに出会えた ・車の運転中に綺麗な夕日が見えた ・河原でいい石が見つかった ・家族に何かいいことがあった ・ソシャゲのガチャでレアキャラがでた ・猫をみかけた ・サブスクで適当に見た映画が当たりだった ・何気なく入った店のご飯が美味しかった ・万年筆の朝一のインクの出がいい ・自分で育ててる植物の花や実ができた時 ・描いている絵がなんかいい感じになった ・初挑戦のレシピがうまくいった ・塗料を混ぜて一発でいい色が出た時 ・目的外の面白い買い物ができた ・セイコーマートでジンギスカン弁当を見つけた ・車の距離計がびつたりの数字だった ・帰ったらペットが玄関まできてくれる ・季節のにおいを感じた時 ・（みどりのにおいと、甘い花のにおいと） ・一日の終わりに布団に入るとき ・アニメで好きなキャラがいいエンドをむかえられた ・座れないだろうなと思ってた電車で座れた | <ul style="list-style-type: none"> ・ギターが前より上達したと感じるとき ・玉ねぎを切っても涙が出なかった ・朝が早く起きていた ・コバエや蚊を一発でしとめた ・ナンカレー屋で店員さんに「ナマステ」と言ってもらえた ・アイラインが一発で綺麗にひけた ・夜ごはんのデザートにお母さん手作りのお菓子ができた ・期間限定の食べ物がおもしろかった ・いい感じのコーディネートを一発で組めた時 ・給料日にいつもは買わないようなちょっと高めのスイーツを買う ・味噌汁の具に名前がはいった ・家族や友達とご飯を食べる時 ・試し読みしてみた漫画がめっちゃ面白かった ・友達が親身になって話を聞いてくれた ・予算とか時間とかのことを何も考えずに理想の旅行計画のものを友達と立てるとき（別に行かない） ・髪の毛が一発で綺麗に巻けた ・スーパードーナツももらえた ・よく行くカフェとか図書館のお気に入りの空いていた ・Xで面白いポストを見つけた ・パン屋さんにいったらちょうどパンの焼き上がり時間だった ・Spotifyのランダム再生で初めて聴きたい曲が流れてきた ・今日絶対寒だろうなと思いつつ外に出たらあんまり寒くなかった ・ブックオフとかセカンドストリートとかで面白いものを掘り出した ・耳かきしたら大物がとれた ・海外の人に質問されて、英語うまく話せないけど何とか対応して、お礼を言われる時 ・セブンイレブンアプリで今週の新高品を確認する | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の名前をほめてもらえる時 ・グループワークでいい感じの発言ができた ・コンビニの店員さんがイケメンだった ・お弁当に甘い卵焼きが入っていた ・エアコンガンガンで毛布にくるまる ・虹が見えた ・深夜とか早朝の人も車もまばらな時に散歩する ・帰ってきて家の前に着いたときにカレーの匂いがした ・友達がご飯に誘ってくれた ・大通公園でぼーっとしながら周りを観察する ・徹夜が成功した ・豆苗に毎日水をやっている時 ・適当に調味料をいれたのになんか美味しいものができた ・たまに鼻せレブで鼻をかむ時 ・難しくて理解できなかった話か、色々な資料を読んだりしてようやく理解できた ・一日30分の読書 ・寒い日に暖かい家の中から外を歩く人たちを見る |
|--|---|---|--|

図 8 「日常の小さな幸せ」インタビューの回答まとめ

このことから、日常の小さな幸せは、人によって違うものであることがわかる。その人の好み・価値観・生活の仕方によって回答の内容が変化すると考えられる。回答を見ていると、筆者自身これまで注目してなかったところに幸せを感じている人もいた（きれいな色の車を見た、寒い日に暖かい家の中から外を歩く人たちを見る、セイコーマートでジンギスカン弁当を見つけたなど）。その回答を知り、筆者自身がそれを意識してみると、生活の中で面白さを感じることができ、少し視点を変えるだけで、これまで身の回りにあったけどなんとも思っていなかったことが楽しさに変化する可能性があると感じた。逆に言えば、見つけようとしないと感じられない楽しさもたくさんあるのではないかと感じた。

小さな幸せの一方で、大きな幸せは何かと考えてみると、「お金持ちになる」、「一軒家を建てる」、「世界一周旅行」などが思いつき、これらは今すぐには叶えられないような、頑張れば将来叶えられるかもしれない、目指すようなものであると感じた。小さな幸せは、見つける・気づくことですぐに実感できるものであると考える。大きな幸せは努力して目指すものである一方で、小さな幸せは特に準備などがいらぬもの

も多く視点を変えて気づくことで得られるものだと考えた。

5-2 「日常の小さな幸せ」をハピパルスの生活として表現する

ハピパルスの生活を「ジオラマ」と「写真」で表現する。ジオラマと写真は互いにそれぞれの表現の価値があり、二つの表現を掛け合わせることで、ハピパルスの生活の様子をより豊かに、面白く表現できると考えた。

5-2-1 ジオラマで表現する

インタビューで得た様々な「日常の小さな幸せ」の中から、ジオラマとして表現するものを選定した。ジオラマとしてワンシーンで表現しやすいことを選定の基準とし、以下に示す16個の小さな幸せをジオラマで表現することとした。

- ・お散歩カートに乗っている保育園児を見た
- ・お会計がゼロ目だった
- ・TiktokとかYouTubeをみながら一人で踊る
- ・満月を見ることができた
- ・味の濃いキャラメルポップコーンに当たった
- ・洗濯物がカラッとよく乾いた
- ・快便
- ・たまに夜食を食べる時
- ・化粧ノリがいい
- ・入浴剤を選んでいる時
- ・河原でいい石が見つかった
- ・育てている植物の花や実ができた時
- ・一日の終わりに布団に入る時
- ・ナンカレー屋で店員さんに「ナマステ」と言ってもらえた
- ・家族や友達とご飯を食べている時
- ・エアコンガンガンで毛布にくるまる

そして、ハピパルスがこの16個の幸せをそれぞれ真似しながら生活している様子をジオラマとして制作した（図9）。



図 9 制作した 16 個のジオラマ

ジオラマは、静止した空間や場面の全体像を見せることができる。ジオラマ自体が動くことはないが、見る人によってその解釈が異なる可能性があり、鑑賞者のそのシーンに対する自由な想像を促すことができる。

5-2-2 写真で表現する

制作したハピパルスの生活のジオラマを撮影し、写真でもその様子を表現した。ジオラマの撮影は、ジオラマ全体ではなく、ジオラマの中のハピパルスに近づいて特定のシーンを切り取ることを意識しながら行った。また、写真の加工は、そのシーンが屋内か屋外か、光の色や差し込み方はどのようなものが適切か、というようなことを考えながら行った。これによって、ハピパルスたちが本当に生活しているかのようなリアルさを表現することができたように思う。(図 10)



図 9 ジオラマの写真

ジオラマが静的な表現ができるのに対し、写真は動的な表現ができる。写真は、ジオラマの一部を切り取り、特定の瞬間・ストーリー、つまり時間や動きを強調することができる。それによって、鑑賞者の想像をさらに広げることができる。

ジオラマによって「具体的な空間・物語の基盤」を提供し、写真によって「その基盤から生まれる新たな想像や解釈」を引き出すことができる。ジオラマと写真が互いにその価値を活かしあうようにしたことで、ハピパルス生活の様子により一層深みがあったのではないかと考える。

第6章 Happypals と考えるウェルビーイングワークショップ

第4章、第5章を通して、制作物であるハピパルスとハピパルスの生活の様子を表現したジオラマの制作について述べた。この章では、第3章で考えた「自分自身のウェルビーイングを考えやすくする方法」に基づいて考え行った「ハピパルスと考えるウェルビーイングワークショップ」について述べる。

6-1 ワークショップの目的

第一章でも示したが、ワークショップは、「鑑賞者の作品との関わり方やそこから生まれる発想、筆者と鑑賞者または鑑賞者同士の対話から、新たな気づきや作品のもつメッセージ・表現の可能性を発見・確認すること」を主な目的とする場として設けた。これは、ハピパルスが持つ「生活の振り返りのきっかけづくり・サポート」という役割や、「日常の小さな幸せ」というテーマ、そしてその世界観を有効活用する方法を探る試みでもある。

ワークショップという形をとることで、作品の鑑賞に加え、「他者との対話」や「内省結果を形に残すワーク」を行うことができ、参加者はハピパルスという作品を楽しみながら、自身の生活を振り返ることができるようになると考えた。また、ただ作品を鑑賞しながら交流するよりも、ハピパルスの特性を活かした鑑賞や交流ができると考えた。

6-2 ワークショップの準備

第3章で、自分自身のウェルビーイングを考えやすくする方法として、「内省と対話」をキーワードとした。また、「ウェルビーイング」と「人」を結びつける、「日々の生活を振り返る」ことのきっかけ・サポートとなる世界観を持つ存在をつくり、その世界観に基づいた問いかけ・内省の表現方法を提供することで、人の想像力を刺激し、楽しみながら深い内省と対話を促せるとした。

以上のことを踏まえ、ワークショップは以下の手順で行うことにした。また、参加する鑑賞者は一回当たり2人以上とする。

- ① Happypals がどんな存在（キャラクター）なのかを説明する。
- ② Happypals のジオラマを1シーンずつじっくり鑑賞してもらう。その際にそのジオラマがどんなシーンなのか鑑賞者と話しながら説明する。

(鑑賞者にもこれはどんなシーンなのかを考えてもらいつつ解説した。また、このシーンに共感するか、似たような経験をしたことあるかなども話しながら進めた。)

- ③ 鑑賞者に「今見てもらった通り、Happypals は色々な人の小さな幸せを真似しながら生活しています。もし、Happypals があなたの真似をするとしたら、どんな場面を真似すると思いますか？」という問いかけをする。
- ④ 鑑賞者にポストイット、様々な形の白い紙、筆記用具（ペン、色鉛筆、クレヨン）を配布する。
- ⑤ 鑑賞者には自身の生活を振り返りながら、「日々の中で幸せ・楽しさを感じたこと」をポストイットに文字で書いてもらう。そしてそれをもとに好きな画材を使って白い紙にそのシーンを表す絵を描いてもらう。(特に枚数制限などは設けず、思いっただけ書いてもらう。)
- ⑥ 描き終えた絵を Happypals のジオラマと一緒に並べ、鑑賞者たちと制作者とで交流する。その絵を描いた人にそれがどんなシーンなのか、いつあったことなのかなどのお話をしてもらう。

参加者には、自身の生活を振り返り思い浮かべた幸せを表現する方法として、絵を描いてもらう(手順④⑤)。これは、参加者それぞれの「小さな幸せ」のシーンをより深く振り返ってほしいと考えたためである。それぞれが感じる小さな幸せには、その幸せなシーンを構成する要素(場所、時間帯、色、音、匂いなど)がとても重要だと考えた。イラストで表現しようとする中で、自分自身が思い浮かべた幸せのシーンがどんな要素で構成されていたかを詳細に振り返ることができると考えた。今回鑑賞してもらったジオラマに合わせて、箱庭療法のような要領で、事前に準備したジオラマの中の部品を動かして参加者自身が思い浮かべたシーンを表現してもらうことも考えたが、これでは参加者自身の幸せなシーンのより詳細な表現は難しいと考えた。

また、今回のワークショップでは、制作者である筆者がハピパルスの説明等を行った。ハピパルスというキャラクターが非現実的な存在であり、独自の世界観を持ち、直感的に理解できる可能性が低いものであるため、ある程度の説明が必要なものだと考えた。ただ、筆者の思いや解釈まで説明しすぎてしまうと参加者の感想や意見に影響を与えてしまう可能性があるため、参加者に自由な解釈の余地を与えつつ、必要な場面で意図を伝えるバランスを意識しながら行った。

6-3 ワークショップを実際に行う

ワークショップは2人グループ2組に参加していただいた。全員札幌市立大学デザイン学部の学生である。学内にいる学生に声をかけ、ワークショップに関する説明をし、同意を得た上で参加していただいた。

ワークショップは1組につき2時間程で行った。2組とも絵を描く作業にとっても楽しみながら取り組んでくれた(図11)。また、本来、絵を描く作業(内省)と対話を完全に別々にする予定であったが、実際に行ってみると、絵を描きながら、お互いの幸せエピソードについて、ウェルビーイングについて、また作品の感想について話す様子が見られた。6-1-1で示したワークショップの手順の⑤と⑥が融合したような形になった。



図 11 ワークショップを行っている様子

6-4 ワークショップの振り返り

6-4-1 参加者たちの様子を見て

参加者たちは、ハピパルスのジオラマに強い興味を示してくれているようだった。

参加者たちが自身の生活を振り返りながら絵を描く様子を見て、印象的だったのは、参加者たちが自身の幸せな場面を具体的に思い出そうとよく考えていたことである。絵にその場面をわかりやすく表現するために、参加者たちは「その場所はどんなとこ

ろだったか」、「周りに何があったか」、「それはどんな色・形をしていたか」、「その時の気持ちをどんな表情・色で表すか」など、深く考えていた。今回のワークショップでは、内省の結果を表現する方法として絵を選んだが、絵で表現してもらったことで、自分の日々の行動を深く考えさせることに繋がったのではないかと感じた。また、今回の参加者たちはみんな絵を描くことが好きであったということもあるが、とても楽しみながら作業をしてくれていた。そのシーンを描きながら、そのシーンについての思い出や感じたことを楽しそうに話してくれた。また、参加者がお互いにその話に対して共感したり、「私もやってみたい!」、「いいな〜」と話している場面が見られた。もともと内省と対話のフェーズを別々にしようかと考えていたのだが、絵を描く作業に集中して深い内省をしつつ、たまに息抜きの対話をして他者の意見を聞いたりするように二つを入り混ぜることで、より自然に楽しく内省と対話ができているように思えた。参加者の中には、5-1で報告した、ジオラマを制作する前に行った「日常の小さな幸せ」インタビューにも協力してくれた人もいたが、インタビュー時よりも思いついた小さな幸せの数が増えていた。口頭で伝えようとするとうまく表現できないことも、文字や絵を使うことで、表現しやすく、また、目に見える形で表現することで、考えの整理ができて色々な小さな幸せを発想することができるようになったのかもしれない。

6-4-2 参加者との話を通して

参加者と会話の中で印象に残った話が3つある。

1つ目は、「ハピパルスたちに自分の幸せを教えてあげている気分になった。」という感想である。この話をしてくれた参加者曰く、普段自分のことを振り返ってみようと思うと、自分の嫌なところや今まであった失敗の場面など、ネガティブなことが思い浮かびがちだという。でも、このワークショップでは「ハピパルスに自分の幸せを教えてあげなければ!」という気持ちがわいて、日常の幸せがたくさん思い浮かんだという。実際、この参加者は他3人の参加者よりも多くのポストイットと絵を描いてくれた。「自分自身のウェルビーイング」は主に自分のために考えるものではあるが、「自分のために物事を考えるのは苦手だ」と思う人には、考えるきっかけとして、「自分自身」ではなく別の何かを設定することで考えられるようになるのではないかと考えた。

2つ目は、「ハピパルスの暮らしのレポーターがもっと多くて、かつもっと色々な世代の人の暮らしが反映されているといいかもしれない。」という意見である。この意見をくれた参加者は、大学を卒業した後社会に出て働いて暮らしていくという将来に不安を抱いているようだった。社会人になると今よりも自由な時間が減って好きなことができなくなったり、年齢を重ねるにつれて今よりも動くのがつらくなったり、将来に対する様々な不安があるのだという。しかし、まだ大学生の自分が想像できていないだけで、社会人や高齢者の方にも、その時になってからしか味わえない幸せとかがあると思うし、それをこのハピパルスを通じて知ることができたら、将来への不安が薄れそう、ということだった。今回のハピパルスの暮らしは、筆者自身の身近な人にインタビューした結果をもとに制作したものだのため、参加者たちにとっても割と身近な幸せが集まっていたのではないかと思う。ハピパルスの暮らしにより幅広い層の人々の小さな幸せが反映できれば、「今の自分自身のウェルビーイング」に加えて、「この先の自分自身のウェルビーイング」も考えられ、様々な幸せに関する気づきを得られるようになるのではないかと感じた。

3つ目は、「映画のドラマティックな幸せも憧れるけど、なかなかああいう風になるのは難しいなあいつも思う。」という発言である。幸せやウェルビーイングと聞くと、億万長者になるだとか、大きな家を買うだとか、今の自分からは少し遠いような、何か輝いたものを想像しがちである。この発言をした参加者は、映画などを見てその主人公やシチュエーションに憧れては、そうなれない自分がたまに嫌になったりするようであった。これには、SNSを通じた他者比較と似たようなものを感じる。そしてその上で、「ハピパルスの暮らしの中に共感できる幸せがあるのがうれしい。」と話していた。高い幸せの目標を立ててそこを目指すこともいいことだとは思いますが、目標を高く設定しすぎてしまうとそこにたどり着くまでに疲れてしまう。まずは目の前にある自分の生活を見つめて、その中にある幸せを大切に味わうことが重要なのではないかと感じた。

6-4-3 描いてもらった絵とポストイットを見て

描いてもらった絵をしてみると、全員違うシーンを表現していた(図 12)。



図 12 参加者が描いた「日常の小さな幸せ」

また、ポストイットに書き込まれた小さな幸せも全て違うものだった(図 13)。

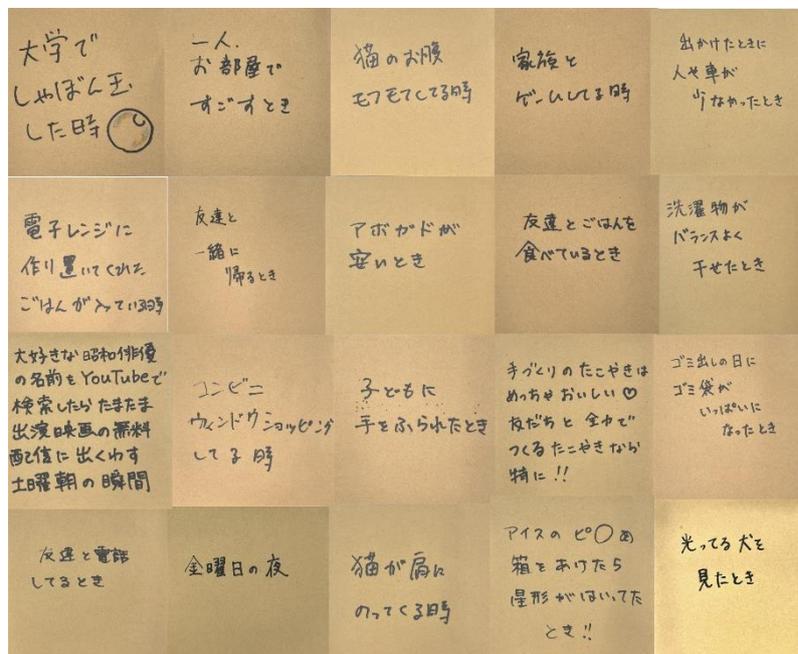


図 13 日常の小さな幸せを書いたポストイット

これら絵とポストイットを見ると、やはり人によって何を幸せと感じるのかは異なる

ということがわかる。また、集まった幸せは計 20 個あり、これらは、「一人でできる幸せ」と「他者とできる幸せ」の 2 種類に分けられるように思う（表 1）。

表 1 ワークショップ参加者の幸せの分類

一人でできる幸せ	他者とできる幸せ
一人でお部屋で過ごすとき	大学でシャボン玉をした時
猫のお腹をモフモフしてる時	家族とゲームしてる時
出かけた時に人や車が少なかったとき	電子レンジに作り置いてくれたごはんが入っている時
アボカドが安いとき	友達と一緒に帰るとき
洗濯物がバランスよく干せたとき	友達とご飯を食べているとき
大好きな昭和俳優の名前を YouTube で検索するとき	子どもに手をふられたとき
コンビニウィンドウショッピングしてる時	友だちと手作りたこやきをするとき
ゴミ出しの日にゴミ袋がいっぱいになったとき	友達と電話しているとき
金曜日の夜	光っている犬を見たとき
猫が肩にのってくる時	
アイスのピ〇の箱を開けたら星形のものがあったとき	

ワークショップの参加者の 20 個の幸せを 2 種類に分類すると、「一人でできる幸せ」が 11 個、「他者とできる幸せ」が 9 個となり、ほとんど偏りなく 2 種類に分類できることがわかった。参加者一人あたりが発想した幸せの数はそれぞれ異なるが、参加者全員が日常の小さな幸せとしてそれぞれこの 2 種類の幸せをどちらも挙げていた。このことから、暮らしの中で一人の時間と他者との関わりの両方があることで、幸せの相互作用が起きているのではないかと考えた。一人でいる時間があることで他者との関わりがより幸せに感じられたり、他者との関わりが一人の時間の楽しさを増長させたり、2 種類の幸せが互いに影響しあっているからこそ、参加者全員が「一人でできる幸せ」と「他者とできる幸せ」の 2 種類を挙げたのではないかと考えた。そして、私

たちのウェルビーイングには、一人の時間も社会的な関わりも重要なのだと感じた。

6-4-4 「ジオラマで提示した幸せ」と「ワークショップ参加者の幸せ」の関係

6-4-3 でワークショップ参加者の幸せが「一人でできる幸せ」と「他者とできる幸せ」の2種類に分けられるのではないかと考え、表1で分類した。今回行ったワークショップでは、参加者にハビパルスのジオラマの鑑賞をきっかけに自分自身の「日常の小さな幸せ」を振り返ってもらった。そこで、ジオラマで提示した「日常の小さな幸せ」の2種類の幸せの配分が、参加者が思い浮かべた幸せに何か影響しているのではないかと考えた。その関係性を知るために、ジオラマで提示した「日常の小さな幸せ」も2種類に分類した(表2)。

表2 ジオラマで提示した幸せの分類

一人でできる幸せ	他者とできる幸せ
お会計がゼロ目だった	お散歩カートに乗っている保育園児を見た
TiktokとかYouTubeをみながら一人で踊る	ナンカレー屋で店員さんに「ナマステ」と言ってもらえた
満月を見ることができた	家族や友達とご飯を食べている時
味の濃いキャラメルポップコーンに当たった	
洗濯物がカラッとよく乾いた	
快便	
たまに夜食を食べる時	
化粧ノリがいい	
入浴剤を選んでいる時	
河原でいい石が見つかった	
育てている植物の花や実ができた時	
一日の終わりに布団に入る時	
エアコンガンガンで毛布にくるまる	

ジオラマで提示した幸せは「一人でできる幸せ」が圧倒的に多くなっていた。一方で、

6-4-3 で提示した表 1 より、ワークショップ参加者の幸せはだいたい均等に 2 種類に分類することができていた。このことから、ジオラマの 2 種類の幸せの配分には偏りがあったが、その偏りが参加者の思い浮かべる幸せに影響を与えるようなことはなかったと考えられる。参加者はジオラマを「日常の中の小さな幸せ」の例として捉えていたのではないかと考える。ジオラマのシーンから連想して自身の幸せを思い浮かべたというよりかは、ジオラマを見てそのシーンに共感しつつ、「このジオラマのシーンの時のような気持になる時はいつだろうか」と、それぞれが「小さな幸せ」を解釈して思い浮かべたのではないかと考えた。そのため、参加者から収集した幸せは、それぞれの好みや価値観に基づいたものであり、ジオラマの 2 種類の幸せの配分に影響されている部分は少ないと考えられる。

ただ、ジオラマが「日常の小さな幸せ」の例となると同時に、参加者の「日常の小さな幸せ」を捉える視野を狭めている可能性もあると考えられる。6-4-2 で参加者から頂いた声に「ハピパルスの暮らしのレポーターがもっと多くて、かつもっと色々な世代の人の暮らしが反映されているといいかもしれない。」というものがあると述べた。これは、今回鑑賞してもらったジオラマのシーンは、参加者たちにとって共感しやすい内容のものばかりだったため、もっと共感しづらい、まだ経験したことないような幸せのシーンが示されていると色々な気づきが得られるのではないか、という意見であった。ジオラマのシーンにより様々な幸せを反映させることができれば、参加者の「小さな幸せ」を捉える視点が広がり、より生活を深く振り返らせることができたのではないかと考える。

第7章 制作の振り返り・考察

これまで、本研究制作に関する、目的、試行、調査、制作の過程、ワークショップの実施・振り返りについて述べてきた。この章では、1-2 で挙げていた、「鑑賞者が日々の生活を丁寧に見つめなおし、その中にある幸せを見つける・気づくことができる作品の制作」、またそれらをもとにして「鑑賞者が自分自身のウェルビーイングを考えるきっかけをつくること」という、本研究制作における2点の目標について振り返る。

7-1 「鑑賞者が日々の生活を丁寧に見つめなおし、その中にある幸せを見つける・気づくことができる作品の制作」に対する振り返り・考察

第2章にて、ウェルビーイングについての調査をし、現代における「自分自身のウェルビーイング」を考えることの難しさについて述べた。そしてその原因を考え、それらの解消方法、それをどう制作に活かすか、を第3章で考えた。そして、第4章以降で述べた、Happyals（ハピパルス）とその暮らしを表現したジオラマ・写真の制作に至った。鑑賞者が日々の生活を丁寧に見つめなおす・振り返るための仕掛けとして、身の回りの人に聞いた「日常の小さな幸せ」をもとにしてハピパルスの生活を構成した。

実際に作品を鑑賞してもらった時に、まず鑑賞者たちはハピパルスに強い興味を持ってくれた。特にハピパルスのお尻がまるだしな部分に触れる人が多く、興味をひきつけるための要素としてうまく機能していたのではないかと考える。また、ジオラマについては、ハピパルスの暮らしを見て、鑑賞者たちがそのシーンに共感している場面が多く見られた。共感するということは、鑑賞者がこれまでの生活の中でその小さな幸せを経験したことがあり、そのことをハピパルスによって思い出した、ということだと考えられるので、ハピパルスの暮らしへの共感を通して、鑑賞者は自分の生活の中にある小さな幸せを振り返ることができている、ということになるのではないだろうか。今回はジオラマの数が16個であったが、このジオラマの数をどんどん増やしていくことができれば、共感できる数も増え、より細かく丁寧に鑑賞者が日々を振り返る仕掛けになっていくと考える。また、これはワークショップの参加者からの意見でもあるが、今回制作したジオラマには鑑賞者たちが共感しやすい幸せが集まっていた。より幅広くマニアックな小さな幸せもジオラマに混ぜ込むことができれば、共感だけでなくより多くの気づきが得られる作品になったと思う。

7-2 「鑑賞者が自分自身のウェルビーイングを考えるきっかけをつくること」に対する振り返り・考察

第6章では、制作したハピパルスとそのジオラマ・写真を用いたワークショップの実施について述べた。ワークショップは、筆者自身が他者との交流を通してハピパルスの可能性について発見・確認すること、を第一の目的として行ったものであるが、それと同時にハピパルスを活かして参加者に「生活を振り返る」ことをしてもらった場でもあった。作品の鑑賞に加え、絵を描くワークをしながら筆者と参加者または参加者同士で交流してもらった場であった。ワークショップには計4人が参加してくれた。

ハピパルスを軸とした自己を振り返るワークは、参加者を楽しませながら自己理解を促すことができているように思う。ワークショップが終わった後には、参加者が皆楽しかったという感想を残してくれていた。内省結果を絵として残すワークに加え、ワークショップで行った、ハピパルスの世界観に沿った問いかけ（もし Happypals があなたの真似をするとしたら、どんな場面を真似すると思いますか？）によって参加者の想像力を刺激することができ、参加者自身が小さな幸せの振り返りをしやすかったことに、楽しさを感じさせる要因があったように思う。ハピパルス（作品）が存在して、その鑑賞をすることがウェルビーイングや幸せを考えるきっかけ・土台となるため、口頭で「あなたの小さな幸せは？」と聞くよりも考えやすくなっていたのではないだろうか。第3章で述べた、『『ウェルビーイング』と『人』の間に両者を結びつける存在をつくることでウェルビーイングが考えやすくなるのではないか』という考えは、ウェルビーイングを考えやすくする方法の1つとして有効であったのではないかと考える。

7-3 全体を通しての振り返り

本研究制作では、ハピパルスとそのコンテンツの制作、ワークショップの実施を通して、鑑賞者・ワークショップ参加者が、「自分自身のウェルビーイング」を考えやすくなるようなきっかけづくりを試みてきた。自己理解のきっかけづくり・サポートをし、「ウェルビーイング」と「人」を結びつける役割を果たすハピパルスによって、楽しみながら「自分自身のウェルビーイング」を考える機会を作り出すことができたように思う。また、ハピパルスの暮らしの様子をもっと展開させることで、より楽しく深

く自己理解を促すことができると考えられる。

ハピパルスは、「自分自身のウェルビーイング」を考えるための自己理解を促してくれるだけでなく、「日常の中の小さな出来事を丁寧に味わい楽しむ暮らし方」の大切さも教えてくれるような気がする。ウェルビーイングははるか彼方にある目標ではなく、日々の生活の中に息づいている味わいのようなものだと感じる。自分の普段の生活を振り返り、その中にある出来事を丁寧に見つめ、楽しむことがウェルビーイングにつながるのではないかと思う。筆者自身も、ハピパルスに「ウェルビーイングは日々の生活に息づいている」ということを教えられたような気がした。

謝辞

本研究制作にあたり、ご指導いただいた須之内元洋先生、様々な意見をくださった須之内ゼミの皆様、インタビューやワークショップに協力してくださった皆様に、深い感謝を申し上げます。

参考文献

- 1) 公益社団法人日本 WHO 協会、2024、「世界保健機関 (WHO) 憲章とは」、<https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/>、最終アクセス 2024 年 12 月 4 日
- 2) 渡邊淳司, ドミニク・チェン監修・編著、安藤英由樹, 坂倉杏介, 村田藍子編著、2020、「わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために : その思想実践技術」、ピー・エヌ・エヌ新社
- 3) アリストテレス、高田三郎訳、1971、「アリストテレス ニコマコス倫理学 (上)」、岩波書店
- 4) 塩出彰、2001、「アリストテレス『ニコマコス倫理学』における「幸福」について」『人文研究 大阪市立大学大学院文学研究科紀要』53(1):1-14、<https://dlisv03.media.osaka-cu.ac.jp/contents/osakacu/kiyo/DB00010643.pdf>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 5) 長田真人、2005、「ヘレニズム時代における二つの快樂主義」『「VERITAS」学生論文・レポート集 第 12 号』12:157-159、<https://www.keiwa-c.ac.jp/wp-content/uploads/2013/01/veritas12-12.pdf>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 6) Higuchi (ヒグチ)、2023、「エピクロス派の思想をわかりやすく解説! アタラクシアとは?」、哲学ちゃん、<https://tetsugaku-chan.com/entry/Epicurus>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 7) 日経ビジネス、2021、「幸せになりたい! 永遠の問いに対する哲学者の 2 つの答え」、<https://business.nikkei.com/atcl/plus/00016/120200003/>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 8) 野末陳平監修、蔡志忠作画、和田武司訳、2021、「マンガ老荘の思想」、講談社
- 9) Mike Nudelman and Chris Weller、2017、「ソクラテスほか、偉大な思想家 9 人が語る“幸せの秘訣”とは?」、LIFEINSIDER、<https://www.businessinsider.jp/post-261>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日

- 10) 蔡志忠作画、和田武司訳、2021、「マンガ孔子の思想」、講談社
- 11) 香川県高松市 アイリス国際司法書士・行政書士事務所、2024、「(論点) 儒教と老荘思想の違いについて」、
<https://www.irisjs2021.com/1/%EF%BC%88%E8%AB%96%E7%82%B9%EF%BC%89%E5%84%92%E6%95%99%E3%81%A8%E8%80%81%E8%8D%98%E6%80%9D%E6%83%B3%E3%81%AE%E9%81%95%E3%81%84%E3%81%AB%E3%81%A4%E3%81%84%E3%81%A6/>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 12) 渡邊蘭子、2016、「アウグスティヌス『神の国』における救済論」『キリスト教学研究室 紀要』 4:99-118、
https://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/dspace/bitstream/2433/210121/1/arcs_04_99.pdf、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 13) 世界史の窓、2024、「科学革命」、<https://www.y-history.net/appendix/wh1003-001.html>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 14) スピノザ、畠中尚志訳、1951、「スピノザ エチカ 倫理学 (上)」、岩波書店
- 15) スピノザ、畠中尚志訳、1951、「スピノザ エチカ 倫理学 (下)」、岩波書店
- 16) mind meister、2023、「【要約マップ】スピノザ著『エチカ』を簡単にわかりやすく解説します」、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 17) 松永知子、2013、「カントの幸福論」、<https://law-kanazawa.info/wp-content/uploads/2017/10/2012matsunaga.pdf>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 18) カント、波多野精一、宮本和吉訳、篠田英雄改訳、1979、「実践理性批判」、岩波書店
- 19) 深津雅義、2002、「カント道徳哲学における幸福について」『日本大学大学院総合社会情報研究科 紀要』 3:20-31、
<https://gssc.dld.nihon-u.ac.jp/wp-content/uploads/journal/pdf03/3-20-2002-Fukatu.pdf>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 20) 中井大介、2015、「イギリスにおける功利主義思想の形成-経済社会における一般幸福の意義を通じて-」『特集 社会科学における善と正義』 30-47、https://jww.iss.u-tokyo.ac.jp/jss/pdf/jss6402_029047.pdf、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 21) Mihaly Csikszentmihalyi、2004、「Flow, the secret to happiness」、TED、
https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness/transcript?subtitle=en、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日

- 22) 上田和勇、2022、「幸福経営に関する理論と調査結果に関する研究」『専修大学商学研究所報』53(6):1-16、[file:///C:/Users/iwasu/Downloads/3051_0536_02%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/iwasu/Downloads/3051_0536_02%20(2).pdf)、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 23) マーティン・セリグマン、宇野カオリ監訳、2014、「ポジティブ心理学の挑戦：“幸福”から“持続的幸福”へ」、ディスカヴァー・トゥエンティワン
- 24) Martin Seligman、2004、「The new era of positive psychology」、TED、https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?subtitle=en、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 25) スリップストリーム、2020、「いま、あなたは幸せですか? 「幸せの4つの因子」を知れば「幸福度」を上げられる/慶應義塾大学大学院教授・前野隆司」、マイナビニュース、<https://news.mynavi.jp/article/20200918-1313798/>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 26) 前野隆司、2022、「ウェルビーイングとは何か」『情報の科学と技術』72(9):328-330、https://www.jstage.jst.go.jp/article/jkg/72/9/72_328/_pdf、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 27) B. ラッセル、安藤貞雄訳、1991、「ラッセル 幸福論」、岩波書店
- 28) 小川仁志、2021、「NHK『100分DE名著』ブックス バートランド・ラッセル 競争、疲れ、ねたみから解き放たれるために」、NHK 出版
- 29) 香山リカ、2014、「比べずにはいられない症候群」、すばる舎
- 30) Benesse、2022、「いろんなウェルビーイングに気づき、考えた。Z世代たちが参加したウェルビーイングワークショップ」、https://www.benesse.co.jp/brand/category/contribution/20221219_2/、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 31) ベネッセウェルビーイング Lab、2024、「自治体ワークショップ。ウェルビーイングを起点に町を見つめ直す。」、https://www.benesse.co.jp/well-being/category/information/20240710_1/index.html、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 32) EVOL、2020、「Well-Being Dialogue Card」、https://evol-love.co.jp/products/dialogue_card/、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日
- 33) Well-Being DESIGN、2024、「Well-Being Dialogue Card」、<https://www.well-being->

design.jp/community/community4/、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日

34) 触覚でつなぐウェルビーイング渡邊淳司研究サイト、2024、「わたしたちのウェルビーイングカード」、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日

35) Z-KAI、2024、「小学生親子向け無料ワークショップ『ウェル王国でしあわせ修行をしよう!』」、<https://www.zkai.co.jp/books/99series/99event/well-being/>、最終アクセス 2024 年 12 月 5 日