

数年前、娘が高校3年生のときだった。8月上旬に部活動を引退し、その直後から、大学のオープンキャンパスに参加した。実際に、その大学に行き、キャンパス内を歩き、いろいろな説明を聞いた。そして、模擬授業に参加し、大学の先生の講義を聞いた。私も一緒についていったが、娘よりも私のほうが熱心だったことは否めない。

いくつかの大学の模擬授業に参加し、講義を受けるだけで、かなりの量の新しい知識を得ることができた。その中に、「ウェルビーイング」があった。それまで、私にとっては、聞いたことがある程度の言葉にすぎなかった。

Well-being ウェルビーイングとは、幸せである。幸せというと、一般には **Happiness** ハピネスと訳される。ハピネスは、あくまでも感情的で一瞬しか続かない幸せのことである。**Well-being** ウェルビーイングは、直訳すると「よく在ること」「良好な状態」となる。ハピネスに比べて、持続する幸せである。今は、幸福学に関する論文の多くでも **Happiness** ではなく **Well-being** が使われる。

では、幸せ（ウェルビーイング）は、いかにして生まれるのか。一口に幸せといっても長続きするものとししないものの2つがある。幸せとよく結び付けられるお金や地位は、専ら後者の幸せを生み出してしまふ。

地位財を手にしても、幸福感は一瞬しか上がらない。すぐに他人と比べはじめて、幸福度が下がってしまうからである。金銭や所有物を最終的な目標に掲げるのは危険が伴う。関係性や価値観によって生まれる持続可能な幸せを追求するほうがよい。

幸福学では、心理学的・統計学的アプローチにより「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「あなたらしく」という幸せを構成する4つの因子が定義されている。未来に向けた目標をもつための「やってみよう」、人とのつながりによって生まれる「ありがとう」、自己肯定感を高める「なんとかなる」など、人によって、自分はどんな因子が強いのか知ることが重要である。

心にとって何が大事なのがわかれば、それを意識することで、幸せな状態を維持できるはずである。自らの特性を知ることは幸せの実現に向けた一歩ともいえる。低い因子を高めようとするのではなく、高い因子をさらに高めることが、より大きな幸せにつながる。

大学の先生の講義をきっかけに、ウェルビーイングについて、幸せについて考えてみた。私をそうさせるほど、魅力的な講義だった。何十年ぶりかで、学生になった気分話を聞いた。学生の頃も、このぐらい集中して意欲的に講義を聞いていればよかったと反省させられた。大学の先生の専門性たるやさすがである。

OECDの「ウェルビーイング指標の概論」によると、生活の質の領域には、社会とのつながり、教育と技能、環境の質、市民生活とガバナンス、健康状態、主観的幸福、個人の安全、仕事と生活のバランスの8項目が挙げられている。

一人一人が **Well-being** 良好かつ幸福な状態を追い求めることは、非常に重要なことだと分かった。この言葉は、これからもっと広がり、一般的に認知されることだろう。そうならなければならない。