

ぶんだ会計通信

■ ウェルビーイング経営 ■

今回号は、「ウェルビーイング経営」がテーマ。幸せのメカニズムを理解することで、幸せにさらに一歩近づきます。

人生100年時代の今、SNSなどで他者と比較しやすくなりましたが、今一度、自身の「幸せ」が何なのかの確認しつつご一読ください。



令和5年

11&12月号

No.72



「幸せのメカニズム」を理解して

“ウェルビーイング（幸福）”経営を目指そう！

① 新たな“幸福のかたち”=ウェルビーイング

数年前から、さまざまなメディアなどで“ウェルビーイング”というキーワードが目立つようになってきました。“ウェルビーイング”とは、**「身体や精神、そして社会的にも健康で良好な状態」**を意味します。

幸せを意味する「happiness」は一般的な幸福という意味以外に、うれしい、楽しい♪といった一時的な感情も含まれますが、“ウェルビーイング”はそれより広い意味で、**「人生の長いタイムスパンで良好な状態を保つ」**ことを意味します。

最近では企業経営においても、“ウェルビーイング”的視点で社員の幸せを目指すといった事例も増えています。

本号では、幸福学研究の第一人者である前野隆司教授のお知恵をお借りして、漠然として捉えどころのない『幸せ』について“ウェルビーイング”の視点から掘り下げていきます。



② 幸せ研究を体系化した「幸せのメカニズム」

慶応大学大学院教授の前野先生は、ロボット工学の研究をきっかけに人間の心を深く探求したいと考えるようになりました。それは科学技術が進歩しても人の幸せに貢献していないことが判明したから。哲学や心理学など、さまざまな幸せ研究を体系化して「**幸せのメカニズム**」を解明していきました。

誰もが「幸せ」になりたいと思いつつも、「幸せ」の定義や考え方は人それぞれでバラバラ……。前野教授は、「幸せ」を何となく“目指す”というよりも、「**幸せのメカニズム**」を理解して実践することが大切だといいます。幸せのカタチは多様ですが、基本メカニズムは案外シンプルで、皆で共有できるもの、らしいのです！

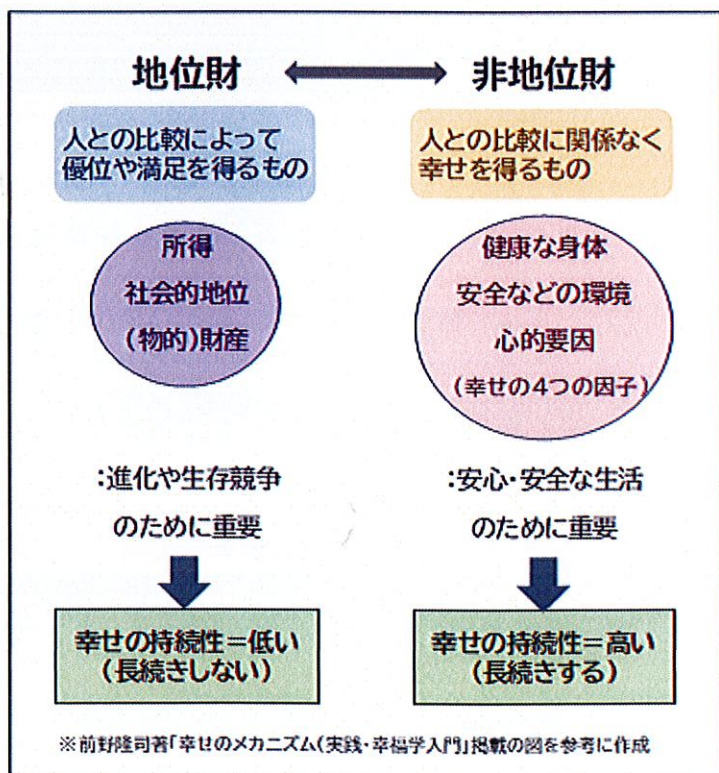
③ 幸せ研究の基礎 = 「地位財」と「非地位財」

メカニズムを理解する基礎として興味深いのが、「地位財」と「非地位財」という考え方です。もともとは経済学用語ですが、「地位財」とは**他者との比較で幸せを感覚するもので、所得や貯蓄、社会的地位や不動産等の物的財**を指すのに対し、「非地位財」とは、**他者との比較なしに幸せを感覚するもので、健康や自由、愛情や安全な環境**などを指します。前者は幸せが長続きしないのに対し、後者は幸せが長続きする、という**“幸福の持続性”**に違いがあります。

人間が自然淘汰に勝ち残る進化のために必要とされた「地位財」は、**具体的で目標が立てやすく**、近代の経済成長にも貢献してきた一方で、「非地位財」はふんわりと**抽象的、感覚的で長期的な視点**が必要です。

確かに「地位財」は、手に入ると満足しますが、次第に飽き足らなくなって、次へと、さらに手を伸ばしたくなるものです。

「地位財」を過剰に追求するのではなく、**両者のバランスを取りながら、今後は自分なりの「非地位財」を意識し、追求していくことが真の幸せに近づき**そうです。



④ 幸せの4つの因子（心的要因）とは・・・？

前野教授は、幸せの心的要因の“因子分析”（※）を行うことで「幸せのメカニズム」の基本モデルを解明しました。それが、③の図の「非地位財」の項目に挙げられている「**心的要因**」＝“**幸せの4つの因子**”です。人々が共通して幸せを感じる要素を4つの項目（第1因子～第4因子）に整理しています。次はこちらに着目してみましょう。

※たくさんの量的データの間の関係の解析の一つで、データ解析によってその構造を明らかにする手法

第1因子＝やってみよう！因子（自己実現と成長の因子）

- ・ **コンピテンス**（社会で必要とされる能力）：自分には能力がある
- ・ **社会の要請**：自分は社会の要請に応えている
- ・ **個人的な成長**：自分の人生は、変化や学習、成長を遂げている
- ・ **自己実現**：本当になりたかった自分になっている

第1因子は、「**目標を持ち、学習、成長しようと頑張っている自分であること**」が幸せに寄与しているという因子です。

第2因子＝ありがとう！因子（つながりと感謝の因子）

- ・ **他者の幸せを願う**：人の喜ぶ顔が見たい
- ・ **愛情を受けている**：自分を大切に思ってくれる人がいる
- ・ **感謝する**：人生で感謝することがたくさんある
- ・ **親切をする**：日常生活で他者の手助けをする

第2因子は、周囲との安定した関係を目指し、他者と心の通う関係のなかで幸せを感じる因子です。第1因子は自己へ向かう幸せに対し、第2因子は**他者に向かう幸せ**、という違いがあります。

第3因子＝なんとかなる！因子（前向きと楽観の因子）

- ・ **楽観性**：結局、モノゴトは思い通りにいくと思う
- ・ **気持ちの切り替え**：過去の失敗を引きずらない
- ・ **積極的な他者関係**：他者と長く親しい関係を維持している
- ・ **自己受容**：自分を寛容に受け入れる

第3因子の楽観性は、他の因子のなかでも強力です。第1、2因子が実現していなくても楽観性があれば人生はなんとかなるからです。逆に、第1、2因子の実現には楽観性も不可欠ということですね！

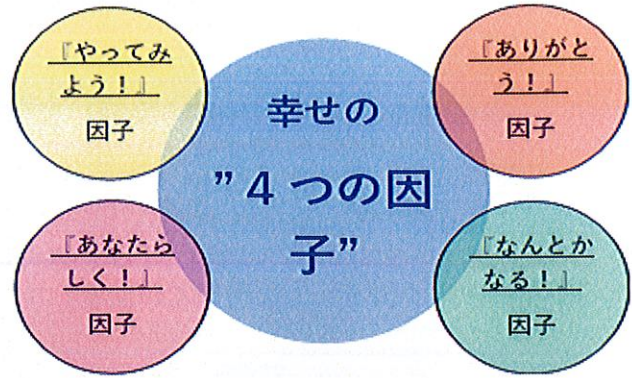
第4因子＝あなたらしく！因子（独立とマイペースの因子）

- ・ **比較しない**：他者との比較志向をあまり持たない
- ・ **制約の不知覚**：自分が思い通りにできないことを外部の制約としない
- ・ **自己概念の明確**：自分のポリシーをコロコロ変化させない
- ・ **最大効果の追求**：自分の持つ強みを最大限に生かす

第4因子は、**他人と比較しない傾向や自分をしっかりと持つことの必要性を表す因子**です。また、第1因子を目指す際に、たとえば「**アイツよりは成功する**」のような、比較によって自己実現を図る（＝地位財）を追求しないための重要な因子といえます。

以上が因子分析によって人々の思考の構造を明確に可視化したものです。

どの因子が強いかはそれぞれ違いはありますが、幸せに寄与する4つの心的因子を満たすように日常心がけていたら、よりバランスの良い幸せに近づけるかもしれませんね！



5 年を重ねると、人は自然に幸せになる？

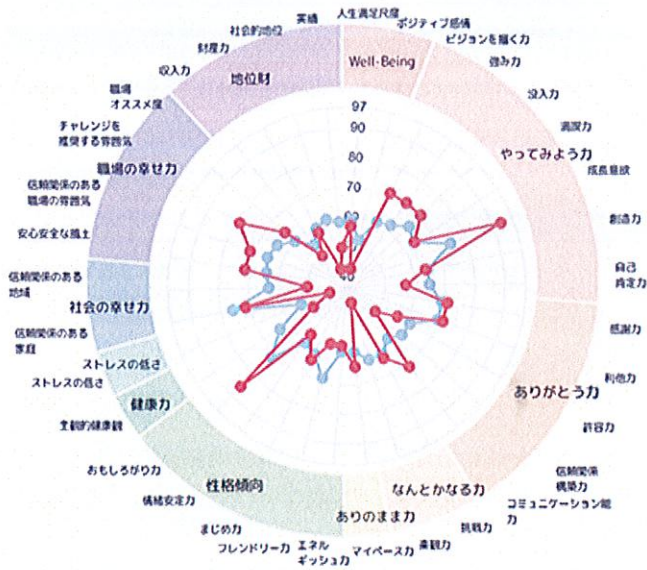
さらに前野教授によれば、興味深いことに、**年齢を重ねていくと幸せ度がアップ**していくようです。具体的には、**外向性や協調性、情緒安定性や知的好奇心などが高まる傾向があり、人生のさまざまな経験を経て広い視野を獲得し、人生の大局観を得られていく**そうです。確かに、記憶力が弱くなるにつれて細かいことを忘れ、モノゴトの全体を見渡す（ことしかできないようになる）能力は幸せになる知恵を獲得しているといえるかもしれません。しかも、この傾向は世界共通らしいです！

6 幸福度診断をやってみよう！あなたはどのタイプ？

まずは、ご自身の幸福度について、診断をしてみましょう！「幸せの4つの因子」のうち、どのタイプが強いのか？地位財の度合いはどれくらい？等、自分のウェルビーイングタイプを計測できるサービスがあります。「**あなたの幸せを支える5つの特性**」や「**あなたがもっと幸せになる余地のある5つの特性**」などの診断をしてくれます。健康診断のように定期的に計測することができて、時々フィードバックもしてくれますよ♪

※2023年10月現在、約27万人が利用しています

<https://well-being-circle.com/>
<幸福度診断Well-Being Circle>



左のグラフは私の幸福度診断の結果です。
(定期的にやってみて♪)



<参考文献>前野隆司著『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』（講談社現代新書、2013年）/ 『幸せな職場の経営学』（小学館、2019年）/ 『組織のパフォーマンスが上がる！組織内会計士のための幸福経営』（2021年 会計士協会CPD eラーニング研修）

◎当事務所では、インボイス制度や改正電子帳簿保存法への対応サポートを行っております。お気軽にお声かけください。



発行元：
権田公認会計士・税理士事務所
〒373-0853 群馬県太田市浜町3-6
太田商工会議所会館4階

TEL：0276-49-5575
FAX：0276-49-5576
HP：<http://gonda-office.com/>

※無断転載はご遠慮ください。