

日本の
WBD
学部

2025

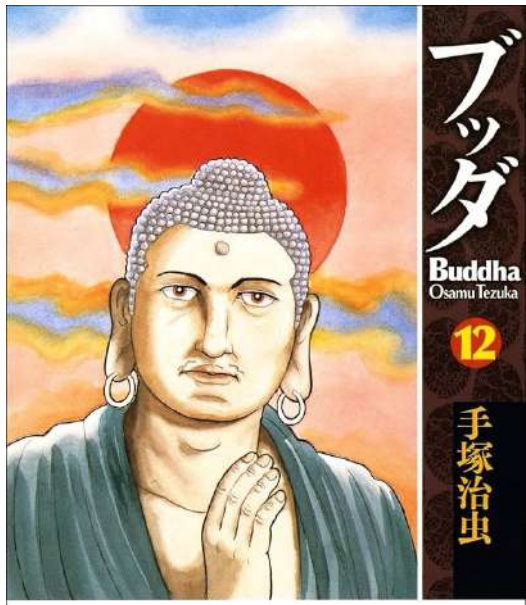
**日本のWBD学部
活動中は、**

**自分はWB界の坂本龍馬ぜよ！
という気持ちで御参加ください。**





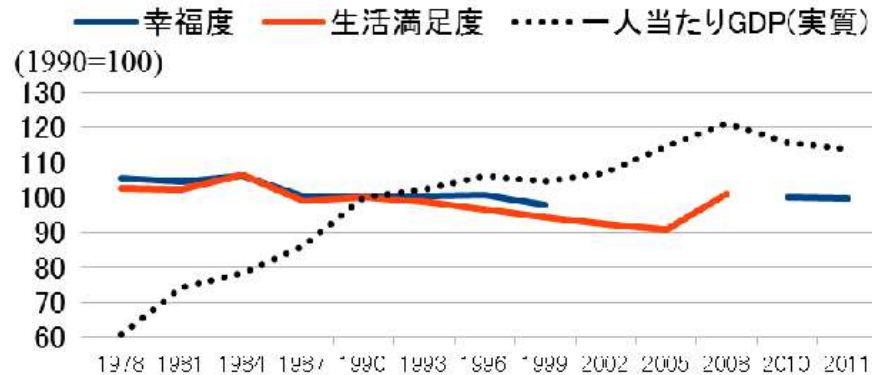
**日本のWBD学部
活動中は、
自分はWB界の
イーロンマスクだ！
という気持ちで
御参加ください。**



**日本のWBD学部
活動中は、
自分はWB界の
ゴータマ・シツダールタだ！
という気持ちで
御参加ください。**

日本のWBD学部、なぜやるか

図表1 日本における幸福度の推移



- (備考) 1. 「幸福度」、「生活満足度」は内閣府「国民生活選好度調査」における3年度毎の回答に基づく平均値を1990年を100として相対化したもの。
2. 一人当たりGDPは内閣府「国民経済計算確報値」及び「四半期別GDP速報」、総務省「推計人口」により算出し、1990年を100として相対化したもの。

1978-2011(33年)で、 幸福度は微減

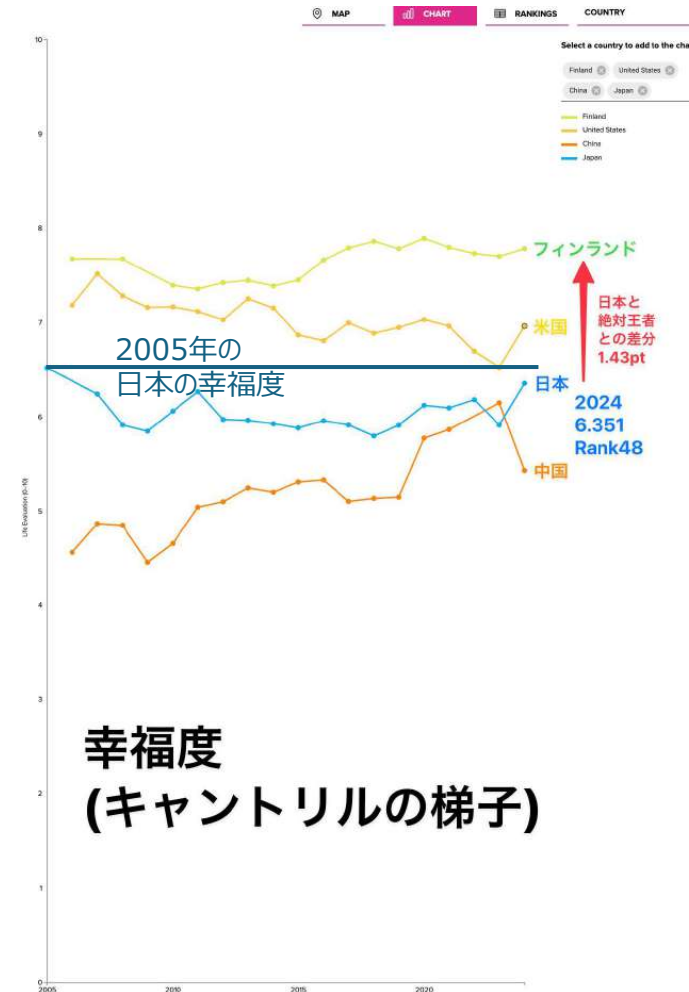
※幸福度：現在、あなたはどの程度幸せですか。『とても幸せ』を10点、『とても不幸』を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

※生活満足度：あなたは生活全般に満足していますか。それとも不満ですか。

By国民生活選好度調査

幸福度に関する研究会、内閣府

<https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html>



World Happiness Report dashboard.

<https://data.worldhappiness.report/chart>

※1年単位で表示。(通常のレポートでは直近3年のアベレージ)

2005- 2025 (20年)で、 幸福度は 微減

日本のWBD学部の目的

日本の幸福度を2035年までの10年間で、
世界TOPにする。

(現在のスコア WHR : 6.351→7.781 ※ + 1.43pt)

そのために、本気で日本の幸福度を高めようとする人を増やす。

まずは、現状の日本のWB分析、施策案、
施策の広げ方、現時点での好事例などを
整理して、プレスリリースする。
(+ 事例が出せるとBEST)

日本全体の幸福度を10%向上するには？

■ 幸福度を10%高める取り組み

1000人を10%幸せにする取り組み×10000個

1万人を10%幸せにする取り組み×1000個

10万人を10%幸せにする取り組み×100個

100万人を10%幸せにする取り組み×10個

1000万人を10%幸せにする取り組み×1個

■ 幸福度を1%高める取り組み

1000人を1%幸せにする取り組み×100,000個

1万人を1%幸せにする取り組み×10000個

10万人を1%幸せにする取り組み×1000個 ← 幸福度診断WBC(24万人、約1%向上)

100万人を1%幸せにする取り組み×100個

1000万人を1%幸せにする取り組み×10個

※波及効果で10倍になると仮定して。(幸せになった人が11人に会う試算)

※社団としても色々取り組んできて、WBDCファシリテータ養成講座が最も幸福度高まる。それでも5-7%超くらい。

①

日本の幸福度 爆上勉強会

過去の研究や日本の構造などを学び、
日本の幸福度を高める方法を考える

②

自分のPJで 日本の幸福度爆上

各自が取り組んでいるプロジェクトの中で
日本全体の幸福度を高める方法を考える

日本のWBをDesignする方法 全体像

現状分析

日本の幸福度：WHR、GFS、イプソス、Happy Planet Index等の世界レポート、日本のレポート。
日本の特性：ホフステッドの文化次元、シュワルツの価値感調査、世界のビッグファイブ調査
日本の構造：属性ごとの人口、幸福度の分布
日本の変化：これから10年でどうなるか。人口ピラミッド、SINIC理論等
(日本全体の幸せを考えるベース理論：幸福学、成人発達理論等)
等

①

広げ方

ビジネスで広げる：スタートアップ、フランチャイズ、web、大きなビジネスにくっつける、代理店、ライセンス等
ムーブメントで広げる：

- ①社会的拡散(キャズム、躍りの伝播(閾値モデル)、構造的ホール理論、ミーム、システム思考)
- ②小さな介入が大きな変化(3.5%ルール、割れ窓、ミーム文化(Metoo等)、メディアフレーミング、マイクロイノベーション、ソース理論)
- ③文化変容理論(トランスフォーマティブ学習、フレーミング理論、社会規範変化モデル)
- ④行動変容理論(ナッジ理論、行動変容理論)
- ⑤人に影響を与える理論(人を動かす、コーチング?、影響力の武器) ⑥幸せって大事だよねっていう説得材料

好事例

1万人以上を対象とし、幸福度を高めている取り組み。を集める。
(世界でも。一旦、波及効果は考えずに、で良いかも。)
LWCI、文科省、前野先生、WBC、ウェルビーイングFBページ・・・??
Big Joyプロジェクト、Global Happiness MegaStudy、宗教、マインドフルネス、アイスバケツチャレンジ、ボランティア活動・・・?

②

施策考える

上記もふまえたり、ふまえなかったりしながら、
各自が行っているウェルビーイングを広げるプロジェクトで、
より多くの人の幸福度を高める方法を考える

日本のWBD学部は幸せにつながる学部です

視座

幸せな人は視座が高く、
視座が高い人は幸せです。

利他

利他的な行動は、
幸福度を高めます。

①日本の幸福度爆上勉強会 資料集

何故、日本全体のウェルビーイングを
デザインするのか。

日本のWBD学部は幸せにつながる学部です

視座

幸せな人は視座が高く、
視座が高い人は幸せです。

利他

利他的な行動は、
幸福度を高めます。

日本のWBD学部の目的

日本の幸福度を2035年までの10年間で、
世界TOPにする。

(現在のスコア WHR : 6.351→7.781 ※ + 1.43pt)

そのために、本気で日本の幸福度を高めようとする人を増やす。

まずは、現状の日本のWB分析、施策案、
施策の広げ方、現時点での好事例などを
整理して、プレスリリースする。
(+ 事例が出せるとBEST)

日本では獲得的よりも協調的を重視しているから？

いや、日本は協調的な幸せを大事にしているから。
とも言われるが、
大谷翔平さんなら、どちらも世界最高峰を目指す。
(そもそも日本は協調的幸福感も低いが。)



**協調的と獲得的
の二刀流**

もちろん、スコアだけが重要ではないが。

- いや、幸せはスコアだけに表れるものではないから。
- いや、日本人は謙虚だから。
- いや、日本人はアンケートを真ん中を中心に考えるから。
などなど、あるが、

スコアが上がってから考えれば良いのでは。



【参考】日本人は謙虚だから幸せと回答しないのか？

謙虚ですか？と聞いたスコアと幸せ(人生満足尺度)は。
有意な相関なし。

潜在的な謙虚さを調査すると、
幸せ(人生満足尺度)は、相関した。
($r=0.29$)

なので、本当に謙虚なら、幸せと回答するはず。
(ただし対象は87名)

なんで本学部を発足したか？

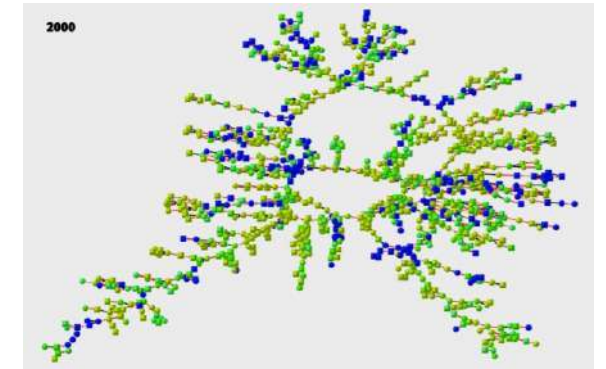
幸福度は 平均値を上げることが大事



- ・大統領は、国民の平均発達段階の
ちょっと上の人を選ばれる。
 - ・オバマさんはグリーンくらいだが、
トランプさんはオレンジくらい。
- 米の発達段階が下がっているのでは？
※分断による影響では？



世界全体が幸福にならないうちは、
個人の幸福はあり得ない
宮沢賢治先生



幸せはうつる。
が、
不幸せもうつる。

選挙と日本のWBD



選挙では、発達段階が
国民平均のちょっと上くらいの人を選ばれる。



ローレンス・コールバーグとプラスワン仮説（1960-70年代）：道徳発達理論を提唱したコールバーグの研究から、人々は自分より“+1段階”高い道徳的推論に最も強く引き付けられ、影響を受ける

ジェームズ・マクレガー・バーンズ（1978）：高い道徳的発達段階にある変革型リーダーは追随者の道徳水準を引き上げる。ただし、「追随者は自分たちよりあまりにも高次の価値観を理解できず、リーダーが追随者の発達段階を2段階以上先行してしまうと支持が得られにくい

スティーブン・チルトン（1988）：政治的リーダーは有権者（大衆）の認知・道徳発達段階より高くても「熱心な支持層（注意深いパブリック＝政治に関与する層）より1段階上」

⇒まずは日本の幸福度および発達段階の向上が大切

※参考_発達段階

1赤ちゃん 2道具主義 3 他者依存 4 自己主導 4.5 相互発達 5 統合



—

利己

非利己

利己

利他

相利

—

世界は
自分中心

他人の
価値感

自分の
価値感

愛

世界と
つながる

0.1%

30%

40%

30%

10%

1%

—

レッド

アンバー

オレンジ

グリーン

ティール
ターコイズ

STEP1 幸福度を 高める

研究としても、
実践としても、
山ほどある。

STEP2 日本全体に 波及させる

ほとんどない。
し、日本の幸福度が向上していないので、
実践としての成功例は限られる。

幸福度を高める、について

古い地図 - 幻想



量の追求



「才能」という魔法



連続的な一本道のはしご

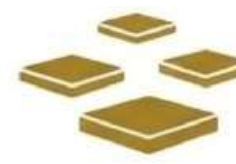
新しいコンパス - 現実



質的差別化



凡庸な習慣の統合



断絶した複数の「世界」

当たり前のことを、
工夫しながら取り組む

毎日、当たり前、
行う

線形ではなく、
階段状に上達
(すぐに結果が出なくても、
諦めない)

凡事徹底

卓越性の平凡性：階層化とオリンピック水泳選手に関する民族誌的報告

THE MUNDANITY OF EXCELLENCE: AN ETHNOGRAPHIC REPORT ON STRATIFICATION AND OLYMPIC SWIMMERS
1989/1/21, Sociological Theory, Daniel F. Chambliss, <https://www.gwern.net/docs/psychology/1989-chambliss.pdf>

幸福度診断Well-Being Circleの影響・概算

①幸福度向上効果

23万人が利用し、幸福度が平均約1%向上。

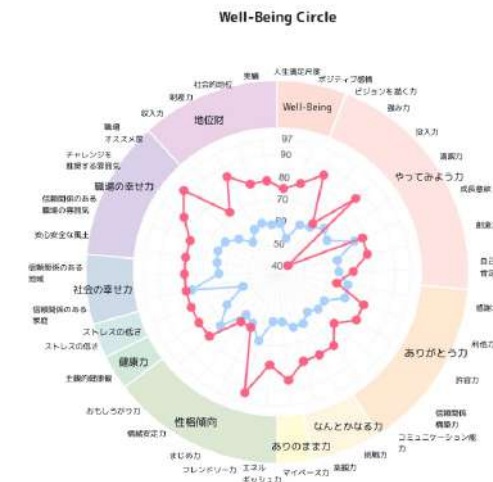
約20万人で1%なので、1億人に薄めると0.002%向上

②波及効果試算

幸せな人に会うと15%向上(1次)、幸せな人に会った人に会うと6%向上(2次)
(クリスタキス先生)

→10人に会うと試算すると、1次10人(150%)、2次100人(600%)
合わせて750%増

⇒日本の幸福度を0.017%向上
少な！！



日本全体の幸福度を10%向上するには？

■ 幸福度を10%高める取り組み

1000人を10%幸せにする取り組み×10000個

1万人を10%幸せにする取り組み×1000個

10万人を10%幸せにする取り組み×100個

100万人を10%幸せにする取り組み×10個

1000万人を10%幸せにする取り組み×1個

■ 幸福度を1%高める取り組み

1000人を1%幸せにする取り組み×100,000個

1万人を1%幸せにする取り組み×10000個

10万人を1%幸せにする取り組み×1000個←幸福度診断WBC

100万人を1%幸せにする取り組み×100個

1000万人を1%幸せにする取り組み×10個

※波及効果で10倍になると仮定して。(幸せになった人が11人に会う試算)

※社団としても色々取り組んできて、WBDCファシリテータ養成講座が最も幸福度高まる。それでも5-7%超くらい。

難しいが、本気でチャレンジし続けることが大事①

赤ちゃんが歩きはじめるまでの研究

赤ちゃんが歩けるようになるには、筋肉量？ 体格？ 何が大事なんだろう？



最も大切なのは、歩こうとした試行回数だった。

**⇒日本の幸福度を高める、という取り組みも、
チャレンジすることが大事。**

難しいが、本気でチャレンジし続けることが大事②

どういう人が成功するのか？をシュミレーション
やっぱり、才能ある人が最も成功するのか？



**最も成功したのは、チャレンジの回数であった。
＋運。**

**⇒本気で日本の幸福度を高めようとする
人やチャレンジの回数を増やすことが大事。**

※イグノーベル賞受賞研究

Why do some individuals succeed more than others? A general theory of luck and risk-taking.

Alessandro Pluchino, Alessio Emanuele Biondo, Andrea Rapisarda, 2018

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199139>

エンゲージメント先輩の現状

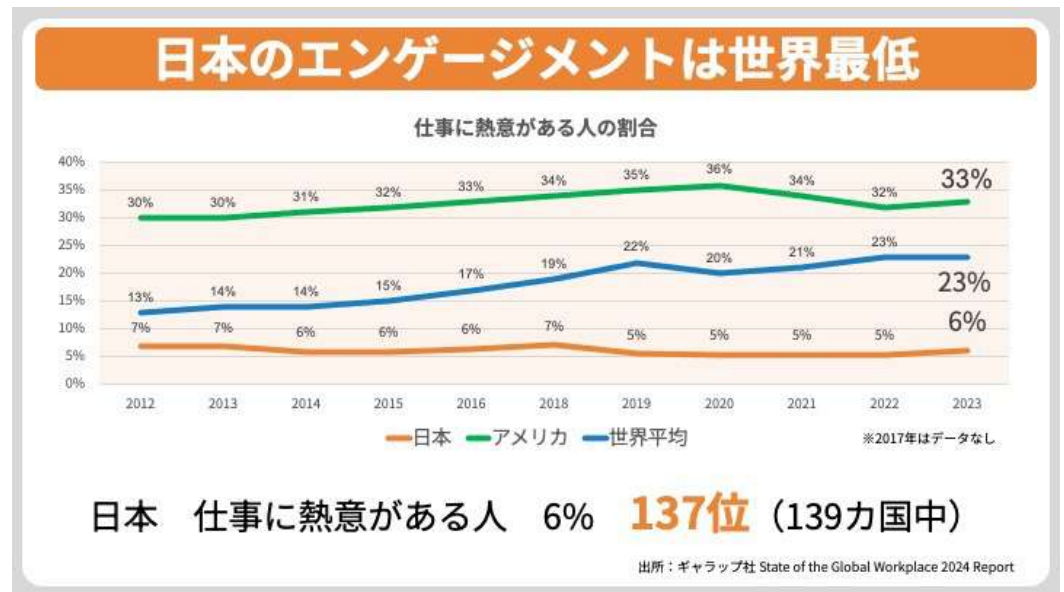
同じ進め方だと、ダメそう。

めっちゃ、
流行った。

エンゲージメントサービスの市場は診断だけで、
100億超。(矢野経済研究所)
TOPIX500企業のうち380社を調査した所、
64.2%が有価証券報告書に、
エンゲージメントについて記載
(パーソル総研)

取り組んでるのが大企業中心かもしれませんが、
大企業勤務者約1,200万人、
中小企業勤務者約3,000万人
と考えると、700万人以上(1/6程度)は、
エンゲージメントが高まっている？

けど、
むしろ低下している。



では、どうする？

思いつかない。

が、分からなければ、必殺、数打って当てる作戦。

日本の幸福度を爆上げるPJが
1000本くらい立ち上がれば、どれかいけるのでは？

その為の地図を作って公開することで、
PJを立ち上げたい人も増えて、
PJ自体も加速させることが、
できるのでは？

地図としての「日本のWBをDesignする方法レポート」を
みんなで作成したい！

日本のWBをDesignする方法 全体像

現状分析

日本の幸福度：WHR、GFS、イプソス、Happy Planet Index等の世界レポート、日本のレポート。
日本の特性：ホフステッドの文化次元、シュワルツの価値感調査、世界のビッグファイブ調査
日本の構造：属性ごとの人口、幸福度の分布
日本の変化：これから10年でどうなるか。人口ピラミッド、SINIC理論等
(日本全体の幸せを考えるベース理論：幸福学、成人発達理論等)
等

広げ方

ビジネスで広げる：スタートアップ、フランチャイズ、web、大きなビジネスにくっつける、代理店、ライセンス等
ムーブメントで広げる：
①社会的拡散(キャズム、躍りの伝播(閾値モデル)、構造的ホール理論、ミーム、システム思考)
②小さな介入が大きな変化(3.5%ルール、割れ窓、ミーム文化(Metoo等)、メディアフレーミング、マイクロイノベーション、ソース理論)
③文化変容理論(トランスフォーマティブ学習、フレーミング理論、社会規範変化モデル)
④行動変容理論(ナッジ理論、行動変容理論)
⑤人に影響を与える理論(人を動かす、コーチング?、影響力の武器) ⑥幸せって大事だよねっていう説得材料

好事例

1万人以上を対象とし、幸福度を高めている取り組み。を集める。
(世界でも。一旦、波及効果は考えずに、で良いかも。)
LWCI、文科省、前野先生、WBC、ウェルビーイングFBページ・・・??
Big Joyプロジェクト、Global Happiness MegaStudy、宗教、マインドフルネス、アイスバケツチャレンジ、ボランティア活動・・・?

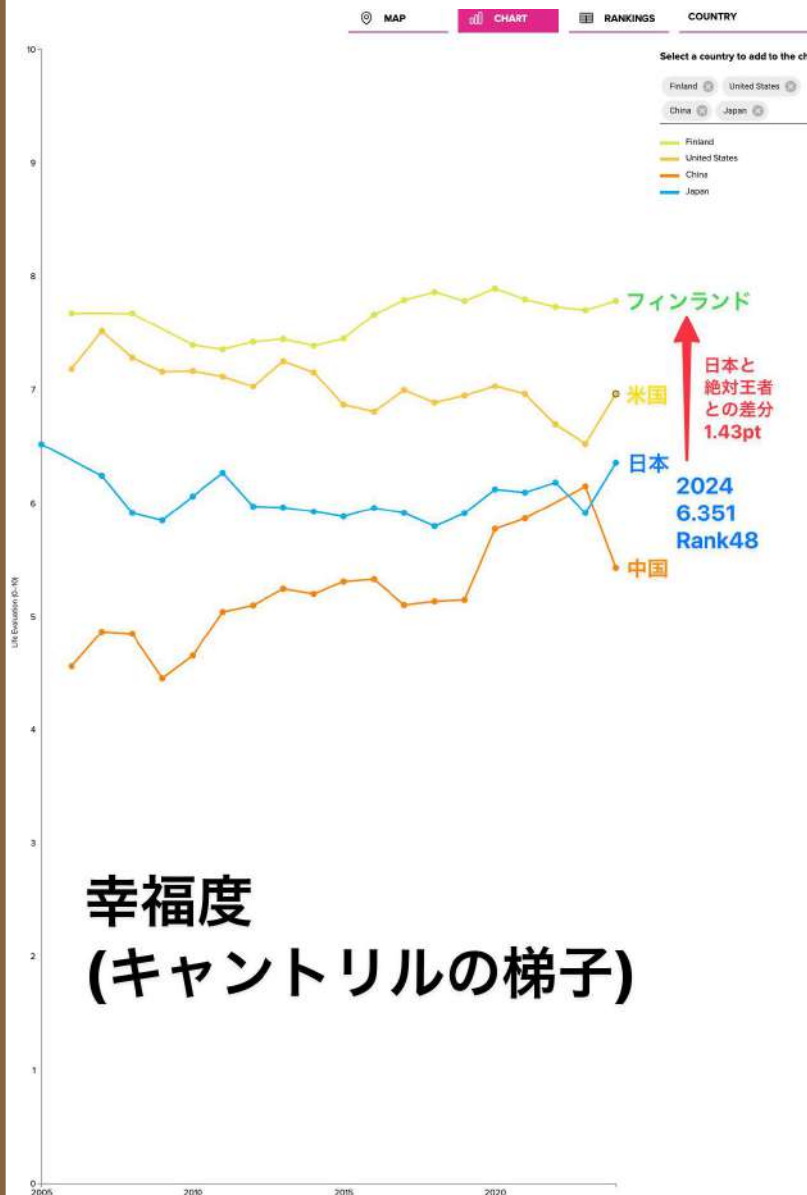
施策 考える

上記もふまえたり、ふまえなかったりしながら、
各自が行っているウェルビーイングを広げるプロジェクトで、
より多くの人の幸福度を高める方法を考える

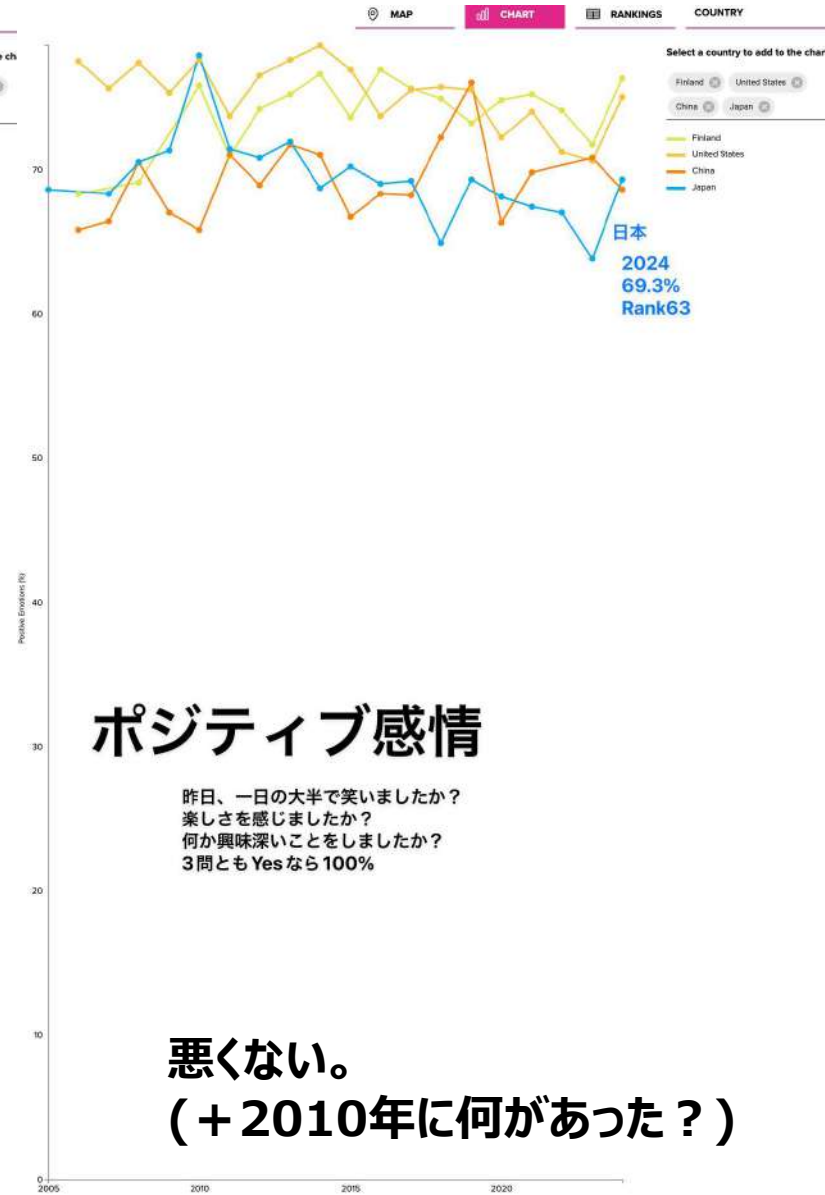
現状分析

日本の幸福度：WHR、GFS、イプソス、Happy Planet Index等の世界レポート、日本のレポート。
日本の特性：ホフステッドの文化次元、シュワルツの価値感調査、世界のビッグファイブ調査
日本の構造：属性ごとの人口、幸福度の分布
日本の変化：これから10年でどうなるか。人口ピラミッド、SINIC理論等
(日本全体の幸せを考えるベース理論：幸福学、成人発達理論等)

現状分析_ワールドハピネスレポート(WHR)



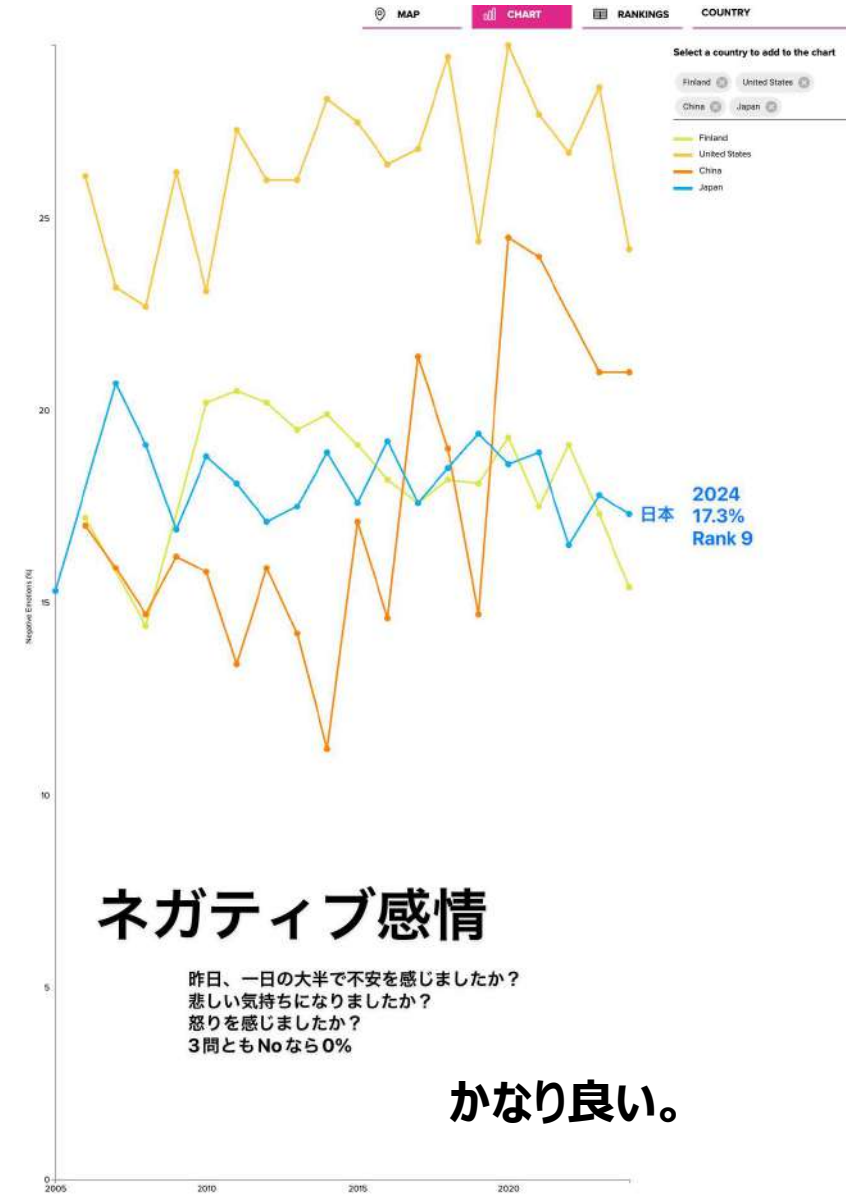
幸福度
(キャントリルの梯子)



ポジティブ感情

昨日、一日の大半で笑いましたか？
楽しさを感じましたか？
何か興味深いことをしましたか？
3問とも Yes なら 100%

悪くない。
(+ 2010年に何があった？)



ネガティブ感情

昨日、一日の大半で不安を感じましたか？
悲しい気持ちになりましたか？
怒りを感じましたか？
3問とも No なら 0%

かなり良い。

6つの因子

幸福度を測定する6つの指標

世界幸福度報告書では、各国の幸福度スコアを説明するために以下の6つの指標が分析に使用されています：

1. 一人当たりの国内総生産（GDP）

国の経済状況と生活水準を示し、物質的な豊かさを反映します。

2. 社会的支援

困ったときに頼れる人がいるかどうかなど、社会保障制度や人間関係のサポートの充実度を表します。

3. 健康寿命

健康上の問題がなく日常生活が送れる期間の長さを示します。

4. 人生の選択の自由度

進学や就職、結婚など人生のさまざまな側面で自分で選択できる自由があるかどうかを表します。

5. 寛大さ

寄付活動や社会貢献など、他者への思いやりや社会の多様性の受容度を表します。

6. 腐敗の少なさ

政治や経済における汚職の少なさ、制度への信頼度を表します。

これらの指標はランキングを決めるためではなく、各国の幸福度スコアを分析・説明するために使用されています。

2. 社会的支援

「困ったときに、いつでも助けてくれる親しい友人や親族はいますか？」

4. 人生の選択の自由度

「あなたは、自分の人生で何をするかを選ぶ自由に満足していますか、それとも不満ですか？」

5. 寛大さ

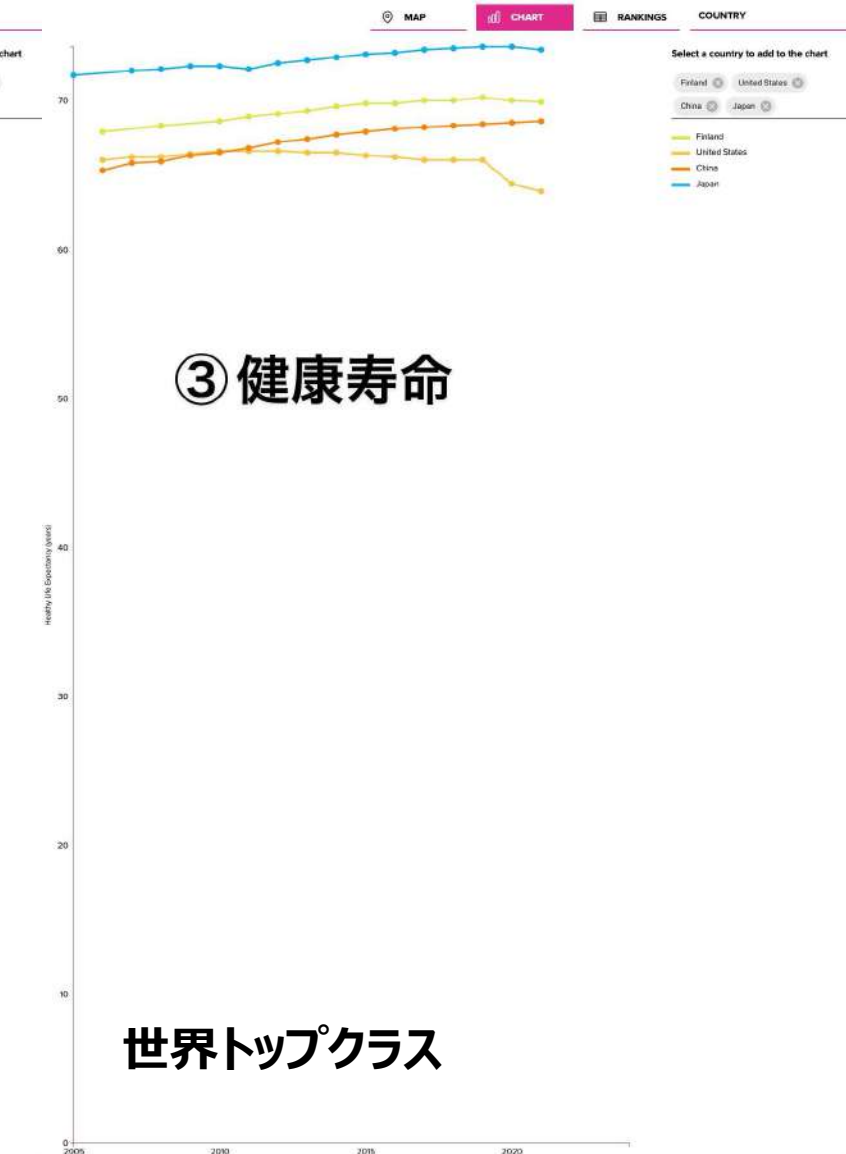
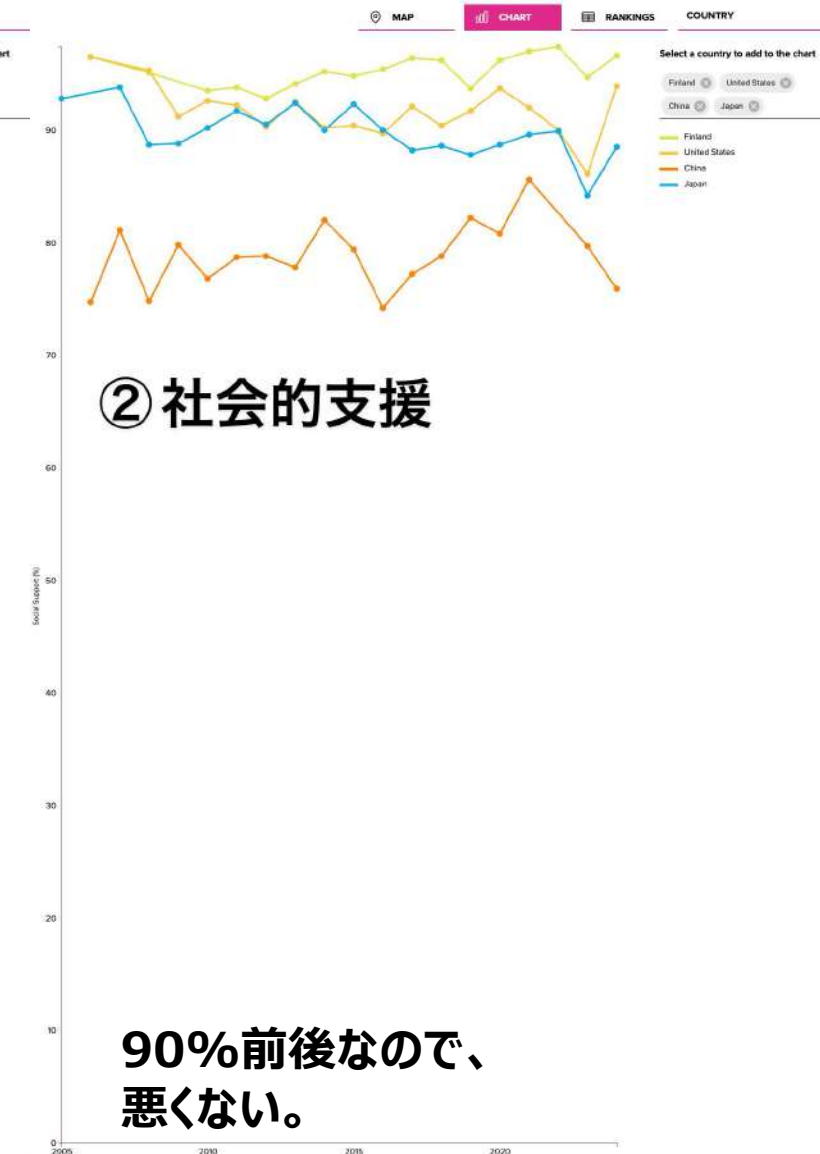
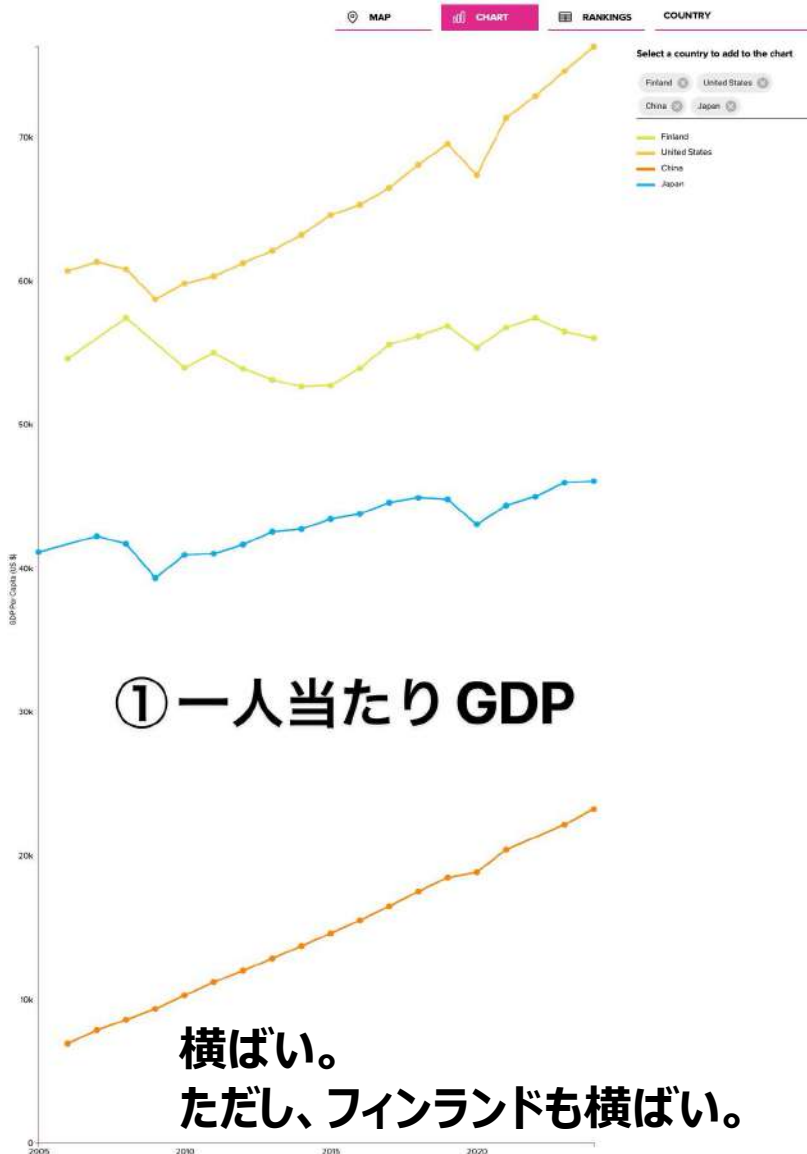
「過去1か月の間に、慈善団体への寄付をしたことがありますか？」

6. 腐敗の少なさ

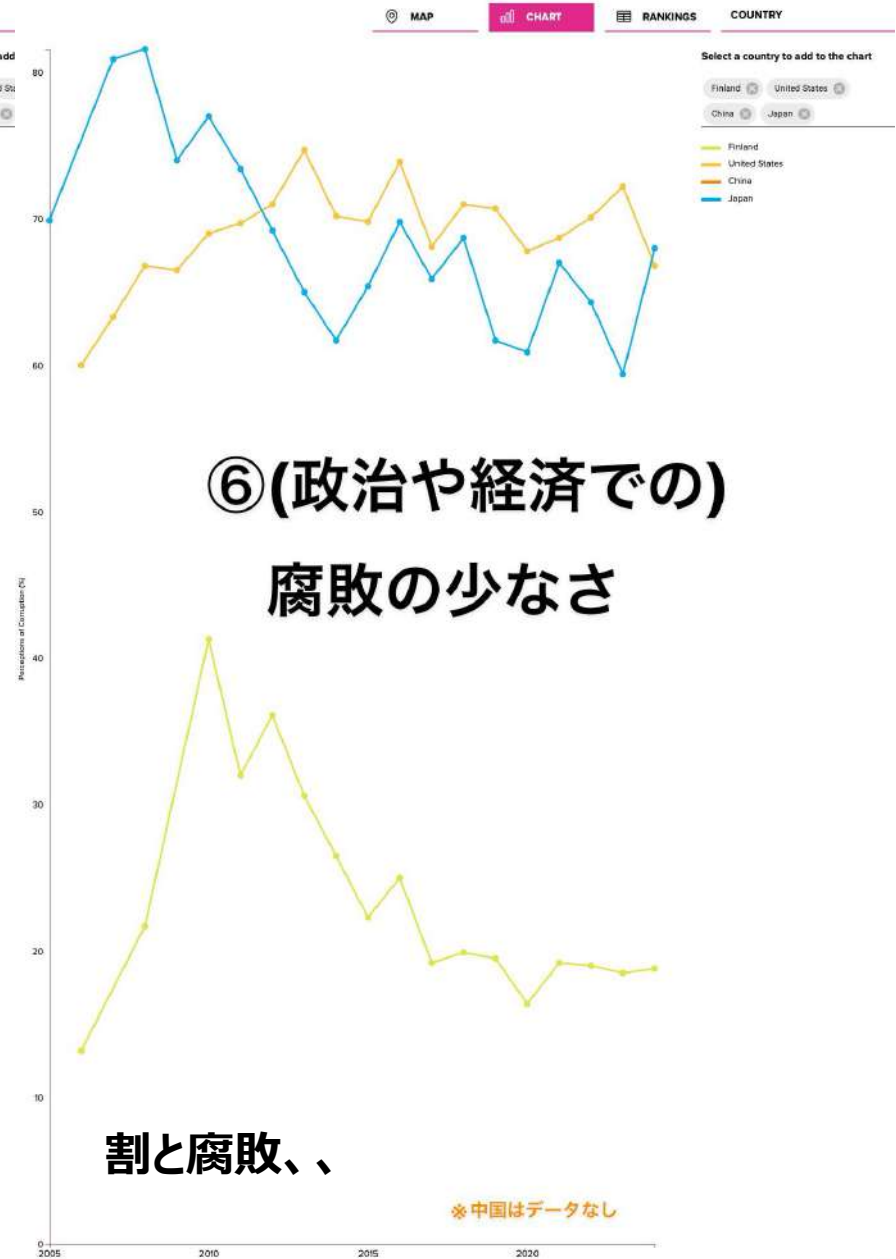
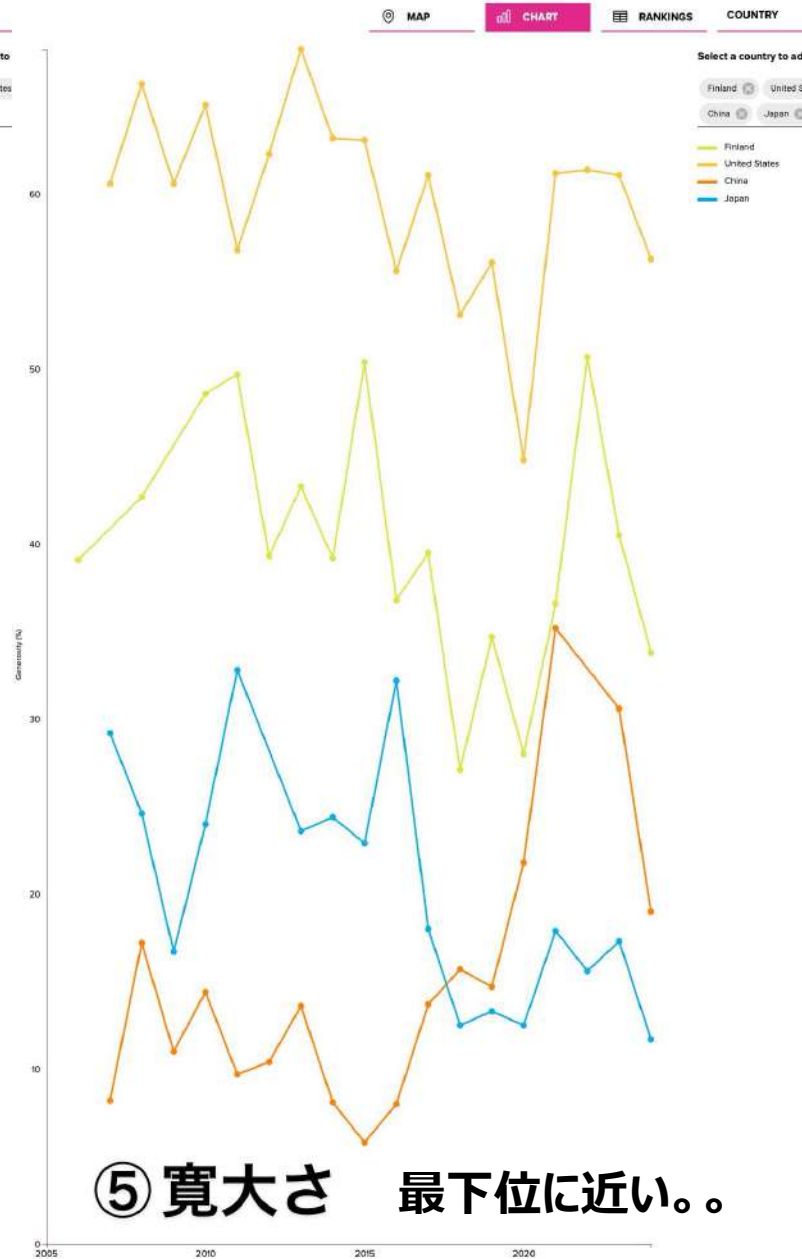
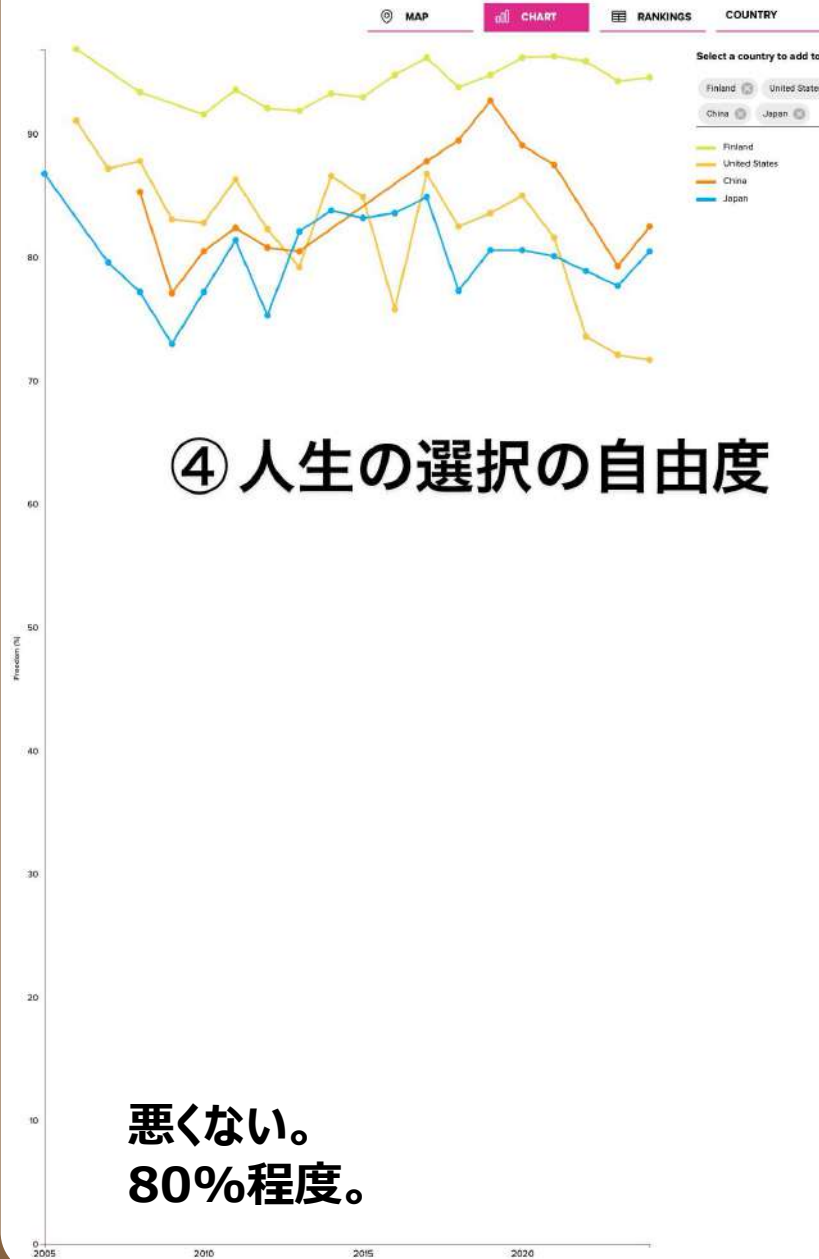
「政府に広範な腐敗があると思いますか？」および
「ビジネス界に広範な腐敗があると思いますか？」

ただし、日本の幸福度は、これらの6つでは、算出されない(残差が大きい)とも言われている。

6つの因子



6つの因子



寛容性についての別調査

日本は、

- ・知らない人を助ける：24%
 - ・寄付をする：17%
 - ・ボランティア活動をする：19%
- で142カ国中、141位・・・

■世界ランキング

- 1位：インドネシア
- 2位：ケニア
- 3位：シンガポール
- 4位：ガンビア
- 5位：ナイジェリア
- 6位：アメリカ
- 7位：ウクライナ
- 8位：オーストラリア
- 9位：UAE(アラブ首長国連合)
- 10位：マルタ

インドネシアは、イスラム教のザカートという、義務的な寄付の習慣がある。

ケニアは、ハランベという、相互扶助の精神が根付いている。地域発展のために、住民が協力して資金を出し合う。
(日本も沖縄の模合とかある。)

シンガポールは、前年22位からの大躍進。
シンガポール政府は「シティ・オブ・グッド(善意の都市)」ビジョンを掲げて、企業がボランティア活動行くと税控除、寄付すると寄付額の250%を課税所得から控除などなど行った。



NVPCは、シンガポールを「善の都市」と位置づけています。個人、組織、そしてリーダーが共に集い、他者のために最善を尽くす都市です。他者のために最善を尽くすということは、「自分中心」の考え方から脱却し、他者中心の考え方を持つことを意味します。
つまり、「善の都市」とは、何よりもまず人々を大切にし、思いやりのあるシンガポールになる都市なのです。
私たちは、シンガポール人は他者中心になれると信じています。

ここ12年で1pt以上向上した国

WER The World Happiness Report dashboard is powered by Gallup® Analytics Access the raw data

Filter by year: 2024 Select regions: SELECT REGIONS

Search for a Country

12年で1pt以上伸びた、16カ国

Rank	Country	Life evaluation (3-year average)	Change (since 2012)	Inequality	Social support	GDP per capita	Healthy life expectancy	Freedom	Generosity	Perceptions of corruption	Positive emotions	Negative emotions	Donated	Volunteered	Helped a stranger
31	Serbia	5.606	1.793	45	29	51	-	56	36	51	117	26	35	137	129
85	Bulgaria	5.554	1.573	40	15	44	-	83	85	130	108	15	85	141	104
35	Romania	6.563	1.530	46	81	34	-	38	117	126	70	55	117	135	107
29	Kosovo	5.659	1.437	41	70	77	-	28	17	69	74	-	17	130	51
16	Lithuania	6.829	1.403	27	3	27	-	62	92	87	69	20	92	115	84
127	Togo	4.315	1.379	72	132	124	-	125	102	55	125	116	102	62	94
56	Bosnia and Herzegovina	6.136	1.323	66	47	60	-	89	28	124	96	69	28	120	117
91	Georgia	5.400	1.213	49	85	55	-	48	141	43	114	11	141	98	67
87	Armenia	5.494	1.178	70	93	61	-	60	136	51	128	138	136	134	97
51	Latvia	6.207	1.161	39	8	38	-	64	66	88	73	53	66	122	124
92	Nepal	5.311	1.155	116	105	110	-	78	76	93	138	100	76	55	100
69	Hungary	5.915	1.140	50	7	36	-	117	57	115	90	31	57	119	35
57	Philippines	6.107	1.122	104	68	89	-	19	91	78	7	103	91	4	20
102	Guinea	4.929	1.082	129	125	114	-	95	61	82	38	141	61	18	14
90	Tajikistan	5.411	1.031	14	40	112	-	-	134	12	39	23	134	11	58
97	Gabon	5.120	1.006	111	99	64	-	99	110	84	92	130	110	108	11

セルビア
ブルガリア
ルーマニア
コソボ
リトアニア
トーゴ
ボスニア・ヘルツェゴビナ
ジョージア
アルメニア
リビア
ネパール
ハンガリー
フィリピン
ギニア
タジキスタン
ガボン

ここ12年で1pt以上向上した理由 by AI

	スコア上昇の主な要因	評価項目との関連性	補足コメント				
セルビア	経済の急成長と制度改革 ：2010年代にGDPが約2倍に増加し「 Economic Growth 」：EU加盟候補国として構造改革やインフラ投資が積極的「 Social Stability 」：政治的安定の向上と強固な社会的ネットワークも寄与。	一人当たりGDPの上昇により生活水準が向上し、将来への自由度や柔軟性が高まった。また政府改革は腐敗認識の改善につながり、社会的支援への安心感も増強「 SDG1: No Poverty 」	若年層の幸福度が大きく向上し、ネガティブ感情の減少が全体の生活満足度を押し上げたこととされる「 Life Satisfaction 」：内戦後の安定期に貧困率も低下し、人々の主観的幸福感が着実に改善。	ジョー ジ ア （ グ ル ジ ア）	汚職撲滅と経済改革：2000年代の大規模改革で汚職・腐敗が激減し行政サービスの信頼性が向上。以降も安定成長で所得が増加し、観光業や輸出の伸びで雇用創出「 SDG16: Peace and Justice 」：欧州連合との連携強化（2014年加盟協定、2017年「ビザ自由」）により国民の国際的な自由度が拡大した。	日常生活における腐敗の減少は「腐敗認識」の大幅な改善をもたらし、政府や警察への信頼向上につながった。経済発展で一人当たりGDPが上昇し生活水準が向上したほか、欧州との往來自由化で人々の国際的（自由度）が広がったことが幸福度を押し上げている「 SDG16: Peace and Justice 」	この10年で幸福度が大きく向上した上位5カ国の一つに挙げられ「 SDG1: No Poverty 」：世代交代により過去の不安定期を知らない若年層が増えたことも平均幸福度の改善要因。治安改善や公共サービス向上（電力・水道の安定供給など）も人々の安心感を高めている。
ブルガリア	所得向上と社会改善 ：EU加盟後に経済が速やかに成長し、特に2015年以降賃金上昇と雇用増加で生活水準が改善。EU基金による社会保障拡充やインフラ整備も進んだ。若者を中心に将来への期待感が高まり、否定的感情が緩和「 Economic Growth 」	経済成長に伴う一人当たりGDP向上が生活評価を押し上げ、社会保障の整備で「読か」される。社会的支援への評価が改善。若年世代の楽観性向上によりポジティブな感情が増え、悲観や怒りなどネガティブ感情の傾向が減少「 SDG1: No Poverty 」	2000年代末の危機から脱し、 2012年比で約1.57ポイントも平均評価が上昇 （144位→81位）と著しい改善を示した「 SDG1: No Poverty 」：腐敗撲滅への取り組みは過半だが、生活満足度は経済安定と社会環境の改善で着実に向上。	アル ミニ ア	貧困削減と民主化 ：近年の経済成長により2010年に35.8%あった貧困率が2018年に23.5%まで低下「 SDG1: No Poverty 」：農村部での生活水準が向上。2018年の「ビロード革命」で長期政権が倒れ民主化が進展。政府の汚職対策強化で腐敗認識が改善「 SDG16: Peace and Justice 」：社会インフラも徐々に整備。		
ルーマニア	高成長と統治改革 ：2010年代にEU内でも歴史的経済成長を遂げ、所得・消費水準が大幅向上「 Economic Growth 」：EU資金でインフラ、教育を強化しつつ、汚職撲滅など統治改革を断行。貧困率も低下し中間層が拡大。	一人当たりGDPの大幅増加が生活満足度を直接押し上げ「 SDG1: No Poverty 」：汚職撲滅の進展で政府への信頼が改善（腐敗の認識改善）。またEU加盟で移動や職業選択の自由度が高まり、社会的安心感（社会的支援）も強化された「 SDG1: No Poverty 」	2010年以降の急成長で経済的コンバージェンスを達成しつつあり 「 Economic Growth 」：2018年までに国家貧困率が23.5%まで低下するなど生活環境が改善「 SDG1: No Poverty 」：これらが人々の将来期待を高め、主観的幸福度の上昇につながった。	ラト ビ ア	復興回復と福祉改革 ：2008-09年の深刻な危機から迅速に立ち寄り、2010年代を通じて高成長を記録。雇用増と賃金上昇で家計所得が向上し、政府は税制・年金など福祉改革を実施。EU加盟での人材流入や投資増により社会全体の活力が高まった。		
コソボ	所得向上とインフラ整備 ：独立後安定した成長を維持し、一人当たり所得で独立前比約50%増加「 Economic Growth 」：公共インフラ投資とディアスポラ（海外在住国民）からの送金流入が経済を支え、貧困率は35%も削減「 SDG1: No Poverty 」：政治的にも安定し、EU連合との関係強化で制度面も整備。	生活水準向上により一人当たりのGDP評価が上昇し、海外からの送金や家族ネットワークが強いことで「困ったとき頼れる人」がいる。社会的支援の項目に好影響。「 SDG1: No Poverty 」：安定した政治とEU加盟見通しは将来の自由度評価を高め、人々の安心感につながっている。	バルカン地域では最上位級の幸福度を示し、 2024年版で世界29位 となるなど格差される改善を遂げた（地域で第1位）「 SDG1: No Poverty 」：若年人口の多さもあり将来展望が明るく、世代交代に伴うポジティブな社会心理効果も見られる。	ネバ ール	内戦終結と社会開発 ：2006年に内戦が終わり民主共和制へ移行。政治的安定が基盤で、社会の安定感が高まった。2010年代は海外出稼ぎ労働者からの大規模な資金流入で支えられ経済が成長し、貧困率も顕著に低下（1990〜2018年でHDIが22%上昇）「 SDG1: No Poverty 」：医療・衛生改善や乳幼児死亡率が減少し平均寿命が延びたことも、健康面での幸福増大に寄与。	紛争の終結による平和と定着が「自由度」や安心感を高め、社会的孤立感の緩和につながった。2010年代は海外出稼ぎ労働者からの大規模な資金流入で支えられ経済が成長し、貧困率も顕著に低下（1990〜2018年でHDIが22%上昇）「 SDG1: No Poverty 」：医療・衛生改善や乳幼児死亡率が減少し平均寿命が延びたことも、健康面での幸福増大に寄与。	地震災害（2015年）や政情不安定を経ても回復力が強く、農村部でも携帯電話や電力が普及したことで社会的支援ネットワークが強化された。移民送金（GDPの20%以上）による生活向上効果も大きく、人々の将来への期待感を支えている。
リトアニア	経済躍進と福祉向上 ：EU加盟後に堅固な経済成長で賃金・雇用が大きく伸び、2010年代に生活水準が飛躍。社会保障や医療制度も欧州水準に近づき、国民の健康指標（平均寿命など）が改善。EU圏内の教育・労働機会拡大で若者の定着も進む。	一人当たりGDPの上昇と健康寿命の伸びが幸福度の押し上げ要因「 SDG1: No Poverty 」：充実した社会保障により「社会的支援」の評価が高く、「自由な人生を選択できる含意（自由度）」もEU平均並みに向上。汚職も比較的に少なく、安心して暮らせる環境が総合評価を底上げ「 SDG16: Peace and Justice 」	バルト三国として初めて世界 トップ20 入りを果たすなど地位を大きく上げた。自衛隊削減やアルコール規制強化など公衆衛生面でも功を奏し、人々のメンタル面の幸福も改善傾向にある。	ハン ガ リ ー	復興回復と家計支援策 ：欧州債務危機後の復興回復で失業率が11%（2010年）から4%台（2017年）へ低下し、賃金も顕著的に上昇。政府は家賃補助や規制・手出拡充など積極的な社会政策を展開し、可処分所得が増加。EU基金でインフラや地方開発が進み、生活環境が改善。	経済成長による一人当たりGDP上昇が国民の生活評価を押し上げた「 Economic Growth 」：雇用増加により「将来の安心感」（社会的支援・安全網）が高まった。家計支援策により子育て世帯の経済的ゆとりが増し、人生の選択自由度も改善。治安や生活インフラの向上で日常の安心感が広がり、全体の幸福度が向上。	政治的民主化は格下格上と指摘されるものの、経済的安定と保守的価値観の浸透で一定層の生活満足度は高まった。「 SDG1: No Poverty 」：物質面の充実が心理的安心をもたらし、2012年以降の幸福度スコアは着実に向上している。
トーゴ	政治安定化と国際支援 ：2000年代後半以降、政情不安が安定化し漸進的な民主化が進展した結果、社会の安定感が向上し、対外関係改善によりEUなど国際支援が再開され、インフラ・保健分野への援助拡大で基礎サービスが改善。経済も緩やかに成長し、貧困率が低減。	紛争・暴動の減少による安心感が人々の主観的幸福感を高める。「自由度」や「社会的支援」の評価の両面につながったとみられる。国際援助で医療や教育が向上したことで健康寿命が延び、基本的ニーズ fulfillmentに伴い生活評価が約1.4ポイント上昇「 SDG1: No Poverty 」	かつて2013年に世界最下位だった幸福度スコアが現在 は20位以上上昇し （ World Happiness Report ）。「サブザウラ・アフリカ」でも有数の改善例となった。依存的な社会政策への批判はあるものの、若年層の社会参加やデジタル普及によるポジティブな交流増加も幸福度上昇に寄与している「 SDG1: No Poverty 」				
ギニア	資源ブームと統治改善 ：2010年の民政移管以降、政治暴力が減り国家体制が安定化。2016年以降の鉱物資源ブームで経済成長が加速し（2016-17年にボーキサイト生産が2倍）「 SDG1: No Poverty 」：インフラ抑制や財政指標の改善でマクロ経済が健全化「 SDG1: No Poverty 」：エボラ危機（2013-15年）克服後は国際援助で保健体制が強化され、人々の安心感が回復した。	天然資源によるGDP拡大が一人当たり所得を押し上げ、生活環境の向上に直結した。政治の安定は治安への不安感を和らげ、「自由に生活設計できる」という自由度評価を高めている。エボラ終息後の医療強化で健康寿命が延び、「政府が機能している」との認識（腐敗の少なさ含む）も徐々に改善「 SDG1: No Poverty 」	この10年で幸福度が大きく向上した上位5カ国の一つに挙げられ「 SDG1: No Poverty 」：世代交代により過去の不安定期を知らない若年層が増えたことも平均幸福度の改善要因。治安改善や公共サービス向上（電力・水道の安定供給など）も人々の安心感を高めている。				
タジキスタン	貧困削減と社会安定 ：1990年代の内戦終結後、長期政権下で治安が保たれ、大規模紛争の心配がなくなった。2000年代以降、ロシア人等への出稼ぎ労働者からの送金により家計収入が増加し、この20年で貧困率が67%（2003年）から26%（2019年）へ大幅改善「 SDG1: No Poverty 」：インフラ面でも中国支援で道路やエネルギー網が整備され、慢性的停電の緩和など生活基盤が向上。	粉争のない安定状態が続くことで「安心して暮らせる」（自由度・安全）の評価が高く、社会的つながり（大家族・共同体）の強さも幸福感を支える要因。貧困層の大幅減少と所得向上は一人当たりGDP評価の押し上げにつながり「 SDG1: No Poverty 」：インフラ面でも中国支援で道路やエネルギー網が整備され、慢性的停電の緩和など生活基盤が向上。	力強い復興回復は一人当たりのGDP増加として現れ、生活満足度を押し上げた。財政政策により医療や社会保障への支出が増え、人々の健康寿命や社会的支援の充実度が向上。また農村部でも移動・労働の自由度が高まり、若人の選択の自由が広がったことも幸福度改善に寄与した。				
ガボン	医療充実と安定成長 ：石油収入を背景に2000年以降公的医療支出を増加させ「 Economic Growth 」：2010年代には国民皆医療保険制度を導入するなど保健サービスを拡充。平均寿命が2000年の57.7歳から2021年には65.1歳へ大幅延びし、健康面の安心感が増した。経済は資源価格変動に左右されつつも一人当たりGDPがアフリカ平均を大きく上回る水準を維持し、近年は多角化政策で雇用創出にも注力した。	医療アクセス改善による健康寿命の伸びが「健康」項目の評価を高め、疾病リスクの低減が安心感につながった。高い一人当たりGDP水準と都市部のインフラ整備により生活快適性が比較的高く、「困ったとき頼れる制度や家族がある」という社会的支援の評価も向上。政治的には長期安定政権で腐敗への懸念は残るが、少なくとも内戦や大混乱がない点で安全・自由の評価に寄与した。	経済成長による一人当たりGDP上昇が国民の生活評価を押し上げた「 Economic Growth 」：雇用増加により「将来の安心感」（社会的支援・安全網）が高まった。家計支援策により子育て世帯の経済的ゆとりが増し、人生の選択自由度も改善。治安や生活インフラの向上で日常の安心感が広がり、全体の幸福度が向上。				

ちよつと、真似るのが難しいか・・・？

世界で誰も成功していないことを、日本のWBD学部でやる必要がある。

37

ちょっと、真似るのが難しいか・・・？

世界で誰も成功していないことを、日本のWBD学部でやる必要がある。

補足_1000人調査には限界が？

Q1 Do you enjoy the work you do in your job every day, or not?

あなたは、日々の仕事に、
喜びや楽しみを感じていますか？

Q2 Do you think the work you do in your job significantly improves the lives of other people outside of your own household, or not?

自分の仕事は、人々の生活をより良くすること
につながっていると思いますか？

Q3 Do you, personally, have many choices in regard to the type of work you can do in your life?

自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中
から、
あなたが選べる状態ですか？

Japan

日本



調査結果 *Q1~Q3はYES回答者割合、()内は前年の調査結果

順位

Q1

あなたは、日々の仕事に、喜びや楽しみを感じていますか？

73.9% (76.6%)

104 (97)

Q2

自分の仕事は、人々の生活をより良くすることにつながっていると思いますか？

80.2% (85.9%)

33 (8)

Q3

自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中から、あなたが選べる状態ですか？

71.2% (73.3%)

44 (38)

GDP Ranking

国内総生産ランキング

0.00 Billion USD

4

WHR Ranking

幸福度ランキング

6.060

51

Weekly working hours

週間平均労働時間

38.1 Hours

62

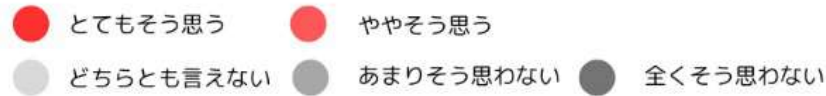
GDP: 全193カ国 WHR: 全143カ国

日々の仕事に喜びや楽しみを感じている人が、73.9%。
ちょっと、日本の平均としては、高すぎるような感じも。
ということは、WHRのスコアも、実態としては、もう少し低いのかも。

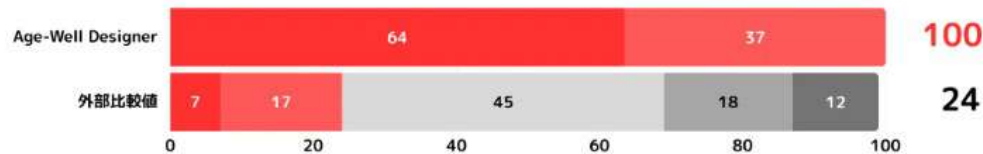
はい/いいえ/わからない/回答拒否
で、“はい”の割合

補足_1000人調査には限界が？

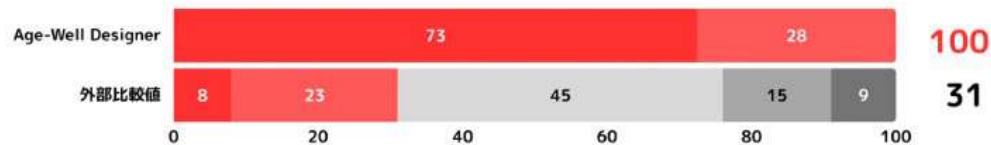
調査結果



Q1.日々の仕事に、喜びや楽しさを感じていますか



Q2.自分の仕事は、人々の生活をより良くすることにつながっていますか



Q3.自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中からあなたが選べる状態ですか



回答は5段階になっているが、
この外部比較値が、なんとなく実感には合う感じも。

Q1：日々の仕事に、喜びや楽しさを感じていますか
はい(とてもそう思う＋ややそう思う)：24%

Q2：自分の仕事は、人々の生活をより良くすることにつながっていますか
はい(とてもそう思う＋ややそう思う)：31%

Q3：自分の仕事や働き方は、多くの選択肢の中からあなたが選べる状態ですか
はい(とてもそう思う＋ややそう思う)：26%

※外部比較値はパーソルホールディングス株式会社（実査：LECT株式会社）、2025年『ブランドモニタリング調査』より引用

Global Flourishing Study(GFS)での最下位

順位	国名	GFSスコア	格差	WHRスコア	WHR 世界順位
1	インドネシア	8.47	0.09	5.62	83
2	メキシコ	8.19	0.09	6.98	10
3	フィリピン	8.11	0.1	6.11	57
4	イスラエル	8	0.09	7.23	8
5	ナイジェリア	7.82	0.1	4.89	105
6	アルゼンチン	7.79	0.11	6.40	42
7	ケニア	7.77	0.12	4.51	115
8	ポーランド	7.63	0.09	6.67	26
9	ブラジル	7.63	0.12	6.49	36
10	エジプト	7.63	0.11	3.82	135
11	タンザニア	7.48	0.14	3.80	136
12	インド	7.43	0.15	4.39	118
13	南アフリカ	7.41	0.12	5.21	95
14	スペイン	7.31	0.11	6.47	38
15	アメリカ合衆国	7.18	0.13	6.72	24
16	香港	7.17	0.14	5.49	88
17	ドイツ	7.1	0.11	6.75	22
18	スウェーデン	7.04	0.12	7.35	4
19	オーストラリア	7.02	0.13	6.97	11
20	イギリス	6.88	0.14	6.73	23
21	トルコ	6.59	0.17	5.26	94
22	日本	5.93	0.17	6.15	55

WHRは言っても、
1問のみ、各国1000-2000人調査。
GFSは10問で多面的に測って、
数千人-数万人調査。
(日本は2万人くらい)

多面的に測れば、
日本の良さが出てくるのでは？
と想像していたら、
世界最下位。

※GFSは、本当は12問だが、経済的安定の2問を除いたスコア。

参考_GFSのメイン設問

【参考】GFSスコアの設問※

幸福感（Happiness）

Q1: 全体的に、あなたは現在の生活にどの程度満足していますか？

Q2: 一般的に、あなたはどの程度幸せまたは不幸せだと感じますか？

健康（Health）

Q3: 一般的に、あなたの身体的健康はどの程度ですか？

Q4: あなたの全体的な精神的健康はどの程度ですか？

意味（Meaning）

Q5: 全体的に、あなたが人生でしていることはどの程度価値があると感じますか？

Q6: 私は人生の目的を理解している

人格（Character）

Q7: 私は困難な状況でも、常に善を促進するように行動する

Q8: 私は常に、後でより大きな幸せを得るために、今の幸せを諦めることができる

関係性（Relationships）

Q9: 私は友情や人間関係に満足している

Q10: 私の人間関係は望むほど満足のものだ

※経済的安定性の2問を除く

参考_GFSで日本が最下位だった項目群

日本には、5年後の人生評価、楽観主義、自由、熟達、意味、目的、人間関係の充足、人間関係の満足感、社会的支援、親しい友人、精神的健康の自己評価、善の促進、満足の遅延、希望、感謝、愛、慈善活動、援助、身体的健康の自己評価、帰属意識など、
が22か国中で最も低い

項目	設問文例	回答尺度
日本が最下位だった項目群	Life evaluation five years from now (I1)	人生を今から5年後に想像してください。0は「考える最悪の人生」、10は「考える最良の人生」としたとき、あなたの5年後の人生はどのようになると思いますか？
	Optimism (A2)	あなたは自分の人生についてどの程度楽観的に考えていますか？0は「全く楽観的でない」、10は「非常に楽観的」であるとしたとき、該当する数字を選んでください。
	Freedom (A13)	私は、自分にとって最も重要なことを追求する自由が私の人生にある。
	Mastery (A14)	私は、自分の人生における重要な決定を自分でコントロールできていると感じる。
	Meaning (A15)	私の人生で行っていることは価値があると感じる。
	Purpose (A16)	私は、自分の人生に明確な目的意識を持っている。
	Relational contentment (A17)	私は、自分の人間関係の質に満足している。
	Satisfying relationships (A18)	私は、満足できる人間関係を十分に持っている。
	Social support (A19)	困ったときに助けを求められる人が周りにいる。
	Intimate friend (A20)	個人的な思いを打ち明けられる親しい友人が少なくとも一人いる。
	Self-rated mental health (A21)	あなたの精神的な健康状態をどのように評価しますか？
	Promoting good (A22)	私は他者の幸せや善を促進することを行動の目的としている。
	Delayed gratification (A23)	私は、将来のより大きな喜びのために現在の一時的な楽しみを我慢できる。
	Hope (A24)	私は未来に希望を持っている。
	Gratitude (A25)	私は自分の人生にある良いものに感謝している。
	Love (A26)	私は自分が愛されていると感じる。
	Charitable giving (A27)	最近一か月で慈善団体に寄付したことがある。
	Helping (A28)	最近一か月で困っている人や社会のために自発的に助けを行ったことがある。
	Self-rated physical health (A29)	あなたの身体的な健康状態をどのように評価しますか？
	Belonging (A19 の改変)	自分の国に対してどの程度帰属意識を感じるか？

参考_GFSのカテゴリ

幸福と生活満足度

全体的に見て、最近の生活にどれくらい満足していますか？一般的に、普段はどれくらい幸せ、あるいは不幸を感じていますか？

幸せ

生活満足度・評価

楽観

自由

平和

バランス

習熟

意味と目的

人生において、あなたがやっていることはどの程度価値があると感じていますか？人生の目的を理解していますか？

意味/目的

財政および物質的安定

毎月の生活費を賄えるかどうか、どれくらいの頻度で心配しますか？安全、食料、住居について、どれくらいの頻度で心配しますか？

経済的/物質的な心配

教育

雇用/収入

主観的な経済的幸福

心身の健康

一般的に、あなたの身体の健康状態はどの程度ですか？また、全体的な精神の健康状態はどの程度ですか？

自己評価による身体的健康

自己評価によるメンタルヘルス

健康上の制限

痛み

うつ病/不安

喫煙

飲酒

苦しみ

エクササイズ

性格と美德

あなたは、困難で厳しい状況下でも、どんな状況でも善を促進するために行動していますか？将来のより大きな幸福のために、今の幸福をある程度諦めることができますか？

遅延満足（目先の欲望に抵抗する能力）

善を促進する

希望

感謝

愛

許し

慈善活動

ボランティア活動

親密な社会的関係

あなたは今の友情や人間関係に満足していますか？あなたの人間関係は、あなたが望むほど満足のいくものになっていますか？

社会関係の質

孤独

社会的支援/親しい友人

差別

政府の承認

政治的発言

所属

場所の満足度

信頼

都市満足度

宗教とスピリチュアリティ

あなたはスピリチュアルな世界に強さや慰めを見出していますか？組織化された宗教に共感していますか？

自己申告による宗教とスピリチュアリティ

礼拝出席／地域活動への参加

死後の世界への信仰

変革的な宗教体験

宗教的な読書

祈りと瞑想

神への信仰

宗教の中心性

神に愛されて

靈的罰

宗教批判

伝道

GFSの質問と、運動研究



健康、楽しさ、上達のためにスポーツをしている日本人は、世界でもTOPクラスに幸せ

■ 一般的に、あなたはどの程度幸せまたは不幸を感じますか？ (GFS)

インドネシア：8.04点(22カ国中世界1位)

メキシコ：7.79点(22カ国中世界2位)

★健康と楽しみと上達のためにスポーツしてる日本人：7.41点

ケニア：7.27点

★健康と楽しみのためにスポーツしてる日本人：7.04点

スウェーデン：7.03点

アメリカ：7.01点

オーストラリア：6.88点

インド：6.48点

★健康のためにスポーツしてる日本人：6.28点

日本：6.22点(22カ国中下から3番目)

エジプト：6.18点(22カ国中下から2番目)

トルコ：5.54点(22カ国中下から1番目)

モラルサークル(道德の輪)

日本は57カ国中、56位(最下位はロシア)
スコアは6.93

なので、自国内くらいまで。

(1位のバングラディッシュは、ほぼ12なので、地球内の動物まで。
アメリカは、ほぼ9なので、人類まで。)

全体的には、寛大な国ほど広い。

ただし、宗教圏では寛大さに関係なく、
モラルサークルが広い。

(日本は寛大さ最下位)

■寛大さ

その国の日給中央値をもらった時に、何%慈善団体に寄付するか。という質問。

TOP3 : ドイツは82.80%、ブルガリアは86.44%、バングラディッシュは77.95%

最下位3 : 日本19.65%、アイルランド : 25.89%、デンマーク32.02%。

■Moral Circle Scale

- 1 : あなたの直接の家族すべて
- 2 : あなたの拡大家族すべて
- 3 : あなたの最も親しい友人すべて
- 4 : あなたの友人すべて (遠い友人も含む)
- 5 : あなたの知人すべて
- 6 : あなたが今まで会ったことのある人すべて
- 7 : あなたの国の人々すべて
- 8 : あなたの大陸の人々すべて
- 9 : すべての大陸の人々すべて
- 10 : すべての哺乳類
- 11 : すべての両生類、爬虫類、哺乳類、魚類、鳥類
- 12 : パラミシウムやアメーバを含む地球上のすべての動物
- 13 : 宇宙人を含む宇宙のすべての動物
- 14 : 植物や木を含む宇宙のすべての生き物
- 15 : 岩などの無機物を含む宇宙のすべての自然物
- 16 : 存在するすべてのもの

Beyond borders: The moderating role of cultural religiosity in the relationship between moral circle and generosity, Wang Zheng, Juzhe Xi, International Journal of Psychology, 2024/12

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39256926/>

日本の子供たちの幸福度は世界一伸びた！

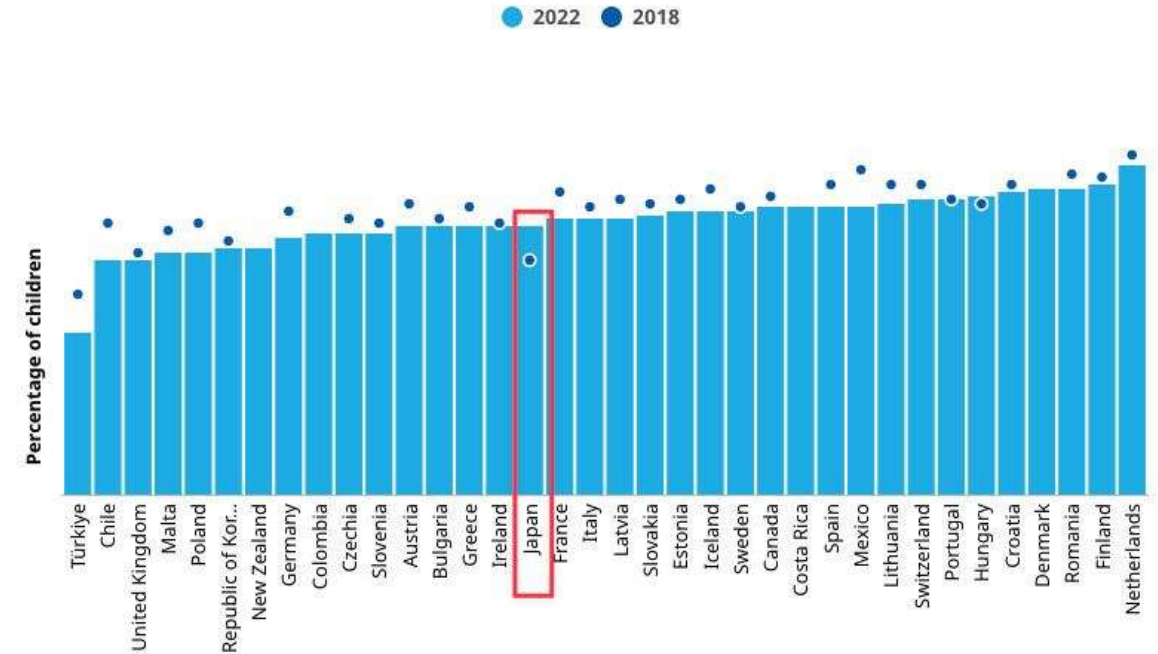
日本の子どもたちの生活満足度(幸福度)が世界一伸びた

2018年：高満足62% 2022年：高満足71%
※低満足：0~4点、高満足：5~10点

人生の満足度

15歳の子どもたちの生活満足度は、2018年から2022年にかけて大幅に低下しました。男女ともに生活満足度の低下が見られましたが、ほぼすべての国において、その低下幅は女子の方が大きく、2018年から2022年にかけて子どもたちの生活満足度が大幅に上昇したのは日本のみでした。

Changes in high life satisfaction in 15-year-olds



Source: PISA 2022.

ユニセフ レポートカード19：

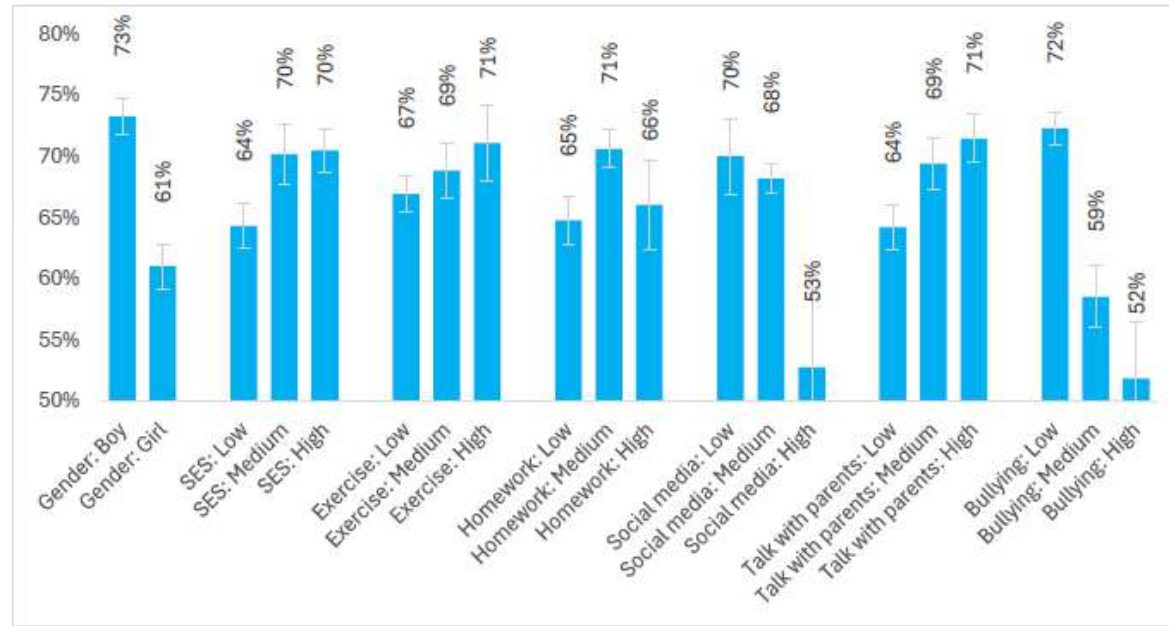
予測できない世界における子どものウェルビーイング, 2025/5/14

<https://www.unicef.or.jp/news/2025/0081.html>

https://www.unicef.or.jp/report/rc19_jpnhighlights.html

参考_日本の子供たちの幸福度は世界一伸びた！

図 1. 日本の 10 代の子ども・若者にとって、高い生活満足度が予測される要素



注：高い生活満足度の確率とさまざまな要素との関連性の分析。多重ロジスティック回帰分析による予測確率。

出典：PISA2022 を基に算出

*PISA：Programme for International Student Assessment の略。OECD が 15 歳児を対象に行う学習到達度調査。

Gender Boy	男の子
Gender Girl	女の子
SES Low	社会経済的背景：低位
SES Medium	社会経済的背景：中位
SES High	社会経済的背景：高位
Exercise Low	運動量：少ない
Exercise Medium	運動量：中程度
Exercise High	運動量：多い
Homework Low	宿題：少ない
Homework Medium	宿題：中程度
Homework High	宿題：多い
Social media Low	ソーシャルメディア利用：少ない
Social media Medium	ソーシャルメディア利用：中程度
Social media High	ソーシャルメディア利用：多い
Talk with parents Low	親との会話：少ない
Talk with parents Medium	親との会話：中程度
Talk with parents High	親との会話：多い
Bullying Low	いじめ：少ない
Bullying Medium	いじめ：中ぐらい
Bullying High	いじめ：多い

ユニセフ レポートカード19：

予測できない世界における子どものウェルビーイング, 2025/5/14

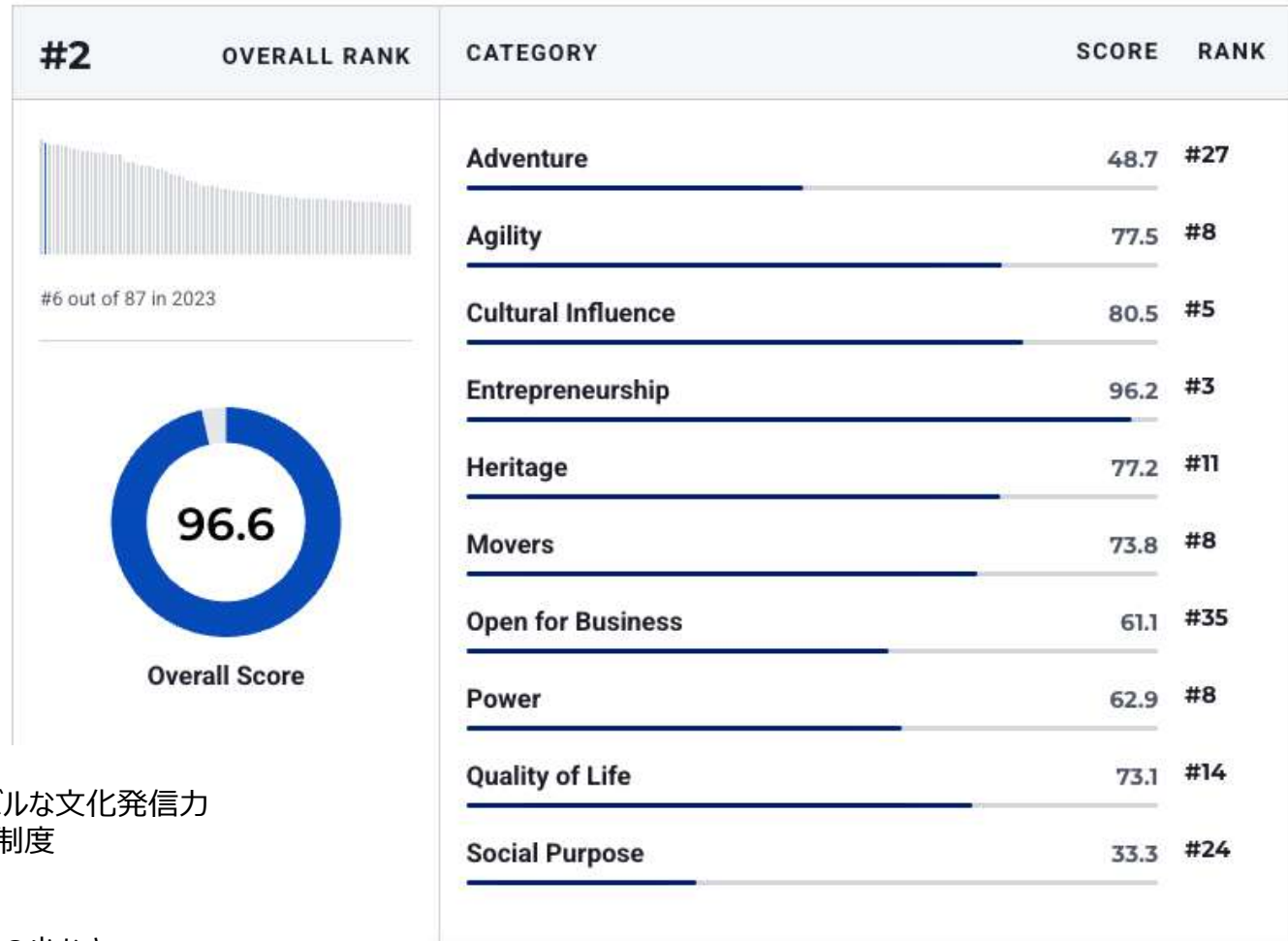
<https://www.unicef.or.jp/news/2025/0081.html>

https://www.unicef.or.jp/report/rc19_jpnhighlights.html

Best Countries 2024 では世界2位

89 Countries

	 Switzerland 🏆 #1 in Best Countries Overall Switzerland, officially called the Swiss Confederation, is a small country in Central Europe made up of 16,000 square kilometers. READ MORE »	GDP \$885 billion GDP PER CAPITA, PPP \$92,980 POPULATION 8.85 million
	 Japan 🏆 #2 in Best Countries Overall Japan, one of the world's most literate and technically advanced nations, is an East Asian country made up of four islands. READ MORE »	GDP \$4.21 trillion GDP PER CAPITA, PPP \$50,207 POPULATION 125 million
	 United States 🏆 #3 in Best Countries Overall The United States of America is a North American nation that is the world's most dominant economic and military power. READ MORE »	GDP \$27.4 trillion GDP PER CAPITA, PPP \$81,695 POPULATION 335 million



カテゴリー名：内容の一例

Adventure（冒険性）：楽しさ、自然の美しさ、気候、観光の魅力など

Cultural Influence（文化的影響力）：ファッション、トレンド、芸術、近代性、グローバルな文化発信力

Entrepreneurship（起業環境）：イノベーション、熟練労働力、教育、インフラ、法律制度

Heritage（文化遺産）：歴史的建造物、食文化、豊かな文化、芸術の遺産

Movers（勢いのある国）：将来性、ダイナミズム、成長力のある国が

Open for Business（ビジネスのしやすさ）：税制、汚職の少なさ、透明性、官僚主義の少なさ

Power（国力）：経済規模、軍事力、国際的影響力、外交力など

Quality of Life（生活の質）：安全性、教育制度、医療制度、所得水準、雇用の安定性、家族向きか

Social Purpose（社会的貢献）：環境保護、人権、ジェンダー平等、信頼性、制度の公平性など

Agility（柔軟性・革新性）：問題解決力、迅速な対応力、危機への対応能力

U.S. News Best Countries、1万7千人、36カ国での調査 ただ、イメージ調査な側面も。

<https://www.usnews.com/news/best-countries/rankings>

日本の分野別人数

■分野

教育

all : 1,500万人
小 : 600万人
中 : 300万人
高 : 300万人
大 : 300万人
※先生100万人

家庭

夫婦のみ : 2,700万人
(1,350万世帯)
子あり : 4,700万人
(1,350万世帯)
三世代等 : 1,000万人
その他 : 1,000万人
※単身 : 1,900万人

職場

All : 4,700万人
大企業 : 1,500万人
中小企業 : 3,200万人
公務員 : 300万人
自営業 : 600万人
その他団体 : 1,100万人
※非正規雇用2,100万人
失業者 : 180万人

老後

65-74歳 : 1,500万人
75歳- : 2,000万人
(75-84 : 1,400万人
85歳以上 : 700万人)

地域

●都道府県単位
大規模(300万人超) : 10
100-300万人 : 27
100万人以下 : 10
※700万人超 : 5
5-700万人 : 4

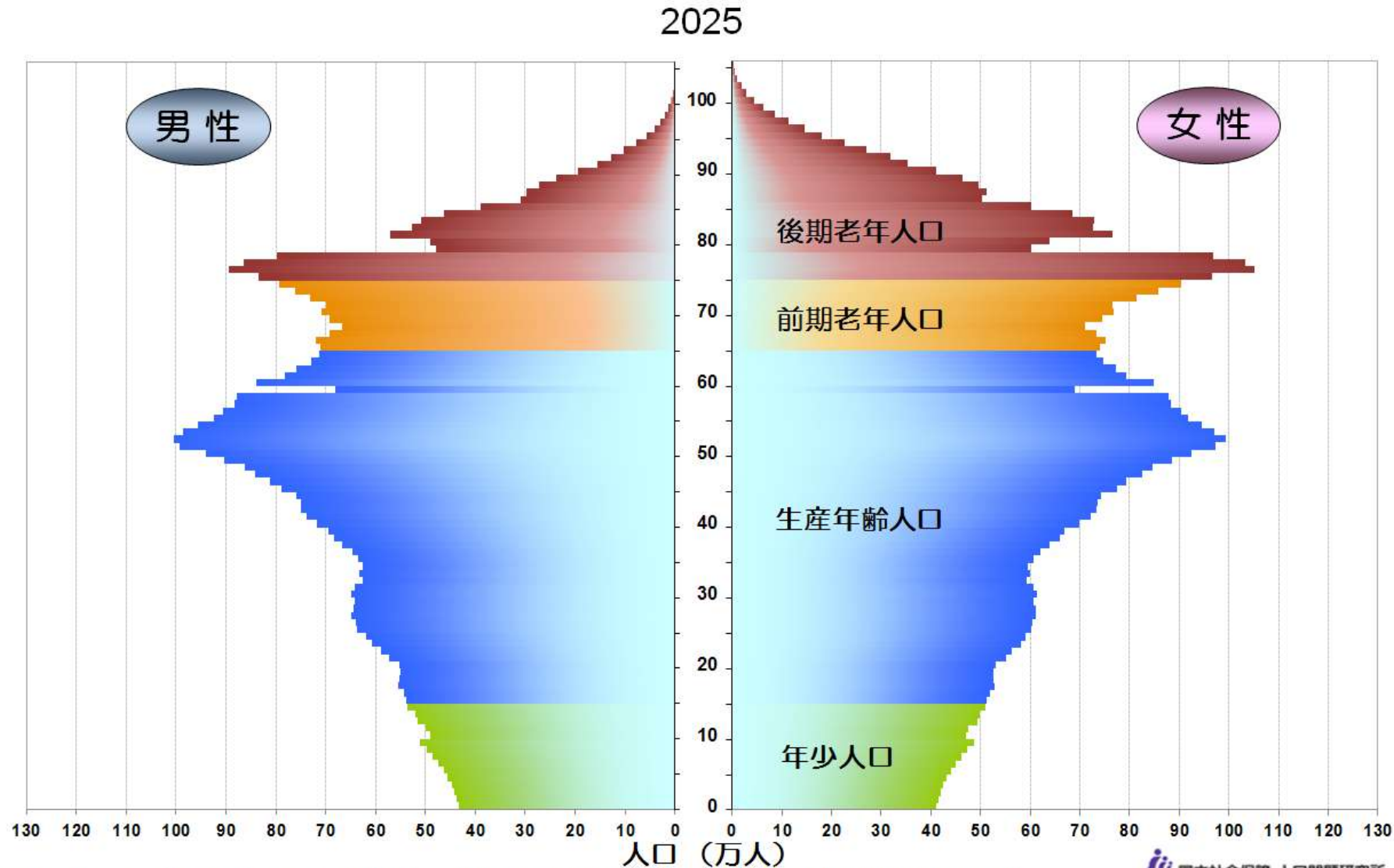
■全体に効くこと

- ①文化醸成
- ②政治
- ③周りの幸せにつながる取り組み

■取り残さない

貧困 : 生活保護200万人、世帯年収200万以下1400万人
一人親家庭 : 135万世帯(子ども200万人)
障がい : 1200万人(身体420万人、知的130万人、精神620万人※重複有)
引きこもり : 150万人
不登校(小中) : 35万人
外国人住民 : 400万人
LGBTQ+ : 1000万人

日本の年齢構造 2025



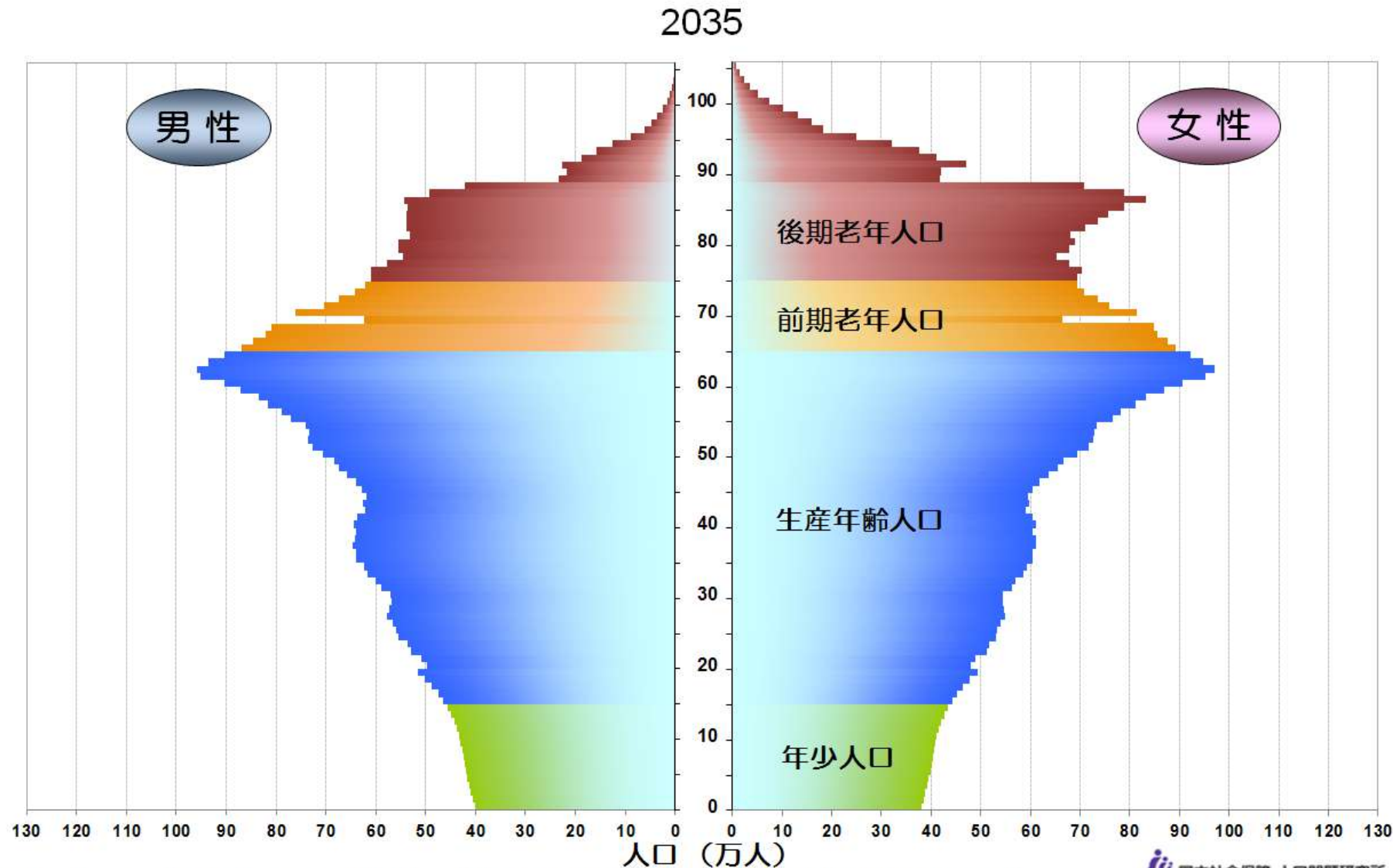
資料：1965～2015年：国勢調査、2020年以降：「日本の将来推計人口（平成29年推計）」（出生中位(死亡中位)推計）。

国立社会保障・人口問題研究所

年少人口 (0-14歳)
約1400万人(10%ちょっと)
生産年齢人口(15-64歳)
約7400万人(60%くらい)
前期老年人口(65-74歳)
約1500万人(約13%)
後期老年人口(75歳以上)
約2000万人(約17%)

実際の働いている人は
約5000万人
大企業：1400万人(30%)
中小企業：3600万人(70%)
※大企業：1000人以上
※フリーランスは
200万人(総務省、本業)とも
1300万人(ランサーズ)とも
※専業主夫/婦が400万人

日本の年齢構造 2035



年少人口 (0-14歳)
約1,000万人弱 (約7%)

生産年齢人口 (15-64歳)
約6,500万人 (約50%)

前期老年人口 (65-74歳)
約1,700万人 (約14%)

後期老年人口 (75歳以上)
約2,100万人 (約18%)

資料：1965～2015年：国勢調査、2020年以降：「日本の将来推計人口（平成29年推計）」（出生中位(死亡中位)推計）。

幸せパターン

① 幸せ懷疑派(約40%) 幸福度：低

幸せは変化しにくいものであり、外的要因で決まり、壊れやすく、必ずしも良いものではない。
が、幸せは大事。

② ハピネス追求派(約20%) 幸福度：中

幸せは大事だが、壊れやすい。
でも、増やしたり減らしたりはできる(変化できる)。
今この瞬間を楽しむ、快樂重視。

③ 成長志向派(約40%) 幸福度：高

幸せは、変えられるし、外的要因に寄らない内的なものである。
快樂よりも人生の意味・成長・自己実現を重視。

※カナダでの割合

幸福観は3つのグループに分かれる

～幸せ懷疑派、ハピネス追求派、成長志向派～

幸せ懷疑派



疑いがち

- ・不信感
- ・慎重

ハピネス追求派



- ・快樂中心
- ・外的報酬

成長志向派



- ・意味・目的
- ・強み活用
- ・長期成長

幸福観は3つのグループに分かれる～幸せ懷疑派、ハピネス追求派、成長志向派～

<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo/permalink/2025577088252979/>

幸せに対する信念

■ 幸せにつながるか

▼ 幸せにつながる信念

- ⑥ 変容的苦痛：苦痛を乗り越えることは幸福につながるのか
- ⑦ 包括的幸福：幸福は他者や環境との関係の中にあるのか

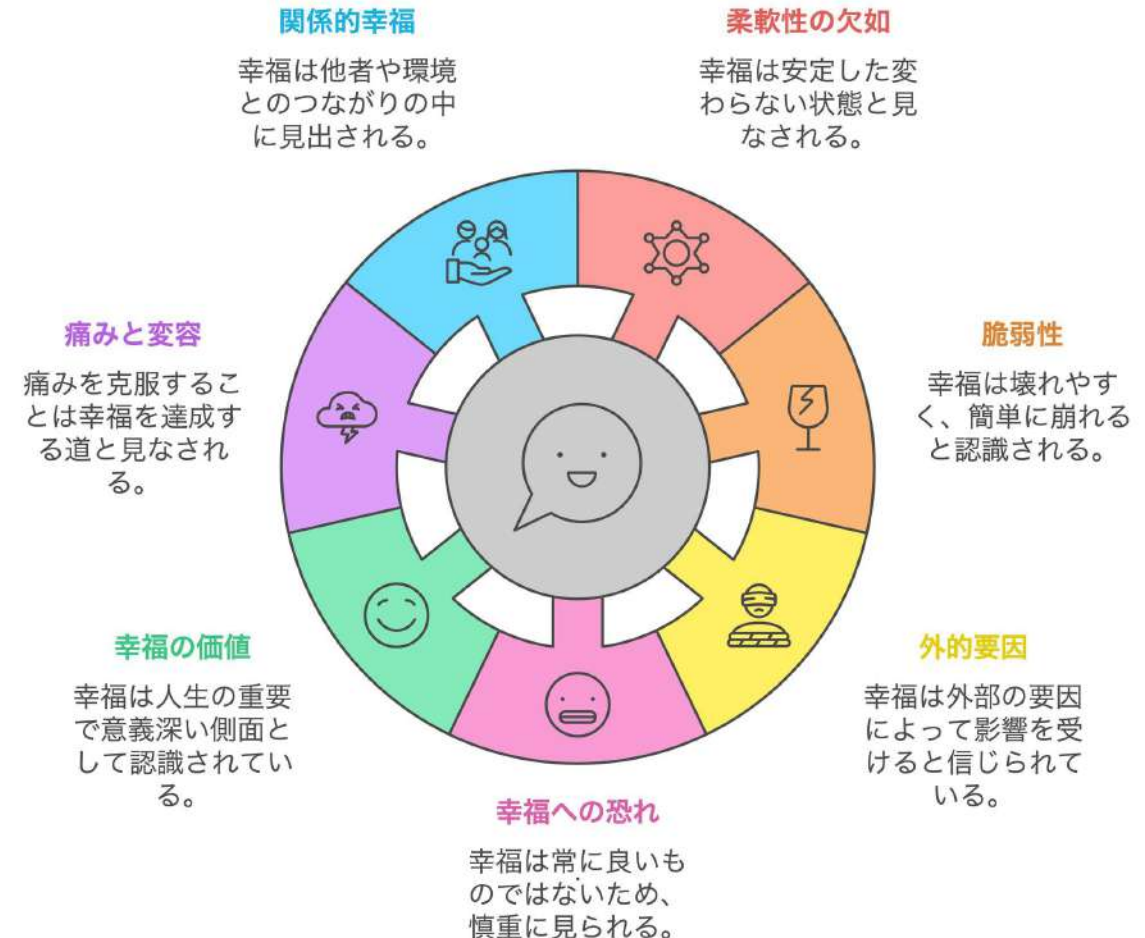
▼ 不幸せにつながる信念

- ① 幸福の柔軟性の欠如：幸福は変化しにくいものなのか
- ② 幸福の脆弱性：幸福は壊れやすいものなのか
- ③ 幸福の外在性：幸福は外的要因で決まるものなのか
- ④ 幸福への恐れ：幸福は必ずしも良いものではないのか

▼ 文化による信念

- ⑤ 幸福の価値付け：幸福はどれだけ重要なのか
→ アジアでは幸せにつながる。
欧米では、行きすぎると不幸せにつながる。

幸福に関する7つの信念



変わりたくない人を変える方法

■ 基本的な考え方

多くのアイデア・製品・サービスは、「魅力」が足りないから受け入れられないのではなく、**受け入れを阻む「抵抗」**があるから成立しない。通常、人はアイデアの良さ（機能、メリット、宣伝など）を高めることに注力しがちだが、それだけでは不十分。抵抗を軽減するアプローチのほうが効率的でコストも低く済むことが多い。



抵抗の種類	正体／要因	人の典型的な反応	克服のためのアプローチ
情性 (inertia)	慣れたやり方や環境を維持したい心理。「今のままが安心」と感じる。	「今のままで十分」「変える必要がない」と考え、先延ばしする。	- 新しいアイデアを「なじみのあるもの」に似せる - 現状との比較を明示する - 段階的に変化させる - 複数の選択肢を示し、選ばせる
労力 (effort／コスト)	変化に伴う努力・時間・手間・コストを過大に見積もる。	「めんどくさい」「手間が増える」と感じて拒む。	- 手続きや手順を簡素化する - 最初の一步を小さくする - 「負担が減る」ことを明確に伝える - 心理的・時間的負荷を軽減する工夫
感情 (emotion)	新しい提案に対する不安や恐れ、失敗への懸念。	「自分にはできない」「失敗したらどうしよう」と心が踏み出せない。	- 安全性・保証・サポートを提示する - 小さな成功例や実績を示す - 共感を示し、不安を認める - 未来の利益だけでなく現在のメリットを強調
心理的反発 (reactance)	「自由を奪われる」「押し付けられている」と感じる反発心。	命令や強制に反発して拒否する。	- 命令口調を避け、自己決定感を与える - 信頼できる人や似た立場の人から伝える - 本人の意見や参加を取り入れる - 提案の伝え方・タイミングを慎重に設計

「変化を嫌う人」を動かす：魅力的な提案が受け入れられない4つの埋田

<https://amzn.asia/d/d9Z9nwQ>

成人発達理論 発達心理学

- ・人間の意識と発達を包括的かつ多角的に理解することを目指す心理学
身体、心、精神の全ての側面を統合し、個人と社会の成長と変容を促す

1赤ちゃん



2 道具主義



利己

世界は
自分中心

—

10%

レッド

3 他者依存



非利己

他人の
価値感

70%

アンバー

4 自己主導



利己

自分の
価値感

20%

オレンジ

4.5 相互発達



利他

愛

1%

グリーン

5 統合



相利

世界と
つながる

0.1%

ティール
ターコイズ

ストレス特性をベースにしたFFS理論



こちらの動画でも
紹介されてます

<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo/permalink/2027221751421846/>

凝縮性

一点集中・緻密・完璧志向

強み：注意深くミスが少ない

ストレス下：過剰にこだわり、融通が利かなくなる

受容性

優しさ・調和・受け入れる力

強み：人間関係を円滑にする、共感的

ストレス下：他人に依存・迎合しすぎる

弁別性

分析力・合理性・論理的思考

強み：情報処理や問題解決に優れる

ストレス下：批判的・冷淡になりやすい

拡散性

行動力・社交性・自由奔放

強み：創造性・エネルギー・人を巻き込む力

ストレス下：衝動的・注意散漫・飽きっぽさ

保全性

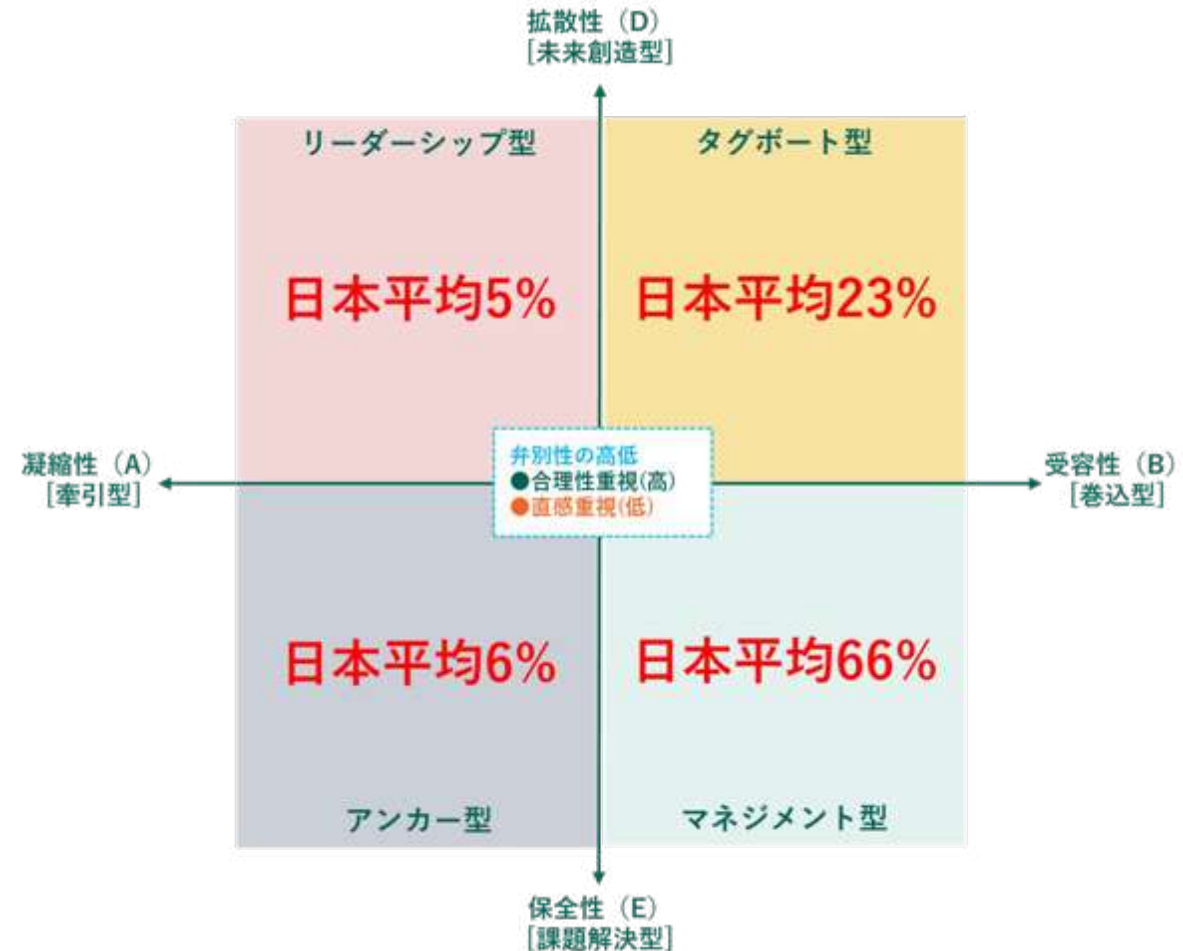
安定志向・堅実・伝統を重んじる

強み：忍耐力・継続力・秩序を守る

ストレス下：過度に保守的・変化に抵抗

FFS理論

論文はほぼ無し
↓くらい。



FFS理論を活用した成果を生み出すチーム編成と実践的な作業割り振りの提案，北村清一(NTTデータ)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/spm/2013.Autumn/0/2013.Autumn_115/_pdf

FFS理論で読み解く多様性と組織ダイナミズムのリアル

<https://relate-inc.co.jp/column/hcm/577>

FFS理論 簡易版診断サイト

診断結果

あなたは **南波 六太** タイプです



この人物を知るためのキーワード
(因子キーワード)

貢献、共感、丁寧

特徴サマリー

柔軟で慎重なところがある。丁寧な取り組み

ログセ

「そうなんだ」「まあ、何とかしよう」

特徴コメント

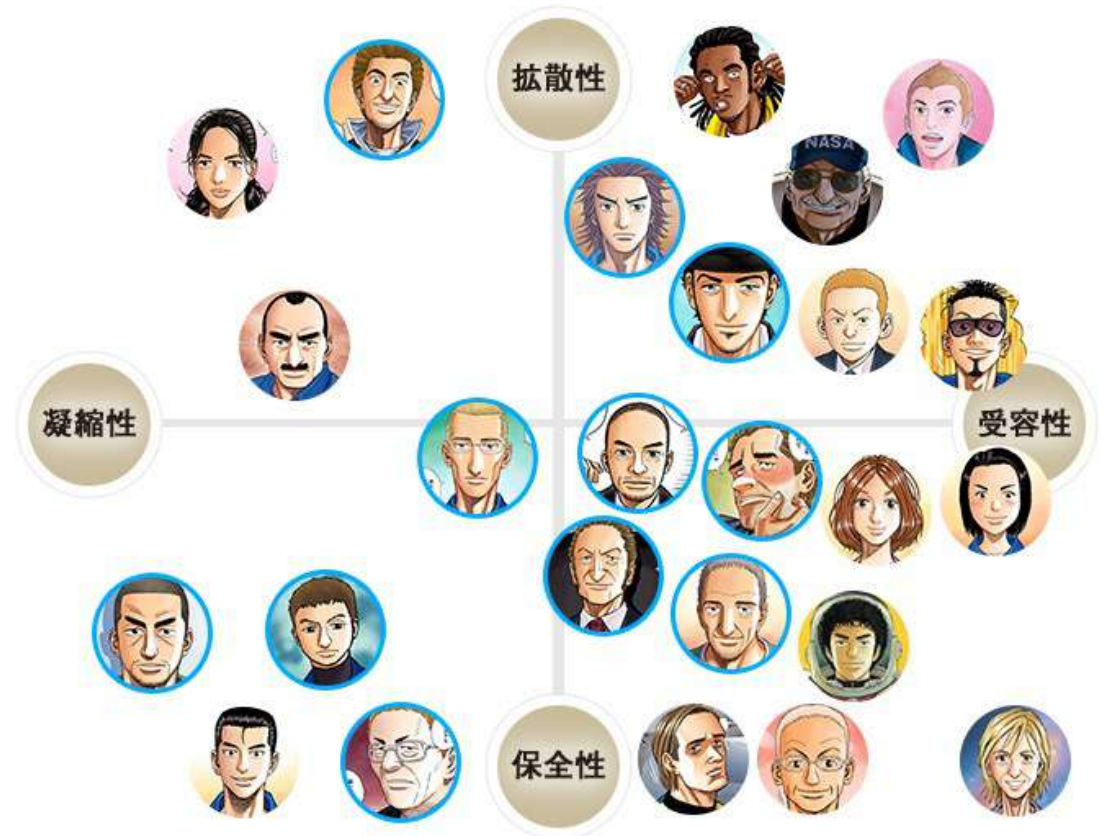
優柔不断なところがあり、慎重で一步踏み出せないこともある 合理的に考えることもできる

日頃の言動

観察力がある
周囲を盛り上げるように動く

ストレス

役に立てない時
先が見えないこと



※青い丸は弁別性の高さを表しています



<https://www.ffs-uchukyodai.com/spacebr/trial/TrialRegist.ffsm>



価値感型 ビジョン型

ビジョン型：2割

「ありたい姿」を思い浮かべ、「あの姿にたどりつきたい」と思うことでモチベーションが上がる人。

「夢」「目標」というとワクワクする人。

目標一直線。目標に近づいている感覚が大事。

有名人でいえば、キングコングの西野さん。

価値観型：8割

「自分にとって大事なことで1日1日を満たしたい」と思うことでモチベーションが上がる人。

多動的。今日1日、価値観を満たされたと感じることが大事。

有名人で言えばホリエモン。



ビジョン型か価値観型か？知っておくと得しちゃう,note

<https://note.com/andyhu0702/n/n455216e2b815>

ビジョン型 価値観型 あなたはどっち？2つのタイプと4つの傾向,youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=a1qTaWSm6MA>

獲得型 防御型

■レギュラトリーフォーカス理論(Tory Higgins1997)

獲得型 (Promotion Focus)

成長・進歩・理想の自己の実現を志向

ポジティブな成果（利益や達成）を得ることに敏感

「やって得る」「前に進む」ことがモチベーション源

防御型 (Prevention Focus)

義務・責任・安全・安定の確保を志向

ネガティブな結果（損失や失敗）を避けることに敏感

「失敗を避ける」「守る」ことがモチベーション源

欧米では、↓くらい。でも日本は防御型がかなり多い。

「獲得型優位：約40～50%」

「防御型優位：約30～40%」

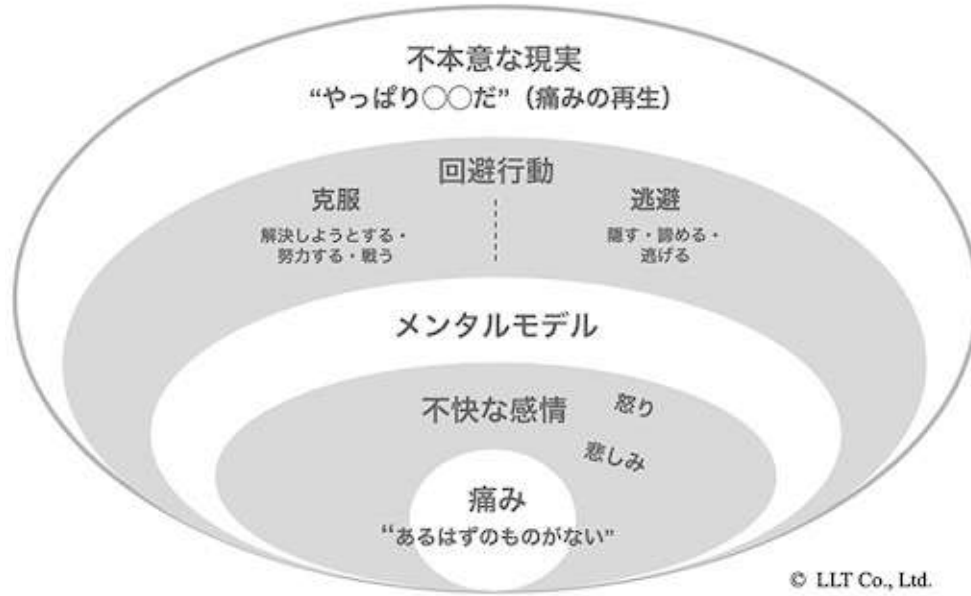
「中間型（両方そこそこ）：10～20%」

	獲得型	防御型
目標を 達成すると…	喜び、意気 揚々、幸福感	安心、満足感、 やすらいだ気分
目標を 達成できないと…	落胆、悲しみ	不安、パニック、 緊張、脅威

行動力が劇的にアップする「計画の立て方」ベスト1 <https://diamond.jp/articles/-/372630>

Spiegel, S., Grant-Pillow, H., & Higgins, E. T. (2004). How regulatory fit enhances motivational strength during goal pursuit. *European Journal of Social Psychology*, 34(1), 39-54.

メンタルモデル 由佐先生



一言で
いうと

特徴

進化
するには

目指す
世界

価値なしモデル

私には価値がない

- 成果を通して自分の価値を認めてほしい
- 何もしないことが耐えられない
- やる気がない人が理解できない

- 自分で自分の価値を認める「自己承認」へと転換する
- 自分の内なる声を聞いて、自分につながって行動を選ぶ

- 絶対的な存在価値で、この世界におけるすべての人々の価値が認められている

愛なしモデル

私は愛されない

- 人に与えてばかりで疲れている傾向あり
- 相手を不快にさせる言動は避ける
- 素顔の自分では愛されないと思い込む

- 相手に何かをする/相手に何かを求める…の取引をやめる
- 自分をありのまま理解し、相手のあるがままも愛せる、常に無条件の愛を抱く

- 誰もが自分自身を無条件に愛し、真実からありのままを理解し合える関係性で人間同士が繋がっている

ひとりぼっちモデル

私は所詮ひとりぼっちだ

- 所詮人は独りで生きているという孤独感
- 「好きにしたらいい」が口癖
- 去る者は追わず来る者は拒まず

- 個として独立しながらも本当は生命としてひとつの世界ですべてつながっている、と感じられるワンネスの世界へと回帰する

- 個として誰もが自立していながら、人が命の全体性の一部を担っている…というワンネスの感覚の中で、誰もが自分の人生を生きている

欠陥欠損モデル

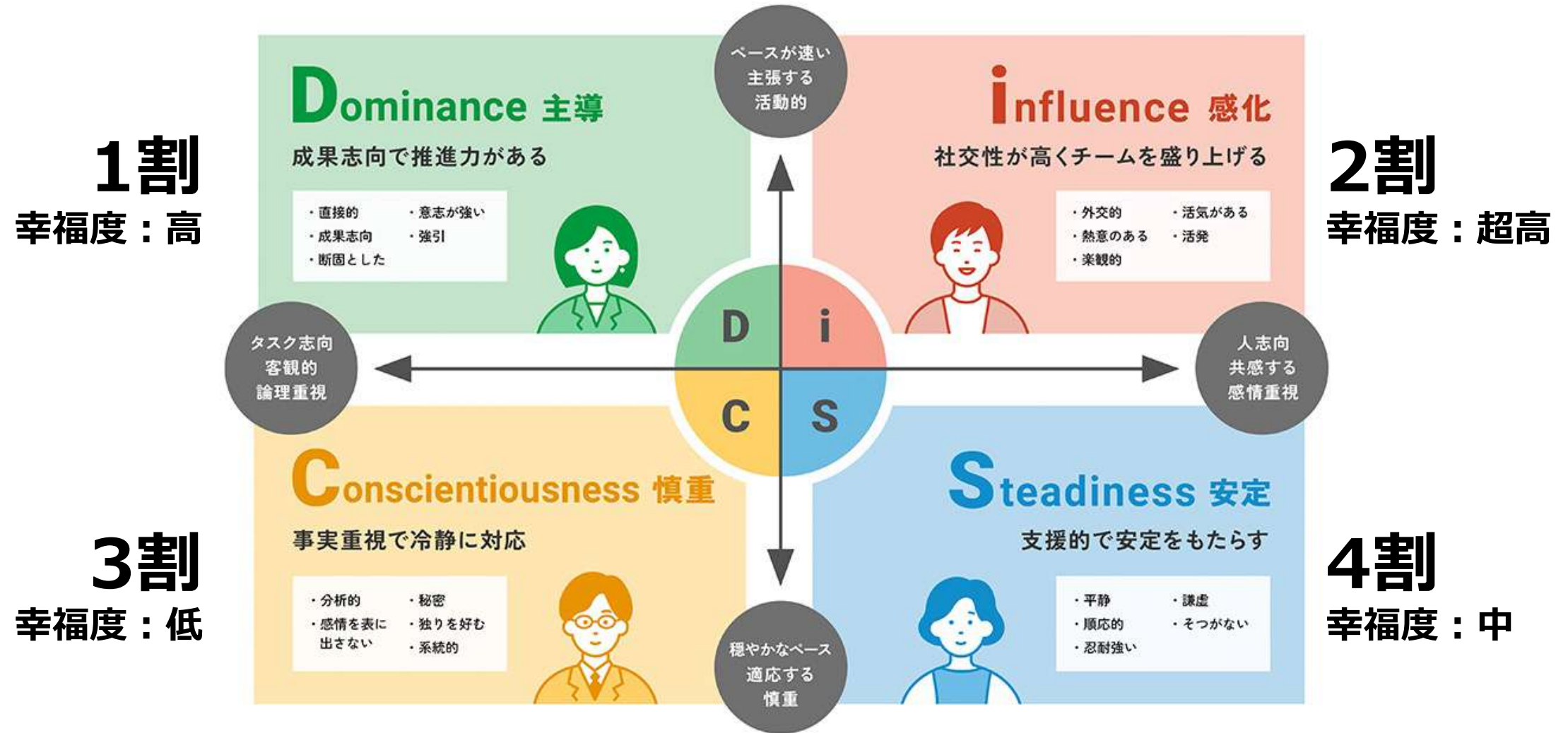
私には何かが決定的に欠けている

- 自分はボンコツ…漠然とした自己不振
- 自分の至らなさが気になる
- 実は隠れて色々努力している

- ありのままの自分でここにいていい、と安心した状態で場にいる

- 凸凹のままで人は完全で、誰もがどこでも自分のままでいいと安心できる…と思える

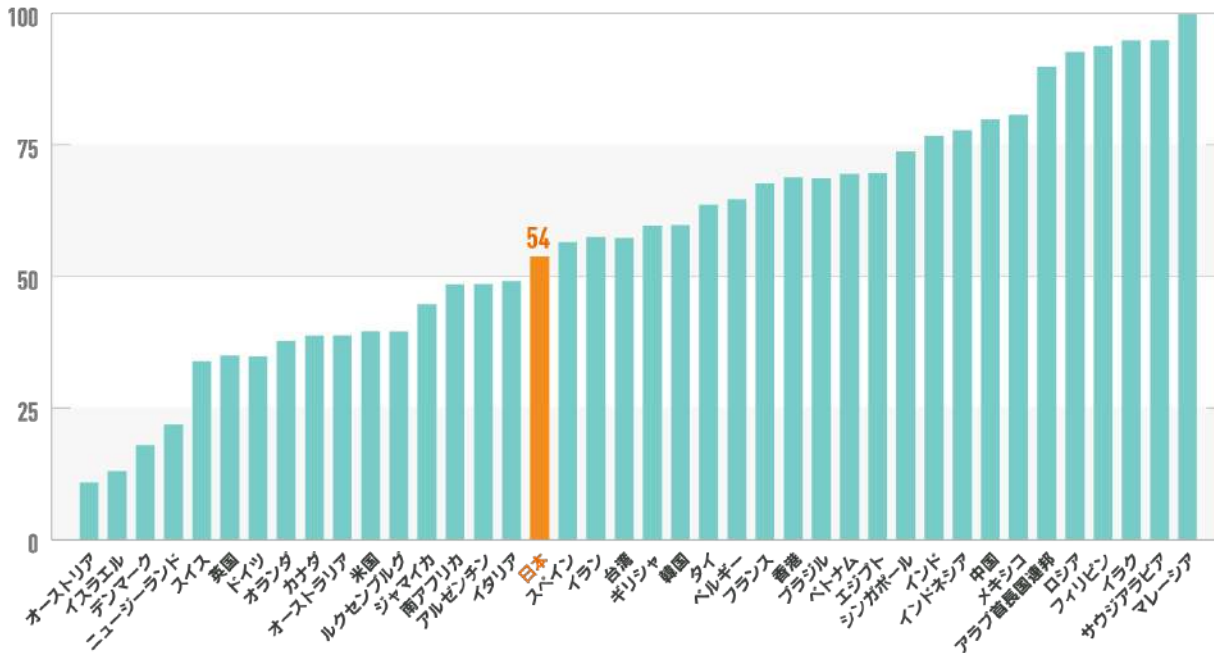
DiSC理論



人の行動パターンがわかるDISC理論とは？

<https://beaute10.com/archives/3826.html>

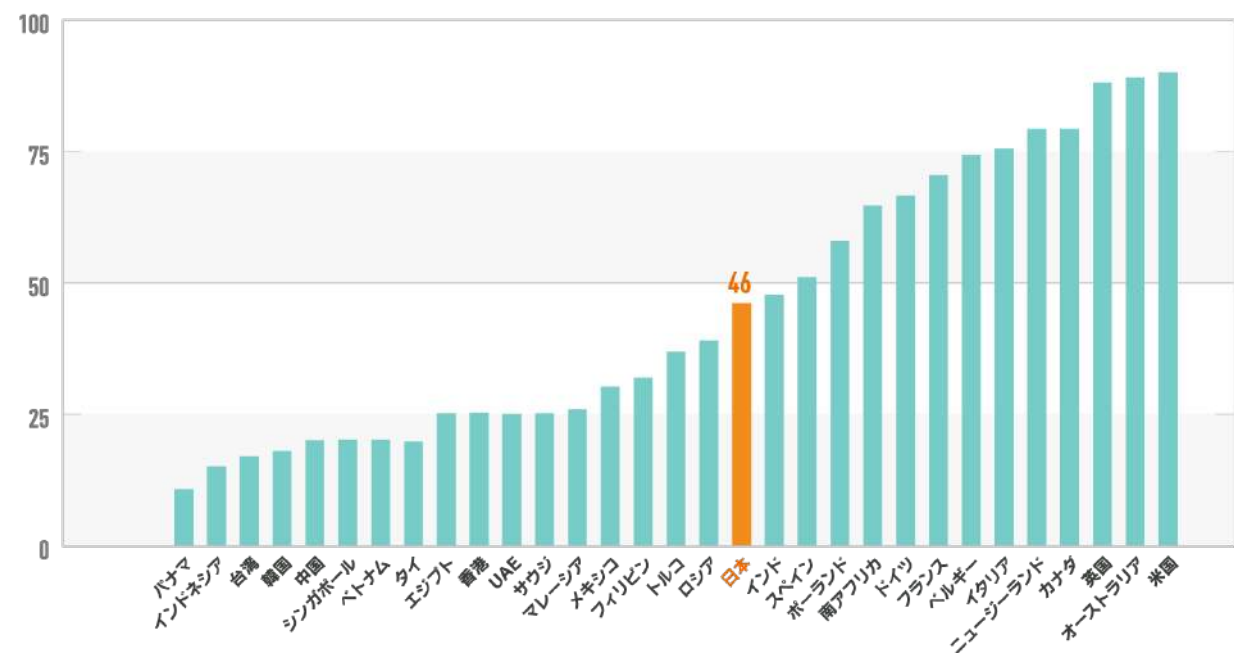
ホフステードの6次元モデル



「権力格差」小

「権力格差」大

権力格差；
それぞれの国の制度や組織において、権力の弱い成員が、権力が不平等に分布している状態を予測し、受け入れている程度

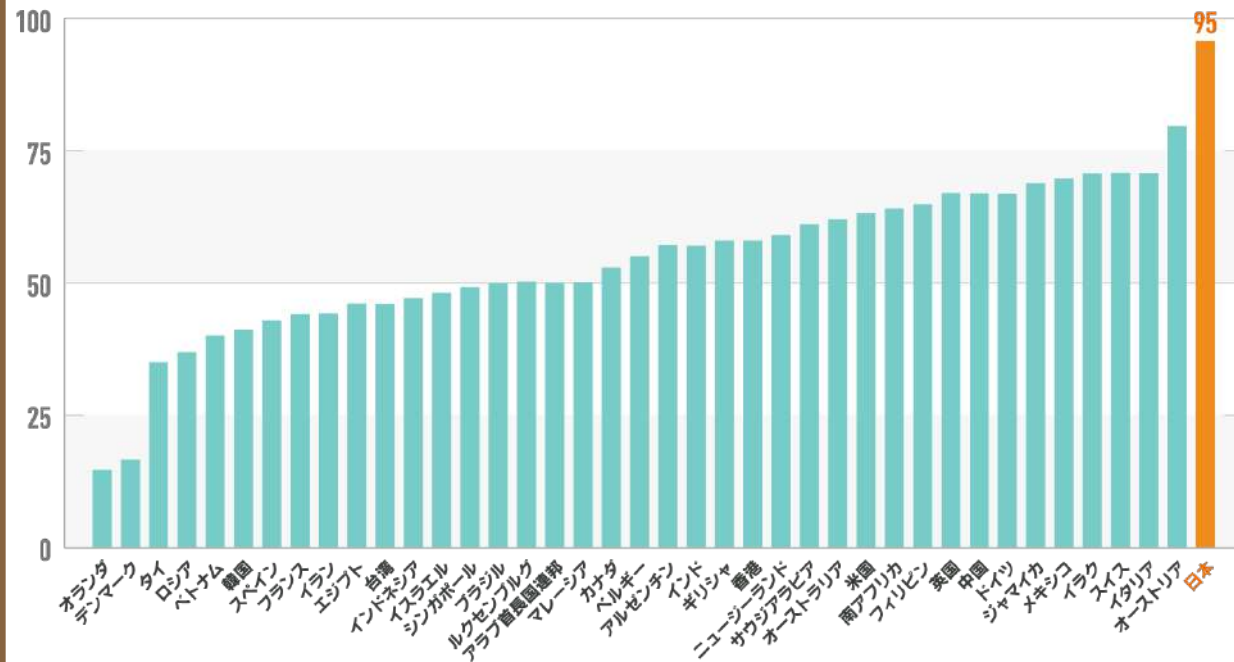


集団主義

個人主義

集団主義を特徴とする社会では、人は生まれた時からメンバー同士の結びつきの強い内集団に統合されている。内集団に忠誠を誓う限り、人はその集団から生涯に渡って保護される。
個人主義を特徴とする社会では、個人と個人の結びつきはゆるやかである。人はそれぞれ、自分自身と肉親の面倒を見ればよい。

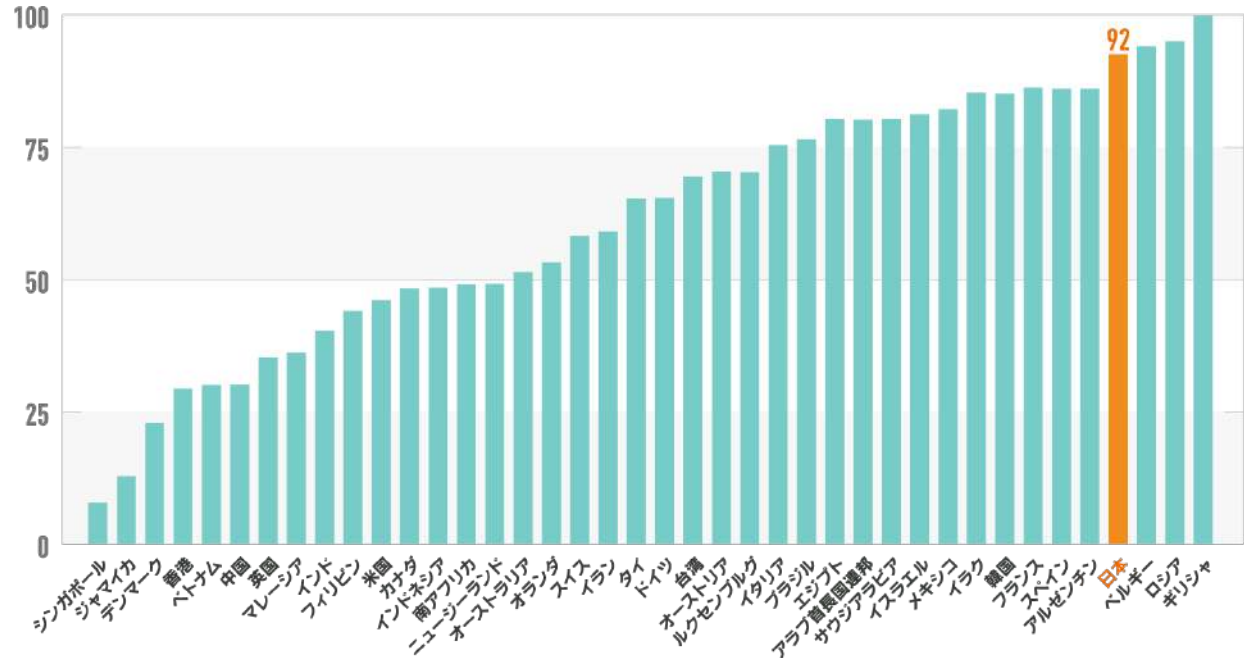
ホフステードの6次元モデル



女性性

男性性

女性性 vs 男性性：
競争原理の中で弱者への思いやりや生活の質を重視するか、
業績、成功や地位を重視するか

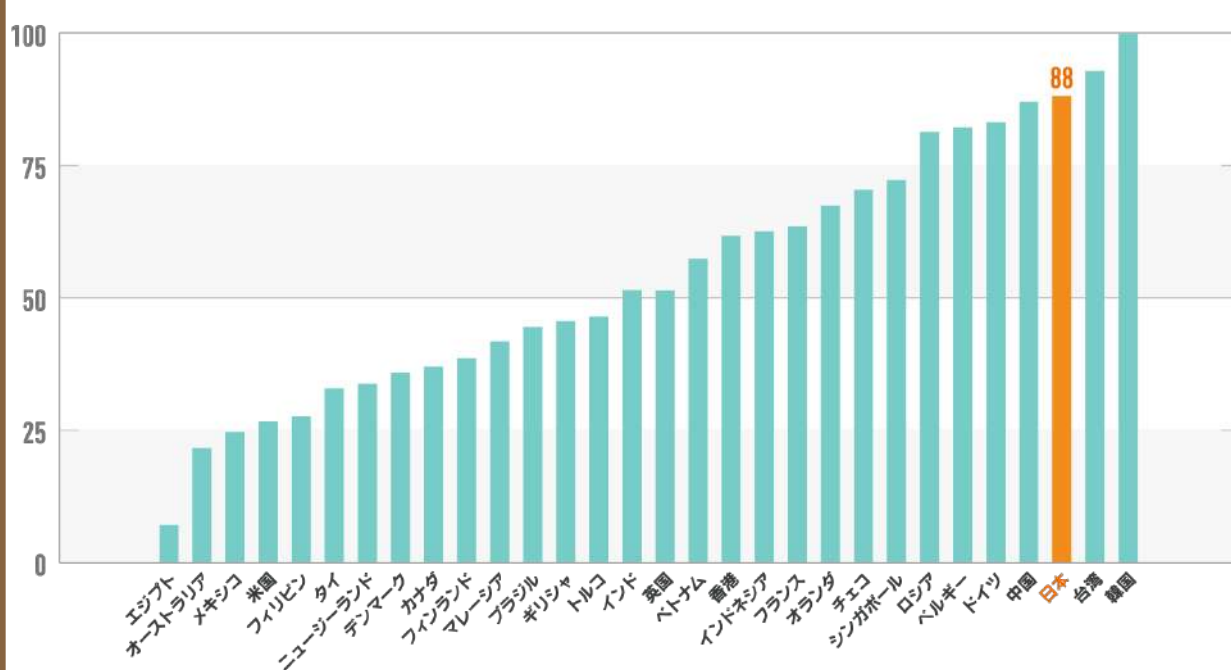


「不確実性の回避」低

「不確実性の回避」高

不確実性の回避：
ある文化の成員が不確実な、未知の状況に対して不安を感じ、
それを避けるために信仰や制度を形成している程度

ホフステードの6次元モデル

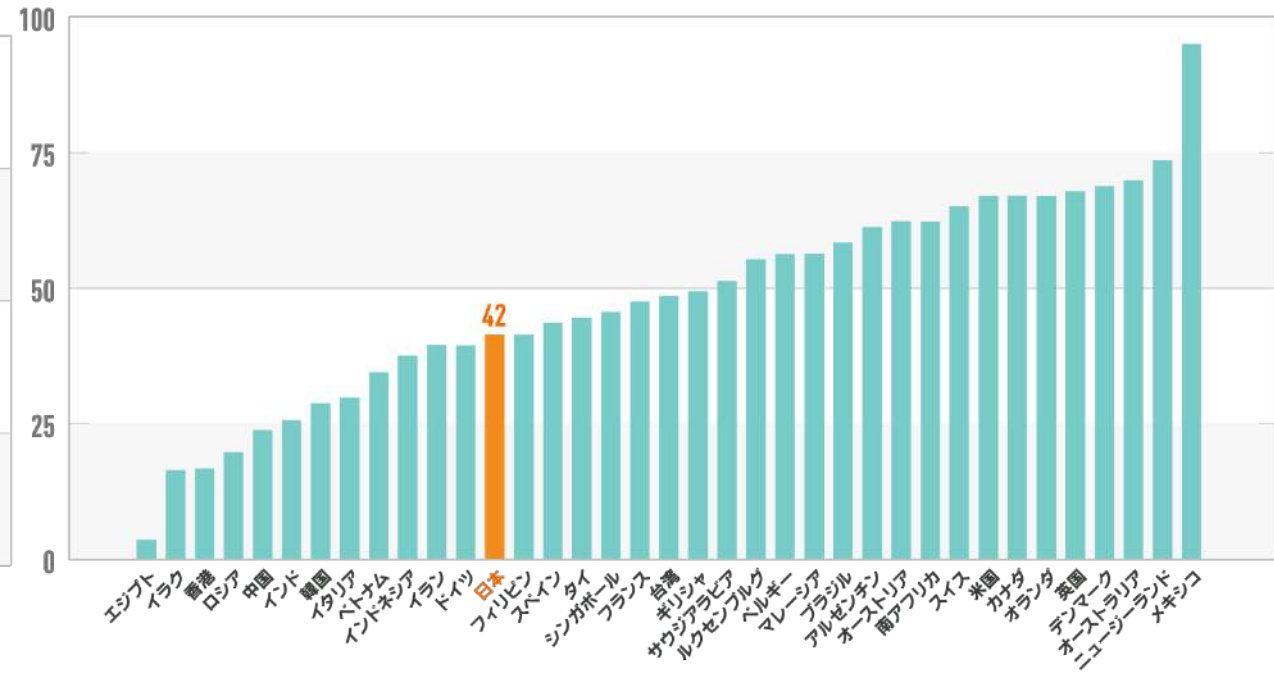


短期

長期

長期志向の社会では、将来成功するために教育に投資し、他の国から学ぶ姿勢があります。仕事はハードに勤勉、たとえ結果が出るのに時間がかかっても、粘り強く、辛抱強く努力します。

短期志向の社会では、努力はすぐ結果に結びつかなくてはいいけないと考えます。



抑制的

充足的

●抑制的な国

幸せであるとか、健康であると感じることが少ない、社会肯定的な情動を思い出しにくい、悲観主義的な社会
 職場では、謹直で厳格な態度が信用され、プロフェッショナルであると受け取られる。

微笑みは疑惑の目で見られる。余暇はあまり重要ではない。

●充足的な国

幸せであるとか、健康であると感じる人の割合が多い社会
 肯定的な情動を思い出しやすい、楽観主義的な社会

ホフステードの6次元モデル

■個人主義 / 集団主義 (Individualism/Collectivism)

項目 5, 13, 21, 25, 33 は「個人主義」を測定するために設計されています。「個人主義者」はこれらに同意し、「集団主義者」は反対します。

5. ある個人がタスクを遂行する別の方法を考え出したなら、その人はその方法でやるよう奨励されるべきだ。

13. 人々が自分の興味を追求するために、多くの自由な時間を持つことは重要である。

21. 子供が21歳になったら、家を出るように促すべきである。

25. 仕事において、個人としての評価（賞賛）を受けることは重要である。

33. グループプロジェクトで活動するとき、自分がリーダーになることが重要だ。

項目 1, 9, 17, 29, 37 は「集団主義」を測定するために設計されています。「集団主義者」はこれらに同意し、「個人主義者」は反対します。

1. 会社の目標を達成するために、人々が会社の規範に従うことは重要である。

9. 私はグループの調和を保つために、常に協力する。

17. 親には、子供の配偶者を選ぶ権利がある。

29. もし大金を手に入れたら、家族と平等に分かち合う。

37. プロジェクトに取り組む際、個人としてよりもグループの一員として働きたい。

■不確実性の回避 (Uncertainty Avoidance)

項目 2, 10, 18, 30, 38 は「不確実性を避ける傾向」を測定するために設計されています。「低リスク志向（慎重派）」は同意し、「リスク志向」は反対します。

2. 将来のために非常に注意深く計画を立てることは、私にとって重要である。

10. 会社の規則は常に守られるべきである。

18. マネージャー（管理職）は、自分が管理する分野の専門家でなければならない。

30. マネージャーや上司は、年功序列に基づいて選ばれるべきである。

38. 従業員は生涯、一つの雇用主のもとにとどまるべきである。

項目 6, 14, 22, 26, 34 は「リスクを取る傾向」を測定するために設計されています。「リスク志向」は同意し、「低リスク志向」は反対します。

6. 私はリスクを取ることを楽しむ。

14. 組織内の対立は健全なものである。

22. 私は達成しようと決めたことなら、何でも達成できる。

26. 私の人生において、変化は重要である。

34. 交渉において柔軟であることは重要である。

ホフステードの6次元モデル

権力格差 (Power Distance)

項目 3, 15, 23, 27, 31 は「権力格差を維持する傾向」を測定するために設計されています。権力格差を最大化（容認）する人は同意し、そうでない人は反対します。

3. 最年長の男性が世帯主であるべきだ。

15. 従業員は上司に個人的な事柄を話すべきではない。

23. 権力と富は悪である。（※注：この文脈では、権力の集中や格差を強調する項目として含まれています）

27. マネージャーがすべての決定を下すことが重要である。

31. 上司が部下を厳密に監督（監視）することが重要である。

項目 7, 11, 19, 35, 39 は「権力格差を最小化する傾向」を測定するために設計されています。権力格差を最小化しようとする人は同意し、そうでない人は反対します。

7. 従業員は会社の意思決定に参加すべきである。

11. 従業員が上司に対して公然と反対意見を述べるのは構わない。

19. 従業員が上司をファーストネーム（下の名前）で呼ぶのは構わない。

35. 私にとって、自立して（独立して）働けることは重要である。

39. 私は他人を信頼し、協力することが好きだ。

男性性 / 女性性 (Masculinity/Femininity)

項目 4, 16, 20, 24, 36 は「男性的な視点（競争・成果）」を測定するために設計されています。男性的な視点を持つ人は同意し、女性的な視点を持つ人は反対します。

4. 自分の仕事に対して承認（評価）を受けることは非常に重要である。

16. 私にとって、上司と親密な関係を築くことよりも、高い給料を得ることの方が重要である。

20. 仕事と私生活を切り離しておくことは重要である。

24. 私のキャリアにおいて最も重要なのは、良い給料と、自分が得意で好きな仕事である。

36. 人はこの世で自らの道を切り開くことを学ばなければならない。

項目 8, 12, 28, 32, 40 は「女性的な視点（生活の質・調和）」を測定するために設計されています。女性的な視点を持つ人は同意し、男性的な視点を持つ人は反対します。

8. 私の仕事は、私の人生の多くの部分のうちの一つに過ぎない。

12. 大企業よりも小さな会社で働きたい。

28. すべてのビジネス上のやり取りの前に、握手をすることは重要である。

32. 次のやり取りに急ぐ前に、一つのやり取りを終えることが重要である。

40. 人々は、追い込まれ（プッシュされ）なくとも組織の目標を達成するものである。

ホフステードの6次元モデル

■長期志向 (Long-term Orientation)

この次元は、将来の報酬や持続性を重視する指標です。以下の4つの質問が対応しています。

Q13. 友人に尽くすこと (doing a service to a friend)

Q14. 節約：必要以上に使わないこと (thrift)

Q19. 自国の市民であることに誇りを持っているか (How proud are you to be a citizen of your country?)

※この項目は、スコアが低い（あまり誇りに思わない）ほど長期志向が高いと計算されます。

Q22. 粘り強い努力こそが結果への確実な道である (Persistent efforts are the surest way to results)

■ 充足的 vs 抑制的 (Indulgence vs. Restraint)

この次元は、人生を楽しみ、欲望を満たすことをどの程度許容するかを測定します。以下の4つの質問が対応しています。

Q10. 昇進の機会があること (have chances for promotion)

Q11. 楽しむための時間を確保すること (keeping time free for fun)

Q16. あなたは幸せな人ですか？ (Are you a happy person?)

Q17. 他人や状況によって、本当にやりたいことができないことがありますか？ (Do other people or circumstances ever prevent you from doing what you really want to?)

※回答の選択肢について

これらの質問に対する回答は、以下の5段階評価で行う形式になっています。

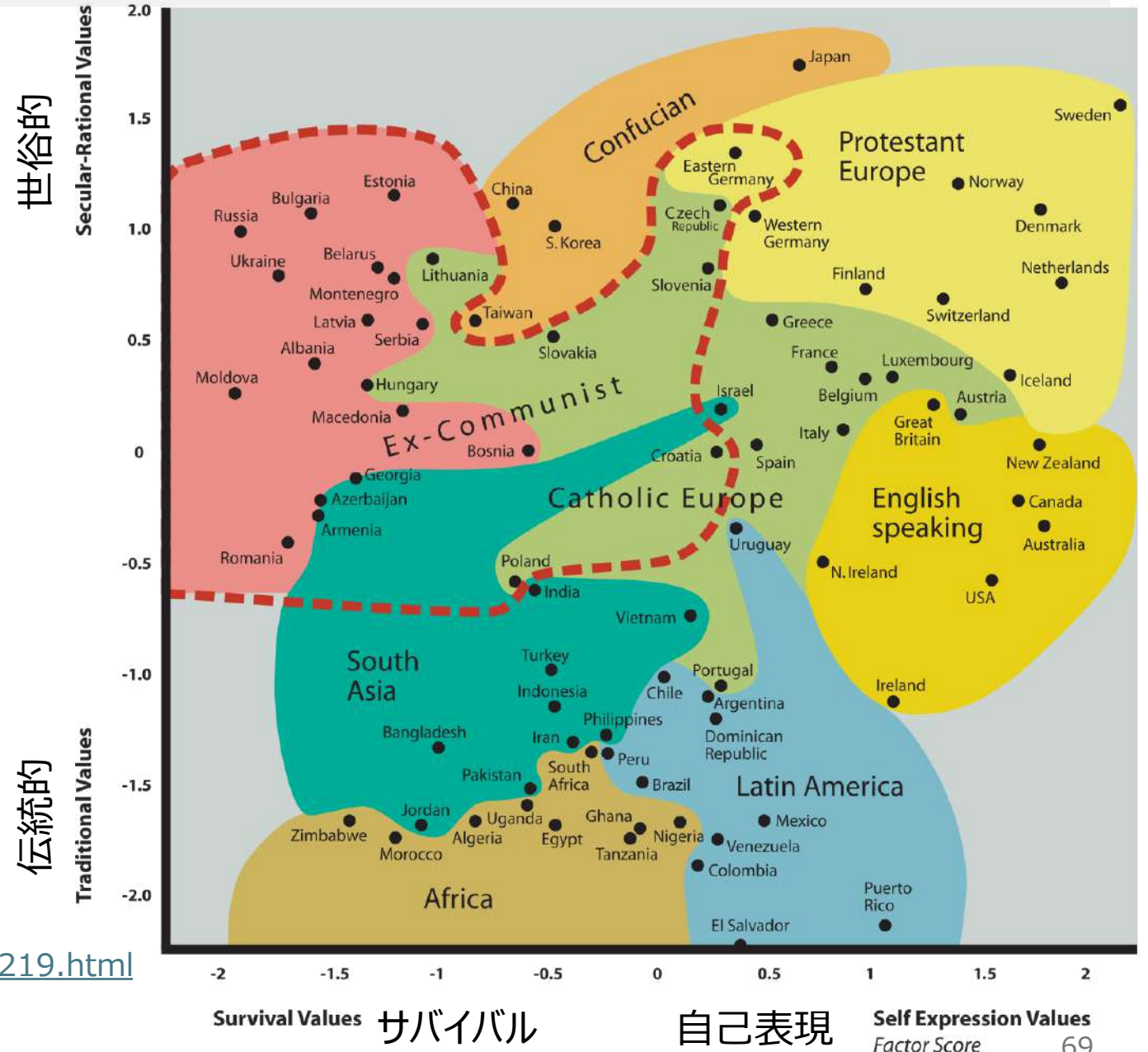
Q10, Q11, Q13, Q14: 「最も重要(1)」～「ほとんど、あるいは全く重要でない(5)」

Q16, Q17, Q19: 「いつも(1)」～「決してない(5)」、あるいは「非常に誇りに思う(1)」～「全く誇りに思わない(5)」など

Q22: 「強く同意する(1)」～「強く反対する(5)」

※2018と、質問違うかも。

シュワルツの価値感調査



世界価値感調査

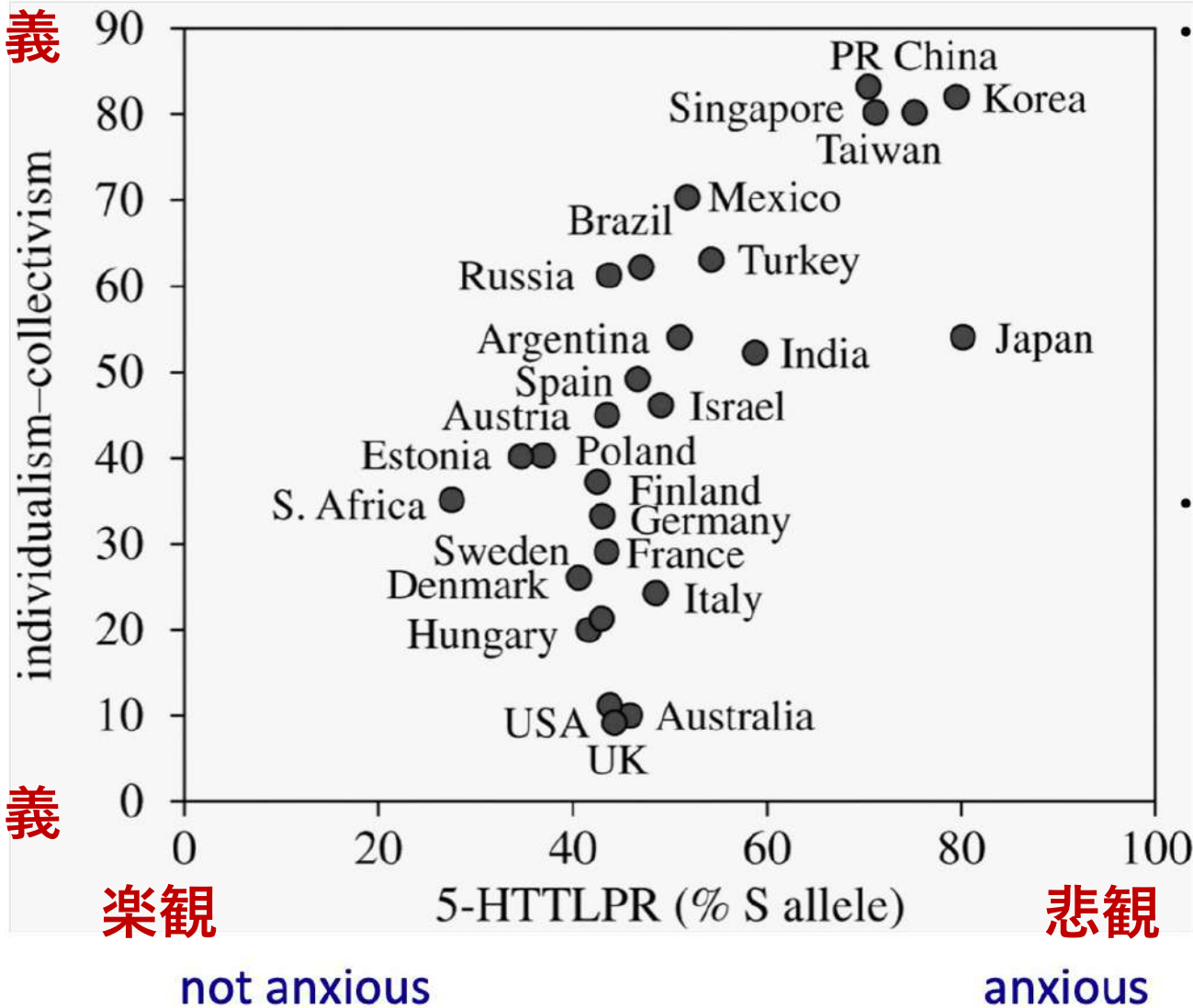
<https://www.dentsusoken.com/news/release/2024/1219.html>

World Value Survey

<https://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>

セロトニントランスポーター

集団主義



Esau, Luke, et al.
"The 5-HTTLPR polymorphism in South African healthy populations: a global comparison."
Journal of Neural Transmission 115.5 (2008): 755-760.

Murakami, Fumiyo, et al.
"Anxiety traits associated with a polymorphism in the serotonin transporter gene regulatory region in the Japanese."
Journal of human genetics 44.1 (1999): 15-17.

個人主義

5-HTTLPR (serotonin-transporter-linked polymorphic region)

42

人類3.1

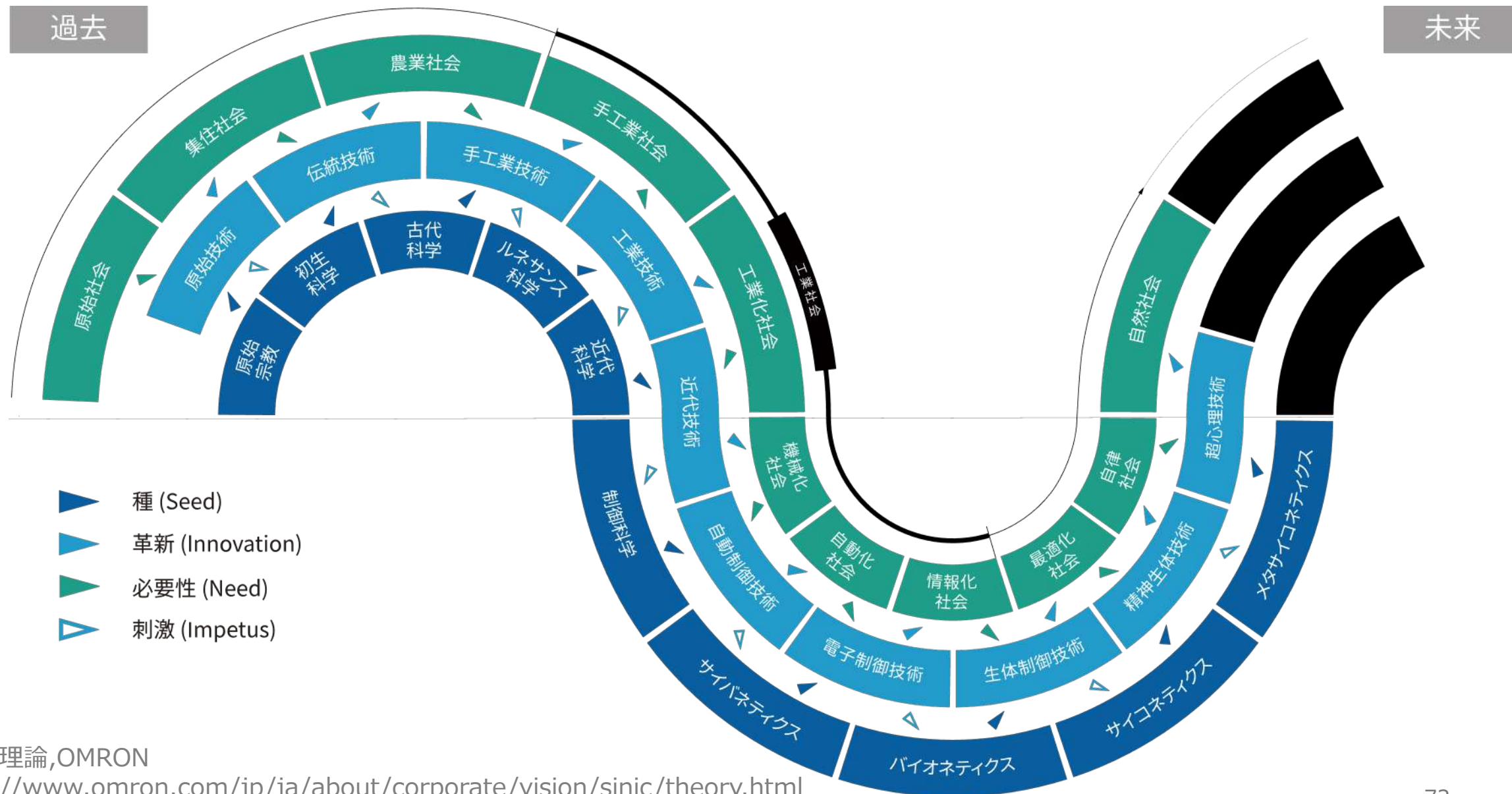
成長から、個人の幸せへ



『人類3.1』これからの定常化社会におけるウェルビーイングな生き方とは！？

<https://www.youtube.com/watch?v=Ljs8GUHY-bE>

SINIC理論



広げ方

- ビジネスで広げる
- ムーブメントで広げる

ビジネスを通して、ウェルビーイングを広げる

①新規創出型：

スタートアップ

例：マインドフルネスのMELON、AIメンタルパートナーのアウェアファイ(60万user、2024/10)

②拡散・多店舗展開型：

フランチャイズ、ライセンス、代理店モデル、資格

例：30分のフィットネスジム、カーブス(86万user、2024/11)、笑い文字普及協会、SIY

③デジタルスケーリング型：

Webサービス、プラットフォーム、SNS連携、講座配信

例：幸福度診断Well-Being Circle(23万user)

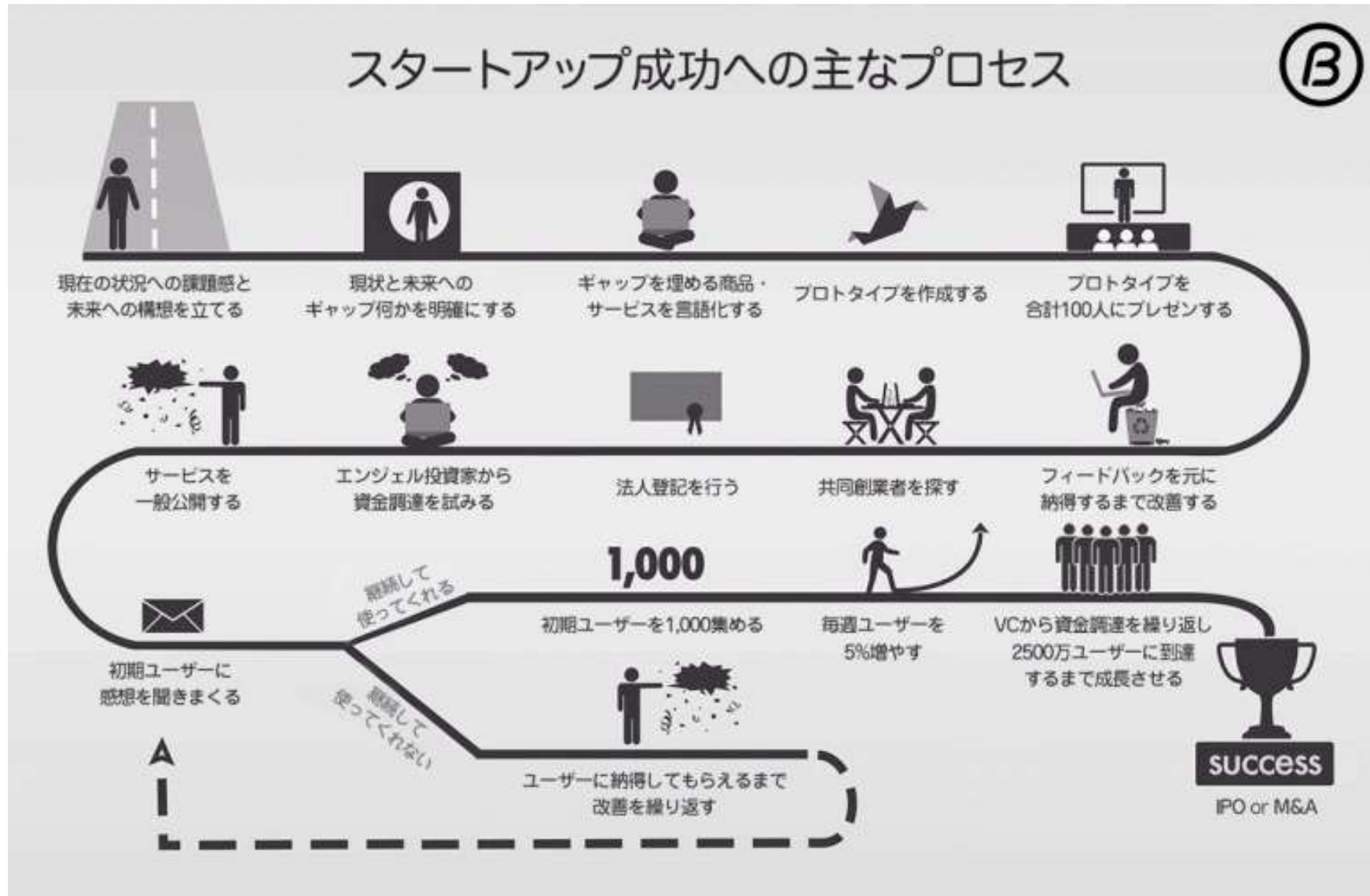
④エコシステム統合型：

大企業との協働（コーポレートベンチャー、オープンイノベーション）、

大規模事業に組み込む

例：住友生命Vitality(200万user、2024/9時点)、スマホのデジタルウェルビーイング

スタートアップとは



ビジネスモデルキャンバス

ビジネスモデルキャンバスの概要や目的、ポイント

ビジネスモデルキャンバス（Business Model Canvas）とは、
ビジネスモデルを可視化するためのフレームワーク・テンプレートのこと

新しいビジネスをプレゼンしたり、既存ビジネスを確認・検証したりするために用いる

8 主な パートナー どのような パートナーと 協業できるか？	7 主な活動 どんなタスクが 必要なのか？	2 価値提案 どんな価値を届けるのか？	4 顧客との関係 どのように顧客 と関係を築くか？	1 顧客 セグメント 誰に価値を 届けるのか？
	6 主なリソース 必要なリソースは どれぐらいか？		3 チャネル どのような経路で 届けるのか？	
9 コスト構造 どのようなコストが発生するか？		5 収益の流れ どのような仕組みで収益を生むか？		

※最も重要な「1顧客セグメント」「2価値提案」を先に記入するのがおすすめ

※可能な限り具体的に記入する

※社会起業などでは、
お金を頂く人と、
価値を届ける人が異なる場合がある。
その場合は2枚に分けたりする。

スタートアップ型の難しさ

スタートアップの格言

“Sell painkillers, not vitamins”
(ビタミン剤ではなく鎮痛剤を売れ)

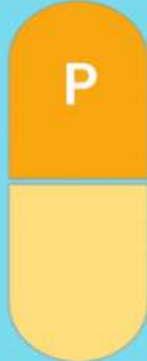


ビタミン剤

- 具体的な課題解決型ではない
- あれば嬉しい。でも無くても困らない
- 今までに無かった習慣を生み出す



③



鎮痛剤

- ユーザーが感じている課題を解決
- 短期的に課題が解決されやすい
- 課題の大きさに合わせて対価が見込める



③

ウェルビーイングは、
ビタミン剤になりやすい？

ムーブメントを通して、ウェルビーイングを広げる

① 拡散の仕組み

キャズム理論/イノベーター理論
閾値モデル(踊りの伝播)
構造的ホール理論
ミーム理論

② 小さな介入→大きな変化

3.5%ルール/臨界質量
割れ窓理論
メディアフレーミング
マイクロイノベーション/ソース理論

③ 文化・規範の変容

社会規範変化モデル
フレーミング理論
社会的アイデンティティ理論
制度化理論

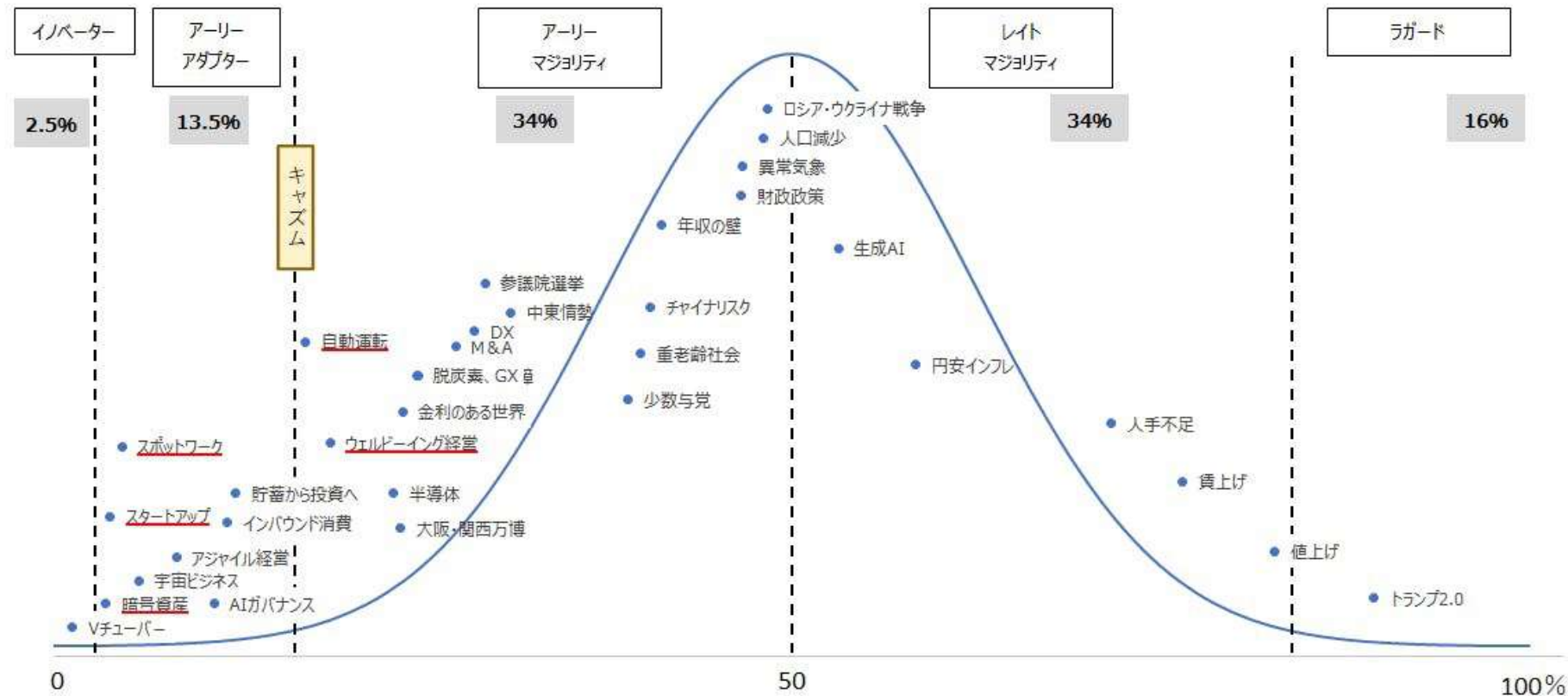
④ 個人の行動変容

ナッジ理論(小さな気づき)
行動変容ステージ理論(TTM)
トランスフォーマティブ学習理論(TLT)
成人発達理論
フォグの行動モデル

⑤ 影響のメカニズム(個人→個人)

コーチング
影響力の武器、カーネギー

キャズム理論



キャズムを超える前は、革新性やビジョンを前面に出して熱心な初期ユーザーを取り込む戦略が有効ですが、

キャズムを超えた後は、主流市場のニーズに合わせた完成度の高い製品・サービス、信頼性のある実績、しっかりしたサポート体制が重要となり、マーケティングや販売の手法も大きく変化する、という点がポイントです。

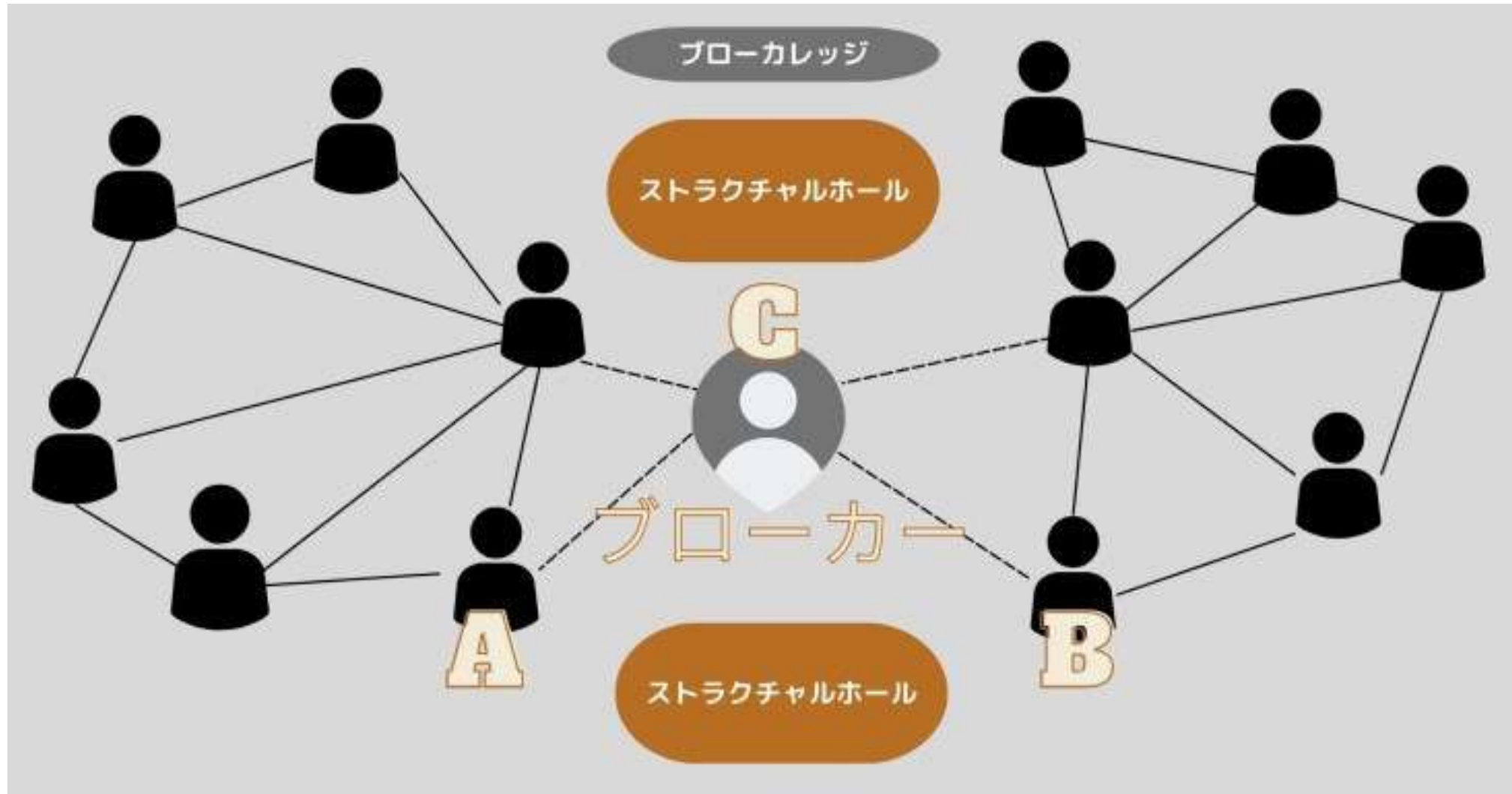
2025年、キャズムを越える注目キーワードとは
<https://www.tdb.co.jp/report/economic/20250120-tdbreview-no40/>

閾値モデル(踊りの伝播)



デレク・シヴァーズ「社会運動はどうやって起こすか」
<https://www.youtube.com/watch?v=V74AxCqOTvg>

構造的ホール理論



ストラクチャルホール理論とは？境界を越える人脈がビジネスを変える
<https://kigyolog.com/article.php?id=1820>

ミーム理論

遺伝子のように模倣・複製・伝播する情報単位のこと

①誰でも真似できる、②少しずつアレンジして広がる、③選択圧(面白い、役立つ)

・幸せの4つの因子も？



A: 社会運動系
アイスバケツチャレンジ
(氷を被るか、寄付するか)



A: 社会運動系
#MeToo運動



B: ネット文化系
猫ミーム



C: 商業・広告系
キットカット「きっと勝つ」



D: 行動・習慣系
スポGOMI、挨拶運動、ラジオ体操

3.5%理論

全人口の3.5%が変われば、浸透する。理論。
(ただし、賛否はある。)



割れ窓理論



割れた窓が放置される



「誰も気にしていない…割ってもいいのかな？」



窓を割ることへの罪悪感が薄れる



その他の窓も割られるようになる



「この場所には誰も関心がないようだ」



軽犯罪の温床になる



やがて **重大な犯罪が起こる可能性** が高くなる！



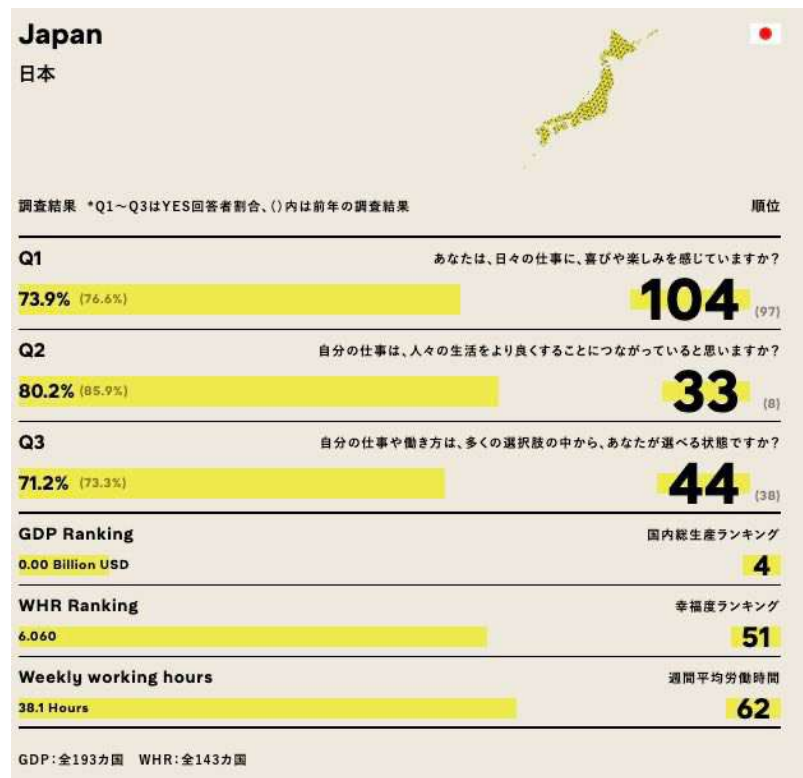
割れ窓理論とは？ まちを清掃すると犯罪率が下がる理由

<https://www.alsok.co.jp/person/recommend/053/>

メディアフレーミング理論

定義：メディアがニュースや出来事を伝えるとき、「どの側面を強調し、どんな言葉・文脈で枠づけるか」によって、人々の理解・態度・行動に影響を与えるプロセス。

語源：社会学者アーヴィング・ゴッフマンの「フレーム分析」（1974）を基盤に、コミュニケーション学で発展。



働く上での喜びや楽しみにおいて、日本は143カ国中104位だった。
→日本人の73.9%は
日々の仕事に喜びや楽しみを感じていた

- ・幸せの4つの因子
- ・仕事は辛いもの、をリフレームしたい。

社会的規範モデル

人の行動は「社会的規範」（社会の暗黙のルール・期待）に大きく影響される。

● **規範の種類**（Cialdini など）：

・ **記述的規範（descriptive norms）**

→ 「みんなが実際にやっている」行動（例：同僚の8割が早めに退社している）。

・ **命令的規範（injunctive norms）**

→ 「社会的に望ましい／望ましくない」とされる行動（例：残業をしない方が健康に良い、と周囲が考えている）。

● **派生理論・モデル**：

1. 規範焦点理論（Normative Focus Theory, Cialdini, Reno, Kallgren, 1990）

人は「今どの規範が注目されているか」で行動を決める。

例：ゴミが散らかっている環境では「散らかしてもいい」という記述的規範が強調され、ゴミを捨てやすくなる。

2. プルーラリスティック・イグノランス（Pluralistic Ignorance）

個々人は「他の人はこう思っているに違いない」と誤解し、実際より強い規範を感じる。

例：みんな実は残業を嫌がっているのに、「周りは残業したいと思っているに違いない」と誤解して長時間労働が続く。

3. 社会規範アプローチ（Social Norms Approach, Perkins & Berkowitz, 1980s）

特にアルコール乱用防止の文脈で発展。

学生は「みんな大量に飲んでいる」と思い込むが、実際はそうではない。→ 正しい規範を伝えると飲酒が減る。

フレーミング理論

社会運動や政策アクターが「出来事や問題をどう定義し、どう意味づけるか（フレーミング）」によって、人々の認識・感情・行動が変わり、運動の成否が決まる、という理論。

起源：

ゴッフマンの『フレーム分析』（1974）の影響を受け、Snow & Benford (1988) が社会運動論に導入して体系化。

- ・業績が良いから幸せになる。
だけでなく、幸せだから、業績が良くなる。

社会的アイデンティティ理論

人の自己概念（アイデンティティ）は「個人としての自分」だけでなく、「自分が属する社会集団」から大きな影響を受ける。

●ポイント：

「私はA社の社員だ」「私は日本人だ」「私は子ども食堂のボランティアだ」など、集団帰属が自己認識を形づくる。
所属集団の評価が高いほど、自己評価（自尊心）が高まる。

人は無意識に「自分の集団（内集団）」を良く見せ、「他の集団（外集団）」との差を強調する傾向を持つ。

●メカニズム

社会的分類（Social Categorization）

→ 人は自分や他者を「グループ」に分類して認識する。

社会的同一化（Social Identification）

→ 自分をそのグループの一員として同一化し、行動や価値観に影響を受ける。

社会的比較（Social Comparison）

→ 自分の集団を他集団と比べて優位に見せようとする。

●例

臓器提供カード、三田会、阪神ファン、推し

●応用

ウェルビーイングデザイナー制度

制度化理論

社会学者バーガー & ルックマン『現実の社会的構成』（1966）で基礎づけられた理論。
人々の繰り返しの相互作用が「慣習化」→「制度化」→「正当化」→「文化として持続」していくプロセス。

●核となる考え

行為は最初は個人的な工夫でも、繰り返されることで慣習化する。

慣習は社会的に共有され、役割やルールとして「制度化」する。

制度化された行為は、時間とともに「当然のこと」「社会の前提」とみなされるようになる。

●制度化の3ステップ（Berger & Luckmann）

STEP1：慣習化（Habitualization）

繰り返しの行動がパターン化し、「この場面ではこうするもの」という習慣になる。

STEP2：制度化（Institutionalization）

その行動が社会全体で共有され、役割分担やルールが作られる。

STEP3：正当化（Legitimation）

「なぜその制度が存在するのか」を説明する物語や価値観が整備される。

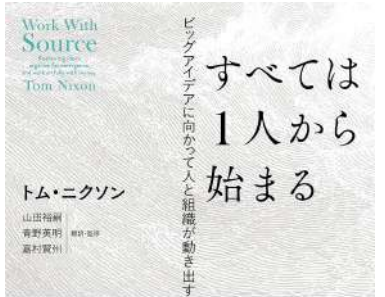
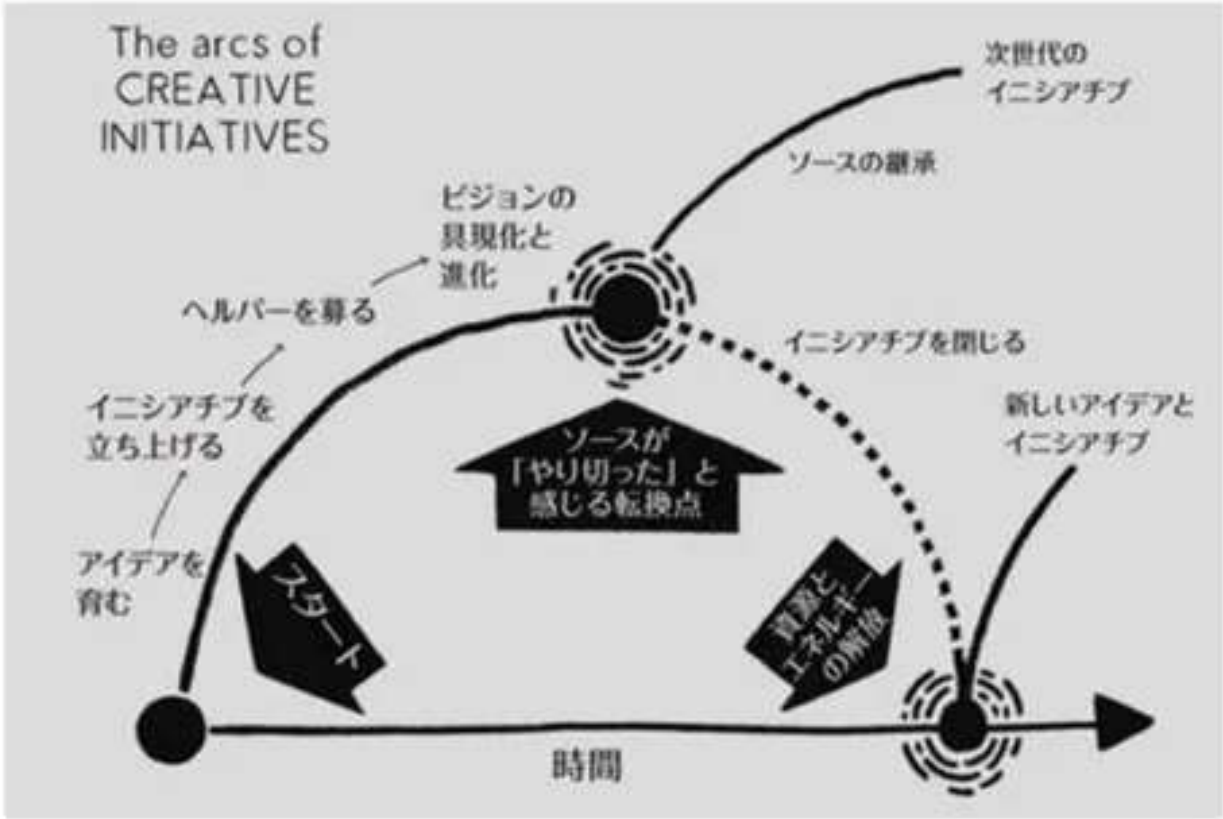
●例

健康診断制度

ハンコ文化

防災訓練

ソース原理



後援でもスポンサーでもなく、創設者の「ソース」に目を付けられることで人と組織の両ランダムが花開く。30年代末昭和から「実業家」になる「ソース」そのエッセンスと顧客法を第一に人がかりやすき解説。

乗り越える鍵は
驚くほど
シンプルだ。

組織へ、人生キャリア……
プロジェクト、
停滞を

ビジョンと
次の一歩を生み出す
ガイドブック
付き

実業出版

トップダウン×ボトムアップ
2つの力を創造的に活かす
新たなリーダーシップ

「ソース(創造の源)は誰か?」
に目を向ければ
チームが息を吹き返す

by フレデリック・ダヴィットス

が事実に迫っていたら、
「ワイルド組織」で紹介していた

興治出版

リーダーが「ゴール直前でひっくり返し」をする理由 ソース原理の専門家が語る、指示が二転三転する人の心の動き

<https://logmi.jp/main/management/331459>

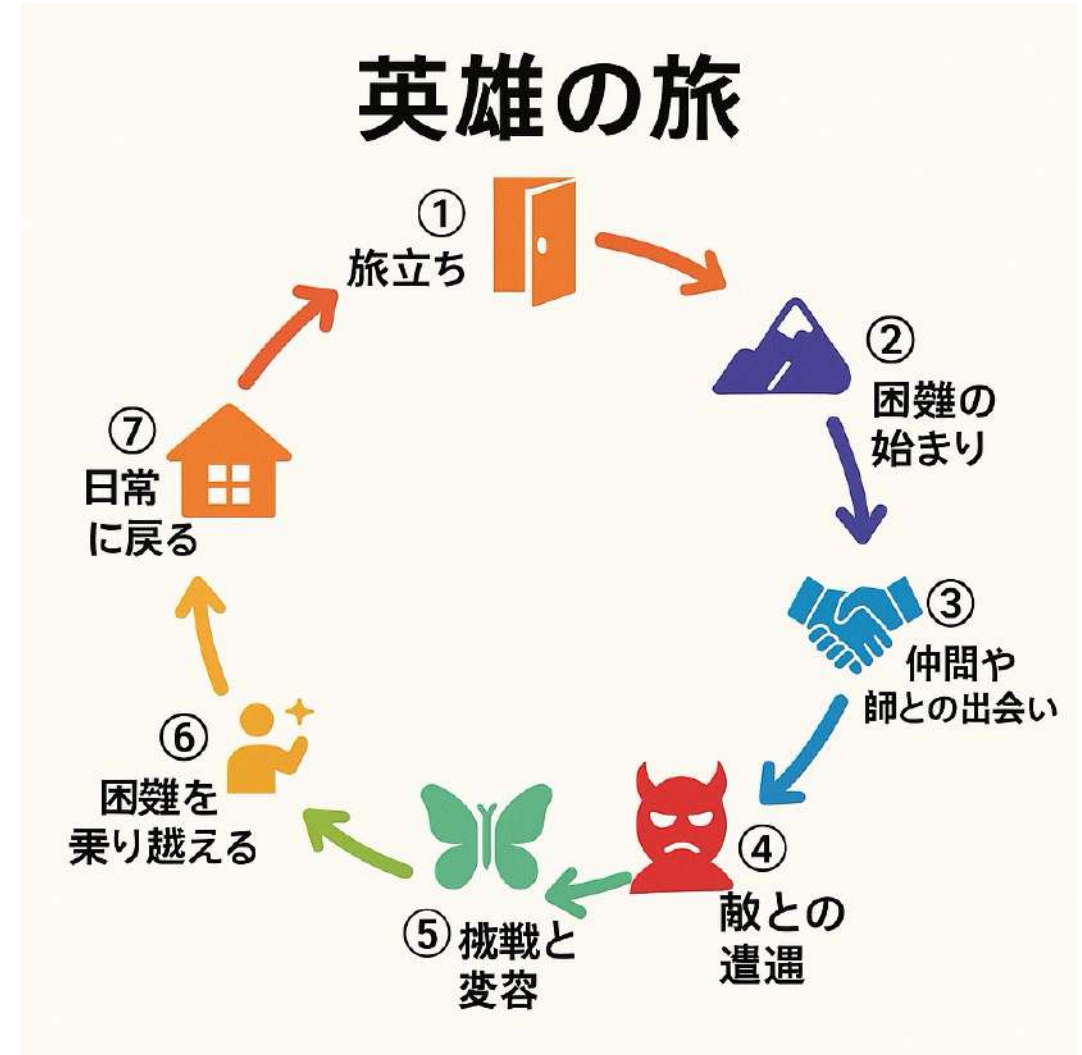
90

ヒーローズジャーニー

神話学者ジョセフ・キャンベルさんが数々の神話を整理した結果、発見した共通した一連の流れ。スターウォーズなど、多くの映画などでも取り入れられている。

この流れに、自分の人生を当てはめて人生の意義を見出す、というワークもある。(世界を救うなど、壮大でなくてもOK。勉強を頑張る、挨拶をする、一歩行動するというのも、君にとってのヒーローズジャーニー)

- ①旅立ち
- ②困難の始まり
- ③仲間や師との出会い
- ④敵との遭遇
- ⑤挑戦と変容
- ⑥困難を乗り越える
- ⑦日常に戻る



個人の行動変容

個人的決定要因の有効性比較

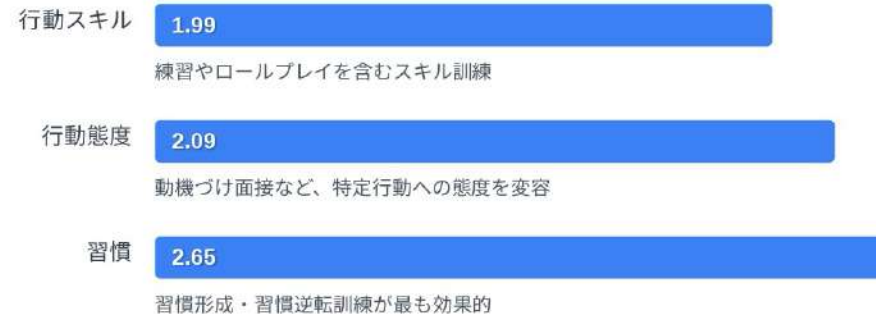
メタ分析結果に基づく個人的決定要因の効果サイズ（オッズ比）比較。相関研究よりも介入研究の効果サイズが小さい傾向があります。

■ 介入研究（効果） ■ 相関研究（関連）

介入効果（効果が低い順）



介入効果（効果が高い順）



主要な知見

- 相関研究で強い関連が見られても、介入効果は限定的なことが多い
- 知識や一般的態度よりも、具体的な行動スキルと習慣が効果的
- 介入は自動化された習慣形成を促進すべき
- 相関研究に基づく介入設計は誤った方向性につながる可能性

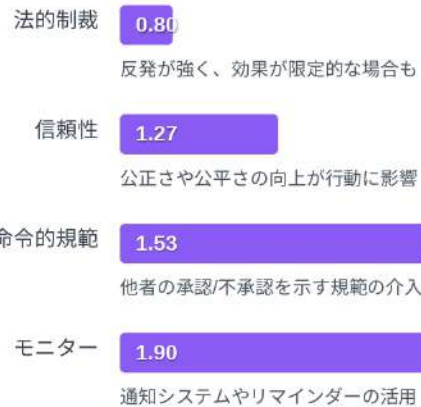
個人の行動変容

社会構造的決定要因の有効性比較

メタ分析結果に基づく社会構造的決定要因の効果サイズ（オッズ比）比較。個人的決定要因よりも全体的に高い効果サイズを示す傾向があります。

■ 介入研究（効果） ■ 相関研究（関連）

介入効果（効果が低い順）



介入効果（効果が高い順）



主要な知見

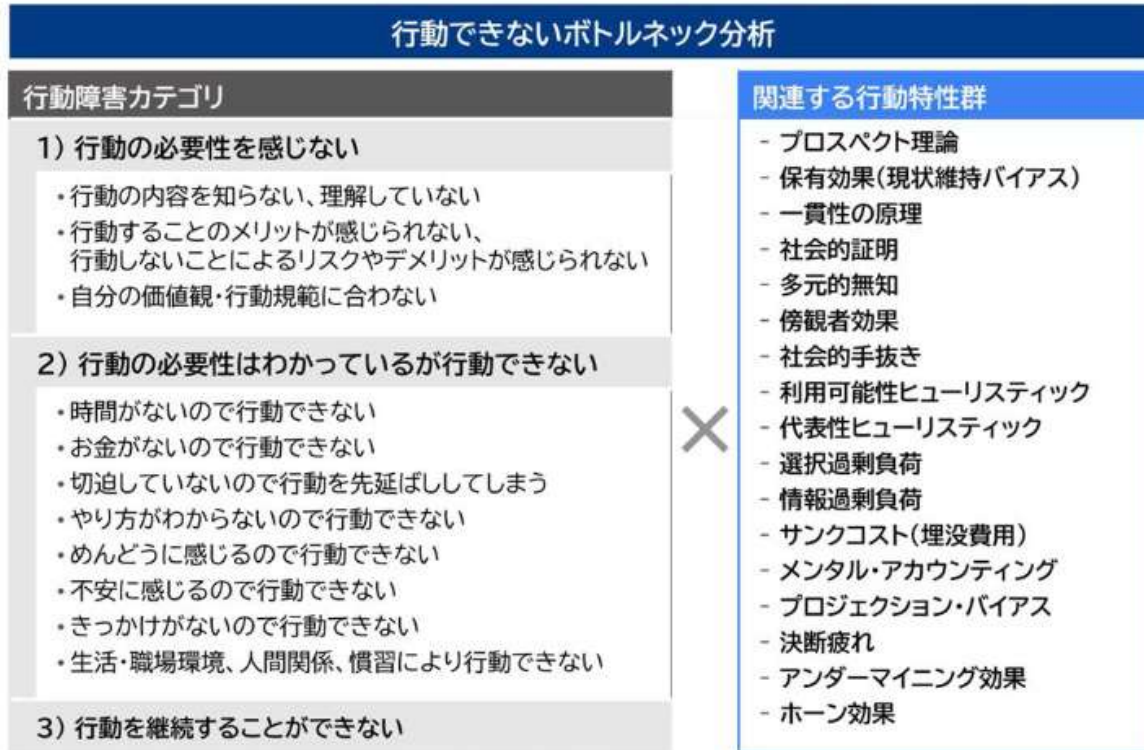
- ✓ アクセスの拡大が最も効果的 - 物理的、経済的、時間的障壁の除去が行動変容を大幅に促進
- ✓ 社会的サポートとインセンティブも大きな効果 - 他者からの支援と報酬が行動を強く促進
- ✓ 規範の活用は効果的だが種類が重要 - 記述的規範（他者が実際にしていること）の方が命令的規範（すべきこと）より効果的
- ✓ 法的制裁よりも行動実現のための環境設計が有効 - 強制よりも選択のための環境整備の方が効果的

行動の決定要因と行動変容介入の目標としてのその有効性

<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo/permalink/1906330630177626/>

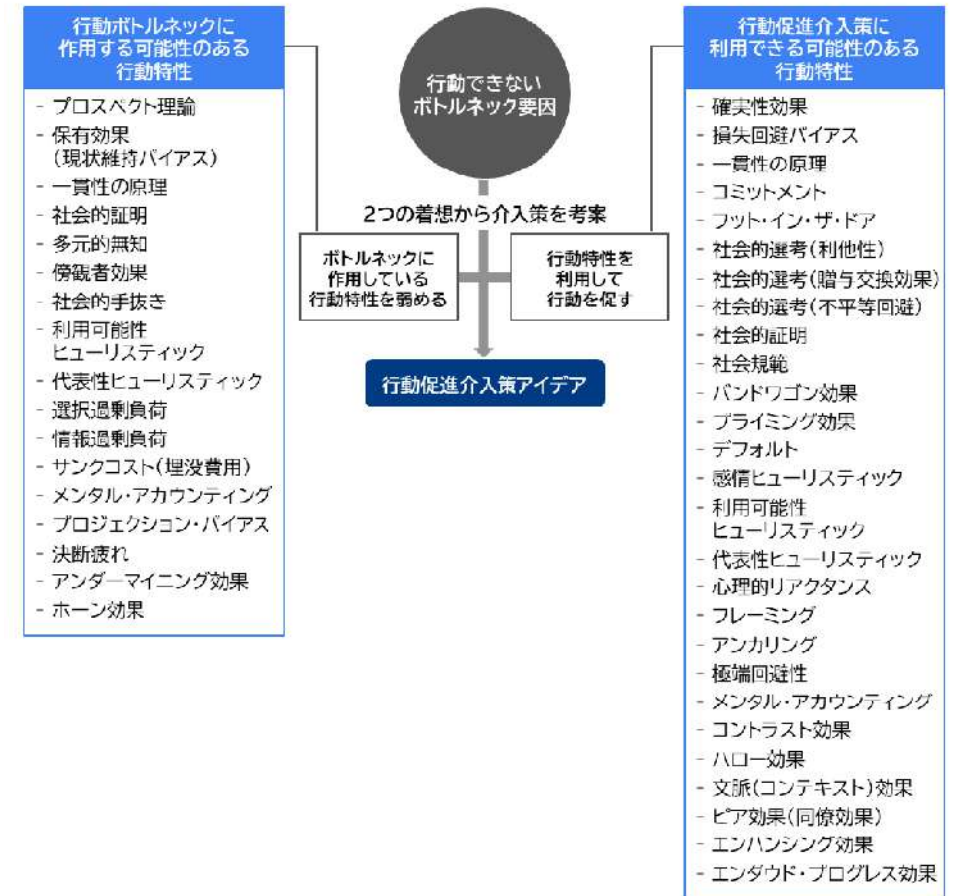
個人の行動変容

図5 行動できないボトルネック分析



出所)三菱総合研究所

図6 行動促進介入策のアイデア開発



出所)三菱総合研究所

- ① 少数者の法則
- ② 粘りの法則
- ③ 背景の力

世の中を動かす「裏の三原則」

超
新
版

Keynote of The Tipping Point

マーケティングのロコモ理論を確立した
伝説の米ミリオンセラーを
丸ごと書き直し！

ティッピング・ポイント

マルコム・グラッドウェル／著
土方奈美／訳 橘玲／解説

「社会的伝染」が新しい視点で論じられ、
不都合なルールが鮮やかに明かされる。

橘玲 解説

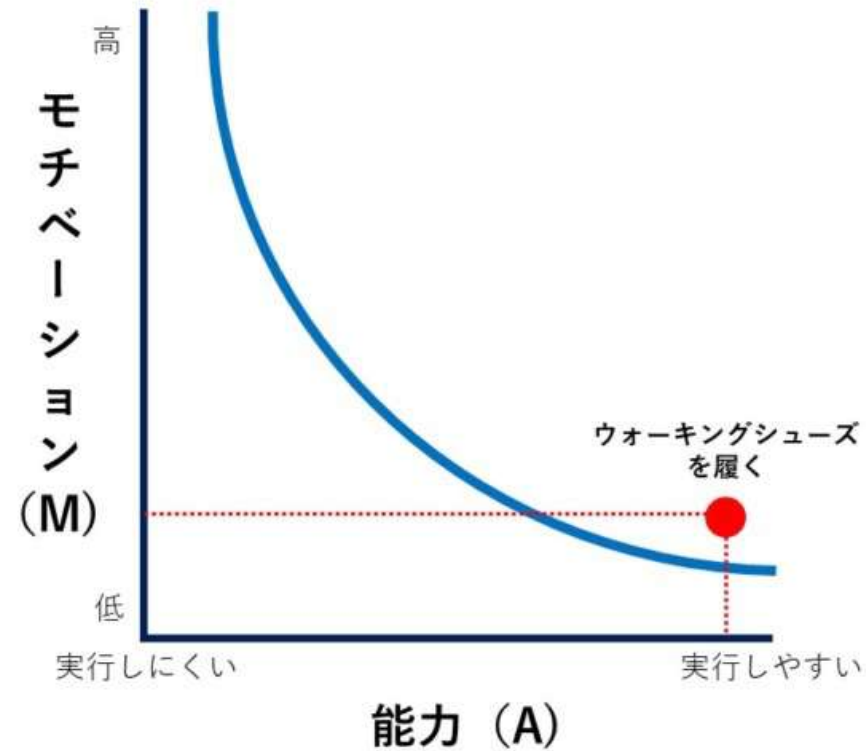
戦略における最重要論点＝「WHEN＝いつ？」
を見極めるために本書は必読だ。

山口周 推薦

数字と
空気感が
「転換点」を
決める

フォッグの行動モデル

B=MAPモデル（フォッグ行動モデル）



概念 道具 所作

この3つが揃うと、爆発的に広がる。

サウナブームは、道具(サウナ)と所作(サウナ→水風呂→外気浴)はあったが、ととのうという概念が入ったことで広がった。

サステナビリティは、概念はあったが、道具と所作がなかった。

そこに、マイバッグという道具が入って、レジ袋を無しにするという所作が出来て、一気に広がった。

(レジ袋を無しにすることが、実際にサステナビリティに影響があるかという、あまりないのですが。)

**自分の幸せ、
そして周りの人の幸せは
かけがいのないものである。
その上で、世界の片隅を照らそう。
くらいの気持ちでお帰りください。**

日本の
WBD
学部

日本の
近明けを
近づけ
ぜるぜよ