

RILAC NEWS

No. **28**
2025 / 3

公益財団法人荒川区自治総合研究所
(Research Institute for Local government by Arakawa City)

住民の幸福実感向上を目指す基礎自治体連合 「幸せリーグ」実務者会議講演会

令和6年度の幸せリーグは、新型コロナウイルス感染症の影響により休止していた、参加自治体によるテーマごとの実務者会議を再開することとし、各自治体で「AI・ビッグデータ・IoT・DX推進」、「EBPM」、「人口減少」など8つのテーマに分かれ、オンライン会議で意見交換・情報交換等を行っています。また、実務者への講演会では、参加自治体へのアンケートを実施し、最も希望が多かった「ウェルビーイング」をテーマに、本研究の第一人者でもある前野 隆司氏(武蔵野大学ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授兼務)から、「ウェルビーイングと地域」をご講演いただきました。本号では、その講演会の内容をご紹介します。

●「幸せリーグ」とは…

住民の幸福を政策の基本に据えた取り組みをしている、あるいはそうした取り組みを検討している基礎自治体間の、緩やかな連合体です。基礎自治体同士が連携し、意見交換、情報交換等を行うことにより、住民が真に幸福を実感できるような地域社会を目指しています。

幸せリーグ参加自治体(計67自治体)				令和7年3月1日現在			
都道府県	自治体名	都道府県	自治体名	都道府県	自治体名	都道府県	自治体名
北海道	釧路市	茨城県	龍ヶ崎市	神奈川県	小田原市	和歌山県	みなべ町
	北広島市		取手市		大和市	島根県	邑南町
	和寒町		つくば市		葉山町	広島県	海士町
	遠軽町		潮来市		松田町	徳島県	熊野町
	広尾町		つくばみらい市		三条市	佐賀県	阿南市
	浜中町	群馬県	鹿沼市	新潟県	津南町	佐賀市	
	標茶町		市貝町	高岡市	熊本県	天草市	
	弟子屈町		桐生市	富山県	南砺市		
	鶴居村		長野原町	富山県	射水市		
	白糠町		秩父市	山梨県	南アルプス市		
青森県	中泊町	埼玉県	皆野町	山梨県	北杜市		
宮城県	大河原町	千葉県	美里町	岐阜県	大垣市		
	女川町		松戸市	静岡県	三島市		
秋田県	秋田市		成田市	愛知県	高浜市		
	藤里町		我孫子市	三重県	亀山市		
山形県	鮭川村		鴨川市	滋賀県	草津市		
福島県	福島市		酒々井町	京都府	京丹後市		
	二本松市		大多喜町	兵庫県	加西市		
	石川町		荒川区	奈良県	高取町		
	小野町		奥多摩町	奈良県	広陵町		

講演「ウェルビーイングと地域」(要約)

講師



前野 隆司(まえの たかし) 氏
 (武蔵野大学ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授兼務)

●はじめに

本日は「ウェルビーイングと地域」についてお話をします。私は慶應義塾大学と武蔵野大学、この2つの大学に所属しています。2つの大学というのは、慶應義塾大学には30年間勤めており、武蔵野大学に令和6年4月にウェルビーイング学部が開設しまして、その学部長として就任しました。今、文部科学省ではクロスアポイントメントという制度がありまして、大学に2つ所属するということができるようになりました。

もともとは、機械工学を学び、ロボットの研究をしていて、ロボットから人間に興味に移り、人間の分野では、イノベーション教育

▼ スライド1



とかシステム論もやっていましたが、最近は幸福学というものを研究するようになりました。最初のほうは(スライド1)、脳科学の分野で「脳はなぜ「心」を作ったのか」という本を執筆し、そして、イノベーションの方法論の分野で「システム×デザイン思考で世界を変える」という本を執筆しました。その後、「幸せのメカニズム」という本を執筆して以来「ポジティブ心理学」、「経営学」、「ウェルビーイング」あるいは「幸せ」の研究を行ってきました。

●「ウェルビーイング」とは何か

まず「ウェルビーイング」とは何でしょうか。片仮名で「ウェルビーイング」という言葉が使われることが増えてきましたけど、読んで字のごとく「良好な状態」という意味です。「ウェルビーイング」は、1948年に設立されましたWHO(世界保健機関)において、「広義の健康」の定義で使われたのがきっかけで広まりました(スライド2)。健康の定義とは、「健康とは、身体的、精神的、社会的に良好な状態であって、単に病気または病弱ではないということではない」。これが健康の定義です。この「良好な状態」と訳された英単語が「Well-being」です。何が良好な状態かというところ、スライド2で示すとおり、身体的に良好な状態を「狭義の健康」といいます。精神的に良好な状態が「幸せ、幸福」です。そして、社会的に良好な状態をつくるのが「福祉」です、つまり、「ウェルビーイング」というのは、健康、幸せ、福祉、これらを含む概念なのです。一方で、「ハピネス(Happiness)」という言葉があります。ハピネスが「幸せ」という意味とされている方もいらっしゃるかもしれませんが、ハピネスは「感情としての幸せ」を

▼ スライド2



表しており、楽しい、うれしい、にこにこしている状態をハッピーといいます。一方で、「幸せ」や「幸福」はハッピーなときにも使えます。お昼ご飯を食べて、おいしくて幸せな気分というときは、「ハッピー」と同じ意味で使いますが、「私の人生はつらいことも苦しいこともあったが、総じて言えば幸せな人生だったなあ」としみじみと言うとき、そういうときに顔はハッピーな顔をしていないですが、幸せだなという表現をすることがあります。これはどういうことかということ、時間、スパンが違うのです。「ハッピー」は感情ですから、楽しい、うれしい、数秒間から数分間という非常に短い心の状態を表します。一方で、「幸せ」は、数秒間、数分間から数十年、何しろ人生の幸せというときに使いますから、数十年の幸せも表します。ですから、ハピネスよりも幸せのほうが大きな意味だをご理解ください。

荒川区の幸福度の指標、GAH（荒川区民総幸福度（Gross Arakawa Happiness））ですか。「ハピネス」という言葉を使っているんですね。もちろん「ハピネス」も幸せの一部です。楽しく、うれしくて、にこにこしているというのは重要ですが、ウェルビーイングのほうがもう少し広い意味を持ちます。もちろん健康も福祉も含みますが、ウェルビーイング、幸せの研究によると色々なことが分かっています。

幸せの心理学研究では、「サブジェクティブ・

ウェルビーイング研究」というのがあります。日本語で言うと主観的幸福研究で、主観的な幸せな人というのはいろいろな特徴があります。アンケートを取って、皆さんが幸せかどうかを調べます。それと同時にもう1つ何かを調べると、色々なことが分かっています。「視野の広さ」、「チャレンジ精神」、「協調性」、「やる気」、「思いやり」、これらは全て幸せに比例することが「サブジェクティブ・ウェルビーイング研究」で分かっています。つまり、視野が広いと幸せで、視野が狭いと不幸せな人が多いということが統計的に明らかになっています。協調性が高い人は幸せで、協調性が低い人は不幸せということが明らかで、やる気のある人は幸せで、やる気のない人は残念ながら幸福度が低いのです。つまり、**幸せの条件というのは、単にニコニコしてハッピーであるということだけではなくて、視野が広く、チャレンジ精神があって、強調性、やる気、思いやりがある人が幸せな人だということが、学術的な研究結果から分かっていることです。**

では、幸せな人はハッピーな人でしょうか。もちろんハッピーも大事ですが、ウェルビーイング、心の良好な状態ということがもう少し広い概念で重要なことではないでしょうか。つまり、にこにこしているだけではなくて、視野も広くて、チャレンジ精神、強調性、やる気、思いやりのある人が、心の良好な状態です。よって、まさに心のウェルビーイング、心の良好な状態が広い意味の「幸せ」という概念であると言っていいと思います。

● 「ウェルビーイング」の広がり

さて、ウェルビーイングという言葉がなぜ最近よく使われるようになったのか考えていきましょう。もちろん荒川区や幸せリーグなど、古くから地域の幸せということを掲げた自治体はありましたが、ここへ来てウェルビーイングという言葉が聞くことが多くなってき

たと思います。1つ目の理由は、数年前から日本経済新聞が「ウェルビーイングシンポジウム」を始めたことです。シンポジウムでは、ウェルビーイングというのはまさにスライド2の幸せという意味で使われています。2つ目の理由が「ウェルビーイング計画推進特命委員会」の存在です。委員会は議員、各省庁、有識者、企業、色々な人から構成されており、ウェルビーイングの広がり非常に効果があったと思います。

3つ目は、デジタル庁では「デジタル田園都市国家構想」を展開していることです。補助金を使ってデジタル化を進めた自治体は、必ずウェルビーイング指標を測定することになっています。そして、4つ目は、私を含め有識者がウェルビーイング学会というのもつくったことです。ここでGDP（国内総生産）に対抗してGDW（Gross Domestic Well-being）というのを作ろうと言っています。ハピネスでも良いのですが、我々はウェルビーイングを使っています。これは、四半期ごとに日本のGDPが発表されるのに合わせ、GDWを発表するということを学会でやっています。GDWの発表を通じて、GDPだけでは測れなかったものをこれから測っていく必要があるということを主張しています。

そういうわけで「幸福度を測る」、「ウェルビーイングを測る」ということが各省庁において重要になっていると言えると思います。

また、新聞社ではウェルビーイングが向上している事業活動、あるいは、その他の様々な活動を表彰しましょうということをやっています。これらの理由などにより、ウェルビーイングという言葉が最近よく使われるようになってまいりました。

● 幸せは予防医学

ウェルビーイングの状態だとどんな良いことがあるかといいますと、1つは、大体7年

▼ スライド3

幸せな人は長寿(幸せは予防医学)

・先進国に住む多くの人で比較したところ、
幸せを感じている人は、そうでない人に
比べ、7.5~10年寿命が長い



・修道院の尼僧180人への研究。修道院に入所したとき幸せと感じていた尼僧の寿命は94歳。あまり幸せと感じていなかった尼僧の寿命は87歳。約7年の差

Bruno S. Frey (University of Zurich), Happy People Live Longer, (幸せな人は長生きする)、2011年2月、Science, 331, 542-3

期待寿命の1%の増加は、年間GDPの5%以上の増加と同等 (Thomas Hillsら、2016)

から10年ぐらい長寿になると言われています(スライド3)。幸せな人は長寿(幸せは予防医学)。と書きましたけど、幸せだと長寿になります。例えば、口角を上げる、ハッピーな笑顔を作ると、それだけで幸福度が高まり、そして、免疫力が高まったという研究結果があります。笑っただけで幸せな気分になり、免疫力が高まります。免疫力が高いということは病気になりにくい。病気になりにくいということは長寿になる。7年から10年も長寿になるということが分かっています。つまり、「幸せは予防医学」ということです。

突然ですが皆さんは、健康に気をつけていますか。「健康に気をつける」という概念は重要です。スポーツをしたり、野菜を食べたり、睡眠を取ったりして健康に気をつける。それと同時に「幸せに気をつける」ということが重要です。「幸せに気をつける」という言葉、全く言わないと思います。ですが、健康に気をつける理由は、健康に気をつけていると病気になりにくくなって、健康長寿になるからです。幸せに気をつけると幸せで健康になり、健康長寿になるということを先ほどお話ししました。ということは、体のウェルビーイングである健康と心のウェルビーイングである幸せ、健康に気をつけるように幸せにも気をつけたほうがいい。これは自明だと思います。ですから、これからは皆さん、自治体も個人も企業の人も、どんな人も幸せに気をつけて

生きるという概念が重要になってくるのではないかと思います。

では、「幸せに気をつける」とどんな良いことがあるのでしょうか。もちろん、寿命が長くなるという良いことがあります。ほかにも良いことがあります。

●幸福度とパフォーマンスの関係

幸福度とパフォーマンスの関係（スライド4）についてみていきます。幸福度の高い社員、もちろん自治体職員でも一緒です。あるいは、会社や自治体ではなく、コミュニティの活動、地域活動、ボランティア活動でも一緒だと思います。何か活動するグループの幸福度が高い人は、低い人に比べて創造性が3倍高いです。新しいことを思いつく力が3倍、特許を書く力も3倍、新規事業も3倍、改善提案も3倍、良いことだらけです。そして、次に生産性は31%高い。創造性に比べれば、大したことはないと思うかもしれませんが、単純計算すると、1日に10時間働いていた人がいたとします。そうすると、0.7掛けになりますから7時間です。つまり1日3時間の時短効果があり、幸せであるということは生産性にも影響するのです。幸せであることは寿命をはじめ、創造性や生産性にも影響します。そして次は、ある小売業のケースだと、売上が37%高かったという結果もあります。自治体でいうと、住民の満足度が高いとか、

▼スライド4

幸福度とパフォーマンスの関係

創造性
生産性

幸福度の高い社員の
創造性は3倍、生産性は31%、
売上は37%高い
[Lyubomirsky, King, Diener]

欠勤率
離職率

幸福度の高い社員は
欠勤率が41%低く [George, 1989]、
離職率が59%低く [Donovan, 2000]、
業務上の事故が70%少ない [キヤラップ]



ハーバードビジネスレビュー2012年5月号「幸福の戦略」62-63

© Takashi Maeno

8

そういうポジティブな結果が出ると思います。また、子供たちのケースでは幸せだと学力が高いという研究結果もあります。だから、**幸せだと創造性が高い、売上が高い、顧客満足度が高い、学力が高い、そういったことが言えると思います。**

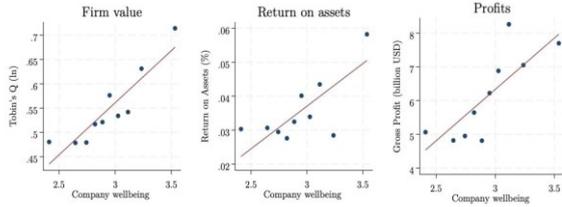
また、幸せな社員は欠勤率、離職率が低く、業務上の事故が少ないことがわかりました。実際、ある会社では、毎年高卒を15人、大卒を15人採用するそうです。大卒は自由応募なので、約1,000人近く応募があるそうです。1,000人の中から15人を選ぶ。そして、良い会社として有名な会社ですから、途中で退職する人も少なく、ずっと定年まで働くのです。幸せな社員が多い会社は欠勤率も離職率も少なく、しかも良い人が入ってくるわけです。なので、これからビジネスをする場合、社員を幸せにする経営というのがいかに重要かということがわかると思います。

もう1つ会社の話をしますと、米国の上場企業で調べたオックスフォード大学のウェルビーイングリサーチセンターの研究結果です（スライド5）。この3つのグラフは、横軸が Company wellbeing（社員の幸福度）で、縦軸は、左の図から Firm value（企業価値）、真ん中は、ROA（総資産利益率）、Return on assets というもので、右側は Profits（利益）です。これを見ると3つとも、社員の幸福度と企業価値、総資産利益率、利益、きれいに比例しています。この関係から、企業価値、総資産利益率、利益を上げるためには、社員のウェルビーイングを高めることだということが分かっています。これを自治体に置き換えると、**まちの価値を高めるためには、自治体職員のウェルビーイングとそこに居住する人のウェルビーイング、これらを高めるとより良いまちになっていくと言えます。**

▼ スライド5

米国上場企業1600社以上を分析した結果、従業員の幸福度が
高い会社は、**企業価値、総資産利益率、利益**が高い

Figure 2: Company wellbeing and firm performance



Jan-Emmanuel De Neve, Micah Kaats and George Ward, Workplace Wellbeing and Firm Performance, Wellbeing Research Center, Oxford, 2023

●年齢と幸福度の関係

次に、年齢と幸福度の関係について考えていきます。まず、現在の日本は高齢化が進んでいます。そこで、高齢者は幸せなのかということも気になるかもしれません。年齢と幸福度の関係というグラフがここに示されています（スライド6）。18歳から89歳まで見ますと、年齢と幸せの関係はU字状になると言われています。一番低いところは40代とか50代あたりです。この辺りがピークというか底で、その後上がっていきます。ここからわかることは、日本はこれから少子高齢化社会、超高齢化社会に直面すると言われていますが、少なくとも高齢者はアンケートで聞いたところ、幸福度が高いと答えています。30代から50代ぐらいの油が乗り切ったときに幸せで、若いときは未熟で、年を取ると病気に罹ったり色々するので、40から50代が一番幸せだと思っていた方もいらっしゃるかもしれませんが、逆なんです。若いうちは幸せです。夢と目標があって、自分の可能性を信じていられる年代なので幸せです。ところが、だんだん不幸せになって、30代から50代ぐらいが底になるというのは、やっぱり企業の中でも、若手と経営者や上司との板挟みになる。家庭に帰っても、子供がいたらちょうど反抗期の年代なので色々大変になる。そういう大変なことを迎えているのが40代から50代なのかもしれません。重要

▼ スライド6

年齢と幸福度の関係



なのはここからです。60代から後はどんどん上がっています。男性はちょっと80代で下がっているグラフになっていますが、世界の色々なグラフを見ると、60代以降はずっと上がっていくというグラフをよく見ます。60代以降の幸福度が上がる理由の1つには、高齢者になるほど楽観性が上がるという研究結果があります。あとで説明しますが、「何とかなる因子」と私が呼んでいるもので、前向きと楽観の因子。楽観性が高いと幸せなのですが、年齢が高くなると、「まあ、何とかなるか。」みたいな楽観性が高まるみたいです。

それから、記憶力の良い人よりも悪い人のほうが、幸福度が高いという研究結果もあります。吉報かどうかは人によりますが、年齢を重ねていくと、だんだん記憶力が悪くなっていきます。「ああ、記憶力が悪くなった、老化だな」と思うのは今日からやめてください。「ああ、記憶力が悪くなってきた、どんどん幸せになっていっているんだな」と思ってください。視野の広い人のほうが幸せと言いましたけど、記憶力が悪くなるというのは、自分の感覚から言うと、細かいことが気にならなくなって、大局的な判断力が増すという面もあると思います。ですから、高齢者になると、細かい仕事をしなくても、私たちはあっちへ行くべきだみたいな大きな判断をする。経営者の人も同じです。だから、若い頃みたいに細かいことは覚えていられなくても、全体と

してあれをやるべきだと判断する。そういう大きな判断ができるということが高齢者の強みだと思います。

若いほうが幸せ、若々しいことが幸せというふうを考えられがちですが、この幸福度のグラフから見ると、若い幸せもありますけど、高齢者の幸せをもっと重視する社会づくりというのが必要なんじゃないかと思います。

●長続きしない幸せと長続きする幸せ

▼ スライド7

「幸福学(well-being study)」の基礎

「地位財」型の幸せ＝長続きしない！

- ・ 地位財＝他人と比べられる財
- ・ 金、モノ、社会的地位 …… 金銭欲、物欲、名誉欲の充足



「非地位財」型の幸せ＝長続きする！

- ・ 安全など、環境に基づくもの …… 社会的に良好な状態
- ・ 健康など、身体に基づくもの …… 身体的に良好な状態
- ・ 心的要因(幸せの4つの因子) …… 精神的に良好な状態



1. 自己実現と成長(やってみよう因子)、強み、主体性
2. つながり感謝(ありがとう因子)、利他、多様性
3. 前向きと楽観(なんとかなる因子)、チャレンジ精神
4. 独立と自分らしさ(ありのままに因子)、自分軸



© Takashi Maeno

11

それでは、どのように幸せに気をつければ良いのか、どうすれば人は幸せになるのか、これについて「幸せのメカニズム」という本に書いた内容を少しお話ししようと思います。まず、幸せには「長続きしない幸せ」と「長続きする幸せ」があります(スライド7)。皆さん、どちらが良いですか。こう聞くと、長続きする幸せのほうが良いよと皆さんおっしゃいます。では、ここで「長続きしない幸せ」の内容について、見ていきましょう。長続きしない幸せは「地位財型の幸せ」を意味します。地位財とは他人と比較できる財で、具体的には金、モノ、社会的地位です。これらを得られると皆さん幸せですか。これは、短期的な幸せなのです。例えば給料が1万円上がったら、「やった」と嬉しいです。ですが、長続きしない。何か新しいものを買ったら、「やった」と嬉しいですけど、長続きしません。課長に決まったら、「課長になった」と嬉しいですが、

1年中「課長になった」と喜んでいる人はいないですね。金、モノ、地位による幸せは長続きしないのです。なぜかという、これらは他人と比べて勝ったという財だからです。

なぜそんな風に人間はできているかというと、これは昔、狩猟採集生活をしていたときに、敵の部族とか、あるいはライオンが襲ってきたとか、そういうときに戦って勝つ。「うおー、勝った」と嬉しいですが、勝った、勝ったと1年中喜んでいたら次のライオンに食べられてしまいますから、勝った喜びは強く短く、また臨戦態勢に戻れというふうに脳ができていて、だから、戦って勝った喜びというのは長続きしないようにできています。

●地位財型から非地位財型の幸せへ

日本は明治維新以降の160年ぐらいつと金、モノ、地位、経済発展こそ素晴らしい、GDPこそ素晴らしいということをやりました。しかし、格差拡大や環境問題、貧困問題、パンデミックの問題など、全体として解くべき問題は解けていないです。資本主義をやったので、このGDPの指標であるところの金、長続きしない地位財型の幸せから非地位財型の幸せ、もっと長続きする幸せのほうにフォーカスを移しましょうという流れが今起きているのです。幸せの研究者から見ると、地位財型の長続きしない幸せから非地位財型の長続きする幸せへのチェンジの時だと思います。

とにかく今までが、地位財型の長続きしない幸せ中心主義になり過ぎたのを是正すべきだという議論は、各分野の研究者がそれぞれの言い方で言っていますが、基本的に同じような話です。私はこの地位財から非地位財へと言っていますが、色々な分野の色々な先生が言っていることと一緒に思っています。もちろん、荒川区が提唱するハピネスという考え方も非常に近いと思っています。

では、どうすればいいかというと、まさにハピネスです。幸せというものが大事ですし、安全、健康、心とスライド7にあります。精神的、身体的、社会的に良好な状態、つまりウェルビーイングです。**金銭欲、物欲、名誉欲という派手に見える目の前の高揚感、ドーパミンをもたらすこれらの欲に対して、いやいや、もっと静かで冷静なウェルビーイングを目指しましょう。というのが非地位財型の幸せです。**

●日本の幸福度

次に日本の幸福度を見ていきます。日本は安全面、健康面は優等生です。世界で最も安心・安全なまちづくり、そして、世界で最も健康長寿な体づくり、これは本当に世界のトップクラスです。ところが、「The World Happiness Report」というのがあります。これを見ますと、日本は毎年、先進国中最下位です。また、オランダのエラスムス大学が作った「The World Database of Happiness」によると、日本の幸福度は、先進国のなかで、中くらいです。この2つの違いはといいますと、「The World Happiness Report」も「The World Database of Happiness」も、どちらもトップクラスは北欧です。「The World Happiness Report」は、アメリカが中くらいで日本が最下位。オランダのほうは、日本が中くらいで、アメリカが最下位。だから、日本とアメリカの順位が入れ替わっているのですが、私はオランダのデータのほうが現実を表しているのではないかと考えています。どういうことかということ、ジニ係数（格差を表す係数）に反比例するのです。北欧というのは格差が少ない国です。大きな政府をつかって、税金がたくさん掛かって、その代わり教育費、医療費に投資をして、貧しい人が教育費無料、医療費無料でいろんなサービスを受けることができます。そうすると格差が縮小し、その結果、国民のすべて

が中流になり、みんな中流だと、アンケートをすると幸福度は高くなります。

日本は、私が子供の頃は1億総中流と言っていました。あの頃は格差が小さかったと思うのですが、ジニ係数が徐々に拡大して、アメリカほどではないですが、格差が大きい社会になってしまいました。格差が拡大した社会は、北欧のようにみんなが幸せだと答えることはありません。なので、幸福度が中くらいから最下位になっているというわけです。

ですから、幸福度を高めるためには、日本が安全や健康のように心の幸福でも上位に行くためには、やはり**自治体とか政府とか公共の力によって格差を縮小するという動きがまず1つ大事だと思います。もう1つ、市民でもできることとして、あるいは自治体もできることとして、みんなで力を合わせてこの幸せを考慮した社会をつくっていきましょうということが非常に重要だと思います。そのためにできることを少し考えてみたいと思います。**

●幸せの4つの因子

まず、「幸せの4つの因子」といって、私が100問近いアンケートを日本人1,500人に行い、その結果を因子分析という形でコンピューターにかけて分析すると、4つの因子というものを抽出してきました。コンピューターに幸せの条件は幾つなのかと聞くと、「この4つの軸で幸せというのを表せます」という形で出てきたものです。

1つ目は、自己実現と成長の因子というのが正式名称です。「やってみよう因子」というキャッチフレーズみたいな名前です。要するに、自己実現をしたい夢や目標があること。職場のパーパス経営ともいいます。目的とか理念というものが明確で、みんながそっちに向かっていること。そして、それを実現するために成長意欲が高い人たちがいること。成長すると強みが見つかると思います。ですか

ら、一言で言うと、やってみようと思っている人ばかりの職場は幸せですし、まちもそうです。みんなが、よし、やってみよう、自分の生きがい、やりがい、働きがい、こういうものを持ってやってみようと思っている人は幸せです。主体的にやってみようと思っている人は幸せで、反対に、やりたくない、やる気がない、受動的に嫌々やっていますよというのは不幸せなのです。ですから、自治体の職員の方もやってみようと思えば良いし、そして、まちの人がやっぱりみんな生きがいややりがい、働きがいを持っていることが非常に大事です。もちろん、介護とか福祉は大事ですが、介護されている人が生きがいややりがいを持つということが大事なのです。介護をするだけじゃなくて、介護して、コミュニケーションして、「こんなやりがいがあるんだね、じゃあ、これやってみなよ。」みたいな、温かい人間のつながりの中からみんながやりがいを見つける社会づくり、これが1つ目に大事だと思います。

2つ目は、つながりと感謝の因子（ありがとう因子）です。やっぱりつながりが大事です。協調性とか思いやり、利他的な人は利己的な人より幸せです。つまり、他の人のために何かしてあげたいと思う人は幸せなんです。ですから、自助、共助、公助とかいいですけど、公が助けてくれるというのも大事ですけど、自分たちで助け合う（共助）。市民が自分たちでも助け合うというのは、助け合うこと自体が幸せですから多様につながって、「自治体任せじゃなくて、自分たちで助け合おうよ」というふうに思う人自体が幸せなのです。「人を助けたいな」という、この利他的な気持ちを持っているだけでセロトニンやオキシトシンという長続きする愛情ホルモンが出てきます。

それから、感謝の「ありがとう因子」ですね。「ありがとうございました、皆さんのおかげですよ、助かりました」と心から感謝する

ときに、セロトニン、オキシトシンが出るのです。感謝すると感謝された側は嬉しいですね。ありがとうございますと言われると、ありがとうございますって言ってもらえたよ、何か良いことをしてよかった、利他的なことをしてよかったと思う。感謝される側も幸せになりますが、そうじゃなくて、ありがとうございます、助かりましたと言っている、感謝する側もセロトニン、オキシトシンが出るんです。

3つ目は、前向きと楽観の因子（何とかなる因子）、チャレンジ精神です。前向きで楽観的で何とかなる。こういう新しいチャレンジをする人、リスクを取ってチャレンジをする人は幸せです。今はもうAIが凄いことになっています。これから5年、10年で世界を変えるでしょう。それから、環境問題、貧困問題をはじめ、待ったなしの社会問題もありますから、これから本当に激動の時代です。先が読めない時代に、この激動をじっと黙って耐えているのが良いのか、それとも、ちょっとずつチャレンジするのが良いかということ、チャレンジしたほうが良いのは自明です。何しろ激動するのですから、その激動に合わせて自分も変えていく必要があります。

前向きで楽観的で何とかなる、チャレンジしようかと思っていると幸せな気分になりますね。幸せな気分になるとさっきも言いましたが、創造性が3倍ですから、アイデアが3倍出てきます。「色々なアイデアが出たね、やっぱり切り抜けたね」ということになっていくわけです。ですから、いかにこの前向きと楽観が幸せのための3つ目に重要なことなのです。だから、まちづくりをするとき、小さくても良いのでみんながチャレンジする。趣味の活動、ボランティア活動、町内活動、みんなでチャレンジして、そのチャレンジをみんなで応援し合うこと。チャレンジして人とつながって、みんなで主体的にやっていくことが重要です。

4つ目は、独立と自分らしさ（ありのままに因子）です。人と自分を比べ過ぎない人は幸せです。人と自分を比べて、あの人は自分より何であんなに得しているのだろうか、私は何であんなに駄目なんだ、能力がないとか、人と自分を比べている場合ではないです。そもそも人と自分は違います。生まれつき顔も違うし、能力も違うし、そもそもたまたまここに生まれた。自分の意思で生まれたわけじゃないですから、たまたま生まれた。それを人と比べていてもしょうがないです。だったら、**自分は自分らしく生きよう。今いる場所で自分らしく生きるのが幸せです。**

いかがでしょうか。この4つを満たした人が幸せです。「幸せの4つの因子」を満たすようなまちをつくっていくということが、まちづくりにおいても幸せなコミュニティづくりだと思います。

●デジタル田園都市国家構想

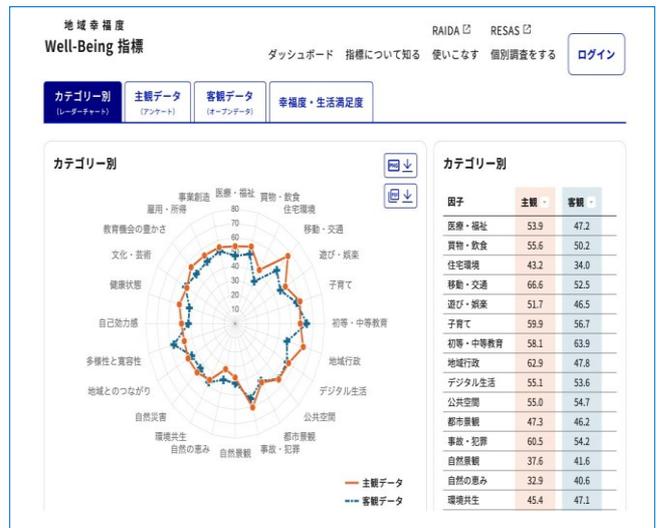
さて、次にデジタル田園都市国家構想の話をしたと思います。ここ（スライド8）に「Well-being 心ゆたかな暮らし」と書いてありますね。つまり、デジタル化を進めると同時に、その結果としてウェルビーイングをきちんと測りましょうということになっています。これは結構面白い動きで、私もウェルビーイングの指標づくりに関わっているのですが、このデジタル庁のホームページを見ると、市区町村の名前を入れるとそこで結果が出ます。幸福度は幾つですとか答えた人の数、そして、ここに多面的に主観評価と客観評価が出てて、これは荒川区のデータ（スライド9）ですけど、こんなふうどこが強い、どこが弱いみたいなことが分かります。

私もデジタル庁の、幸せを測るときのためにこの地域生活のウェルビーイング指標というのを作ってしまして、スライド9で示した項目を満たしているまちは幸せですよという

▼ スライド8



▼ スライド9



ことが分かっています。そして、市区町村でアンケートを取ってみると、やっぱり幸せの形はたくさんあると思います。例えば大分県では1つの村に1つの特産品（一村一品運動）という動きが昔ありました。それで、全国の市区町村それぞれの特産品があれば、みんなWin-Winではないでしょうか。**要するに、人と比べて相手のほうが良いじゃなくて、自分たちには自分たちの良さがあるよということ、全部の市区町村がやれば良いのです。**色々な因子も高ければ良いというものじゃなくて、それぞれの個性を生かして、文化・芸術・芸能が盛んで誇らしいみたいなまちもあっていいし、地方行政が信頼されていますみたいなまちもあっていい。**色んなまちがそれぞれの良さを競い合う。それがこれからのウェルビーイングな自治体づくりではないか**と思います。

▼ スライド10



▼ スライド11



● 幸せなまちづくりの事例

では、ここで幸せなまちづくりの事例を幾つか述べます。1つ目は、2015年に、私が高知県佐川町と一緒にいった「みんなで作る総合計画」(スライド10)について説明します。これは、皆さんが「幸せの4つの因子」をどうやったら高められるでしょうか、みたいなワークショップを住民の人と自治体の人と一緒に、みんなでワイワイ楽しそうに、大規模にワークショップをしたものです。その結果の例がスライド10にある椅子です。これは住民の皆さんでアイデアを出して、木材を使って椅子を作ろうという話になって、添い寝のできる椅子というのを作りました。見てください。後ろの背もたれが添い寝みたいになっていますね。ですから、ここに寝ると添い寝してもらった気分になる。これはいいねとか言って、みんな笑いながら作ったのが、この椅子です。どうでしょう、4つの因子を満たしていると思いませんか。ちょっと面白いアイデアだから、みんなのアイデアでやってみよう。「ありがとう因子」、つながりです。みんなで力を合わせて、何とかなるよ。ありのままにやっぱり個性を生かしています。皆さんが非常に楽しみながら作ったものです。椅子を結構景色のいいところに置いて、観光客の人がここに座って、「ああ、住民の人が作った椅子なんですね、眺めが良いですね」と言っ

てくれます。ということは、住民と観光客のつながりもできるわけです。そういう意味で、幸せなまちづくりの1つの事例だと私は思っています。

2つ目は、港区芝の家というものです(スライド11)。こちらも私が研究したのですが、もともとはこのファーストオーサー(第一著者)になっている先生が、当時慶應義塾大学の教員だったときに慶應義塾大学と港区が一緒に造ったもので、港区のあるビルの1階をくり抜いて縁側を作りました。管理人みたいな人がいますが、あとは自由です。縁側だろうが、中に入ろうが、とにかく自由に何をしても良いですよという場所づくりをしました。自治体側としては、目的のない場所づくりを実現します、みたいなことはしづらいかもしれませんが、これは慶應義塾大学との共同研究でやりました。初めての人は「ちょっと縁側に座ってみようか」、つまり、「中に入るのは抵抗があるけど、縁側だったら座ろうか」となります。昔の家は縁側があって、外と中が緩やかにつながっていました。ここは目的がないので何に使っても良いんです。だんだん小学生が集まってくるようになり、じゃあ、宿題をやるうとか、みんなで宿題をやって帰るようになります。そのうちおじいちゃんとおばあちゃんが縁側に座って、中に入ってお茶を飲むようになります。それによって

コミュニケーションが起きていました。

何かみんなでお茶を飲んで話しているうちに、今度お祭りのときに一緒にあれをやってみないかみたいな話になって、祭りで新しい活動がここで芽生えたりする。ものすごく多様なことが起きているのです。

つまり、目的はないけれども幸せな場所というをつくると、みんなの自己実現、つまりやってみようと思って、みんながつながって、感謝しながら何とかなるよとなり、ありのままに100人100通りの活動が生まれる。そして、ここが有名になり、日本中から人が来ます。そうすると、日本中で地域づくりをしている人との交流というのもでき、地域の子供たちにも、高齢者にとっても刺激や学びになるし、外から来た人にとっても学びになる。そういう非常に良い循環ができている事例だと思います。

●さいごに

いかがでしょうか。幸せなまちづくり、産官学民、どこが主導でもできると思います。

みんながやる気になって、ありがとうと感謝して、何とかなるとチャレンジして、ありのままに個性を発揮する。こういう活動をしていけば、どんな自治体もその個性を生かして幸せなまちづくりというのをやっていけるのではないか、という風に私は思っています。

ぜひ皆さん自身が幸せになって、そうすると幸せの輪が皆さんの周りにどんどん広がっていきます。職場、自治体、コミュニティ、家族、色々なところから広がって行って、私は世界平和につながると思っています。なぜなら、幸せな人は、利他的で、視野が広くて、行動力があって、チャレンジする人です。もちろん、誠実な人で真面目な人が幸せな人なのです。じゃあ、みんな世界中の人が幸せになれば、平和にみんなで力を合わせて、色々な問題も解決しよう。そうやっていくはずじゃないですか。ぜひ皆さん、幸せに生きて、幸せに暮らしてください。そして、幸せの輪を広げていきましょう。本日はご清聴どうもありがとうございました。

RILACの令和6年度の主な研究

・荒川区民総幸福度（GAH）に関する調査研究

「幸福実感都市あらかわ」の実現に向けて、荒川区民総幸福度（GAH）に関する研究を行っています。令和6年度は過去10回分の調査結果をふりかえり、幸福実感をはじめ各指標がどのように変化してきたのか、区の実績と併せて分析を行いました。

・EBPM・データ利活用に関する研究

EBPM・データ利活用を推進し、荒川区の政策立案の一助となるために、国、他自治体及び庁内における取組について情報収集・ヒアリング等を行い、区が保有するデータの分析等を行いました。

また、荒川区職員を対象とした、EBPM・データ利活用に関するコラムを発行しました。

・荒川区人口推計に関する研究

2050年までの荒川区の総人口等の推計について、各所属と調整しながら研究を行い、今後の荒川区における、政策立案等に関する基礎資料とするための分析を進めました。

・地域コミュニティを支える組織、団体等に関する研究

地域コミュニティを支える組織、団体等の現状等について、国や他自治体の先行研究や取組について、情報収集等を行い、荒川区が抱える課題の解決や政策立案等に資するよう準備を進めました。

RILAC NEWS No.28（令和7年3月発行）

編集・発行 公益財団法人荒川区自治総合研究所（RILAC）

住 所：荒川区荒川2-11-1 TEL：03-3802-4861 FAX：03-3802-2592

URL：https://rilac.or.jp/ メール：info@rilac.or.jp