

ウェルビーイングって、なんだ?⑤

ウェルビーイング研究～ギャラップ社の定義

大規模な世界的調査から見た、5つの構成要素

アメリカの調査会社であるギャラップ (Gallup) 社は、2005年から、150か国以上、それぞれの国で15歳以上の約1000人を対象に、グローバル調査 (Gallup World Poll) を実施しています。

その中で、主観的なウェルビーイングも調べており、その結果から、幸福、**ウェルビーイングに必要な要素を5つ** (右記) 定義しています。

なお、この調査結果は、国連が毎年発表している「World Happiness Report」 (世界幸福度報告) にも利用されています。

また「5つ」の要素だ!
今回は、経済やコミュニティのことも要素に入っているね。



ギャラップによると、この5つの要素は、信仰や文化、国籍を問わず、共通しているみたい。どれか1つでもうまくいかず苦しんでいる要素があると、その人の幸せのダメージになる。一方で、どれか1つの要素だけ突出してうまくいっても、残る4要素をないがしろにしていると、日々幸せを感じる生活は手に入らない、とのこと。

5つの要素それぞれについて、少しずつでもより良い状態を目指して行動することが大事なようだね。

ちなみに、調査は様々な項目がありますが、ウェルビーイング関係では、人生の総合的な評価 (現在、5年後の状態) を、0 (最低) ~10 (最高) の11段のハシゴのどの位置にいるか、という「カントリル・ラダー」と言われる方式でたずねています。



Career Well-Being

キャリアのウェルビーイング・・・自分の時間の大半を占めていること (仕事だけでなく、ボランティア活動、趣味、子育て、勉強などを含む) を楽しんでいる、情熱をもって取り組んでいる

Social Well-Being

人間関係のウェルビーイング・・・強い信頼と愛情でつながる良好な人間関係を持っている

Financial Well-Being

経済的なウェルビーイング・・・経済的に安定している、効率的・効果的に資産の管理や活用ができています

Physical Well-Being

身体的なウェルビーイング・・・心身ともに健康でいきいきしている、日常的な活動に対する十分なエネルギーがある

Community Well-Being

地域社会でのウェルビーイング・・・地域社会に貢献している、住んでいる地域に深く根をおろして、つながっている感覚がある

(参考) トム・ラス/ジム・ハーター著 森川里美訳
「幸福の習慣 世界150か国調査でわかった人生を価値あるものにする5つの要素」 (ディスカバー・トゥエンティワン)

Gallup社ウェブサイト [The Five Essential Elements of Well-Being](https://www.gallup.com/press-release/20180401)