

ウェルビーイングとは何か？ そして、そのために何ができるのか？

保井俊之

広島県公立大学法人 観啓大学 ソーシャルシステムデザイン学部 学部長・教授

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特別招聘教授

2023年9月



世界銀行のラ米カリブ版、米州開発銀行(IDB)の日本ほか5か国代表理事時代のスナップ

(写真出所) ワシントンDC IDBにて、2019年12月筆者撮影

わたくしを「としちゃん」と呼んでください。
2021年に開学した叡啓大学の学生からも
そう呼んでもらっています。

自己紹介 保井 俊之 (としちゃん)



- 東京大学教養学部教養学科国際関係論分科卒業
- 財務省及び金融庁の主要ポストを経て、政府系地域活性化ファンドの地域経済活性化支援機構(REVIC)常務取締役、中南米向け国際金融機関の米州開発銀行(IDB)の日本他5か国代表理事を歴任。
- 慶應大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科で2008年から特別招聘教授等を兼任。
- 国際基督教大学より学術博士号。米国PMI認定PMP。
- 2021年4月より、日本初のソーシャルシステムデザイン学部を擁する広島県立の叡啓大学の初代学部長。広島県公立大学法人理事、地域活性学会理事兼学会誌編集委員長、PMI日本支部理事、日本創造学会評議員、ウェルビーイング学会監事など。
- 現在の主な研究テーマ: 社会システムデザイン、社会イノベーション、ウェルビーイング×テクノロジー・地域通貨・地域金融、公共政策、対話理論及び地域活性化など。
- バックパッカーとして歩いた国は40か国以上。

いま熱中していること: 社会システムデザインを学ぶ日本初の大学立上げ



社会を前向きに変える人財(チェンジメーカー)を育てる
「22世紀型大学」:

全科目能動学習、同一科目日英両語開講、広島から
グローバルに開けた広島県立の大学(2021年4月開学)



社会を
変える

実践力

- 実社会のリアルな課題に挑む
日本最大規模の
課題解決演習
- 体験・実践プログラム

社会を
生き抜く

国際教養力

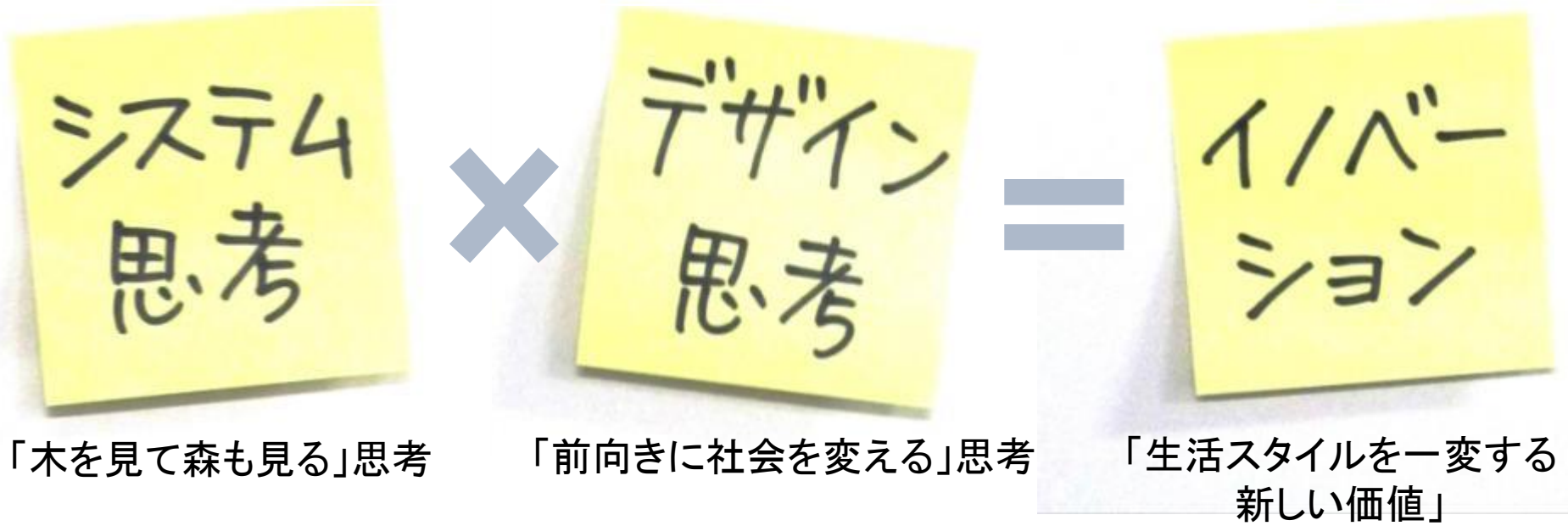
- リベラルアーツ
- デジタルスキル
- システム思考
デザイン思考
- 実践英語

社会を
つなぐ

グローバル

- 広島の街全体が
キャンパス
- 徒歩0分の
国際学生寮
- 国際学生と集う
キャンパス

わたくしの研究テーマ



ソーシャルシステムデザイン:
社会 × つながり × 夢の実行図
= 行動する科学



「ウェルビーイング」って何だろう？

ウェルビーイングとは

はつらつ!

元気
な状態

ウキウキ!

ご機嫌
な状態

ワクワク!

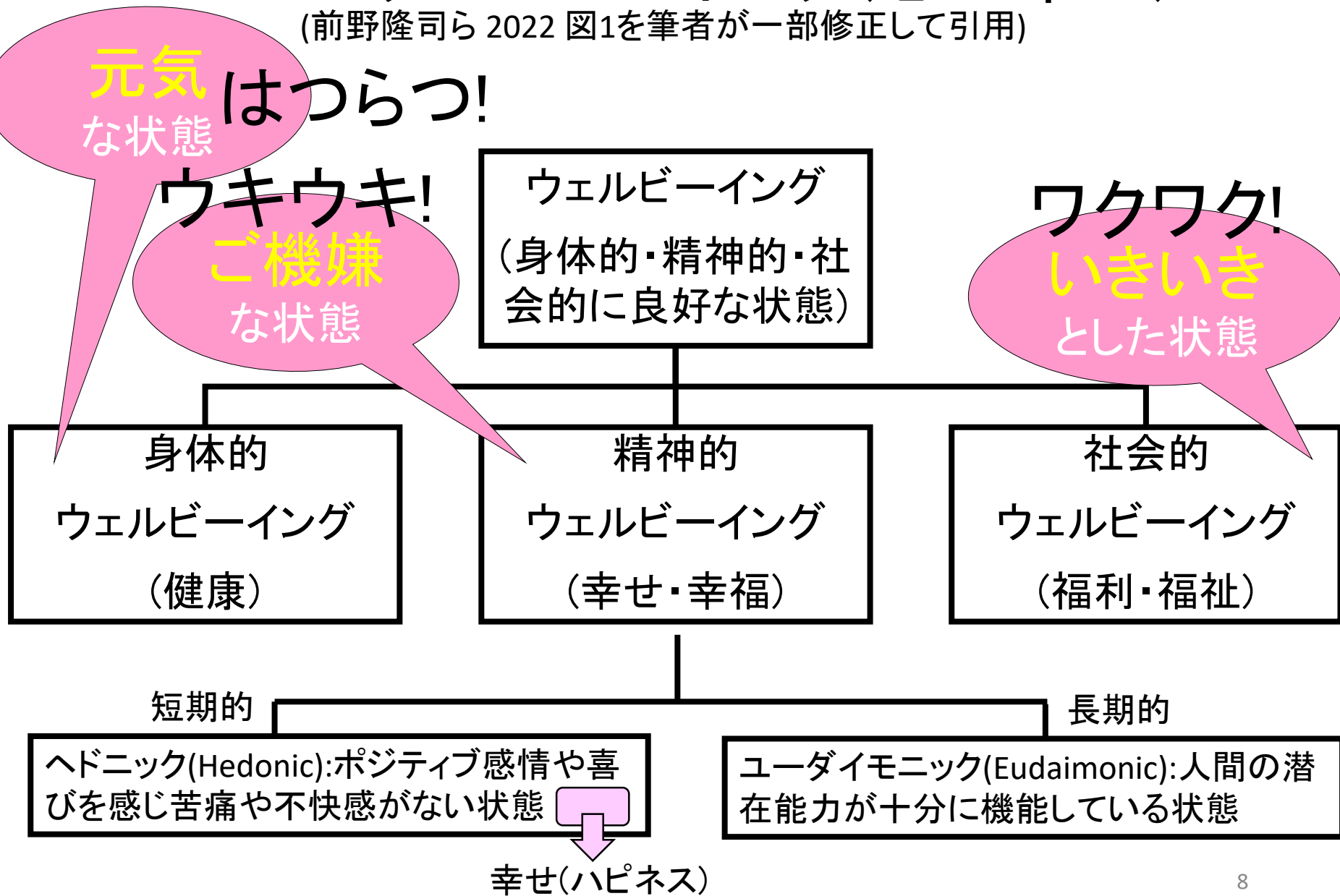
いきいき
とした状態



- 自分の人生の評価(Diener 2000)
- 良好な心の状態(OECD 2013)
- 肉体的、精神的、社会的にすべてが満たされた状態(WHO 1946)

三つのウェルビーイング(心の幸せ)

(前野隆司ら 2022 図1を筆者が一部修正して引用)



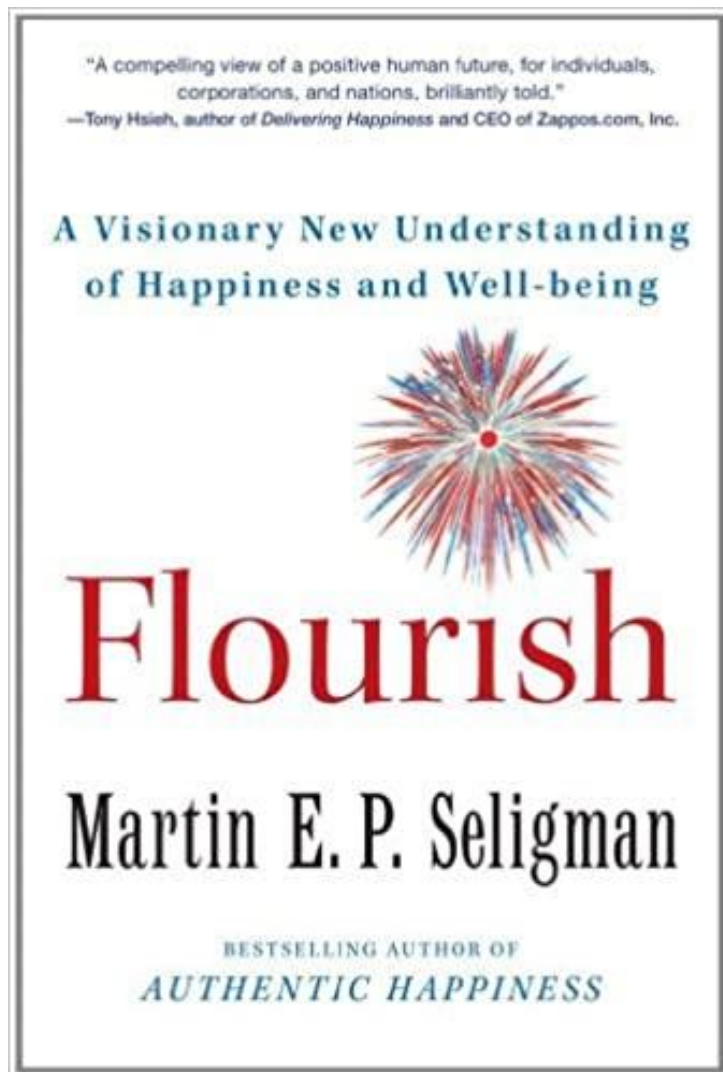
70年前からある言葉「ウェルビーイング」 ≡ 幸せな状態、満たされた状態

<世界保健機関(WHO)憲章 前文(1946)>
「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあることをいいます。」



World Health Organization

「ウェルビーイング」が世に出るきっかけ： ポジティブ心理学の台頭



- ペンシルバニア大学のマーチン・セリグマン教授(元・全米心理学会会長)らが始祖
 - 心の病理への対応がこれまで主だった心理学の伝統を、普通の人がより幸せになるための心理学へと進化
 - 行動科学の研究成果も大きくとり入れる
 - 積極的により幸せになるための日常生活での実践を志向
- ポジティブ心理学の主要テーマ (Seligman and Csikszentmihalyi 2000, Masten 2001)
 - 主観的ウェルビーイングの向上
 - 心のレジリエンスの獲得

主観的ウェルビーイングの向上へ： 国家を挙げて取り組む時代

- オーストラリア政府: 国家学校安全枠組み(The National Safe Schools Framework)の下で子供たちのウェルビーイング向上を推進
- ニュージーランド政府: 2019年に世界で初めて、国民のウェルビーイングを体系立てて勘案し予算を組む「ウェルビーイング予算」を編成
- スコットランド政府: 2007年に開始した「国家パフォーマンス枠組み」を2018年に大幅に拡充し、多くの主観的ウェルビーイング関連指標を枠組みに盛り込む
- OECD: 2018年に公表した「2030年に向けた学習枠組み」で、教育の価値をウェルビーイングに置き、この枠組みの達成のための教育制度改革を加盟各国に求める(OECD 2018)
- 日本政府: 政府の各種の基本計画等について、Well-beingに関するKPIを設定する(内閣府 2021「骨太の方針」): 2022及び23年度も同文掲載

SDGs「人間らしい仕事」(ディーセント・ワーク): 職場におけるウェルビーイングの向上を目標に

- 国連の持続可能な開発目標(SDGs): 2015年の国連総会で合意
 - 目標3「すべての人に健康と福祉(well-being)を」: すべての人の健康的な生活を確保し、福祉(ウェルビーイング)を推進
 - 目標8「経済成長も働きがいも」: 働きがいのある人間らしい仕事(ディーセント・ワーク)の推進

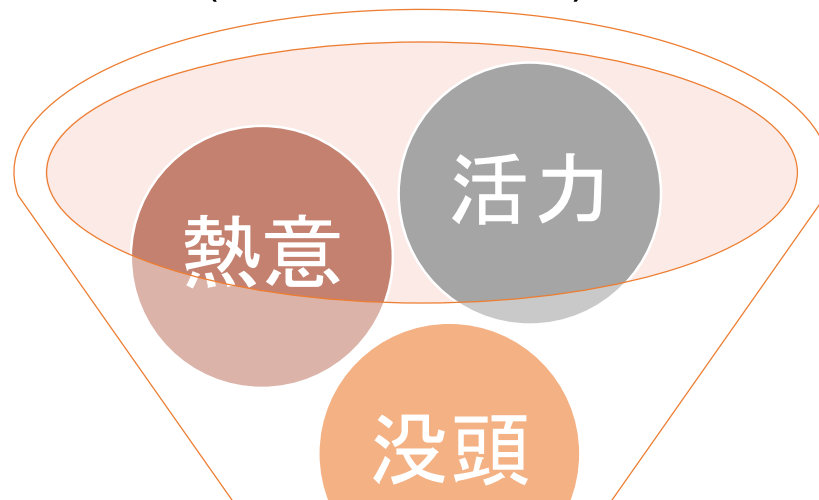


個人の心の幸せ、測れます

- 主観的ウェルビーイングを測る主な定量指標
 - 人生満足尺度(Satisfaction With Life Scale: SWLS; Diener et al. 1985)
 - 主観的幸福尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS; 日本版: 島井ら 2004)
 - 前野幸福四因子 (前野 2013)
 - ポジティブ・ネガティブ感情尺度(Positive and Negative Affect Schedule: PANAS; 日本版: 佐藤・安田 2001)

いずれも国際的に確立した定量指標

「働きがい」の国際的定量指標 「ワーク・エンゲージメント」 (Schaufeli 2002)



[ワーク・エンゲージメントの定義] 仕事に対するポジティブで充実した心理状態。活力、熱意及び没頭から構成される、仕事に対する職場での持続的かつ全般的な感情及び認知。

職場における主観的ウェルビーイングは、ワーク・エンゲージメントを向上し、燃え尽き(burn-out)を防ぐ

日本は諸外国に比べて数値が低く、先進諸国では韓国、フランスに次いで低い (OECD 2009)

幸せな従業員は創造的で生産的で、 企業の成長と好業績をもたらす

- 主観的ウェルビーイング(幸せ)
- ワーク・エンゲージメント(働きがい)
- 仕事のパフォーマンス(業績)

この三者には、強い相関(Matthews et al. 2014, Joo & Lee 2016)

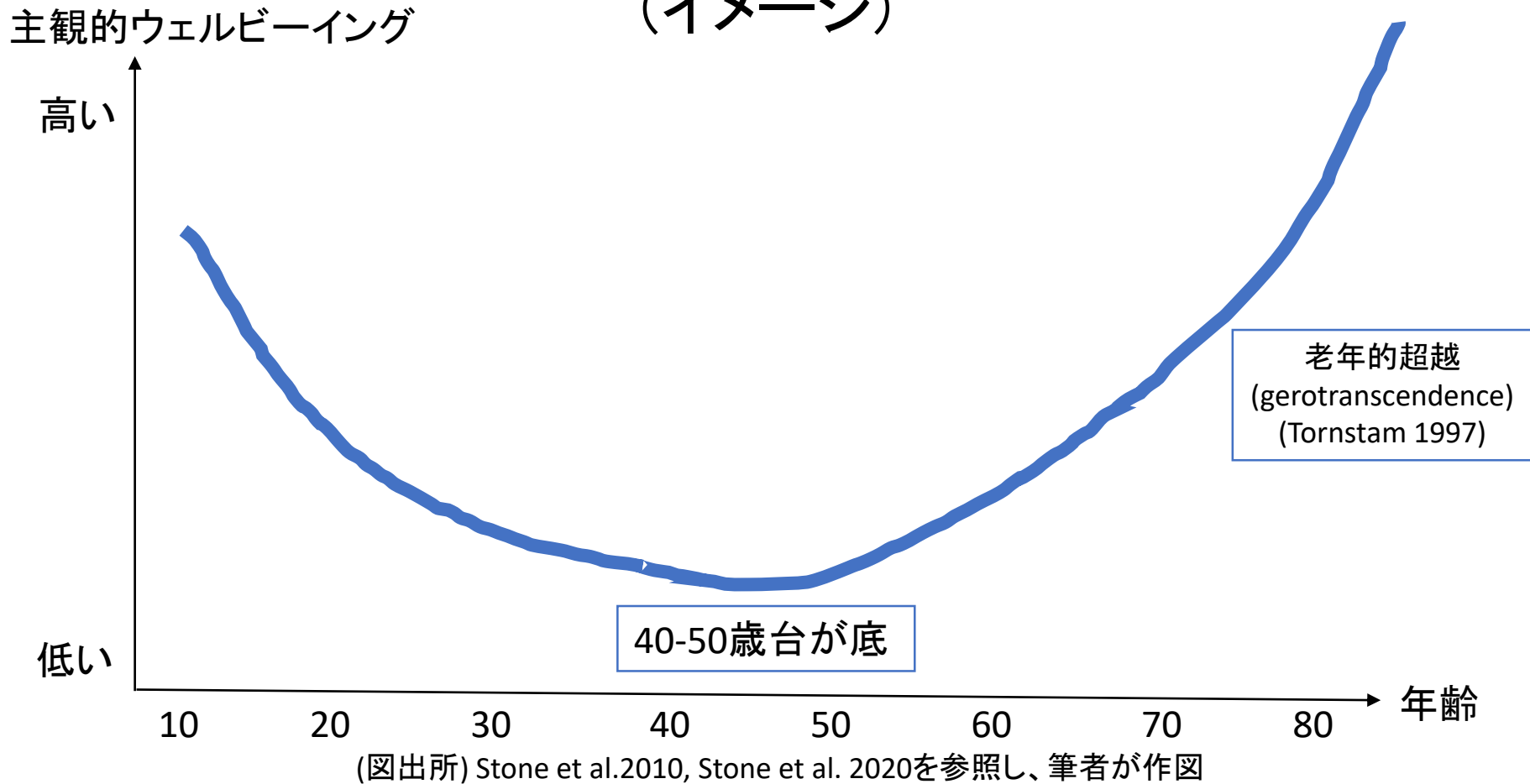
これまで科学が明らかにしたこと: 幸せと働き甲斐と業績は三位一体

- 幸せな社員の創造性はそうでない社員の3倍、生産性は31%高い。(Lyubormirsky et al. 2005)
- 職場における幸せは質の高い従業員が辞めていくのを防ぎ、モチベーションを上げる。(Fisher 2010)
- 幸せな従業員はそうでない従業員に比べて27%働きぶりが良く、53%出世の機会が多い。(Spreitzer and Porath 2012)
- 幸せな従業員はそうでない従業員に比べて、16%仕事のパフォーマンスが良く、燃え尽き症候群に陥ることが125%少なく、32%組織によりコミットしており、46%仕事に満足している。(Spreitzer and Porath 2016)
- 幸せな人は創造的であり、そうでない人に比べて12%より生産的である。(Seppälä 2017)

これまで科学が明らかにしたこと: 幸せなおカネの手に入れ方・使い方のコツ

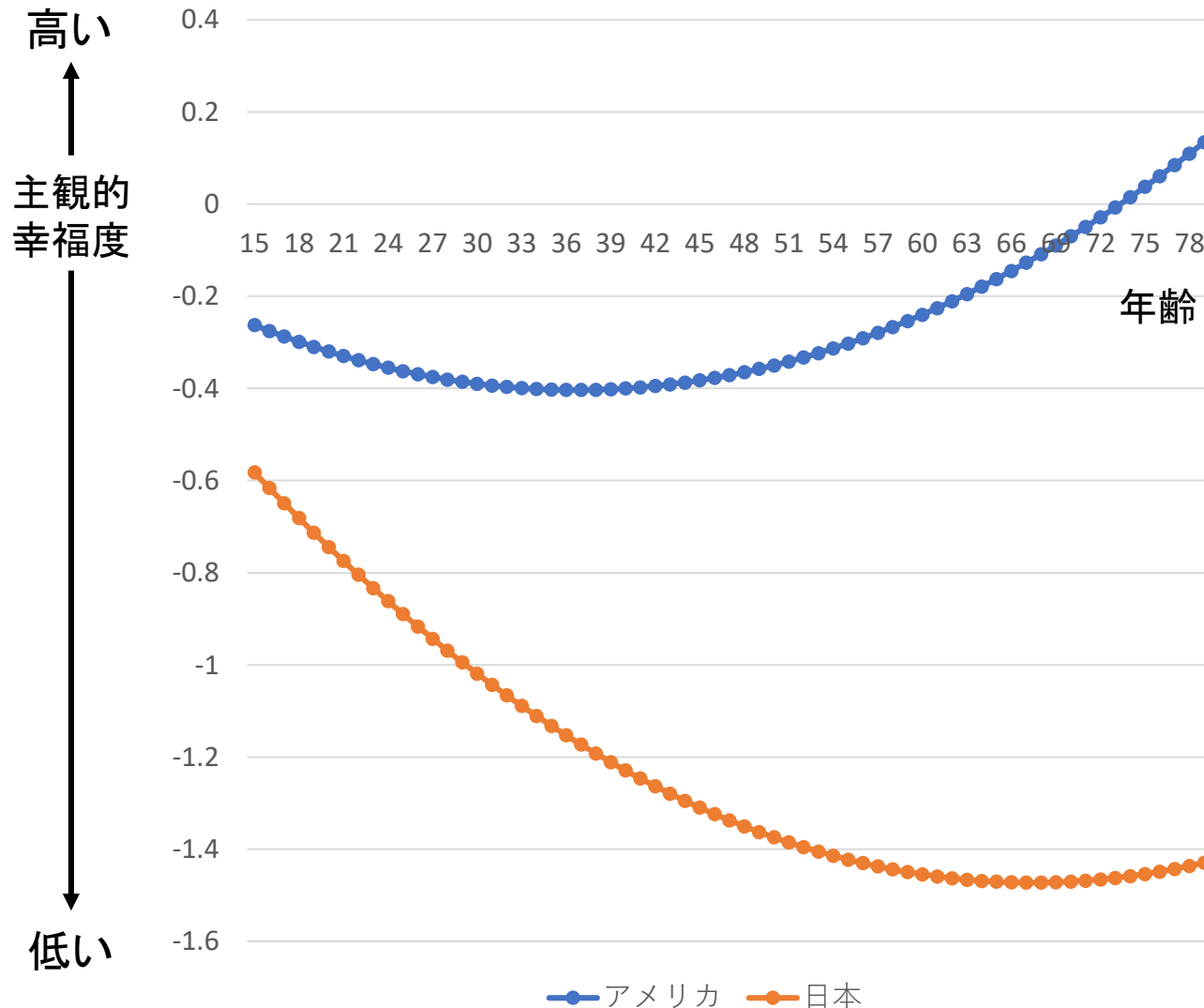
- 年収と幸福度: 年収7万5千ドルまでは相関するが、それ以上の収入では無相関(米国での42万人対象調査, Kahneman and Deaton 2010)
 - 長期的には収入と幸福の相関は弱く、収入が増大して主観的幸福感は高まらない傾向ある(Diener and Oishi 2000)
 - 世界的傾向として、収入と幸福度の相関は、人生への評価については9.5万ドル、感情的幸福については6~7.5万ドルで飽和(satiation)を迎えるが、国や文化によってばらつきがある(Jebb et al. 2018)
- 所得と格差: 主観的ウェルビーイングは所得と正相関、格差と逆相関(Burger et al. 2021)
- 年収、家や車等の資産、預金額及び借金は人生満足度と有意な関係(Cacioppo et al. 2007)
- 世帯年収7.5万ドルを超えても、経験的well-beingは世帯年収と相関する(米国の3.3万人対象調査, Killingworth 2021)
- 失業: 所得損失以上に幸福度が低下(Frey and Stutzer 1999)
- モノ消費(物品購入)とコト消費(体験への支出): モノ消費よりコト消費が幸福感に強く影響(Van Boven and Gilovich 2003)
- 利他のおカネ使い: 他人のために使うお金や贈与(向社会性消費)はより幸福感を高める傾向にある(Dunn et al. 2008, Dunn et al. 2014)

主観的ウェルビーイングの年齢別推移 (イメージ)



人口高齢化は、社会における主観的ウェルビーイングの高まりを意味する。
しかし身体的条件から、肉体労働に従事するのはつらくなる…。

日米の年齢別主観的幸福感の推移



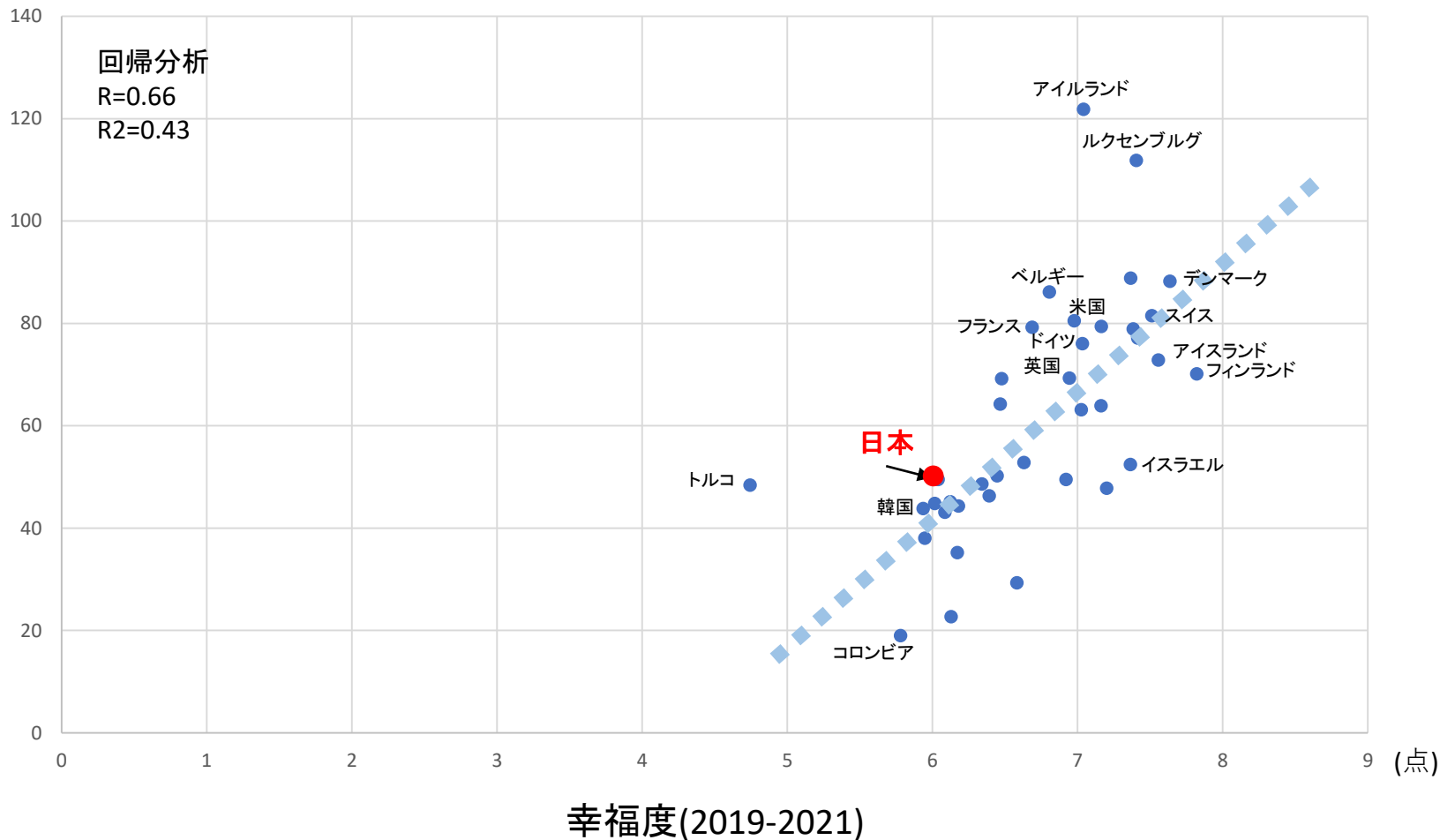
日本は、年齢が上がっても主観的幸福感があまり上昇しない=U字形になりにくい

(図表出所)平成20年度版国民生活白書図1-3-5の原データを引用し、筆者が一部修正して作図
https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9990748/www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h20/01_honpen/html/08sh010301.html#131302

時間当たり労働生産性と幸福度の相関: OECD諸国

(PPP換算米ドル)

時間当たり
労働生産性
(2020)



(図表及びデータ出所)時間当たり労働生産性のデータは、日本生産性本部「労働生産性の国際比較 2021」(https://www.jpc-net.jp/research/assets/pdf/report_2021.pdf)のデータを引用、幸福度のデータはWorld Happiness Report 2022のデータ(<https://worldhappiness.report/ed/2022/>)を引用、筆者が回帰分析を行なって作図した

「世界幸福度調査」ランキング: フィンランド第1位, 日本第54位

World Happiness Report 2022の幸福度ランキング(2019-2021)

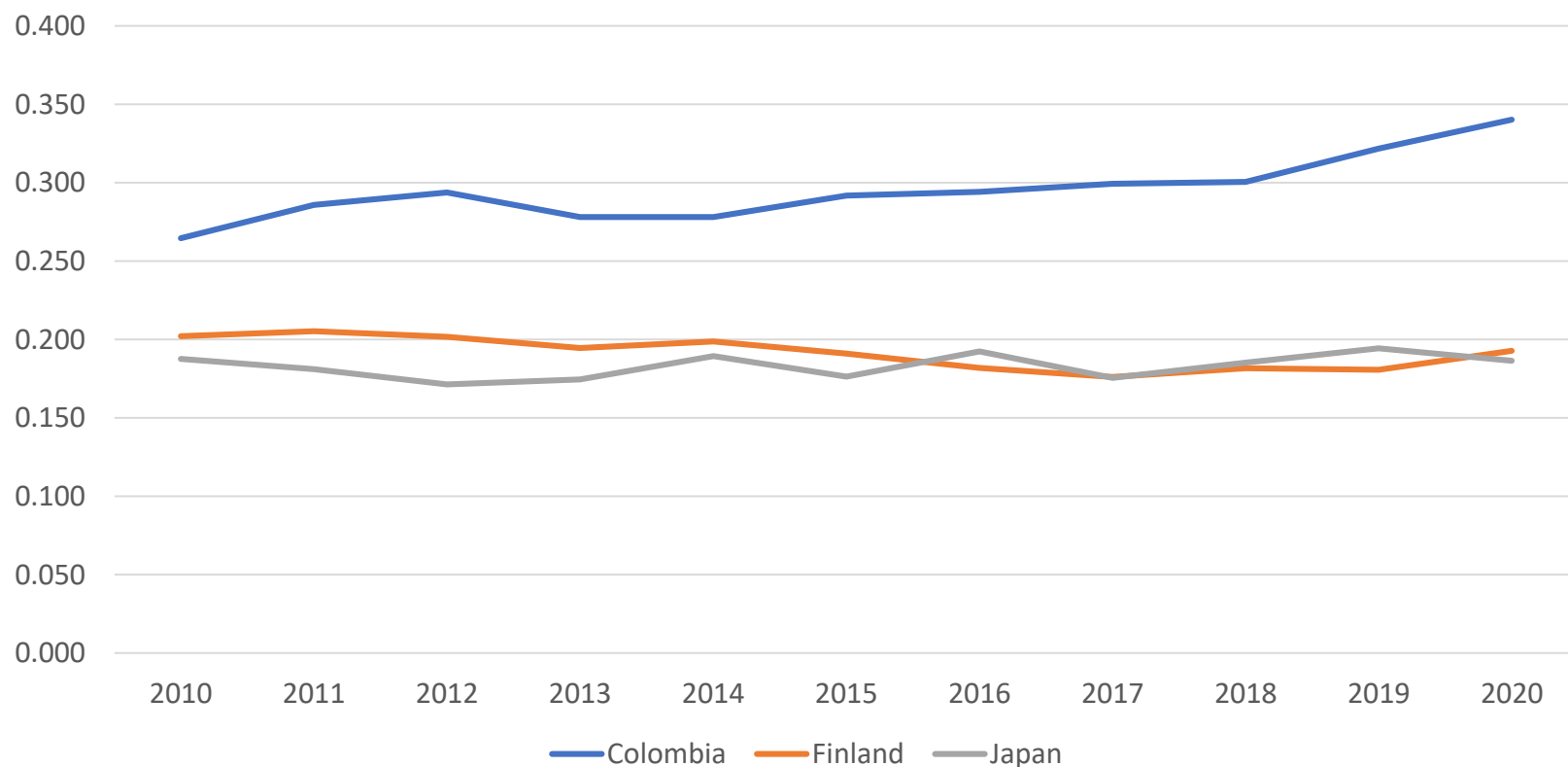
順位	国名	幸福度スコア
1	Finland	7.821
2	Denmark	7.636
3	Iceland	7.557
4	Switzerland	7.512
5	Netherlands	7.415
6	Luxemburg	7.404
7	Sweden	7.384
8	Norway	7.365
9	Israel	7.041
10	New Zealand	7.200
14	Germany	7.034
16	United States	6.977
23	Costa Rica	6.582
26	Taiwan	6.512
54	Japan	6.039
72	China	5.585
77	Vietnam	5.485
80	Russia	5.459
146	Afganistan	2.404

World Happiness Reportは国連の持続可能開発ソリューションネットワークが、米ギャラップ社の協力の下で調査・分析する世界の幸福度ランキング。一人当たりGDP、社会支援、健康寿命期待値、社会的自由、寛容さ、汚職の認識、社会の住みにくさ(ディストピア)等を分析し、過去3年平均値で順づけする。

(データ出所) Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2022. World Happiness Report 2022. New York: Sustainable Development Solutions Network.

日本はフィンランド並みにネガティブ感情が低い

ネガティブ感情の推移(2010～2020年)



(データ出所) Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2021. World Happiness Report 2021. New York: Sustainable Development Solutions Networkのパネルデータより、筆者が作図

寿命: 幸せな人はそうでない人より
(Diener and Chan 2011)

7.5年～10年長生き

- 日本企業の多くの課題: 経営者と従業員の高齢化に伴い、事業承継及び従業員の確保の課題
- 経営者と従業員がより幸せになれば、企業の寿命も延びる

文化・地域が違うことで ウェルビーイングの価値観も違う！



欧米的
ウェルビーイングの価値観:
個人達成志向



アジア的/日本的
ウェルビーイングの価値観:
関係志向

ウェルビーイング実現のために
何かできるか？

ウェルビーイング
自分で設計できます

ウェルビーイング
自分で設計できます

設計のヒント：
自己実現、成長、やりがい、前向き
つながり、自然

幸せへの鍵: PERMAと前野幸福四因子

PERMA (Seligman2011)

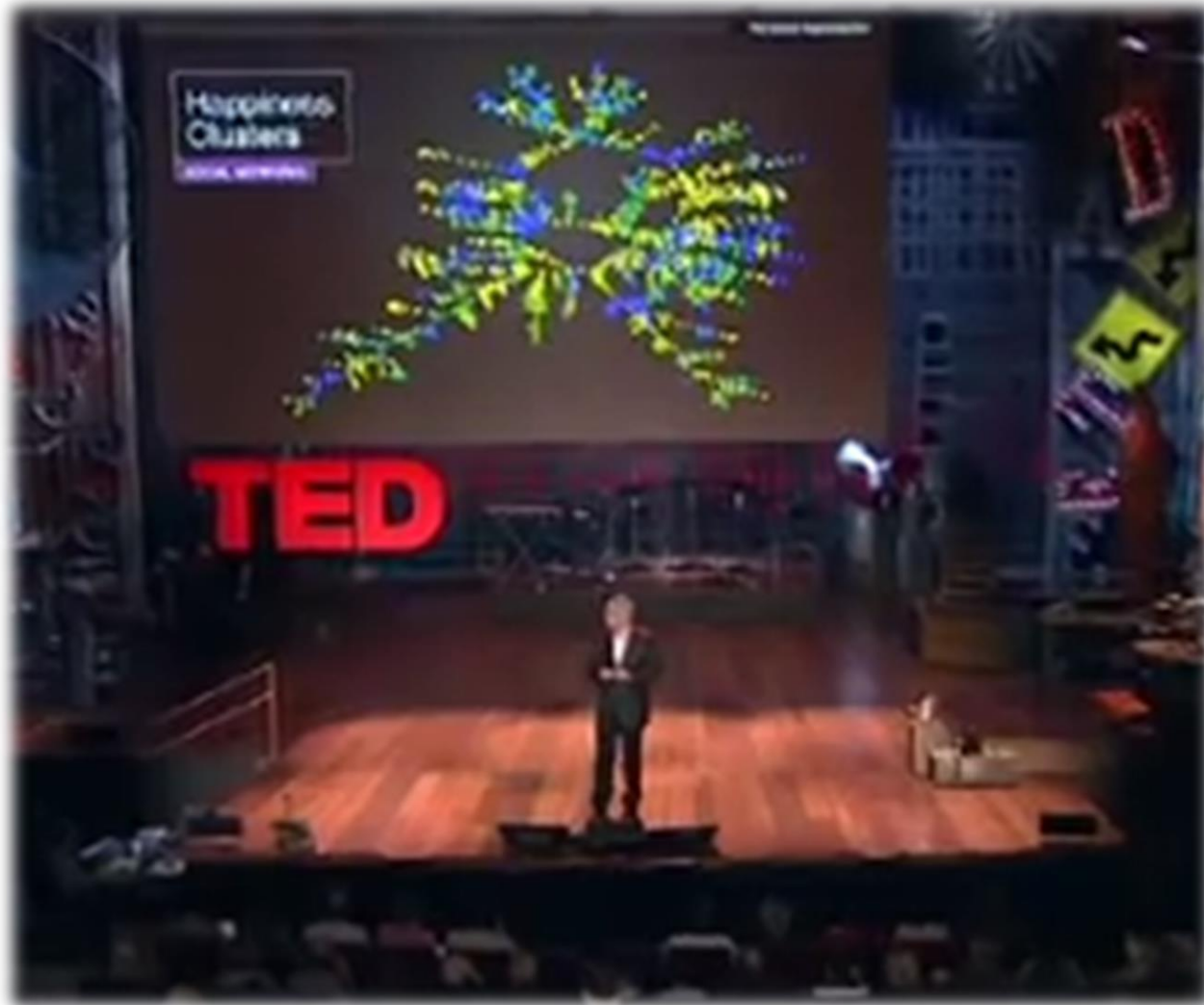
- P:** ポジティブ感情
(positive emotion)
- E:** ワーク・エンゲージメント
(engagement)
- R:** ポジティブな関係
(positive relations)
- M:** 生きる意義や目的
(meaning)
- A:** 自己実現
(accomplishment/achievement)

前野幸福四因子 (前野 2013)

1. 自己実現と成長
(「やってみよう」因子)
2. つながりと感謝
(「ありがとう」因子)
3. 前向きと楽観
(「なんとかなる」因子)
4. 独立とマイペース
(「あなたらしく」因子)

つながり=社会ネットワークは 主観的ウェルビーイングに相関

(Christakis 2010)



Nicholas Christakis: The hidden influence of social networks TED X Presentation, May 10, 2010
<http://www.youtube.com/watch?v=2U-tOghblfE>

「つながる」ことの意味

(Christakis and Fowler 2009:305)

- つながることは幸せを呼ぶこと
 - 「つながっているということは」「人ひとりが」「大きな影響を他人に与えているということ」
 - 「善行をひとつ積む」「私たちを支えているネットワークそのものを支えるのに手を貸すこと」

クリスタキス教授「幸せとは伝染するもの」「幸せになりたかったら、幸せな人の隣に座りなさい」



頻繁な自然とのふれあいは、
高い主観的ウェルビーイングと相関する
(松村 治 2014, White et al. 2017)

まとめ: ウェルビーイングとは何か、そしてウェルビーイングの実現のためにできること

- 生活・仕事の両面で、主観的ウェルビーイングを高めるために:
 - 同僚・友人と家族との人間関係のつながりを強めていくこと
 - 「ウェルビーイングなこと」を一緒に創ることで、創造性、業績と働きがいを同時に追求すること

自利利他圓滿

A blue sky with light, wispy clouds. A large, white, hand-drawn heart outline is centered on the page. The text "お疲れさまでした!" is written in white inside the heart.

お疲れさまでした！

参考文献①

- Aaltonen, T., Myllärniemi, V., Mäkitalo, N., Männistö, T., Pääkkö, J., Raatikainen, M. :The Social Devices Platform: An Infrastructure for Social Devices in a Mobile Cloud, in Porres, I, Mikkonen, T., Ashraf, A. (eds.) *Developing Cloud Software: Algorithms, Applications, and Tools*, TUCS General Publication 2013, p,43-68
- American Psychological Association (2015) 'What is resilience?', *The Road to Resilience*, APA Website, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>, last access on July 15, 2015.
- Boniwell, Iona (2013) *SPARK Resilience*, Presentation Material, http://www.psychologie-positive.com/wp-content/uploads/2013/congres/06_ilona_boniwell.pdf, last access on July 18, 2015
- Burger, Martijn, Hendriks, Martijn, Ianchovichina, Elena (2021) "Happy but Unequal : Differences in Subjective Well-Being across Individuals and Space in Colombia", *Policy Research Working Paper; No. 9554*, World Bank, Washington, DC., World Bank, <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/35184> License: CC BY 3.0 IGO, Last access on November 28, 2021
- Cacioppo, J.T., Hawkey, I.C., Kalil, A., Hughes, M.E., Waite, L. and Thisted, R.A. (2007) "Happiness and the invisible threads of social connection", pp.195-219, in M. Eid and R.J. Larson (eds.) *Handbook of subjective Well-being*, New York: Guilford.
- Cornum, R., Matthews, M. D., and Seligman, M. E. P. (2011) 'Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context', *American Psychologist*, 66, pp4-9. doi:10.1037/a0021420
- Christakis, N.A. and Fowler, J.H. (2009) *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives: How Your Friends' Friends Affect Everything You Feel, Think, and Do*, New York: Back Bay Books. (邦訳: ニコラス・A・クリスタキス, ジェイムズ・H・ファウラー著, 滝澤隆訳(2010)『つながり: 社会的ネットワークの驚くべき力』講談社).
- Christakis, N. (2010) "The hidden influence of social networks", *TED X Presentation*, May 10, 2010, <http://www.youtube.com/watch?v=2U-tOghblfE>, last access, December 2, 2020.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985) "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, No. 1, pp,71-75.
- Diener, E. (2000) "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index", *American Psychologist*, Vol. 55, No.1, pp,34-43, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>, 2000, p,34
- Diener, E., and Oishi, S. (2000) "Money and happiness: Income and subjective well-being across nations". *Culture and Subjective Well-being*, pp. 185–218.
- Diener E., and Chan, M.Y. (2011) "Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity", *Applied Psychology: Health and Wellbeing*
- Dix, A., Finlay, J., Abowe, G.D., Beale, R. (2004) *Human-Computer Interaction, Third Edition*, Edinburgh Gate, Harlow, Essex: Pearson Education Limited.
- Dunn, E.W., Aknin, L.B., Norton, M.I. (2008) "Spending Money on Others Promotes happiness", *Science*, 319, 1687 (2008), 1687-1688.
- Dunn, E.W., Aknin, L.B., Norton, M.I. (2014) "Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off", *Current Directions in Psychological Science*. 2014;23(1):41-47. doi:10.1177/0963721413512503
- Edmondson, A. (1999) "Psychological safety and learning behavior in work teams", *Administrative Science Quarterly*, 44(2), pp.350–383, <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Edmondson, A.C. and Lei Z. (2014) "Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct", *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2014. 1:23-43.
- Edmondson, A.C. (2019) *The fearless organization: creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Fisher, C.D. (2010) "Happiness at Work", *International Journal of Management Review*, Vol.12, 384-412.
- Frey, B. S. and Stutzer, A. (1999) "Measuring preferences by subjective well-being", *Journal of Institutional and Theoretical Economics*, 155(4), 755-778.
- Gallup (2019) *State of the American Managers: Analytics and Advice for Leaders*, Gallup.
- Google re:Work (2016) *Guide: Understand Team Effectiveness*, <https://rework.withgoogle.com/guides/understanding-team-effectiveness/steps/introduction/> (最終閲覧: 2020年11月11日)
- Graeber, D. (2018) *Bullshit Job: A Theory*, New York: Simon & Schuster (邦訳: デヴィッド・グレーバー著, 酒井隆史, 芳賀達彦, 森田和樹訳(2020)『ブルシット・ジョブ: クソどうでもいい仕事の理論』岩波書店)
- Granovetter, M. (1973) "The Strength of Weak Ties", *The American Journal of Sociology*, 78(6): 1360-1380.
- Greenleaf, R.K., Larry C. Spears (ed.) (2002) *Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness*, Mauwah, NJ: Paulist Press/Isaacs, W. (1999) *Dialogue: The Art of Thinking Together*, New York: Crown Business
- Grotberg, E.H. (2001) *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Do with Anything*, New Delhi: India: New Age Books.
- Hasan, H. & Hasan, T.F. : Laugh Yourself into a Healthier Person: A Cross Cultural Analysis of the Effects of Varying Levels of Laughter on Health. *International Journal of Medical Science*, 6(4), 2009, p,200-211
- Jebb, A.T., Tay, L., Diener, E. et al. (2018) "Happiness, income satiation and turning points around the world", *Nature Human Behavior*, 2, pp. 33-38, DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0277-0>
- Kahneman, D., Deaton, A. (2010) "High income improves evaluation of life but not emotional well-being", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Sep 2010, 107 (38) 16489-16493; DOI: 10.1073/pnas.1011492107
- Killingsworth, M.A. (2021) "Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year", *PNAS*, 2021 Vol.118 No.4 e2016976118, pp.1-6
- Joo, Baek-Kyoo & Lee, Insook. (2016) "Workplace happiness: Work engagement, career satisfaction, and subjective well-being", *Evidence-based HRM*. 5. 206-221. 10.1108/EBHRM-04-2015-0011.
- Liberman, V., Boehm, J.K., Lyubormirsky, S., Ross, L.D. (2009) "Happiness and Memory: Affective Significance of Endowment and Contrast", *Emotion*, 2009, Vol.9, No.5, pp.666-680.
- Lyubormirsky, S., King, L., Diener, E., (2005) "The Benefits of Frequent Positive Effect: Does Happiness Lead to Success?", *Psychological Bulletin*, 2005, Vol.131, No.6, pp.803-855.
- Masten, A.S. (2001) "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", *American Psychologist*, March 2001, Vol.56, No.3, pp.227-238.
- Matthews, R.A., Mills, M.J., Trout, R.C., English, L. (2014) "Family-supportive supervisor behaviors, work engagement, and subjective well-being: a contextually dependent mediated process", *Journal of Occupational Health Psychology* 2014 Vol.19, No.2, pp.168-181.
- OECD (2009) "Society at a Glance 2009: OECD Social Indicators", OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/soc_glance-2008-en.
- OECD (2013) "OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being", OECD Publishing, <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>, 2013, p,10
- OECD (2018) "OECD Future of Education and Skills 2030 Conceptual learning framework Concept note: OECD Learning Compass 2030", OECD Publishing, https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/OECD_Learning_Compass_2030_concept_note.pdf
- Papousek, I. : Humor and well-being: A little less is quite enough, *HUMOR - International Journal of Humor Research*, 31(2), 2018, p,311-327
- Project Management Institute (2021) *The Standard for Project Management and A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK Guide)*, Seventh Edition, Newton Squire, PA: Project Management Institute
- Putnam, R.D., Leonardi, R., Nanetti, R. (1993) *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*, New Jersey: Princeton University Press. (邦訳: ロバート・D・パットナム著, 河田潤一訳(2001)『哲学する民主主義: 伝統と改革の市民的構造』NTT出版).
- Reivich, K. and Shatté A. (2002) *The Resilience Factor*, New York: Arthur Pine Associates, (邦訳: カレン・ライビッチ, アンドリュー・シャッター著, 宇野カオリ訳 (2015)『レジリエンスの教科書: 逆境をはね返す世界最強トレーニング』草思社)
- Seppälä, E. (2017) *The Happiness Track: How to Apply the Science of Happiness to Accelerate Your Success*, New York: HarperOne
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. (2002) "The measurement of engagement and burnout: a two-sample confirmatory analytic approach", *Journal of Happiness Study* 3:71-92.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (eds.) (2000) *Positive Psychology [Special Issue]*, *American Psychologist*, 55(1).
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005) "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions", *American Psychologist*, 60, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>, pp.410-421.

参考文献②

- Spreitzer, G. and Porath, C. (2012) "Creating Sustainable Performance", January-February 2012 Issue, *Harvard Business Review Magazine*, <https://hbr.org/2012/01/creating-sustainable-performance>.
- Spreitzer, G. and Porath, C. (2016) "Chapter 5. Creating Sustainable Performance", in Harvard Business Review Press (ed.) *Emotional Intelligence: Happiness*, Boston, Massachusetts: Harvard Business Review Press.
- Stone, Arthur A., Joseph E. Schwartz, Joan E. Broderick, Angus Deaton (2010) "A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States", *Proceedings of the National Academy of Sciences Jun 2010*, 107 (22) 9985-9990; DOI: 10.1073/pnas.1003744107, <https://www.pnas.org/content/107/22/9985>
- Stone Arthur A., Joan E. Broderick, Diana Wang, Stefan Schneider (2020) "Age patterns in subjective well-being are partially accounted for by psychological and social factors associated with aging", *PLOS ONE*, December 2, 2020, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242664>
- Tornstam, L. (1997) "Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging", *Journal of Aging Studies*, 11 (2), 143-154.
- Väänänen-Vainio-Mattila, K., Olsson, T., Palviainen, J., Jarusriboonchai, P. (2013) "Social Devices as a New Type of Social System: Enjoyable or Embarrassing Experiences?", *Workshop on Experiencing Interactivity in Public Spaces (EIPS)*, in conjunction with CHI'13.
- Van Boven, L. and Gilovich, T. (2004) "To Do or to Have? That Is the Question", *Journal of personality and social psychology*, 85, pp. 1193-202, DOI: 10.1037/0022-3514.85.6.1193.
- White, M.P, Pahl, S., Wheeler, B.W., Depledge, M.H., Fleming, L.E. (2017) "Natural environments and subjective wellbeing: Different types of exposure are associated with different aspects of wellbeing", *Health & Place*, 45(2017), 77-84.
- Yasui, T., Yamakawa, T., Kinugawa, Y., Kakinuma, Y., Arai, Y. (2021) "More positive correlations inferred between high performer corporations and collective subjective well-being of their employees in the pandemic era: grounded and quantitative research for Japanese SMEs and their employees", *International Positive Psychology Association 7th IPPA World Congress 2021, Virtual Meeting, July 15-17, 2021, Gallery Presentation*
- 秋山美紀(2015) 「スタッフの「立ち直る力」を育てる! レジリエンス講座」『看護主任業務』 2015年1月30日, Vol.24, No.3, pp.38-43.
- 井上亮太郎, 金本麻里, 保井俊之, 前野隆司 (2022) 「職業生活における主観的幸福感因子尺度/主観的不幸福感因子尺度の開発」『エモーション・スタディーズ』 第8巻第1号 pp. 91-104 (2022), doi: 10.20797/ems.8.1_91
- 内田由紀子(2020) 『これからの幸福について: 文化的幸福観のすすめ』 新曜社
- 岡壇(2013) 『生き心地の良い町: この自殺率の低さには理由がある』 講談社.
- 金子能宏・佐藤格(2010) 『自殺・うつ対策の経済的便益(自殺・うつによる社会的損失)の推計』 国立社会保障・人口問題研究所 「社会保障計量分析モデル開発事業(平成21~23年度)」平成22年度報告書, <http://www.mhlw.go.jp/stf2/shingi2/2r985200000sh9m-att/2r985200000shd1.pdf>, 最終アクセス 2015年7月15日
- 玄田有史(2010) 『希望のつくり方』 岩波新書.
- ビョートル・フェリクス・クジバチ(2018) 『世界最高のチーム: グーグル流「最少の人数」で「最大の成果」を生み出す方法』 朝日新聞出版
- 佐藤徳, 安田朝子(2001) 「日本語版PANASの作成」『性格心理学研究』 Vol. 9, p.139, 2001
- 佐野晋平, 大竹文雄(2007) 「労働と幸福度」『日本労働研究雑誌』 No.588, pp.4-18
- 島井哲志, 大竹恵子, 宇津木成介, 池見陽, Lynbomirsky, S.(2004) 「日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討」『日本公衆衛生雑誌』 Vol.51, No.10, pp.845-853.
- 商工中金未来デザイン室(2021) 「幸せサーベイ」ウェブページ, <https://www.happydesignsurvey.com/happiness>, 最終閲覧 2021年8月1日
- 橋本俊詔(2010) 『無縁社会の正体: 血縁・地縁・社縁はいかに崩壊したか』 PHP研究所.
- 内閣府(2021) 「経済財政運営と改革の基本方針2021 日本の未来を拓く4つの原動力〜グリーン、デジタル、活力ある地方創り、少子化対策〜」(骨太方針2021), 2021年6月8日閣議決定, https://www5.cao.go.jp/keizaisimon/kaigi/cabinet/2021/2021_basicpolicies_ja.pdf, 最終アクセス2021年9月13日
- パーソル総合研究所×慶應義塾大学 前野隆司研究室(2020) 『はたらく人の幸せに関する調査 結果報告書』(2020年7月15日), <https://rc.persol-group.co.jp/news/202007150001.html>, 最終閲覧2021年8月1日
- 前野隆司(2013) 『幸せのメカニズム: 実践・幸福学入門』 講談社現代新書
- 前野隆司, 前野マドカ(2022) 『ウェルビーイング』 日経文庫
- 松村 治(2014) 「自然とのふれあいが多面的な主観的well-beingに与える影響について: 地域社会に対するポジティブな認知を含めて」『健康心理学研究』 Vol.27, No.2, 113-123