

「超高齢期のWell-beingシリーズ」(6)

高齢者のウェルビーイングとは？

※この小冊子は健康マスター関西会の会員専用の
Mail-BookletをWEB版に改訂したものです。

(2026年5月)

Hels Solidarity 杉岡 俊長

■はじめに

世界中の国が15年間進めてきたSDGsの取り組みが終了する2030年が近づいてくるにつれて、Well-being（ウェルビーイング）という言葉をよく目にするようになりました。国や大学、企業でも様々な取り組みがなされています。しかし、ウェルビーイングの定義は対象となる研究分野によって多様化しており、解りにくくなっているのも事実です。例えば、企業経営では健康経営とウェルビーイング経営という2つの概念で取り組んでいたり文部科学省では学校でのウェルビーイング教育の推進が急速に広がっています。また、自治体においても地域住民のウェルビーイングの取り組みが徐々に増えつつあります。このように社会的ニーズの中にあって、超高齢期のウェルビーイングを考える上で地域の高齢者のウェルビーイングを高める取り組みも重要な課題と考えます。

高齢者のウェルビーイングには健康であることと経済的ゆとりが欠かせませんが、それ以外のキーワードを私なり挙げてみると、エイジングパラドックス／主観的幸福感／サクセスフルエイジング／孤立・孤独／貧困／家族構成／家族以外との交流／生きがい／ライフスタイルの多様化／メディアリテラシー／介護／社会貢献／地域活動等が考えられます。また、これらの要素が単独ではなく複雑に絡み合っており、学ぶ方法やウェルビーイングの評価を難しくしています。最終的には個人の主観的幸福感に行きつくことになるかと考えます。今回は、これらの課題の一部の触りをご紹介しますのみとなることとお断りしておきます。

■「世界幸福度ランキング」日本人は幸福か？

世界幸福度ランキング2023の主な順位

順位	国名	幸福度	順位	国名	幸福度
1	フィンランド	7.804	15	米国	6.894
2	デンマーク	7.586	19	イギリス	6.796
3	アイスランド	7.530	25	シンガポール	6.587
4	イスラエル	7.473	27	台湾	6.535
5	オランダ	7.403	47	日本	6.129
6	スウェーデン	7.395	57	韓国	5.951
7	ノルウェー	7.315	64	中国	5.818
8	スイス	7.240	70	ロシア	5.661
9	ルクセンブルク	7.228	136	レバノン	2.392
10	ニュージーランド	7.123	137	アフガニスタン	1.859

※「World Happiness Report 2023」より一部の国の順位・スコアを抜粋。
 シンガポールと中国は2022年のデータがないため、2020年と2021年の調査データをもとにスコアを算出。

ウェルビーイングにも関連した世界調査として、国連の持続可能開発ソリューションネットワーク（SDSN）が毎年発表している世界各国の幸福度を調査した「**世界幸福度ランキング**」があります。ギャラップ社の世論調査をベースに各国約1,000人に「最近の自分の生活にどのくらい満足しているか」を0（完全に不満）から10（完全に満足）までの11段階で選択してもらう方式で幸福度を測定。過去3年間の平均（一部の国は2年間）をもとにランク付けがされています。

2023年の世界幸福度ランキングでは1位はフィンランドです。日本の順位は47位（全137国中）、前年の54位から上昇する一方で主要7か国（G7）の中では最下位となりました。日本は**健康寿命や平均寿命では世界のTOPグループですが、幸福度はなぜ低いのでしょうか？**この調査では「**人生の自由度**」「**他者への寛容さ**」などの項目で下回る結果となっています。

■「人間開発指数」でも日本は豊かな国だが幸福な国か？

■ 経済的な豊かさが幸せとは限らない社会で、生活の実態が大切にされる

人間開発指数（HDI）とは、各国の社会の豊かさや進歩の度合いを測る物差しです。具体的には、長寿、知識、人間らしい生活水準の3つの分野について、0と1の間の数値で達成度を表します。国の豊かさや進歩の度合いを経済の目線から測る指標に、国民総生産（GNP）や国内総生産（GDP）がありますが、実際に国民の健康や教育のために使われているのか、軍備に利用されているのかを知ることができません。

HDIは客観的ウェルビーイングを測る物差しとして注目されています。国の経済力が増加しても、生活者の生活が豊かでなければ、社会が豊かとは言い切れません。そのような中、真の豊かさの実現を目指して、「**健康で長生きすること**」「**知的欲求が満たされること**」「**一定水準の生活に必要な経済手段が確保できること**」など、生活の実態を大切にすることが必要という考え方が出てきました。そこで、**平均寿命、教育水準、一人当たりの国民所得の3分野**において、各国の達成度を測る物差し「HDI（人間開発指数）」が、1990年に登場しました。最新の2025年のHDIのランキングでは、新型コロナウイルスの影響もありますが、アイスランドが1位、ノルウェーとスイスが続き、米国17位、韓国20位に続いて**日本は23位**に位置しています。

参考：ウェルビーイング(Well-being)とは？ 意味・注目される背景や取り組みをわかりやすく解説 | ベネッセ ウェルビーイングLab

■「ウェルビーイング」の歴史と高齢者のウェルビーイング

1925年にカナダの団体が、『健康状態』であることを『たんなる病からの自由だけではない、ウェルビーイングな状態』と定義したことが報告されており、この報告が起源となり、考え方をWHO（世界保健機関）が継承し、1946年には、WHO憲章の中で健康の定義として次のようにウェルビーイングを用い、言葉としてのウェルビーイングが世界に広まることとなりました。

「Well-being」という言葉はWHO憲章の健康の定義に出てきます。

"Health is a state of complete physical, mental and social well - being and not merely the absence of disease or infirmity."

「身体的、精神的ならびに社会的に完全に良好な状態」を求めることを突き詰めると持続的な幸福を求めることに繋がります。

Well-beingの定義はその対象となる領域によって多様化していると冒頭で記載しましたが、地域住民の高齢者を対象としたWell-beingでは健康と幸福を含む概念で、幸福に重きを置いた考え方として「**健幸**」とする定義が最も解り易いのではないかと考えます。幸福は英語で「Happiness」と言われますが、「瞬間的な喜び」「短期間の幸福」を意味します。一方、「Well-being」の幸福は継続的・長期的な幸福を意味するとされています。

■ どうしてウェルビーイングが注目されているの？

■ 成熟社会では、「実感できる豊かさ」が求められる

経済が発展・成熟した現在、モノやサービスがどれだけ売れたかという経済の豊かさが幸せであるとは限らず、**心の豊かさや幸福を重視する社会が望ましいとの価値観**が世界で広がっています。そのため、「物質的な豊かさ」ではなく、一人ひとりが**「実感できる豊かさ」、いわゆる主観的なウェルビーイングを重要視しようという動き**があり、ウェルビーイングに注目が集まっています。現在、経済の豊かさであるGDP（国内総生産）が、国の豊かさを測る物差しとして活用されていますが、GDPを補う指標として、国民の実感できる豊かさ（ウェルビーイング）を測定するGDW（国内総充実：Gross Domestic Well-being）の活用が検討されています。GDPが「物質的な豊かさ」を客観的に測る物差しであるのに対し、GDWは「実感できる豊かさ」として主観的に測ることが大きな違いです。



図4：GDPとGDW
 参照元：Well-being Initiativeのホームページを参照し、ベネッセホールディングス作成

【GDWを構成する10の要素】
 経済的安定／健康／教育／社会的つながり／環境／雇用／住居の質／生活満足度／安全性／ガバナンス

[ウェルビーイング\(Well-being\)とは？ 意味・注目される背景や取り組みをわかりやすく解説 | ベネッセ ウェルビーイングLab](#)

■ 主観的ウェルビーイングと客観的ウェルビーイング

■ 「主観的ウェルビーイング」と「客観的ウェルビーイング」

ウェルビーイングには「**主観的ウェルビーイング**」と「**客観的ウェルビーイング**」の2種類があります。高齢者にとってより重要な項目は、「主観的ウェルビーイング」となります。

「主観的ウェルビーイング」とは、一人ひとりが自分自身で感じる認識や感覚によって見えてくるものとなります。一方で、「客観的ウェルビーイング」とは、客観的な数値基準で把握できます。例えば、平均寿命や生涯賃金、失業率、GDP（国内総生産）、大学進学率、収入に占める家賃の割合、労働時間や有休取得率、人と関わる時間、保育所待機児童数、育児休業取得者数、介護時間など、統計データで測れるものです。これらの統計データは、国別や県別などウェルビーイングの充実度を比較するときに利用されることがあります。



図2：ウェルビーイングの種類
 参考：ベネッセホールディングス作図

■ 「主観的ウェルビーイング」の心理的要因

■ 「主観的ウェルビーイング」（主観的幸福感）の心理的要因

主観的ウェルビーイングが高い人はどのような心理的要因を持っているのかについて研究がなされています。そこで心理的要因として挙げられているのが下図のような項目になります。

心理的要因	心理的要因	心理的要因
人生満足尺度	自尊心	熟達（熟練している）
ポジティブ感情	環境制御性	積極的な他者関係
ネガティブ感情	他者からの愛情	個人的成長
最大効果の追及のなさ	感謝傾向	心配事がない
楽観性	将来への希望	人生の意義
自己受容	勤労意欲	目標の明確化
社会的比較思考のなさ	満喫（心ゆくまで楽しむ）	親切
コンピテンス（能力）	思想宗教	気持ちの切り替えが得意
自己実現	社会の要請	制約の知覚のなさ
人を喜ばせる	自律性自らの判断で行動する）	自己概念の明確傾向
ユーモア	人生の目的	

「主観的ウェルビーイングの分析と構造化」（日本感性工学会論文誌「早期公開生地」）より

■ 主観的ウェルビーイングを測る尺度

■ 世界中で使用されている主観的ウェルビーイング尺度

アメリカにおける幸福研究の権威であるエド・ディーナー教授によって作られた「主観的ウェルビーイング尺度」は、前ページの心理的要因を基にウェルビーイングを評価しようとするものです。大学の研究者だけでなく世界中の政府機関でも使用されている非常に汎用的な調査方法です。2002年に行われたマーティン・セリグマン教授との共同研究では、非常に幸福な個人に焦点を当て、アメリカの大学生を対象に幸福度のスクリーニングを行い、高い幸福度に影響を与える可能性のある要因を調査しました。

その結果、「**高い幸福感を得るための唯一の鍵はないように見えるが、非常に幸福な人々は、豊かで満足できる社会的関係を持ち、平均的な人々と比較して一人で過ごす時間が少ない**」ことが明らかになりました。

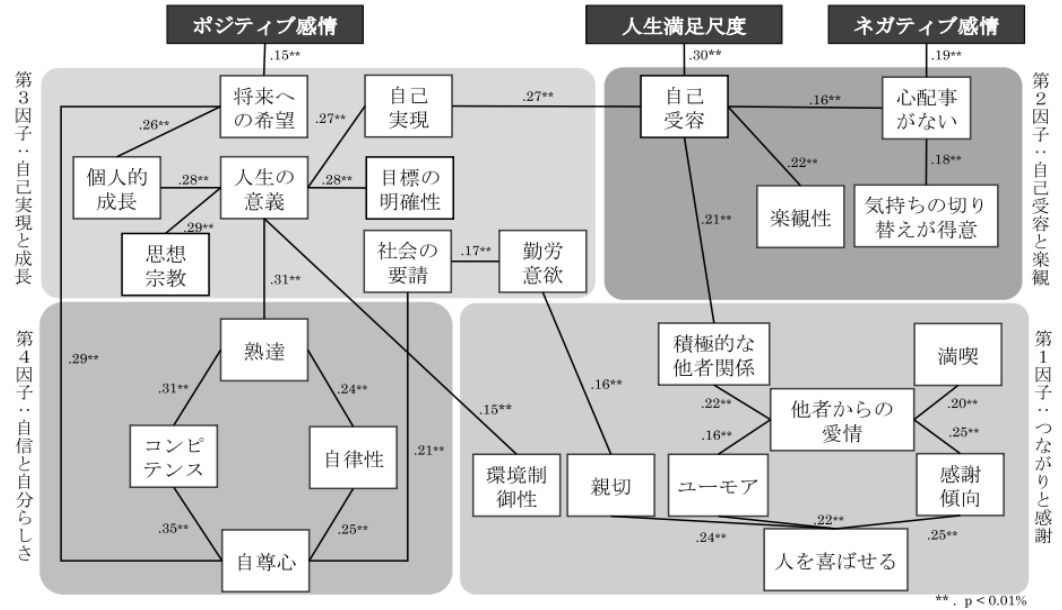


図1 主観的ウェルビーイング構造図 (全体)

図 https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjske/advpub/0/advpub_TJSKE-D-20-00048/_pdf

<http://positivepsych.jp/cn7/pg360.html>

■ 高齢者のWell-beingに必要な要素

■ 高齢者のWell-beingの実現に向けた広範囲な要素

地域住民のWell-beingの向上を目指すためには、地域の個々の住民同士の関係や、その地域の公共サービスを行う行政機関、医療機関や企業などの協力も必要となります。

特に高齢者のWell-beingに重要な要素は、身体的・精神的健康だけでなく、高齢者にも理解しやすい社会的つながり、経済的安定、自己実現など総合的に考慮し、これらの要素がその人にとってバランスよく保たれていることが大切です。

身体的健康：病気がなく、体が元気であること

精神的健康：ストレスが少なく、前向きな感情を持てること

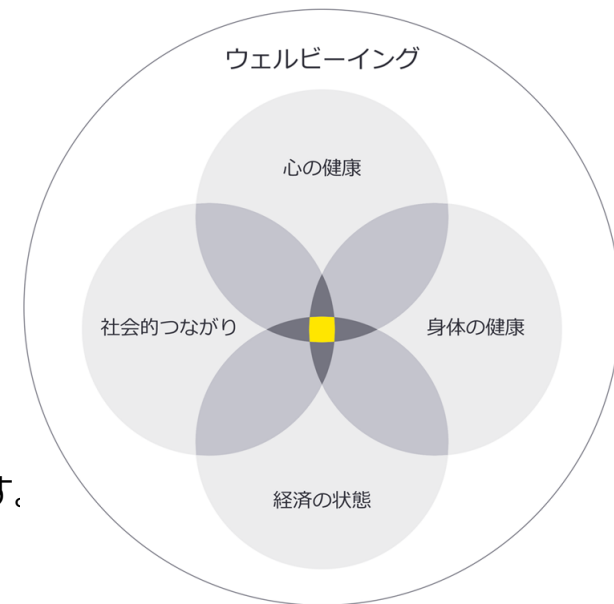
社会的つながり：家族や友人、地域社会との良好な関係

経済的安定：生活に必要な収入や資源があること

職業的充実：やりがいや目的を感じられる仕事や活動

※「職業的」というのは生計就労だけでなく、生きがい就労も含まれます。

自己実現：自分らしく生き、成長を感じられること



<https://copilot.microsoft.com/chats/vxPERAQsaybvpN8WCrEQg>

■「サクセスフル・エイジング」（幸福な老い）とは？

■長寿・生活の質（QOL）・社会貢献

誰でも、定年後の人生を「幸福に送っていきたい」と考えるでしょう。こうした思いに応え、「**サクセスフル・エイジング（幸福な老い）**」とは何かを考えていくことが老年社会学に求められています。サクセスフル・エイジングという言葉はアメリカで生まれた言葉ですが「**良い人生を送り、天寿を全うすること**」とされており、日本に元々ある言葉では「**生きがい**」や「**幸福な老い**」がその意味に最も近いものではないかと考えられています。

サクセスフル・エイジングを構成する要素は、アメリカや日本の研究者の中でも意見が分かれており、画一したものは提示されていません。しかし、おおよその意見としては、**長寿・生活の質・社会貢献の3つ**とされています。高齢者人口が増え、高齢者の能力が向上するにつれ、高齢者の「社会貢献」が大切な要素となってきました。

- 【生活の質（QOL）の構成要素】**
- 身体健康
 - 機能的な健康（ADL, IADLなど）
 - 認知能力
 - 時間の消費（レクリエーションなど）
 - 社会的行為（独創的リーダーシップなど）

- 【社会貢献(Productivity)の構成要素】**
- 有償労働
 - 無償労働
 - 相互扶助
 - ボランティア活動
 - 保健行動

■「エイジングパラドックス」ってホント？

■エイジングパラドックスとは

近年、「加齢に伴ってネガティブな状況が増えるにもかかわらず、高齢者の幸福感は低くない」という**エイジングパラドックス**（Aging Paradox）と呼ばれる現象が注目されています。簡単に言えば、超高齢者の域に達すると身体の不自由によって今までできていたことができなくなったり、大切な人との別離による孤独感など、一見すると不幸に思えることがたくさん身に降りかかってくるのですが、実はあまり深刻に不幸とは感じず、幸福感を得ているということです。

高齢者の幸福感を研究されている大阪大学の権藤恭之准教授の研究によれば、そのような失望や孤独からさらに年齢を重ねていくと、真逆の幸福感を得られることがわかってきました。つまり、「人は長生きをすればするほど幸福度が増す」ということが判りました。これを「エイジングパラドックス」と言います。

では、なぜ高齢者は幸福感を得られるのでしょうか？ **エイジングパラドックスは、加齢に伴った体力や記憶力などの資源を喪失しても、それらの弱点に対する対処の仕方がうまく行われていることで生じると考えられています。**



■エイジングパラドックスはなぜ起こる？

好きな時間にお店に行き、自由に歩き回りながら好きな買い物ができることは自立的な生活の要であり幸福感は高くなります。しかし、体力が低下して長時間の歩行が難しくなってくると、自由に買い物することが困難となり幸福感は低下すると考えられています。ところが多くの高齢者は、実際はこのような状況に置かれても、心理的にうまく対処することができるので幸福感は下がらないと言われています。

では、**どうすれば幸福感は下がらないのか？**そのための**SOCモデル**を紹介します。

【SOCモデル】

目標を調整しながら、自らの持てる資源を動員し、少しでも前の状態に近づこうとする方略です。このモデルは対処で使われる方略の頭文字から**SOCモデル**と呼ばれています。

- ①**喪失に基づく目標の選択 (Lossbased Selection)** : 前よりも少し目標を下げる
- ②**資源の最適化 (Optimization)** : 選択した目標に対して自分の使える時間や体力を効率的に振り向ける
- ③**補償 (Compensation)** : 他者の助けやこれまで使っていなかった補助を使う

具体的には、体力が低下したら遠くのお気に入りのスーパーではなく、近くのスーパーを利用する**(選択)**、買い物以外の外出を控えたり、1回の買い物の量を減らしたりする**(最適化)**、歩行車や電動車いす等のこれまで利用してこなかった道具を利用する。もしくは配偶者や同居者のといった利用可能な資源があればそれらを利用する**(補償)**などを挙げるすることができます。これらの方略を用いて**資源の喪失がもたらす損失を最小限にとどめること**がうまくできれば、幸福感が維持できると考える。

<https://psycho-psycho.com/soc/>

■エイジングパラドックスを手に入れる5つの心得！

百寿者から見えて来る生活習慣を参考にしましょう。

■定期的な運動習慣を持つ

有酸素運動と無酸素運動をバランスよく、無理なく取り入れ血流を良くする。

■物事にこだわらず、ストレスを上手にコントロールする

回りの人を変えることはできません。まずは「私が変わる」と思考を変えてストレスに強い心を手に入れる。

■人とのつながりや笑いのある生活

家族や友人との会話が大切です。さらに趣味などの活動を広げて笑いのある生活を送ることが大切。

■好奇心を持って挑戦する

新しいことを始めるとか、何かに挑戦するだけで脳が一所懸命働くことができる。私事ですが、年間40品種ほどの野菜を栽培していますが初めての野菜は好奇心が湧いてきます。

■目標を持ち学習習慣を続ける

経験だけでこなしている仕事や活動では、だんだん脳が怠けて働かなくなります。仕事や活動に少しでも関係あることを常に学び続けましょう。