

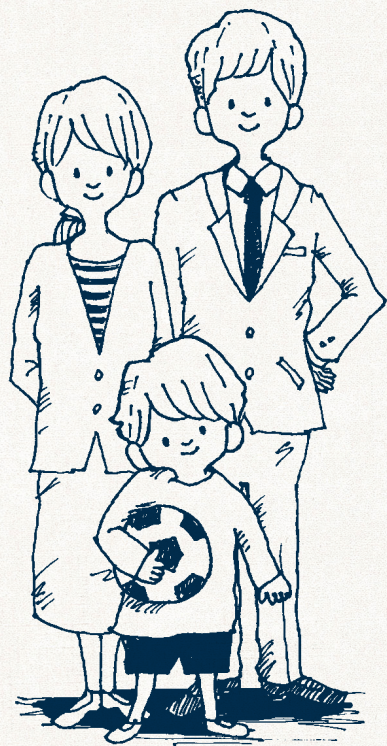


WELL-BEING

ウェルビーイングな暮らしのための
ワークショップマニュアル

ウェルビーイングについて 考えてみよう

「ウェルビーイング」という言葉を聞いたことがありますか？
「Well＝良い」と「Being＝状態、あり方」を
組み合わせた言葉で、文字どおり「良い状態」を意味します。
では、良い状態とはどんなことを示すのか、
まずはウェルビーイングについて考えてみましょう。



ウェルビーイングを知っていますか？

自分のウェルビーイングについて考えたことがあるでしょうか？ 病気やケガなど、私たちは、自分がどれくらい悪い状態なのかについては気が付きやすいものです。しかし、逆に自分がどれほど「良い状態」であるのか、そのことについて考えることはあまりありません。

例えば、あなたの職場や家庭のことを考えてみてください。それらの環境は「良い状態」——ウェルビーイングにあると言えるでしょうか？

近年、自分たちが良い状態であるかどうかということについての研究が進んでおり、ウェルビーイングは、世界中で注目されているキーワードとなっています。

本書は、ウェルビーイングの基本的な考え方や研究されている内容についてわかりやすく解説し、職場や家庭においてウェルビーイングについて考えるワークショップを実施するための基本マニュアルになっています。

ウェルビーイングの考え方

どんな状態をウェルビーイングと感じるかは、人それぞれです。まずは、自分が大事だと感じていることを明らかにしてみましょう。お風呂に入って考えてみたり、瞑想をしてみたりしてもいいかもしれません。

理屈で考えて「これが良い状態だろう」と思えることでも、想像してみると、体が重くなったり、心臓がドキドキしたりと、身体が嫌がっているように感じる場合があります。何が大事なのか考えるときには、そういう身体の声に耳を傾けることも必要です。

職場や家庭のウェルビーイングも同じです。「こういう組織が良いはずだ」「こういう家庭が良いものだ」と決まっているわけではなく、どんな状態が良いかは、そこに関わる人によっても異なるでしょう。一人ひとりがどういう状態を良いと感じるのかを知ることが、ウェルビーイングに近づく第一歩になるのです。

またウェルビーイングは、何かを達成したら終わりではなく、目的地を常に新しくしながら進んでいけることも重要です。



ウェルビーイングは、人によって異なります。まずは自分が大事だと思うことを考えてみましょう。

ウェルビーイングな暮らしを 実現するには？

スマートフォンは
あなたを
幸せにしますか？

私たちは、日常生活において、いつでもどこでもインターネットにアクセスし、メッセージのやり取りをするようになりました。また、人工知能(AI)やバーチャルリアリティ(VR)など、近年のテクノロジーの進化は目を見張るものがあります。

しかし、このようなテクノロジーは私たちの暮らしを便利にした一方で、利用者の心的状態への負の影響も指摘されています。現代社会のテクノロジーは、私たちのウェルビーイングに役立つものとなっているのでしょうか？

情報端末の普及により、昼夜問わず仕事に追われる人も少なくありません。また、スマホの着信や通知に一日中注意を払い続けることは、心身を弛緩させて休ませることを妨げてしまいます。さらには、ソーシャルゲームへの依存による過度な課金、プライベートなコミュニケーショングループにおけるいじめといった、社会的な問題も発生しています。

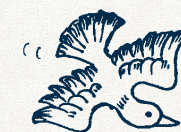
こういった状況を考えると、テクノロジーは必ずしも人を幸せにしているとは言い切れません。



便利な生活を与えてくれるテクノロジーが、常に人を幸せにしているとは限りません。

テクノロジーと ウェルビーイングの 関係

ウェルビーイングのための テクノロジーとは

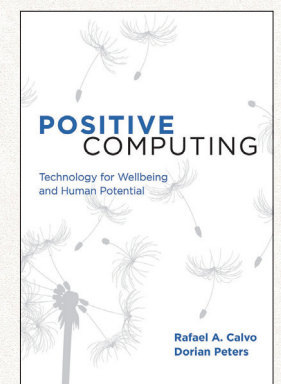


大学教授のラファエル・カルヴォ氏とUXデザイナーのドリアン・ピーターズ氏は、心理的ウェルビーイングと人間の潜在力を高めるテクノロジーの開発を「ポジティブ・コンピューティング(Positive Computing)」と名付けました。

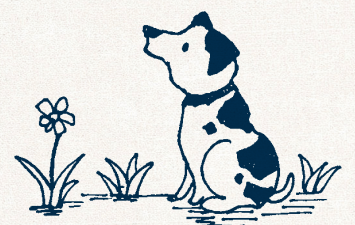
著書『Positive Computing』の中で、「コンピュータが誕生した当初は生産性と効率性がひたすら追求められたが、そのような価値観は徐々に過去のもの

となりつつある」と看破しています。そして、「私たちは新たな時代へ突入しようとしており、テクノロジーが個人のウェルビーイングと共に、社会全体の利益にも貢献することが重要だ」と述べ、これからのテクノロジーのあり方に言及しています。

生産性や効率性のためだけでなく、個人や社会の問題にも資するテクノロジーを探っていく必要があるのではないか、というわけです。



ラファエル・カルヴォ氏とドリアン・ピーターズ氏の著書『Positive Computing』(2014年 The MIT Press)。ウェルビーイングとテクノロジーの関係について語られています。



ウェルビーイングの3つの側面

ウェルビーイングは大きく分けると、次の3つの側面があります。

① 医学的ウェルビーイング

心身の機能が不全でないかを問うもので、医学の領域と言えるでしょう。これは、私たちが普段受けるような健康診断やメンタルヘルスに関する質問紙などで測定可能です。

② 快楽主義的ウェルビーイング

現在の気分の良しあしや快・不快など、一時的、かつ主観的な感情に関する領域です。表情や心拍、ホルモンなど、

生理指標で計測できます。

③ 持続的ウェルビーイング

心身の潜在能力を発揮し、意義を感じている「いきいきとした状態」を指すものです。フローリング (flourishing) = 開花という言葉でも表現されます。

これまではウェルビーイングというと、②のような快楽主義的なものが対象でしたが、近年は、③の定義にあるように、ウェルビーイングを持続的かつ包括的に捉えようとする考えが主流となっています。



ウェルビーイングの種類

有識者たちが唱える
さまざまなウェルビーイング

研究者だけでなく歴史的な哲学者も、ウェルビーイングに関して言及しています。このほかにもさまざまなアプローチがあります。



Edward F. Diener
エド・ディーナー

「主観的ウェルビーイング」

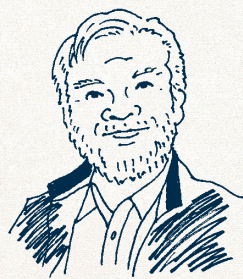
主観的なウェルビーイングの尺度を開発し、さまざまな要因と合わせて測ることで、性格や社会環境の影響を調べられる。尺度は、人生満足度、ポジティブ感情、ネガティブ感情がないこと、の3要素で構成される。



Aristotle
アリストテレス

「幸福 (エウダイモニア)」

有用さ、一時的な快楽、幸福 (エウダイモニア) の3種の善の中で、最高の善が幸福である。一時的な快楽だけでは実現できず、理性によって人間の潜在能力を開花させることで実現できる。(持続的ウェルビーイングの元となる考え方)



Mihaly Csikszentmihalyi
ミハイ・チクセントミハイ

「フローの状態」

何かしているときに熱中するあまり自己の感覚を失うような状態であり、その経験はウェルビーイングの向上につながる。活動に本質的な価値があること、能力に対して適切な水準であることなどの条件がそろって生じる。



Martin E.P. Seligman
マーティン・セリグマン

「PERMA理論」

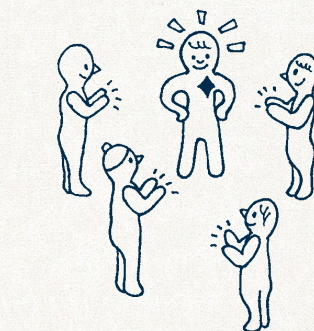
ウェルビーイングは、一時的な快楽 (Positive Emotion) だけでなく複数の要因の組み合わせで決まる。フローの状態や没頭する体験 (Engagement)、良好な人間関係 (Relationship)、他者や社会への貢献 (Meaning)、達成 (Achievement) を含む5つが、主要な要因である。

ウェルビーイングの心理要因

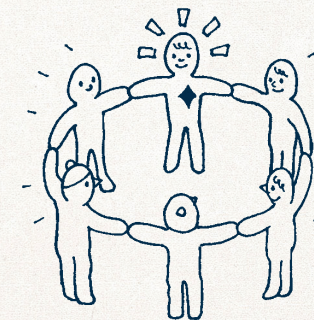
ウェルビーイングが生まれる心理要因とは？

ウェルビーイングの心理要因とは、私たちがいきいきとしているとき、自分がどんな心理状態なのか、周囲とどんな関係なのかを分類したものです。

心理要因は、個人に関する「I」、他者との関わりの「We/Society」、それらを超越した「Universe」に分けられ、それぞれにさまざまな要因があります。例えば、自分で決めて行動できていると感じられる状態 (自律性) のように個人的なものから、思いやりや感謝、組織や社会などで良好な人間関係が築けているなど、他者との関わりの中で感じるもの。さらには、特定の関係性を越えた全体的視野で見たときの世界のあり方 (平和) などです。



アメリカ的ウェルビーイングの価値観



日本的ウェルビーイングの価値観

日本的ウェルビーイングと 地域や文化による心理要因の違い

ウェルビーイングの心理要因は、文化的な背景や暮らしている環境の影響を少なからず受けます。例えば、アメリカでは自由・平等の精神が中心にあって、社会の中で自分の価値や自尊心を高めることを重視しますが、日本では周囲との調和や、さまざまな状況に合わせて適応できることを大切にする傾向があります。また、消費が生活の中心にある都市部では、お金を自由に使えることが重視されるかもしれませんが、地方では自然環境の豊かさや、食べ物が新鮮でおいしいといった別の幸せが大切になる

かもしれません。このような違いを考慮すると、人々のウェルビーイングの実現をサポートするためには、彼らが暮らす文化や生活に根ざした視点が不可欠でしょう。

また一方で、地震災害の際など、いざというときに助け合える関係があることは文化を超えて大切なことです。

あなたのウェルビーイングを決める心理要因は何でしょうか？ 人間として共通する要因、文化や地域、環境に影響する要因、また、自分ならではの要因が見つかるかもしれません。

参考文献 触覚コンテンツ専門誌「ふるえ」Vol.19:「文化と生活に根差すウェルビーイング実現のヒント」内田由紀子氏のインタビュー

大学生1300人に聞いてみました 「あなたのウェルビーイングは何ですか？」

国内の約1300人の大学生に自分のウェルビーイングを決める要因を3つ挙げてもらいました。
日本の学生たちは、どのような要因に対してウェルビーイングを見出しているのでしょうか？

国内の学生が挙げた
ウェルビーイングの
心理要因

「I」

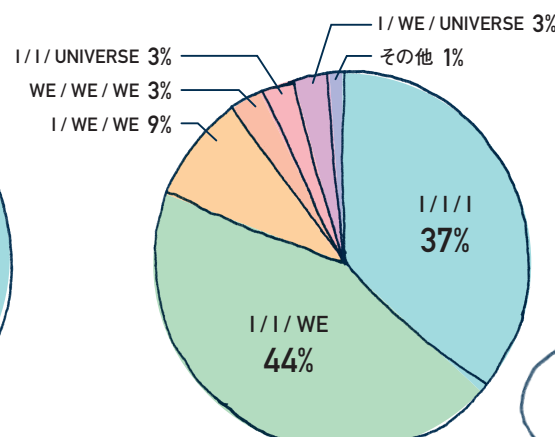
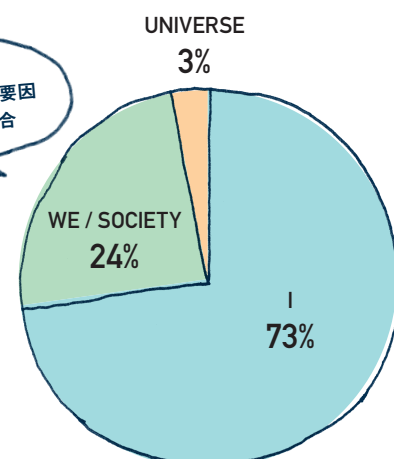
目標がある
やりたいことができる
自分だからできると思える
自分を好きでいられる
好きな本を読む、音楽を聴く
読書やゲームに没頭する
おいしいものを食べる
時間的な余裕がある …など

「WE/SOCIETY」

感性を共有できる
人に認めてもらえる
頼れる友人がいる
他者と認め合える
家族を大切に作る
他人と自分を比べない
あえて空気を読まない
適度に一緒にいない …など

「UNIVERSE」

世界が平和であること
多様な価値観を受け入れる
社会に貢献する
世界の本質を追求する
美しい景色を見る
自然との一体感を得る
アイドルやアーティストへの敬愛
物語性 …など



最も多いのは「I」に属する要因

1300人から3つずつ、約3900の回答を、P.5で説明した「I」「We / Society」「Universe」のカテゴリに分け、グラフにまとめました(グラフ1)。目標がある、自分で判断できるといった「I」に属する要因が、全体の73%を占めました。また、家族や友人と過ごすこと、趣味を共有すること、理解者の存在といった「We / Society」は、24%でした。興味深い点は、他者との関わりを大切にすることを挙げる人がいる半面、他人と自分を比べない、空気を読まないなど、「他者を気にしないこと」を要因として挙げる人もいたことです。平和や社会貢献、多様な価値観の受け入れといった「Universe」に分類される回答は、約3%ありました。美しい景色を見ると自分の悩みがちっぽけなことに

気が付く、自然との一体感を得るなど、「自然」を感じることで自分のネガティブな心身の状態から解放されることを挙げる人もいました。

学生のウェルビーイングにとって他者との関わりは重要

さらに、ひとりが挙げた3つの回答を、3つのカテゴリの組み合わせとして見た場合、どのような割合になるのかをまとめました(グラフ2)。

全て「I」の要因を挙げた人は全体の37%で、残りの約6割の人が「We / Society」の要因を1つ以上挙げました。ここから、ウェルビーイングを構成する要因として、多くの学生にとって他者との関わりが重要であることが読み取れます。

半数以上の学生が、他者と心地の良い関

わりを持つこと(時には窮屈な関わりを持たないこと)を挙げています。彼らがウェルビーイングの向上を目指すとき、個人の活力やモチベーション向上に注力するだけではなく、絆やつながり、しがらみに考えを巡らせることが大切になることがわかります。

なお、アンケートの際に、感想も書いてもらいました。自分のウェルビーイングについては、「これまで考える機会がなく、深く考えるきっかけになった」という感想が多く集まりました。また、「周りの人と見せ合ったとき、ウェルビーイングは人それぞれ違うという印象を受けた」など、他人との違いに気付いたという感想も多く見られました。自分や周りの人のウェルビーイングがどのように決まるのかを見つめ直すことは、ウェルビーイングの向上を考えるうえでの重要な第一歩となるようです。

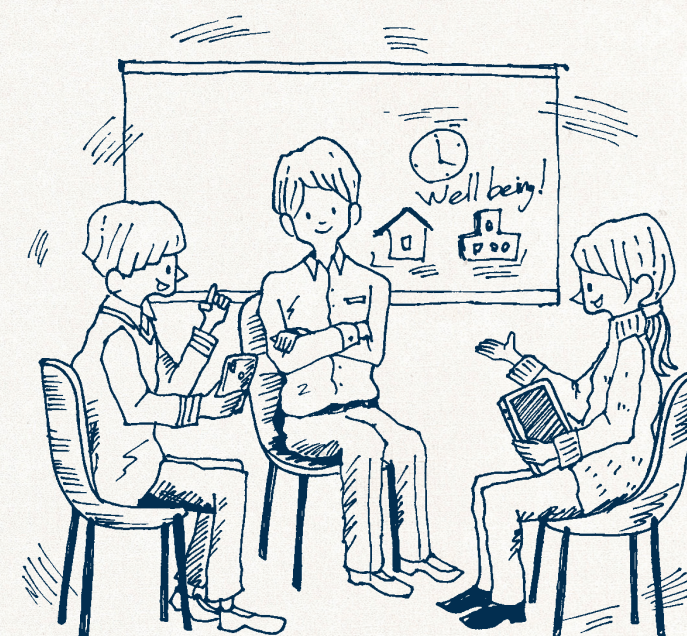
ウェルビーイングの ワークショップを实践しよう

さまざまなウェルビーイングの知見を、私たちの暮らしに生かしていくにはどうしたらいいのでしょうか？
これまでの研究に基づいて、新しい暮らし方やサービスを考えるための「ウェルビーイングワークショップ」を開発しました。
家庭から製品開発の現場まで、いろいろなシーンで役に立ちます。

自分が何を大切にしているのかを考えてみると、それだけでウェルビーイングの実感が高まります。ワークショップには、それをみんなで話し合えるという魅力があります。お互いのウェルビーイングについてじっくり話すことで、相互の理解が深まります。そして、「それぞれが違う」ことを受け入れ、各自のウェルビーイングへの共感と尊重が生まれることで、関係性も格段に豊かになります。そこから、日々の暮らしの関係性や振る舞いを少しずつ変えていくこともできるでしょう。

そして、こうしたプロセスは職場でのチームビルディングや、子育てや介護の現場の信頼関係づくりにも有効です。

ウェルビーイングについて話すと
ウェルビーイングが高まる



こんな場面で
ウェルビーイング
ワークショップが
よく効きます

- 子供たちと一緒に未来の暮らしを考えたい。
- 製品開発のための新しいアイデアを見つけたい。
- 子育ての心細さについてママ同士で話したい。
- 職場のチームワークをもっと良くしたい。 ……など

新しい発想を生み出す
ウェルビーイングから

お互いのウェルビーイングを認め合い、信頼関係ができたチームで新しい暮らしや社会のあり方を考えると、これまでとは異なる質感のアイデアが生まれてきます。効率性や経済性といった従来のものさしとは違った、ウェルビーイングという評価基準を足場に発想できるようになるからです。

このウェルビーイングワークショップは、地域の課題解決や新しいビジネス

のアイデアづくり、学校や家庭で子どもたちと未来の社会について考えるワークショップなどにも利用することができます。また、2〜3時間程度の対話の場にも、本格的な製品開発に向けて数日かけてプロトタイピングしていくプロジェクトにも応用可能です。

次頁から、その実施方法を紹介していきます。みなさんの現場でも、ぜひ試してみてください。

ウェルビーイングワークショップの流れ

従来の常識から離れて自分のウェルビーイングを探る

ここでは、実際のワークショップの流れと考え方を解説します。前半は、メンバーのウェルビーイングを深く掘り下げて共有するフェーズ。後半に、そこで確認されたウェルビーイングの要素に基づいてアイデアを膨らませます。

このワークショップの構成は、U理論の考え方を参考に設計しまし

た。U理論とは、MITのオットー・シャーマー博士が提唱している、本当に必要とされている変化を生み出すための理論的な枠組み。過去の成功パターンや現在の常識から性急にアイデアを出すのではなく、今起こりつつあることを見つめ、対話を深めることで変化の兆しを感じ、そこから自分たちのつくりたい未来を生

み出す理論です。

ワークショップを始める際には、今持っている常識や変化への恐れを手放し、各フェーズの考えに従ってウェルビーイングの価値観を深めていきましょう。ウェルビーイングの深いビジョンを共有した仲間と一緒にあれば、新しい発想を生み出していきけるはずです。

＊ ウェルビーイングテクノロジーが
実装された社会 ＊

Performing
by operating from the whole
全体性から機能するモデルを実装する

プロトタイピング

アイデアをプロトタイピングします。テクノロジーをうまく使って、手軽に素早く、機能するものをつくりましょう。



Prototyping

the new by
linking head, heart, hand
頭と心と手をつなげて
プロトタイプをつくる

Downloading
past pattern
過去のパターンや
いつもの考え方を保留する

Seeing
with fresh eyes
新鮮な気持ちで
自分や他者のありのまを見る

WORK.1 心臓ピクニック

お互いの鼓動に触れるワークを、アイスブレイクとして実施。良しあしの判断ではなく、身体感覚を通じて、今ここで起きていることに目を向けます。

これまでの常識で 判断しない

新しいことを聞いたとき、いつもの常識で「ありえない」とか「くだらない」と判断してしまうと、過去の延長の未来しか発想できません。ワークショップを始めるときは、いつもの思考パターンを手放すことが大切です。



WORK.2

偏愛マップ・ペインマップ

自分はどんなことが好きか。痛みを感じるのはどんなことか。自分を探り、他の人の価値観に耳を傾け、その場にいる人やあるものを感じます。

Sensing
from the field
場の中にいる人や
そこで起きていることを感じ取る



WORK.3

3つのウェルビーイング

ウェルビーイングは一人ひとり異なるもの。WORK1、2で感じたことを参考に、自分のウェルビーイングを構成する3つの要素を書き出し、共有します。自分の源にあるウェルビーイングを概念化し、それに自分ごととしてつながります。

Presencing
connecting to source
私のウェルビーイングとは何か？
自分の源につながる

Crystallizing
vision and intention
ビジョンを共有し
生み出したい未来を描く



WORK.4

ビジョンブートキャンプ

短時間に何度もフィードバックを繰り返すことで、アイデアの方向性を具体化します。



WORK.5

4コマストーリーボード

1コマごとに別の人が発想することで、思いがけないストーリーが生まれます。



WORK.6

未来のワールド寄せ鍋

議論するメンバーを入れ替えながら、アイデアの実現可能性を煮詰めます。

ワークショップ
終了

ウェルビーイングな社会に向けたビジョンとアイデアの種、それを共有したチームがこのワークショップの成果です。



ウェルビーイング ワークショップの進め方

ここでは、各ワークの内容と進め方のポイント、狙いについて順を追って説明していきます。

ワークショップ スタート

ウェルビーイングへの旅の始まり

メンバーがそろい、いよいよワークショップのスタートです。テーマやメンバー構成はまちまちだと思いますが、導入では、ウェルビーイングをみんなで考えることでどんなことを話したいのか、主催者の想いを伝えてください。そ

して、できるだけ安心して発言できる温かい雰囲気づくりを心がけましょう。具体的なワークに入る前に、自己紹介やアイスブレイク、この場にどんな期待を寄せているかといったことを話す「チェックイン」を行うことも有効です。



心臓ピクニック

WORK.1

ありのままの状態を感じるための準備

私たちがウェルビーイングワークショップを開催する際、最初のワークとして用いるのが「心臓ピクニック」です。心臓の鼓動を手のひらで感じられるツールを用いて、自分やメンバー同士が生命としてそこに存在することをじっくりと感じます。

このワークの狙いは、いつもと同

じ思考パターンを手放して、良しあしや従来の常識による判断ではなく、今目の前に起きていることに目を向け、耳を傾ける姿勢をつくることにあります。ですから、心臓ピクニックではなく、今の気持ちや体調を聞き合うようなワークでも代替できます。

私たちの身体は、目の前のものに無意識のうちに反応しています。興奮や緊張をしているときには心臓の拍動がドキドキと強く速くなり、逆にリラックスしているときにはゆっくりで、かつ揺らぎがあります。今までどんなときに、心地の良い感覚や嫌な感覚を感じたでしょうか？



心臓ピクニックとは、生まれてからずっと私たちの生命を支えるために休むことなく動き続けている心臓を、身体の外に出して感じ直すワークショップ。自分の鼓動をじっくり味わったり、他のメンバーと心臓を交換してその違いを感じたりしながら対話を行います。



偏愛マップ・ペインマップ

WORK.2

自分たちの感じ方を深く掘り下げて共有する

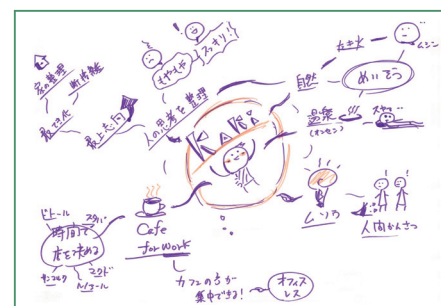
場がほぐれてきたところで、さらに対話を深めていきます。一人ひとり特有の「好きなもの」「嫌いなもの」を振り返り、共有することで、メンバーとの思わぬ共通点や違いを発見します。

「偏愛マップ」は、自分の好きなものやこだわっているものを、1枚の紙に文字や絵で書き出し、それを紹介し合うというワークです。その逆である自分の嫌いなものや苦手なものを同じように挙げて共有する「ペイ

ンマップ」も行います。

このマップづくりは、自分のことを知り、開示するきっかけになります。そして、単にそれぞれが異なってい

ることに意識を向けるだけでなく、他のメンバーのこだわりの語りを聞くことで、異なる価値観の人間の存在を実感します。



偏愛マップは、教育学者の斉藤孝氏が著作『偏愛マップーキラいな人がいなくなるコミュニケーション・メソッド』(2004年 NTT出版)で提唱したコミュニケーションメソッド。



3つのウェルビーイング

WORK.3

それぞれのウェルビーイングの固有性を認め合う

ここまで進行すると、雰囲気はかなり温まり、安心感のある場になっているはず。3つ目のワークは、自分のウェルビーイングの要因を3つ挙げる「3つのウェルビーイング」です。

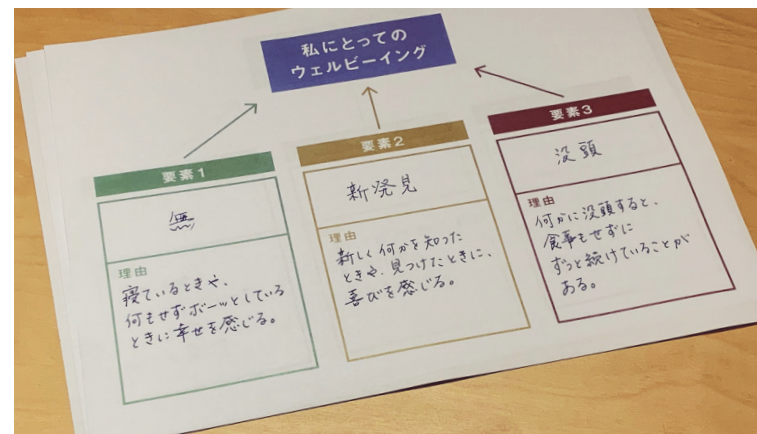
このワークの前に、ウェルビーイングとはどのような考え方なのかをレクチャーすることも有効です。それには、本書のP.2～5を一緒に読んで感想を話し合うという方法も効果的でしょう。大事なのは、ウェルビーイングは健康状態とは異なり、必ずしも全員共通の基準があるわけ

ではなく、一人ひとりに固有の要因とその理由があることを認める雰囲気の中でワークを行うことです。

こうした意識を共有したうえで、自分にとっての3つのウェルビーイングの要因を記入します。その際、それぞれの具体的な内容と理由も記入します。記入できたら、発表です。3つの要因を理由とともに周りの人に伝えます。聞いた人は、感じたことをフィードバックしましょう。他の人の

ウェルビーイングを聞いて、それを本人に代わって全体に紹介する「他已紹介」も、自分のウェルビーイングを相対化する手法として効果的です。

それぞれのウェルビーイングを言葉にすることで、何を変えればいいのか、何をつくれればいいのか、少しずつ具体化されていきます。そして、メンバー同士でウェルビーイングについて話し合う時間自体が、ウェルビーイングな場をつくり出します。





ビジョンブートキャンプ

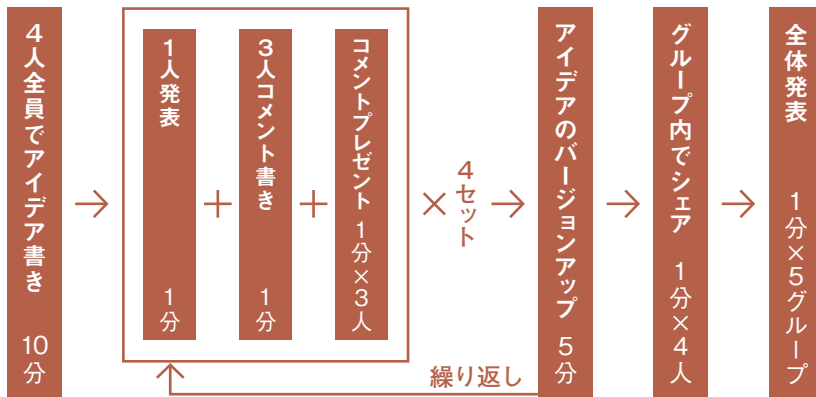
WORK.4

目指す未来を共有して練り上げていく

ここからの3つのワークは、その場で共有した各人のウェルビーイングの要因に基づいて、ビジョンを共有し、それを実現するストーリーを描くワークです。すべて行うのではなく、テーマによっていくつか選択して

実施しても構いません。すべての基本にあるのは、課題に対して、価値観の異なる人たちが協働してアイデアをつくり上げるということです。「ビジョンブートキャンプ」は、一人ひとりが課題を設定し、それを解

決するアイデアを発想していくワークです。制限時間内でアイデアを出し、グループの他のメンバーから次々とコメントをもらいます。さらにアイデアをブラッシュアップして説明し、コメントをもらう。これを繰り返します。曖昧な状態でもいいので共有してコメントをもらい、具体化していきます。頭で考えずに、全速力でどんどんアイデア化することで、自分でも思っていなかった方向性が、見えてくるかもしれません。



4人グループ5で行った場合のスケジュール。用紙の上半分にアイデアを書き出し、聞き手の3人は付箋にコメントを書いて、発表後に下半分に貼り付けます。全員が発表後、アイデアを何度もブラッシュアップして、最後はグループで最も良いものを全体で発表します。



4コマストーリーボード

WORK.5

ストーリーの共創が発想の枠を広げてくれる

「4コマストーリーボード」は、思ってもいない方向へアイデアを広げるためのワークです。

4人グループになり、4分割されたワークシートをそれぞれが持ちます。まず1コマ目には、自分が困った状態、解決したい課題をマンガで描きます。次に、グループの隣の人にシートを渡し、受け取った人が2コマ目に次の展開を描きます。ここでは、できるだけ意外なストーリーを描きましょう。無責任で構いません。ストーリーのオチは別の人が考えてくれます。続いてさらに隣の人に回して3コマ目を描きます。このコマでは、これまでの状況を解決し、ウェルビー

イングな状態を実現する方法やテクノロジーを提案します。このワークの最もスリリングなシーンです。そしてさらにシートを送り、4人目が最後のコマにその結果起きるオチを描き、終了です。その後、自分がオチを描いたストーリーを発表します。

このワークは、各コマで4人がそれぞれの発想に基づいてストーリーをつなげるため、

ひとりでは絶対に思い付かない解決のためのアプローチやストーリーが生まれます。



未来のワールド寄せ鍋

WORK.6

いろいろなアイデアを煮込んで具体化していこう

「未来のワールド寄せ鍋」は、ひとつの課題について人を入れ替えながら集団でアイデアを議論していく、ワールドカフェ方式のアイディエーション手法です。

4～6人程度のグループに分かれて、テーブルごとに考えたいテーマを決めます。テーブルで話し合ったアイデアを模造紙に次々書き込んでいきます。ある程度アイデアが出たら、ひとりがテーブルに残り、他のメンバーは別のテーブルに移ります。テーブルに残ったメンバーは新しく来た人に、そのテーブルのテーマとこれま

でに出たアイデアを説明し、新しいメンバーと共にアイデアを膨らませます。時間を決めてメンバーチェンジを2、3回繰り返し、アイデアを膨らめます。その後、元のメンバーがテーブルに戻って、別のテーブルで経験したアイデアや考え方を持ち寄り、問題解決のストーリーを具体化していきます。各テーブルを鍋と見立てると、いろいろな人がいろいろな具材を入れて煮込んでいくイメージです。次第にそれぞれユニークな鍋料理が出来上がっていきます。最後は、グループごとの成果を発表します。



プロトタイピング

ワークショップで生まれたアイデアを役立たせに

ワークの最後に、それぞれが一日を終えての感想を語るチェックアウトを行って終了となります。

数日以上の本格的なプログラムを除いて、多くのワークショップでは、ビジョン共有や課題解決のためのアイデアづくりまでを行うのが一般的です。そこで生まれたアイデアを具体的なかたちにしていくには、それぞれ

の組織でアイデアをプロトタイピングして社会実装につなげていくフェーズの取り組みが必要になります。

その方法はサービスや技術の種類によってまちまちのためここでは詳しく述べませんが、プロトタイピングを評価するひとつの直観的指針として「レター フロム ユニバース」を紹介します。みなさんがつくったサービス

が実現したときに、地球（あるいは世界全体）から感謝の手紙が届いたとして、その感謝の内容を手紙として書いてみるというワークです。これを行うことで、サービスを提供される側の価値を再確認します。そのような手紙が届く価値があるプロトタイピングができているかどうか顧みることは、デザインの羅針盤になるでしょう。

おわりに

ここで紹介したウェルビーイングワークショップの内容や進め方はひとつの例であり、具体的なテーマやメンバー構成によって、さまざまなカスタマイズが可能です。ただし、自分や参加メンバーのウェルビーイングを知り、それらを自分ごととして捉え、協働しながら問題解決やサービスを考えていくという原理を守って

いただければと思います。ウェブサイトにはワークシートや詳細な手順についての情報を掲載していますので、そちらも参考にしてください。また、私たちと一緒にワークショップを設計・実施したいという方がいらしたら、ぜひウェブサイトからコンタクトしてください。

ウェブサイト <http://wellbeing-technology.jp>

私たちのプロジェクトについて

科学技術振興機構 社会技術研究開発センター (JST/RISTEX)「人と情報のエコシステム」研究領域

「日本的 Wellbeing を促進する 情報技術のためのガイドラインの策定と普及」プロジェクト

● プロジェクトの概要

情報技術は人間の知的作業に効率性をもたらす一方で、ユーザーの心的状態への負の影響も指摘されており、効率性とは異なる視点から、心の豊かさをサポートする情報技術の設計指針が求められています。

本プロジェクトでは、欧米で現在採用されている個の主観的幸福に着目したウェルビーイングの設計指針だけでなく、日本特有の価値体系に着目し、それを情報技術にどのように取り入れるか、また、日本特有の問題に情報技術がどの

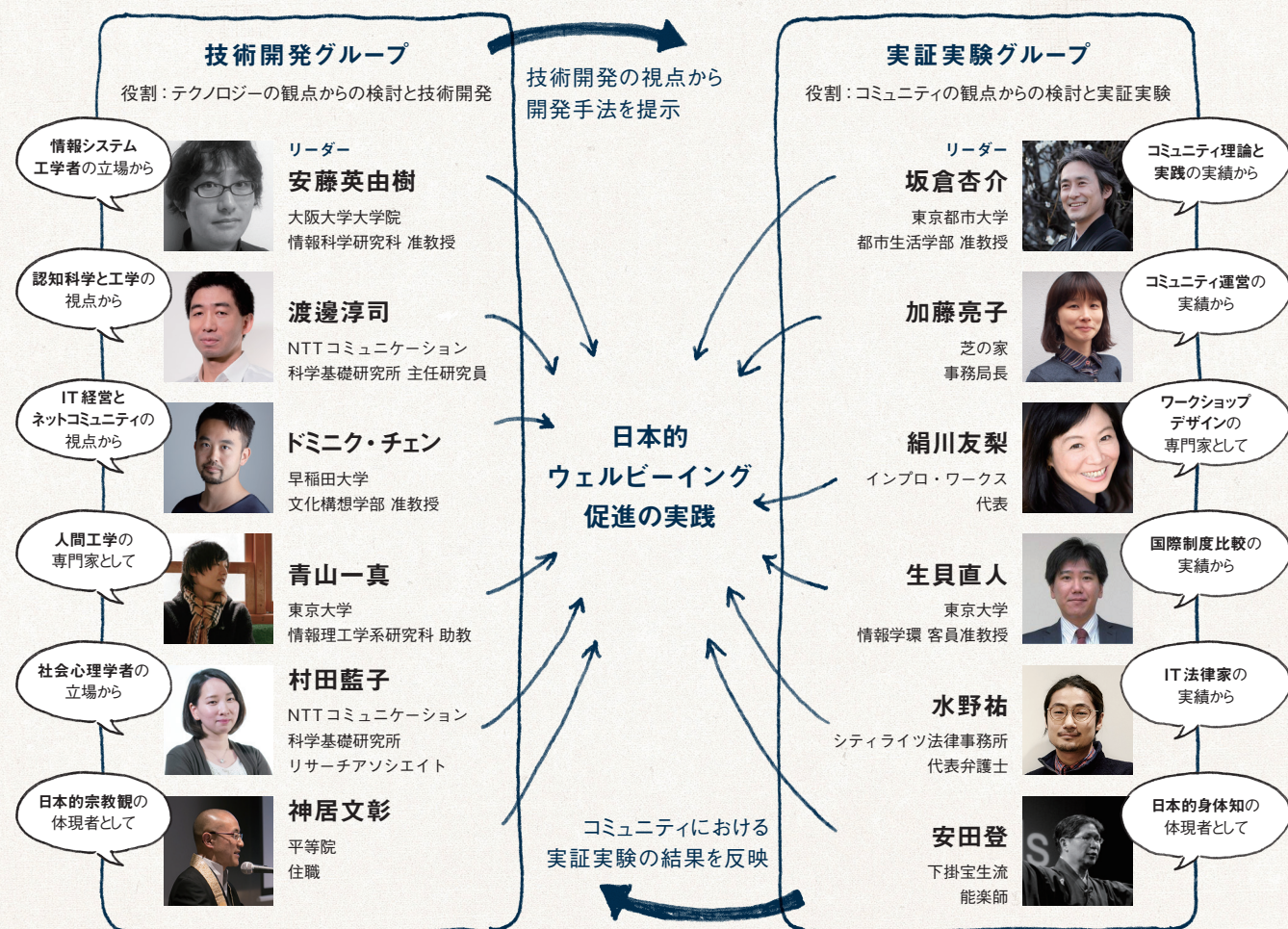
ようにアプローチできるかという点を重視した情報技術ガイドラインのあり方を模索してきました。

これまでの研究成果のひとつが、本書で紹介したウェルビーイングワークショップです。個人個人の価値観の違いや文化的背景の違いを前提に、それぞれのウェルビーイングを互いに認め合いながら新しい社会や技術のあり方を考えていくこのワークショップを、今後はさまざまな企業の情報技術の開発現場や日常生活の場面で実施していきます。ま

た、日本だけではなく文化や価値観の違い海外での実験的な実施、そのための人材育成やツール開発、さらに、ウェルビーイングを軸とした社会デザインのためのコミュニティ拠点の構想などを予定しています。

こうした取り組みを通じて、日本発の提案として国際的なウェルビーイング研究の発展に貢献するとともに、ウェルビーイングが尊重されながら情報技術が発展していく社会の実現することが、本プロジェクトの長期的なビジョンです。

● プロジェクトの研究開発体制



● プロジェクトの主な活動

『ウェルビーイングの設計論』出版

BNN新社

2017.1.24

ラファエル・カルヴォ氏とドリアン・ピーターズ氏の著書『Positive Computing』を日本語訳し、日本版を『ウェルビーイングの設計論-人がよりよく生きるための情報技術』として出版。渡邊淳司/ドミニク・チェン 監修、木村千里/北川智利/河邊隆寛/横坂拓巳/藤野正寛/村田藍子 翻訳。



オープンミーティング「共感する情報技術の可能性」

芝の家

2017.3.10-



東京港区にある地域コミュニティ拠点、芝の家でウェルビーイングと情報技術の関係を考えるワークショップを継続的に開催。地域で暮らす一人ひとりの声に耳を傾けることで、スマートフォンやSNSに対するユーザーの意識を確かめ、またウェルビーイングワークショップの実践を重ね、メソッドのブラッシュアップを行った。

研究合宿 YCAM

2017.8.17-18

リサーチやワークショップで蓄積した知見を元に、ガイドラインの方向性を固めていくための研究合宿を実施。山口県の山口情報芸術センター (YCAM) のメンバーとともに、これまでの研究成果を議論した。べき論としてガイドラインを策定するのではなく、つくる側の自律性を重視したシナリオ構築というガイドラインの方向性を得た。



『ウェルビーイングの設計論』の最前線

～『Positive Computing』著者ラファエル・カルヴォ教授を迎えて～
恵比寿 amu

2018.9.25



『ウェルビーイングの設計論』の原著『Positive Computing』の著者であるラファエル・カルヴォ教授が来日。情報技術によってウェルビーイングを把握、支援する研究動向の最前線について講演を行った。日本における展開の紹介も含めて、カルヴォ教授とさまざまな視点から議論を交わした。

『ウェルビーイングな暮らしのためのワークショップマニュアル』

制作・発行 「日本的 Wellbeing を促進する情報技術のためのガイドラインの策定と普及」プロジェクト
(科学技術振興機構社会技術研究開発センター (JST/RISTEX)「人と情報のエコシステム」研究領域)
発行日 2019年3月
ウェブサイト <http://wellbeing-technology.jp>



本冊子における情報は、クリエイティブ・コモンズ [表示 4.0 国際] ライセンスで公開されています。クレジット表記を行う限り、自由に共有・翻案などの二次利用が可能です。クレジット表記は以下の形式をお使いください。
[JST RISTEX HITE「日本的 Wellbeing を促進する情報技術のためのガイドラインの策定と普及」(CC BY4.0) URL : <http://wellbeing-technology.jp>]

世界のウェルビーイング研究動向の調査

シドニー／サンフランシスコ

2017.2.26-3.3

世界のウェルビーイング研究の動向を知るため、ポジティブ・コンピューティング提唱者であるラファエル・カルヴォ教授らを訪問。技術的、社会的、倫理的側面からウェルビーイング研究について議論した。また、サンフランシスコでは、呼吸をモニタリングしたストレス計測を行うウェアラブルデバイスを開発する Spire 社を訪問、意見交換を行った。



シンポジウム「日本的ウェルビーイングの設計の可能性」

恵比寿 amu

2017.3.25



ウェルビーイングを促進する情報技術ガイドラインおよび日本のウェルビーイング理論を探索する必要性を共有するため、恵比寿 amu にて公開シンポジウムを開催。研究メンバーによる関連分野の動向の発表、能楽師・安田登氏による「夢十夜」の公演のほか、予防医学者・石川善樹氏による講演を行った。

2017年度 年次研究会 芝の家

2018.3.11

2017年度の年次研究会は、招待者のみのクローズドな形式で芝の家で行った。講演者には、石川善樹氏のほか、飯田豊氏 (立命館大学)、日和悟氏 (同志社大学)、木村大治氏 (京都大学)、伊藤亜紗氏 (東京工業大学)、会田大也氏 (東京大学) を迎え、幅広い分野の参加者と研究のゴールイメージを描くディスカッションを行った。



『ウェルビーイング×テクノロジーの実現シナリオ』 アイデアソン

FabCafe MTRL

2018.10.19



これまで芝の家で実施してきたウェルビーイングワークショップを、主に企業で新規ビジネスに取り組む人たち向けのアイデアづくりワークショップとして設計。東京・渋谷の FabCafe MTRL を会場に、多様な企業の担当者が集まり実験的に開催、ワークショップの効果を検証した。

