



慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)
幸せ社会デザインワークショップ

慶應義塾大学システムデザイン・マネジメント研究科
前野隆司 篠田結衣 保井俊之



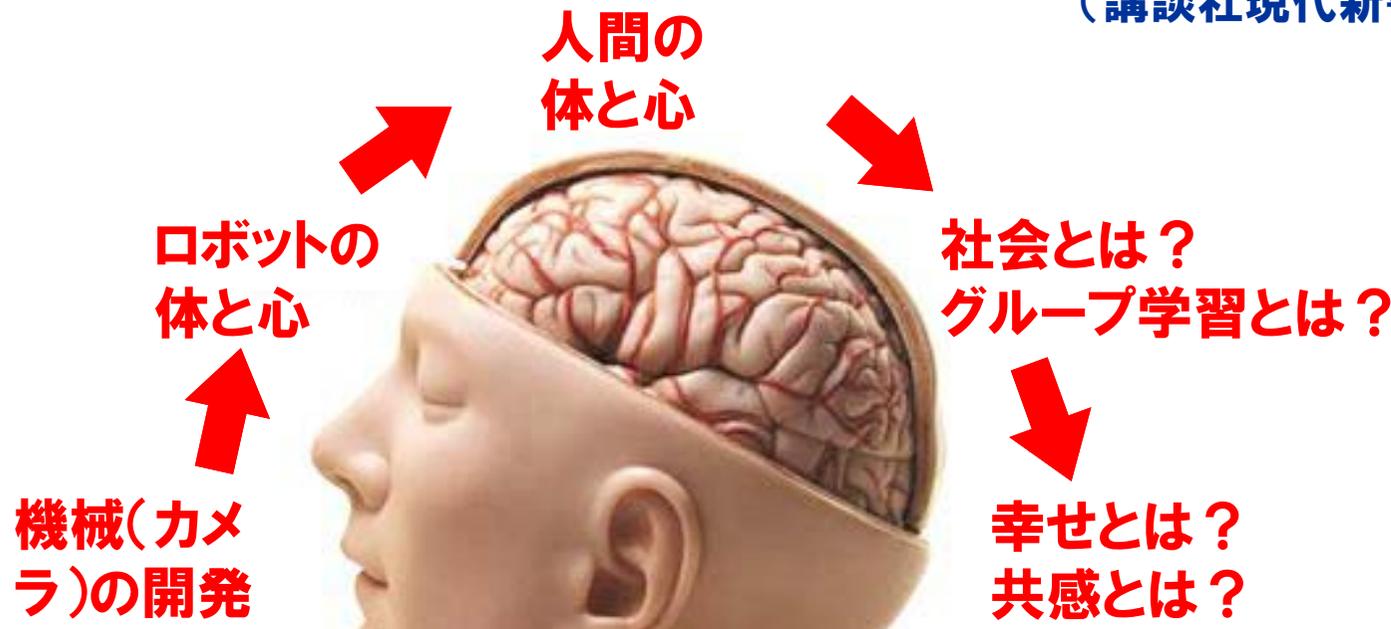
今日の予定

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| 10時～12時 | 幸せになるためのWS
(前野) |
| 12時～13時 | 昼休み |
| 13時～15時 | 幸せな社会をデザインする
ためのWS(篠田・前野) |
| 15時～17時 | プロトタイピング(保井) |



Takashi Maeno 前野 隆司

2013年12月18日発売
「**幸せのメカニズム**
実践・幸福学入門」
(講談社現代新書)



過去の幸福学研究による、幸福に関係する要因リスト

(すべて満たさないと幸福ではないという意味ではないが、参考まで)

- **身体的要因**
 - 身体的に健康？
- **性格・能力・心の状態**
 - 気質は 外交的？ 楽観的？ 切り替えは得意？
 - 性格は 自尊心が高い？ 自己統制感が高い？ 自己目的的？
優しく親切？
 - 心の状態は 調和している？ 心配事がない？ 人々に感謝している？ 適度な教養がある？
 - 思想・宗教心 自分の思想を確立したり宗教を信じたりしている？
- **社会的な状態**
 - 社会的自己の状態 収入に満足？ 愛情は十分得ている？ 対人関係に満足？ 仕事に満足？ 社会的立場に満足？ 社会の要請に応じている？ 自己実現している？ 将来の目標は明確？
 - 社会の状態 自国の政治・社会体制は安定？ 社会環境は自由・安全・良好？
 - その他 他人との比較で自分の幸福を判断していない？ フォーカシングイリュージョンに陥っていない？

慶應イノベーションデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

長続きする幸せと長続きしない幸せ

非地位財

他人との相対比較とは関係なく
幸せが得られるもの



健康
自主性
社会への帰属意識
良質な環境
自由
愛情

個人の生活(安全)にかかわること

地位財

周囲との比較により
満足を得るもの

結婚

所得
社会的地位
物的財



個人の進化・生存競争にかかわること

高い ← 幸福の持続性 → 低い

慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23) [ダニエル・ネトル,2007]

過去の幸福学研究による、幸福に関係する要因リスト

(すべて満たさないと幸福ではないという意味ではないが、参考まで)

- **身体的要因**

- 身体的に健康？

- **幸福の要因は要するに全体としてはどんな関係になっているのか？** ?

- 心の状態は 調和している？ 心配事がない？ 人々に感謝している？ 適度な教養がある？

- **1500人の日本人に、幸福の心的要因全項目アンケート
→コンピュータで因子分析
→幸福の4つの因子を導出！**

- その他 他人との比較で自分の幸福を判断していない？ フォーカスソリューションに陥っていない？

慶應イノベーションデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

どんな人が 幸せか？

1500人へのアンケート による主観的 幸福の心的要因の因子分析結果

「幸せのメカニズム」
(講談社現代新書)

慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

バリマックス回転後の因子行列 (主因子法・4つ削除済)

	1	2	3	4	共通性
コンピテンス	0.739	0.231	0.192	0.068	0.641
人生の意義	0.722	0.356	0.290	0.112	0.745
熟達	0.696	0.278	0.340	0.015	0.678
自己実現尺度	0.676	0.246	0.375	0.135	0.677
自尊心	0.644	0.381	0.323	0.033	0.666
自律性	0.638	0.269	0.142	0.039	0.501
思想宗教	0.606	0.235	0.156	0.289	0.531
社会の要請	0.602	0.233	0.261	0.244	0.545
将来への希望	0.587	0.479	0.327	0.055	0.684
個人的成長	0.570	0.488	0.143	0.120	0.599
親切	0.539	0.492	0.054	0.026	0.536
勤労意欲	0.526	0.330	0.069	0.199	0.431
目標の明確性	0.493	0.321	0.324	0.115	0.465
人を喜ばせる	0.415	0.734	-0.019	-0.002	0.712
感謝傾向	0.259	0.729	0.172	0.127	0.644
愛情	0.301	0.656	0.315	0.054	0.624
ユーモア	0.279	0.586	0.200	-0.150	0.484
積極的な他者関係	0.302	0.509	0.372	0.314	0.587
満喫	0.473	0.480	0.350	0.203	0.617
楽観性	0.245	0.216	0.622	0.136	0.512
自己受容	0.438	0.361	0.556	0.266	0.702
心配ごとがない	0.227	0.007	0.529	0.476	0.557
気持ちの切り替えが得意	0.366	0.204	0.423	0.293	0.440
自己概念の明確傾向	0.018	-0.021	0.114	0.693	0.493
社会的比較志向のなさ	0.101	0.044	0.083	0.538	0.308
因子付与	6.214	4.122	2.438	1.604	14.378
累積寄与率	24.856	41.342	51.094	57.511	

幸せの4つの因子

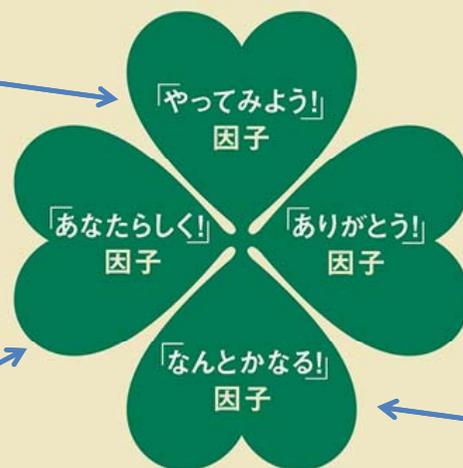
幸せのメカニズム

実践・幸福学入門

前野隆司

1. 自己実現と成長

4. 独立とマイペース



2. つながりと感謝

3. 前向きと楽観

幸せは
コントロールできる!

脳・ロボット学者が解き明かす、そのしくみ

講談社現代新書

慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

おねがい

1. ポジティブ原則。
2. ヒミツ原則。

1. 写真撮影自由原則。

①

「自己実現と成長」のワーク

1. **夢・目標(すぐできることから、一生をかけて行うものまで、何でも)を3つあげてください。**
2. **グループ(3～4名)内でシェア!**

②

「つながりと感謝」のワーク

1. **感謝していること・他人に親切にしていること・他人のためにしていることを3つあげてください。**
2. **グループ内でシェア！**

③

「前向きと楽観」のワーク

1. 困っていること・悩みを3つあげてください。
 2. 「〇〇なんて、なんとかなる」と書きかえてください。
1. グループ内でシェア！

④

「独立とマイペース」のワーク

1. **自分の弱み・欠点・悪いところを3つあげてください。**
 2. **「〇〇なんて、気にしない」と書きかえてください。**
1. **グループ内でシェア！**

ポジティブフィードバック

- 各人の良かった点、心に響いた点、感動した点をポストイットにたくさん書いて渡しましょう！
- 時間があれば、言葉に出して。

幸せな社会デザイン ワークショップ

- テーマ「どうすれば幸せなまちを創れるだろうか？」
- 新グループ(5名)・・・3部屋

テーマ名: どうすれば幸せなまちを創れるだろうか？

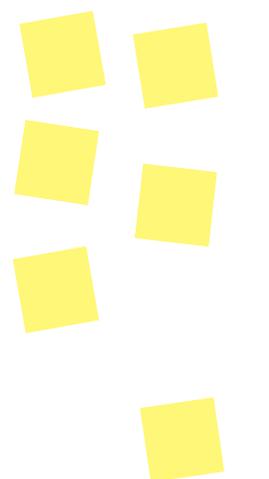
(1)ブレインストーミングの説明

- グループでおこないます。
- ポストイットにアイデアを書き、
- 大きな声で読み上げながら場に出し、
- 他の人のアイデアには「いいね」と言って、
- 楽しみましょう。
- 質より量。
- ワイルドなアイデア大歓迎。
- 他の人のアイデアに乗っかろう。
- 批判厳禁。コメント不要。

慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

(2)幸福の5因子ブレストの説明

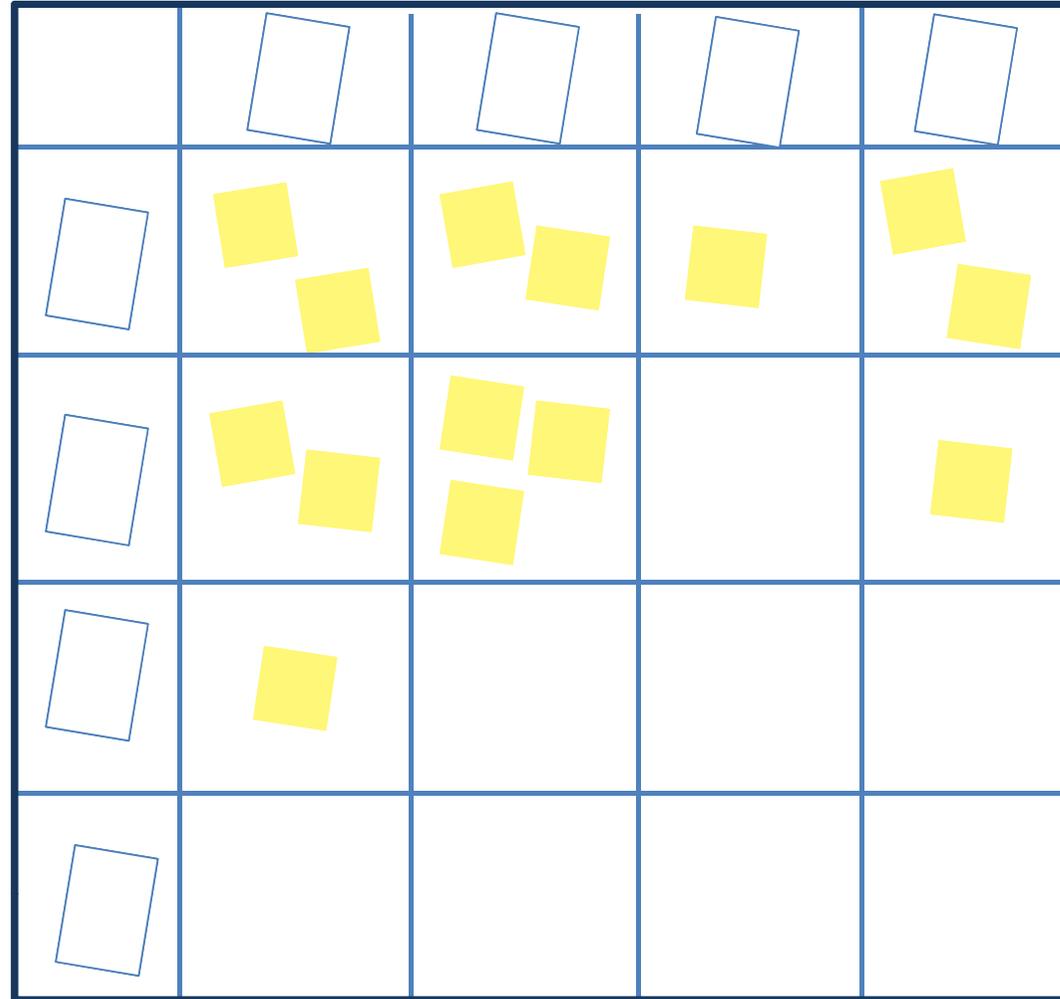
- 以下のフレームを用いながらブレインストーミングをおこなってみましょう。

第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	その他の要因
自己実現・夢・ 目標・成長	つながり・感 謝・親切・利他	前向き・楽観・ ポジティブ	独立・マイペース・ 人の目を気にしない	安心・安全・ 環境・健康
				

慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

(3) 幸せカルタブレストの説明

- 右のフレーム(マトリックス法)を用いながらブレインストーミングをおこなってみましょう。
- 次のページの4×4で。



慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

今回はこの4×4(マトリックス法)でブレインストーミングを実施(上と左の文に当てはまるアイデアを出していく)

そこそこで満足するの悪くない。

お金は人のために使え。

つながった人の数より多様性。

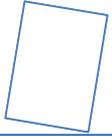
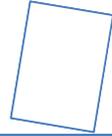
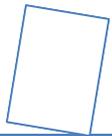
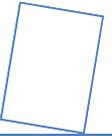
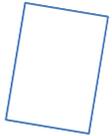
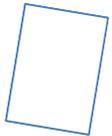
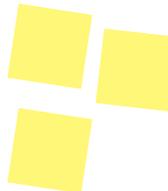
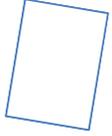
助け合う気持ちが地域を強くする。

第1因子 成長は成功に勝る。

第2因子 ありがとう。すべてみんながいたおかげ。

第3因子 なんとかなる。ならなかったらなんとかする。

第4因子 無理をせずあなたのペースでやればいい。

午後(13時から15時)の手順

- 10分ずつ、
 - S10グループ:(1)→(2)→(3)
 - 大部屋グループ:(2)→(3)→(1)
 - N14グループ:(3)→(1)→(2)
 - すべて終わったら、スタッフが結果を回収(研究のため)
- 3つおわったら、
 - アンケート(何度もすみません)
 - 部屋ごとに結果をシェア・意見交換→15時まで休憩→元の部屋(C3S10)に集合



平和で幸せな世界を築こう！
幸せな人生を！

慶應イノベティブデザインスクール(KiDS)「幸せ社会デザインワークショップ」(2014.2.23)

21