
幸福について考えるワークショップ



手引き



手引きの目的

この手引きは、県民の皆さんが幸福について考えるためのきっかけとして、どんな場面でも「幸福について考えるワークショップ」を行っていただけるように、その手順等をまとめたものです。

様々な場面に合わせてアレンジしていただき、ワークショップが、皆さんの幸福のヒントを見つけるきっかけになれば幸いです。

目次

1	趣旨と背景	
1-1	ワークショップの趣旨	1
1-2	このワークショップが考えられた背景	1
2	ワークショップを始めるにあたって	2
3	ワークショップの手順	3
	ワークショップで使用する資料	5

1. 趣旨と背景

1-1 ワークショップの趣旨

- このワークショップは、自分が「どのようなことに幸福を感じているか」を知り、「もっと幸福を高めるにはどうすればいいか」を考えるきっかけとなることを目的としています。
- 岩手県のいいところや悪いところなども見つめなおし、幸福のヒントをみんなで探してみましょう。

1-2 このワークショップが考えられた背景

◆岩手県では、「幸福」を、未来を考えるキーワードの1つにしています。

岩手県では、収入などの経済的なゆたかさだけでなく、地域ならではの生き方や人のつながりといったゆたかさが大切という考え方から、「幸福」を、未来を考えるキーワードの1つにしています。そのため、「岩手の幸福に関する指標」研究会を設置し、幸福の研究を進めてきました。

◆平成 29 年 9 月に、「岩手の幸福に関する指標」についての報告書が取りまとめられました。

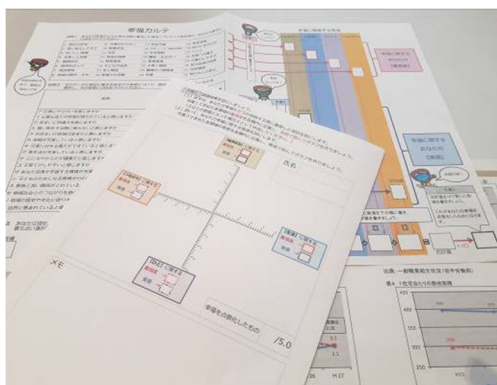
「幸福」といえばブータンが有名ですが、近年は、国際機関や内閣府などでも研究が進められています。また、東京都荒川区や熊本県など「幸福」という考え方を行政に取り入れているところも増えてきています。

研究会では、そういった研究やアンケート調査などを踏まえ、仕事や家庭などの「幸福」に関する要素やそれを政策に活かす方法などについて、平成 29 年 9 月に報告書を取りまとめました。

◆「幸福を考えるとところから幸福は始まる」

研究会では、県民の幸福という観点からは、幸福について理論的・体系的に整理するだけでなく、県民一人ひとりが「幸福」について考えることが大切との意見が出されました。

そこで、研究会と岩手県が一緒になって、多くの人の協力をいただきながら、自分の幸福や周りの人の幸福を考えるきっかけとなるワークショップを考えました。



2. ワークショップを始めるにあたって

ワークショップの概要と、事前に準備するものなどは以下の通りです。

概要

1 自分の幸福を「見える化」し、みんなで共有する。

まず、参加者は、手順に従って「幸福カルテ」を作成します。

幸福カルテは、幸福感に関連する12の領域を、わかりやすさの観点から「経済状況」「生活」「ひと」「関係性」の4つにわけ、自分の幸福を「見える化」するものです。

そして、その結果をみんなで共有したり、比較したりすることで、自分の幸福にとって重要な要素や要因が何なのか、改めて考えてみます。

2 幸福を高めるためにはどうするか、みんなで考える。

自分の幸福や周りの人の幸福を高めるためにはどんなことがしたいか、みんなで話し合います。岩手が優れているところ、岩手で改善すべきところなどを模造紙に書き出しながら、自分にできること、より良い生活につながることを考えてみましょう。

ワークショップを始める前に

○ 人数

「幸福カルテ」は1人でも作れますが、2人以上で取り組んだ方が誰かと比較することで自分の特性をより知ることができます。

また、参加人数が多くなる場合は、5～6人を目安に班に分かれて行いましょう。（班は、幸福カルテの特徴などで分けても盛り上がるかもしれません。）

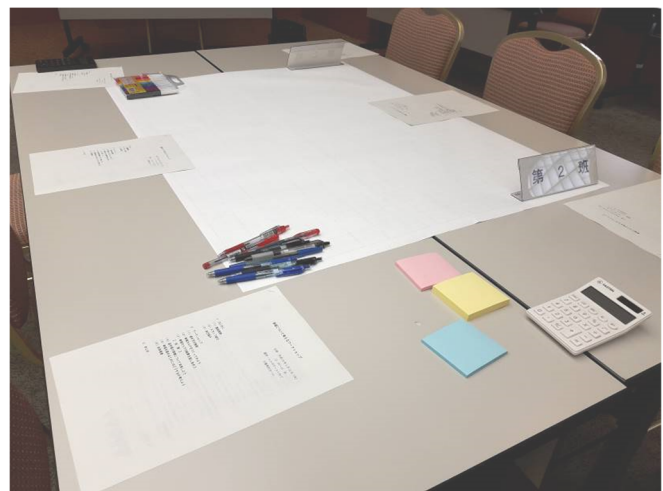
○ 時間

時間は、概ね2時間から3時間を想定していますが、参加者に応じてアレンジしてください。

例えば、前半の「幸福カルテ」の作成と共有だけを行う短縮バージョンなら、1時間程度で行うこともできます。

○ 準備するもの

- ・この手引き（人数分）
- ・幸福カルテ（人数分）
- ・模造紙（班の数分）
- ・4色の付箋（人数×10枚程度）
- ・赤と青のペン（人数分）
- ・電卓（できれば人数分）
- ・ホワイトボード（できれば）



3. ワークショップの手順

※ (1) ~ (5)、(8) だけを行うことで、短縮バージョン (1 時間) のワークショップも可能です。

(1) 開会・趣旨説明 5分/計5分

[ポイント]全体の司会(コーディネーター)を決めておきましょう。

(2) 進め方の説明 10分/計15分

(3) 各班に分かれて自己紹介 5分/計20分

(4) 手順① 自分の幸福カルテをつくってみよう 15分/計35分

- 1) 幸福カルテを記入する。
- 2) 集計する。
- 3) 集計グラフをつくる。

まずは、個人作業です。

[ポイント]幸福カルテに書いてある手順に沿って、グラフまで作ってみましょう。

資料2に計算早見表もつけていますので、参考にしてください。

(5) 手順② 幸福カルテの結果を見せ合おう・比べてみよう 20分/計55分

- 1) 自分のグラフの特徴をチェックし、理由を考える。
- 2) 自分のグラフの特徴を班で発表して話し合う。

班で話し合います。

[ポイント]グラフの特徴が自分の思っていたものと違っていたら、その理由を考えてみましょう。

幸福の感じ方は人それぞれですので、点数より、グラフの特徴に着目してください。

ニックネームを付け合っても盛り上がるかもしれません。

(6) 岩手県の数値的な特徴を知ろう 10分/計65分

誰かが読み上げます。

[ポイント]一度視点を自分の置かれている環境や周りの人に移してみましょう。

資料3に参考データを載せていますが、参加者などに応じてアレンジしましょう。

(7) 「幸福を高めるためには何ができるか」の模造紙をつくろう 30分/計95分

- 1) 各自で「自分や周りの人の幸福を高めるために、どんなことがしたいか？」を付せんに書き出す（1人5枚以上！）。
- 2) 上記1) で出したアイデアを実現するに当たって、岩手が優れているところ、岩手で改善すべきところを色の違う付せんに書き出す（思いつく範囲で！）。
- 3) 付箋を1人ずつ読み上げながら、模造紙に貼る。
- 4) 似ているものをまとめ、見出しを付ける。
- 5) 「さらに幸福を高めるためには何ができるか」を付箋に書き、模造紙に貼る。

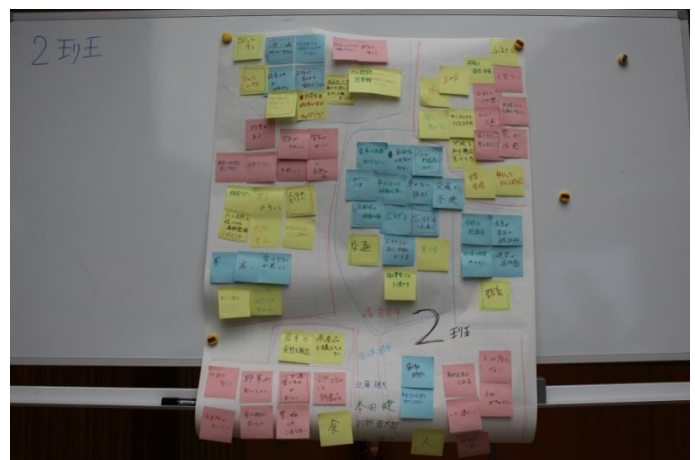
再び班作業

[ポイント] 普段思っていることや幸福カルテをやって気づいたことを何でも書き出しましょう。

5)は、1)や2)で書いたものを参考にしてもいいですし、個人的なことでも構いません。

1)、2)、5)で使う付せんは、それぞれ別の色を用いるとわかりやすいです。

※例: 1)の付せんは緑色、2)の岩手が優れているところは青色、岩手で改善すべきところは赤色、5)の付せんは黄色にするなど。



(8) 「私の幸福宣言」を書いてみよう

5分/計 100分

幸福カルテやみんなで話した内容を思い返しながらか、「資料4 私の幸福宣言」を書く。

[ポイント] 今日からできそうなこと、できたら面白そうなことなどを書いてみましょう。

自分だけでなく、周りの人を幸せにするための宣言でも構いません。

(9) 全体発表

15分/計 115分

班ごとに発表者を決め、2～3分程度で(7)で作成した模造紙や「私の幸福宣言」を発表する。

(10) まとめ

5分/計 120分

司会（コーディネーター）が全体の総括を行う。

ワークショップで使用する資料

- 資料1 幸福カルテ
- 資料2 幸福カルテ早見表
- 資料3 岩手県の特徴（統計データ（参考））
- 資料4 私の幸福宣言

幸福カルテ

設問Ⅰ あなたが幸福かどうか考える際に重視した項目について10項目選び、該当する番号に○印をつけてください。

1 家計の状況	9 仕事のやりがい	17 貯金の額	25 居住環境
2 買い物のしやすさ	10 就業状況	18 生活インフラ（道路交通等）	26 街のにぎやかさ
3 おいしい食事	11 治安	19 社会貢献	27 ペット
4 充実した余暇	12 自由な時間	20 趣味・生きがい	28 災害への備え
5 健康状況	13 教育環境	21 医療環境	29 介護のしやすさ
6 精神的ゆとり	14 子どもの成長	22 子育て環境	30 自分自身の成長
7 家族関係	15 友人関係	23 職場の人間関係	31 自然環境
8 地域の歴史・文化	16 地域での活動	24 恋愛	32 周りの人の幸せ



回答が終わる
まで、裏面は
見ないでね

設問Ⅱ 次のア～タの項目に関するあなたの実感について、選択肢の中から最も近いものを選択し、その数値に○印をつけてください。

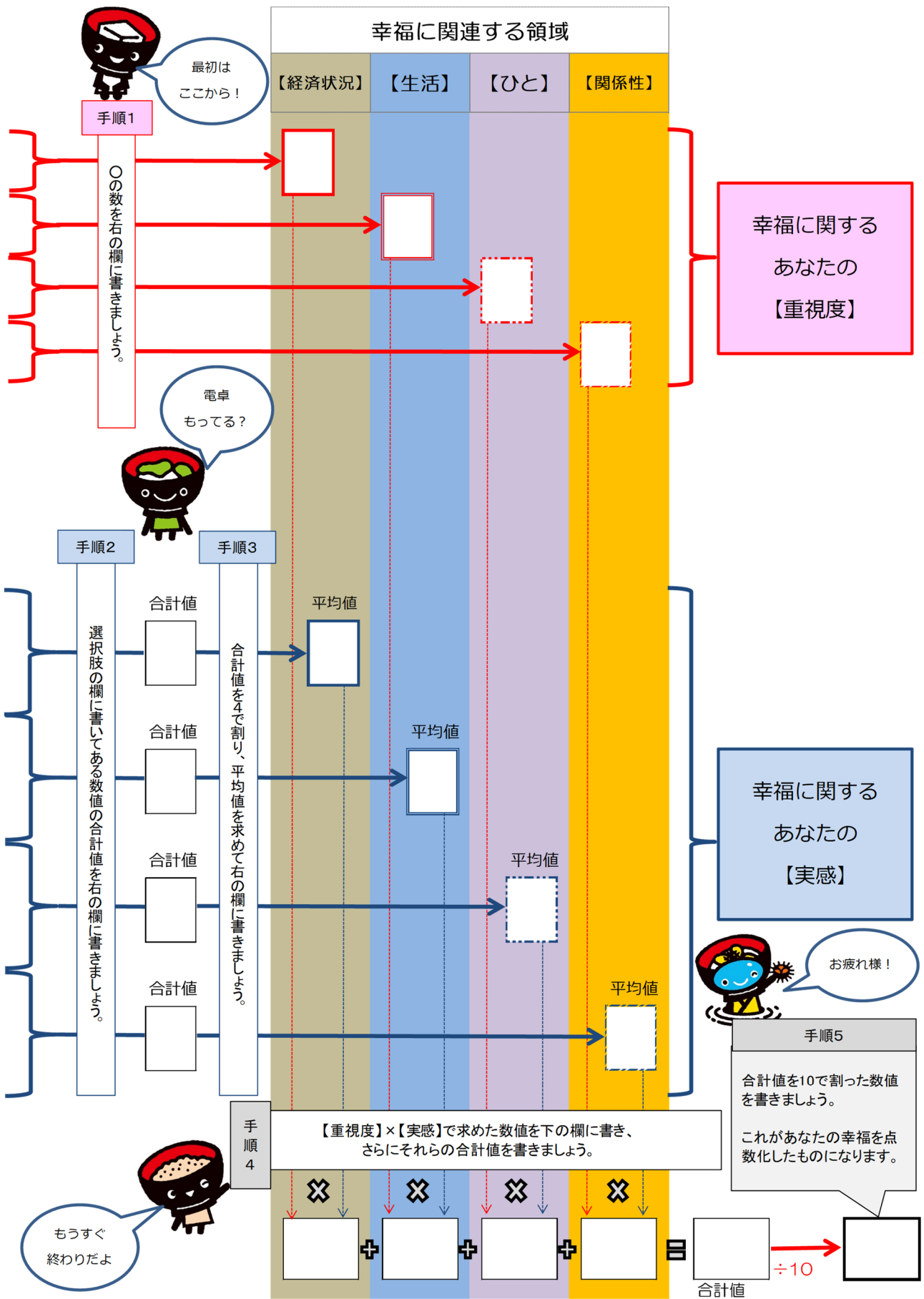
設問	選択肢				
	感じる	感じる やや	どちらとも いえません	感じない あまり	感じない
ア 仕事にやりがいを感じますか	5	4	3	2	1
イ 必要な収入や所得が得られていると感じますか	5	4	3	2	1
ウ 住まいに快適さを感じますか	5	4	3	2	1
エ 買い物をする際に困らないと感じますか	5	4	3	2	1
オ お住まいの地域は安全だと感じますか	5	4	3	2	1
カ 余暇が充実していると感じますか	5	4	3	2	1
キ 災害に対する備えができていると感じますか	5	4	3	2	1
ク 食生活が充実していると感じますか	5	4	3	2	1
ケ こころやからだ健康だと感じますか	5	4	3	2	1
コ 子育てがしやすいと感じますか	5	4	3	2	1
サ あなた自身が学習する環境が充実していると感じますか	5	4	3	2	1
シ 子どものためになる教育が行われていると感じますか	5	4	3	2	1
ス 家族と良い関係がとれていると感じますか	5	4	3	2	1
セ 地域社会とのつながりを感じますか	5	4	3	2	1
ソ 地域の歴史や文化に誇りを感じますか	5	4	3	2	1
タ 自然に恵まれていると感じますか	5	4	3	2	1

設問Ⅲ あなたは現在、どの程度幸福だと感じていますか。
最も近い選択肢の数値を書いてください。

回答欄

選択肢

5 幸福だと感じている	2 あまり幸福だと感じている
4 やや幸福だと感じている	1 幸福だと感じている
3 どちらともいえない	



手順6 調査結果を図にしましょう。

(1) まずは、あなたが幸福かどうか判断する際に重視した項目を図にします。

手順1で求めた各領域の**重視度**を各欄内に記載し、**赤線で結んで**グラフを作りましょう。

(5以上の数値となった場合5として作成してください。)

(2) 続いて、あなたの幸福に関する**実感**を図にします。

手順3で求めた各領域の**実感**を各欄内に記載し、**青線で結んで**グラフを作りましょう。

【経済状況】に関する 重視度 → <input type="text"/> 実感 → <input type="text"/>		氏名	
【関係性】に関する 重視度 → <input type="text"/> 実感 → <input type="text"/>			
【生活】に関する 重視度 → <input type="text"/> 実感 → <input type="text"/>			
【ひと】に関する 重視度 → <input type="text"/> 実感 → <input type="text"/>		幸福を点数化したもの	/5.0

メモ

【経済状況】

収入、仕事、居住環境など、経済的な項目で構成される領域です。

この領域が高い人は【家計の状況】【就業状況】【交通の便しさ】【買物のしやすさ】【街のにぎやかさ】などを重視しています。

【経済状況】に関する

重視度 → 4

実感 → 1.8

経済状況の重視度が高いにも関わらず、実感が低いことがわかります。

経済状況に関する項目の実感を上げることが幸福につながるかもしれません。

【生活】

安全、余暇など、金銭では表しにくい生活の状態に関する項目で構成される領域です。

この領域が高い人は【治安の良さ】【自由時間の多さ】【充実した余暇】【趣味・生きがい】【おいしい食事】【災害への備え】などを重視しています。

【生活】に関する

重視度 → 1

実感 → 4.0

生活領域の実感が高いのですが、重視度が低いことがわかります。

この場合、生活領域に目を向けてみると、気づきがあるかもしれません。

【関係性】に関する

重視度 → 2

実感 → 3.0

【関係性】

家族、地域とのつながり、歴史・文化、自然環境など、まわりとの関係で構成される領域です。

この領域が高い人は【家族や友人とのつながり】【地域住民とのつながり】【職場の人間関係】【地域での活動】【自然環境や歴史文化】【周りの人の幸せ】などを重視しています。

【ひと】に関する

重視度 → 3

実感 → 3.5

【ひと】

健康、子育て、教育など、個人の状態や成長などに関する項目で構成される領域です。

この領域が高い人は【心身の健康】【成長の実感】【医療の受けやすさ】【子どもの成長】【子どもや自分の教育】などを重視しています。

ポイント

- ・自分の幸福にとって重要な要素を見直してみましょう。
- ・極端に高い項目や低い項目があった人は、改めて全体を見てみると、気づきがあるかもしれません。
- ・各領域の重視度（ウエイト）と実感の差を見てみましょう。
- ・他の人のグラフと比べてみて、感想を伝えてみましょう。
- ・幸福につなげるためには、どうすれば良いか考えてみましょう。



幸福カルテ 早見表



重視度

0	1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---

合計値

平均値

4	1
5	1.25
6	1.5
7	1.75
8	2
9	2.25
10	2.5
11	2.75
12	3
13	3.25
14	3.5
15	3.75
16	4
17	4.25
18	4.5
19	4.75
20	5

0	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1.3	2.5	3.8	5	6.3	7.5	8.8	10
0	1.5	3	4.5	6	7.5	9	10.5	12
0	1.8	3.5	5.3	7	8.8	10.5	12.3	14
0	2	4	6	8	10	12	14	16
0	2.3	4.5	6.8	9	11.3	13.5	15.8	18
0	2.5	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20
0	2.8	5.5	8.3	11	13.8	16.5	19.3	22
0	3	6	9	12	15	18	21	24
0	3.3	6.5	9.8	13	16.3	19.5	22.8	26
0	3.5	7	10.5	14	17.5	21	24.5	28
0	3.8	7.5	11.3	15	18.8	22.5	26.3	30
0	4	8	12	16	20	24	28	32
0	4.3	8.5	12.8	17	21.3	25.5	29.8	34
0	4.5	9	13.5	18	22.5	27	31.5	36
0	4.8	9.5	14.3	19	23.8	28.5	33.3	38
0	5	10	15	20	25	30	35	40

(例) 平均値が
1.75で、重視度
が3の場合、手
順4の数値は5.3
となります。

重視度

0	1	2	3
---	---	---	---

平均値

1	0	1	2	3
1.25	0	1.3	2.5	3.8
1.5	0	1.5	3	4.5
1.75	0	1.8	3.5	5.3
2	0	2	4	6

①手順2で
書いた合計
値の右側に
スライドす
ると・・・

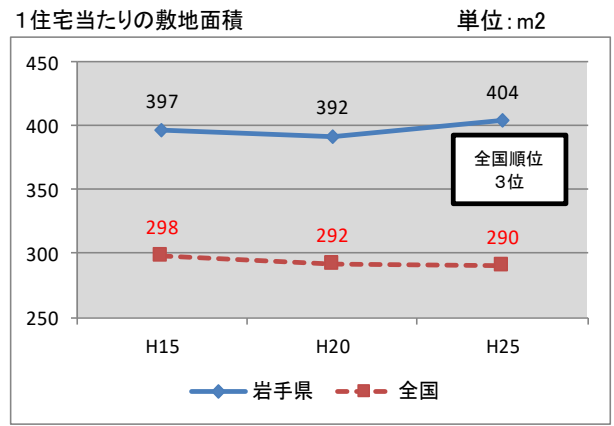
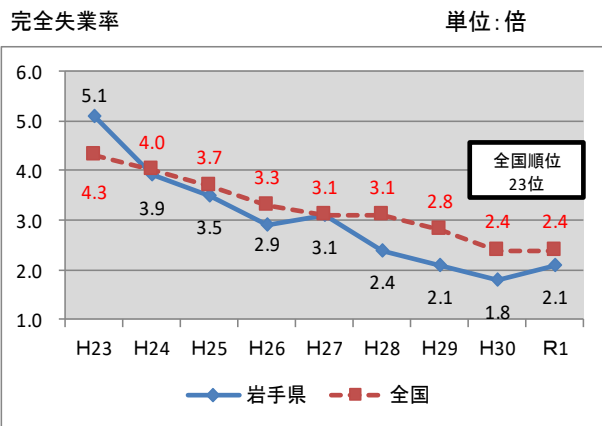
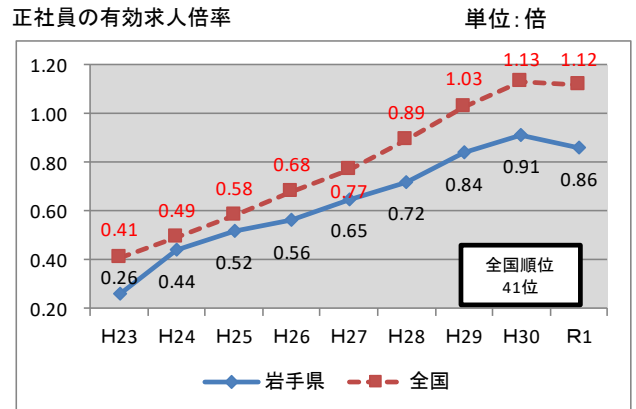
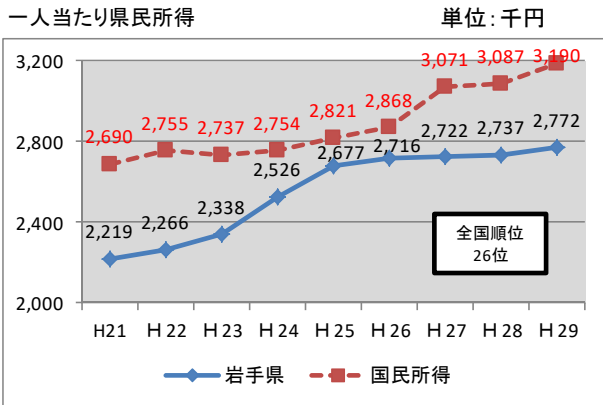
②手順3の
平均値
が出ます！

③手順3で出した平均
値と、手順1で出した
重視度が重なるマス
を見ると、手順4の数値
がわかります！

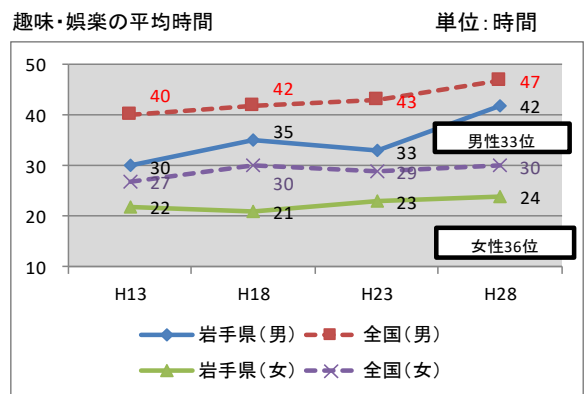
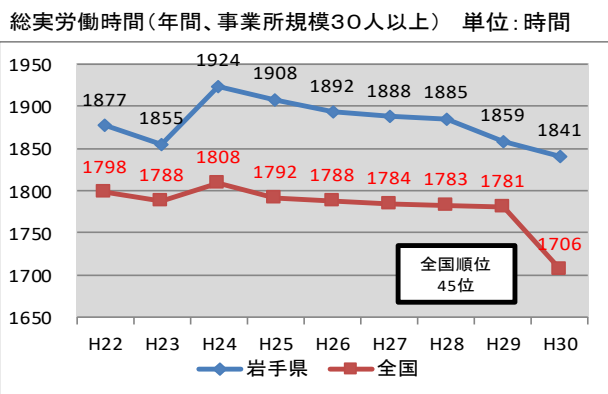
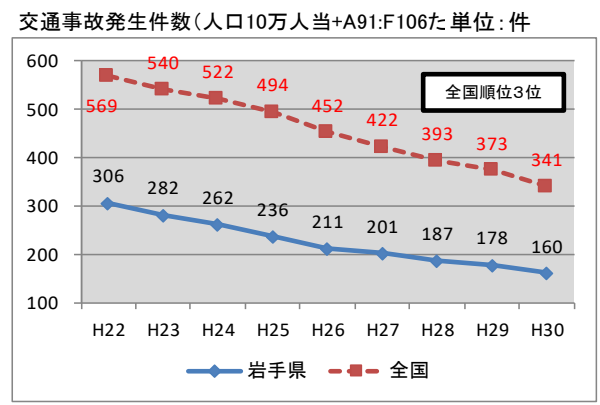
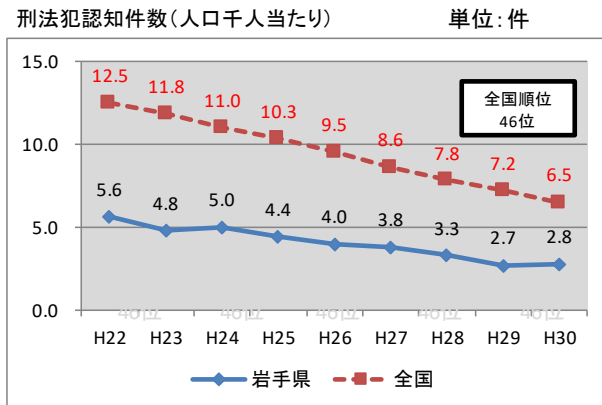


資料3 岩手県の特徴（統計データ（参考））

【経済状況】に関する統計データ



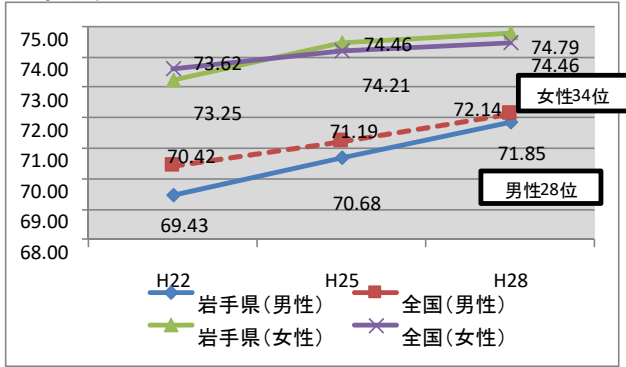
【生活】に関する統計データ



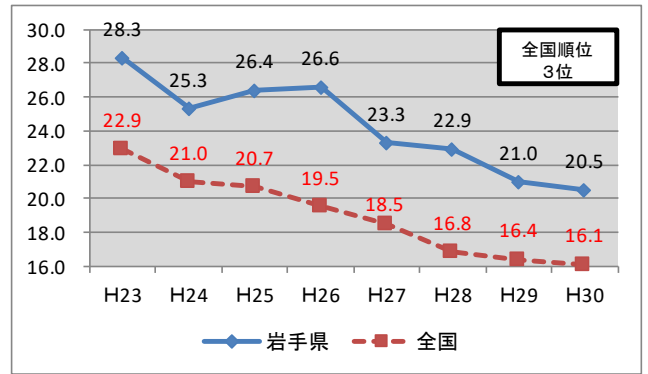
【ひと】に関する統計データ

健康寿命

単位：年

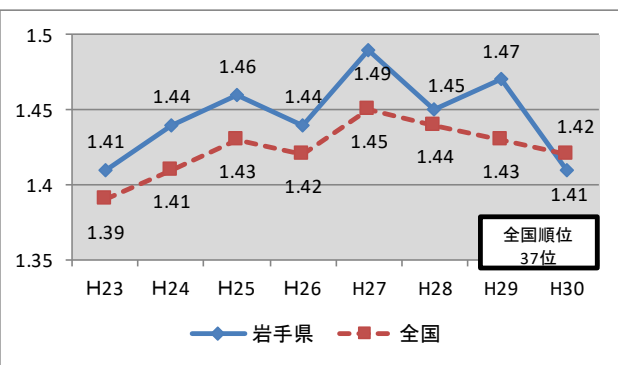


自殺死亡率(人口10万人当たり)



出典：人口動態調査(厚生労働省)

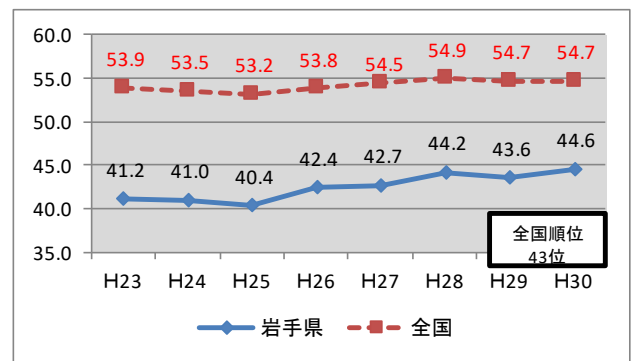
合計特殊出生率



出典：人口動態調査(厚生労働省)

大学等進学率

単位：%

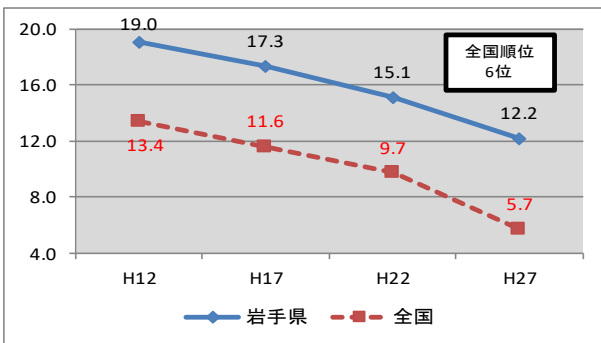


出典：学校基本調査(文部科学省)

【関係性】に関する統計データ

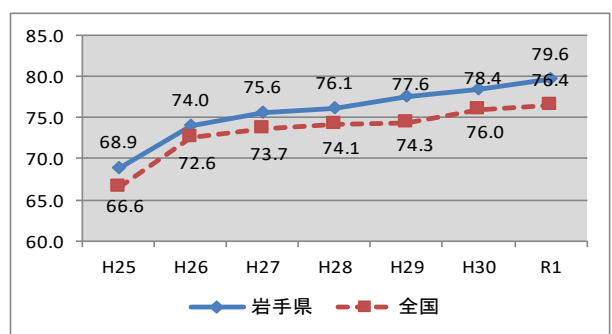
三世代同居率

単位：%



出典：国勢調査(総務省統計局)

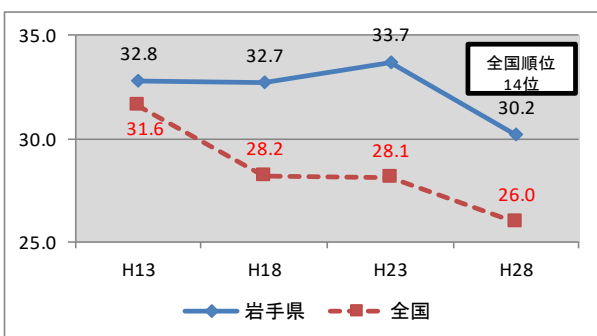
家の人と学校での出来事について話をする率(中学生) 単位：%



出典：全国学力・学習状況調査(文部科学省)

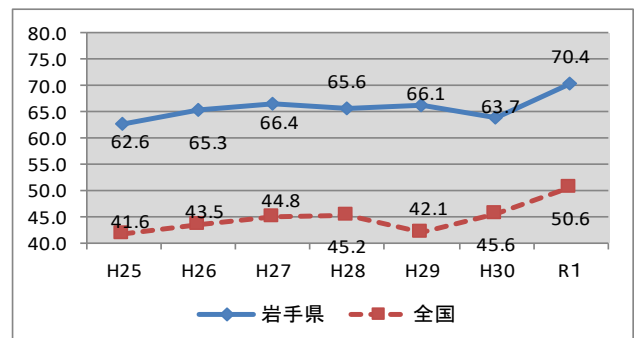
ボランティア活動の年間行動者率

単位：%



出典：社会生活基本調査結果(総務省統計局)

今住んでいる地域の行事に参加している率(中学生) 単位：%



出典：全国学力・学習状況調査(文部科学省)

私は、 _____ の

幸福を高める

ために

をします