

**ウェルビーイングの設計論  
人がより良く生きるための情報技  
術**

**私たち人間の心を数値化できるのか？  
という疑問に答えるためのヒントがかかかれている**

# 目次

## 第0章 ポジティブ・コンピューティング入門

### [1部]

第1章 ウェルビーイングの心理学

第2章 ポジティブ・コンピューティングの学際的な基盤

第3章 テクノロジー研究におけるウェルビーイング

第4章 ポジティブ・コンピューティングの枠組みと手法

### [2部]

第5章 ポジティブ感情

第6章 動機づけ、没頭、フロー

第7章 自己への気づきと自己への慈しみ

第8章 マインドフルネス

第9章 共感

第10章 思いやりと利他行動

第11章 警告、考慮すべきこと、そしてその先にあるもの

# 目次

## 第0章 ポジティブ・コンピューティング入門

[1部]

第1章 ウェルビーイングの心理学

第2章 **ポジティブ・コンピューティングの学際的な基盤**

第3章 テクノロジー研究におけるウェルビーイング

第4章 ポジティブ・コンピューティングの枠組みと手法

[2部]

第5章 **ポジティブ感情**

第6章 動機づけ、没頭、フロー

第7章 自己への気づきと自己への慈しみ

第8章 マインドフルネス

第9章 共感

第10章 思いやりと利他行動

第11章 **警告、考慮すべきこと、そしてその先にあるもの**

# 第0章 ポジティブ・コンピューティング 入門

**心理的ウェルビーイングと人間の潜在力を高める  
テクノロジーの設計及び開発**

**心を数値化する必要性とは？**

**人間としての根本的な目標は幸福の追求  
テクノロジーを借りるか、  
テクノロジーから離れるのかの2択である**



**技術者**  
**仕事の目的を利益追求→社会的善に**  
**再設定**

**アップルCEO:ティム・クック**

**「アップルのテクノロジーは生活を豊かに  
するのか、存在価値はあるのか」**

1970年代から  
ウェルビーイング、幸福や生活の質を測定  
その手段は1400以上  
正当性は何千という研究が裏付けている

**人間の複雑な感情に対処できず、  
デジタル・テクノロジーがウェルビーイングに  
貢献しないという状況**

**心理的ウェルビーイングという多面的な現象には  
分野を超えた連携が必要  
その分野とウェルビーイングの関係性**

## 第2章 ポジティブ・コンピューティング の 学際的な基盤

# 経済学

- ・ウェルビーイングに関心が集まったのは、1960年代と2000年代＝好景気の時期
- ・国民総生産が60年代と比べ3倍、テクノロジーも進化した心理的ウェルビーイングが飛躍的に向上した統計はない
- ・ウェルビーイングが富に左右されるのは、基本的欲求が満たされるまでの間
- ・他者との比較でウェルビーイングは左右「他人の所得をどの程度気にするか？」  
気にする度合いの高い人ほど、人生の満足度が低い

# 政府と 政策

- ・2007年「beyond GDP」という首脳級会合が開催された
- ・2008年当時のフランス大統領ニコラ・サルコジは  
国の発展の尺度にウェルビーイングの観点を取り入れた
- ・2011年「大事なことを測定する」  
ナショナル・ウェルビーイング・プログラムが始動  
管轄のイギリス統計局が地球幸福度指数を開発  
「持続可能なウェルビーイングを測定する世界的尺度」ができた
- ・2012年国連の事務総長  
「社会的ウェルビーイング、経済的ウェルビーイング、  
環境的ウェルビーイングは不可分な関係にあり、その3つを合わせた  
概念が地球総幸福量だ。」



# 教育

- ・若者の10%~20%はメンタルヘルスの問題を抱えている
- ・「彼らの精神の障害を予防し、メンタルヘルスを促進することに高い優先度を設定すべきという認識はまだ存在していない」  
アメリカ国立研究財団
- ・幸福で安定した人生に必要な特性を身に着けるうえで  
青年期は最も重要
- ・犯罪や貧困、薬物乱用、病気は全てイルビーイングから生まれる

## 第5章 ポジティブ感情

# ポジティブ感情VSポジティブ・シンキング

**ポジティブ感情の恩恵を受けるために、  
全ての悪い感情を良いものに変える必要がある？**

# 見せかけの幸せはかえって有害

心が最適に作用するにはネガティブも必要

ポジティブ感情とネガティブ感情は3:1が理想

感情を表にだす仕事をしている人はケアをしないと鬱になるリスクがある

# 心理学分野のオリバー・バークマン

**ある物事について自分が最初に考えた否定的な解釈とは別の解釈を考えることは、ネガティブ感情を否定することにはならない**

**2008年の金融危機はネガティブな結果や失敗について考えることを抑圧する傾向が後押ししたと指摘**

第11章 警告、考慮すべきこと、  
そしてその先にあるもの

**テクノロジーとウェルビーイングに  
関する研究が必ずしもすべてでない**



**人間の複雑な心とウェルビーイング、  
一般化した扱いやすいデータで抽象的な課題に  
具体的な解決策を出すことの間には  
常に緊張がある**

**警察官には家宅捜査令状が必要だが、私達のプライベートな会話や活動  
に  
アクセスできる企業が存在する**

**私達のデータを商業的に利用している企業、  
彼らが無料でサービスを提供できるということの背景にあるこ  
と**

**「ウェルウォッシング」  
今後企業がウェルビーイングを乱用する恐れ**

**科学はいつでも私たちの味  
方**



**ご清聴ありがとうございました**