

2023年3月17日

報道関係各位

東京建物株式会社

ウェルビーイングに関する取り組みをまちづくりに実装  
「Well-being Lab.」発足  
ビジネスパーソン1万人に調査、20個の「ウェルビーイング向上因子」を特定

東京建物株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役 社長執行役員 野村 均、以下「東京建物」）は、ウェルビーイング<sup>※1</sup>に関する施策の検討をより深め、まちづくりに実装していくことを目的に、プロジェクトチーム「Well-being Lab.」（ウェルビーイングラボ）を発足しましたので、お知らせします。

第一弾の施策として、ウェルビーイング研究の第一人者である予防医学研究者・石川善樹先生監修のもと、首都圏で働くビジネスパーソン1万人に調査を実施し、どのような行動や状況がウェルビーイングの向上に資するのかを分析した20個の「ウェルビーイング向上因子」を特定しました。今後は、東京駅前八重洲一丁目東地区市街地再開発事業（A地区・B地区）をはじめとした東京建物が推進するプロジェクトにおいて、「ウェルビーイング向上因子」に結び付いた各種サービスを開発・提供し、ワーカーのウェルビーイングを向上させるオフィスの実現を目指します。

※1 身体的・精神的・社会的に良好な状態を意味する概念のこと。ワーカーのモチベーションや生産性の向上に密接に関係することから、企業の経営課題の解決にも繋がる概念として近年注目されている。

HEALTH 健康に過ごす	LEARN 新たな学び	NATURE 自然を感じる	SMILE 笑う	TRUST 役割を果たす
IDENTITY ありのままの自分	EXERCISE 適度な運動	SENSES 五感で体験する	CHAT 気軽な会話	COOPERATION 助け合い・感謝
OWN WAY 自分のペースで過ごす	IMPRESSION 心を動かす	MEAL 食へのこだわり	LINK ゆるやかな繋がり	COMPASSION 思いやりをもった行動
COMFORT 心地よい時間	ENTHUSIASM 夢中になる	REFRESH 気分転換	TOGETHER 仲間と集まる	CONTRIBUTE 地域や社会に貢献する

「ウェルビーイング向上因子」

#### ■ 「Well-being Lab.」発足の背景

近年、経済社会の豊かさに加え、一人ひとりの生活の質や満足度に注目し、一人ひとりが多様な選択をすることができるウェルビーイングな社会の実現への関心が高まっています。ワーカーのウェルビーイングが向上すると、生産性が31%向上<sup>※2</sup>、離職率が59%減少する<sup>※3</sup>との研究結果があり、国の「経済財政運営と改革の基本方針2021」（骨太の方針）や成長戦略実行計画にも盛り込まれる等、広く注目される概念となっています。

ウェルビーイングという概念は個人の主観的な状態であるため測定が難しく、これまでは数十問に及ぶ質問に回答することで各人のウェルビーイングを測定することが一般的でした。日常的な測定方法の確立や、人によって異なるウェルビーイング向上に繋がる要素へのアプローチが課題となっていたことから、ワーカーが手軽に自身の状態を把握でき、普段の行動の中でウェルビーイングに取り組むことができるような指標の開発、さらには指標を活用した具体的なサービスや取り組みの実現を目指し、「Well-being Lab.」の発足に至りました。

※2 Lyubomirsky, King, Diener, “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?” ,2005

※3 Donovan, Michelle Anne, “Cognitive, affective, and satisfaction variables as predictors of organizational behaviors: A structural equation modeling examination of alternative models” ,2000

## ■ビジネスパーソン1万人へのアンケート調査について

首都圏で働くビジネスパーソン1万人を対象に実施したアンケートの結果から、ウェルビーイング向上につながる要素「ウェルビーイング向上因子」を特定し、13個の設問に回答することにより個人の状態を可視化する「ウェルビーイングスコア」を開発しました。

「ウェルビーイング向上因子」は、本調査の結果を踏まえ、ウェルビーイングの実現に強く影響する因子として特定したものです。どの因子が強く影響するのかは各個人によって異なりますが、多くの人にとって影響がある因子を抽出しました。

「ウェルビーイングスコア」は、本調査の結果と学術的な見解をもとに、有用性が確認された13個の設問のうち、毎日1問に回答してもらうことで、個人のウェルビーイングの状態を簡易に測定できるツールです。

### 【アンケート調査概要】

対象者：首都圏（1都3県）で働くビジネスパーソン、20～69才男女

調査期間：2022年10月14日～2022年10月16日

調査手法：インターネット

有効回答数：10,000サンプル

#### <監修>

#### 石川善樹（いしかわよしき）

予防医学研究者。1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士（医学）取得。

「人がよく生きるとは何か」をテーマとして、企業や大学、国際機関等と学際的プロジェクトを行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学、概念進化論など。近著に「むかしむかし あるところにウェルビーイングがありました—日本文化から読み解く幸せのカタチ（KADOKAWA）」など。



#### コメント

今、人材戦略を考える上で、ウェルビーイングの重要度が高まっています。これまでの調査・研究から、従業員のウェルビーイングは企業の財務業績や株価と関連があることが報告されています。そのメカニズムとしては、従業員のウェルビーイングが高まると、1) 生産性が高まる、2) 採用力が高まる、3) リテンションが高まる、という3つの経路を通じて、企業価値の向上につながると示唆されています。

「ウェルビーイング」とは、簡単に言うと「How do you feel about your life?（自分の生活についてどのように感じ・考えているのか?）」ということです。たとえ客観的に同じようなスペックの生活（例：収入、職業、家族構成、居住環境など）であっても、その生活に対してどのように感じ考えるかは人それぞれです。

例えば、同じ業界で同じような仕事・作業をしていたとしても、どのように感じているかは人によってさまざまになります。

これからの時代、社会から評価される企業というのは、財務業績が好調であるということに加え、従業員が「生きがい」「働きがい」をもってイキイキと過ごしているかという非財務的な観点も欠かすことができない視点になります。たとえば日本でも、行政や金融機関などと連携し、従業員のウェルビーイング度について、測定・開示していく動きが始まっています。

そこで、今回、ひとり一人の「よい状態」を把握し、改善していくための取り組みとして、ウェルビーイングスコアと20種類の向上因子を設定しました。経営者や従業員、あるいは投資家・株主も三位一体になって「生きがい」「働きがい」のある職場を再構築していくためのツールになればと考えています。