ひとと組織のwell-beingプロジェクト
～2019年度活動報告～

プロジェクトメンバー

＊ポジティブメンタルヘルス推移リーダー養成講座修了者を中心に、ABD読書＆対話会参加者
その他JUAS－OBなどからなる

プロジェクトメンバー（名簿）

＜JUAS参加＞敬称略

角田 文広　　株式会社日立ソリューションズ・クリエイト（代表）

内沼 浩司　　SOMPOシステムズ株式会社
海老原 吉晶　オムロン株式会社
笹沼 康子　　アサヒビジネスソリューションズ株式会社
佐山 光　　株式会社ジュピターテレコム
東條 美奈子　ニッセイ情報テクノロジー株式会社
中島 亮　　サントリーシステムテクノロジー株式会社
火野坂 竜哉　株式会社関電システムズ
保科　稔　　JUAS　OB
三好 雅之　　株式会社ＮＥＸＣＯシステムズ
山下惠一郎　ドコモ・システムズ株式会社
横田 利樹　　アステラス製薬株式会社
渡邉 智彦　　ＴＯＴＯ株式会社 （2020年度は異動のため休会）

木村 玲美　　JUASポジティブメンタルヘルス推進リーダー養成講座講師
（2020年度は『well-being実践講座』としてリニューアル）

五十井 薫　　JUAS事務局
菊地 美緒　　JUAS事務局

プロジェクトイメージ

＊メンバーの佐山光氏の作品です。『HappyFutureTree』を皆で創っている様子です。
ユニフォームTシャツにも描かれています。

プロジェクト立上げの思い

JUASは創造的でイノベーティブな組織づくりを支援する教育事業の実施や研究会の運営をしています。ポジティブメンタルヘルス推進リーダー養成講座、JUASラボ読書＆対話会もその一環です。また多くの研究会も稼働し、会員様同士の交流や共創の場にもなっています。

『ひとと組織のwell-beingプロジェクト』は、
『ゆるい創発・共創コミュニティ』をめざします。幸せに働くとは、多様性を活かすとは、創造的でイノベーティブな組織とは等、ひとと組織のwell-beingのあり方、課題、実現方法などについて探ります。実験的なことも行いたいとも考えています。

JUAS内にはすでに人材育成や組織に関する研究会がいくつかあります。先輩研究会からも学ばせて頂き、プロジェクトに活かしたいです。

そして何より、プロジェクトメンバーが、well-beingな人生を送れるよう支援しあうものです。．．

なぜwell-beingなのか

♥well-beingとは
長期的な幸せ
いい状態
健康（心身&社会的）を意味します

♥幸せな人は仕事ができるという研究結果があります。
幸せな人のパフォーマンスはそうでない人と比較して、以下通りです。

生産性は130%
創造性は300%

♥well-beingは個人にとっては勿論、組織にとっても重要なのです。

【参考】well-beingとは　慶應義塾大学SDM前野研究室webより

・幸福・幸せ：　日本語の幸福・幸せを英語に訳すとhappiness。happinessを和訳すると、楽しさ、という意味もあります。しかし、「幸福」と「楽しさ」ではかなり語感が違います。このため、幸福学研究では、「幸福」よりも「ウェルビーイング（well-being）」という言葉がよくつかわれます。

・ウェルビーイング（well-being）：　国際的には、幸福学研究はwell-being studyと呼ばれます。ウェルビーイングとは何か？　さかさにして、Being well.（良い状態であり続けること）と考えるとわかり易いと思いますが、日本語の幸福のイメージよりも、安心、安定、安寧、福祉、健全、健康などに近いニュアンスだと言えるでしょう。

・楽しさ：　「うれしい」は（短期的な）感情、「楽しい」は（感情よりも長く続く）気分、「幸福」は（気分よりも長く続く）心の状態、という違いがありますが、英語では皆、happiness。その違いには注意が必要ですが、本研究室では、「うれしい」から「幸福」まで、様々な幸福研究（happiness study and well-being study）を行っています。

・健康：　世界保健機関（WHO）によると、健康とは、「身体的、精神的、および社会的なウェルビーイングな状態であり、単に疾病や病弱でないということとは異なる」とあります（Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.）。つまり、「健康」は「ウェルビーイング」に近い概念です。したがって、ウェルビーイング（≒健康）研究は世界的に活性化しているものの、（日本語で言うところの）「幸福学」研究はまだ発展途上にあるというべきでしょう。

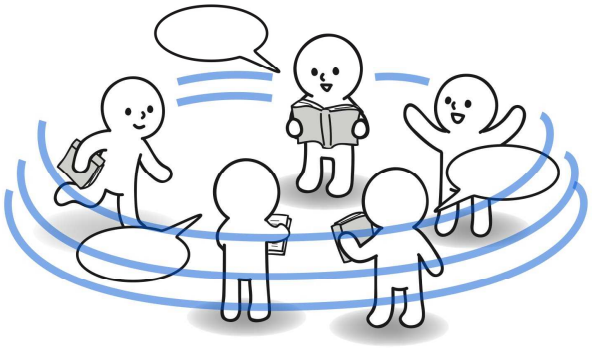
プロジェクトの目的・ゴール

【目的】
『ひとと組織のwell-beingプロジェクト』は、
『ゆるい創発・共創コミュニティ』をめざします。幸せに働くとは、多様性を活かすとは、創造的でイノベーティブな組織とは等、ひとと組織のwell-beingのあり方、課題、実現方法などについて探ります。

【ゴール】
①メンバー自身がwell-beingになる
②周囲がwell-beingになる支援をする
②well-beingな組織・チームを創る
③well-beingな社会（世界）を創る

【成果物】
①『well-beingパターン・ランゲージ』
② well-beingパターン・ランゲージを活用したワークショップ
＊中間成果物としての『well-beingかるた』

創造的なコミュニティをつくる



創造の言語をつくる

フューチャー・ランゲージ
（プロジェクト・ランゲージ）

パターン・ランゲージ

【参考】パターン・ランゲージとは・・慶應SFC井庭崇教授スライドより

創造の言語をつくる

フューチャー・ランゲージ
（プロジェクト・ランゲージ）

未来から学ぶ

パターン・ランゲージ

過去から学ぶ

【参考】パターン・ランゲージとは・・慶應SFC井庭崇教授スライドより

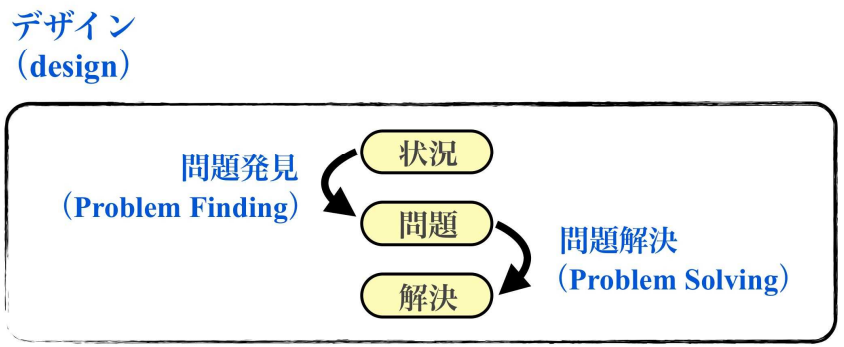
パターン・ランゲージ

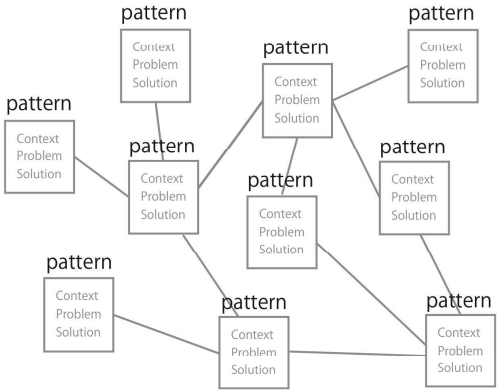
経験則

☆ **過去の成功に潜む共通パターンを言語化する。**

☆パターンには、よいデザイン（問題発見＋問題解決）の秘訣が記述される。

- どのような状況（Context）のときに
- どのような問題（Problem）が生じやすく
- それをどのように解決（Solution）すればよいのか

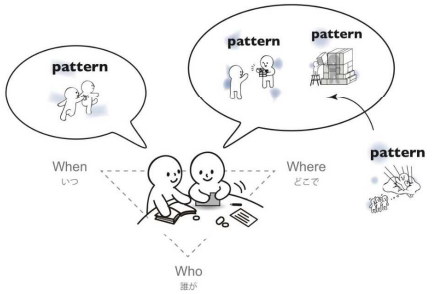




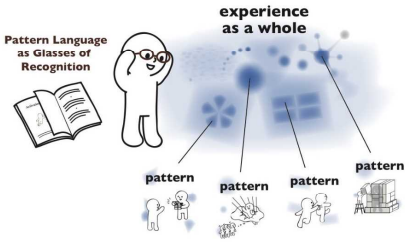
【参考】パターン・ランゲージとは・・慶應SFC井庭崇教授スライドより

パターン・ランゲージ

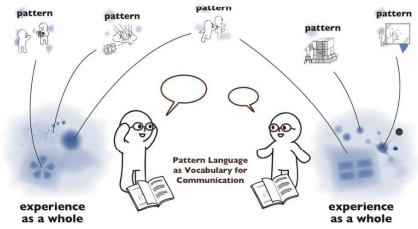
1. 発想支援



2. 認識のメガネ



3. コミュニケーションの語彙



【参考】パターン・ランゲージとは・・慶應SFC井庭崇教授スライドより

フューチャー・ランゲージ
(プロジェクト・ランゲージ)

ありたい未来

☆ **未来ヴィジョンをブレイクダウンして言語化する。**

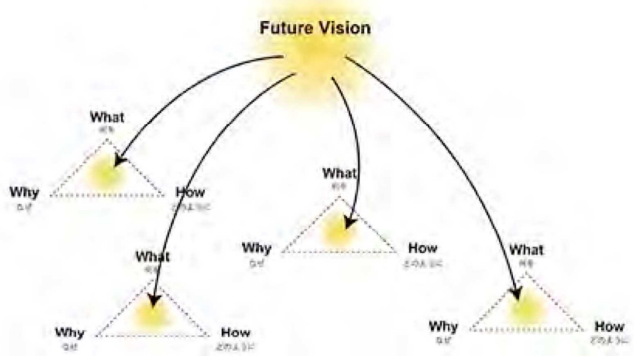
☆ヴィジョンがどのような要素で構成されているのかが記述される。

・そのヴィジョンでは何がよいとされているのか（価値：What）

・それはなぜよいのか（理由：Why）

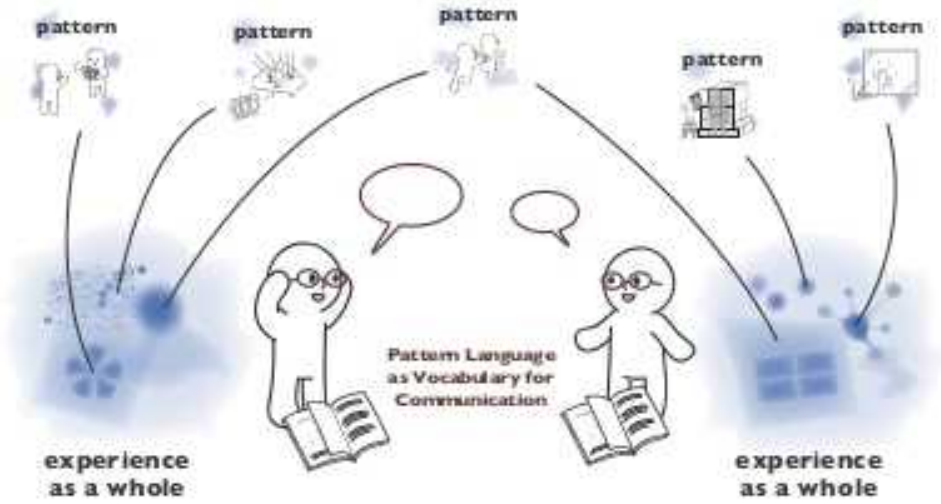
・それはどうすれば実現できるのか（方法：How）

実現方法



【参考】パターン・ランゲージとは・・慶應SFC井庭崇教授スライドより

パターン・ランゲージは対話のための語彙となる



パターン・ランゲージを用いた「対話ワークショップ」

- パターンの内容そのものから学ぶだけでなく、パターンを介して他の人から学ぶことができる。
- 自分にとって「当たり前」になっていることは、意識しにくい。パターンに当てはめることで、自分がしていることの価値に気づくことができる。

2019年度の活動（実績）

【活動方針】
- 全員参加
- 対話により、解を深める
- 「情報収集」⇔「対話」⇔「情報発信」をスパイラルに行う
- MVP（Minimum Viable Product）で進める
- 自分たちなりのwell-being観の思索、マイニングに努める
- 遠方者も参加しやすいようオンライン環境も検討する

【活動内容】
- well-beingについて学ぶ
- パターン・ランゲージについて学ぶ
- well-beingパターン・ランゲージの材料となるwell-beingであるコツを、メンバー間の対話を通じてマイニング（発掘）する
- well-beingパターン・ランゲージの材料となるwell-beingであるコツを、外部からも収集しマイニング（発掘）する

【主な成果物】
- 中間成果物としての『well-beingかるた』

2019年度の活動（実績）

回	日付	内容	成果物
プレ	3/14	●活動企画ワークショップ ・プロジェクトの理念をデザインする ・自分たちにとってのwell-beingを対話する	・プロジェクトの理念「HappyFutureTree」他
プレ	3/21	●Shiwasew3.0 学会発表 ・JUASでの「HappyFutureTree」の活用事例を紹介 ・「ひとと組織のwell-beingプロジェクト」発足をPR	*巻末抄録参照
1	5/24	●パターンランゲージを学ぶー１ ・パターンランゲージの講義動画視聴（慶應SFC井庭崇教授） ・「対話のことばカード」の体験 ●well-beingに関する対話 ●well-beingかるた制作（心と身体）	・対話の記録 ・well-beingかるた
2	6/12	●パターンランゲージを学ぶー２ ABDで読む『パターン・ランゲージ』井庭崇著 ●well-beingに関する対話 ●well-beingかるた制作（家族など）	・本の要約 ・対話の記録 ・well-beingかるた

2019年度の活動（実績）

回	日付	内容	成果物
オプション	7/3	●スクエア準備 ・ツール検討	・ツール候補
3	7/19	●well-beingに関する対話 ●well-beingかるた制作（組織） ●Tシャツデザイン決定	・対話の記録 ・well-beingかるた ・Tシャツデザイン
オプション	8/9	●慶應SFCの学生さんとの打合せ ●スクエア準備 ・well-beingかるた制作およびブラッシュアップ ・ツール決定、操作	・対話の記録 ・well-beingかるた
4	8/26	●スクエア準備 ・発表する20枚のwell-beingかるたを選ぶ ・well-beingかるたブラッシュアップ ・リハーサル 他スクエアまで、メールのやりとりなどで準備を進める	・well-beingかるた

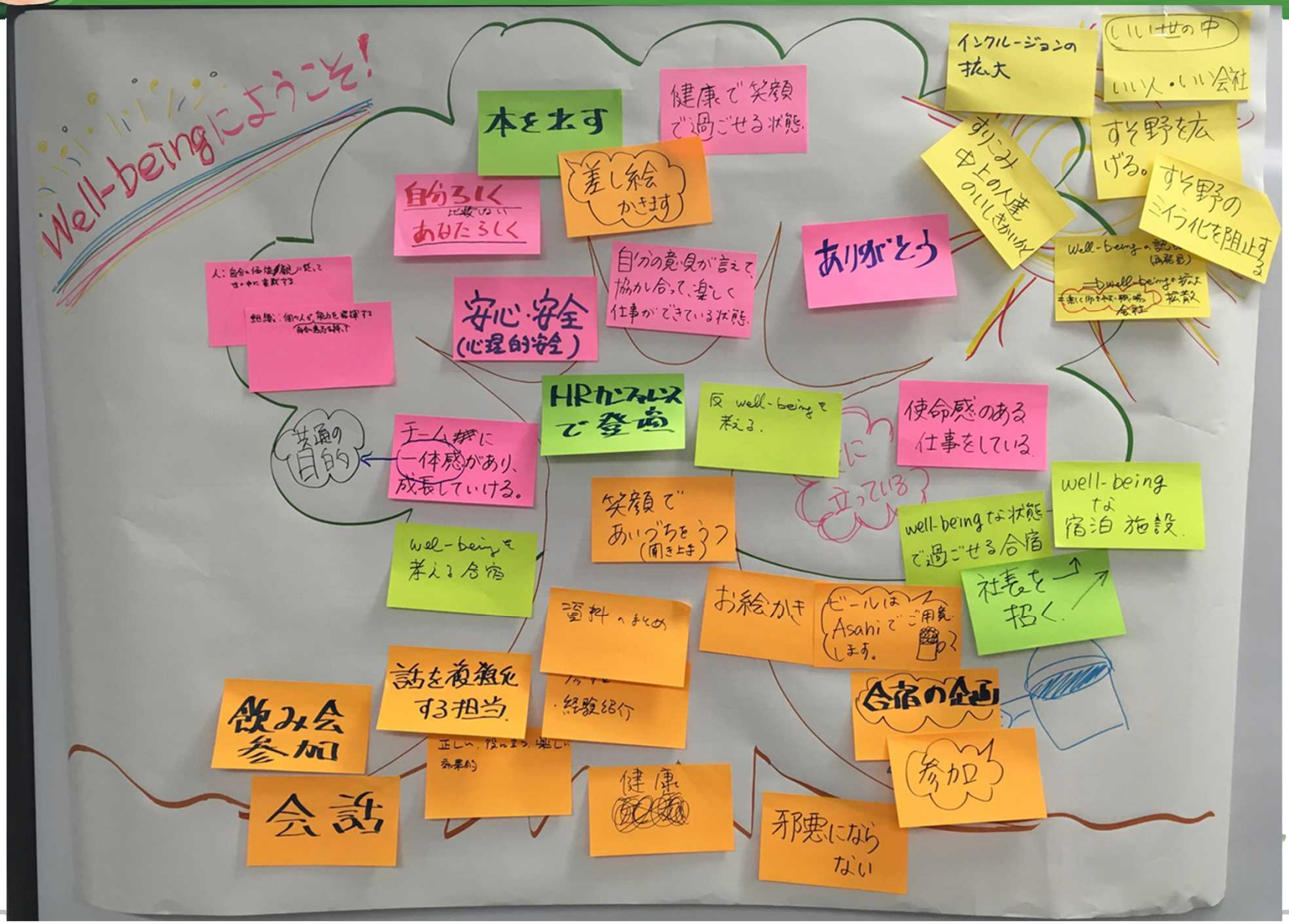
2019年度の活動（実績）

回	日付	内容	成果物
5	9/5,6	●スクエア発表及び参加 ・活動報告 ・well-beingかるた紹介 ・well-beingかるた制作WS ・ワードクラウド	・会場からのwell-beingかるた７５枚 ・well-beingでイメージするワードクラウド
6	10/29	●イラスト・グラレコ練習 ・グラレコ講義動画視聴、描く ●パターンランゲージ制作体験 ・well-beingパターンランゲージ試作	・イラストの種 ・対話の記録 ・well-beingパターンランゲージ試作カード
7	12/18	●２０２０のBEINGをデザインする ・ひとりひとりの２０２０のBEIN（あり方）をデザインし、共有、共感する ●パターンランゲージの制作体験 ・BEINGを実現するコツをまとめる	・各自の２０２０BEINGデザイン ・BEINGを実現するためのパターンランゲージ
8	2/21	●Shiawase2020学会発表準備 ・コンテンツ制作 ・役割分担 （集合＆オンライン併用）	・対話の記録 ・コンテンツ案

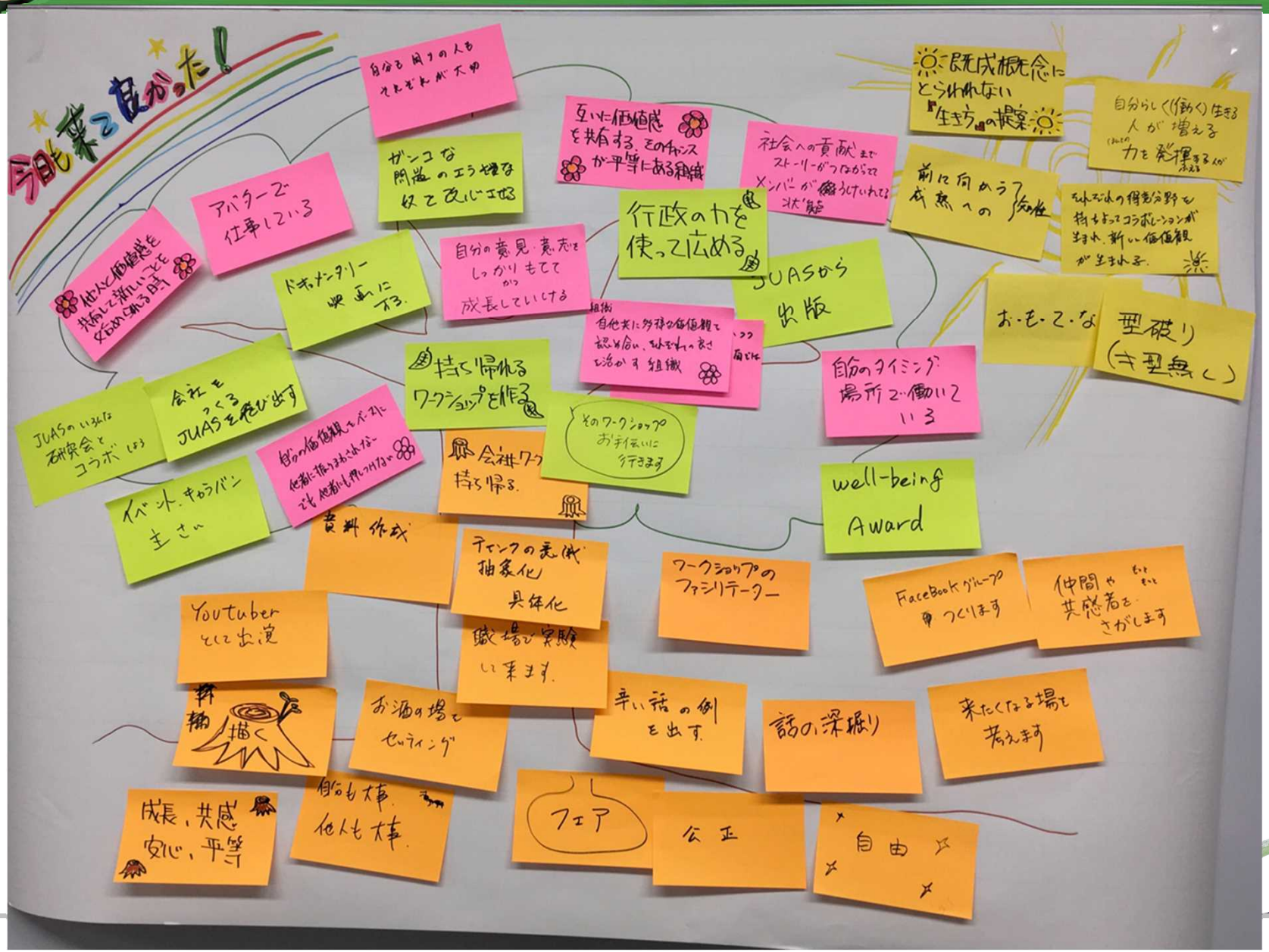
2019年度の活動（実績）

回	日付	内容	成果物
9	3/9	●Shiawase2020学会発表準備 ・コンテンツ制作 ・役割分担 （集合＆オンライン併用）	・対話の記録 ・コンテンツ案
10	3/20	●Shiwasew2020 学会発表 （オンラインLIVE発表）	・発表動画 約16分 ぜひご覧下さい！ 300回以上の視聴有 https://youtu.be/qL8VmjfKSoM

3/14プレ：活動企画ワークショップ（理念をデザイン）

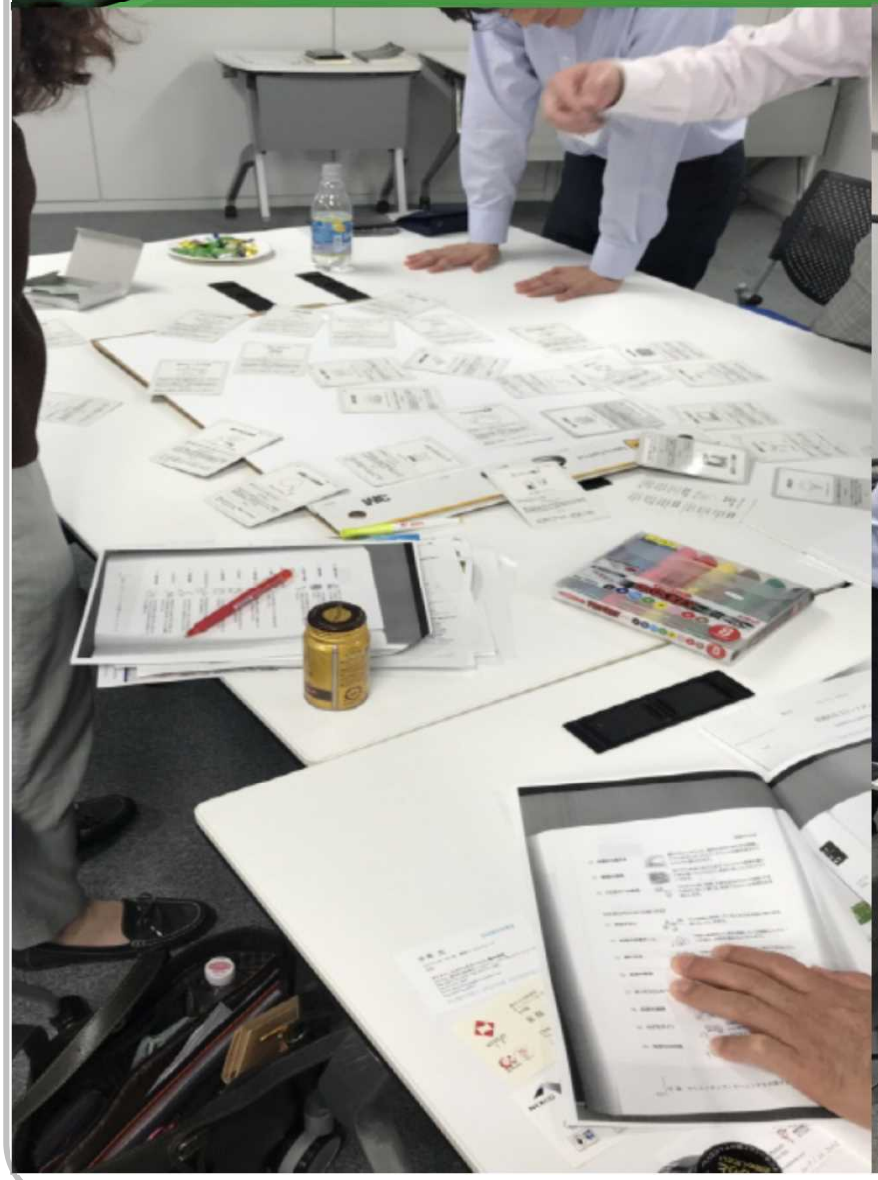


3/14プレ：活動企画ワークショップ（理念をデザイン）



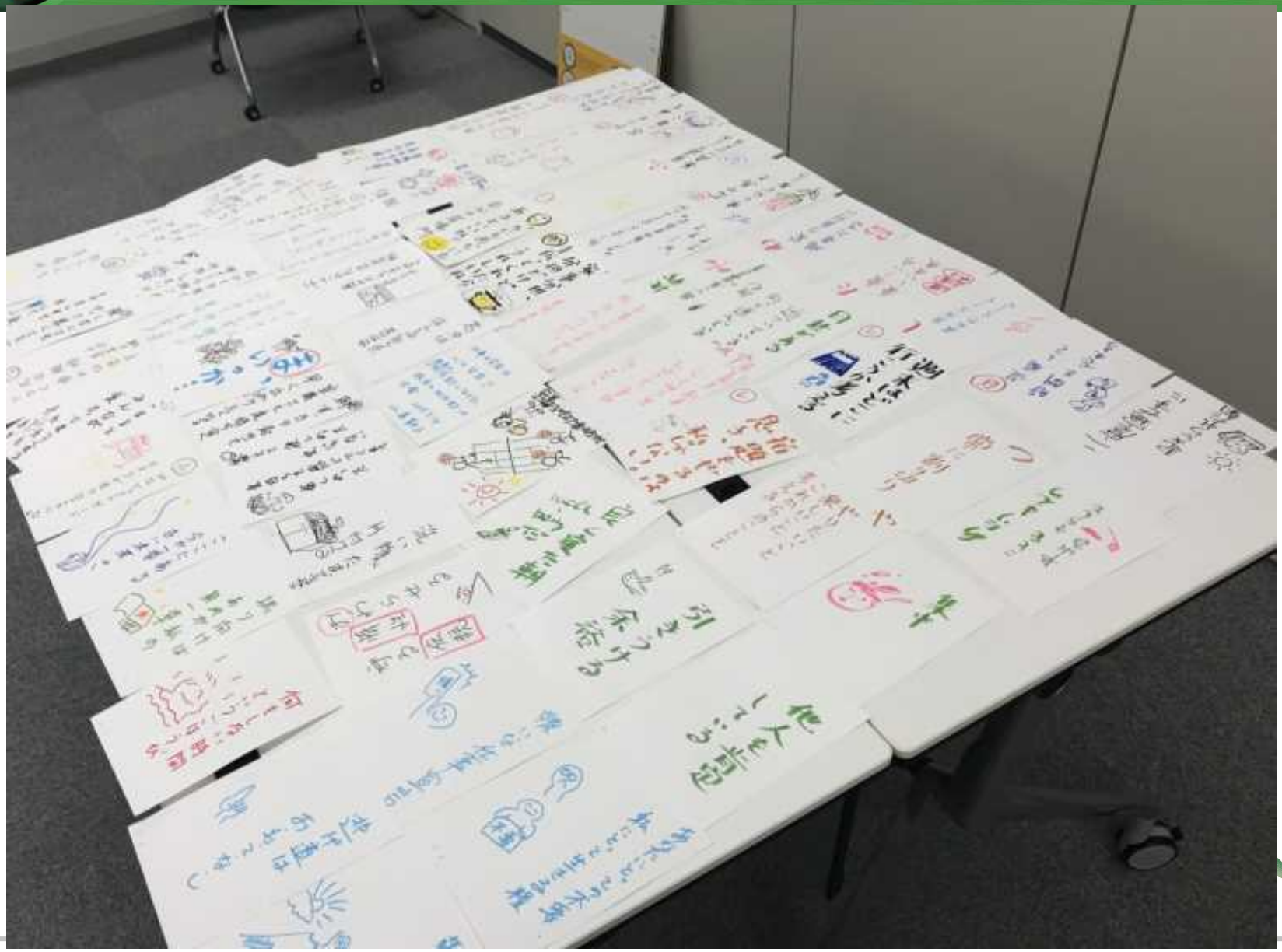
3/21プレ：shiawase3.0 学会発表風景　於武蔵野大学有明キャンパス

5/24「対話のことばカード」を使ってのパターンランゲージ体験



6/12　ABDで『パターン・ランゲージ』を読む

7/19 毎回well-beingかるたを制作しています



8/9　慶應SFCの学生さんとスクエアの準備

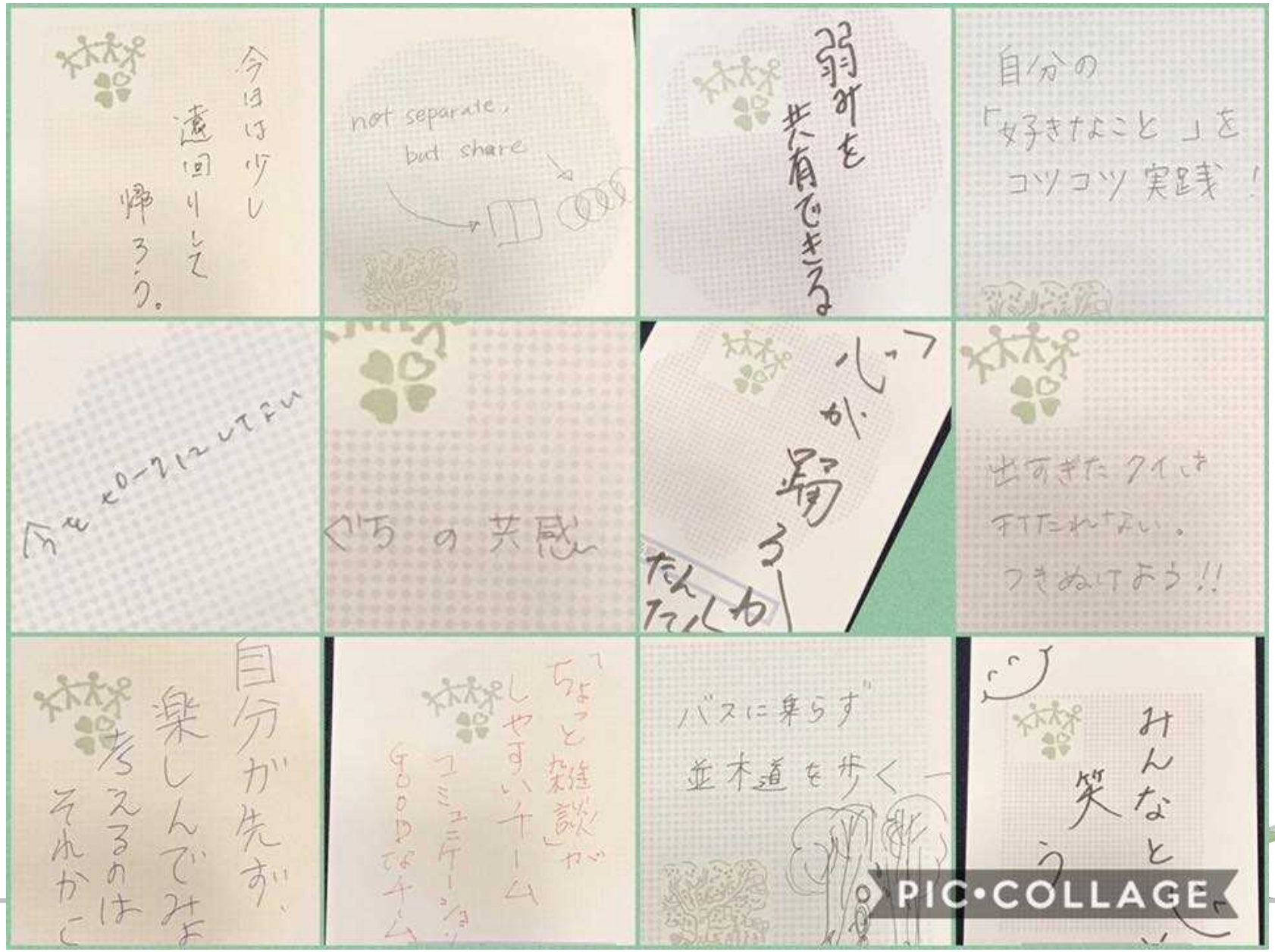
8/26　スクエアで発表するwell-beingかるた20枚が決まりました

9/５スクエア 全員参加で発表

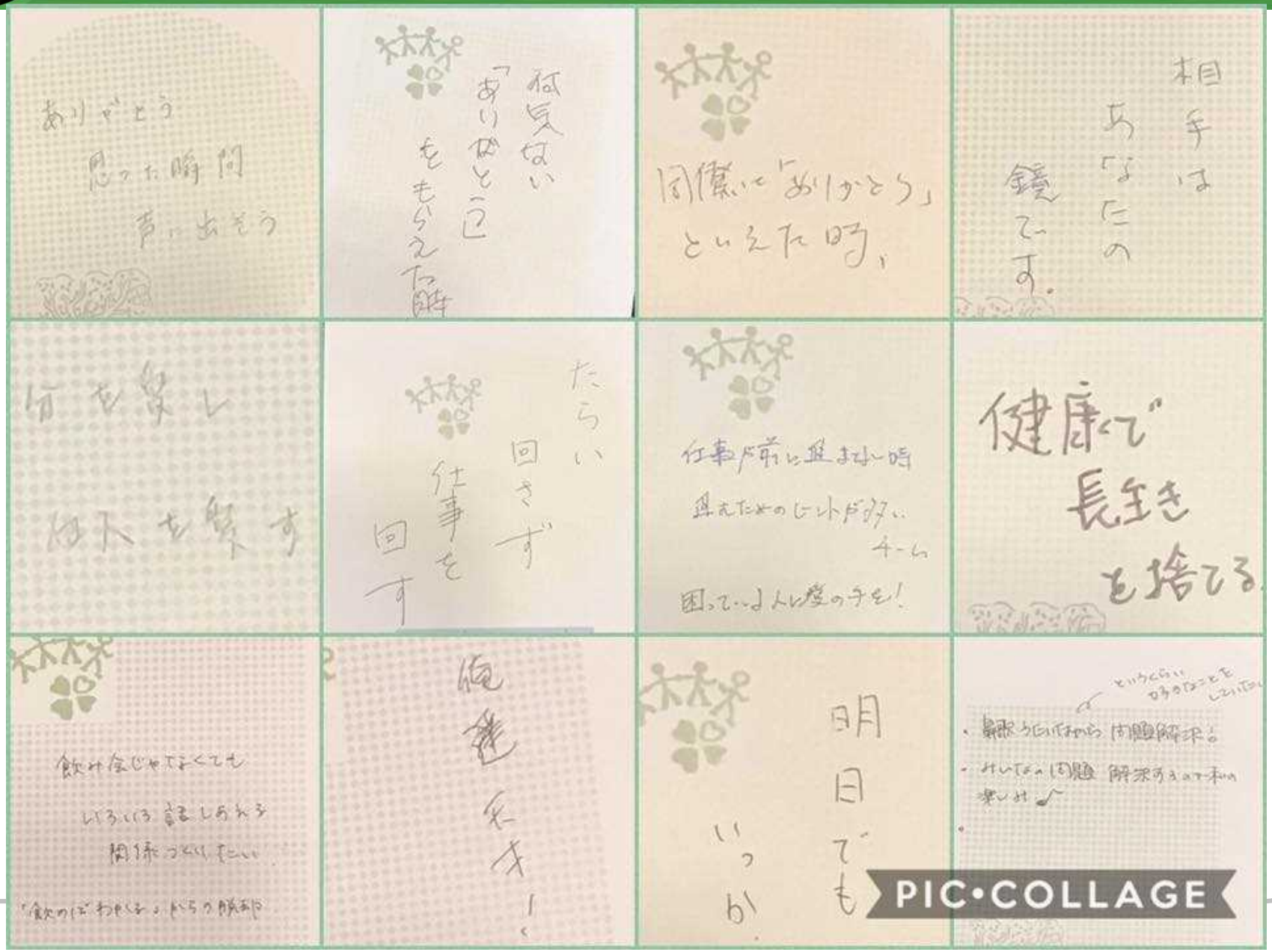
9/５スクエア　well-beingかるたの発表1/2

9/５スクエア　well-beingかるたの発表2/2

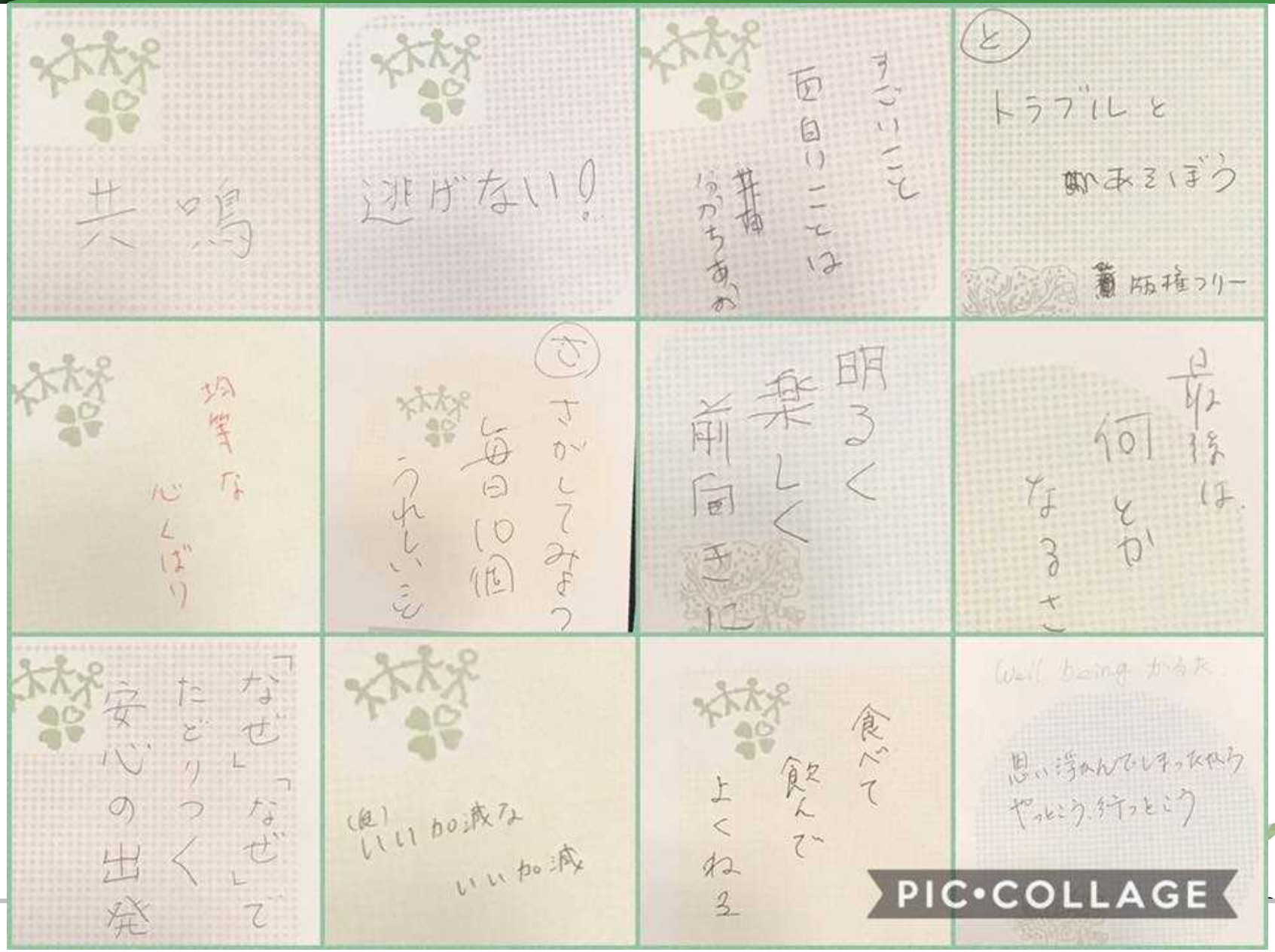
9/５スクエア　会場からのwell-beingかるた1/6



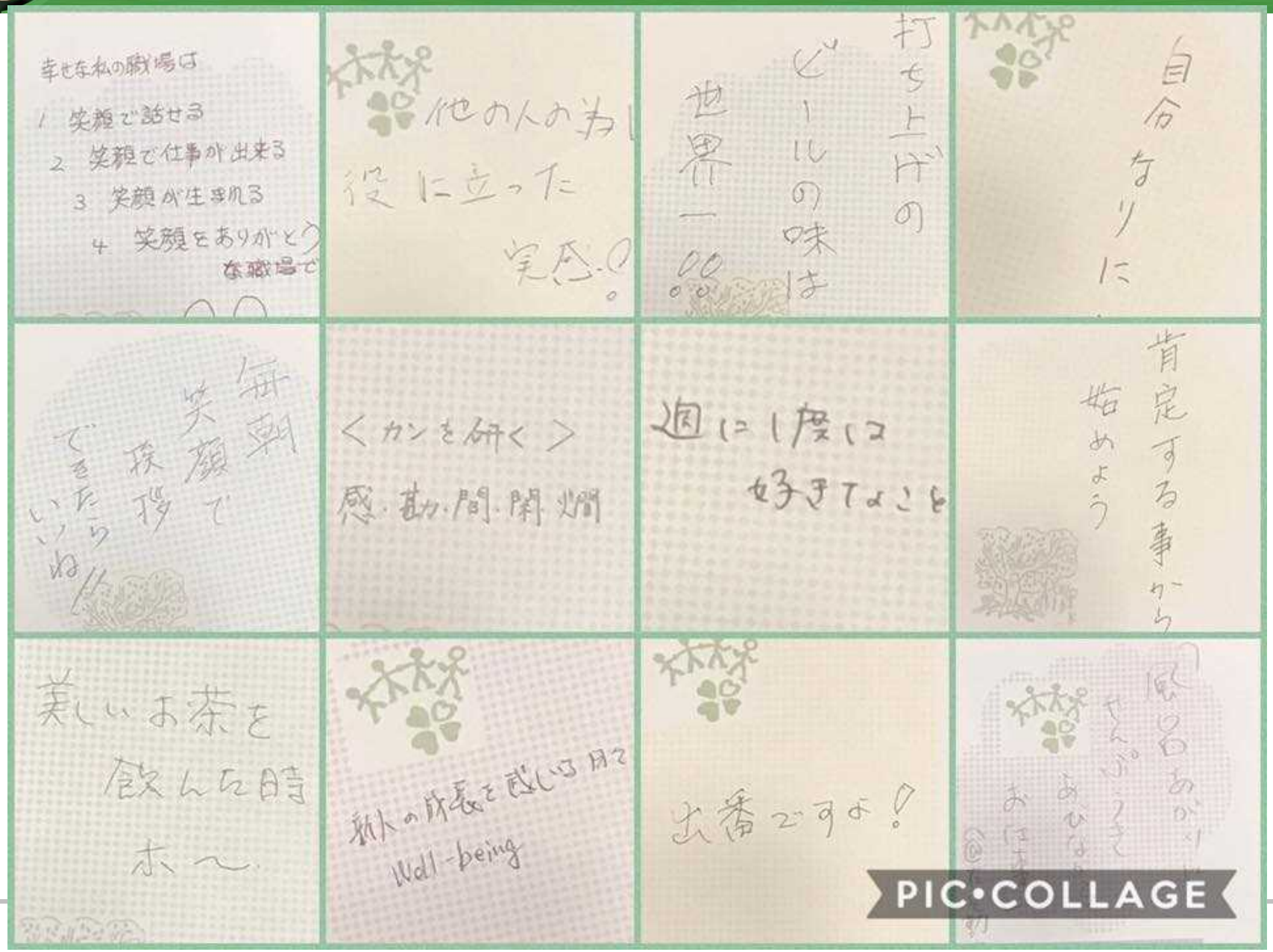
9/５スクエア　会場からのwell-beingかるた2/6



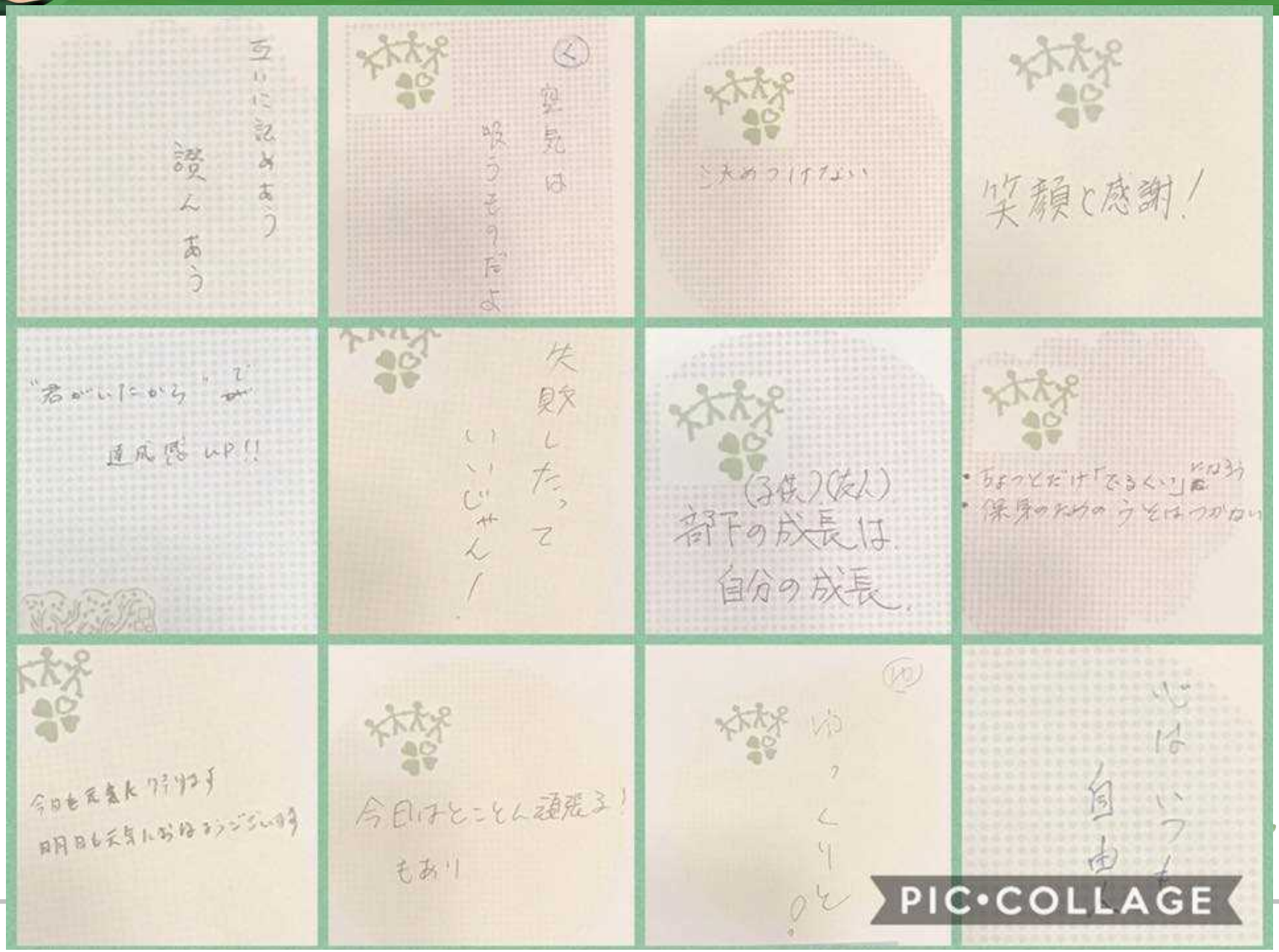
9/５スクエア　会場からのwell-beingかるた3/6



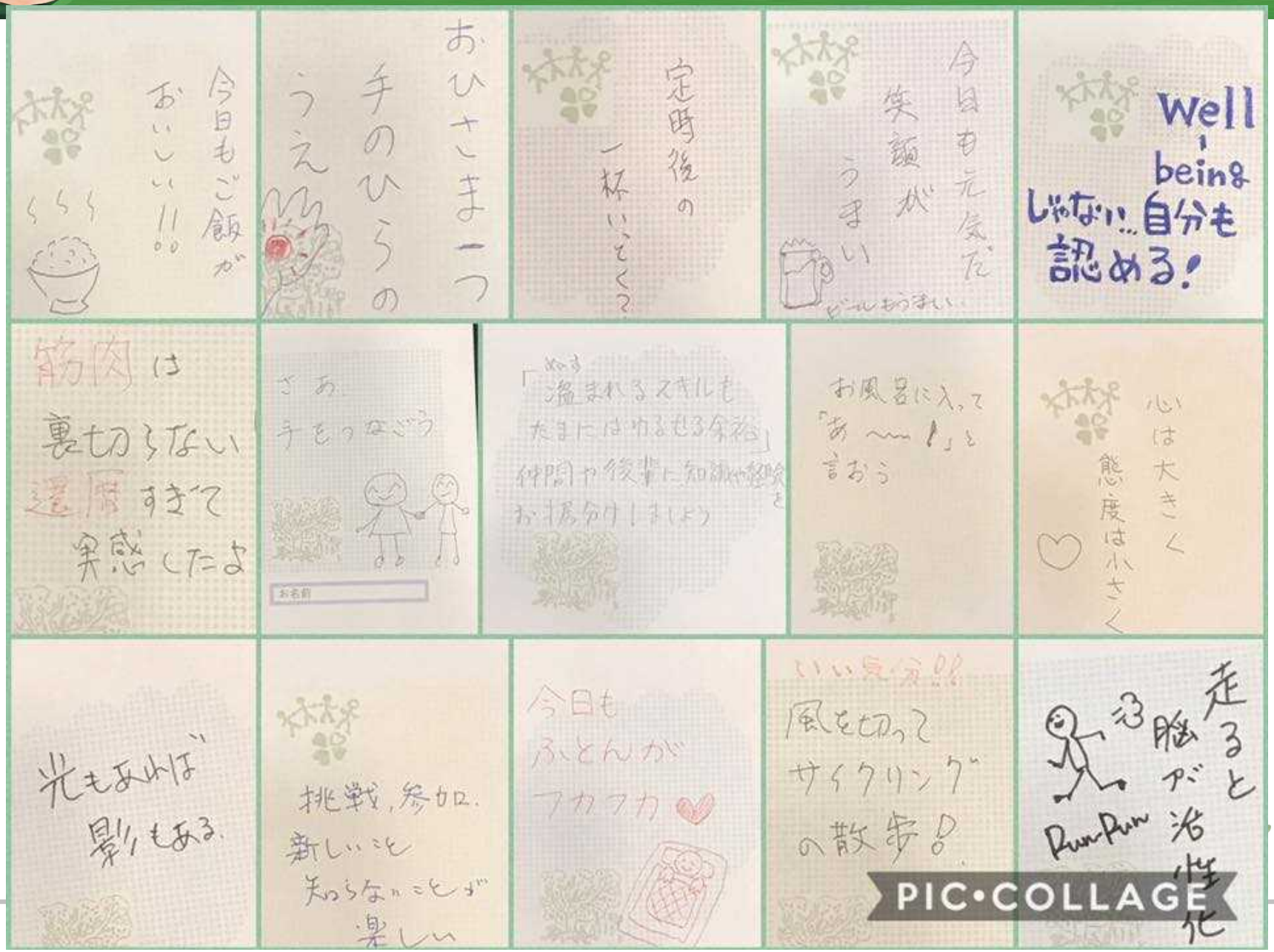
9/5スクエア　会場からのwell-beingかるた4/6



9/５スクエア　会場からのwell-beingかるた5/6



9/５スクエア　会場からのwell-beingかるた6/6

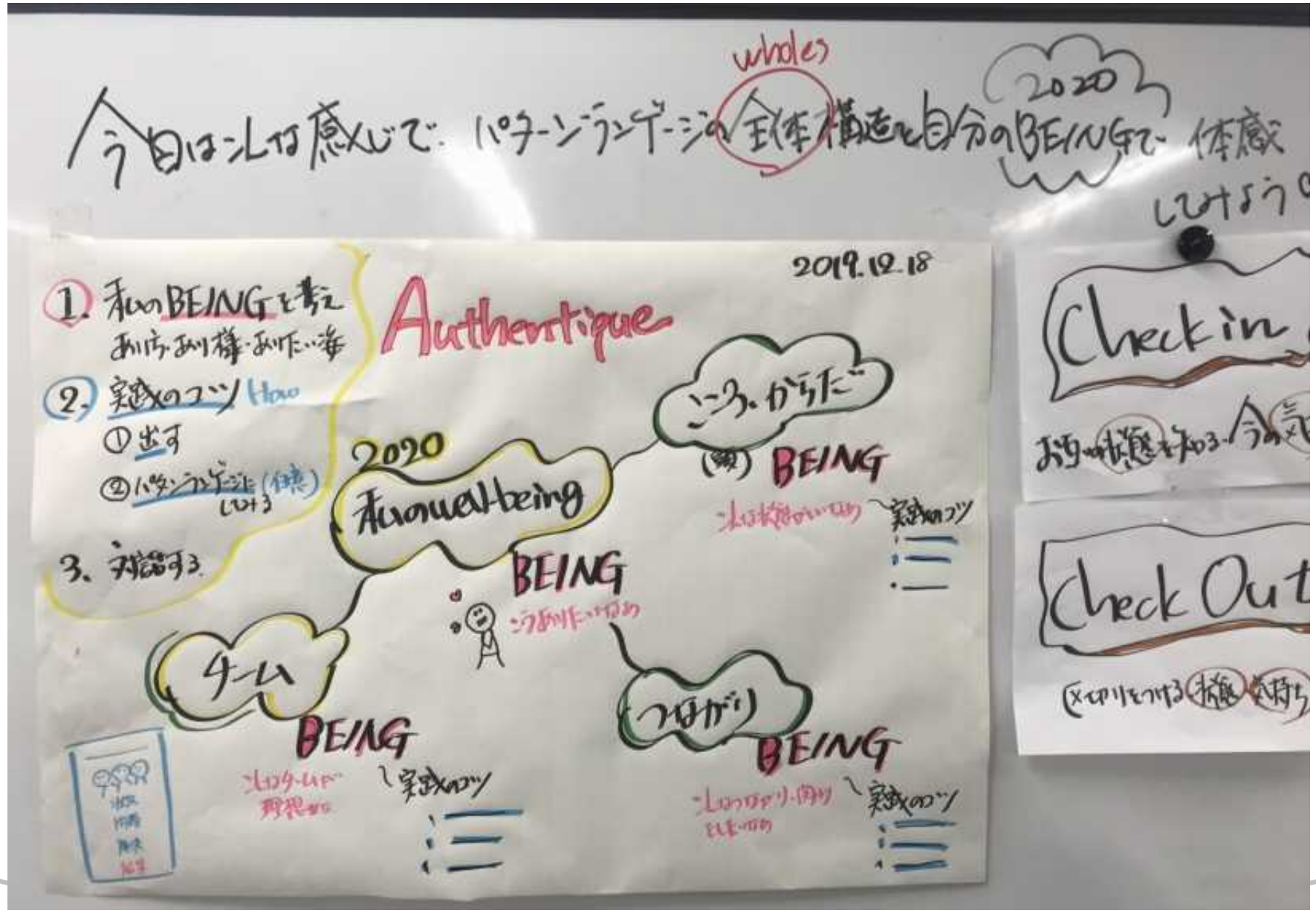


9/５スクエア　会場からのwell-beingに関するワードクラウド

10/２９　グラレコを学びイラストを沢山描きました

10/２９の成果物　well-beingパターン・ランゲージ試作

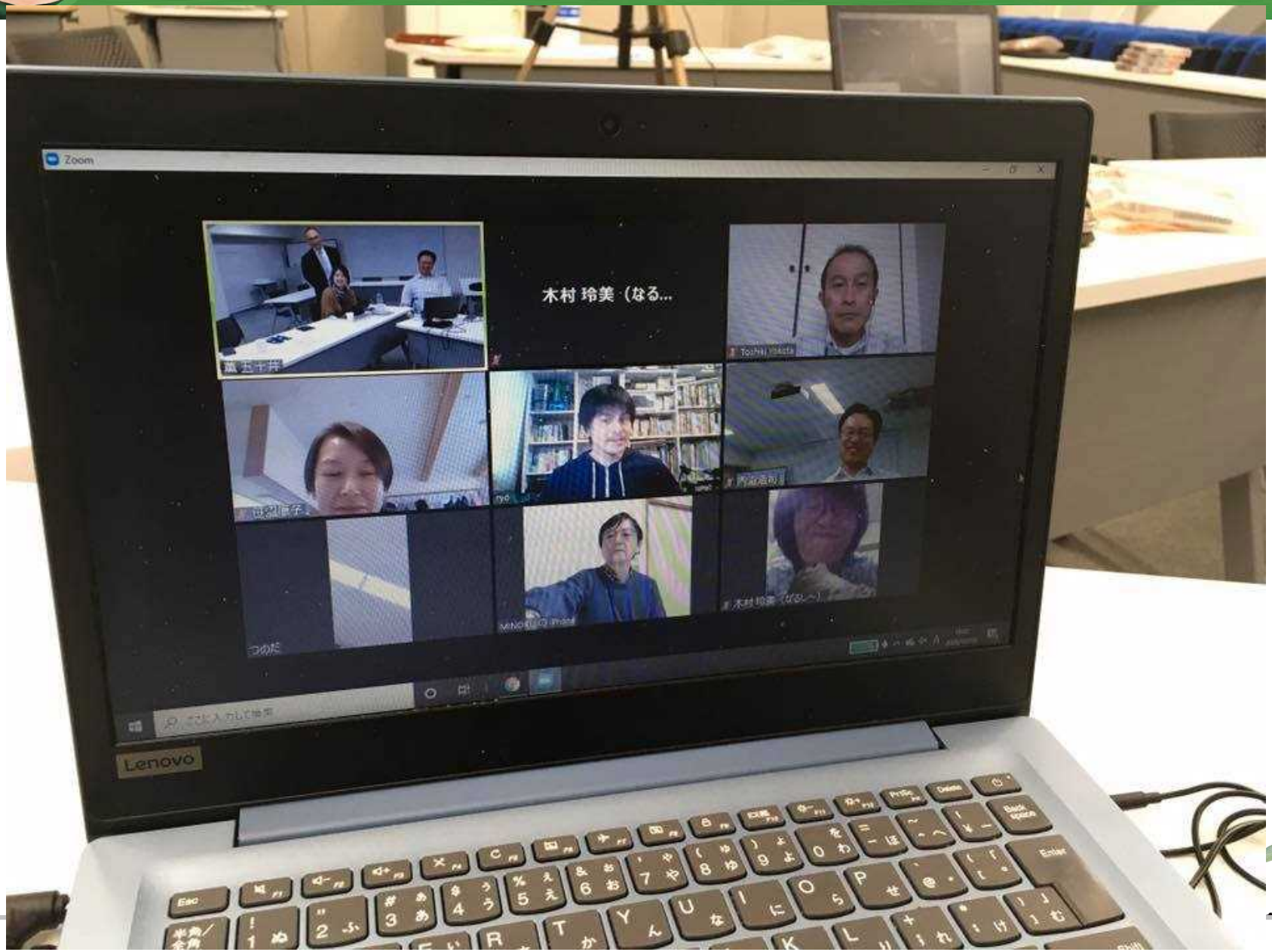
12/18　2020のBEINGを各々デザインしました



12/18　BEINGに関する対話を深めました

2/21 集合＆zoom併用実施でShiwase2020学会発表準備です

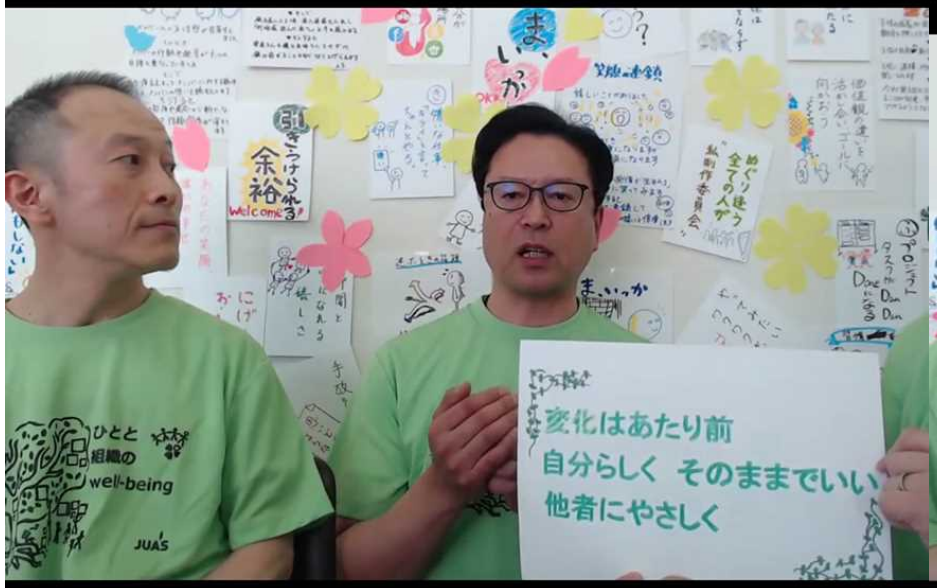
3/9 集合＆zoom併用実施でShiwase2020学会発表準備です



3/20shiawase2020にてオンラインで学会発表
リモート参加メンバーも有

- 発表動画 約16分 ぜひご覧下さい！300回以上の視聴有
https://youtu.be/qL8VmjfKSoM

3/20shiawase2020にてオンラインで学会発表
リモート参加メンバーも有



2020年度の活動（予定）

【活動方針】
- 全員参加
- 対話により、解を深める
- 「情報収集」⇔「対話」⇔「情報発信」をスパイラルに行う
- MVP（Minimum Viable Product）で進める
- 自分たちなりのwell-being観の思索、共創的創作活動に努める
- 遠方者も参加しやすいようオンライン環境も積極的に導入する

【活動内容】
- 前年度マイニング（発掘）してきた・パターン・ランゲージの種をもとに、well-beingパターンランゲージを制作する
- well-beingパターンランゲージを活用したワークショップを開発する

【主な成果物】
① 『well-beingパターン・ランゲージβ版』
② well-beingパターン・ランゲージを活用したワークショップ

2020年度の活動（予定）

回	日付	内容	成果物
1	4/7 実施済	●well-beingパターンランゲージ制作 ・センター、０レベルをフューチャーパターンで制作する （完全オンライン実施）	・レベル０のパターンランゲージ案
2	4/16	●Jフェス（中止） 書類参加	
3	5/13	●well-beingパターンランゲージ制作 ・センター、０レベルのHow詳細部分を制作 ・How詳細部分からレベル１を仮決めし、パターンの構造化	・レベル０のパターンランゲージ案 ・レベル０、１までのパターン構造案
4～7	6/4 6/15 7/1 9/18	●well-beingパターンランゲージ制作 ・well-beingかるた、これまでの対話の記録、パタンーんランゲージの種をKJ法等を用い整理、レベル２のパターンランゲージを制作する ＊会議体がない日でもオンライン上で作業や共有が可能になりよう環境を設定する	・レベル０、１、２までのパターン構造案 ・レベル２のパターンランゲージ案

2020年度の活動（予定）

回	日付	内容	成果物
7	10/30 ～31 （合宿）	●well-beingパターンランゲージ制作 ・これまで制作したレベル0、１、２のパターンランゲージを俯瞰して再構造化、内容の修正点を考える ・最構造化、修正に沿って、パターンランゲージを制作・修正する	・レベル0、１、２までのパターン構造案（新） ・レベル0、１、２のパターンランゲージ案（新）
8	1/15	●well-beingパターンランゲージ、ブラッシュアップ	well-beingパターンランゲージ
9	2/19	●well-beingパターンランゲージ、ブラッシュアップ	well-beingパターンランゲージ
10	3/12	●well-beingパターンランゲージを活用したワークショップデザイン ・ワークショップデザイン ・ワークショップ試行 ●Shiawaseシンポジウム発表準備	・well-beingパターンランゲージを活用したワークショップ

*2021年の世界幸福デーに因んだ、Shiawaseシンポジウムでワークショップで出展を予定（詳細は未定）