

共創ウエルビーイング：みんなでつむぐ幸せのエンパワメント科学

Co-Creative Wellbeing for Empowering A World of Possibilities

筑波大学医学医療系 安梅勅江

共創ウエルビーイングはウエルビーイングの形態のひとつです。**自分、他者、環境に思いを寄せる、大切にケア Care と、互いの違いを楽しみつつ共によりよい未来を築くクリエーション Creation に基づくウエルビーイング**です。

共創ウエルビーイングは、さまざまな人びとが支え合い、協力しながら、新しいアイディアや解決策を共に生み出すことで、幸せな社会を作るアプローチです。

皆が力を合わせて世界がより良い未来に向かって進むこと、**A world of possibilities** の実現を目指します。

I. 共創ウエルビーイングの原則

1. 多様な特性、価値観、アプローチの尊重

共創ウエルビーイングは、多様な特性、価値観、アプローチを尊重し、それを積極的に活用することを大切にしています。異なる知恵や経験が交わることで、新たなアイディアや創造性が生まれ、幅広い視点からの解決策が見いだされます。統合ではなく、多様性を多層的かつ多面的に包括する**新しい次元の創出**を目指します。参加者全員をすばらしい存在として認め、共創の力を最大限に引き出します。

多様性は大きな推進力となります。人種、性別、信条、得意なこと、苦手なこと、願い、嗜好など、人はそれぞれ違うのが当たり前です。だから**人との違いを楽しむ Celebrate Diversity** が基軸です。違いを楽しみ、違うからこそその強みを互いに認め合い、違いを生かす、それが共創ウエルビーイングの礎となります(図1)。

共創ウエルビーイングで特徴的なのは、人びとに加え、その環境の多様性についても理解を深め、共存と共栄を尊重することです。



図1 人との違いを楽しもう Celebrate Diversity

出典:エンパワメント絵本,エンパワメント研究教育フォーラム,2021

2. ケア(思いやり)、相互学習、知恵の共有

共創ウエルビーイングは、他者の思いに心を寄せるケア、相互学習、知恵の共有が鍵となります。お互いの思いを語り知り合うことから始め、知識や経験から学び、これをプロセス全体に還元していきます。このケアと相互学習による共有の文化が、新たな洞察を生み出し、共同で築く幸せの基盤を強化します。

3. 主体的な参加とエンパワメント

共創ウエルビーイングは、エンパワメントの考え方に深く根ざしています。エンパワメントとは、人びとに夢や希望を与え、勇気づけ、人が本来持っている生きる力を湧きあがらせることです。人びとは自らの意見やアイディアが尊重

され、自己成長と共にコミュニティ全体の発展に貢献することができます。主体的な参加が共創の成功に不可欠であり、それが一人ひとりのウェルビーイングの向上につながります。

4. 持続可能な成果の希求

共創ウェルビーイングは、持続可能な成果を希求します。人びとはプロジェクトの進行や成果を踏まえながら未来に向けた展望を見据えることで、長期的なウェルビーイングの道筋を描きます。この視点は、個人やコミュニティが持続的な幸福を実感するための土台となります。

持続可能な成果とは右肩上がりの直線を意味しているわけではありません。将来**ある時点できつと成果が見えるという期待**で構いません。点線でも蛇行線でもいいのです。ある時点に達するまでには山あり谷あり、苦労が山積したり、谷底に沈み先が見えなくなることも起こるに違いありません。それでも**成果を待ち望むことができる持続力**が求められます。一人ではない、ともに歩む共創の力が、持続力のパワーアップを後押しします。

5. 柔軟性と適応性

共創ウェルビーイングは、柔軟性と適応性が大切です。変化する状況に対応し、新たな課題や機会に対して柔軟かつ適応することで、創造的なアプローチが可能となり共創の成果を汎用性の高いものにすることにつながります。そして、常に学び続け、進化し続ける共創の楽しさが生まれます。

最新の認知科学や量子物理学、環境科学などでは、人間の存在は自然と一体であり、「わたし」と感じている自己は認識の視点により変化する、多義的な側面を持つことを明らかにしています。つまり「わたし」と意識している主体は、自分、他者、環境の相対的な中での「あらわれ」に過ぎないとも言えるのです。私たちが漠然と感じてきた大自然との一体感、古くからの東洋の教えである色即是空の仏教思想や道教思想にも近づいてきました。

共創ウェルビーイングはまさに、「わたし」でも「あなた」でも「自然」でもある「わたしたち」が、共に創り上げるウェルビーイングと言い換えることができます。

II. 共創ウェルビーイングの理論背景

共創ウェルビーイングの理論背景の一つとして、人びとの願いを欲求の視点から整理したマズローMaslow AH の欲求理論があります(1954)。人間の欲求には安全、社会的、承認、自己実現に加え、個人の利益を超えて人びとや社会のために貢献したいという願い、「**自己超越欲求**」「**利他的な欲求**」「**コミュニティ発展欲求**」などがあるとしています。

人間にはそもそも、誰かのため、何かのためにありたいという共生の欲求があります。「誰かを思いやる自発的な意思をもって共に存在すること」「共感と思いやりによる自己実現」、すなわち「**誰かと共に幸せになろうと願う欲求**」です。共創ウェルビーイングはまさに自己超越欲求、共生の欲求に根差しています(図2)。



図2 マズローの欲求6段階説

Ⅲ. 共創ウエルビーイング実践の実現のポイント

1. 主体性のある一人ひとりがいて初めて共創がある

共創に向け、個人の主体性を発揮することが大きなエネルギー源となります。個人の主体性を抑制することが共創ではありません。この点は十分に注意していただきたいポイントです。主体性を持つ個人が共創するからこそ、予定調和でも迎合でもない、新たな次元での成果が生まれるのです。

2. 当事者主体が判断基準

共創ウエルビーイングのあり方に迷った際の判断基準は、「当事者主体が実現されているかどうか」です。ベストと思われる成果が判断基準ではありません。当事者一人ひとりの人権と人間性、思いが尊重された共創ウエルビーイングとなっているかどうか、当事者主体の倫理性が大切な基準です。

3. 生かされている奇跡に感謝

私たちのいのちは測り知れないほど多くのいのちに育まれ、今在るのです。また想像できないほど多くのいのちを同時に支え、育んでいます。この尊いいのちを私たちは今生き、未来にいのちをつないでいきます。その奇跡に感謝しつつ、生かされている世界に、誰かに、何かに心を寄せ、ケアします。

4. 誰かを何かをケアできるあなたはすごい！

私なんかには何もできない。誰でもそう思うことがあります。まずは会釈と軽い挨拶から。そして「すごい」「きれい」「いいなあ」など、感動を口に出すようにしてみます。「ありがとう」も心を支える魔法の言葉です。誰かに何かに心を寄せる、ケアできるあなたは共創ウエルビーイングのパワーばっちりです！

5. 身の回りから行動を起こそう

「習うより慣れよ」は共創ウエルビーイングについても同様です。まずは行動を起こす、どんなことでも構わないので何か始めてみるのが大切です。本書で紹介した基本的な考え方や事例を踏まえ、身近なところからアクションしてみましょ。きっと新しい発見や人びととの出会いを楽しむことができます。

Ⅳ. 共創ウエルビーイング促進ツール

エンパワメント研究教育フォーラム WEB *フリー素材 どなたでも自由に活用できます。

<https://plaza.umin.ac.jp/~empower/eref/>

1.エンパワメント絵本(18か国語)

コツ編 探検編 感謝編 共創ウエルビーイング編

2.エンパワメントコミック

幼児用 小学生用 中高生用

3.エンパワメント動画

エンパワメントストーリー ワークシート

4.エンパワメントソング、ダンス

5.エンパワメントカルタ、カードゲーム、ボードゲーム、曼荼羅



エンパワメント研究教育フォーラム

