

【1 分解説】ユーダイモニアとは？

総合調査部 研究理事 村上 隆晃

ユーダイモニア（Eudaimonia）とは、古代ギリシャ哲学に由来する概念であり、一般的には「幸福」や「福祉」と訳されます。後述するようにユーダイモニアは主観的幸福を測る指標の一つとして注目されています。

古代ギリシャの哲学者であるアリストテレスはユーダイモニアを人間にとっての最上の善とし、哲学の目的はこの状態を実現することにあると考えました。さらにユーダイモニアは単なる快楽や一時的な幸福とは異なり、徳（アレテー）を実践し、自分の能力を最大限に発揮することによって達成されるものとしています。

2013年に公表された主観的幸福を測る OECD ガイドラインでは主観的幸福度に関する3つの中核的尺度の一つとして、生活評価、感情経験と並んでユーダイモニアに関する質問群の採用を加盟各国に推奨しています（資料）。ガイドラインにおけるユーダイモニアは人生における意義や目的意識、良好な精神状態を測定することとされています。具体的には前向きさや自由、達成感、心の回復力（レジリエンス）などが含まれます。

OECD は 2025 年にガイドラインの拡張・更新を行うことを企図しており、議論の行方が注目されます。

資料 主観的幸福を測る OECD ガイドライン

1. 生活評価：ある人の生活またはその特定側面に対する自己評価。
2. 感情経験：ある人の気持ちまたは情動状態。具体的には、喜びや誇りなどの肯定的感情と、苦痛や怒り、不安などの否定的感情が含まれる。通常は特定の一時点を基準にして測る。
3. ユーダイモニア：人生における意義と目的意識、または良好な精神的機能を測定。これは前向きさや自由、達成感、心の回復力などが含まれる。

（出所）OECD（2015 年）「主観的幸福を測る OECD ガイドライン」より第一生命経済研究所作成

関連レポート

- ・「国連未来サミットで Beyond GDP 枠組み策定に合意～ウェルビーイングは Beyond GDP 指標の三本柱の一つに～」(2024 年 11 月)
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/388337.html>
- ・「日本のウェルビーイング向上には賃上げも重要～「世界幸福度報告」2023 年版より～」(2023 年 5 月)
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/250745.html>
- ・「国民の幸せな人生(well-being)を政策目標に～生涯幸福量(WELLBY)という新たな考え方～」(2021 年 12 月)
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/176045.html>