

自らのウェルビーイングを探るワークショップ型教育プログラム
—北海道大学 well-being コンパスプロジェクトに関する事例研究—

北海道大学大学院 環境科学院
環境起学専攻 実践環境科学コース
瀬野佳月

ウェルビーイングに関連する、50歳頃の人間関係が80歳頃の健康に影響するという研究(Waldinger, 2016)や、良好な人間関係を築けている人は幸福感を得やすいという研究がある(Diener & Seligman, 2002)。日本でも、2021年の骨太の方針に取り入れられるなど、社会的に急速に認知されてきている。日本の幸福度は、150ヶ国中56位(World Happiness Report 2022)と決して高くはない。

ウェルビーイングに関するオンライン教育プログラムとして、研究対象である北海道大学 well-being コンパスプログラムは、いくつかのワークを行う5回からなる3~8ヶ月間のプログラムとして2020年度から開催されており、地域や年齢、職業など多様な述べ88人が参加した。このプログラムの「参加者が自らのウェルビーイングを高める行動ができるようになること」という目的は、持続可能な開発のための教育(ESD)における「主体的・対話的で深い学び」(学習指導要領)から行動が変容することに相当している。

本研究は、プログラムのワークがどのような意図で設計され、どのように参加者に受け取られているかなど、このプログラムの特徴を明らかにし、このようなオンラインを用いた協働学習のやり方に関する知見を得ることを目的とする。内容把握のために、2022年5月~8月に行われたコンパスプロジェクトの第3期の参与観察、主催者2人と第1期から第3期までの参加者17人への聞き取り調査を行った。

このプログラムでは、一般的な場づくりやデザインで用いられるワークを、独自なものにアレンジして用いている。例えば、グランドルールは、一般的には主催者が決定した「話し合い方のルール」であるが、このプログラムでは、参加者がお互いの意見を出し合うだけで、決定事項的なルールを作らない。ワークでは、オンラインホワイトボードを用い、先に貼られたものを見てから、自分の意見を出したり、自分が貼っていたものを修正したり、参加者同士が影響しあう仕組みになっていた。また、ブレイクアウトルームを用いたストーリーテリングのようなワークでは、話し手・聞き手・見守りを分担しながら、それぞれが語ることが行われていた。これらのワークは「自身の考えを他者に伝える」および「他者の考えや価値観を自分の判断基準に則さず受け取る」練習となっていた(主催者の一人は「心のボイストレーニング」と名付けていた)。否定されないという安心感や受け入れてもらえるという、良好な人間関係という、いわば「ウェルビーイングな状態を疑似体験」と見なすことができる。

プログラムの中ではウェルビーイングに関する体系的な知識などは教えていないが、聞き取りした参加者の多くは、参加以前よりもウェルビーイングに関するより具体的なイメージを持っていた。協働学習として、多様な職場体験を持つ参加者同士で話し合い、様々な考えを紹介しあうことで影響し合い、互いの考え方や視野を広げる、ウェルビーイングを高めるような行動の変容が生まれていた。つまり、体験を共有するような協働学習によって、行動の変容が起こることが示された。