

# テクノロジーと法の未来へ

FACULTY OF  
GLOBAL INFORMATICS

国際社会が抱える問題を「情報の仕組み」と「情報の法学」の視点で  
分析・解明し、解決策を論理的に構築する、ITL独自の学びに迫ります。

## はじめに

私は須藤ゼミに所属し、「日本人労働者のウェルビーイング向上と推進策の検討」というテーマで研究をしています。具体的には、幸福度ランキング1位のフィンランドと日本の比較を通して、日本企業におけるウェルビーイング向上推進の課題を特定し、労働者一人ひとりが、やりがいや満足感を得ながら働くこと



国際情報学部国際情報学科4年  
私立淑徳高等学校(東京都)出身

やりわけ  
かりん  
鑑分 花梨

## 幸福度ランキング1位の国 フィンランドの現地調査から 見えてきたこと

ができる状態にするために必要な施策の検討を行っています。

本稿では、2024年9月に行ったフィンランドでの現地調査の様子と、今後の展望についてご紹介します。

### ウェルビーイング先進国、フィンランド

フィンランドは日本と比較して人口が554万人と少なく、人権や平等、ウェルビーイングを基本に据えている国です。小学校から大学まで教育が無償で受けられるなど、質の高い福祉サービスによって格差を是正する取り組みが行われています。実際に訪問したヘルシンキ大学では、学生たちが机を囲んでワークに取り組む様子や、開放感のある造りの図書館で楽しそうに読書をする様子が印象的でした。

また、仕事においては限られた時間内でいかに効率的に働くかが重視されており、残業はほとんどありません。仕事は5時までに終わらせるのが基本で、終業後は家族や友人と過ごしたり、趣味に時間を割いたり

しているそうです。ちなみに、フィンランドにおいて労働は義務ではなく、憲法による規定もありませんが、代わりに社会保障が憲法で定められています。

驚くべきは、このような働き方の改革が国民を起点に始まっているということです。戦時中など、劣悪な労働環境下にあった時代、労働者のみずから団結し、男女共通の労働時間規制の導入に向けて運動を提起するなど、対話を中心に戦ってきた歴史があります。同時に、労働組合における女性役員・トップの割合を増やすことで、ジェンダー平等に向けた取り組みも進められました。

### タンペレでの フィールドワーク

ヘルシンキから電車で2時間ほど離れた場所にあるタンペレという街で、"työhyvinvointi" という、仕事でのウェルビーイング向上を目的としたエクスポに参加してきました。このエクスポでは、従業員の健康や安全、満足度を高めるための企業向

けの施策やサーベイツールなどが紹介されており、各ブースの担当者や参加者約40名にお話を伺うことができました。

同時に、働き方に関するアンケートを行ったのですが、日本で実施した同様のアンケート結果と比較して、個人の中のウェルビーイングの定義がより具体的であることがわかりました。中でも特に印象的だったのは、とあるIT企業がシニアコンサルタントとして働く方が回答されていた。"The strength to live a meaningful life. Feeling like the life is lived on the non-working hours, rather than feeling that most of the life is lived at work. The ability to express yourself according to your values." (有意義な人生を送るための強さ。人生の大半は仕事で生きていると感じるのではなく、仕事以外の時間に生きていると感じること。自分の価値観に従って自分を表現する能力) という言葉です。

私はこれまで、生活の中心に仕事を据え、働くこと自体を人生の目的



タンペレの  
エキスポにて

マリメッコ本社で  
友人とランチ



ウェルビーイング研究者のミラさんと

と捉える傾向があったのですが、フィンランドの方々のいう「肉体的にも精神的にも感情的にも、元気で強い状態」でいるためには、人生と仕事の関係性を再認識することが必要だと感じました。

そして、ただがむしゃらに仕事をこなすのではなく、それぞれが考える理想のライフスタイルに向かって行動する彼らの姿を想像するうちに、いつ・どこで・どのように生きるか、みずから決めることのできる「選択の自由度の大きさ」と「人生の目的の明確さ」が、フィンランドの人々の心の余裕・寛容性につながっているのだと気づきました。

日本では、ウェルビーイングという言葉こそ耳にするようになったものの、いまだ実感を伴っては理解されていないように感じます。一方

フィンランドでは、小学校から高校まで「人生観の知識」という科目があるように、個々人がより良い人生を送るためにはどうしたらいいのか、幼い頃から思考する機会が設けられています。それ故「生活水準」という言葉とウェルビーイングという概念が脳内で深く結びついており、国民にとってより身近なものとして認識されているのだと思います。

日本の職場文化は集団主義の色が強く、従業員は長時間労働や過剰な業務に対し、個人のウェルビーイングを優先させることにためらいを感じる人が多いと思います。だからこそ、個々人がウェルビーイング施策を「個人の福利」だけでなく、まずは「チーム全体の協力や成長」に関連づけて捉えられるような環境を整え、間接的にウェルビーイングを

高めていくことが重要なのではないのでしょうか。

### 最後に

卒業後は民間企業への就職を決めています。ウェルビーイング関連の研究は引き続き行っていきたいと考えています。主業務を行う傍ら、自身の研究テーマと近いプロジェクト

クトや分科会に参画し、社会人ならではの視点で同じ問いに向き合っていきたいです。最後にはなりましたが、「ITL先端的プロジェクト奨学金」の奨学生として選定して下さった先生方、研究を支えてくださっている須藤先生、そして本研究にご助言いただいた法学部の斉田先生に大きな感謝を伝えたいです。