

## ウェルビーイングって、なんだ?②

# happinessとwell-being

**happinessは、一時的な感情**  
**well-beingは、持続的な状態** と捉えておこう

happiness (形容詞はhappy) も「幸せ」「幸福」などの意味を持ち、一般的に使われることが多い言葉です。ウェルビーイングとの関係では、happinessが「うれしい」「楽しい」といった一時的な幸せの**感情**を、well-beingは、感情ではなく、多面的で持続的な幸せの**状態**を表す、のように整理されることが多いようです。

でも、両者は無関係じゃないよね。

快いポジティブな感情が積み重なって、より前向きに行動できたり、自分の可能性が広がったり、自分らしさや人生の意義・意味を感じることができる。ウェルビーイングにつながるよね。



でも、目の前の自分の一時的な快さばかりに囚われてしまうと、地道な努力の先に大きな達成や意義が得られるようなことを避けるなど、逆に、自らの可能性や選択肢を狭めたりすることもあるよね。ウェルビーイングとは違う方向に行ってしまう。**良いバランスが大事**だね。



ハピネス happiness  
(感情 →短期的・瞬間的)



ウェルビーイング well-being  
(状態 →多面的、持続的)



happinessの語源はhappenなどと同じで、もともと**偶然的**な要素があったみたいだね。

一方、well-beingは、16世紀のイタリア語 benessere (ベネッセレ... 「幸せ」「福祉」などの意)が始源のようだ。それぞれ、「**良い**」(well/bene)と、「**~である**」や「**存在**」(being/essere)という本質的な意味のある言葉の組合せみたいなのところも共通しているように思えるなあ。

ちなみに、日本語の「幸せ」は、「しあわせ(為合す...する+合わせる)」が語源で、**めぐり合わせ**という意味があったみたい。日本人の幸せの受けとめ方らしさがある感じがするね。

