

ウェルビーイングって、なんだ？⑧

あらためて、ウェルビーイングを考える

“自分らしく、いきいきと生きられる”一人ひとりの幸せの実感
～多様な要素が結びつきつくれる
自分にとっての「良い状態」「満たされた状態」が続く～

ウェルビーイングは、自分にとっての「良い状態」や
「満たされた状態」（幸せ）が、

① 自分自身で実感できていること（主観的）

② その実感が続いていること（持続的）

に特徴があります。また、一義的なものではなく、

③ （共通する）構成要素があり、

それぞれの要素の状況が影響し合って、その人
全体のウェルビーイングをつくる（多様、多面的）
ということも、大事な点です。

言葉だけを見ると、つかみどころの無い、
ふわふわとした印象がありますが、特徴や構成
要素を捉えると、その具体的な姿が少しずつ見えてきます。

ウェルビーイングとは何か、一人ひとりが意識し、「自分ごと」として考えることが、
それぞれのウェルビーイングにつながる第一歩になるのではないかと思います。

① 自分自身で実感できていること（主観的）



客観的なデータ、事実は
もちろん大事だね

本当に幸せ？

でも、本当に
みんなの幸せに
つながっているのかな？



ウェルビーイングの観点で言うと、一人
ひとりの実感、実際の考えや評価
（主観）がとても大切だね。

自分自身で「良い状態だな」、
「幸せだなあ…（しみじみ）」、
「調子いい！」などと実感できている、
ってことだよ！

そういう主観的な面を重視しつつ、
客観的な面と両方から、ウェルビーイングを
見ていくことが必要だと思うよ。

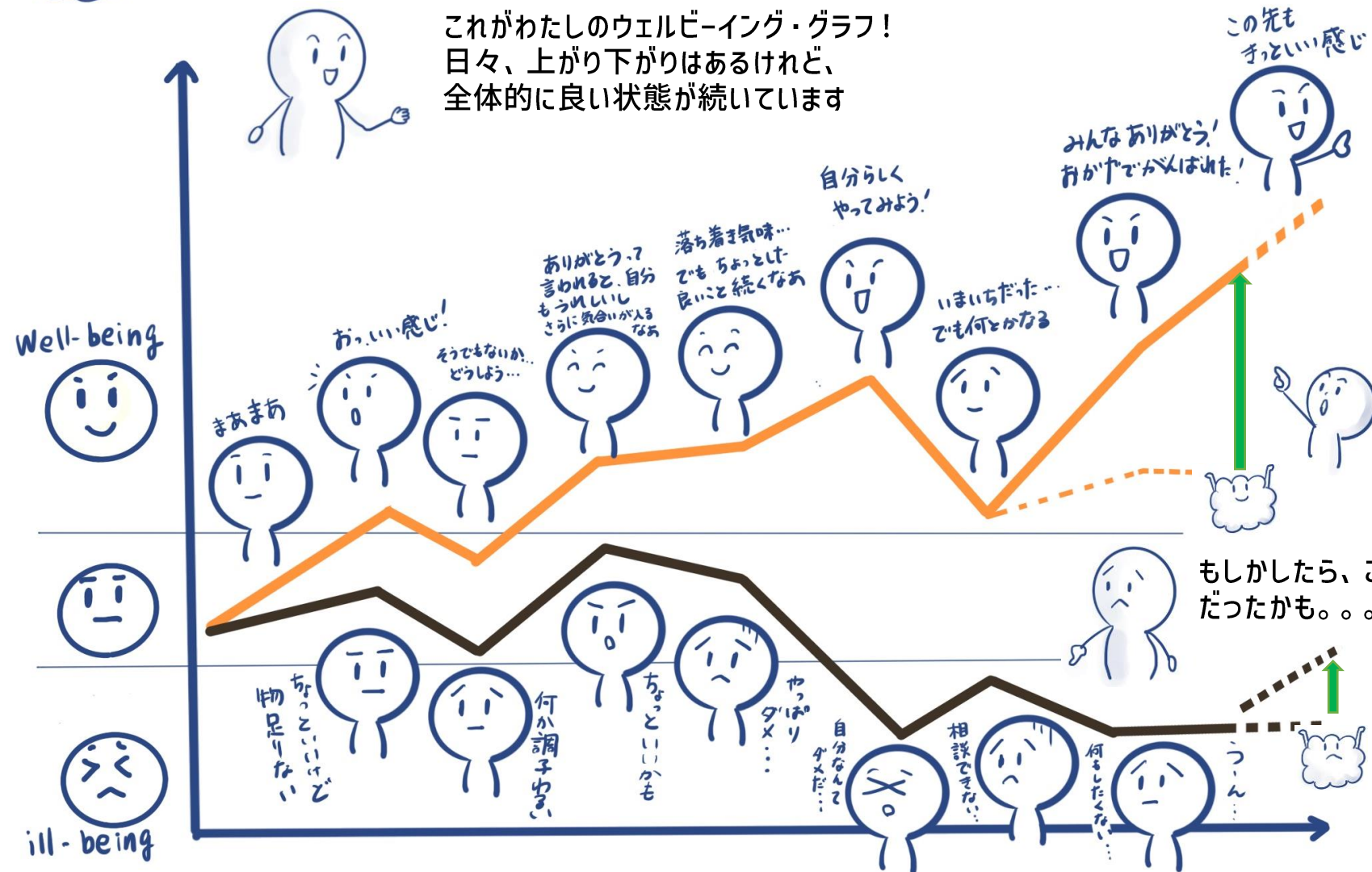
みんなで、それぞれの実感・気持ちに
寄り添い合い、一人ひとりの、
そして社会全体のウェルビーイングを
向上していきたいね。

みんな、どう感じているかなあ？

② 実感が続いていること（持続的）

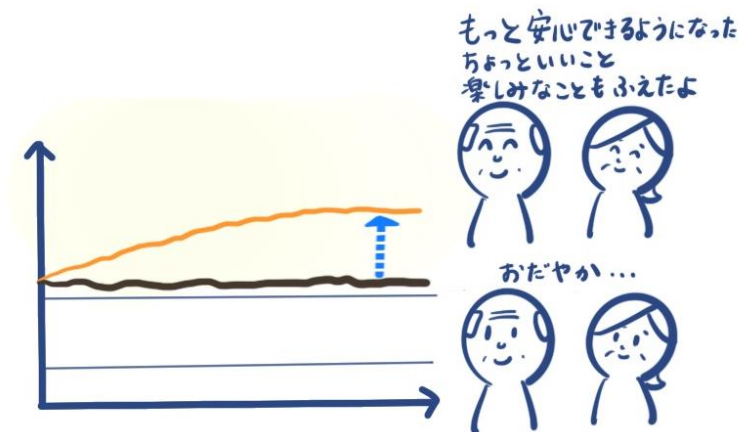
一時的な感情ではなくて、（日々変動はあるものの、）全体的に、自分にとっての「良い状態」「満たされた状態」が続いている、ということだね。

これがわたしのウェルビーイング・グラフ！
日々、上がり下がりはあるけれど、
全体的に良い状態が続いています



日々、落ち着いた、穏やかな幸せでいい、
という人もいるんじゃない？

そうだね。でも、より安心で、ささやかでも良いこと、
小さな幸せが日々積み重なることで、その人の
人生がもっと豊かなものにならないかなあ。



この水準を上げていくことを
「ウェルビーイング向上」って言うのかな。

もしかしたら、こんな状態
だったかも。。

ill-being（すぐれない状態、悪い状態、
幸せが欠けている状態）が
持続しないよう、ウェルビーイングを
「支える」ことも大事だね

③ 構成要素があること（多様、多面的）

どうい状態がウェルビーイングなのかは一人ひとり異なるけど、共通する要素があるということだね。

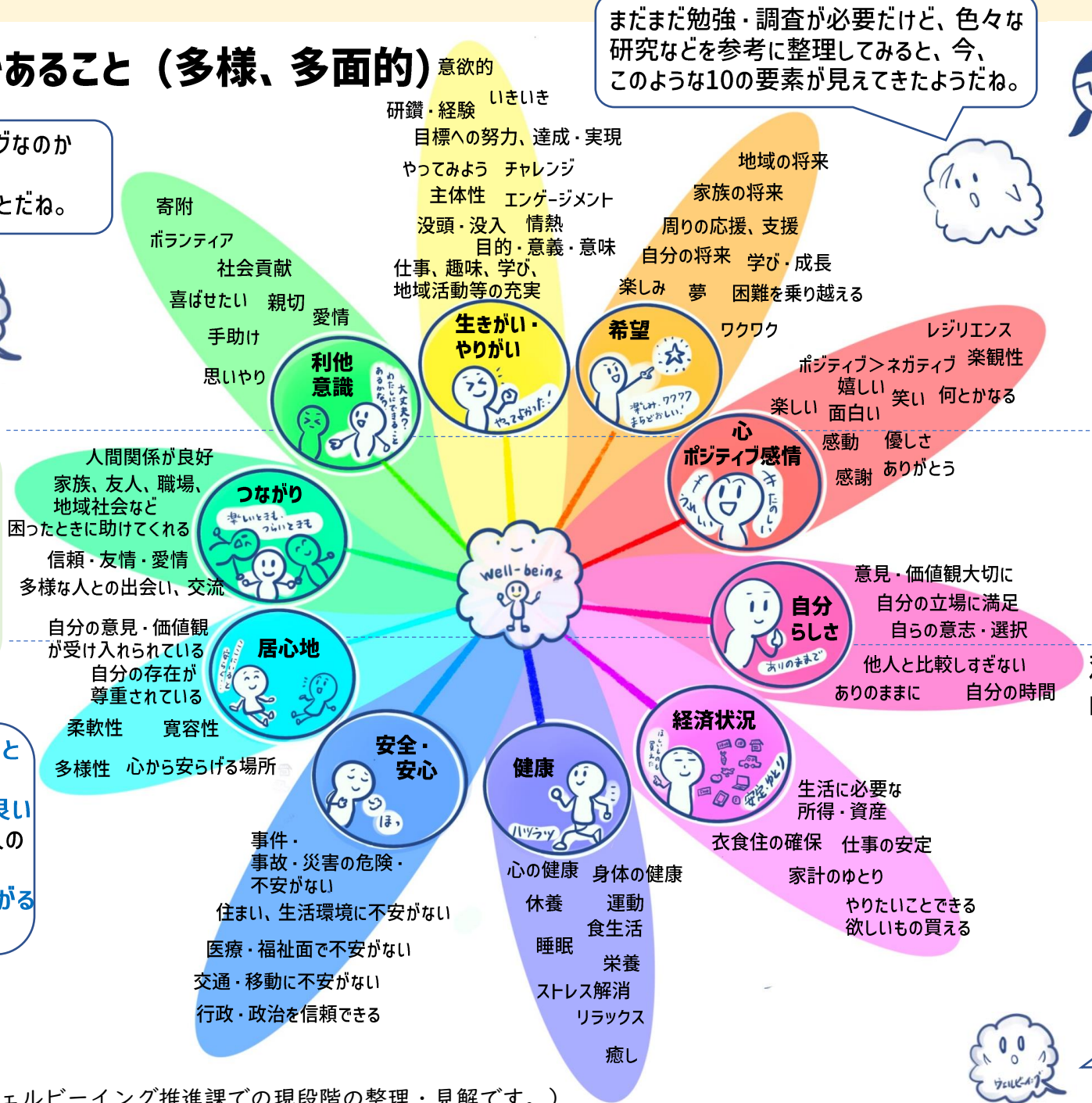


漠然と、ウェルビーイングを目指すという、どうしたらいいかな。。。って思うけど、こうして構成要素を見ていくと、身近に感じるし、取組みの目安・目標にもなるね。

構成要素を認識し、バランスと調和をとりながら、それぞれを少しずつでも、自分にとって良い状態にしていくことが、その人の全体としての良い状態、ウェルビーイングの向上につながると考えています。



(※構成要素・体系等は、ウェルビーイング推進課での現段階の整理・見解です。)



まだまだ勉強・調査が必要だけど、色々な研究などを参考に整理してみると、今、このような10の要素が見えてきたようだね。



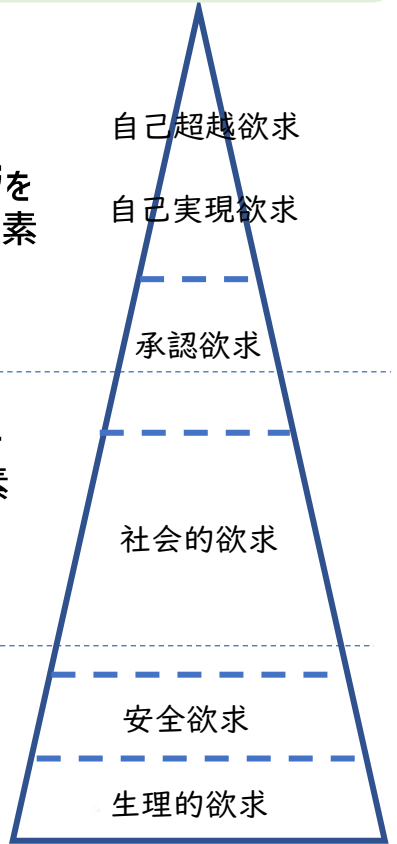
要素を”マズローの欲求5(6)段階説”にあてはめて考えてみると、ウェルビーイングを「高める」「広げる」「支える」3つの側面が見えてくるように思います。

社会的
精神的
身体的

ウェルビーイングを「高める」要素

ウェルビーイングを「広げる」要素

ウェルビーイングを「支える」要素



要素の程度や、どの要素を重視するか、は人それぞれ。だからウェルビーイングのカタチも一人ひとり違うよね。