

ウェルビーイングって、なんだ?④

ウェルビーイング研究～”SPIRE”アプローチ

「全体性」を意識した、5つの要素からのアプローチ

「ポジティブ心理学」の研究者で、幸せ研究の第一人者と言われる

タル・ベン・シャハー博士は、ウェルビーイングや幸せを、精神面からのみ、身体面からのみなど、部分的な面からそれぞれ語るのではなく、

全体性⇒その人全体としてのウェルビーイング（「Whole being」と表現）を捉えることが重要とし、そのためにアプローチが必要な5つ要素を

「SPIRE（スパイア）」として整理し、提唱しています。

前回の「PERMA」同様、5つの要素だね。

（頭文字をとって言葉をつくるのが好きだね・・・）

PERMAは、どちらかと言うと、精神的な面を細かめに見ていたように思うけど、SPIREでは、身体や知性の面も挙げているね。



そうだね。どちらも、ウェルビーイングの構成要素を捉え、それぞれの要素を高めていくことが必要としている。

そして、今回は特に、「全体性」を掲げていて、何か1つの要素だけ特化すればいいということではなく、バランスと調和を持って、各要素を向上することが、その人の全体としての良いあり方・ウェルビーイングにつながるということを強調しているね。



ちなみに、タル・ベン・シャハー博士は、この5つの中でも、「人間関係」が、幸せのナンバーワンの指標となると言っています。



Spiritual Well-Being (精神のウェルビーイング)

人生に目的や意義を見出し、今を心から楽しむ

Physical Well-Being (身体のウェルビーイング)

運動、栄養、適切な休息により身体を大切にし、心と体のつながりを活かす

Intellectual Well-Being (知性のウェルビーイング)

好奇心を満たす深い学びに取り組む、経験から進んで学ぶ

Relational Well-Being (人間関係のウェルビーイング)

自分自身と他の人との建設的な関係を育む

Emotional Well-Being (感情のウェルビーイング)

心地良い感情が自分の中に流れている、辛い感情に面しても立ち直ることができる

(参考) Wholebeing Institute 「Wholebeing Happiness and the SPIRE Approach, with Tal Ben-Shahar, PhD」 (youtube)

タル・ベン・シャハー著、成瀬まゆみ訳
「ハーバードの人生を変える授業」(大和書房)

株式会社YeeYウェブサイト、ワンネス財団ウェブサイト