

### 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

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、ってことだね!

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。

