

## 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。



日々、落ち着いた、穏やかな幸せでいい、という人もいないんじゃない?

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

この先も  
ずっといい感じ

みんなありがとう!  
おかげでかまはした!

自分らしく  
やってみよう!

落ち着き気味...  
でも ちょっといい  
良いこと続くなあ

ありがとう? 言われると、自分  
もう嬉しいし  
さうに気合いが入る  
なあ

お、いい感じ!

そうでもないか...  
どうしよう...

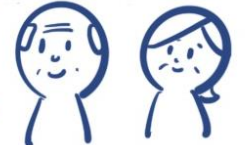
まあまあ

いまいちだった...  
でも何とかなる

もっと安心できるようになった  
ちょっといいこと  
楽しいこともふえたよ



おたやか...



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

