

ウェルビーイングって、なんだ?①

WHO憲章に登場した「well-being」

WHO設立の憲章前文、「Health」の定義の中で使われた、“満たされた”状態としての「well-being」

世界保健機関憲章 (1946年採択、1948年発効)

Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが **満たされた** 状態にあることをいいます。

(日本WHO協会仮訳)

「well-being」には、決まった日本語表現がありませんが、説明する際によく引用されるのが、このWHO憲章前文の一節、Health (健康) を定義する部分の訳です。

ここでは、「健康」を心身だけでなく、社会的な面も含め、**満たされた状態**と広い意味で捉えています。

well-beingは、この「健康」と同様の意味を帯びた概念として捉えられるようになり、今や**多面的・持続的に良好(満足/幸せ)な状態**を表す言葉として、国内外で注目が高まり、広く使われるようになっていきます。

辞書では、幸福、健康、福祉などと記載されているね。



最近創られた流行り言葉だと思っていたけど、意外と、だいぶ前から使われている言葉なんだね〜。



ウェルビーイングは、人や場面によって、色々な形で説明されているけど、共通するポイントとしては、**持続的な状態**である、ということかな。一時的、瞬間的な感情とは区別されるようだね。

それから、何か一つの面で良ければよい、ではなく、身体的、精神的、社会的・・・と色々な面で満たされていることも大事なんだね。



そうだね。ウェルビーイングは、**多面的な要素**から成り立っている、ということも大事なポイントだね。自分に関わる様々なことを総じて、幸せや満足を実感できること。ウェルビーイングを考えることは、まさに**一人ひとりの生き方そのものを考えること**のように思うよ。

でも、「満たされた」ってどんな状態かなあ。テストで全科目100点満点とるような完璧な状態ってこと?



誰かが決めた100点ではなくて、自分自身で、どう実感しているか、**主観的に満足**している状態になっているかが大切だと思う。一人ひとりの実感が違うから、ウェルビーイングって、十人十色、人それぞれのカタチがあるよね。