

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。



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ねることで、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
ちょっといい感じ

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
感じが続くなあ

ありがとう? 言われると、自分
もうれしいし、さうに
気持ちいいかなあ

お、いい感じ!

そうでもないか...
どうしよう...

まあまあ

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。

もっと安心できるようにした
ちょっといいこと
楽しみなこともふえたよ

おたやか...

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

相談でよかった!

何をしたらいいかな...

自分なんて
ダメだ...

ちょっといいかも

何か調子わるい

ちょっといいけど
物足りない

Well-being

ill-being

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。

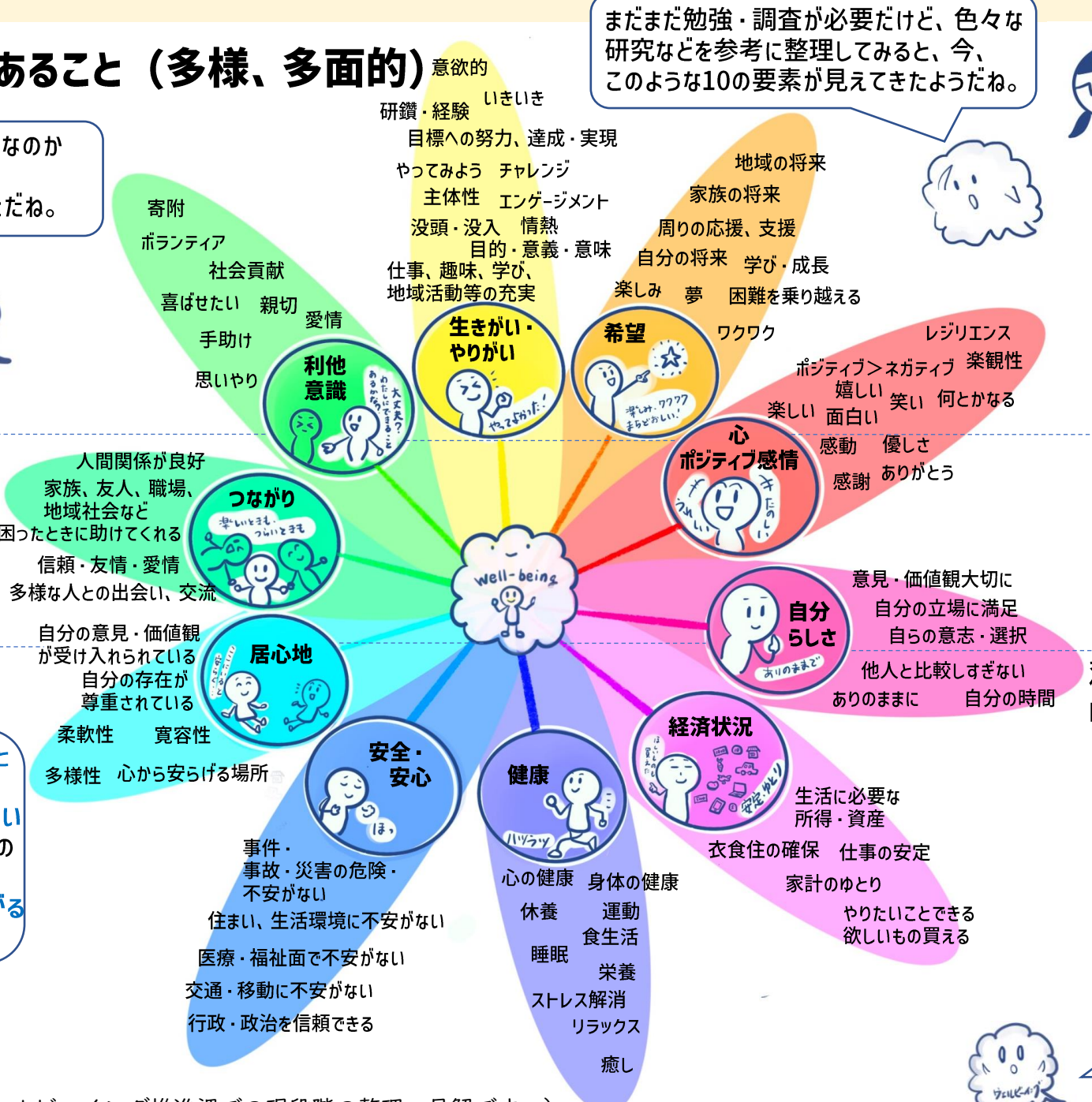


漠然と、ウェルビーイングを目指すという、どうしたらいいかな。。。って思うけど、こうして構成要素を見ていくと、身近に感じるし、取組みの**目安・目標**にもなるね。

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。



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。