

# まえがき

この本では、「ウェルビーイング」について取りあげます。ウェルビーイングが具体的にどんなことなのかは本文で順を追って解説していきますが、わかりやすくいえば、「幸せに生きていく」ためのヒントになる言葉だということができるでしょう。

幸せに生きていくために、どうすれば健康でいられて、どうすれば安心な気持ちで過ごせて、どうすれば周囲の人と仲良く楽しく暮らしていけるのか。どうすれば自分を成長させて充実した日々を過ごしていけるのか。その答えは、毎日の生活の中など、身近なところにあります。

この本を読み進めながら、心も体も社会関係も豊かにして、幸せに生きていくためのヒントを日々の生活から見つけ、「ぼく・わたしのウェルビーイング」を探るきっかけにしましょう。



# もくじ

ウェルビーイングって何？	4
ウェルビーイングとは体と心と社会がよい状態	6
体が「よい状態」って何だろう？	8
心が「よい状態」って何だろう？	10
社会が「よい状態」って何だろう？	12
ウェルビーイングとハッピーの違い	14
なぜウェルビーイングが今注目されているの？	16
ESDとつながるウェルビーイング	18
<b>[まめ知識]</b> 日本の幸福度は低いって本当？	20
自分と周りの「よい状態」があわない時はどうする？	22
ウェルビーイングは人それぞれ	24
ウェルビーイングを高める3つのステップ	26
<b>ウェルビーイング最前線</b> 「こんなところで学びたい」と思える学校づくり	28

# ウェルビーイングとは 体と心と社会がよい状態

前のページで紹介したように、ウェルビーイングとは「よい状態」という意味です。でも、何が「よい状態」なのでしょう。

ウェルビーイングが世の中に広く知られるようになったきっかけは、1946年に採択された「WHO」憲章の前文にあるといわれています。WHOとは、世界中のすべての人の健康と幸福を願ってつくられた国際的な専門機関のことです。「WHO」憲章の前文には、「健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない。\*」と書かれていて、この「良好な状態」の原文に「well-being」という言葉が使われています。

健康というまず体の健康を思い浮かべますが、体と心が健やかで、社会環境も良好な状態を広い意味での健康といい、それがウェルビーイングなのです。



\*「平成26年度版厚生労働白書 健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～」厚生労働省、2014年  
(<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-00.pdf>) より引用抜粋。

## ウェルビーイングを構成する大きな柱



### 体

病気やケガがなく  
毎日元気に過ごせる  
状態であること

3つとも「よい状態」が  
ウェルビーイングなんだ！

### 心

ストレスがなく  
心が満たされていて  
幸せな状態であること



### 社会

自分を取りまく社会が  
幸せや豊かさを感じられる  
状態であること



# SDGsとつながる ウェルビーイング

社会的に大きな広がりを見せたSDGsは、「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略したもので、貧困、気候変動、環境問題、紛争、病気などの問題を、世界中のさまざまな立場の人が話しあって解決し、よりよい社会にしていくことを目的としています。

SDGsは努力目標として、2015年に国連で採択されました。今はまだ耳慣れないウェルビーイングという単語が、このSDGsの文書の中に登場しています。



1つめはSDGsの基本的な考え方を表す宣言文の中にあり、SDGsは「すべての人が身体的、精神的、社会的にウェルビーイングな世界」を目指すものだと書かれています。2つめはSDGsの第3の目標である「すべての人に健康と福祉を」の原文に「Good Health and Well-Being」として登場しています。

世界中で熱心に取り組まれている、このSDGsに代わる次の目標候補にSWGs (Sustainable Well-being Goals) があがっています。「持続可能なウェルビーイング」の実現をゴールとしています。

エスディージーズ SDGsは2030年までに達成することを目指しているよ

## エスディージーズ SDGs 17の目標

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう	