

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

- 自分のウェルビーイングは高められるの? 4
- ウェルビーイングを高めるためのチャレンジ 6
- 「やってみよう力」の高め方 8
- 「ありがとう力」の高め方 14
- 「なんとかなる力」の高め方 20
- 「ありのまま力」の高め方 23
- 【まめ知識】「健康力」を高めよう 25
- 「幸せ」につながる行動を生活に取り入れよう 26
- ウェルビーイング最前線 さいぜんせん
- 「こんなところで働きたい」と思える会社づくり 28



「やってみよう力」の 高め方

ここからは、ウェルビーイング研究に基づく各力の高め方について説明していきます。最初は「やってみよう力」の高め方です。「やってみよう力」は、やりたいことに向かってワクワクしながらチャレンジしたり、がんばっている自分を認めたり、成長しようとしていたりする力です。



まめ知識

書いた内容は、声に出して読んだり
部屋に貼ったりしよう

ノートなどに書き出すと、ただ考えるよりも頭の中を整理しやすく、後から読み返せます。書いた内容を声に出して読んだり、部屋に貼っていつでも目につくようにしたりすると、さらに効果が上がることが研究でわかっています。

「やってみよう力」を高めよう①

自分が「ワクワクする」のはどんな時か、書き出してみましょう。この「ワクワクする」ことについて、「今後、何につながるんだろう?」「何でやっているんだろう?」などと考えられると、さらに効果は上がります。

自分が
「ワクワクする」
のはどんな時かの
答えの例

休日に家族みんなで出かける時／得意な理科の実験中／大好きな絵を描いている時間／教室で先生と英語で会話している時／好きなまंगाの続きを読む前 など



やってみよう力① 「何のためかを考える力」が高められる

「幸せ」につながる行動を 生活に取り入れよう

ここまで、「幸せ」につながる4つの力の高め方を紹介してきましたが、ここでは、学校での取り組み方法を紹介します。**右のページをコピーして、クラスみんなで12の質問に答えてみましょう。**全部答えを書いたら、おたがいにみせあい、感想を話しあいましょう。

また、**書き出した内容を生活の中で思い返し、書き出したことを活かして自分の成果を続けられるよう行動すると、さらに幸福度は上がる**といわれています。クラスみんなで協力して、「幸せ」につながる行動をぜひ生活の中に取り入れてみましょう。



コピーして使おう

ウェルビーイングを 高める質問一覧

右の回答欄に
自分の答えを書いて
みんなで話す時の
材料にしよう

◆記入した日: 年 月 日

やってみよう力	自分が「ワクワクする」のはどんな時?	
	「自分の強み」だと思うことは?	
	楽しかったことやうれしかったこと、おもしろかったことは?	
	がんばって成長したと思うことや、学習したと思うことは?	
	自分で決めた目標で達成したことや、現在も続けていることは?	
ありがとう力	感謝したいことは?	
	人に親切にしたことや人に喜ばれたことは?	
	だれかに助けてもらったことは?	
なんとかなる力	今、挑戦していることや、挑戦したいことは?	
	大変だったけれど、「なんとかなった」ことは?	
ままたま力	自分は何が好きか?	