

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どうやって診断するの？

4

「幸せの感じ方」を研究してわかったこと

6

自分のウェルビーイングを診断してみよう

8

ウェルビーイング診断の結果を見返そう

24

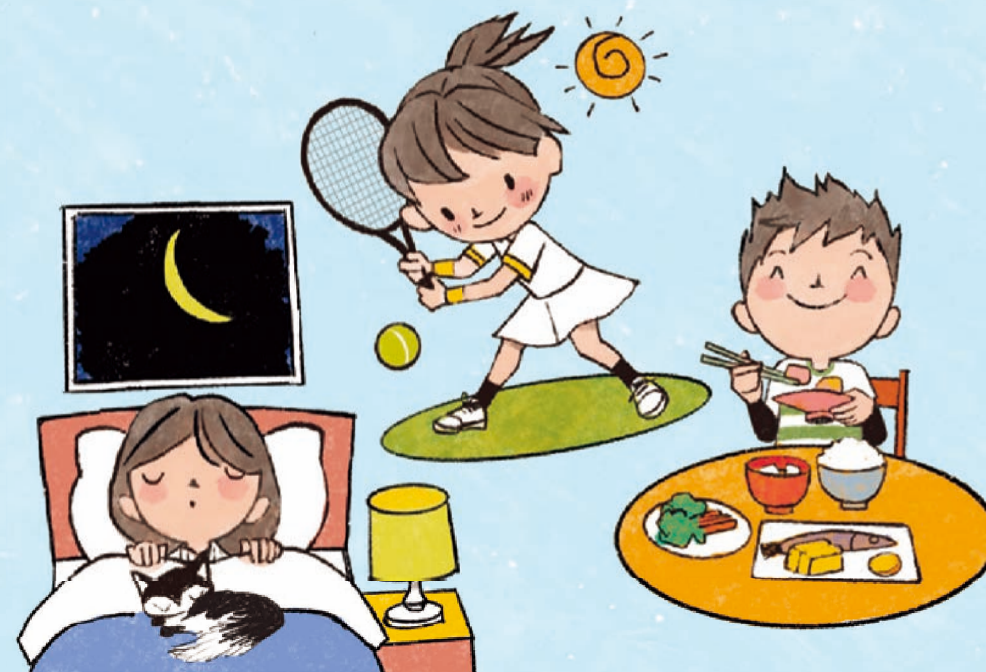
ウェルビーイング診断の結果を活かそう

26

ウェルビーイング最前線

「こんなところで暮らしたい」と思える地域づくり

28



自分のウェルビーイングを 診断してみよう

では実際に、あなたの現在のウェルビーイングを診断してみましょう。ウェルビーイング診断では、いくつかの項目に答えた結果から自分の状態を測ります。9ページ以降の13項目で、下にある得点表の中から一番近いと思う考えを選んでください。選んだ答えは、ノートなどにメモをするか、25ページの「ウェルビーイング診断結果一覧」をコピーして得点部分に書き込みましょう。

それぞれの項目は、ウェルビーイングにつながる大事な力です。得点が高いほど、その力が高いということになります。①～⑫はすべて心の状態に関する質問ですが、⑬に体の状態に関する質問も用意しました。回答は時間をかけずに、パツと思いついた考えを選びましょう。

得点表



1 何かをする時、 何のためにするのかを考える

あなたは以下のどれ？



①の得点が高い人は「何のためかを考える力」が高い人です。この力が高いと、これからの目標や理想に向かって前向きに進んでいけます。自先のことにとらわれずに、今やっていることが何のためなのかを考えながら動くことができるからです。将来への前向きな姿勢をもっていると、困難なことがあってもうまく乗り越えられます。

やってみよう力 1 「何のためかを考える力」がわかる

ウェルビーイング診断の結果を見返そう

すべての項目に答えたら、診断結果を見返してみましょ。どの項目がなくて、どの項目が低いか、すぐにわかると振り返りやすくなります。
25ページをコピーし、答えの得点を書き込んでひと目で見られるようにしましょう。

これまでに行った小学生向け診断の各答えの平均は、どれもだいたい4点程度だったそうです。5点ならば、かなりウェルビーイングが高いといえるでしょう。ただ、点数の高さや低さを気にする必要はありません。物事を前向きに受け取る人は点数が高く出やすいなど個人差があるので、低い点数があるからといって、がっかりしなくても大丈夫です。

得点表



回答は、おとうさんやおかあさん、先生など、身近な大人の人に手伝ってもらいながら行ってもOK。

コピーして使おう

ウェルビーイング診断結果一覧

◆記入した日: 年 月 日

やってみよう力	① 何かをする時、何のためにするのかを考える	何のためか考える力	点
	② 自分には得意なことがある	強み力	点
	③ 楽しむ時は思いっきり楽しむ	満喫力	点
	④ さまざまなことを学んで成長したい	成長意欲	点
	⑤ 自分のことが好きだ	自己肯定力	点
ありがとう力	⑥ いろいろなことに「ありがとう」の気持ちを感じている	感謝力	点
	⑦ だれかのお手伝いやお助けをしたいと思う	思いやり力	点
	⑧ 人と仲良くなるのが得意だ	信頼関係構築力	点
	⑨ 人と話すのが得意だ	コミュニケーション能力	点
なんとかなる力	⑩ いろんなことに挑戦しようと思う	挑戦力	点
	⑪ いつも前向きだ	楽観力	点
ありのまま力	⑫ 自分のペースで行動できている	マイペース力	点
健康力	⑬ 自分は今健康だと思う	健康力	点