



やまぐち
Well-being

ウェルビーイング ワークブック

(中学生・高校生・大学生向け)



ウェルビーイングという言葉を知ったことがありますか？

みんなが幸せになるための大切なキーワード
「ウェルビーイング」について
一緒に考えてみましょう。

ウェルビーイングとは

一人ひとりが尊重され、心も体も健やかに自分らしく生きられること

ウェルビーイング (Well-being) は、英語で

「well (ウェル)」：よい

「being (ビーイング)」：～であること

という2つの単語がくっついた言葉です。

そのまま日本語にすると「良好な状態であること」とも言えます。

Well-being

良好な 状態

健康

(体の良好な状態)



幸せ
幸福

(心の良好な状態)



福祉

(社会の良好な状態)



体と心と社会が良好な状態であることが
大切なんだね



幸せをみつけてみよう

私たちが幸せだなあと思うときってどんなときだろう？そもそも人は好きなものも得意なものも違うはず。自分が思う幸せだなあと思うことをみんなで共有してみましよう！

質問 **どんなときに幸せを感じる？**

- 例えば
- ・友だちと楽しく遊んでいるとき
 - ・仲間と一緒に文化祭や体育祭を成功させたとき
 - ・旅行や趣味で新しい体験をしたとき

【進め方の手順】

- ①自分で思いつくものを書き出してみましよう
- ②2～4人組になって共有してみましよう
- ③全体でグループごとに共有してみましよう



書いてみよう



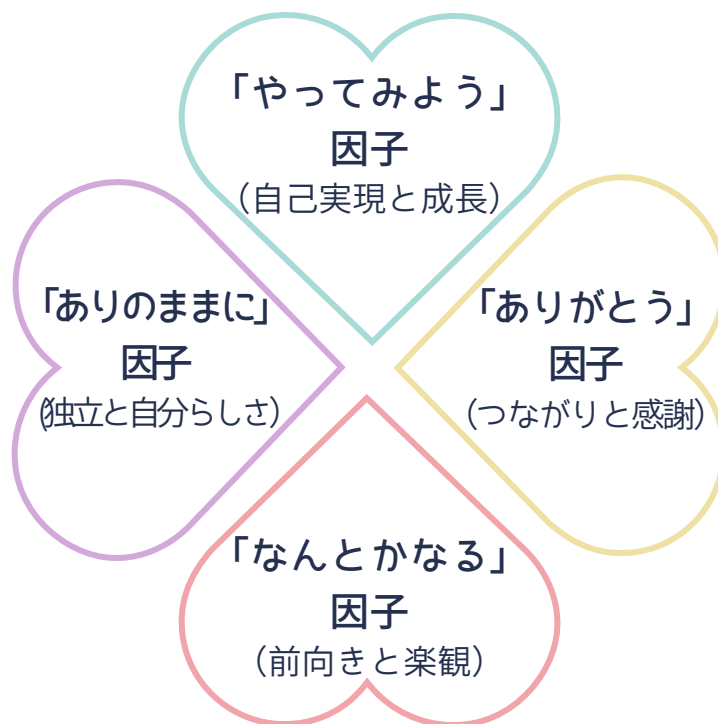
ポイント！

幸せはみんな違ってみんないい

幸せは一人ひとりで違うもの。人と比べることなく自分が感じる幸せを集めていこう。

幸せになるにはどうしたらいいの？

幸福学研究の第一人者、前野隆司先生によると、幸せには4つの因子「やってみよう因子」「ありがとう因子」「なんとかなる因子」「ありのままに因子」があり、この4つの因子を育むことが幸せにつながると思います。



- ♡ やってみよう因子（自己実現と成長）
夢や目標、自分の強みを持ち、達成しようと努力する
- ♡ ありがとう因子（つながりと感謝）
多様な人とつながり、感謝する
- ♡ なんとかなる因子（前向きと楽観）
物事を前向きに、また楽観的にとらえる
- ♡ ありのままに因子（独立と自分らしさ）
自分らしく、他の人に左右されずに、マイペースで生きる



「幸せのカタチ」チェック

幸せの要素は人それぞれ。でもどんな幸せのカタチがあるのだろうか？
あなたの幸せのカタチを見てみましょう。

STEP1 16個の質問に答える

1～16の質問に、点数をつけてみよう。
4問ごとの合計点数が各4因子の高さを表します（各20点満点）。

5点：とても当てはまる
4点：まあ、当てはまる
3点：どちらともいえない
2点：あまり当てはまらない
1点：まったく当てはまらない

「幸せのカタチ」質問表

質問項目		点数	合計
1	十分に能力があると思う		1～4 の合計
2	人の期待に応えられている		
3	人生の中でたくさんの学び・変化・成長があった		
4	今の自分は「本当になりたかった自分」だ		
5	人の喜ぶ顔をみるのが何よりも大切だ		5～8 の合計
6	自分を心から大切に思ってくれる人たちがいる		
7	人生において感謝することがたくさんある		
8	日々、周りの人に感謝し、手助けをしたいと思っている		
9	物事が思い通りにいくと思う		9～12 の合計
10	失敗や不安な感情をあまり引きずらない		
11	他者との親しい関係を維持できる		
12	これまでにたくさんのことを達成してきた		
13	自分と誰かをあまり比較しない		13～16 の合計
14	私に何ができて何ができないかは周りのせいではない		
15	私の信念はあまり変化しない		
16	何か判断する時、考えを頻繁に変えない		



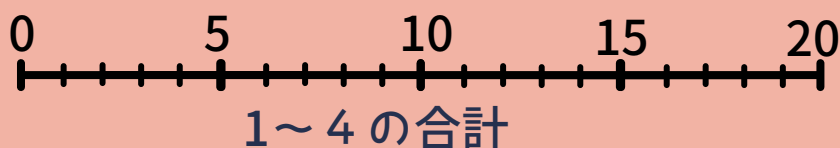
「幸せのカタチ」チェック

STEP2 4つの合計を書き入れる

「幸せのカタチ」質問表で出した各合計点数の位置に点を書き入れてみましょう。
4つの因子がバランスよく高い状態だと幸せ度も高くなります。

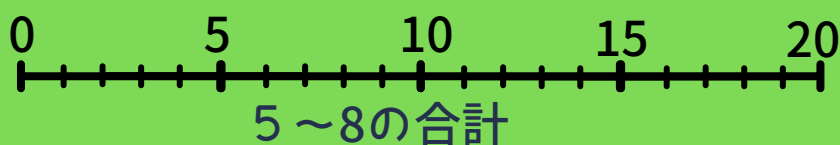
点の低かった因子を高めることで、あなたの幸せ度はより高まりますよ。

やってみよう 因子



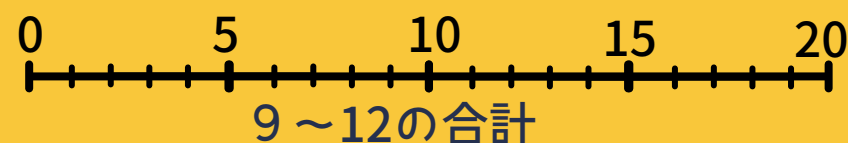
点数が高いほどやりがいや強みを持ち、主体性が高い

ありがとう 因子



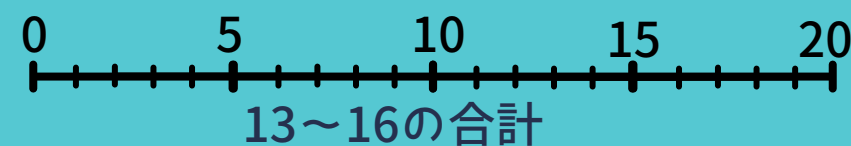
点数が高いほど、つながりや感謝、利他性や思いやりを持つ

なんとかなる 因子



点数が高いほど、前向きで楽観的、ポジティブ

ありのままに 因子



点数が高いほど、自分を人と比べすぎず、自分らしさを持つ



ポイント！

4つの因子をバランスよく育もう

どの因子が高い傾向にあるかは人によって様々ですが、全体的に点数を高めることで幸せ度が高まります。

やってみよう因子を育もう！

やってみよう因子は、頑張っている自分を認めたり、やりたいことや夢を見つけたりすることで育むことができます！

ワーク **ワクワクするようなやってみたいことを30個書き出してみよう！**

- 例えば
- ・スポーツや文化活動で全国大会に出る！
 - ・海外旅行に一人で行きたい！
 - ・おもいっきりケーキを食べたい！

【進め方の手順】

- ①自分で思いつくものを書き出してみましよう
- ②2～4人組になって共有してみましよう
- ③全体でグループごとに共有してみましよう



書いてみよう どんな小さなワクワクでもOK！



ポイント！

ワクワクのタネを見つけてみよう

これまでワクワクしながらやってきたことや、ワクワクするようなやってみたいことが幸せのタネになります。

♡ ありがとう因子を育もう！

ありがとう因子は、周りに感謝したり、人を思いやったり、人とつながったりすることで育むことができます！

ワーク

感謝している人・モノ・コトを 30個書き出してみよう

- 例えば
- ・ 家族、先生、仲間
 - ・ 愛犬、大好きなぬいぐるみ
 - ・ 太陽・地球など



【進め方の手順】

- ①自分で思いつくものを書き出してみましよう
- ②2～4人組になって共有してみましよう
- ③全体でグループごとに共有してみましよう



書いてみよう



ポイント！

日常にある感謝を伝えてみよう

日常の中で、周りの人に改めて感謝を伝えたり、大切にしている物を掃除してみたりすることで、幸せ度が高まります。

なんとかかなる因子を育もう！

なんとかかなる因子は、物事を楽観的にとらえたり、そのままの自分を受け入れたりすることで育むことができます！

ワーク

自分をリラックスさせるためにやっていることを30個書き出してみよう

例えば 深呼吸をする、お風呂にゆっくり入る、友達とおしゃべりする、好きな音楽を聴く、ペットと遊ぶ、映画をみる、カフェで過ごす、ストレッチをする

【進め方の手順】

- ①自分で思いつくものを書き出してみましよう
- ②2～4人組になって共有してみましよう
- ③全体でグループごとに共有してみましよう



書いてみよう



ポイント！

自分をリラックスさせる習慣をつくる

毎日やることがたくさんある中でも、自分をリラックスさせることが、次への力になります。すぐできる1つを実践してみましよう。

ありのままに因子を育もう！

ありのままに因子は、他人の目を気にしないようにしたり、自分の軸をしっかり持ったりすることで育むことができます！

ワーク **自分のいいところ、得意なことを 10個書き出してみよう**

例えば 一度決めたらやる、計画を細かく作れる、
人とすぐ仲良くなれる、人前で堂々と話せる
スポーツに一生懸命、ゲーム、絵を描く、楽器演奏など

【進め方の手順】

- ①自分で思いつくものを書き出してみましよう
- ②2～4人組になって共有してみましよう
- ③全体でグループごとに共有してみましよう

書いてみよう



自分の嫌いなところ、苦手なところは、反転させるといいよ。
例 おせっかい ⇒ 面倒見がいい、心配性 ⇒ 思慮深いなど



ポイント！

自分が持っているものを大切に

周りの人と比べて、できている、できていないと思うより、自分の好きなおところや得意なことに目を向けていくと、「自分らしさ」が見つかります。

幸せな社会とのつながり

幸せな社会をつくるために、世の中では、どんな取り組みが行われているのでしょうか、地域、日本、世界などの視点で考えてみましょう

ワーク

幸せな社会をつくるために、世の中ではどんな活動が行われているのでしょうか？

例えば 地域のお祭り、ゴミ拾い、リサイクル運動、
企業のウェルビーイング推進、ウェルビーイング研究
子どもの貧困対策、フードロス削減、森林の環境保全など

【進め方の手順】

- ①グループで話し合っているいろいろな活動を見つけてみましょう
- ②全体でグループごとに共有しましょう
- ③自分がその中で、どんな貢献ができるか具体的にイメージしてみましょう



書いてみよう



ポイント！

幸せな社会づくりは自分と周りから

幸せな社会をつくるためには、自分の幸せがスタートです。4つの因子を高めながら、自分も周りにも幸せが広がる社会活動をしていきましょう。