

『Well-being』について考えてみた！みんなは『幸せ』？

「ウェルビーイング」とは



WHO（世界保健機関）は『ウェルビーイング』を『身体的・精神的・社会的に良好な状態であること』と定義しています。

また、『心身ともに安心でき、挑戦や成長を実感できる状態』『自分らしさを発揮できる状態』と考えられています。みなさんはいかがでしょうか？

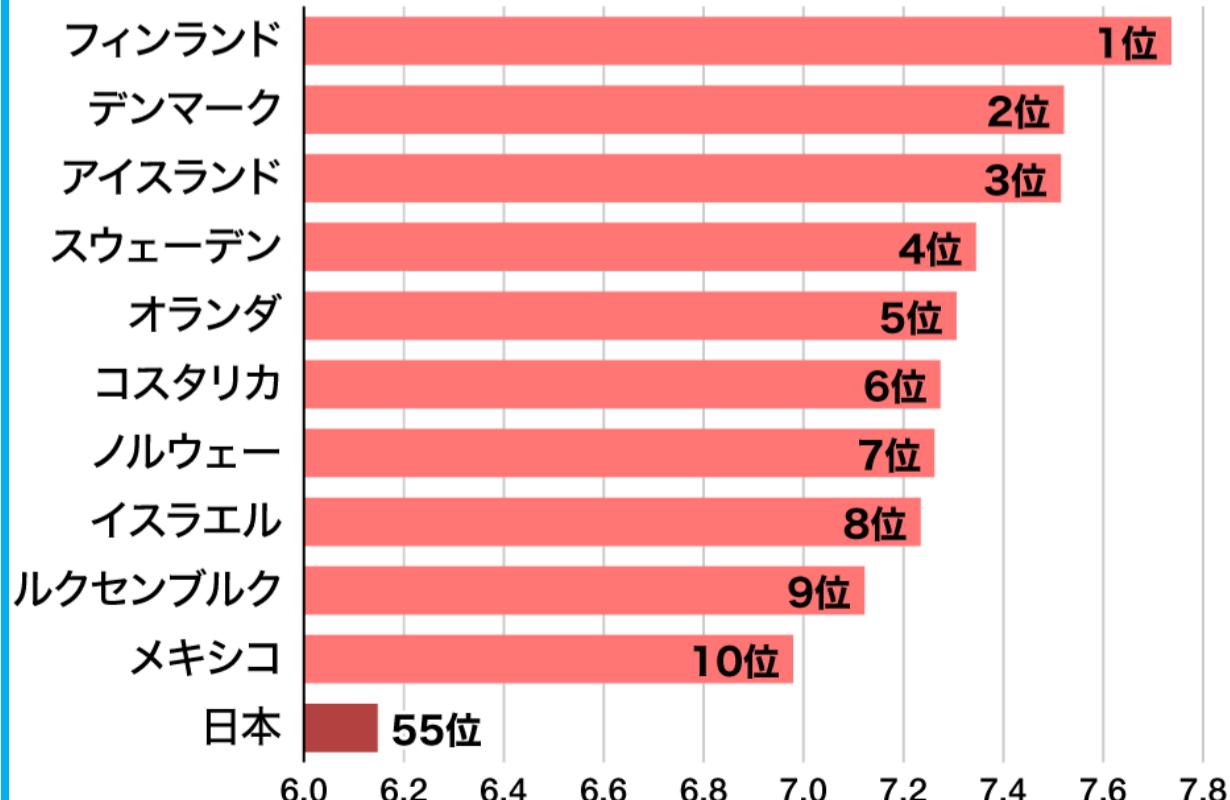
どうしてウェルビーイングが注目されているの？



一般的に『お金があることだけが幸せとは限らない』と考えられ始めていることがいちばんの要因です。これは『平均寿命』がどんなに向上しようとも『QOL (Quality of life)』が

低い状態であれば意味がない、ということと同じです。よって『物質的な豊かさ』ではなく、一人ひとりが『実感できる豊かさ・充実感』を重視しようという動きがあり、『ウェルビーイング』に注目が集まっているのです。『心の豊かさ』や『満足感』『安心感』を感じられる生活を求めているということだと思います！『不幸なお金持ち』では嫌ですよね？笑

上位10カ国と日本の幸福度



左図は、『2025年の世界幸福度ランキング』で、1位はフィンランド。上位には特に北欧の国が目立って入る結果となっています。日本の順位は47位 (2023) → 51位 (2024) → 55位 (2025) と3年連続後退しています！

上位と比べると、『健康寿命』でもスコアが高く、『お金もあり、健康もあるが、幸福実感度が低い』という結果です。日本の幸福度をUPさせたいですね！

ウェルビーイングでいられるためには？



アメリカの心理学者マーティン・セリグマン博士らは、右図のように、ウェルビーイングでいられるための『PERMA（パー マ）』モデルを提唱しています。

PERMA とは、『下の5つを満たしている人が幸せ』というものです。

①『ポジティブな感情』 うれしい、おもしろい、楽しい、感動、感謝などのポジティブな感情を持っている。

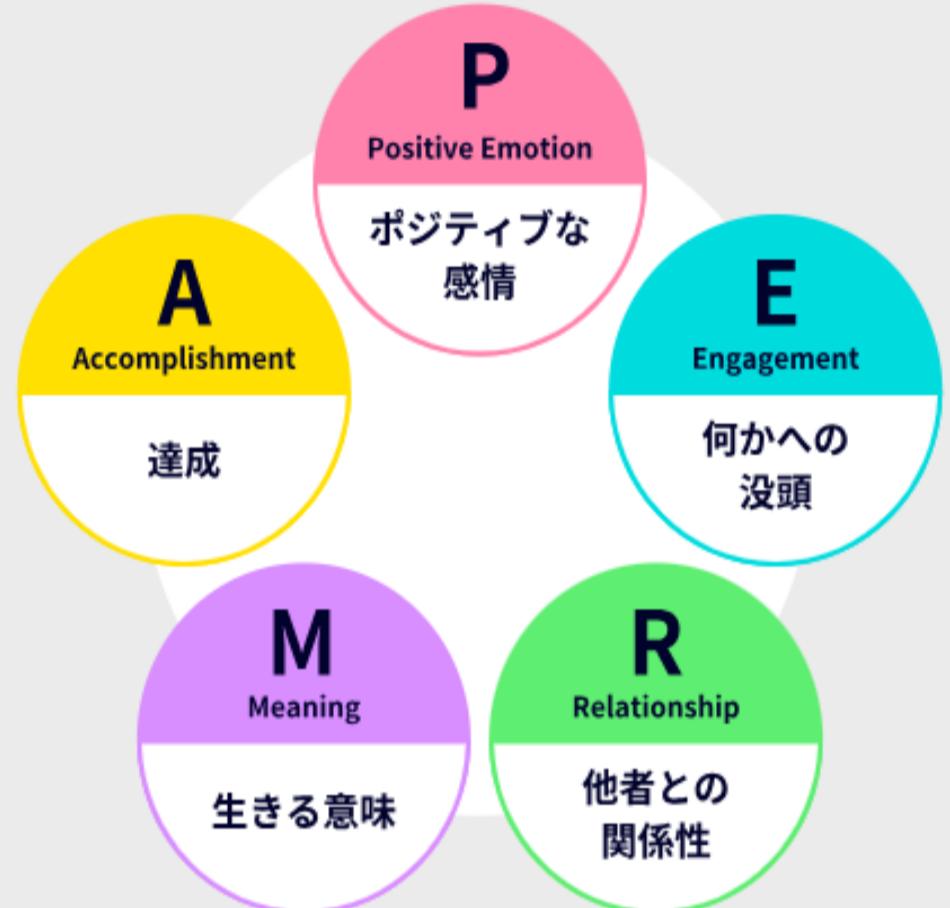
②『何かへの没頭』 時間を忘れて何かに没頭する。夢中になるものがある。集中できるものがある。

③『他者との関係性』 人とのつながりを持っている。社会的にだれかとつながっている。

④『生きる意味』 生きる意味を自覚している。社会（学校・クラス・チームなど）に対して自分のできることは何かを考えている。やりがいを持っている。

⑤『達成』 何かを達成したり、成し遂げたりするために頑張っている。何かを目指し活動している。何かに『チャレンジ』しており、工夫・試行錯誤を継続している。

「PERMA（パー マ）」モデル



ちなみに私は上の『PERMA』の5つを満たしています！『幸せですか？』と問われれば、『うーん…』と少し考えますが、『幸せなのだと思います』と答えると思います！みんなのなかでも『部活動や生徒会、趣味』などに没頭している人は、上の5つを満たす可能性が高いですね！高校生活を謳歌している人は自然と『幸せ』を感じているものです。SPARKの活動も同様です。特に④を意識するとよいですね！自分だけでなく、みんなのウェルビーイングにつなげることを意識するとよいでしょう！

また、⑤では、『達成』が必要ではなく、『達成するために頑張っている』という姿勢が大切です！『チャレンジ』に『成功』は約束されません！たとえ、うまくいかなくても、失敗からなにかを学び、工夫し、試行錯誤し、再び挑戦します。さまざまな理解者、支援者に対し、感謝することも多くなるものです！そんな体験をたくさんしている人はきっと『応援してくれる人がいる』『充実している』『やりがいがある！』という実感があり、『幸せ』を感じることにつながります！『レジリエンス』を意識し、自分なりに工夫して、日々、摸索していくが大切です！桐商生のみなさんも『主体的』に行動し、『より幸せであること』を感じられるとうれしいです！

校長 星野 亨