

? 三芳のウェルビーイングとは？

▼ 3/23 (土)に開催された「みよし Well-being のまちづくり宣言式」



まちづくりには、「ひと」の存在が不可欠です。異なる立場や背景、個性を持つ人々がともに生きる地域社会では、支えあいながら自分らしく生き、笑顔で元気に暮らせるまちづくりを実現する必要があります。まちに住む誰もが自分らしく生き、心も身体も健康で元気に共生することができるように、「みよし Well-being (ウェルビーイング) のまちづくり」を進めていきます。

? なぜ今、ウェルビーイング？

「物質的な豊かさ」ではなく、1人1人が「実感できる豊かさ」が重視される時代。新しい価値観はウェルビーイングの考えと合致することから「ポストSDGs」として注目されています。また、SDGsの3つ目の目標「すべての人に健康と福祉を (Good Health and Well-Being)」に「Well-Being」の言葉が含まれています。SDGsもウェルビーイングも、どちらも個人だけの幸福ではなく、世界全体のことを考えていることから、ウェルビーイングとSDGsには関係性があるのです。



ウェルビーイングになるための 3つのポイント



ウェルビーイングは身体的・精神的・社会的にも良好な状態を表しています。また「状態」としていることから一時的・瞬間的に良好かどうかではなく、持続的に良好であるとしていることがその特徴です。一方で、幸せと訳されることの多い「Happiness」は一時的・瞬間的な、精神的な面での幸せを表します。ウェルビーイングはこのHappinessを包み込むような一段大きな概念です。



人と人とのつながり

社会的充実

人間関係を良好に築くためには、コミュニケーション、信頼、共感、思いやり、自己理解、自己肯定感、尊重が重要な要素です。これらの要素を意識して行動することで、より豊かな人間関係を築き、心身の健康と幸福感を向上させることができます。



休養と心のリフレッシュ

精神的充実

日々の慌ただしさから離れ、自然や自分自身の没頭できる趣味や活動を楽しみ、心をリフレッシュさせることです。また、休息や睡眠も心のリフレッシュにつながります。海外の調査では睡眠や休息をとれている人の幸福度が高い傾向という結果もあります。



健康な身体づくり

身体的充実

身体の健康を維持するにはバランスのとれた健康的な食事や適度に身体を動かすことが必要です。何をしても身体が資本。健康維持に取り組むことで健康寿命を延ばし、老後に健やかな生活を送る期間を長くしていきます。

誰もがしあわせに
ウェルビーイングな未来へ

Well-being



心豊かな時代の生き方——。
笑顔で元気に私らしく

ウェルビーイング
Well + being
良い 状態

ウェルビーイング (Well-being) は、well (良い) と being (状態) からなる言葉。WHO (世界保健機関) の憲章では、「個人や社会の**良い状態**」としています。

皆さんは、どんな時に幸せを感じますか。アクティブに過ごすことが幸せと感じる人や、穏やかに過ごすことが幸せと感じる人など、幸せの形は十人十色です。では、誰もが幸せに生きるためには何が必要か。WHO (世界保健機関) 憲章では、身体的・精神的・社会的に良好な状態「ウェルビーイング」を必要としています。今回の特集は、「ウェルビーイング」。誰もが自分らしく、笑顔で生きるためのまちづくりに迫ります。