

ウェルビーイングとは？



WELLNESS
KOCORO city

小諸版ウェルネスシティ

により

すべての市民の
「ウェルビーイング」
を目指す！

ウェルビーイングとは：
肉体的・精神的・
社会的に、満たされた状態

「幸福」 自己実現の達成

※小諸市HPより

well-being

↑ 「良い」 ↑ 「状態」



WHO（世界保健機関）の「健康」定義

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、身体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべて満たされている状態 (well-being)にある。

書籍や事例より

- ①心身に病気を抱えていない状態
- ②心身が活力にあふれている状態
- ③心身が活力にあふれている状態に加えて、仕事や勉学、人間関係に満たされた状態（「幸せ」と表現されることもあります）

幸福度を 高めるものは？



ボランティア活動は
すべてのwell-being (※) 指標を
高める効果がある。

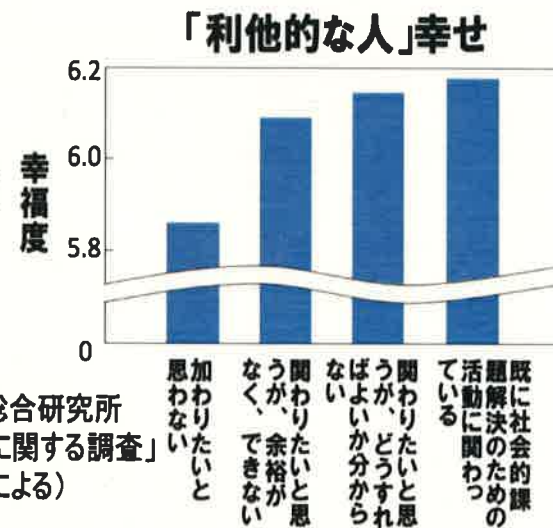
地域社会のWB (well-being)

安心して生活できる条件

社会環境、水・食物、空気が安心・安全
居場所がある
仲間がいて、貢献ができる

利他的行動

ボランティア 寄付 貢献



ボランティア活動の種類

種類	例
健康や医療サービスに関係した活動	献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めることなど
高齢者を対象とした活動	高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーションなど
障害者を対象とした活動	手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力など
子供を対象とした活動	子供会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝いなど
スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動	スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催など
まちづくりのための活動	道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこしなど
安全な生活のための活動	防災活動、防犯活動、交通安全運動など
自然や環境を守るための活動	野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動など
災害に関係した活動	災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出しなど
国際協力に関係した活動	海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動など
その他	人権を守るための活動、平和のための活動など

総務省統計局「用語の解説」より

ウェルビーイングが注目された4つの背景

イ 多様性を認める社会

多様性とは、「ダイバーシティ」ともいい、人種や宗教、性別、ワークスタイルなどにとらわれない考え方。さまざまな考え方やバックグラウンドを持った人とコミュニケーションをとる際に、それぞれの能力をフルに発揮させ、コミュニケーションを円滑にとるには、多様性を認めることと、ウェルビーイングが必要

ロ 働き方改革

長時間労働の是正や、多様で柔軟な働き方ができるように改革していく必要がある考え方。

リモートワークの拡大で、それに伴って精神面の不調やストレスを抱える事例も多発している。

働きやすい環境づくり⇒ウェルビーイング

ハ 人材確保・人口減少

少子高齢化が進み、今から約45年後の日本における労働力人口は、2016年のときと比べると約4割減少するという結果がでた。

労働力率をアップさせるには、「病気治療と仕事の両立」「育児と仕事の両立」「働き方改革」「女性労働力アップ」が必要である。⇒ウェルビーイングの推進が強化されている

ニ 持続可能な開発目標

SDGsは全部で17項目あり、3つ目に「すべての人に健康と福祉を」という項目が設けられている

「健康・福祉」⇒ウェルビーイング

