

令和7年度 9月号



ふようだより

台東区立富士幼稚園
園長 足立 祐子
台東区浅草 4-48-18
電話 3874-2460
fuji-yo@city.taito.tokyo.jp



『ウェルビーイング』の時代

園長 足立 祐子

年々暑い夏になっていますが、今年も最高気温や連続猛暑日、熱中症での搬送件数など、記録を更新するニュースでもちきりのとても暑い夏でした。これは地球温暖化を通り越して『地球沸騰化』と言うのだそうです。世界的な異常気象で、集中豪雨や河川の氾濫、熊や猿などの動物が人間の生活圏に出てくるなど、今までと変わってきていることを実感します。これからを生きる子供たちの幸せのために、できることをしていきたいですね。

ウェルビーイングとは？

先日、武蔵野大学 ウェルビーイング学部 教授 保井俊之氏のお話を聞く機会がありました。ウェルビーイングという言葉がよく使われるようになり、「幸せ」と訳されることもあります。ハピネスが瞬間的な喜びや満足間を表すのに対し、ウェルビーイングは、「身体的、精神的、社会的に満たされた、持続的な状況」を指すそうです。以下、講演会の内容を少しご紹介します。

○「モノ」より「コト」

お金を使う際は、物質的な「モノ」(例:高価な指輪)よりも、体験的な「コト」(例:旅行)に使う方が幸福度は高まる。

○「自分」より「他者」

自分のためだけでなく、他者のためにお金を使うと、より大きな幸福感を得られることが分かっている。その考え方は仏教でも「自利利他圓滿」という言葉で表され、自分が幸せになると、他人も幸せにしてあげたいと言われる。

○お金と幸福度

収入が一定額を超えると、それ以上の収入増加が幸福感に与える影響は小さくなる。お金ではなく、良好な人間関係を築くことが、幸福だけでなく、長寿にもつながることが研究で示されている。

○日本人の幸福感の特徴

日本人は、個人の達成や成功を重視する「獲得的幸福感」よりも、人間関係や協調性を重視する「協調的幸福感」を好む傾向がある。

○自己肯定感と自己決定

自分をありのままに受け入れる「自己肯定感」と、自分で物事を決める「自己決定」も、幸福感を高める上で不可欠な要素である。文部科学省は、教育を通じて「自己肯定感」と「自己決定」を高めることを重視している。教育現場では、生徒が主体的に学び、自らの成長を実感できるような取り組みが広がっている。

いよいよ2学期が始まります！

まだまだ暑い毎日ですが、夏の経験をもとに各学年元気に2学期をスタートいたしましょう！2学期も皆さんが、ウェルビーイングな生活ができるよう、よろしくお願いいたします。