

③ 構成要素があること (多様、多面的)

どういった状態がウェルビーイングなのかは一人ひとり異なるけど、**共通する要素がある**ということだね。



漠然と、ウェルビーイングを目指すという、どうしたらいいかな。。。って思うけど、こうして構成要素を見ていくと、身近に感じるし、取組みの**目安・目標**にもなるね。

構成要素を認識し、バランスと調和をとりながら、それぞれを少しずつでも、自分にとって良い状態にしていくことが、その人の**全体としての良い状態、ウェルビーイングの向上につながる**と考えています。

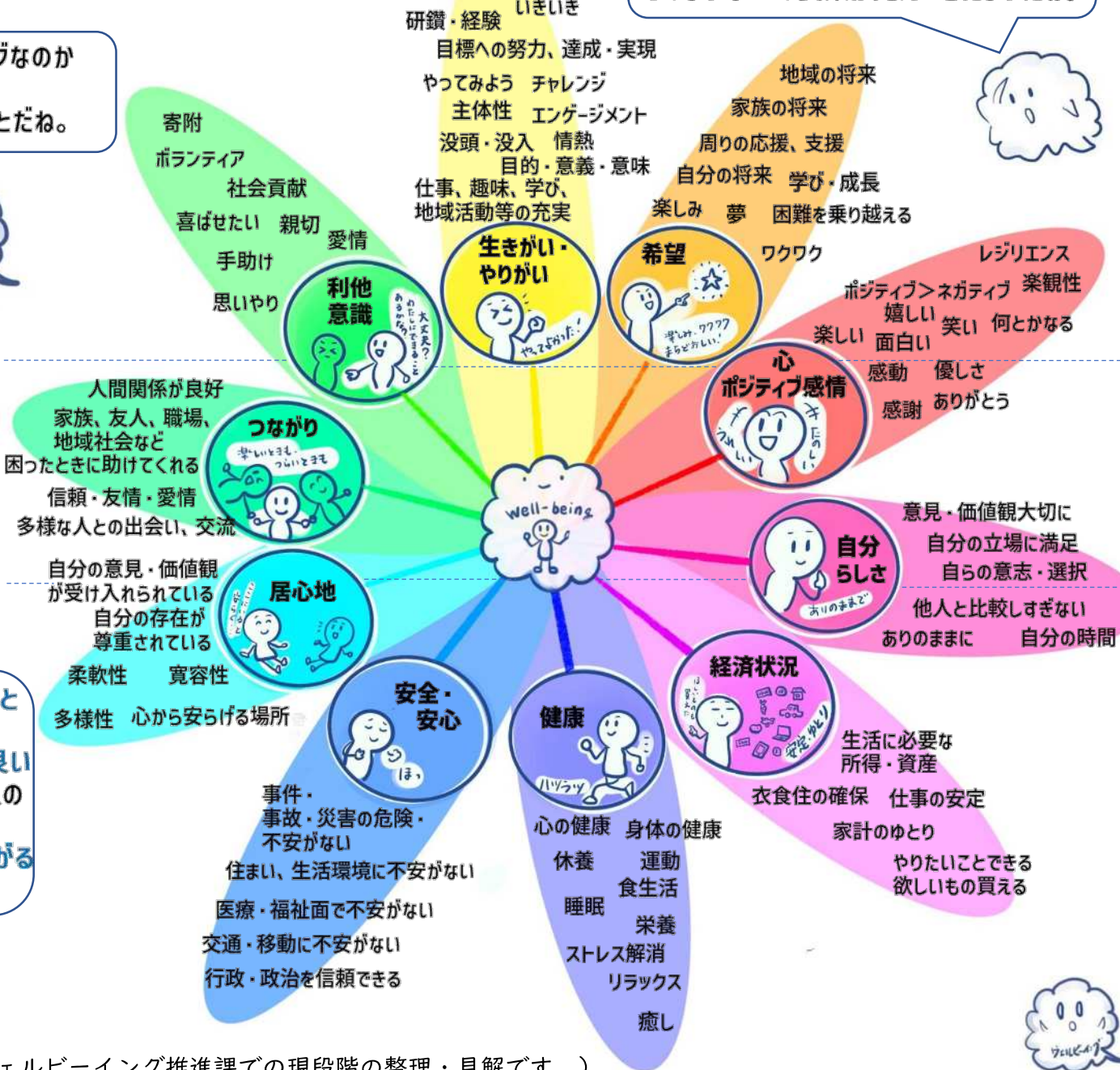


(※構成要素・体系等は、ウェルビーイング推進課での現段階の整理・見解です。)

まだまだ勉強・調査が必要だけど、色々な研究などを参考に整理してみると、今、このような10の要素が見えてきたようだね。



要素を”マズローの欲求5(6)段階説”にあてはめて考えてみると、ウェルビーイングを「高める」「広げる」「支える」3つの側面が見えてくるように思います。



要素の程度や、どの要素を重視するか、は人それぞれ。だからウェルビーイングのカタチも一人ひとり違うよね。