



ウェルビーイング

私が先生方に発信している「校長研修だより 35号」で「生徒のウェルビーイング」というタイトルで書いたことがあります。これは、先生方の日常に対してのレスポンスが書いた動機でした。先生方が生徒の質問や悩み相談に粘り強くかかわっている姿を見て、そのことが「生徒のウェルビーイング」を高めているという感謝を伝えたかったからです。

今、日本で「ウェルビーイング」という概念が広がりつつあります。この言葉が初めて登場したのは1946年に署名された世界保健機構（WHO）の憲章です。今では、この言葉は広い意味での「健康」のことを言い、「体（狭義の健康）」と「心（幸せ）」と「社会（福祉）」の良好な状態のことを指します。ここでいう「社会」は、私たちにとっての「学校」と置きかえることもできます。

日本は、欧米に比べてこのウェルビーイングの概念は、普及していません。ところが最近になって注目されている背景には、学問的な理由と社会的な理由があります。

学問的な理由としては、様々な研究調査によって、幸せな人は寿命が長い上に、生産性や創造性なども高まることが明らかになったことがあげられます。日本は、「失われた30年」と言われるほど、経済が停滞しました。その要因には、ウェルビーイングの低さも関係していると言われます。

社会的な理由としては、日本人の価値観が大きく変化したことがあげられます。時代の移り変わりとともに、日本人はお金や地位といった「地位財」よりも、幸せや健康などの「非地位財」を求める傾向が強まったと言われます。心の豊かさを重視するようになったことが、ウェルビーイングの共感につながったと思われる。

世界の幸福度を比較調査した研究はいろいろあります。日本はどれも中位から下位に位置していて、ある意味、ウェルビーイングの伸びしろは大きいと言えます。そして、このウェルビーイングを高める方法についての研究も多く行われています。そこで言われるのが、「前向きにチャレンジする」「たくさん感謝する」「失敗や不安を引きずらない」「他人と比較しない」などの意識をもつことは、日々の幸福度を高めるということがわかっています。

つまり、**幸せは受動的な姿勢では得られない**ということです。健康であるためには「健康に気を付ける」のと同様に、幸せになるためには、先に述べたようにウェルビーイングを高める知識を持ち「幸せに気を付ける」ということなのです。

一人一人のウェルビーイングが尊重される学校では、誰もが自分らしく生きられたり、やりがいを感じながら活動したり、人とのつながりを感じられたりします。みんなが幸せを感じやすくなるのです。そういう学校をみんなでつくっていきましょう。本年度もよろしくお祈りします。

（学校長 重枝 一郎）