

ウェルビーイング

2023・12・19 重枝 一郎

「ウェルビーイング」については、「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。これを書いた動機は、先生方の生徒に寄り添う姿に対してのリスペクトだった。先生方が生徒の勉強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い。また、本年度「4月の Sence of Mission」で「ウェルビーイング」を高める方法について書いた。1 学期末の「校長研修だより 114 号」の「ワーク・エンゲイジメント」では、先生方の「働きがい」について伝えたい。

今、日本で「ウェルビーイング」という概念が広がりつつある。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) の憲章である。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言う。ここでいう「社会」は、私たちの「職場環境の安全・安心・安定 (3A)」と置きかえることもできる。

日本は、欧米に比べてこのウェルビーイングの概念は、普及しているとはあまり言えなかった。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る。

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いことが明らかになったことがあげられる。日本は、「失われた 30 年」と言われるほど、経済が停滞した。その要因には、社会の制度の疲労などがあるが、ウェルビーイングの低さも関係していると言われる。

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る。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。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。

ウェルビーイングで大切なのは、個人的価値観だけではない。人々が、社会的価値観、世界的価値観、人類的価値観という意識を共有することが、個人的価値観を本当に高めることにつながると言われる。

世界の幸福度を比較調査した研究はいろいろある。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る。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る。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る。

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ある。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、幸せになる知識を持ち「**幸せに気を付ける**」ということである。この知識は、私たちの日頃の教育活動にも生かすことができる。私たち教師のウェルビーイングが高まると創造的な教育を実現することが期待できる。それは、生徒においても同様である。

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働けたり、人とのつながりを感じられたりする。みんなが幸せを感じやすくなる。そして、この意識や行動は、仕事であり、対人関係であり、様々な問題を解決する力になる。

2 学期も、先生方のおかげでウェルビーイングが尊重されていました。
本当にありがとうございます。メリークリスマス！よいお年を！