

ウェルビーイング
Well-being

この便りの名称を、4月8日の始業式の日にお話した内容の一部から、「Well-being」(ウェル・ビーイング)としました。私が本校に着任して、一番目指したいテーマだからです。だから、今日はこの「Well-being」について、お話します。

さて、「Well-being」とは何でしょうか？ 「Well」は「よい」、「Being」は「状態」のことです。つまり「Well-being」とは「よい状態」ということです。

では、何が「よい状態」なのでしょう？ 図で表すと、右のようになります。つまり、心と体と社会的なつながりがよい状態であって初めて「Well-being」になるのです。大きく言うと「幸せを感じる」ということでしょうか。



ところで、「happiness (ハピネス)」という単語も「幸せ」を意味しますね。「Well-being」と「happiness」の違いは何でしょうか？ 「happiness」は、一時的・瞬間的な、精神的な面での幸せを表しますが、「Well-being」は、持続的に良好であることが、その特徴です。つまり、図で表すとこんな感じですが、Well-being は、happiness を包み込むような一段大きな概念です。

私は、本校に通っている生徒の皆さんと教職員のすべての皆さんの「Well-being」を目指したいと思っています。

