



やまぐち

Well<sup>oo</sup>Being

# ウェルビーイング ワークブック しょうがくせい (小学生向け)



ウェルビーイングという言葉ことばをきいたことがありますか？

みんながしあわ幸せになるための大切なキーワード  
「ウェルビーイング」について  
一緒にいっしょ考えてかんがみましょう。

# ウェルビーイングとは

ひとりひとりが大切にされ、心も体も  
健やかに自分らしく生きられること

ウェルビーイング (Well-being) は、英語で

「well (ウェル)」：よい

「being (ビーイング)」：～であること

という2つの単語がくっついた言葉です。

そのまま日本語にすると「よい状態であること」とも言えます。

## Well-being

よい

状態

けんこう  
健康

(体のよい状態)



しあわ こうふく  
幸せ・幸福

(心のよい状態)



ふくし  
福祉

(社会のよい状態)



からだ こころ しゃかい じょうたい たいせつ  
体と心と社会がよい状態であることが大切なんだね



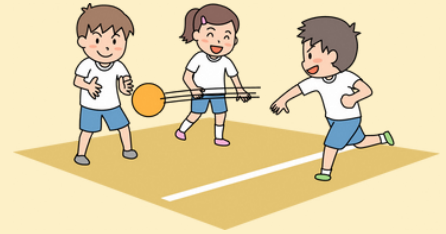
## ウェルビーイングワーク 1

# ♡ 幸せをみつけてみよう!

私たちが幸せだなあと思うときってどんなときだろう？そもそも人は好きなものも得意なものも違うはず。自分が幸せだなあと思うことをみんなで話し合ってみよう！

## 質問 ① どんないきに幸せを感じる？


- たとえば
- ・友だちと思いっきり遊ぶとき
  - ・サッカーでかつやくできたとき
  - ・おいしいご飯をたべているとき



### 【おすすめの手順】

- ① 自分で思いつくものを書き出してみよう
- ② 2～4人組になって話し合ってみよう
- ③ 全体でグループごとにリーダーが伝えてみよう



 書いてみよう

## 💡 ポイント!

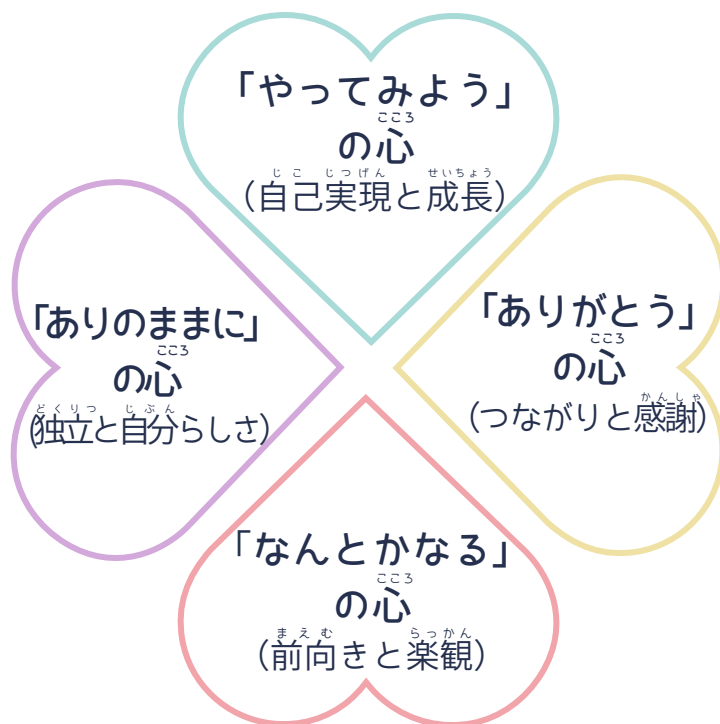
幸せはみんな違ってみんないい

幸せは一人ひとりで違うもの。人と比べることなく自分が感じる幸せを集めていこう。

しあわ

# 幸せになるにはどうしたらいいの？

こうふくがくけんきゅう だいいちにんしゃ まえの たかし せんせい  
 幸福学研究の第一人者、前野隆司先生によると、  
 しあわ こところ こところ こところ  
 幸せには4つの心「やってみようの心」「ありがとう  
 の心」「なんとかなるの心」「ありのままにの心」が  
 こところ はぐく しあわ  
 あり、この4つの心を育むことが幸せにつながるといい  
 ます。



♡ やってみようの心 (自己実現と成長)  
 ゆめ もくひょう じぶん つよ も たっせい どりよく  
 夢や目標、自分の強みを持ち、達成しようと努力する

♡ ありがとうの心 (つながりと感謝)  
 たよう ひと かんしゃ  
 多様な人とつながり、感謝する

♡ なんとかなるの心 (前向きと楽観)  
 ものごと まえむ らっかん  
 物事を前向きに、また楽観的にとらえる

♡ ありのままにの心 (独立と自分らしさ)  
 じぶん た ひと さゆう い  
 自分らしく、他の人に左右されずに、マイペースで生きる

こところ はぐく  
**4つの心を育もう！**

# ♡「やってみよう」の心を育もう！

「やってみよう」の心は、がんばっている自分を認めたり、やりたいことや夢を見つけたりすることで育むことができるよ！


## 質問 ワクワクしてやってみたいことは？

- たとえば
- ・ サッカーの大会で優勝したい
  - ・ クラスのみんなでダンスをしたい
  - ・ お菓子の家をつくってみたい



### 【おすすめの手順】

- ① 自分で思いつくものを書き出してみよう
- ② 2～4人組になって話し合ってみよう
- ③ 全体でグループごとにリーダーが伝えてみよう

 書いてみよう



## ポイント！

# ワクワクのタネを見つけてみよう

今までにがんばってやってきたことや、これからワクワクしてやってみたいことが幸せのタネになるよ。

# ♡ 「ありがとう」の<sup>ココロ</sup>心を<sup>はぐく</sup>育もう！

「ありがとう」の<sup>ココロ</sup>心は、<sup>まわ</sup>周りに<sup>かんしゃ</sup>感謝したり、<sup>ひと</sup>人を<sup>おも</sup>思いやったり、<sup>ひと</sup>人とつながったりすることで<sup>はぐく</sup>育むことができるよ！

質問


## あなたを<sup>おうえん</sup>応援してくれている<sup>ひと</sup>人やモノはなに？

- たとえば
- ・ <sup>かぞく</sup>家族や<sup>しん</sup>親せき
  - ・ <sup>せんせい</sup>先生や<sup>なかま</sup>クラスの仲間
  - ・ <sup>だいす</sup>大好きな<sup>たいてつ</sup>ぬいぐるみや大切なプレゼント



### 【<sup>かた</sup>おすすめ方の<sup>てしゆん</sup>手順】

- ① <sup>じぶん</sup>自分で<sup>おも</sup>思いつくものを<sup>か</sup>書き出して<sup>だ</sup>みよう
- ② <sup>にんぐみ</sup>2～4人組になって<sup>はな</sup>話し合ってみよう
- ③ <sup>ぜんたい</sup>全体で<sup>つた</sup>グループごとにリーダーが伝えてみよう

 <sup>か</sup>書いてみよう



### ポイント！

## <sup>にちじょう</sup>日常にある<sup>かんしゃ</sup>感謝を<sup>さが</sup>探してみよう

<sup>にちじょう</sup>日常の中で、<sup>なか</sup>周りの<sup>まわ</sup>人や<sup>ひと</sup>大切に<sup>たいせつ</sup>使っている<sup>つか</sup>モノに<sup>め</sup>目を<sup>む</sup>向けてみると「ありがたいなあ」と<sup>かんしゃ</sup>感謝できることがたくさん見つかるよ。

# ♡「なんとかなる」の<sup>ココロ</sup>心を<sup>はぐく</sup>育もう！

「なんとかなる」の<sup>ココロ</sup>心は、できごとを<sup>まえむ</sup>前向きに<sup>かん</sup>考えたり  
そのままの<sup>じぶん</sup>自分を受け<sup>い</sup>入れたりすることで<sup>はぐく</sup>育むことができるよ！

しつもん  
質問


## きも き 気持ちを切りかえるためのワザは？

- たとえば
- ・ <sup>しんこきゅう</sup>深呼吸をする
  - ・ <sup>とも</sup>友だちと<sup>はな</sup>話して<sup>わら</sup>笑う
  - ・ <sup>おんがく</sup>音楽を<sup>き</sup>聴く



### 【<sup>かた</sup> <sup>てじゆん</sup>おすすめ方の手順】

- ① <sup>じぶん</sup>自分で<sup>おも</sup>思いつくものを<sup>か</sup>書き<sup>だ</sup>出してみよう
- ② <sup>にんぐみ</sup>2～4人組になって<sup>はな</sup>話し<sup>あ</sup>合ってみよう
- ③ <sup>ぜんたい</sup>全体で<sup>つた</sup>グループごとにリーダーが<sup>つた</sup>伝えてみよう

 <sup>か</sup>書いてみよう



 **ポイント！**

## しっぱい 失敗ではなくてナイスチャレンジ

やってみよう！と取り組んでも、うまくいかないこともあるよね。  
うまくいっても、いかなくてもナイスチャレンジ！次への<sup>とびら</sup>扉を開く<sup>いっほ</sup>一歩だよ。

♡「ありのままに」の<sup>ココロ</sup>心を<sup>はぐく</sup>育もう！

「ありのままに」の<sup>ココロ</sup>心は、他人の<sup>たにん</sup>目を<sup>め</sup>気に<sup>き</sup>しないようにしたり、  
<sup>じぶん</sup>自分の<sup>じく</sup>軸を<sup>も</sup>しっかり<sup>はぐく</sup>持ったりすることで<sup>はぐく</sup>育むことができるよ！

質問


<sup>じぶん</sup>自分の<sup>み</sup>いい<sup>ところ</sup>ところを<sup>み</sup>見つける<sup>コツ</sup>コツは？

- たとえば・<sup>す</sup>好きな<sup>とく</sup>ことや<sup>とく</sup>得意な<sup>こと</sup>ことを<sup>や</sup>やってみる  
・<sup>とも</sup>友だちに『<sup>いい</sup>いい<sup>ところ</sup>ところ<sup>どこ</sup>どこ？』と<sup>き</sup>聞いてみる  
・<sup>しゅんかん</sup>できなかった<sup>こと</sup>ことができる<sup>よう</sup>ようになった<sup>しゅんかん</sup>瞬間<sup>かんが</sup>を考える



【<sup>かた</sup>おすすめ<sup>てじゆん</sup>方の<sup>てじゆん</sup>手順】

- ①<sup>じぶん</sup>自分で<sup>おも</sup>思いつく<sup>もの</sup>もの<sup>か</sup>を書き<sup>だ</sup>出して<sup>み</sup>みよう
- ②<sup>にんぐみ</sup>2～4人<sup>はな</sup>組<sup>あ</sup>になって<sup>はな</sup>話し<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>って<sup>み</sup>みよう
- ③<sup>ぜんたい</sup>全体<sup>つた</sup>で<sup>つた</sup>グループ<sup>つた</sup>ごとに<sup>つた</sup>リーダー<sup>つた</sup>が<sup>つた</sup>伝<sup>つた</sup>えて<sup>み</sup>みよう

 <sup>か</sup>書いて<sup>み</sup>みよう



ポイント！

<sup>じぶん</sup>自分が<sup>も</sup>持っている<sup>もの</sup>ものを<sup>たいせつ</sup>大切に

<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人と<sup>くら</sup>比べて、<sup>でき</sup>できている、<sup>でき</sup>できていない<sup>おも</sup>と思う<sup>より</sup>より、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>す</sup>好きな<sup>ところ</sup>ところ<sup>とく</sup>や<sup>とく</sup>得意<sup>な</sup>な<sup>こと</sup>ことに<sup>め</sup>目を<sup>む</sup>向けて<sup>い</sup>くと、「<sup>じぶん</sup>自分<sup>らし</sup>しさ」が<sup>み</sup>見つかるよ。



# ♡ しあわせ応援シート

しあわせ応援シートを使うと、みんなで4つの心を育むことができるよ。一緒にチャレンジしてみよう！

## 1 自分で書く (15分)

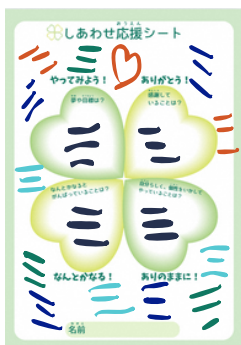
よつ葉のクローバーの中にある4つの心を自分で記入してみよう



たとえば

- 「やってみよう!」：サッカーの大会に出場する!
- 「ありがとう!」：家族の人にありがとうと伝える
- 「なんとかなる!」：深呼吸をする
- 「ありのままに!」：好きなことを続けてみる

## 2 お互いに応援コメントを書く (15分)



3~4人組をつくり、しあわせ応援シートをまわしながら応援メッセージを記入してみよう!

たとえば

- 〇〇さんだったらできるよ!
- 一緒に練習しよう!
- これができるのはすごい!

### 【応用編】

クラス全体でしあわせ応援シートを見せ合いながら応援メッセージを記入してみるのもオススメ

## 3 何をするのかを決めよう (10分)



しあわせ応援シートの中から、自分が何から始めるかを1つ決めて、伝えてみよう!  
または、周りの人と相談して、一緒にできることを決めてみよう!

たとえば

- 家族の人に「いつもありがとう」と伝える。
- 自分が大好きなものを10個紙に書き出してみる。
- 明日から、〇〇さんと一緒にシュートの練習をする。

おうえん  
しあわせ応援シート

やってみよう！

ゆめ もくひょう  
夢や目標は？

ありがとう！

かんしゃ  
感謝して  
いることは？

なんとかなると  
がんばっていることは？

じぶん こせい  
自分らしく、個性をいかして  
やっていることは？

なんとかなる！

ありのままに！

なまえ  
名前