

文責：校長 今井大輔

ウェルビーイングって何? 2

「幸せな大人の姿 (Being) を見て、 幸せになる力をもった子供が育つ」

まずは、保護者の皆さんや教職員、地域の方など子供と関わる私たち大人が幸せであることが、とても大切です!! 「笑顔で語りかける担任のクラスの子は、笑顔で応えます。笑顔で語りかける家庭の子は、笑顔で過ごせます。」これは、誰もが経験のあることではないでしょうか。「幸せ」「幸福感」も同じようなものです。親が幸せを感じたり、幸せの価値観をもったりしていなくては、その家庭の子は、まず幸せを感じるのは程遠いでしょう。まずは、大人が幸せと思えることが大切なのです。例えば、親子で美味しい物を食べた時に「これ美味しいねえ。本当に幸せね。」と親が感じて言葉に出せば、側にいる子供も「これが美味しい物を食べて幸せという感じなんだ。」と学び、ウェルビーイングを高めていくことができるということです。

ウェルビーイングには、いくつかの要素があります。よく言われているのが「スパイア理論」です。

「スパイア理論」→「SPIRE理論」

私もそんなに詳しくはなく、本を読んでかじった程度なのですが・・・

「S」 Spiritual Well-being	→ 精神的ウェルビーイング
「P」 Physical Well-being	→ 心身的ウェルビーイング
「I」 Intellectual Well-being	→ 知性的ウェルビーイング
「R」 Relational Well-being	→ 人間関係的ウェルビーイング
「E」 Emotional Well-being	→ 感情的ウェルビーイング

「スパイア理論」は、タル・ベン・シャハー博士というウェルビーイングに関する第一人者の元ハーバード大学教授の方が説いているものです。

この5つの要素が「Well-being」⇔「良い状態」であると満ち足りて充実した人生を体験できると述べています。

「S」 Spiritual (精神)	→ 自己肯定感、自主性、自己有用感、自分の本質、使命感
「P」 Physical (身体)	→ 身体の健康、運動、栄養や睡眠
「I」 Intellectual (知性)	→ 知的好奇心、深い学びに没頭すること
「R」 Relational (人間関係)	→ 人々とのよい関係
「E」 Emotional (感情)	→ ポジティブな感情、ネガティブな感情の受入れ、心のあり方

今の自分、家族、生活の1場面、1日の子供たちの状態を、時々この SPIRE に当てはめて振り返ってみるとどうでしょうか? 「楽しい家庭」「楽しい学校」⇔安心・安全・幸せであることが必須です。日々の何気ないルーティンや学習活動の積み重ねが、子供たちの家庭生活や学校生活になります。旅行やイベントなどで味わう大きなウェルビーイングもですが、子供たちを成長させる一番の源は、日常生活の中で味わう小さなウェルビーイングです。まずは、大人である私たちが、幸せを実感できるように生活していけたらと思っています。