

Dr. 中路の健やか通信 (其の84)

健やか協力隊長  中路 重之

第84回 ウェルビーイング (Well-being)

◆新しい概念

最近世界的にウェルビーイング (Well-being) という言葉が話題になっています。今回はこのウェルビーイングについて書かせていただきます。

ウェルビーイングは、well (よい) と being (状態) からなる言葉です (図参照)。

世界保健機関 (WHO) では、ウェルビーイングのことを個人や社会のよい状態としています。このように、ウェルビーイングには、「個人のウェルビーイング」と「社会のウェルビーイング」の2つがあります。

「個人のウェルビーイング」は、分かりやすく言えば、個人の持つ“健康” + “幸福感”と言えます。

それを測る指標として、「幸福感や満足感」、「自己評価」、「喜怒哀楽の感情」などがあります。もちろんその基盤には健康 (心身かつ社会的) が存在します。ただし、「よい状態かどうか」の感じ方は各個人で違います。幸福かどうかも個人によってとらえ方が大きく違いますからね。いくら貧乏しても、心豊かであるならば、より良いウェルビーイングにあるということもできるわけですから。その意味では**ウェルビーイングという言葉は、自由で、幅があり奥行きが深い言葉**とすることができます。

一方で、「社会のウェルビーイング」もあります。

具体的な指標としては、平均寿命、生涯賃金、GDP (国内総生産)、人と関わる時間、介護時間などたくさんの統計データがあります。

この「個人のウェルビーイング」と「社会のウェルビーイング」は互いに切っても切れない関係があります。「個人のウェルビーイング」には「社会のウェルビーイング」が必要ですし、「社会のウェルビーイング」には「個人のウェルビーイング」が必要なのです。



もう一つ忘れてはならないのは、**ウェルビーイングなくして、健康・長寿なし**と言うことです。短命県返上のためには個人と社会のウェルビーイングをともに向上させなくてはなりません。このことは、ウェルビーイング向上のためには、健康関係の専門家にかたよった活動ではなく、社会構成員全員（全県民）が手を取り合って取り組んでいく必要性を示しています。ウェルビーイングづくりは健康づくりよりさらに大きな考え方なのです。

ウェルビーイングとは

よい 状態
well + being

WHOによると、
個人や社会のよい状態という意味。
「Well-being is a positive state experienced
by individuals and societies.」

