

ウェルビーイング well-being

飯村 誠一

最近、ポジティブ心理学におけるウェルビーイングは、「良好な関係」を意味するだけでなく、充実した有意義な人生や絶対的な幸福感を求める生き方として注目されている。

うつ病等に関する世界的権威で、ポジティブ心理学の創設者の一人、アメリカの心理学者マーティン・セリグマン (Martin E. P. Seligman) 博士は、著書『ポジティブ心理学の挑戦』において、ウェルビーイングには、次の要素があるとしている。

○ 自己肯定的で前向きな生き方

児童生徒にとっても、自分自身に自信をもち、前向きに生きることは、とても大切な生き方である。

○ 人生の充実感を得るには、仕事や研究、好きなことに集中できること

夢や希望の実現には、努力を続ける集中力と根気強さが必要である。

○ 絶対的な幸福感・真の幸福感を得る

絶対的な幸福感・真の幸福感とは、一時的な幸福感ではなく、環境や周りの人間関係に左右されない永続的な幸福感である。たとえ、自身にどのようなマイナスな事象が起きても、その幸福感はゆるぎない。絶対的な幸福感を得るためには、人の役に立つこと、人に尽くすことである。

○ 心から楽しむ、感動を覚える。周りの人との関係性の中で生きがいを味わう。

美しい自然や美しい心、美しい話にふれることで心が豊かになる。喜びを人と分かち合えば、その喜びは倍増される。

○ 目標をもち、達成する

日々、より高い目標をもって自身を高めていくことは、充実した人生に繋がる。さらに、達成感は人生の価値を高める。

以上のような生き方を追い求めることが「ウェルビーイング」であると考えている。

「ウェルビーイング」を児童生徒のより良い生き方の目標として生かしていきたい。