



ウェルビーイングな日々

■最近「ウェルビーイング」という言葉をよく耳にします。Well（よい）と being（状態）からなる言葉だそうです。夏ごろに、富山県出身の女優で随筆家の室井滋さんの新しい絵本を手に入れました。『タケシのせかい』です。帯には「ウェルビーイングってなんじゃ？この本読んでみられ！」と書いてありました。ここにも『ウェルビーイング』が取り上げられています。

■「ウェルビーイング」は、1964年に世界保健機構がWHO憲章の中で健康の定義として用いたことで、言葉として世界に広がり始めたようです。「個人や社会のよい状態」と紹介されていますが、「よい状態」というのは曖昧で一人一人のとらえ方によって違ってきます。

■いろいろなウェルビーイングがあってもよいということなので、自分の生活を振り返り「自分にとってのウェルビーイングは何？」を考えてみましょう。

