

は～もにいい

Harmony

「は～もにいい」には、「調和」や「和音」という意味があります。男女がお互いに尊重し、支え合い、仕事と家庭のよりよいバランスを考えて行くことによって、より心地よくもっと心に響くハーモニーを奏でられたら…そんな願いを込めて本紙に名付けました。



TOPIC

◆ウェルビーイング について考えよう

◆ 事業報告

人権に関する講演会「車いすラグビーが教えてくれたこと～」

◆ウェルビーイングについて考えよう

価値観の多様化や SDGs の観点から、仕事や生活など多岐にわたり“ウェルビーイング”(Well-being) の考え方が注目されています。本号では、その概要についてご紹介します。

① ウェルビーイングとは？

✓ 定義

○世界保健機関(WHO)憲章より…

単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、肉体的、精神的、社会的に良好な状態。

※日本国内では各省庁でウェルビーイングの概念を施策に反映している。

✓ 要素

ウェルビーイングで定義されている「肉体的、精神的、社会的に良好な状態」であるためには、実際にどのようなことが必要なのでしょう。ここでは、ウェルビーイングであるために必要な要素として、アメリカのギャラップ社による「個人のウェルビーイング」を測定する指標を紹介します。

○「個人のウェルビーイング」を測定する指標

- ・キャリア ウェルビーイング (Career Well-being)
………日常の活動や仕事を楽しめているか
- ・ソーシャル ウェルビーイング (Social Well-being)
………他者と深い関わりや愛情を持っているか
- ・ファイナンシャル ウェルビーイング (Financial Well-being)
………経済的に不安がないか
- ・フィジカル ウェルビーイング (Physical Well-being)
………心身が健康でエネルギーに満ちているか
- ・コミュニティ ウェルビーイング (Community Well-being)
………地域社会とのつながりがあるか



⇒5つの要素は互いに密接に関係しており、バランスよく満たされていることが大切！

※上記の指標は、ギャラップ社「The Five Essential Elements of Well-Being」より抜粋しております。また、指標の説明については、市でわかりやすく表現したものです。

✓ 種類

主観的ウェルビーイング
自分がどう感じるかで評価する。
「今幸せか」「仕事にやりがいがあるか」「私生活は充実しているか」等

客観的ウェルビーイング
指標数値によって評価する。
「健康寿命」「有給取得率」「生涯賃金」「失業率」等

② ウェルビーイングの取り組み

✓ 海外の取り組み事例（フィンランド）

フィンランドでは、人権、平等、ウェルビーイングを国の基本原則として据えています。

- ・小学校から大学までの教育が無償（教育格差を減らす効果）
- ・育児休暇制度の改正（父親と母親の育児休暇の平等、キャリアについての平等促進効果）

⇒さまざまな施策に反映することで、格差是正や平等の確立、生活と仕事とのバランス調整を図り、労働生産性と国民幸福度の向上に努めている。



✓ 国内の取り組み事例（富山県）

○特設サイトによる情報発信

「わたしの、みんなのウェルビーイング・アクション！」

・ウェルビーイング・チェック

設問に回答することで、今の自分のウェルビーイング状態を、花の形で表してもらうことができます。

・しあわせる。100のたね

富山県でいきいきと活動している方々のウェルビーイングの取り組みを紹介しています。

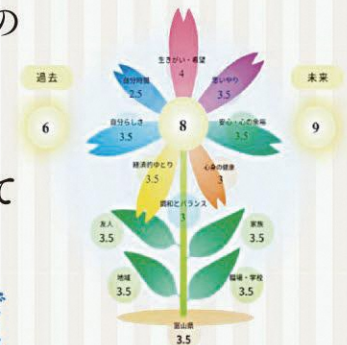
・みんなのアクション検索

企業・団体や個人のウェルビーイングの取り組みを検索して見ることができます。

⇒富山県はウェルビーイング先進地域を目指して啓発や推進に取り組んでおり、自分のウェルビーイング状態や、いろいろな取り組みを知ることができる特設サイトを運営し、情報発信にも力を入れている。



富山県の特設サイト



ウェルビーイング・チェック



「Well-being(ウェルビーイング)」は、直訳すると「幸福」で、個人の幸福も社会の豊かさも含まれる包括的な概念です。

そのためウェルビーイングの取り組みは、個人で実践することができます。適度な運動やバランスのよい食事をする、自分の時間をとることもウェルビーイングの取り組みの一つです。

しかし、どのような取り組みをすると、ウェルビーイングな状態でいられるかは人によって異なるため、自分らしく「ウェルビーイング」な状態でいられる方法を自身で探していくことが大切です。

◆事業報告

令和7年度 人権に関する講演会

「車いすラグビーが教えてくれたこと」

南相馬市男女共同参画推進委員会では、ともによりそい・はぐくむ南相馬市人権推進会議との共催による「人権に関する講演会」を開催しました。

《概要》

日時：令和7年10月4日（土）13:30～15:30

会場：原町生涯学習センター「サンライフ南相馬」

講師：^{はしもと}橋本 ^{かつや}勝也氏（車いすラグビー日本代表選手）

聴講者：114名



(C)MegumiMasuda/JWRF

本講演会では、橋本さんのこれまでの人生や考え方、目標の達成のための取り組み方についてお話いただきました。

ご自身の経験から、「車いすだからといってできないことはない」ということや、「挑戦することの大切さ」を講演いただき、橋本さんの前向きな姿勢や、積極的な取り組みに背中を押される聴講者が多く、これからの生き方を考える良い機会となりました。



講演会の様子

聴講者の方々からのご感想（講演会アンケートより抜粋）

- 具体的でわかりやすい、自分にもあてはめて生きていきたいと思う内容でした。ありがとうございます。
- 目標は細かく設定し振り返りには時間をかけることの大切さを学びました。小中高生の皆さんにも聞いてほしいと思いました。
- 単に車いすラグビーに興味があり、県内の選手に会ってみたいという理由で参加しました。でも橋本選手の話聞いて、自分ももっと具体的に目標をもって生活していこうと思いました。

この情報紙は、南相馬市男女共同参画計画推進委員会 広報・情報紙部会の委員が企画・編集しました。「は～もにい」へのご意見・ご感想などをお寄せください。

また、地域で頑張っている方、男女共同参画を推進している職場の情報などをお寄せください。



南相馬市男女共同参画HP

発行：2026年2月

編集：南相馬市教育委員会事務局生涯学習課

〒975-8686

福島県南相馬市原町区本町二丁目 27 番地

TEL：0244-24-5249

FAX：0244-23-3013



お問合せフォーム