

令和5年10月1日号

市教委だより 学（まなぶ）

— 人生100年、ウェルビーイング —

教育長 宇野成佳

新型コロナウイルス感染症が、今年5月、感染症5類に移行したことで、以前のように人の交流が増えてきました。子どもたちも、仲間と一緒に遊びや運動に親しみ、楽しそうに会話をしている光景をよく見かけるようになりました。

しかし、約3年余り生活に制約があったため、子どもたちの体力や運動能力の低下が心配されています。駆けっこなどで転んだときに手を付けることができず、顔に擦り傷をつくる子ども。手をついたとしても骨折してしまう子ども、等々。ゲームや電子機器の発展により、多種多様なことへの関心が広がったこともあり、「遊び仲間、遊ぶ時間、遊び場所」が少なくなってきました。遊びは、自分たちでルールを作り変え、誰もが参加できるなど、工夫して楽しむ良さがあります。

ところで、人生100年時代と言われ、健康年齢が問われるようになりました。近年「ウェルビーイング」という言葉をよく聞きます。これは、1946年にWHOの健康の定義の中に使われた言葉です。「健康とは、身体的、精神的、社会的に良好な状態であって、単に病気、病弱でないということではない」。この言葉の中の和訳された「良好な状態」がwell-beingです。well-beingを英和辞典で調べると、概ね「満足のいく状態、安寧、幸福、福利」つまり、心と社会と体の良好な状態を表すのがウェルビーイングです。

そのために、慶應義塾大学教授・前野隆司氏は、幸せの4つの因子を挙げています。

- ① 「やってみよう！」…自己実現と成長の因子
- ② 「ありがとう！」……つながりと感謝の因子
- ③ 「なんとかなる！」…前向きと楽観の因子
- ④ 「ありのままに！」…人と自分を比べ過ぎないことに関連する因子

ちなみに、学習指導要領では、「主体的・対話的で深い学び」をうたっています。これは正にウェルビーイングを重視していることと合致しています。子どもたちのウェルビーイングは、自分だけでなく、仲間とのつながりを大切にする中で、遊びや体験、学習活動を通して、共に創造していくことで向上していくことなのでしょう。