

Well-being (ウェルビーイング) とは、心身と社会的な健康を意味する概念。決まった訳し方はなく、満足した生活を送ることができている状態、幸福な状態、充実した状態などの多面的な幸せを表す言葉である。瞬間的な幸せを表す英語「Happiness」とは異なり、「持続的な」幸せを意味するのがウェルビーイングだ。

厚生労働省は、この言葉を「個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念」だとしている。

初めてウェルビーイングという言葉が言及されたのは、1946年の世界保健機関（WHO）設立の際に考案された憲章。WHO 設立者の1人である施思明（スーミン・スー）が、予防医学（病気の予防・治療）だけでなく、健康の促進の重要性を提唱し、“健康”を機関名や憲章に取り入れるよう提案した。

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあることをいいます(日本 WHO 協会：訳)。

幸福度を測るさまざまな指標

ポジティブ心理学を提唱した米国のセリングマンは、「持続的な幸せ」の重要性を説き、2011年に計測可能なウェルビーイング理論を構築した。イニシャルをとって「PERMA の法則」とも呼ばれるこの理論は、個人の幸福を構成する以下の5つの柱から構成されている。

1.Positive Emotion (ポジティブな感情)：嬉しい、面白い、楽しい、感動など

2.Engagement (エンゲージメント、没頭)：時間を忘れて何かに積極的にかかわる

3.Relationship (ポジティブな人間関係)：援助を受ける、与える

4.Meaning and Purpose (意味や目的)：自分は何のために生きているのか

5.Achievement/ Accomplish (達成)：何かを達成する

インターネットより、学びました。