



なぜウェルビーイングを 学ぶのか

ウェルビーイング概論 第1回

Sensing : 6マス自己紹介

まずはお互いを知りましょう

シートの6つのマスを使って自己紹介をします。
得意なこと、最近の関心などを自由に書いてください。

🕒 **ワーク時間 : 10分**

ペアで交換して、気になったところを質問してみましょう。





「ウェルビーイング」とは？

よく聞く言葉ですが、具体的にどういうことでしょうか？

まずは自分たちで調べてみましょう。

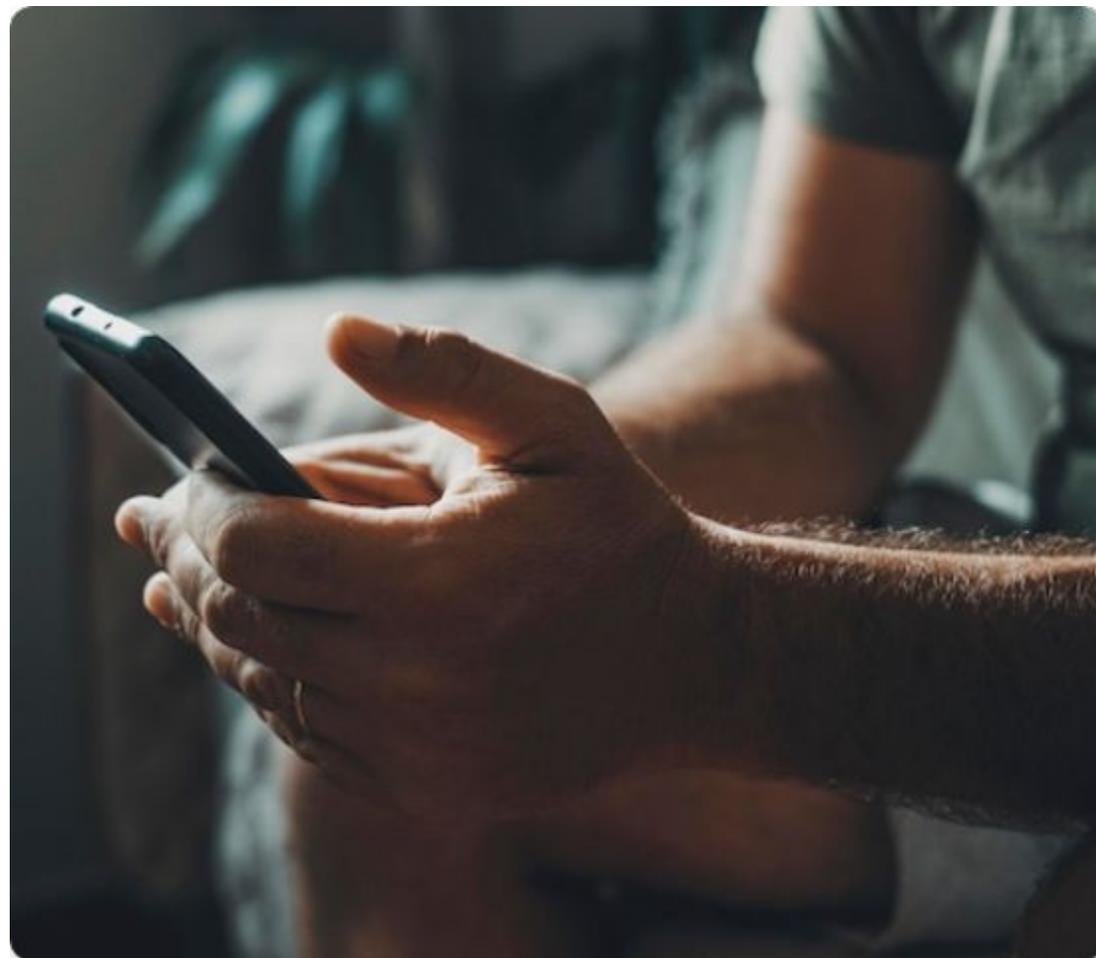
ワーク：ウェルビーイング検索

☐スマホで検索してみよう

「ウェルビーイング」で検索し、気になった言葉や定義を**3つ**書き出してください。

キーワード例：

- 「幸福」
- 「健康」
- 「福祉」 など...

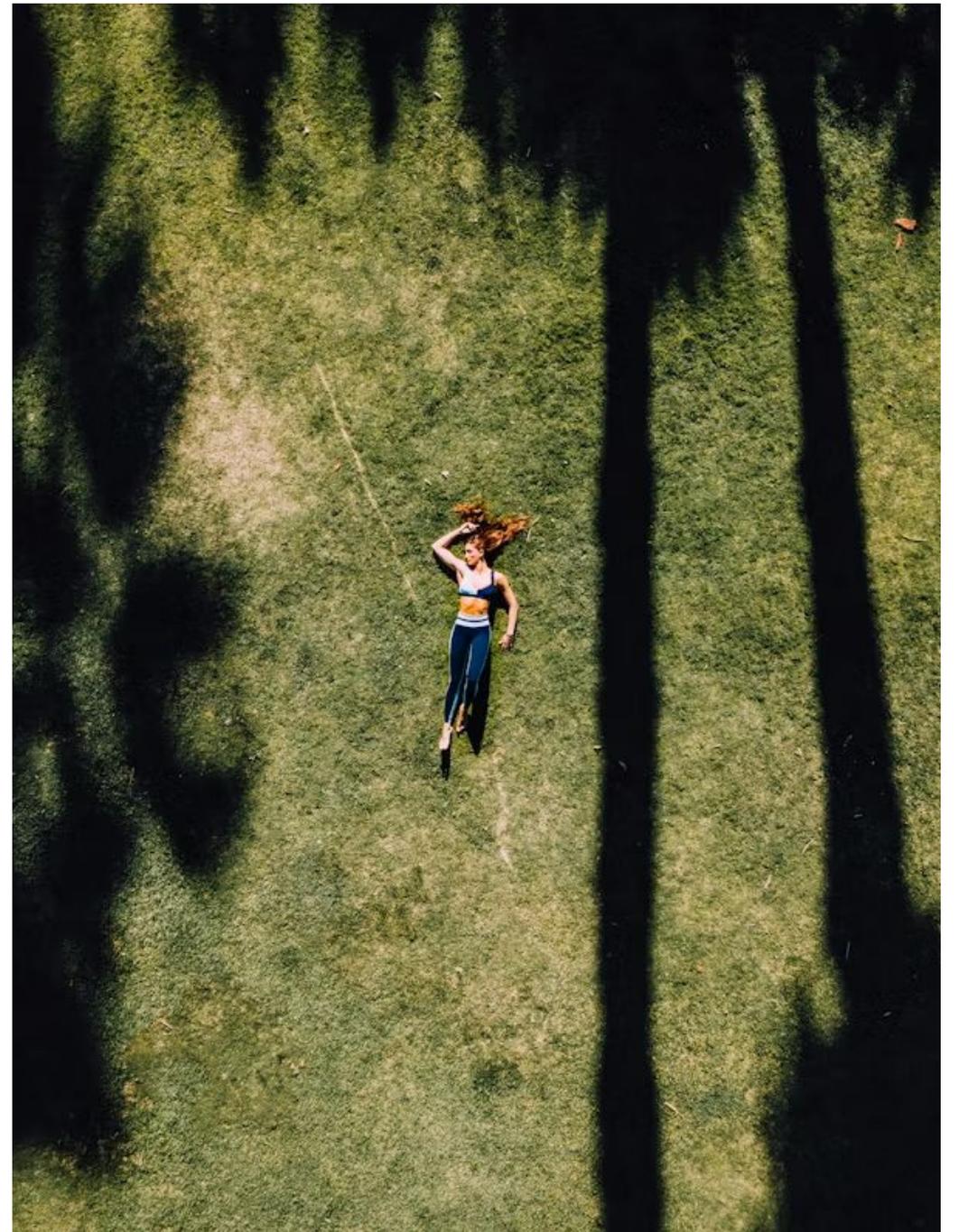


健康の定義は 大きく変わった

WHO憲章 (1948)

「健康とは、病気ではないとか、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**にあること」

(Well-beingという言葉がここで定義されています)



歴史①：経済的豊かさの追求



かつての幸福の方程式

経済成長（GDP）＝幸福

20世紀中頃までは、モノが増え、安全になり、お金持ちになることが「幸せ」だと信じられていました。

歴史②：お金と幸せのパラドックス

限界が見え始めた1990年代

ある一定のラインを超えると、「**お金が増えても、幸せは増えない**」というデータが出始めました。

イースタリンのパラドックス

物質的な豊かさだけでは、人の心は満たされないことが科学的に示されました。



学問の大転換：ポジティブ心理学

従来の心理学は「病気を治す（マイナスをゼロにする）」ことが中心でした。

しかし、マーティン・セリグマン博士は問いかけました。

**「どうすれば、人は
よりよく生きられるのか？」**

ここから、**「幸せそのもの」を科学する**時代が始まりました。



現代の必要性：ウェルビーイングは「OS」



なぜ今、学ぶのか？

SNSによる比較、将来不安、情報過多…。

現代は「心の負荷」が非常に高い時代です。

内側の「OS」を整える力

どんなアプリ（スキル）を入れるかよりも、まずは自分というOSを安定させることが、**レジリエンス（立ち直る力）**になります。

この授業で育てたい力

本学科が掲げる「3つの柱」



アントレプレナーシップ

挑戦する力



ウェルビーイング

すべての土台

よく生きる力



デジタルシティズンシップ

社会に参加する力

授業の基本アプローチ

この3つのステップを繰り返すことで、学びを「自分の人生」に結びつけます。



感じる

今の自分を知る



考える

知識と結びつける



言語化

意味づけをする

ワーク：自分の言葉で表現する

あなたならどう言い換えますか？

検索した言葉や、ここまでのレクチャーを踏まえて、
ウェルビーイングを「別の言葉」で表現してください。

例：

- 「心から満たされている状態」
- 「自分の中で良い循環が生まれている状態」

My
Definition

—

対話と共有



多様性を楽しむ時間

- ✓ グループ内で、自分が考えた「定義」を共有しましょう。
- ✓ 人によって捉え方が違うことに注目してください。
- ✓ 「正解」はありません。違いが面白いポイントです。

Reflection : 私にとっての意味



この授業で得たいことは何ですか？

最後に、あなたの想いを「一文」で言語化してください。

自分を理解する旅へ

これは、皆さん一人ひとりの
「**ありたい姿**」を大切にするための学びです。
これから一緒に旅をしていきましょう。



私のウェルビーイングとは何か

ウェルビーイング概論 第2回

Sensing：今週のウェルビーイング

6マス共有ワーク

- ✓ 「6マスシート」を取り出してください。
- ✓ この1週間で感じたこと（小さな幸せ、没頭したこと、モヤモヤしたこと等）をペアで共有しましょう。

ルール

相手の話を「評価」せずに、
ただ「そうだったんだね」と
受け止めてください。

調査ワーク：社会にあふれる「モノサシ」を探す

私たちは普段、どんな基準で「すごい」「ダメだ」と判断されているでしょうか？スマホで検索して、現代社会の「評価基準（モノサシ）」を探してみましょう。

- ✓ SNSのフォロワー数、いいね数
- ✓ 偏差値、学歴、就職偏差値
- ✓ 美容体重、見た目の美しさ
- ✓ 年収、コスパ、タイパ



「勝ち組 定義」
「平均年収 20代」
「美容体重」
などで検索

問い：あなたはどんな「モノサシ」で自分を測っていますか？

私たちは無意識のうちに、

「目に見えない定規」を自分に当てて生きています。



いいねの数



成績・順位



効率の良さ

比較の原理：私たちは「比較」せずにはいられない

社会比較理論 (Festinger, 1954)

- ✓ 人は「自分の位置」や「正しさ」を知るために、他者と比較するように本能的にプログラムされています。
- ✓ 比較すること自体は悪くありません。
- ✓ しかし現代は、この比較の「量」と「速度」が異常なレベルになっています。

🌀 Overload

昔：隣のクラスの誰か（数人）



今：世界中のキラキラした誰か（数千人）

現代の課題：SNSは強力な「比較装置」である

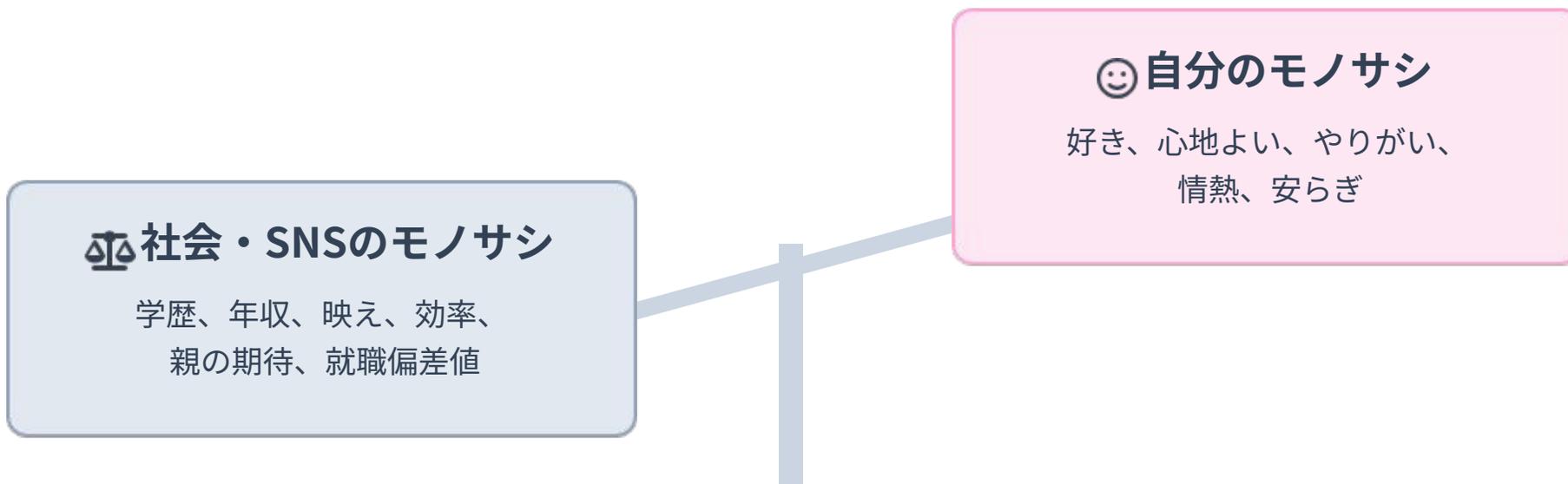
研究によると、SNSで「社会比較」や「フィードバック（いいね）探し」をする行動が多いほど、その後の抑うつ症状が高くなることが分かっています。

- ✓ 他人の「最高の瞬間（ハイライト）」と、自分の「日常の裏側」を比較してしまう。
- ✓ 常に「審査」されているような緊張感。



生きづらさの正体：「外側のモノサシ」が強すぎる

今、多くの人が「自分の感覚」よりも「社会の基準」を重く感じています。



モノサシは「文化・時代」によって作られたもので、絶対的な真実ではありません。

ズレの発生：正解はなくなったのに、古い定規で測っている

時代の変化

- ✓ AIの登場などで、社会の「正解の形」は崩れました。
- ✓ しかし、教育や評価の現場には「古いモノサシ（一律の基準）」がまだ残っています。

Mismatch

自由になれと言われながら、
点数で管理される矛盾。

心理的影響：外側の基準で生きるとどうなるか

▲自己評価の不安定化

- ✓ 評価基準が自分の中にないため、他人の反応次第でアップダウンが激しくなります。
- ✓ 「もっと頑張らないと」「まだ足りない」という自己否定のループに入ります。
- ✓ 自分の外側に評価基準がある限り、心は安定しません。



Endless Running

転換点：「そのモノサシは誰のもの？」と問い直す

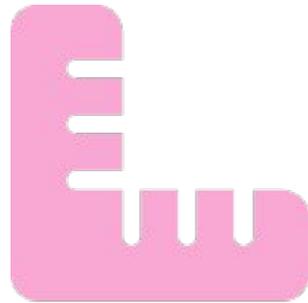
「～すべき」 「～であるべき」



それって、本当に私が決めたこと？

モノサシを「相対化（絶対ではないと知ること）」すると、
「できない自分」を責める必要がなくなり、心が軽くなります。

本日の結論：あなたは、自分のモノサシを選び直していい



ウェルビーイング的転換

- ✓ 社会の基準を無視する必要はありません。
- ✓ ただ、「それは一つの基準に過ぎない」と距離を置くことが重要です。
- ✓ 自分の軸（My Scale）を取り戻すことこそが、この授業の目的です。

ワーク：自分のモノサシ・社会のモノサシ

以下の3つのステップで書き出してみましょう。

1. **自分のモノサシ**：自分が大切にしていること、つい気にしてしまふこと。
2. **社会のモノサシ**：世間一般で良しとされていること。
3. **ズレの確認**：1と2で違っている部分がありますか？



Output

ノートまたは
ワークシートに
書き出す

(15分)

対話：モノサシの持ち主を探る

「そのモノサシは、誰のもの？」

ペアで、書き出したモノサシについて問いかけてみましょう。

「親？」 「ネット？」 「先生？」 それとも「自分？」



(20分)

Reflection : 手放しても良いモノサシ

整理の時間

- ✓ 書き出した中から、「これはもう手放してもいいな」「自分には必要ないな」と思うモノサシを一つ選んでください。
- ✓ それを手放すことで、どんな気持ちになれそうですか？



Let it go.

まとめ：私の宣言（手放す勇気）

📖 私の宣言

私がこれから大切にしたい基準と、
手放すと決めた基準を言葉にしましょう。

例：「人からの『いいね』の数よりも、自分が『楽しい』と思える時間を大切にします。」



ウェルビーイングの構造

第3回：PERMAモデルと科学的データ

～幸せは偶然ではなく、構造的に作り出せるもの～

Sensing : 6マス共有

👥ペアワーク

- ✓ 恒例の「6マスシート」を取り出してください。
- ✓ この1週間の「感情の動き」を共有しましょう。
- ✓ 良いことだけでなく、モヤモヤしたことも大切なデータです。

Sharing

ジャッジせず、
ただ聴くこと。

調査：人が幸せになる「条件」とは？

「どんな時に人は幸せを感じるのか？」

ネットで検索して、一般的な条件を探してみましょう。

- ✓ お金？ 結婚？ 自由な時間？
- ✓ 健康？ 成功？ 名声？
- ✓ 検索ワード例：「幸せ 条件」 「幸福度 要因」



班ごとに
キーワードを
3つ出す

導入：幸せの形は人によって違うけれど...

「幸せ」の定義は人それぞれ。

でも、「**構造**」には共通のパターンがあることが科学的に分かってきました。



バラバラに見える



共通の土台がある

幸福研究の背景①：経済的豊かさの限界

✎ イースタリンのパラドックス

- ✓ 1990年代以降の研究で、ある事実が判明しました。
- ✓ 生活が安定した後は、収入が増え続けても、幸福度はほとんど変わらない（頭打ちになる）。
- ✓ 「お金＝幸せ」の方程式には限界があったのです。

出典: Easterlin (1974)



GDP Growth

Happiness (Flat)

幸福研究の背景②：心の不調の増加

物質的に豊かになったはずなのに、
うつ・不安・孤独は増え続けています。

「モノはあふれているのに、なぜか満たされない」
この空虚感が、新しい心理学を必要としました。

ポジティブ心理学とPERMAの誕生

問いの転換

- ✓ 従来の心理学：「どうすれば病気を治せるか？（マイナス→ゼロ）」
- ✓ ポジティブ心理学：「どうすれば人はより良く生きられるか？（ゼロ→プラス）」

マーティン・セリグマン博士が提唱したこの分野から、幸福の構造モデルが生まれました。



Flourishing
(持続的幸福)

PERMAモデルとは？（普遍構造）

国・文化・性格を超えて共通する、ウェルビーイングの5つの柱。



出典: Seligman (2011) "Flourish"

PERMA要素の解説 (P, E, R)

- ✓ **Positive Emotion** : 喜び、感謝、安らぎ。一時的な快樂だけでなく、前向きな捉え方を含みます。
- ✓ **Engagement** : 時間が経つのを忘れるほど夢中になること（フロー状態）。
- ✓ **Relationships** : 他者とのつながり。

“ハーバード成人発達研究（75年の追跡）の結論：
「良い人間関係こそが、私たちの幸福と健康を作る」

PERMA要素の解説 (M, A)

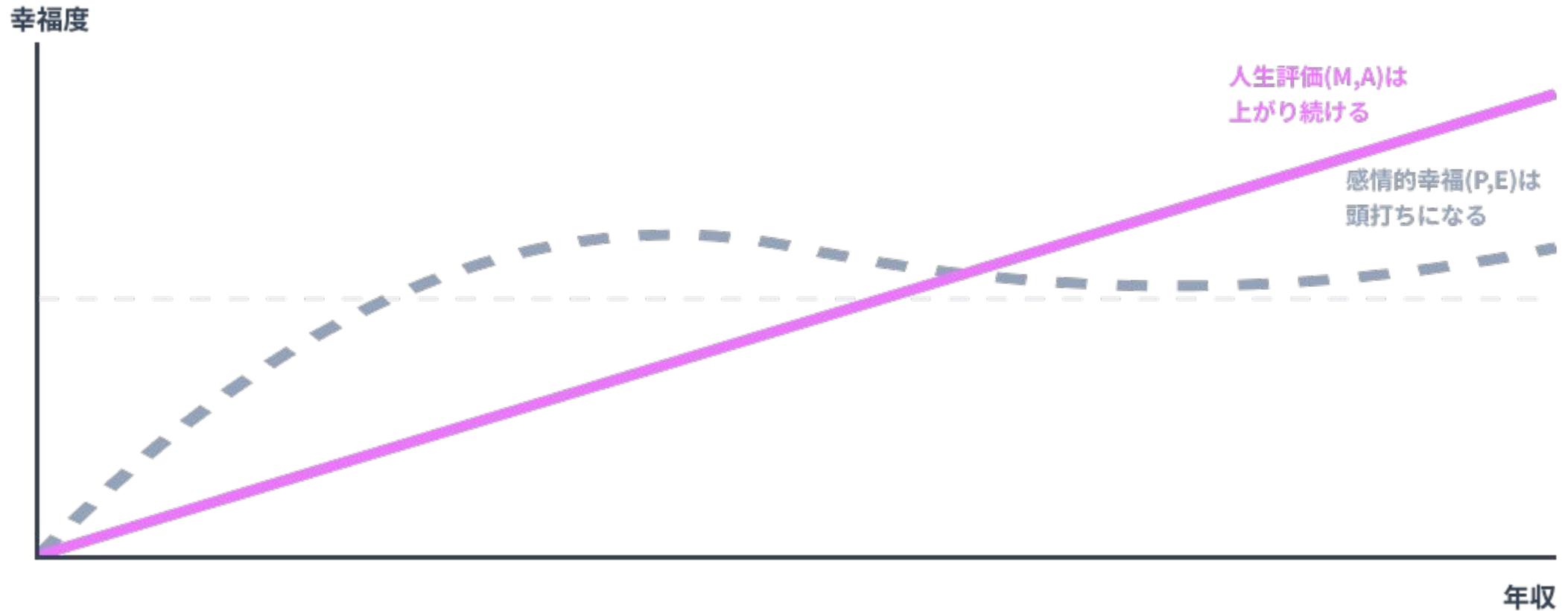
- ✓ **Meaning** : 自分の活動に価値や意義を感じる
こと。「自分のため」を超えて誰かの役に立
つこと。
- ✓ **Accomplishment** : 目標を達成すること。大
きな成功だけでなく、日々の小さな前進やマ
スターする感覚（自己効力感）。



Meaning is Deep.

科学的根拠：感情的幸福と人生評価の区別

年収が上がると幸福度はどうなるか？（カーネマンの研究）



お金で買えるのは「快適さ」まで。「意義」や「達成」は自分で作る必要がある。

なぜPERMAを学ぶとウェルビーイングが上がるのか？



①見える化

漠然とした「しんどい」を、「Rが足りない」「Mがない」と言語化できる。



②デザイン可能

要素が分かれば、「今日はPを増やそう」と行動を設計できる。



③クセを知る

「Aばかり追いかけて疲れる」など、自分の幸福の偏りに気づく。

今日の核心メッセージ

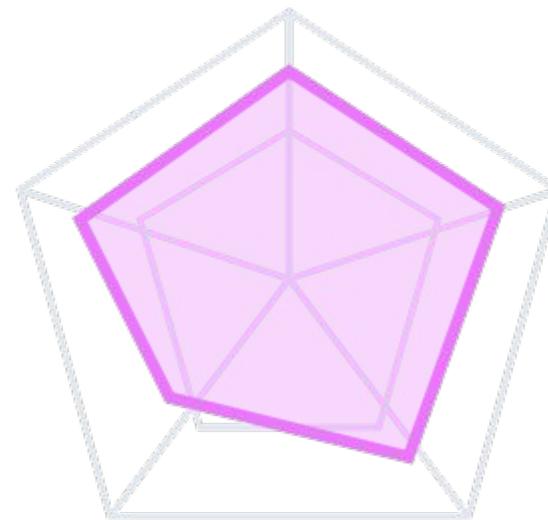
幸せは“偶然”ではなく、
“構造”で作れる。

PERMAは、あなたの人生の状態を整えるための
普遍のOSツールです。

ワーク：PERMAセルフチェック

今のあなたの状態を、5つの要素で点数化（10点満点）してみましょう。

- ✓ **P:** 最近、笑っていますか？
- ✓ **E:** 夢中になれる時間はありますか？
- ✓ **R:** 困った時に頼れる人はいますか？
- ✓ **M:** やっていることに意味を感じますか？
- ✓ **A:** 小さな達成感がありますか？



レーダーチャートを描いてみよう

共有：あなたのPERMAバランス

Pair Talk

「どの要素が高くて、どの要素が低い？」

「それはなぜだと思う？」

 ポイント：

全部満点である必要はありません。

自分の「今のバランス」を知ることがスタートです。

Reflection : 幸福の普遍構造マップ

本日のまとめ

- ✓ お金や地位だけでは幸せは頭打ちになる。
- ✓ 持続的な幸福には、P・E・R・M・Aの5つの栄養素が必要。
- ✓ 構造を知っていれば、自分で調整（デザイン）できる。



【Action】

来週までに、一番低い要素を
「+1点」するための
小さな行動を決めよう。



モチベーショングラフで人生をふり返る

ウェルビーイング概論 第4回

～感情の波から「自分の価値観」を発見する～

Sensing : 今週のウェルビーイング

👥ペアワーク

- ✓ いつもの「6マスシート」で1週間を共有しましょう。
- ✓ 今週は特に「**感情が動いた瞬間**」に注目して話してみてください。

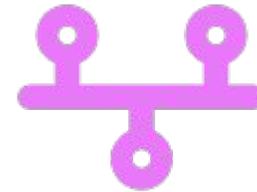
Focus

嬉しかったこと、
イラッとしたこと。
そこに「あなた」がいます。

本日の目的：人生を“線”で見る

これまで「点（今の状態）」を見てきましたが、
今日は「線（これまでの人生）」を見ます。

- ✓ 評価するためではありません。
- ✓ 「なぜその時、心が動いたのか？」を知るためです。



Story of My Life

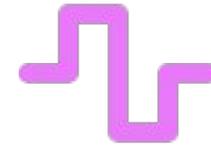
導入：なぜ人生を“線”で振り返るのか？

点 (Dot)



バラバラの出来事
「意味」が見えにくい

線 (Line/Story)



つながりが見える
「自己理解・選択の軸」になる

感情の山・谷には必ず理由がある

感情が動いた時、そこには必ず「あなたの価値観」が隠れています。



山 (Peak)

価値観が満たされた瞬間



谷 (Valley)

価値観が傷ついた瞬間

科学的根拠①：感情は「価値観のセンサー」

Fredrickson (2001) の理論

- ✓ 感情は、ただの反応ではありません。
- ✓ ポジティブ感情は「この方向でOK（行動の拡大）」を知らせ、
- ✓ ネガティブ感情は「大事なものが脅かされている（警報）」を知らせるセンサーです。



Emotions as Sensors

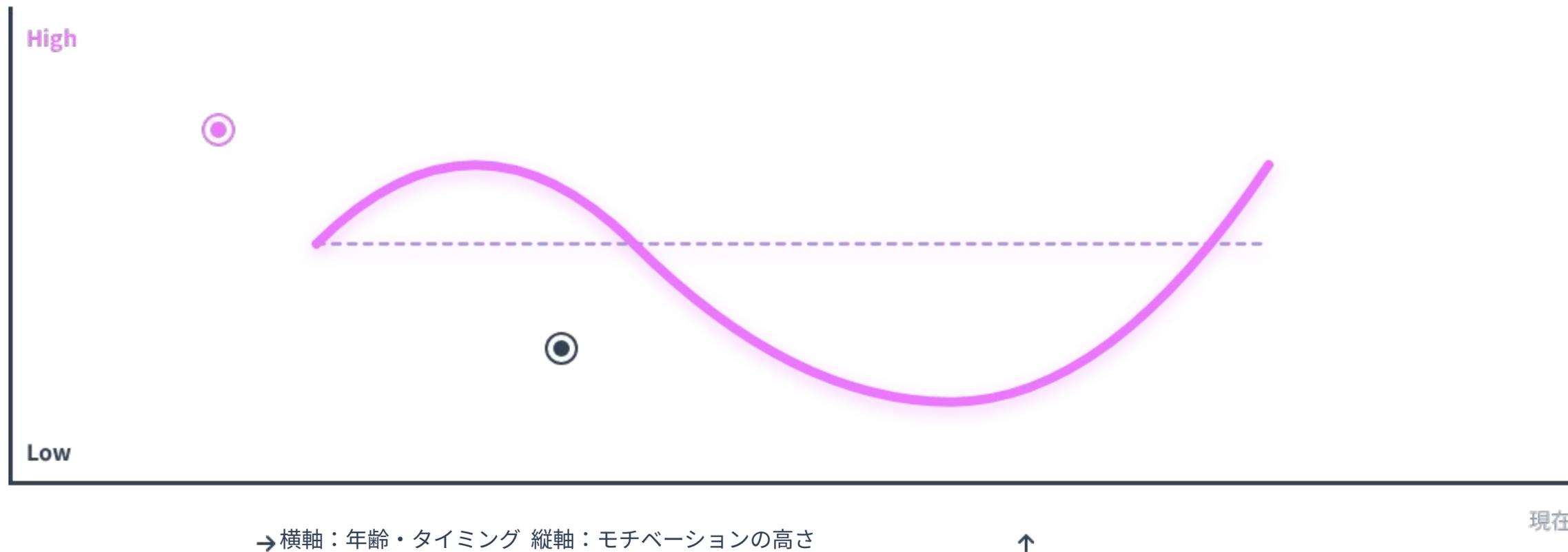
科学的根拠②：振り返りは健康を改善する

「過去を思い出すとつらい」と思うかもしれませんが、科学は逆を示しています。

エクスプレッシブ・ライティング

過去のストレス経験を言語化（書く・話す）すると、
抑うつや不安が軽減し、ウェルビーイングが高まることが実証されています。
(Pennebakerらの研究)

モチベーショングラフの描き方



グラフを「物語」として俯瞰する

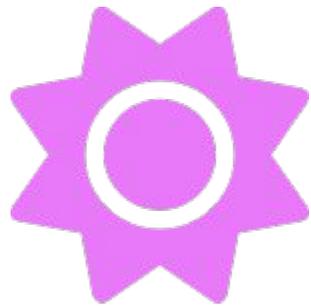
ナラティブ・アイデンティティ

- ✓ 人は人生を「物語」として再構成することで、初めて「自分は何者か」を理解します。
- ✓ バラバラだった出来事がつながった時、心に安定感が生まれます。



あなたは、あなたの人生の
「著者 (Author)」です。

山の瞬間にある“価値観”



グラフの「山」の部分を見てみましょう。

- ✓ どんな要素が満たされていたか？
- ✓ 「自由」？「信頼」？「挑戦」？
- ✓ そこに、あなたの「**最高 (Best Self)**」を引き出す鍵があります。

谷の瞬間にある“価値観”

グラフの「谷」の部分こそ、重要です。

- ✓ 何が欠けていましたか？
- ✓ 何が脅かされていましたか？
- ✓ 「無視された」 → 「**尊重**」が大事
- ✓ 「退屈だった」 → 「**成長**」が大事



過去への意味づけはレジリエンスを育てる

「あの失敗があったから、今の自分がある」

苦しい経験でも、グラフ化し「意味づけ」されることで
それは心の傷ではなく、
「回復力（レジリエンス）」の源に変わります。

今日の核心メッセージ

あなたの価値観は、
あなたの“感情の波”の中に
隠れている。

これは過去を評価するためではなく、
「未来の選択」をしやすくするためのものです。



ワーク：モチベーショングラフ作成

- ✓ **Step 1 (20分):** 用紙にグラフを描く。出来事と、その時の気持ちを書き込む。
- ✓ **Step 2 (20分):** 特に印象的な「山」と「谷」をひとつずつ選び、サブシートで深掘りする。（なぜ？何があった？どう感じた？）



うまく描こうと
しなくてOK。
思いつくままに。

Reflection : 波からの気づき

Memo

グラフを描いてみて、

「自分は〇〇な時に力が湧くんだな」

「〇〇な状況は苦手なんだな」

と気づいたことを、一言メモに残しましょう。

次回、このグラフを使って対話を行います。持ってきてください。



モチベーションングラフを語る

ウェルビーイング概論 第5回：対話の力

～他者の力を借りて、自分の物語に「意味」をつくる～

Sensing : 今週のウェルビーイング

チェックイン

- ✓ 前回作成した「モチベーショングラフ」を手元に用意してください。
- ✓ 今の気分や、グラフを持ってきて感じていることを、ペアで簡単に共有しましょう。

Check-in

「うまく話せるかな？」

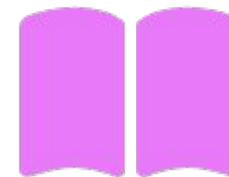
「ちょっと緊張するな」

そんな気持ちもそのまま言葉に。

人は「語ることで意味をつくる」

ナラティブ・アイデンティティ

- ✓ 頭の中で考えているだけでは、記憶はバラバラのままです。
- ✓ 「語る」という行為は、自分の物語を**再編集**する行為です。
- ✓ 語ることによって初めて、未処理の経験が整理され「意味」を持ちます。



Re-Editing Story

聞かれる他者がいることで「意味」が生まれる

ひとりのモヤモヤは、
誰かに話すことで「輪郭」を持ちます。



モヤモヤ



聞いてもら

う



物語（形）になる

他者の視点で物語がアップデートされる

自分ひとりでは、「ダメな自分」「失敗した話」に見えているかもしれません。

- ✓ 聞き手は、そこに「強み」や「価値観」を見つけます。
- ✓ 今日のワークでは、聞き手が話し手の代わりに価値観をメモする「代筆」を行います。



Value finding

「それって、〇〇を大切にしているってこと？」

科学的根拠①：良い関係性は幸福の最重要因子

ハーバード成人発達研究

80年以上にわたる追跡調査の最大の結論。

“ 私たちの幸福と健康を維持するのは、富や名声ではなく、**良質な人間関係**である。



Relationships matter.

科学的根拠②：自己肯定感は他者のまなざしで育つ

「自分は大切にされていい存在だ」という感覚（自己肯定感）は、
鏡を見るように、**他者に丁寧に扱われる経験**から育ちます。



丁寧に聞く



肯定感が育つ

聞く側の「質」が深さを決める

Bad Listener

- ✓ ~~×~~ 評価する（良い/悪い）
- ✓ ~~×~~ アドバイスする
- ✓ ~~×~~ 自分と比較する

Good Listener

- ✓ ~~×~~ ジャッジしない
- ✓ ~~×~~ そのまま受け取る
- ✓ ~~×~~ 興味を持つ

聞くときのコツ①：判断しない・アドバイスしない

- ✓ 「もっとこうすれば？」 「それは違うよ」と言いたくなっても、グッと飲み込みましょ
- ✓ アドバイスは、相手の物語の流れを止めてしまいます。
- ✓ 相手は解決策が欲しいのではなく、「**自分の物語**」を話したいのです。



NO ADVICE

聞くときのコツ②：相手の言葉をそのまま返す（反射）

言葉を鏡のように返す（リフレクション）だけで、相手は「聞いてもらえた」と感じ、さらに深く語り始めます。

- 🗣️ 「あの時、すごく辛くて...」
👂 「そっか、辛かったんだね」
- 🗣️ 「もっと挑戦したかった」
👂 「挑戦したかったんだね」



Reflecting

自己否定からの解放

自己否定は、強い「自己批判」から生まれます。



- ✓ 他者に優しく聞いてもらう体験は、「自分への思いやり（セルフ・コンパッション）」の入り口になります。
- ✓ 「こんな自分でも、話していいんだ」という感覚を持ち帰りましょう。

今日の核心メッセージ

語ることで、人は自分を理解し、
聞かれることで、人は自分を肯定できる。

「語る × 聞く」は、
ウェルビーイングにとって最強のツールです。

ワーク：ペアで相互インタビュー

タイムスケジュール

- ✓ **Round 1 (15分):** Aさんが語る / Bさんが聞く
- ✓ **休憩・メモ (5分):** 価値観キーワードを整理
- ✓ **Round 2 (15分):** Bさんが語る / Aさんが聞く
- ✓ **休憩・メモ (5分):** 価値観キーワードを整理



グラフを見せながら
「山」と「谷」の
エピソードを語る

聞き手のミッション：価値観の代筆

聞き手は、ただ聞くだけでなく、相手の物語から見えた「**価値観**（大切にしていること）」をメモしてください。

- ✓ 「〇〇さんは、自由を大事にしているんだね」
- ✓ 「家族への思いが強いんだね」
- ✓ 「納得感がないと動けないタイプかな？」



相手の代わりに
宝物を探すような
気持ちで

Reflection：対話からのギフト

Output

1. 自分の価値観キーワード3つ

(話してみて、自分で気づいたこと)

2. 相手から見た自分の価値観

(聞き手がメモしてくれた言葉)

人から言われた言葉は、自分では気づけない「宝物」です。



大きく自分を捉え直す

ウェルビーイング概論 第6回：構造理解

～「自己責任」の呪縛をゆるめ、構造の中に自分を見る～

Sensing : 今週のウェルビーイング

ペアワーク

- ✓ 恒例の「6マスシート」で1週間を共有しましょう。
- ✓ 前回「語るワーク」をしてから、何か気分の変化はありましたか？

Reflect

少し心が軽くなった？
それとも考え込んだ？
そのまま共有してください。

問い：あなたの今をつくったのは、あなただけですか？

今のあなたの「成功」も「失敗」も、
本当に100%、あなたの努力の結果でしょうか？



なぜ「自己責任論」は苦しいのか？

見落とされる背景

- ✓ 「努力すれば報われる」というメッセージは、裏返せば「**報われないのは努力不足（あなたのせい）**」となります。
- ✓ 構造を見ないまま結果だけを個人に帰属させると、私たちは簡単に自分を責めてしまいます。



Heavy Burden

全部、私のせい？

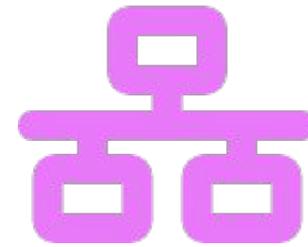
歴史思考とは何か？

“自分を「歴史」や「大きな流れ」の一部として捉えること。
個人の悩みも、実は時代の構造的課題であることが多い。

自分を責めるのをやめて、
「どんな背景（構造）が自分に影響したか？」を考えるアプローチです。

歴史思考の3本柱①：人は「構造の影響」を受ける

- ✓ あなたの「性格」や「選択」も、ゼロから生まれたわけではありません。
- ✓ 家庭環境、地域性、日本の文化、SNSが当たり前の時代…
- ✓ これらに“**育てられた**”側面が大きいのです。



Connected & Influenced

歴史思考の3本柱②：成功も失敗も個人だけの責任ではない

構造要因



偶然、生まれた場所、時代背景

これらを考慮することで、「全部自分が悪い」と思う必要がなくなります。

(もちろん、努力を否定するわけではありません)

歴史思考の3本柱③：自己責任の呪縛をゆるめる

構造の視点を持つことは、「自分に優しくなるための知恵」です。



私がダメだからだ



そういう構造だったんだ

科学的根拠：社会的決定要因の影響

WHOの研究

メンタルヘルスは、個人の心の弱さよりも、
「社会的決定要因 (Social Determinants) 」に
強く左右されます。

- ✓ 経済的安定
- ✓ 教育環境
- ✓ 社会的支援 (頼れる人がいるか)
- ✓ 不平等・差別



環境が整っていない場所で
花が咲かないのは、
花のせいではありません。

構造を理解すると何が変わるか？

Before

人生は「責める対象」。

うまくいかないのは自分のせい。
過去を悔やむ。

あるいは、誰かのせいだと思う。

After

人生は「整える対象」。

- ✓ 大きな構造の影響を認め、自分を許す（自己受容）。
- ✓ その上で、「じゃあどう環境を変えようか？」と建設的に考えられる。

今日のワーク：6マス「私をつくった背景」

③ ワーク: 35分

自分に影響を与えた「構造」を可視化してみましょう。

 家庭・親

どんな価値観の親？
期待されていたこと
は？

 地域・地元

都会？田舎？
その場所の常識
は？

 時代背景

ゆとり？コロナ禍？
不景気？SNS普
及？

 学校・部活

競争的だった？
協調重視だっ
た？

 デジタル環境

いつスマホを持っ
た？
何を見て育った？

★ 偶然・出会い

たまたま出会った人
たまたま起きた出来
事

今日の核心メッセージ

あなたは、あなたのせいで
“そうになっている”わけじゃない。

あなたは、あなたが生きてきた

“構造の中”で

形づくられてきました。

自分を責める手を止めて、背景を理解することから始めましょう。



自分の全体像をとらえる

ウェルビーイング概論 第7回：統合

～これまでの学びを統合し、自分の「設計図」をつくる～

Sensing：この半年間の「変化」

ペアワーク

- ✓ これまでの6回の授業で、何か自分の中で見方が変わったことはありますか？
- ✓ 特に、前回学んだ「構造」の視点は、あなたにどんな変化をもたらしましたか？

Reflect

「責める」が「整える」に変わった瞬間は？

問い：なぜ“構造化”が必要なのか？

これまで、モノサシ、感情の波、価値観、構造...と、たくさん「自分を理解する材料」を集めました。

- ✓ 複雑な要素を「図」にすると、初めて**自分の全体像やパターン**が見えてきます。
- ✓ 脳は「バラバラな情報」よりも、「**構造**」が見えた時に次に何をすべきかを判断できます。

バラバラだった材料を、一つにまとめましょう。

ビッグツリーとは？（ウェルビーイングの設計図）

あなたの人生を、力強く立つ「一本の木」として捉えます。



根っこ：価値観を「動詞」で表現する

なぜ動詞か？

- ✓ 価値観を名詞（例:「安心」）で終わらせると、行動に繋がりません。
- ✓ **動詞**（例:「整えたい」「守りたい」）に変換すると、未来の行動が明確になります。

変換例

安心 → 「整えたい」

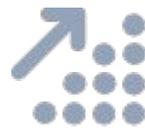
挑戦 → 「乗り越えたい」

繋がり → 「分かち合いたい」

幹：強み・性質・パターン

幹は、あなたの「自然と力を発揮する行動パターン」を表します。

- ✓ モチベーショングラフで「**山になった瞬間**」、あなたはどんな行動をしていましたか？
- ✓ それは、あなたの個性や強み（努力しなくてもできること）が自然と活きた瞬間です。
- ✓ 過去の成功体験から、あなたの「**得意な伸ばし方**」を見つけ出します。



モチベグラフの「山」がヒント

枝葉：未来の方向性・行動

枝葉は、根（動詞の価値観）を活かして、あなたが「どうありたいか」を示します。

- ✓ 大きな夢である必要はありません。「来週からできる一歩」でも構いません。
- ✓ 価値観（根っこ）と幹（強み）の延長線上にある行動を具体的に定義します。



例: 「整えたい」という根っこから、
「毎朝10分散歩する」という枝葉が生まれる。

科学的根拠①：強みを使うほど幸福が高まる



強みベースのアプローチ

自分の強み（幹）を意識的に使う機会が増えるほど、満足感、意義感、活力が高まることが実証されています。

- ✓ 苦手克服より、得意なことを伸ばす方が、ウェルビーイングは高まりやすい。

科学的根拠②：価値観と「意味」はレジリエンスを支える



Meaning in Life (人生の意味)

明確な価値観（根っこ）を持ち、人生に「意味」を見出している人ほど、回復力（レジリエンス）が高く、抑うつや不安が軽減されることがわかっています。

困難に直面した時も、あなたの「根っこ」があなたを支えます。

構造が見えると何が変わるか？

変化のメリット

- ✓ 未来の**選択の基準**が生まれる（迷いにくくなる）。
- ✓ 環境選びがうまくなる（自分に合わない場所を避けられる）。
- ✓ 自己理解が単なる知識ではなく、「実感」に変わる。



Future Compass

③ ワーク: 40分

今日のワーク：ビッグツリーを作成する

これまでのワークシート（モチベーショングラフ、構造、価値観）をすべて広げてください。

根っこ（価値観）

動詞で3つ表現

幹（強み・パターン）

山になった時の行動2~3つ

枝葉（未来の方向性）

根と幹を活かした「どうありたいか」

今日の核心メッセージ

**ビッグツリーは
あなたのウェルビーイングの設計図です。**

あなたには確かな根っこがあり、
それを活かして伸びていく幹と枝があります。

完成した設計図を手に、次回はいよいよ総まとめの対話セッションへ。

ウェルビーイング概論

対話セッション (個人編の総まとめ)

他者のまなざしで、物語を完成させる

なぜ「対話セッション」が必要なのか？

人は、対話の中でしか自分を深く理解できない。

一人でPCに向かって考えていても、思考のループから抜け出せないことがあります。

誰かに語り、頷いてもらう。その瞬間に「あ、自分はこう思っていたんだ」という深い納得感が生まれます。



体験は、対話によって“経験”になる



これまでのワーク

これはまだ「材料」。
断片的な情報に
すぎません。



人に語る・聞く

物語として語ることで
「意味」が生まれま
す。



経験として根づく

腑に落ちた感覚が、
自己理解を確定させま
す。

他者は「自分が見落としている自分」を見つける



自分にとっての「当たり前」は、他人にとっては「驚くべき強み」かもしれません。

視点の転換

複数の他者の視点を通すことで、自分の構造の異なる側面がスポットライトを浴びるように照らされます。

科学的根拠：良質な人間関係が幸福を決める

ハーバード成人発達研究 (80年以上の追跡)

幸福と健康寿命を最も強く予測する因子は、富や名声ではなく「**良質な人間関係**」でした。

今日のこの場の「対話の質」そのものが、皆さんのウェルビーイングの土台となります。

出典: Waldinger, R., & Schulz, M. (2023)



科学的根拠：感情経験の言語化



Pennebakerのエクспレッシブ・ライティング

- ✓ 語ることは「心の整理整頓」です。
- ✓ 自己理解が深まることで、自己肯定感が育ちます。
- ✓ 未処理の感情が物語化され、心身の回復（レジリエンス）を促します。

出典: Pennebaker, J. W. (1997)

良い対話の条件（今日の約束）

🗨️ 心理的安全性のために

- ✓ **評価しない**：良い・悪いをジャッジせず、そのまま受け止めましょう。
- ✓ **アドバイスしない**：「こうすべき」は相手の思考を止めます。聞くことに徹しましょう。
- ✓ **相手のペースを尊重する**：沈黙も大切な思考の時間です。
- ✓ **未来をひらく質問**：「これからどうしたい？」 「その時どう感じた？」と問いかけましょう。

価値観・強み・パターンを“見つける”

聞き手は、相手の物語の中に隠れている「宝物」を拾って返すサポーターです。



価値観

「～を大切にしたい」
という想い



強み

自然と力が発揮される
瞬間



パターン

繰り返される
成功法則

ワーク概要：相互インタビュー

- ✓ **3ローテーション**：1人15分 × 3回
- ✓ **資料活用**：これまでのワークシートをみて振り返る。話すときに適宜見せる。

※ねらいは、ここまでのセッションを統合して、自分の言葉で再編集したものを、他者の力を借りながら言語化していくこと。

⇒今日はタニモク方式でやっていきます。

[他人に目標をたててもらうワークショップ「タニモク」](#)

テーマ

改めて私にとって「よい状態」とは
何だろうか？

STEP 1 図にする（全体で）

テーマ例から1つ選び、言葉ではなく
図・絵で表現する。下手でOK！

改めて私にとって「よい状態」とは
何だろうか？



【活用事例】“はたらくが広がる”を「タニモク」が
後押し！コワーキングスペースでの連続開催
の効果とは | 「タニモク」編集部

一人ずつシェアし、他人に目標をたててもらおう(タニモク)

一人ひとりの時間の進め方(15分)

これを3人分繰り返す

- 1 主人公が自分の状況・活動を簡単に説明する **3分**
- 2 主人公が質疑応答を受ける
アクティブライスニング+事実確認より相手の思考を促す **7分**
- 3 他の人が主人公の「目標」を伝える **2人分で5分**

分数、人数などは適宜
整。
タニモクのサイト等
ご確認ください。
一番短い

1 主人公が説明する（3分）

何を書いたか、なぜそれを選んだか。

絵を説明しながら語る。

他の2人は、遮らずに耳を傾けます。



2 主人公が質疑応答を受ける（7分）

目的は、アドバイスや解決ではなく、相手の想いを理解すること。

3分説明と図をみながら、相手の気持ちや意図を引き出していく。

※全部事実関係含めわかるのは無理なので、感情に注目

例) これはどういうことを指しているの？

例) この中で一番嬉しかったのは？ など自由に質問

3 他の人が主人公の目標を勝手に立てる（5分）

① まず感じたこと

わたしは、●さんにとってのよいとは、こういうイメージに感じた。
こういうことを大切にしているってことなのかな、と思った。

② 勝手に目標を立てる

わたしが●●さんなら、**から始めるかな。
**なことを続けられそう、など。

（よい状態、が主人公に増えるように勝手にこうしてみる、を考える）

アドバイスではない。
勝手に、無責任に言うのが
ポイント。

本人として、お互いに感想を語る（●分）

感想を語るところまで
一連のパッケージにしてもOK。
(これは自分の感想は最後にま
とめていいあうようにしている)

自分が話していないのに、自分について語られる言葉を聞いて。

「聞いていて、どんな感覚がありましたか？」

※ 反論、訂正、解説、お礼などは不要です。

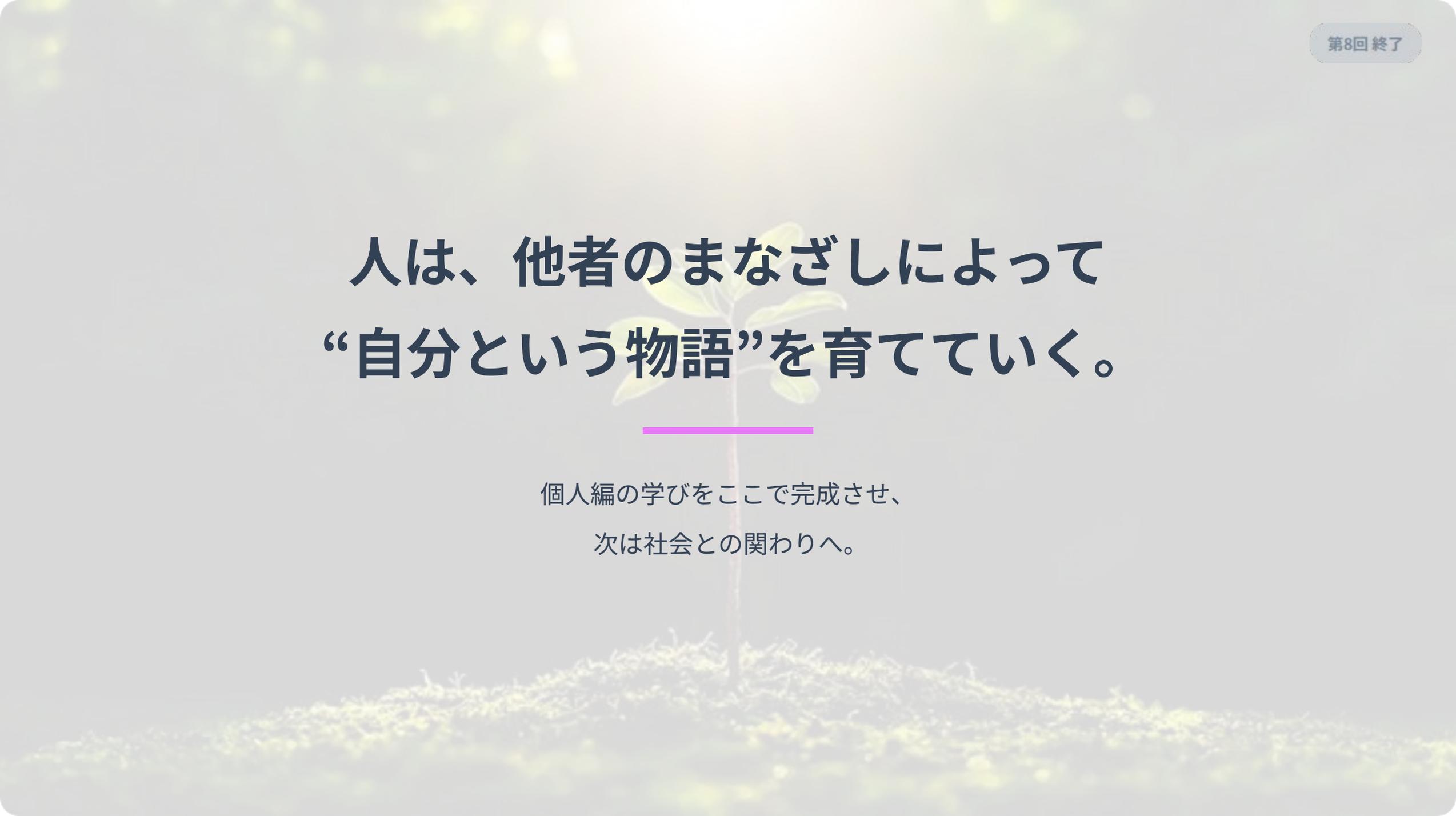
ただ、その時に生じた「感覚」を共有します。

対話が生む未来への作用



対話によって「私の根っこはこれだ」という
仮説が強まります。

自分の軸がはっきりすると、
未来の選択が圧倒的に楽になります。



人は、他者のまなざしによって
“自分という物語”を育てていく。

個人編の学びをここで完成させ、
次は社会との関わりへ。

社会編スタート

不都合な真実

～私たちは日常で何を見落としているのか？～



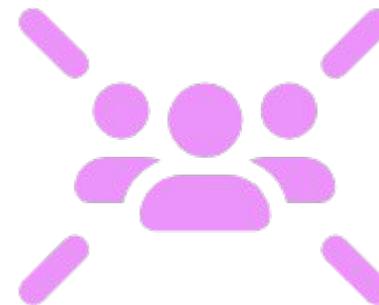
ウェルビーイングは自分の内側だけでは完結しない

第8回までは、自分の価値観や感情といった「内側」を整えてきました。

しかし、私たちが生きているのは真空パックの中ではありません。

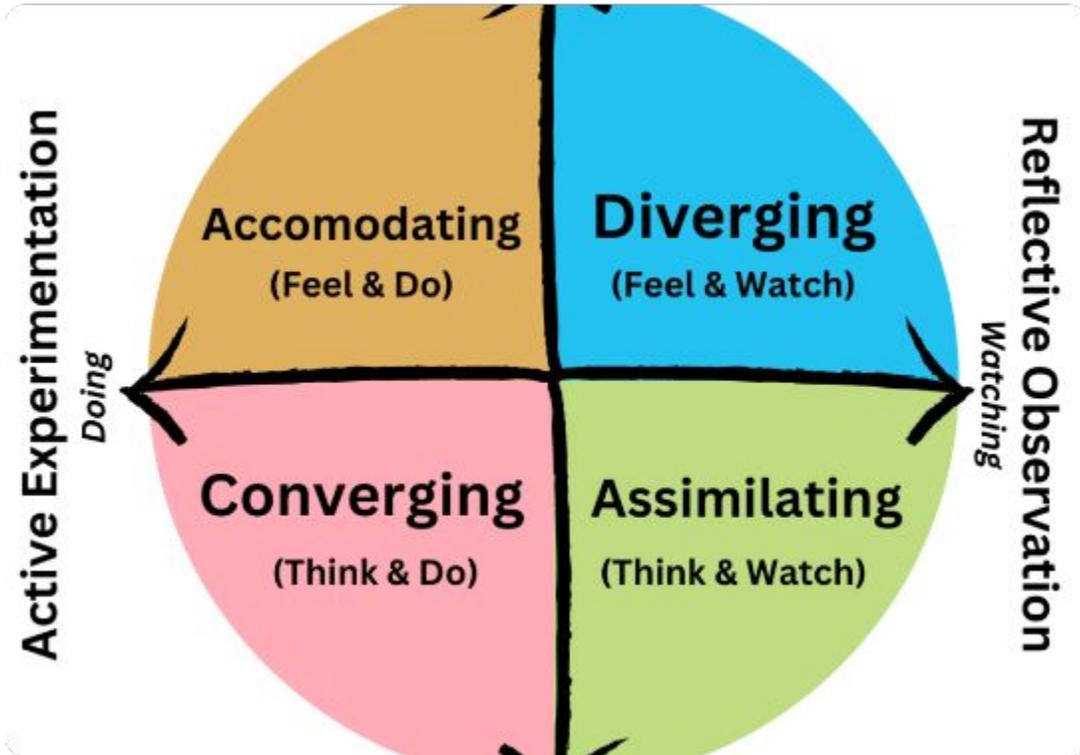
「個人の幸せ」は「社会の構造」の上に成り立っています。

足場（社会）が崩れれば、個人の幸せも不安定になります。



Individual → Society

構造を見ないことが「見落とし」を生む



快適さの裏側

- ✓ 安くて便利な商品
- ✓ いつでも使えるエネルギー
- ✓ 清潔な水と空気

これらは魔法のように現れるわけではありません。
必ず、別の場所での労働や環境への負荷という「**見えていないコスト**」によって支えられています。

社会編の目的：シティズンシップ教育



これまでの問い

「私はどう生きたいか？」

(個人の軸)



これからの問い

「社会の中でどう生きるか？」

(市民としての責任)

社会に参画し課題解決する力を持つことは、
結果として若者のウェルビーイングを高めます。

本日の教材①：『つみきのいえ』

権利関係を確認の上、流してください。

アカデミー賞短編アニメーション賞受賞作

海面上昇によって水没しつつある街。

おじいさんは、家を上へ上へと積み増して暮らしています。

🕒 ワークの構造

- ✓ 1回目：感情で見る（ストーリーを味わう）



[Amazon.co.jp: つみきのいえを観る | Prime Video](https://www.amazon.co.jp/primevideo)

今日の教材②：国連でのスピーチ

次に、ジェシーのスピーチ動画を流
ください。
(アースカンパニーには、使用の言
取りが済んでいます。2026年1月、
にて)

[\(502\) 気候変動の知られざる影響とは？ 世界が称賛し国連が泣いた日系マーシャル人スピーチ！ - YouTube](#)

【参考資料】

[国連で喝采を浴びた気候変動活動家のキャシー・ジェットニル＝キジナーさん。地球の危機を伝えるために、彼女がスピーチではなく、詩という表現手段を選んだ理由とは？ | greenz.jp グリーンズ](#)

本日の教材③：『つみきのいえ』

権利関係を確認の上、流してください。

アカデミー賞短編アニメーション賞受賞作

海面上昇によって水没しつつある街。

おじいさんは、家を上へ上へと積み増して暮らしています。

🕒 ワークの構造

✓ 1回目：感情で見る（ストーリーを味わう）

✓ 2回目：知識と構造の視点で見る

（背景にある真実に気づく）



[Amazon.co.jp: つみきのいえを観る | Prime Video](https://www.amazon.co.jp/prime-video/feature?pf_rd_p=81111111-1111-1111-1111-111111111111)

現実のデータ：気候変動と海面上昇



フィクションではない現実

映画の世界で描かれた「海面上昇」は、
今まさに私たちの地球で起きている現実です。

- ✓ 気温上昇による氷河の融解
- ✓ 海水の熱膨張
- ✓ 居住地を失う「気候難民」の存在

私たちの「快適な生活（CO2排出）」が、
遠くの誰かの「生活の基盤」を奪っているかもしれません。

「不都合な真実」とは何か？



それは、私たちが無自覚に享受している

“当たり前”の中に潜む、負の側面。

見たくないから見ないようにしていること。

知ってしまうと、今の快適さを手放さなければ

ならなくなるかもしれない事実のこと。

社会編へのスイッチ



新しいフェーズへ

これからは、
「自分がどうありたいか」だけでなく、
「社会の中でどう生きるか」
を問う旅になります。

自分の価値観（根っこ）を、
社会という大地にどう張っていくか？

今日の核心メッセージ

見落としに気づくこと。

それが、次の選択を
より責任ある優しいものにする。



知ることは怖いことではありません。
世界と正しくつながるための第一歩です。

構造の理解

不都合な真実 ②

～快適さの裏側にある社会構造～



Sensing：今週のウェルビーイング

6マス共有ワーク

- ✓ 「6マスシート」を取り出してください。
- ✓ この1週間で感じたこと（小さな幸せ、没頭したこと、モヤモヤしたこと等）をペアで共有しましょう。

ルール

相手の話を「評価」せずに、
ただ「そうだったんだね」と
受け止めてください。

あなたの「快適さ」はどこから？

- ✓ 24時間開いているコンビニ
- ✓ ポチれば翌日届く荷物
- ✓ シーズンごとに買い換える安い服

これらは現代の「魔法」ですが、魔法には必ず「対価」が必要です。



WHY CHOOSE
U&C WHEELS TRANSPORT
AND LOGISTICS LTD

Choosing us means:

- RELIABILITY
- SECURITY
- TIME CONSCIOUS
- FASTER DELIVERY TIME
- GOOD CUSTOMER SERVICE

[CONTACT US](#)

07037891009

トレードオフの法則

社会の「便利」は、必ずどこかの「負荷」と
交換されています。



労働、環境、データ提供...
私たちは何と引き換えに快適さを得ていますか？

事例：ファストファッションの裏側



👕 安さの理由

- ✓ **生産コストの削減**：途上国での低賃金労働や安全基準の無視。
- ✓ **環境負荷**：大量生産・大量廃棄による水質汚染とごみ問題。

「安く買えること」の裏には、地球の裏側の「誰かの犠牲」があるかもしれません。

事例：デジタルサービスの「無料」の裏側

□デジタル・シティズンシップ

- ✓ SNSやアプリはなぜ「無料」なのか？
- ✓ 私たちは「お金」の代わりに「行動データ（プライバシー）」を支払っています。

私たちの関心や時間は、広告収益のために常に監視・誘導されている可能性があります。

networking websites collect large amounts of data about their users and their users' online activities. Large-scale mining and sharing of this data has been a key driver of innovation and improvement in the quality of these services, but has also raised major user privacy concerns.

This thesis aims to help companies protecting their users' privacy apart from finding ways to mine and share user data for the purpose of innovation. To achieve this we explore examples of privacy violations, propose privacy-preserving algorithms, and analyze the trade-offs between utility and privacy for several concrete algorithmic problems in search engine and social networking domains.

We propose and execute two novel privacy attacks on an advertising system of a social networking site that lead to breaches of user privacy. The

なぜ私たちは見過ごしてしまうのか？



物理的・心理的距離

生産現場が遠すぎて
想像が及ばない。



情報の非対称性

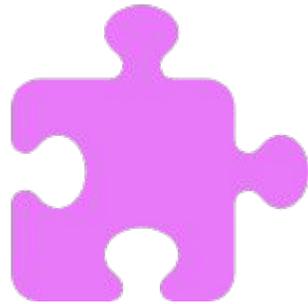
企業は都合の悪い情報を
積極的に開示しない。



認知バイアス

「自分だけは関係ない」
と思いたい心理。

構造への気づき = 自己責任からの解放



第6回「歴史思考」との接続

🔒視点の変化

社会の問題を知ると、苦しくなるかもしれません。

しかし、これは「解放」でもあります。

世の中の生きづらさは、あなたの努力不足のせいではなく、「**構造的な歪み**」のせいかもしれないからです。

構造の中で自分はどう生きるか？

課題を「悲観」するのではなく、
「解決すべき問い」として捉え直す。



これが「アントレプレナーシップ」
の第一歩です。

日常の課題をリサーチする

🔍 不都合な真実サーチ

普段使っているモノやサービスを1つ選び、その裏側にある社会課題を調べてみよう。

トマト缶 アボカド ファストファッション スマホ（レアメタル） チョコレート エビ

日常の課題をリサーチする

何がおきていましたか？
(チームごとに発表)

日常の課題をリサーチする

[\(516\) 映画『ゴースト・フリート 知られざるシーフード産業の闇』予告編 - YouTube](#)

日常の課題をリサーチする

「なぜ私たちは、これまでそれに気づけなかったのか？」

今日の核心メッセージ

構造を理解すること。

それは、不都合な真実を
「他人事」から「自分の問題」として
捉え直すためのレンズを手に入れるこ



幸福の社会設計

社会の中で生きる

私たち

～日本社会とウェルビーイング～

Sensing：今週のウェルビーイング

6マス共有ワーク

- ✓ 「6マスシート」を取り出してください。
- ✓ この1週間で感じたこと（小さな幸せ、没頭したこと、モヤモヤしたこと等）をペアで共有しましょう。

ルール

相手の話を「評価」せずに、
ただ「そうだったんだね」と
受け止めてください。

ウェルビーイングの形は国によって違う

「幸せ」の定義も、文化という構造の影響を受けています。

欧米モデル (Western)	日本・東洋モデル (Eastern)
<p>個人の達成・自己実現 Achievement / Self-esteem</p>	<p>調和と協調 Balance and Harmony</p>
<p>「私は素晴らしい」 (High Arousal)</p>	<p>「みんなと上手くいっている」 (Low Arousal / Calm)</p>

日本社会で「良し」とされる規範

- ✓ **努力・勤勉**：頑張ることが美德。
- ✓ **協調性**：和を乱さない、空気を読む。
- ✓ **他者配慮**：人に迷惑をかけない。

私たちは知らず知らずのうちに、これらの「社会的コード」を内面化して生きています。

規範の功罪（光と影）

「協調性」は素晴らしい強みですが、
強すぎると個人の幸福を阻害することもあります。



光：つながりの幸福

PERMAの「R (Relationship)」が満たされやすい。
孤独になりにくい。



影：自律性の低下

「生きづらさ」の原因。
「自分らしさ」が出しにくく、同調圧力に苦しむ。

地域（山口）ならではの構造



ローカルの力学

地域には、都市部とは異なる「幸せのルール」が存在します。

- ✓ **人間関係の濃さ**：相互扶助がある一方、監視社会的な側面も。
- ✓ **地元志向の強さ**：進路選択における「親や先生の意向」の影響力。

この構造を理解せずに「自由に生きろ」と言うのは、時に無責任になります。

構造の目で見ると、問いが変わる

✕ これまでの悩み

「私は空気が読めないから

ダメなんだ...」

(自己否定)



✔ 新しい問い

「協調性が強く求められる**構造の中で**、自分の

軸を守るにはどう工夫すればいいか？」

(戦略的適応)

幸福な社会設計シート

✂ Design Your Society

もしあなたが社会をデザインできるなら、どんな構造にしますか？

- ✓ どんな教育？
- ✓ どんな働き方？
- ✓ どんな人間関係のルール？

社会の仕組みは、誰かが作ったものです。
ならば、作り直すこともできるはず。

教育の目的 (OECD Learning Compass 2030)

教育の目的は、単に良い大学や企業に入ることではありません。



個人の
ウェルビーイング

+



社会の
ウェルビーイング

この2つを同時に実現すること。

そして、「競争」(誰かより勝る)より、
「共創」(共によいことを生み出す)のために学びはある。

構造から社会をデザインする

これまでの授業（第1～8回）で発見した、
あなたの「大切な価値観」を思い出してください。

その価値観が守られ、活かされる社会とは、
どんな仕組みの社会でしょうか？



個人の価値観 (Roots)



理想の社会構造 (Environment)

土壌（社会）をデザインするワークです。

今日の核心メッセージ

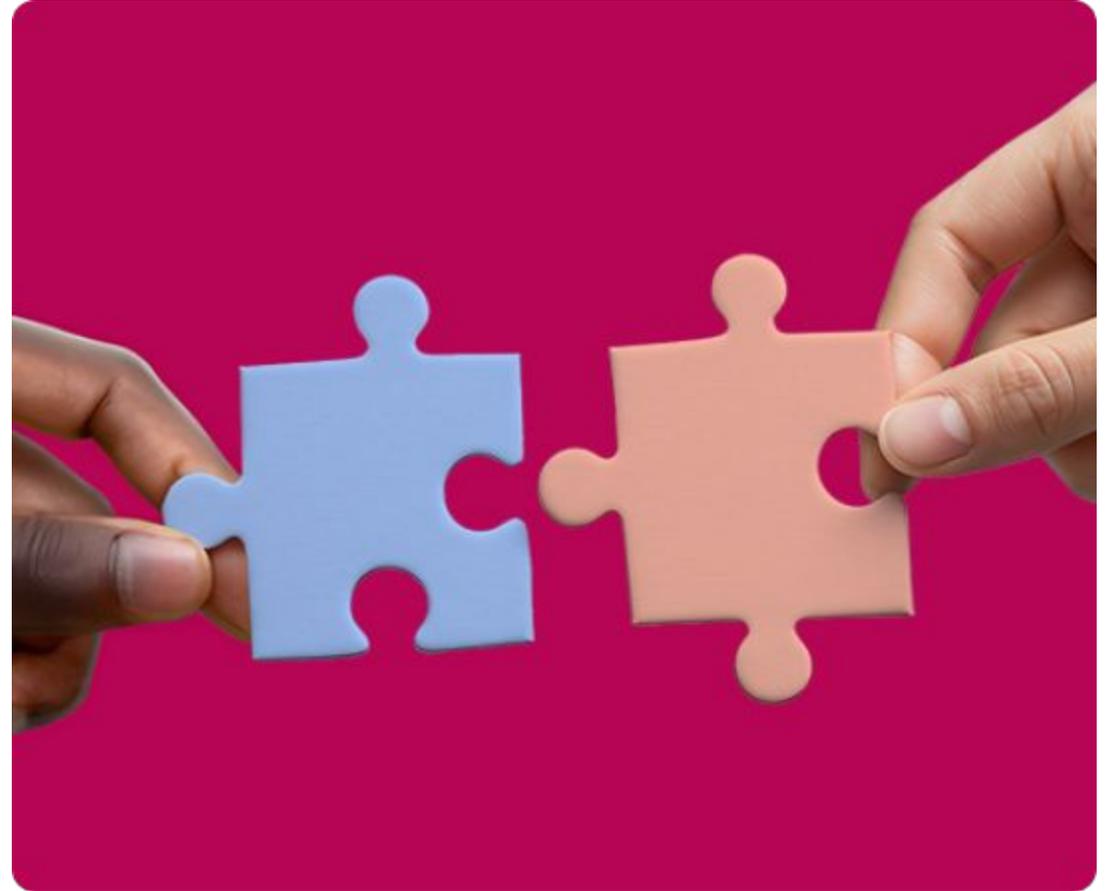
自分の人生を
「社会のせい」にも「自分のせい」にもせず、
構造の中で最適解を追求する。

それが、成熟した市民の力であり、
したたかなウェルビーイングの姿です。

マッチング

社会における 「私の役割」を探る

～社会的課題 × 自分の力～



Sensing：今週のウェルビーイング

6マス共有ワーク

- ✓ 「6マスシート」を取り出してください。
- ✓ この1週間で感じたこと（小さな幸せ、没頭したこと、モヤモヤしたこと等）をペアで共有しましょう。

ルール

相手の話を「評価」せずに、
ただ「そうだったんだね」と
受け止めてください。

なぜ今、「役割」を考えるのか？

自分の人生の選択肢を見つけること。

それは、**社会との接点**を見つけることです。

私たちは孤立して生きることはできません。

「私」というピースが、社会というパズルのどこにフィットするのか。

どこで誰と「**握手**」するかを探す旅です。



アントレプレナーシップとウェルビーイング



💡解決への意欲

「起業」することだけがアントレプレナーシップではありません。

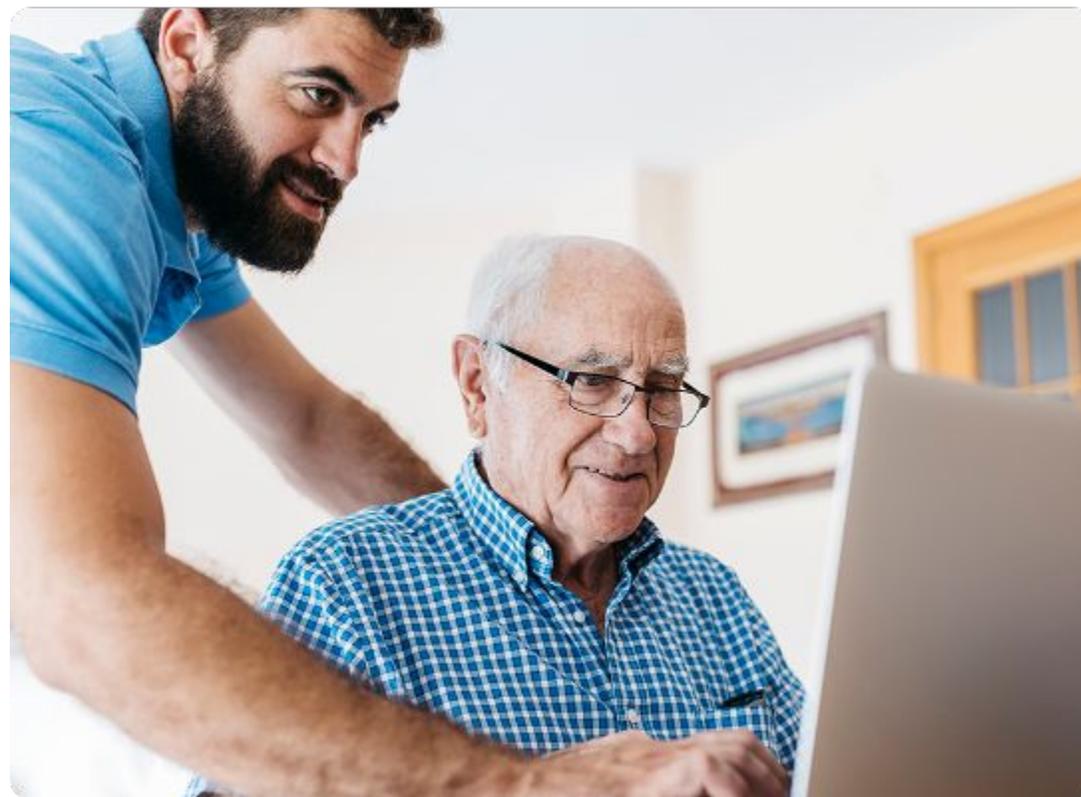
- ✓ 社会の課題を「他人事」にしない。
- ✓ 「誰かがやるだろう」ではなく「**私がやる**」という主体性を持つ。

この姿勢が、結果として
自分の幸福度（人生のコントロール感）を高めます。

社会の課題は「他人事」ではない

私たちの身の回りにも、
解決を待っている「不都合な真実」は溢れています。

- ✓ 地域の過疎化・シャッター通り
- ✓ 高齢者の社会的孤立
- ✓ デジタルについていけない人々



社会の課題は「他人事」ではない

例えば、、、
マイクロプラスチックゴミ

<https://youtu.be/ub282r2WUcM>



「貢献」は大きなことじゃなくていい



世界を救うような発明でなくて構いません。

- ✓ 隣の人を笑顔にする
- ✓ 落ちているゴミを拾う
- ✓ 誰かの話を丁寧に聞く

「自分の手の届く範囲」で、
自分の力を使うことが大切です。

A. 社会の課題

「ほっとけないこと」「違和感があること」など、関心のある社会課題

B. 自分の力（武器の棚卸し）

PERMA、価値観、強み。※強みや価値観は動詞で（例：整えたい）

C. 貢献の方向性

A × B = 「私がこの力で社会に貢献したいこと・役割」

D. Reflection: 就活PRとの違い

自分の力（インプット材料の棚卸し）

これまでの授業で集めた「武器」を確認しましょう。



PERMA

第3回

自分が満たされる
幸せの形



価値観

第4回

人生の根っこ
譲れない軸



強み

第7回

自然と力が
発揮されること

マッチング・キャンパスの構造



価値観を「動詞」で考える

名詞のままでは、行動が見えにくいです。

動詞に変換すると、役割が見えてきます。

- ✓ 「安心」 → 場を整えたい、不安を取り除きたい
- ✓ 「挑戦」 → 新しい道を切り拓きたい、背中を押したい



あなたの価値観は、どんな動詞になりますか？

<https://amzn.asia/d/aU575Bs>

[「天職」のキャリアを導き出すただ1つの方法 まずは好きを"動詞"で50個書き出す \(2ページ目\) PRESIDENT Online\(プレジデントオンライン\)](#)

就活の「自己PR」との違い



自己PR (Job Hunting)

「私は御社にこれだけ利益を出せます」

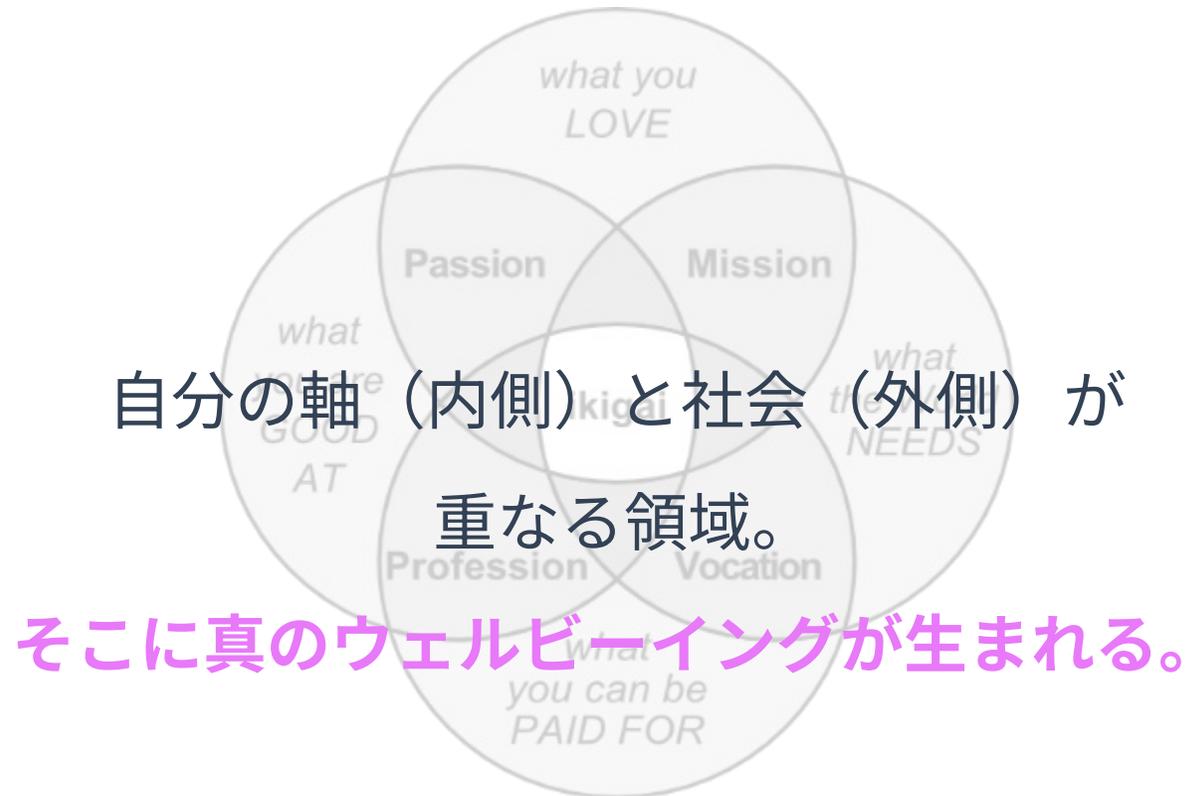
How to sell
(売り込む)



私の役割 (Well-being)

「私は社会とこんな関係を結びたい」

How to
relate
(関係を築く)



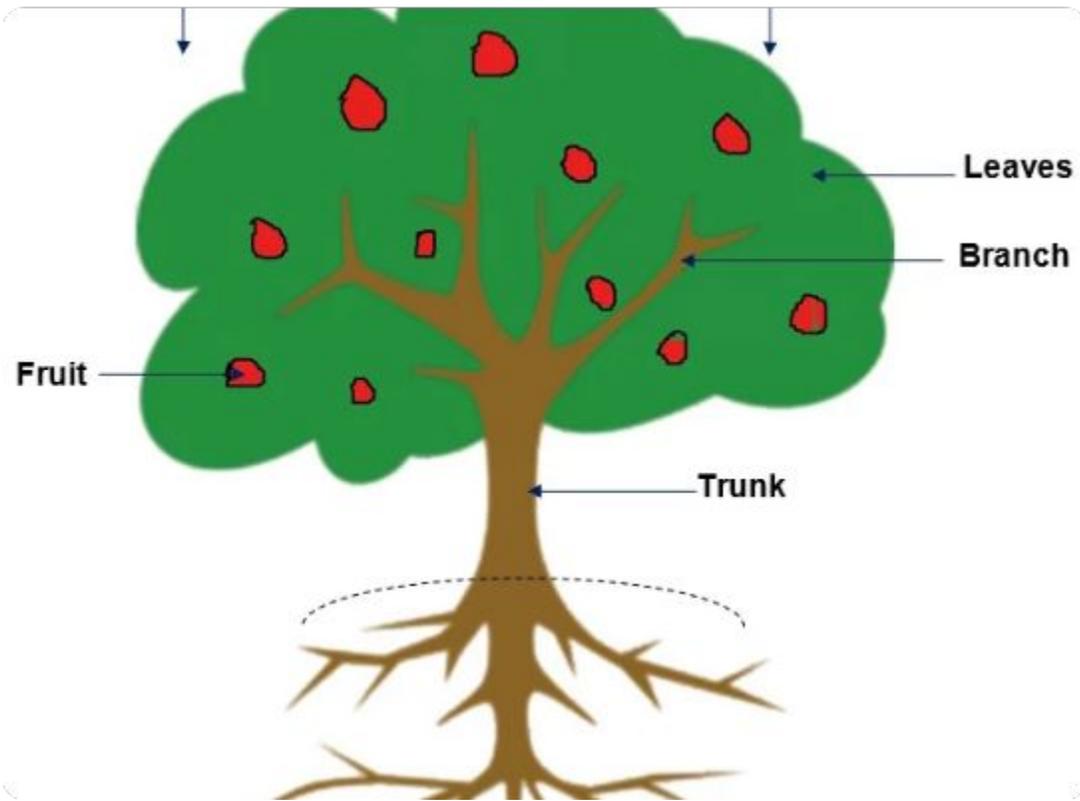
無理して合わせるのではなく、
重なる場所を丁寧に見つけましょう。

言語化と対話

社会に貸したい力を
伝えられる形にする

～発表スケッチと相互壁打ち～

未来版ビッグツリーを前回のシートを参考に書いてみましょう。



✓ 根 (Roots) : 価値観・原体験

(ゆずれない軸)

✓ 幹 (Trunk) : 強み・性質

(自然とできること)

✓ 枝 (Branches) : 未来の行動・社会との関わり

(貢献の方向性)

整理をもとにして、書いてみましょう。

なぜプレゼン前に「壁打ち」をするのか？

自分の軸は、頭の中にあるうちはまだ「雲」のようなものです。

他者に語り、質問され、答えるプロセス（壁打ち）を通して初めて、「輪郭」がはっきりします。

対話は、思考をクリアにするための鏡です。



Dialogue clarifies thought

発表スケッチの5つの要素

最終発表（次回）の骨格となる5つの要素です。

1

社会テーマ

私が気になる
社会の課題

2

背景

なぜ気になる？
(原体験・価値観)

3

貸せる力

私の強み・経験
(動詞で表現)

4

未来の関わり

どう貢献したい？
(具体的なアクション)

5

核心の一文

最も伝えたい
メッセージ

鍵：価値観（根っこ）と社会テーマの接続

ただ「SDGsに関心があります」では弱いです。

「なぜ、私がそれをやるのか？」

この問いに答えるために、第12回で考えた「動詞の価値観」を社会テーマに接続させてください。

環境問題

(社会テーマ)



「整えたい」「守りたい」

(私の価値観)

相互壁打ちの目的 (Not Evaluation)

✖ やらないこと

- ✓ 発表の「上手さ」を評価する
- ✓ 「もっとこうすべき」とアドバイスする
- ✓ ダメ出しをする

✔ やること

- ✓ 質問して深掘りする
- ✓ 共感したポイントを伝える
- ✓ 「もっと聞きたい」部分を教える

Open Dialogueの原則：「評価しない・判断しない」を応用しましょう。

聞き手がすべき「良質な質問」

相手の「価値観（根っこ）」を掘り起こす質問を投げかけましょう。



Why

「なぜ、そのテーマが
そんなに気になる
の？」



History

「その思いには、過去の
どんな経験が生きてい
る？」



Unique

「あなたならではの
強みはどう活かせる
う？」

壁打ち後の再構築

フィードバックを受け取ったら、自問してみてください。

- ✓ 私の軸は、**一本の線**でつながったか？
(過去の経験 → 価値観 → 社会への役割)
- ✓ それは、誰かの借り物ではなく、**私の言葉**になっているか？

発表は「人生の仮説」である

この発表は、成績のための「作品」ではありません。

「私はこう生きたい」

という、現時点での「**人生の仮説**」を言語化する儀式です。

上手く話すことより、本音で語ることを目指してください。

今日の成果物の活用

今日作った「スケッチ」は、残り2回の土台になります。



今日の核心メッセージ



自分の軸を言語化し、
他者に伝える力。

それは、あなたのウェルビーイングを
社会の中で持続させるための、最強のエンジンにな
る。

未来版ビッグツリー発表会

ウェルビーイング 展覧会

～私の物語を社会に
開く～



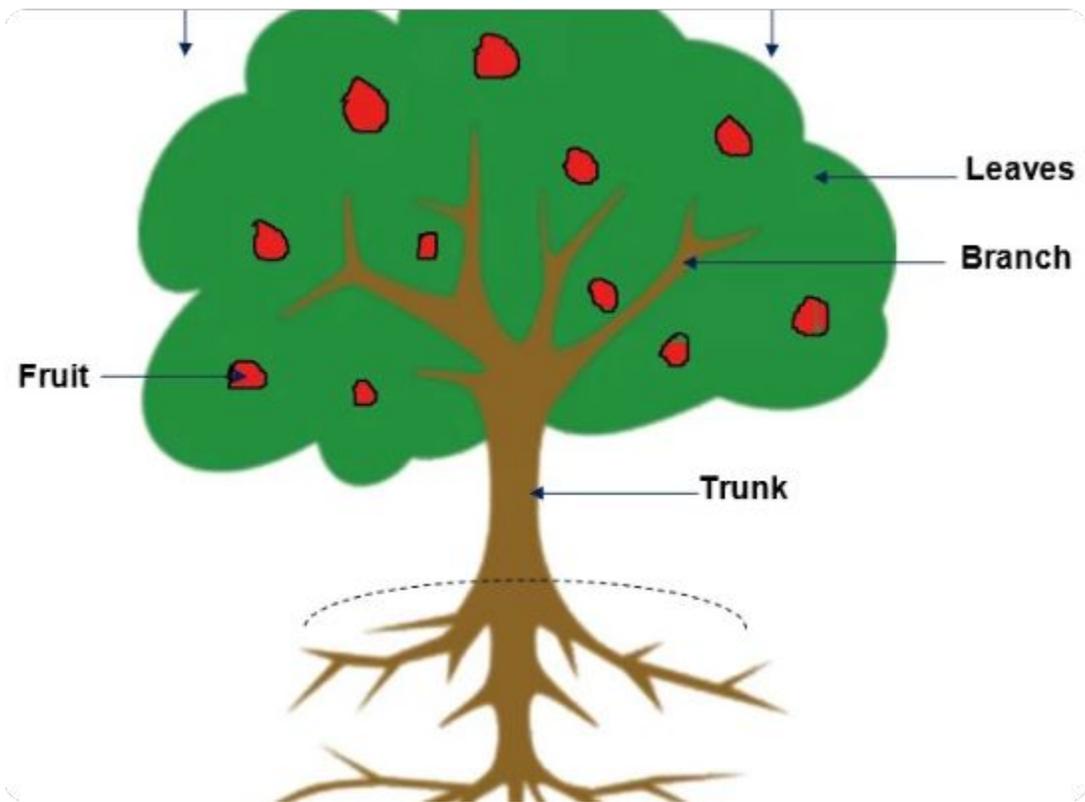
展覧会へようこそ

この半年間、皆さんは自分自身の内側を探求し（第1～8回）、
社会の構造を見つめてきました（第9～13回）。

今日は、その集大成として統合された
「未来の私」の設計図を共有する場です。

他者の物語に触れることも、大きな学びの一部です。

未来版ビッグツリーを書いてみましょう。



- ✓ 根 (Roots) : 価値観・原体験
(ゆずれない軸)
- ✓ 幹 (Trunk) : 強み・性質
(自然とできること)
- ✓ 枝 (Branches) : 未来の行動・社会との関わり
(貢献の方向性)

整理をもとにして、書いてみましょう。

次にお互いにシェアします

発表単位、時間
状況によりアレ

上手なプレゼンである必要はありません。

以下の2点が明確になっているかが重要です。



自分の軸

「私はこれを大切に生きて
る」



社会への関わり

「この力で社会に貢献したい」

相互フィードバックの役割

これは「採点」ではありません。

他者からの視点は、自己理解を深めるための「鏡」です。

「あなたにはこんな魅力が見えました」

「その価値観、とても共感しました」

肯定的なフィードバックを受け取ることで、
自分の物語に自信が持てるようになります。



評価観点：思考の深さ（Content）



1. 理解

授業で扱った概念（PERMA、価値観、構造など）を自分の言葉で理解し、使えているか。



2. リフレクション

過去の経験と現在の学びが統合され、深い内省（自己対話）がなされているか。



3. 社会との接続

「自分だけの幸せ」に留まらず、社会的な文脈や他者への貢献が含まれているか。

評価観点：姿勢と対話 (Attitude)

👉 4. 表現

スライドの美しさよりも、

「構造化」と「丁寧さ」を評価します。

自分の思考が相手に伝わるように整理されているか。

💬 5. 対話・参加

発表を聞く姿勢、フィードバックの内容。

「良き聴衆」であることも、重要な評価対象です。

フィードバックコメントの書き方

単なる「感想」を超えた、相手へのプレゼントを。



Value

「あなたの～という価値観が
強く伝わってきました」



Empathy

「～という経験に、
とても共感しまし
た」



Possibility

「社会との接続の仕方を見
て、
～な可能性を感じました」

発表は「現時点の仮説」

今日発表するビッグツリーは、完成品ではありません。

人生は続いていき、価値観も変化します。

「今の私は、こう考えている」

という**暫定的な仮説（コンパス）**

として堂々と語ってください。



今日の核心メッセージ



**自分の物語を社会に開示し、
他者の視点を受け取ること。**

閉じていた蕾が開くように、
ウェルビーイングは「開くこと」でさらに豊かになる。

最終回・統合

未来への メッセージ ～自分のウェルビーイングを 生きる～

Dear Future Self,

As you read this, I hope that you are doing well and making progress toward your goals. Remember that no matter how hard things may seem, it's important to keep going. Life is full of ups and downs, but it's the people who persist through the tough times that achieve happiness.

I know that there may be times when you feel like giving up, but don't let those moments defeat you. Remember all the times you've overcome obstacles in the past and draw strength from them. Keep pushing forward and never forget why you started on this journey in the first place.

Believe in yourself, have faith in your abilities, and keep going. I have no doubt that you will achieve all that you set out to do and more.

With love and compassion,

Sensing：ラスト！今週のウェルビーイング

6マス共有ワーク

- ✓ 「6マスシート」を取り出してください。
- ✓ この1週間で感じたこと（小さな幸せ、没頭したこと、モヤモヤしたこと等）をペアで共有しましょう。

ルール

相手の話を「評価」せずに、
ただ「そうだったんだね」と
受け止めてください。

なぜ最後に「未来への手紙」を書くのか？

これは、15回の授業を通して自己理解を深めてきた
「現在のあなた」から、
道に迷うかもしれない「未来のあなた」への贈り物です。



優しさ

辛い時の自分を
励ます力



責任

自分で決めた軸を
忘れない力

66

「人生に期待する」のではなく、「人生から何を期待されているのかを考え、応える」という発想の転換により、
つらく困難な状況においても「生きる意味」を見出せる。

V.E. フランクル 『それでも人生にイエスと言おう』

[未来を描く:人生から何を期待されているのか ヴィクトール・E・フランクルと考える \[講演レポート\] | 日本の人事部「HRカンファレンス」](#)

66

私を通して生きたいと思っている人生とは何かに
耳を傾ければいいのだ。

パーカー・パーマー

[【読書記録】いのちの声に聴く ほんとうの自分になるために | 大森 雄貴 / Yuki Omori](#)

手紙に込めるもの ① 軸と役割

1. 今、大切にしている価値

第1回～第8回で見つけた「根っこ」。

「私はこれを大切に生きてます」という誓い。

2. 社会との関わり方

第9回～第14回で描いた「枝」。

「私はこの力で社会に貢献します」という意志。

この2つが、あなたの「背骨」になります。

手紙に込めるもの ② レジリエンス



☂ 未来への励まし

未来には必ず、雨の日（谷の時期）が訪れます。
その時の自分に向けて、言葉を贈ってください。

「大丈夫、あなたには回復する力がある。」

「迷ったら、ここ（価値観）に戻ればいい。」

手紙に込めるもの ③ 持ち続けたい問い

答えの出ない「問い」こそが、人生を前に進めま
す。

"How can I...?"

(私はどうすれば...?)

- ✓ 本当の豊かさとは何か？
- ✓ 分かり合えない人とどう共存するか？

手紙は「人生のコンパス」

今日書いた言葉は、引き出しの奥にしまわれても、
心の中に残り続けます。

「あの日、私はこう生きると決めた」

その記憶が、重要な決断の瞬間に
あなたを正しい方向（Well-being）へ導く
羅針盤になります。



静かに自分と向き合う時間



Writing Time (25min)

誰に見せるものでもありません。

かっこつけず、正直に。

未来の親友（自分）に話しかけるように。



15回通しての感想を全員で一言ずつ伝えあいましょう

何度も形を変えて、自分にとっての「よい」を探求してきました。

考え、言語化し、アウトプットし続けました。

あなたに何か起きた変化はありましたか？



幸せは、つくるもの。
そして、人とつながりながら
育まれるもの。

15回の授業はこれで終わりですが、
あなたのウェルビーイングの旅は、ここからが本番です。

Have a wonderful journey!