

“よりよく生きる”を、意識する。〔サルス ウェルビーイング〕

SALUS *Well-being*

“よりよく生きる”って、
どういうこと？



andu amet 代表・デザイナー
鮫島弘子さんに聞く、
「利他的な生き方」とは？

幸せな人生を送る秘訣とは？
『グッド・ライフ』に学ぶ
良好な人間関係の築き方

日比野玲&前田典子 Special Interview
人生100年時代
歳を重ねるほど輝かしい人生を！

実践女子大学生が研究するウェルビーイング

ウェルビーイングを研究する現役大学生が、日頃の活動や目標についてレポートします。



実践ウェルビーイングプロジェクト(JWP)に取り組む、文学部、人間社会学部、生活科学部2~4年生の学生。渋谷の街並みを一望できるキャンパスにて。

これまでこんな活動を行ってきました!

資生堂グローバルイノベーションセンターで視察研修
人間社会学部3年 / F.Kさん

「美から考えるウェルビーイング」をテーマに、資生堂グローバルイノベーションセンター(S/PARK)へ伺いました。資生堂は常に「美」を追求し、外見だけでなく、心の美しさ、体の健康、社会とのつながりを通してウェルビーイングの実現を目指していることを学びました。S/PARK Museumでは体験型のブースなどを通して資生堂の歴史やものづくりへのこだわりに触れ、時代とともに変化する美の在り方について考えを深めることができました。



2023年10月に1~4年生のメンバー18人で、横浜みなとみらいエリアにあるS/PARKへ。

前野マドカ氏のセミナーとワークショップを開催
人間社会学部3年 / T.Mさん

高校生と大学生で楽しみながら交流を深めました。前野さんからウェルビーイングとは何かを学んだうえで、カードを使用した幸福度を高めるワークショップを行いました。自身の幸せを共有し、チームの意見も聞きながら幸せについて考えることができました。最後に大きなクリスマスツリーに、それぞれが書いたウェルビーイング宣言を飾り付けました。自分の好きなことやできることを通して、自身の幸せについて考えるきっかけにつながったフォーラムでした。



2023年12月、「What is Well-Being~自分を輝かせるキャリアの描き方2023~」を開催。

JWPに関心を持ち、参加したきっかけは?

ウェルビーイングの本質を伝えたい
文学部2年 / H.Mさん

ウェルビーイングという言葉は聞いたことがありましたが、それが何かははっきりわかっておらず、JWPの参加を機に国民の幸福度を調べた結果、日本は主要7カ国のうち最下位。これからの時代の中心的な考え方だと思うので、プロジェクトに主体的に取り組む、普段体験できないことに挑戦しています。多くの人にウェルビーイングの本質を伝えたいと思い参加しました。

このプロジェクトの経験を今後どう生かす?

自分自身がウェルビーイングな状態に
人間社会学部3年 / S.Yさん、O.Rさん

JWPでは多くのワークショップなどを通じて、体系的に「自分にとってのウェルビーイングとは」について追求してきました。この経験は私たちに、自分の在り方に対する価値観の変化や個人としての成長を感じさせてくれました。ここで私たちが得たものを、言葉での共有ではなく、自身がウェルビーイングな状態にすることで広めていきたいと思っています。たとえば、「人の笑顔を見ること」が自分のウェルビーイングにつながるのであれば、「所属するコミュニティでお菓子を配る」などの行為も、ウェルビーイングの重要性を周囲に広める方法のひとつです。幸せであることは周囲にも幸せをもたらします。ウェルビーイングであることの重要性を学んだ私たちであるからこそ、それを周囲の人に伝えていけるとと思います。自分たちができることはささいなことかもしれませんが、それがウェルビーイングの大きな輪になってくれることを祈ります。



深澤 晶久
文学部 国文学科 教授、
学長補佐、社会連携推進室長

ウェルビーイングの連鎖を生み、世の中の大きな輪に

JWPも3年目、今や50人が加わる規模へと成長しました。授業でも、ゼミでもないプロジェクトに、まさに主体的に参画してくれている学生に対し、JWPでなければ体験できないプログラムを作り続けてきました。キャリア教育の究極的なゴールは、一人ひとりにとってのウェルビーイングをサポートすることだと考えています。自らの力でキャリアを切り開く彼女たちを精いっぱい応援し、今後は実践女子大学の卒業生としての誇りを持ち、社会の先導者として活躍してほしいと願っています。

現役大学生 × 親子3世代対話会

それぞれが考える 「これからの人生でやりたいこと」



実践女子大学による実践ウェルビーイングプロジェクト(以下、JWP)の取り組みの一環として、東急株式会社と協働し、「人生100年時代のウェルビーイングを語るワークショップ」を渋谷キャンパスで1月13日に開催しました。JWPで活動する学生とその家族

3世代が集い、世代を超えた対話を通してウェルビーイングや自身の人生に向き合いました。JWPは文学部国文学科の深澤晶久教授が2021年度に立ち上げた正課外のプログラムで、有志の学生たちがさまざまな活動を通してウェルビーイングについて学んでいます。

3世代が考える「これからの人生でやりたいこと」

【大学生】

- ・長く付き合い続けられて気軽に遊べる友達100人を作る
- ・誰かにとって心地よい場をいっぱい作りたい
- ・たくさん笑顔であふれる世界に貢献したい
- ・ディズニーランドを貸し切って遊んでみたい
- ・「あなたで良かった」と言われるウエディングプランナーになる
- ・思い出の地を順番に訪れる ・石川県の災害支援ボランティア

【親世代】

- ・桜前線を追いかけてキャンピングカーで旅をしたい
- ・海のきれいな所でのんびり暮らしたい
- ・健康のためジョギングをしたい。目指せホノルルマラソン
- ・英語やフランス語を話せるようになりたい
- ・ウユニ塩湖に行きたい
- ・目指すはカーレーサー ・75歳まで元気で働きたい

【祖父母世代】

- ・友人たちとの食事会で料理を振る舞う
- ・海外に1カ月くらい滞在してみたい ・地域活動に力を入れる
- ・たくさん旅行をしたい ・夫婦での外出を増やしたい

親世代、祖父母世代と、 「これからの人生でやりたいこと」 について語り合ってみた感想は?

普段かかわることのできない世代の方々と交流したことで、さまざまな視点から自分の将来について考えることができました。私は、「やりたいこと」について曖昧でしたが、その点をピックアップしていただき、深掘りされることで、春から社会人になる今、自分自身を見つめ直すきっかけにもなりました。



人間社会学部4年
E.Mさん

異世代の方々と交流を通じて、大学生活を通してより広い視野を持てるようになったことに気がつくことができました。一緒に参加した母も、同級生から料理のレシピや大学生のトレンドを教えてもらったようで、多世代交流を楽しんでいました。卒業前に友人や先生を母に紹介できたこともうれしかったです!



人間社会学部4年
F.Hさん

あなたの「これからの人生でやりたいこと」を HIRAQL NOTEに書き出してみませんか?



これからの人生、どんな自分になりたいか、誰とどんな時間を過ごしたいか、思い浮かべられますか? やりたいことを考えるだけでなく、なぜやりたいのかも深掘りしていくことで、自分だけのウェルビーイングが見つかるかもしれません。長年の憧れ? 感謝を伝えたい誰かのため? 一緒に過ごす誰かとの大切な時間のため? 過去から現在まで振り返り、理由を探ってみましょう。HIRAQL NOTEを使ってやりたいことを計画し、生きている今をもっと楽しんでみませんか?

SALUS(サルス)ラック

自由が丘駅



上野毛駅

