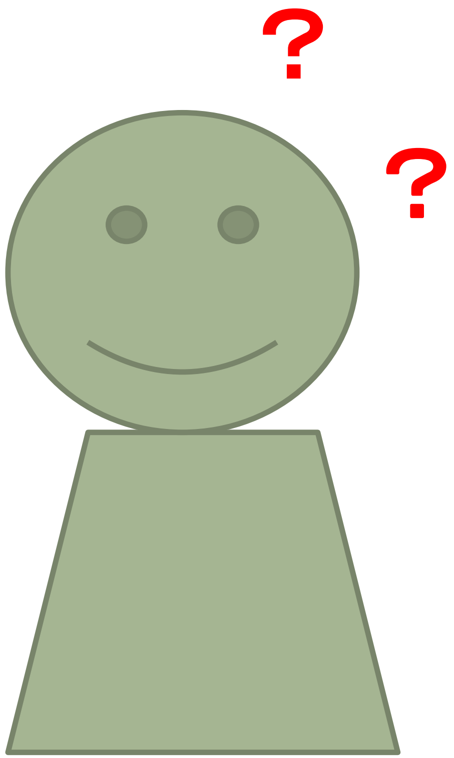
地域社会において
健康増進を高める
ウェルビーイング視点の気づき

龍谷大学
須賀英道

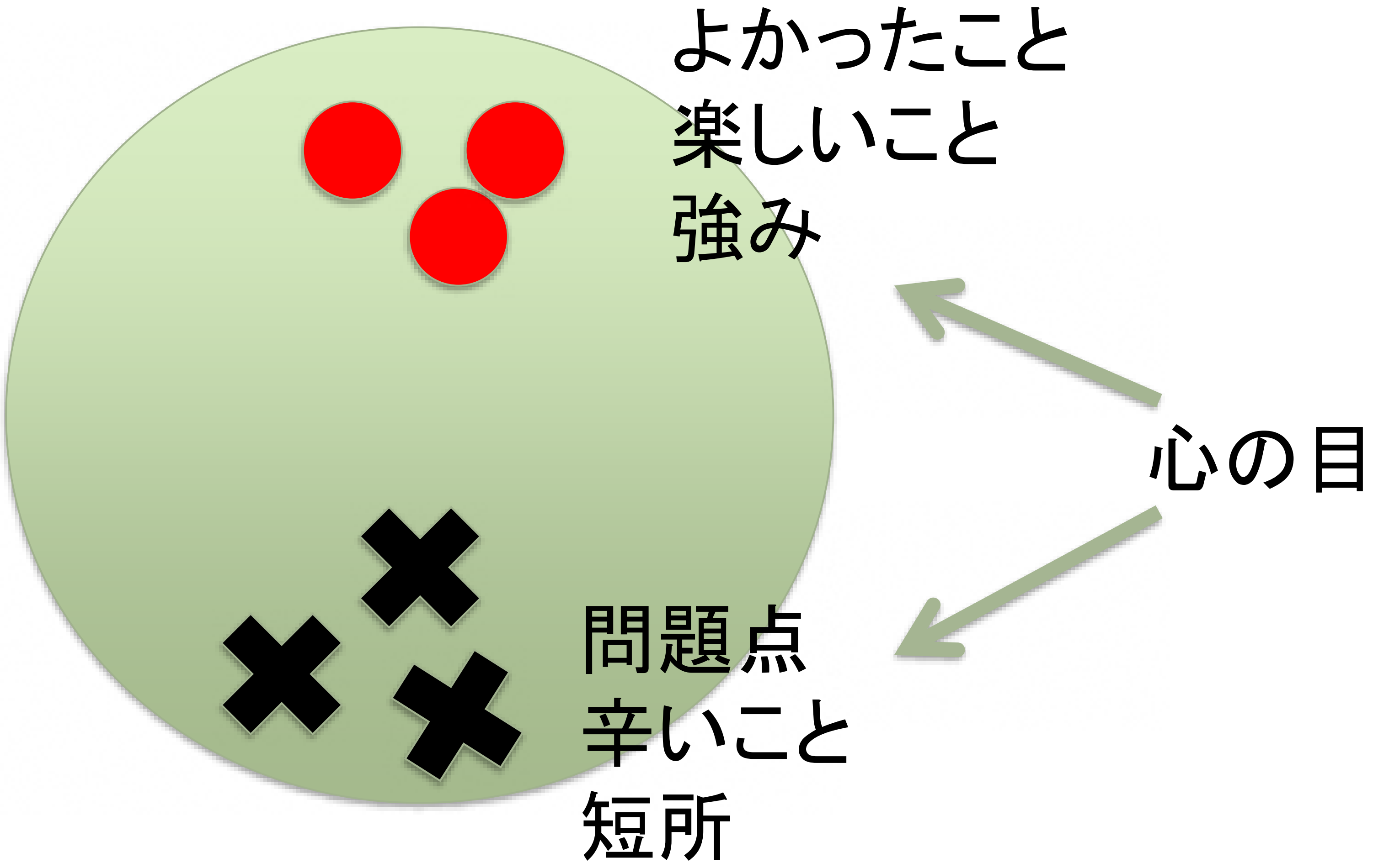
Ｑ　考える時間

あなたの１週間をふりかえろう

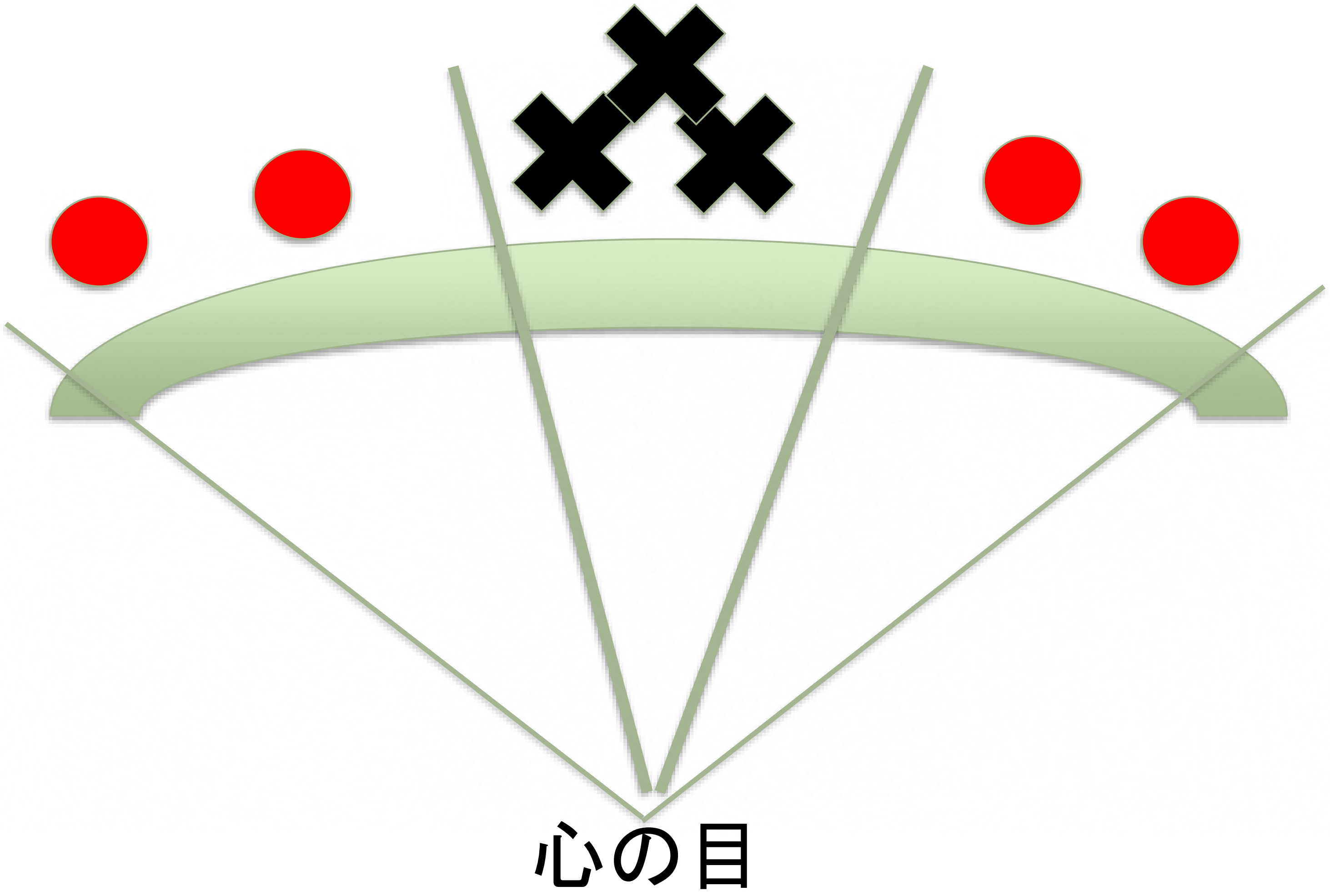
この１週間に
どんなことを
体験したのでしょうか



自分のふりかえり



問題をかかえる状況に会うと視野が狭くなるはなぜ？



Q考える時間

壁に突き当たった時
あなたはどうする？

時間は進行して止まらない

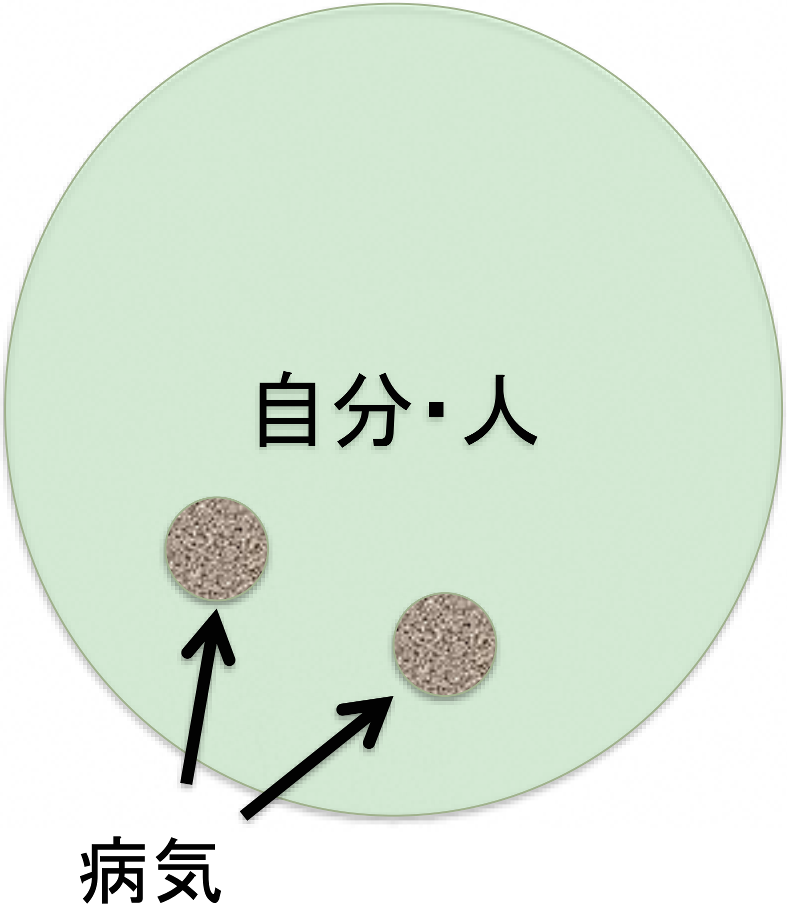
Q考える時間
この表現の違いは？

1) うつ病の人　　　I am a depressive patient.

2) うつ病を持つ人　　I have depression.

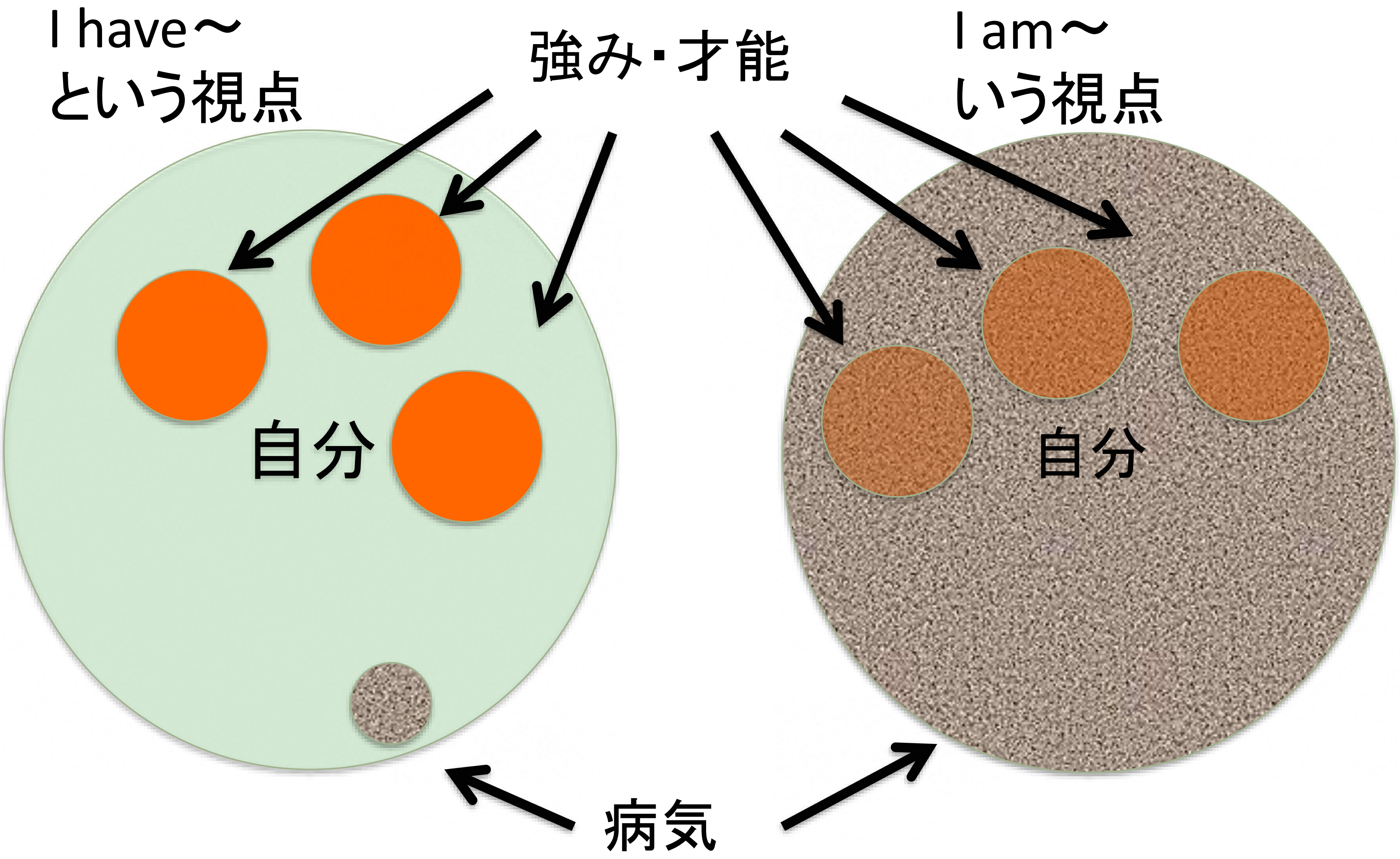
「病気になった人」のとらえかた

I have depression.



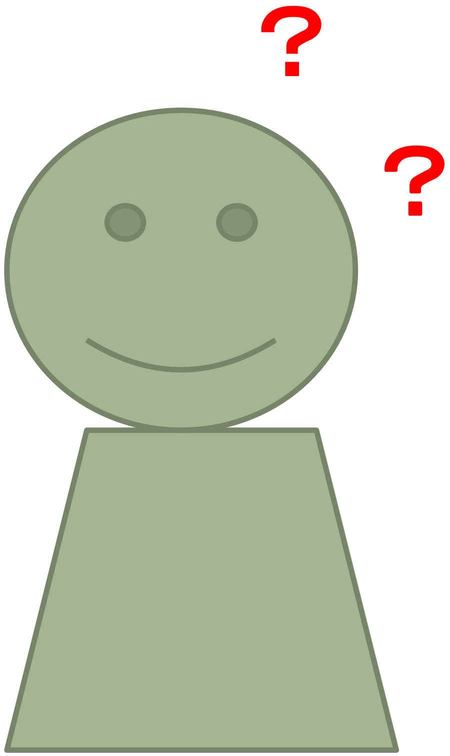
I am a depressive patient.

「病気になった人」のとらえかた



Ｑ　考える時間

今日からタバコを
やめようという
強いモチベーションを
起こすことのできる
話題とは？



これまでの手法

タバコを吸う⇒肺がんになる
だから、タバコをやめよ

問題をもっていると⇒悪くなる
だから、問題をなくせ！

リスクマネージメント手法（問題解決手法）

この手法でうまくいったか？

こちらの方が
効果あり！！

吸わないと良いことが生じる

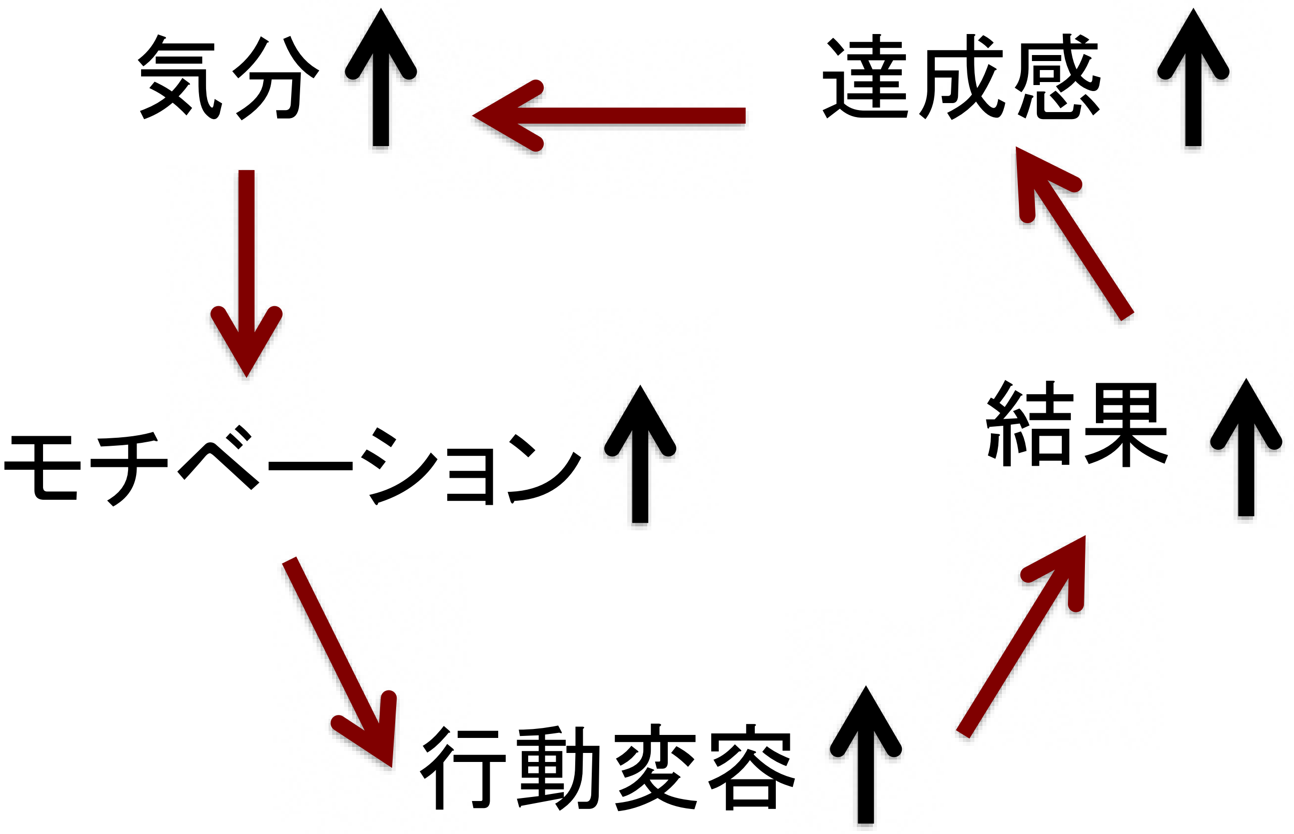
例）食事がおいしい
　　口腔内がさっぱり
　　お金が貯まる、、、、、

食事を作ってくれた人への感謝
食事を作ってくれた人からの反応

家族での今後の楽しいことを広げる

これがウェルビーイング手法

気分・意欲の向上メカニズム



お勧めできる ウェルビーイング手法の 5つ

① 目標を決めて行動し、達成感を得る

② 感謝の気持ちを感じる

③ 自分の強みに気づき伸ばす

④ 自己肯定し、自分の成長に気づく

⑤ 日常会話を楽しくする

Well-being実践プログラム（須賀, 2019）から

達成感の得られること

- 掃除、片付け
- 散歩、ジョギング
- スポーツ
- 楽器
- モノ作りなど

目標設定してスタート！

あなたも感謝ワークをしよう
ありがとう日記 ★★
毎日つけてみよう

月	火	水	木	金	土	日
お母さん 弁当ありがとう	お父さん 携帯で連絡ありがとう	お母さん 弁当ありがとう	お兄さん 食事の準備手伝ってくれてありがとう	Aさん 楽しい会話ありがとう	お父さん 買い物ありがとう	Bさん 一緒に食事ありがとう

人が一番やる気が出るのは？

欠点修正や問題点の解決をしているときではない

やりがいを感じるのは強みを生かしているとき

強みに磨きをかけている時がわくわく楽しい

強みを蓄積しよう

強みの蓄積
自己の成長に喜びを持つ

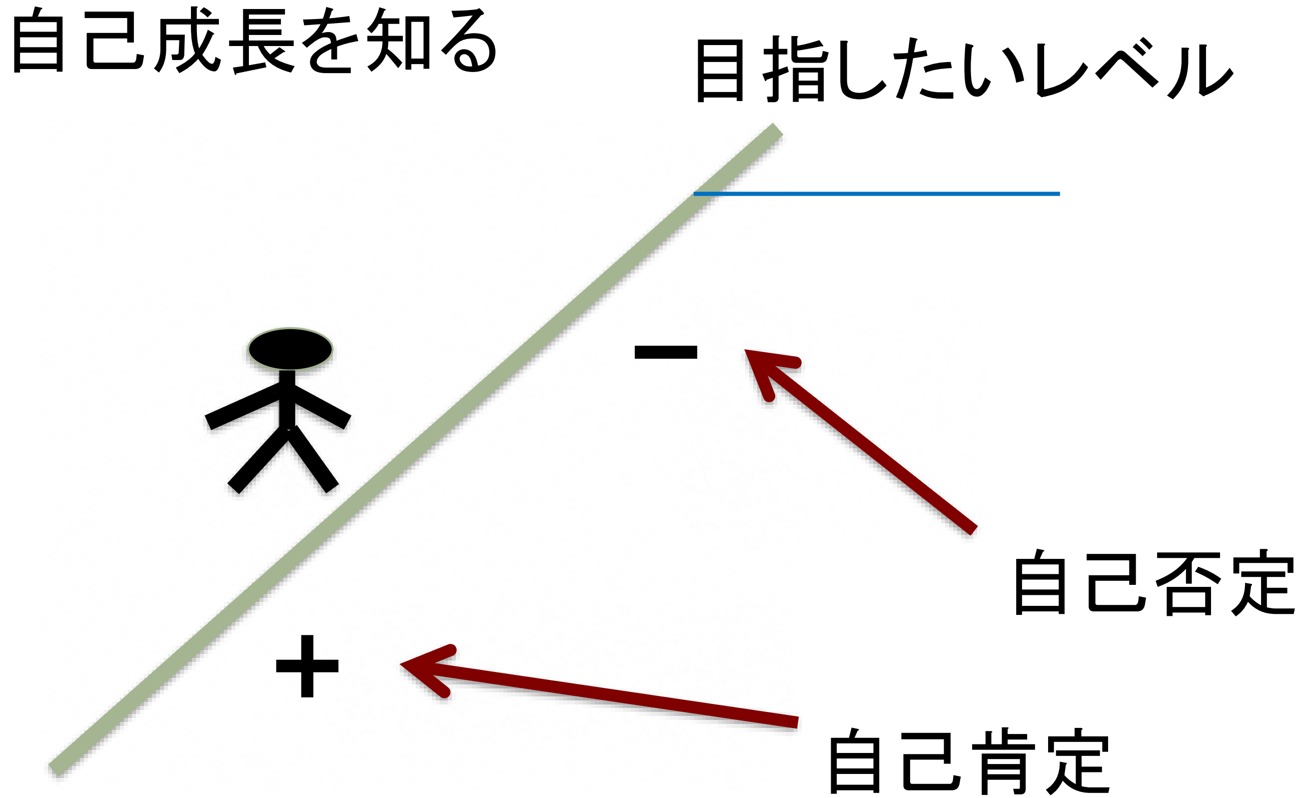
④
③
②
①

強みのノート★★に
気づいた強みを
書き足していきましょう

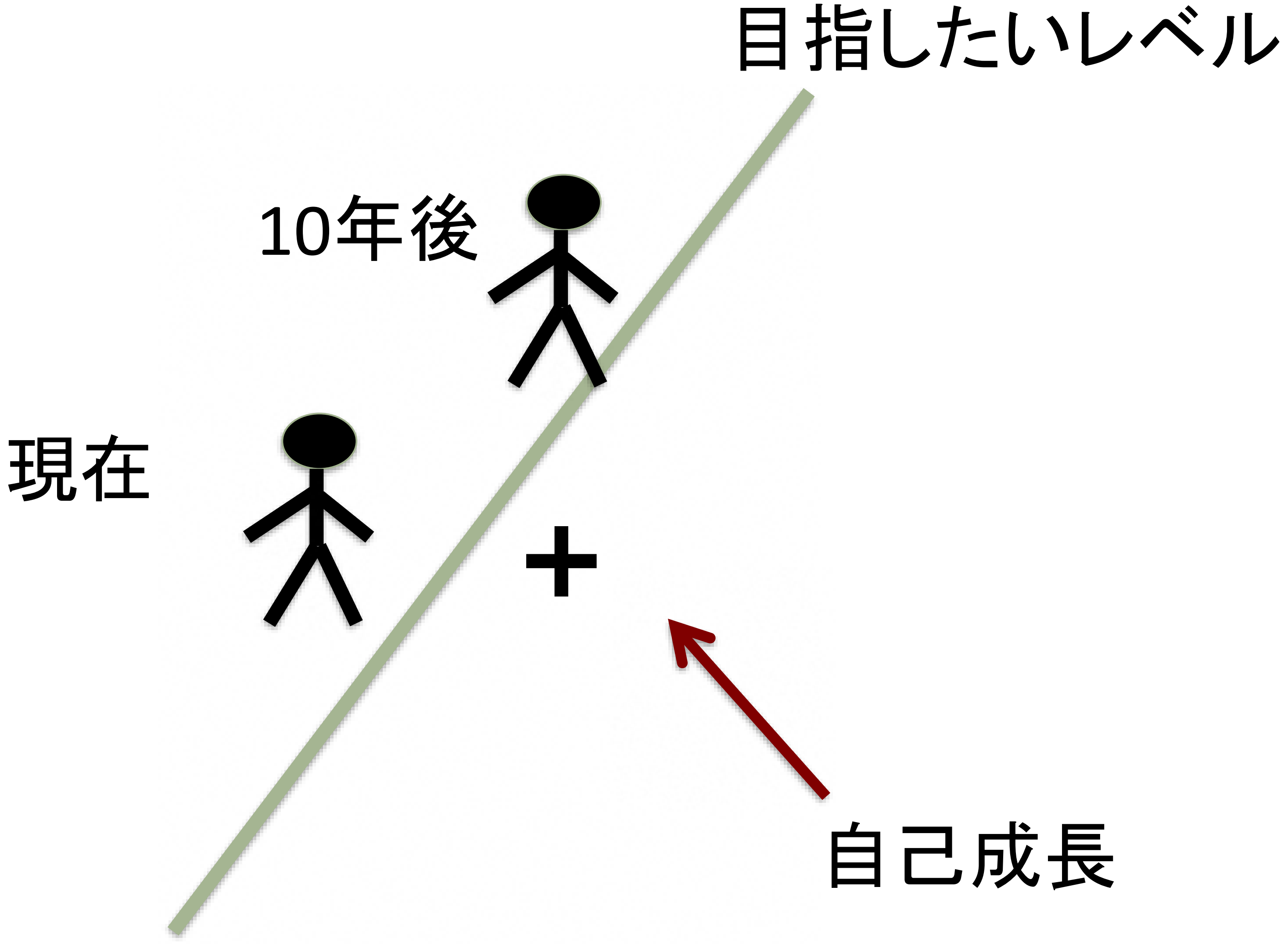
人生で成果を出す方法

強みアプローチ	弱みアプローチ
強みを見つけ 磨きをかける	欠点を見つけ 修正する

ウェルビーイング手法によって自己肯定へ



自己成長を知る



楽しいコミュニケーション
ワクワクしてくる会話の基本

① キャッチーボール
② 共通点を見つけ共感
③ 話題を将来の可能性にする
補助的に
④ 肯定
⑤ ポジティブな言葉を使う

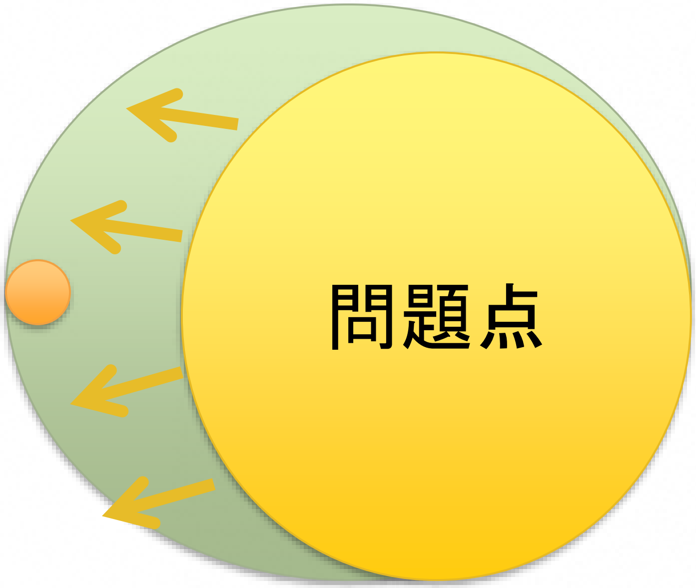
これで100%笑顔になる！

さらに、相手の良い点に気づく（ほめる） ウェルビーイング思考

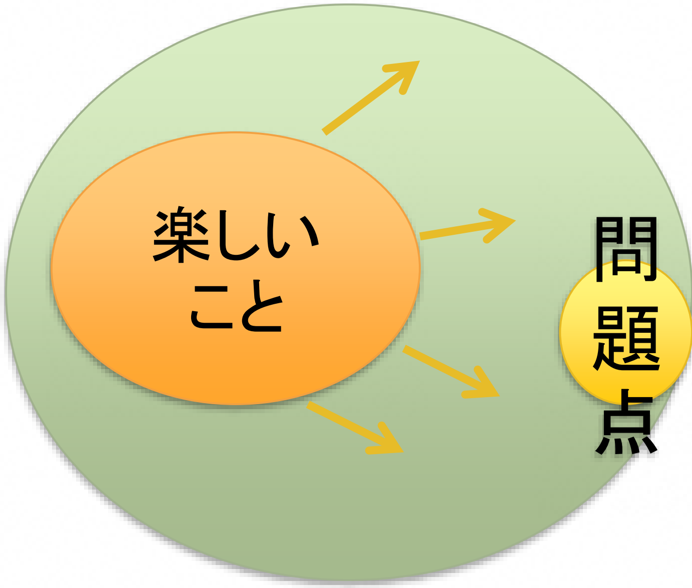
会話が認知症予防にも効果

コミュニケーション意識からみた抱える問題点のとらえかた

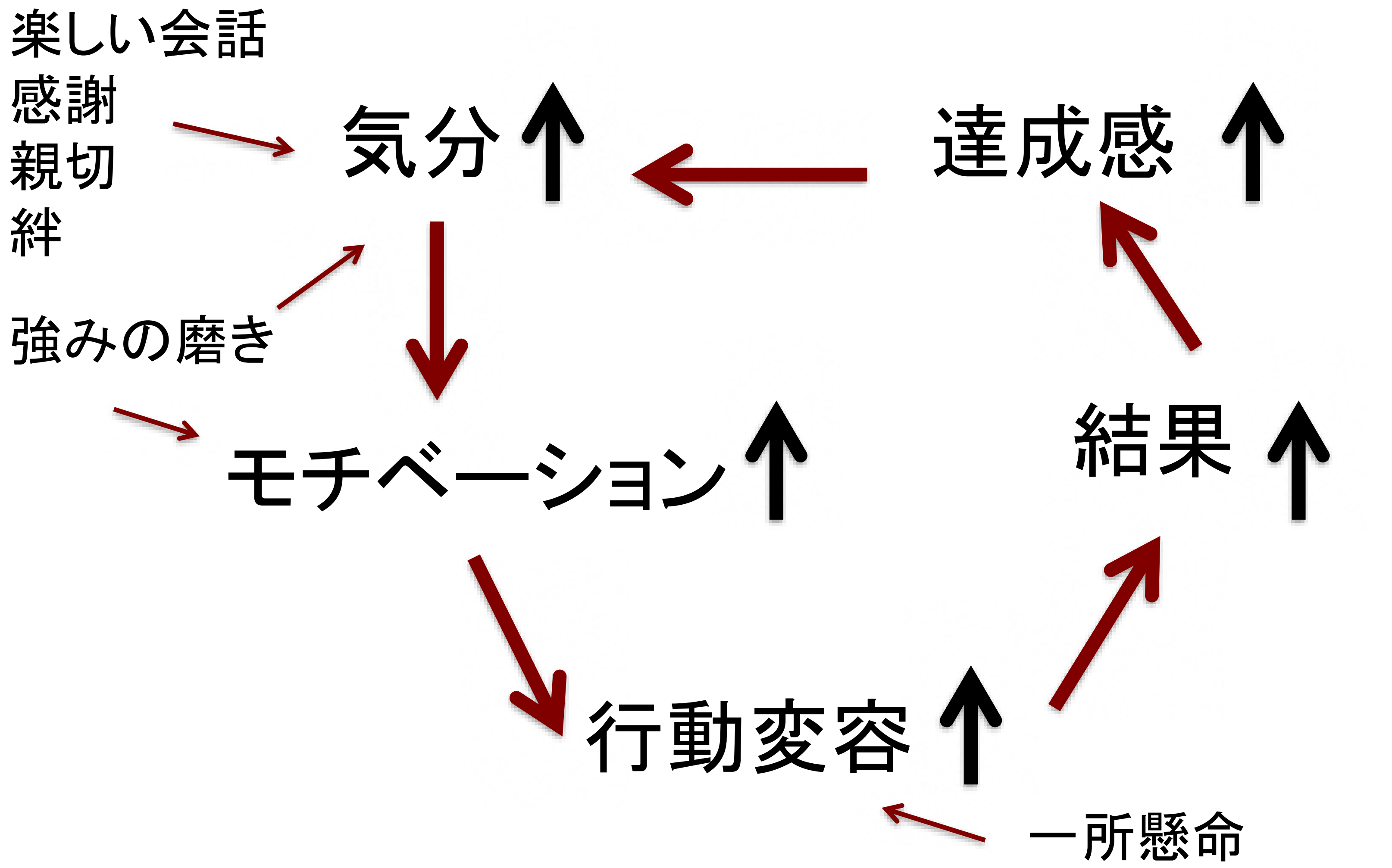
問題点を視点とした会話
つらくなっていく



人を視点とした会話
楽しくさせる



気分・意欲の向上メカニズム



パソジェネシス pathogenesis	サルートジェネシス Salutogenesis （Aaron Antonovsky, Israel）
• 病因追及論 • なぜ、 病気になったのか • 問題解決思考 原因の除去 （POS：problem orientated system）	• 健康創生論 • どうしたら、 健康になれるか • 人生への 資源（リソース）の活用 （WOS：wellness orientated system）

（須賀, 2016）

サリュートジェネシスの時代
個人より環境へ

自分の人生を豊かに生きるために

自分のネガティブを知り、ポジティブ手法を活用

自分の生きる環境のリソースを活用

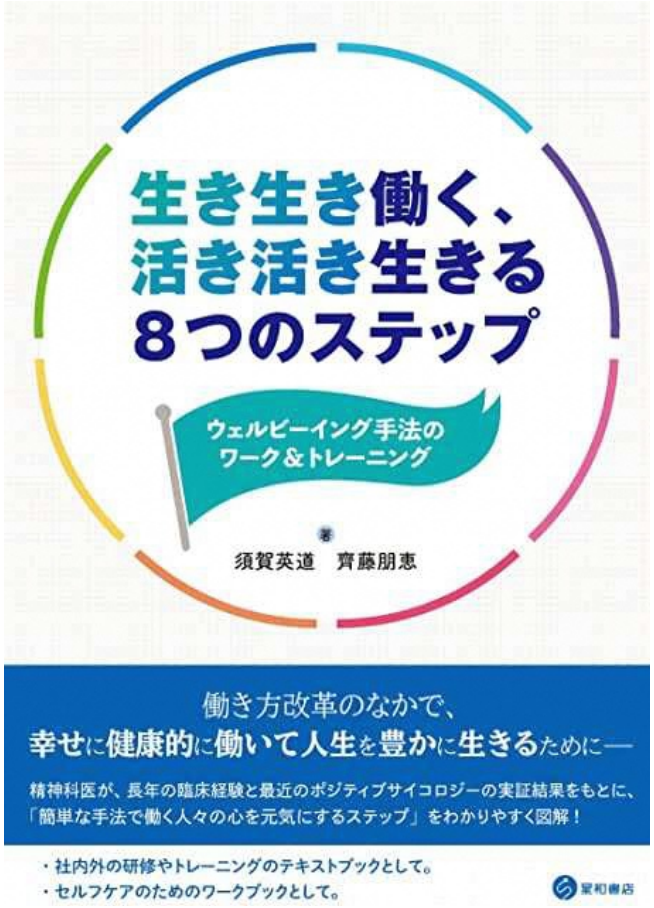
家族、社会への絆を深める

生きがいを意識する

草津市では

健康で幸せな都市（健幸都市）つくりを目指している

これこそ健康づくりのための環境重視視点のあり方


生き生き働く、
活き活き生きる
8つのステップ
ウェルビーイング手法の
ワーク＆トレーニング
須賀英道　齊藤朋恵　著
働き方改革のなかで、
幸せに健康的に働いて人生を豊かに生きるために―
精神科医が、長年の臨床経験と最近のポジティブサイコロジーの実証結果をもとに、
「簡単な手法で働く人々の心を元気にするステップ」をわかりやすく図解！
・社内外の研修やトレーニングのテキストブックとして。
・セルフケアのためのワークブックとして。
星和書店

自己紹介では、
どんなことを話すと
また会いたいと
思われるの？
夢は
具体的に持つと
実現する！
あなたは今日
「ありがとう」
と言いましたか？
幸せは
あなたの
まわりにある
三日坊主は
どうしてなるの？
幸せとは
完璧のこと？
ポジティブ思考のための
実践ガイドブック
須賀英道　著
夕食の片付けを
気分よく
手伝わせるには？
中学生の
息子さんは、
何と言葉をかけると
勉強するようになるのか？
あなたの生活を見直してみよう！
ものの見方を変えるだけで
新しい発見はたくさん転がっている！
金剛出版