

ウェルビーイング基礎概念の学び用スライド（2025年度版）

【利用上の注意】

- ・本スライド資料は、ウェルビーイングの学びに関する実践支援を目的として配布しています。教育目的での使用（学校授業・教員研修・指導案作成等）に限り、非営利の範囲で自由にご活用いただけます。
- ・資料の一部または全部を無断で転載・複製・配布・販売することは禁止されています。第三者にURLやファイルを共有する際は、著作権に十分ご注意ください。
- ・本スライドは教育現場での実践に合わせて適宜改変いただけます。ただし、改変後のデータを再配布・公開する場合は、**必ず出典を明記し、著作権者の許諾を得てください。**

『ウェルビーイング・コンピテンシー 学びの現場に
ウェルビーイングを取り入れるための考え方と実践方法』
著者：平真由子、渡邊淳司、横山実紀
Email: wb-contact@ntt.com

ウェルビーイング基礎概念の学び用スライド（2025年度版）

【更新履歴】

2025年9月10日：『ウェルビーイング・コンピテンシー』の発刊にあわせて公開

はじめてのウェルビーイング

1. ウェルビーイングって何だろう？
2. ウェルビーイングっていろいろ！
3. どうしてウェルビーイングが大切？
4. ウェルビーイングのためにできることは？

1. ウェルビーイングって何だろう？



ウェルビーイング Well-being

Well よい・よく

being いる・ある・～な状態

からだ・こころ・
人とのつながり などを含む、
それぞれの人の
「よく生きるあり方、よい状態」

からだ、こころ、人とのつながりなどにおいて



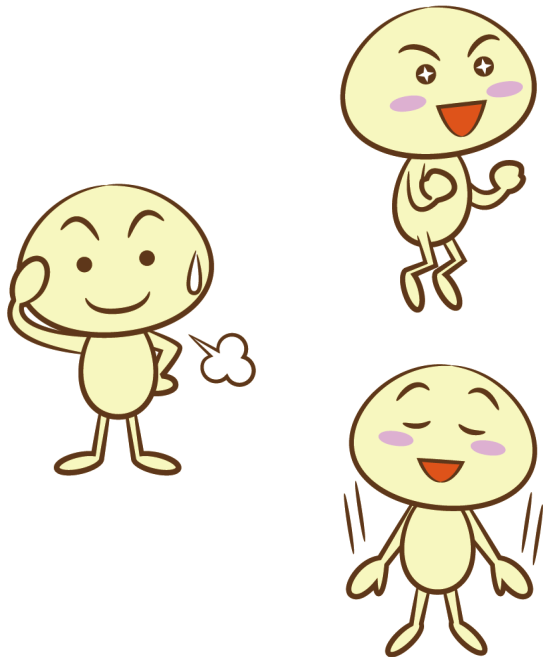
「しあわせだな」と感じる

「いきいきしているな」と感じる

「心地がいいな」と感じる

「ちょうどよい」と感じる

「なんだか、悪くはないな」と感じる

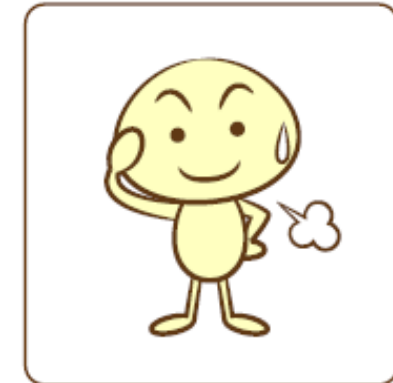


ここ1週間で、 どんな時に“ウェルビーイング”を 感じたか出来事を思い出してみよう！

「しあわせだな！」



「いきいきしている。」



「心地がいいな。」

「ちょうどよい。」

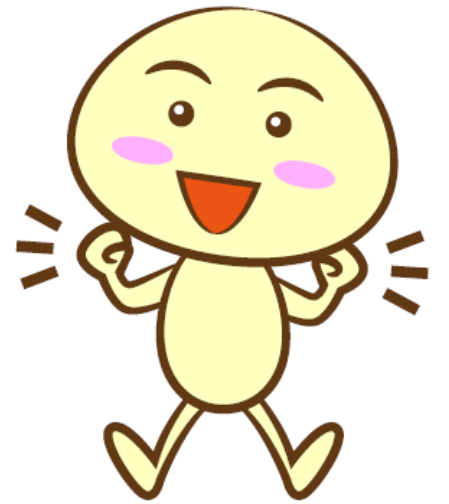
「悪くはないな・・・」

ウェルビーイングの出来事の共有

<ルール>

- ・一人が話す時間は1分以内
- ・話す人はできるだけ具体的に伝える
- ・聴く人は相手の話を聴くことに集中する
- ・お互いに話しやすい雰囲気を作り協力して作る

2. ウェルビーイングっていろいろ！



人がウェルビーイングだと感じる出来事や場面はいろいろ

あなたはどんな時に、“よい”時間を過ごしたと感じますか？

「自分が成長した！」と感じられたとき（10代男性）

ゆっくりと呼吸を整え目を閉じ、心穏やかな状態になったとき（30代男性）

誰かから感謝の言葉を伝えられて、心が温まる体験をしたとき（20代女性）

何物にも代えがたいとても大切な家族と、一緒にすごしているとき（40代女性）

ボランティアなど、誰かの役に立つ社会貢献の活動をしているとき（50代男性）

大自然に囲まれて、大いなる自然の一部であることを実感したとき（60代女性）

“わたし”のウェルビーイング に大切なものはなんだろう？

でも、なかなか、言葉にするのはむずかしい。。。

カードの一覧から
選んでみよう！

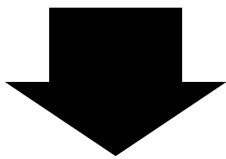


「わたしたちのウェルビーイングカード」 エントリー版（26種）

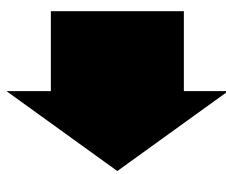


©NTT

“わたし”のウェルビーイングに大切なものを1枚選ぶ



1枚のカードと選んだ理由やエピソードを記録する



選んだカードと選んだ理由をグループの人に共有する

共有タイム

<ルール>

1. カードと選んだ理由を **1分間**で相手に伝わるように話す

* 表情、身振り・手振り、具体的エピソードを入れて伝えましょう

2. 聴く人は“**傾聴**”を意識して話を聴く



**傾聴：相手の話を、相手の立場に立って、
相手の気持ちに共感しながら、
理解しようとする事。**

<ポイント>

- ・ありのまま目の前の相手を認める “まるごと”
- ・相手の立場になって理解しようとする “共感的態度”
- ・相手が話したくなるような雰囲気を作る “最小限の励まし”

姿勢
相づち
視線
表情

共有タイム

<ルール>

1. カードと選んだ理由を **1分間**で相手に伝わるように話す

*表情、身振り・手振り、具体的エピソードを入れて伝えましょう

2. 聴く人は“**傾聴**”を意識して話を聴く

3. 話し終わったらみんなで**拍手**をする

4. 1分間の**質疑応答**をして深める



よい質問とは何だろう？

相手が自分の考えを詳しく話すきっかけになったり、お互いに新しい視点や気づきを得ることにつながったりする質問

相手が話している時に、簡単なメモをとっておく。

<ポイント>

- ・相手に“配慮”し、聞かれたくないことは質問しない
- ・相手に“気づき”がある具体的な質問をする

具体的な質問例

- 「なぜ～？」 「どうして～？」
- 「どのようにして～？」
- 「もう少し詳しく教えてもらえますか？」
- 「その時、どのような気持ちでしたか？」
- 「似たようなことは他にもありますか？」
- 「もし～だったらどうですか？」

共有タイムを通して
どのようなことを感じましたか？

3. どうしてウェルビーイングが大切？



世界でウェルビーイングが大事な理由

豊かさって何だろう？

現在、世界では本当の豊かさや幸せとは何か見直されつつあります。その中で、ウェルビーイングを大切にするという考え方が広まっています。

未来の課題を一緒に解決

難しい課題でも、周りの人と力を合わせれば、解決できます。そのためには、自分のウェルビーイングとともに周りの人のウェルビーイングを大切にする必要があります。

日本で大変なこと

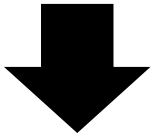
日本では、人口が急激に減り、高齢の人が増えている中で「社会で何を大事にすべきか」大きな課題となっています。

テクノロジーとの共生

AIやテクノロジーが進んでいく中で、ただそれを使うのではなく、使う人がウェルビーイングになれるよう工夫していくことが大事だと言われています。

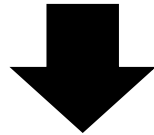
ウェルビーイングについて学ぶとよいこと

自分にとって大事なことに気づける



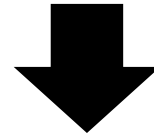
- ・ **健康**の維持や向上
- ・ 将来の**キャリア形成**のヒント獲得

人と関わるときに大事なことがわかる



- ・ よりよい**関係性**の構築
- ・ **チームワーク**の向上

自分・集団・社会にとっての「よりよいあり方」を考え、行動するきっかけとなる



- ・ **行動意欲**の向上
- ・ **関係性**の広がり

4. ウェルビーイングのために できることは何だろう？





ウェルビーイングの ためにできること



多様な人々とともに、ウェルビーイングを 実現しあう力は、身につけられる

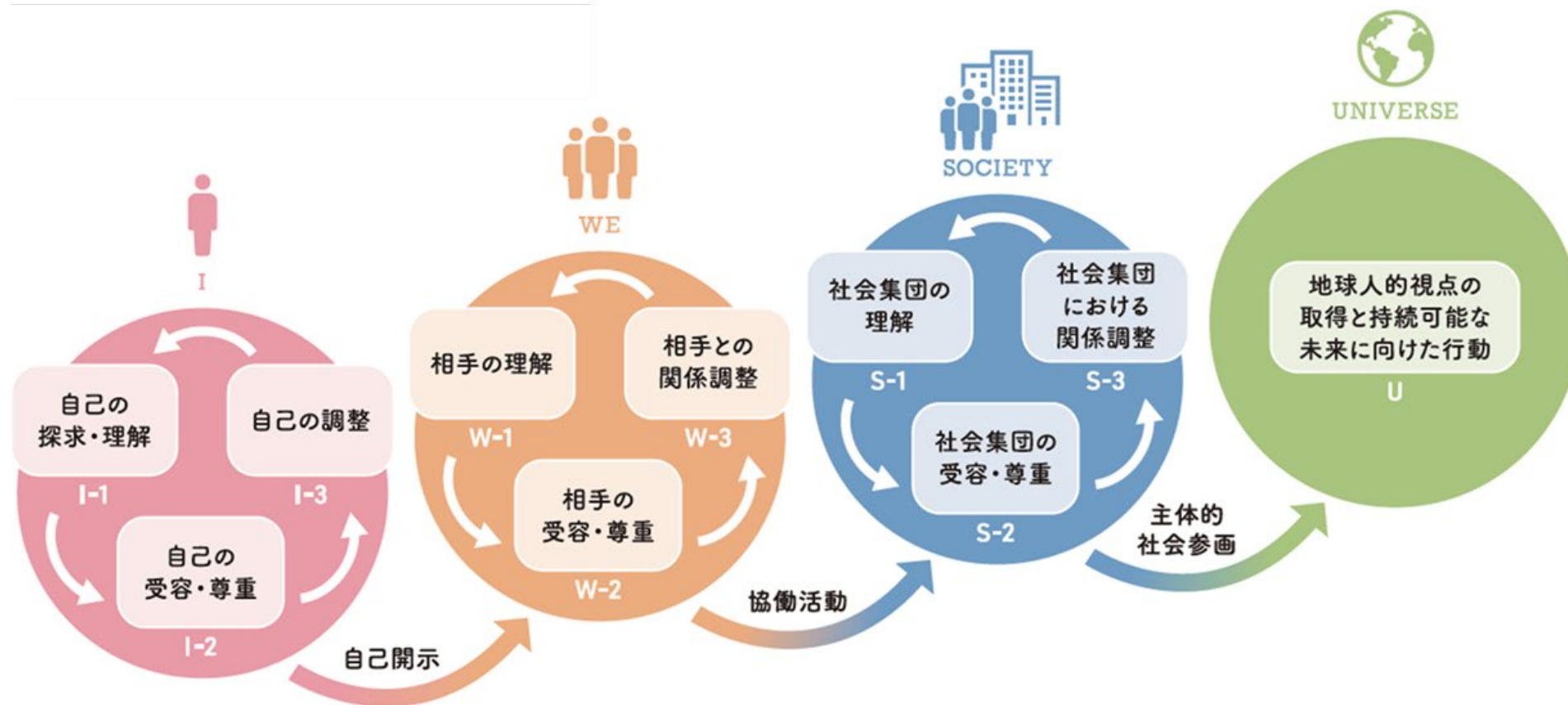


図 ウェルビーイング・コンピテンシーモデル (NTT-KIT 2024年度版)

振り返り

今日の授業を振り返って、感じたことや
考えたことなどを書きましょう。

セルフチェック



セルフチェックをしてみて
気づいたことを書きましょう。
今後成長させたいと思うものを1つ選び、
なぜそれを選んだのかも書きましょう。