



2025 年度
秋号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信しています。

皆さま、いかがおすごしですか。夏の疲れや新学期などで気持ちが色々な方向に揺れている、今はそんな時期かもしれません。様々な人や物事に触れる時、私たちのこころの中にはいつも、自分の「気持ち」が存在しています。「気持ち」に悩まされることもあるかもしれませんが、「気持ち」は、自分がどうしたいのかや、自分にとって何が嫌なのかについて気付かせてくれて、自分自身を助けてくれたり、守ったりしてくれるとても大切なものです。自身の「気持ち」を大切に寄り添うことができれば、自分らしく生きていくことに繋がりますし、自分らしく生きることを積み重ねていけば、自分の幸せに一步一步近づいていくのではないかと思います。そして、あなたも、私も、他の皆も、幸せになってよいのです。今号では、皆さん一人ひとりがこれから先、少しでも自分らしく幸せに生きていけるよう、そのためのヒントを一緒に考えられたらと思い、「ウェルビーイング」や「セルフケア」について取り上げてみました。

自分にとっての幸せとは？

突然ですが、あなたにとっての幸せとは何ですか？どのようなことでしょうか。お金持ちになること？外見が魅力的であること？有名になること？偉くなること？人に評価されたり、好かれたりすること？…あなたの思うその幸せは、本当に自分にとっての幸せなのでしょうか。私たちは日常的に沢山の多種多様な基準や価値観に触れています。それらの情報は、私たちの考えや感情に知らず知らずのうちに沁み込んで、時に、自分にとってどうなのかという自分の内側の基準と、周囲や社会がどう捉えるのかという自分の外側の基準とのバランスを取りづらくさせたり、こころを混乱させたりすることもあると考えられます。そのような時、自分にとっての幸せがどのようなものなのかを整理できる術や余裕を持つことができれば、混乱せずに、自分の気持ちに添った選択や決断、行動をしやすくなるのではないかと思います。

「ウェルビーイング (Well-being) 」 ～自分にとっての幸せを整理する～



ウェルビーイング (well-being) とは、「英語で『well (ウェル)』：よい 『being (ビーイング)』：～であること」という 2 つの単語がくっついた言葉で「良好な状態であること」と訳されています。「一人ひとりが尊重され、心も体も健やかに自分らしく生きられること」を意味しているのだそう。山口県では、幸福学研究の第一人者前野隆司先生の監修の下、「ウェルビーイング」についての副読本が作成され、ウェルビーイングの様々な考え方やワークが紹介されています。以下、この副読本のワークを一部改変し、いくつかご紹介したいと思いますので、興味のある人はチャレンジしてみてください。

●「ウェルビーイングワーク」 ～自分の幸せを見つけて自分の幸せを育もう～

(出典元：山口県総合企画部政策企画課作成副読本「中学生・高校生・大学生向けウェルビーイングワークブック」P2-9のワークの内容を一部改変)

可能であれば、誰かとやグループで共有しましょう。

ステップ1：自分がどんな時に幸せを感じるのか、思いつくものを書き出してみましょう。

☆幸せはみんな違っていい、幸せは一人ひとり違うもの。人と比べることなく自分が感じる幸せを集めましょう。

ステップ2：「幸せのカタチ」質問表に答えて、自分の幸せのカタチをチェックしてみましょう。

☆1点（全く当てはまらない）～5点（とても当てはまる）の5段階で点数をつけていきましょう。



「幸せのカタチ」質問表（出典元：山口県総合企画部政策企画課作成副読本「中学生・高校生・大学生向けウェルビーイングワークブック」P4-5の図表を一部改変）

1 十分に能力があると思う	5 人の喜ぶ顔をみるのが何よりも大切だ	9 物事が思い通りにいくと思う	13 自分と誰かをあまり比較しない
2 人の期待に応えられている	6 自分を心から大切に思ってくれる人たちがいる	10 失敗や不安な感情をあまり引きずらない	14 私に何ができて何ができないかは周りのせいではない
3 人生の中でたくさんの学び・変化・成長があった	7 人生において感謝することがたくさんある	11 他者との親しい関係を維持できる	15 私の信念はあまり変化しない
4 今の自分は「本当にならかった自分」だ	8 日々、周りの人に感謝し、手助けをしたいと思っている	12 これまでにたくさんのことを達成してきた	16 何か判断する時、考えを頻繁に変えない
1～4まで（やってみよう因子）の合計	5～8まで（ありがとう因子）の合計	9～12まで（なんとかなる因子）の合計	13～16まで（ありのままに因子）の合計
☆点数が高いほど、やりがいや強みを持ち、主体性が高い	☆点数が高いほど、つながりや感謝、利他性や思いやりを持つ	☆点数が高いほど、前向きで楽観的、ポジティブ	☆点数が高いほど、自分を人と比べず、自分らしさを持つ

ステップ3：以下の各因子について思いつくものをそれぞれ10～30個ずつ書き出してみましょう。

- 「やってみよう因子」…ワクワクするようなやってみたいこと（30個）（どんな小さなワクワクでもOK!）
- 「ありがとう因子」…感謝している人・モノ・コト（30個）（日常にある感謝を伝えたり大切にしよう）
- 「なんとかなる因子」…自分をリラックスさせるためにやっていること（30個）（できる事を実践し習慣にしよう）
- 「ありのままに因子」…自分のいいところ得意なところ（10個）（人と比べず自分の持っているものを大切にしよう）

☆「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」をバランスよく育むことが幸せにつながります。

☆見えてきた自分の幸せのカタチのバランスがよくなるよう点数の低い因子を増やすなど意識して生活を工夫してみましょう。

…いかがでしたでしょうか。難しいなと感じた人、そんな風に自分のことを考えたことがなかったと思った人、なかなかアイデアが浮かばなかった人、疲れて余裕がないという人…色々な人がいるかと思います。そのような気持ちは、もしかしたら今は自分をケアすることを優先するとよいかもかもしれないよというサインの現れかもしれませんので、「とりあえず」という気持ちで、まずは、以下のセルフケアやウェルビーイングのためのポイントを参考に、こころの中に自分のことを考えられるスペースを作ってみると良いかもしれません。

セルフケアのポイント ～「幸せ探してしんどいな」そんな風を感じたあなたへ～

【厚生労働省の紹介している「こころと体のセルフケア」のための6つのポイント】

①体を動かす。②今の気持ちを紙に書いてみる。③腹式呼吸を繰り返す。④「なりたい」自分に目を向ける。⑤音楽を聴いたり、歌を歌う。⑥失敗したら笑ってみる。

【イギリス国民保健サービス（NHS）で紹介されているウェルビーイングのための5つのポイント（筆者訳）】

①他者（家族や友人、地域等）とのつながりを持つ。②（自分が楽しめて生活の一部になるような）運動に取り組む。③（自分が楽しめて生活の一部になるような）新しいスキルを学ぶ（趣味程度で良い）。④他者に何か（優しさ、感謝、助け等）を与える（小さなことから良い）。⑤今この瞬間に注目する（マインドフルネス）。

今回ご紹介したウェルビーイングやセルフケアのコツは、意識して練習を積み重ねていけば、自分がどうしたいのかや自分にとって何が必要なのかを、自分自身で気づくことができたり、落ち着いて整理したい時に助けになったりするのではないかなと思います。そうは言ってもいまいちコツがわからなかったという人、一緒に誰かに考えてほしいと感じている人、その他お話ししたいことがある人などなど、学生相談室では、あなたのお話ししたいこと、どんなことでもおうかがいします。是非お気軽に、ご連絡ご来室ください。学生相談室でお待ちしています。

（参考文献）

- 山口県総合企画部政策企画課。“中学生・高校生・大学生向けウェルビーイングワークブック”.山口県ホームページ.2025-03-14.<<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/19/294430.html>>, (2025-09-19)
- 前野隆司.幸せのメカニズム実践・幸福学入門.講談社現新書,2012
- 厚生労働省.“こころと体のセルフケア”.厚生労働省ホームページ.<<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>>, (2025-09-19)
- National Health Service Website for England.“5 steps to mental wellbeing.”16 Dec. 2022.National Health Service.19 Sep. 2025.<<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>>

学生相談室では、心理の専門家であるカウンセラーが皆さんの相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。



発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎4階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>