

【第1回】11月23日 テーマ①

あなたにとって幸せとは？～ウェルビーイング～

※参加者の皆様から出された意見（付箋の内容）を全て掲載しています。

班	内容
1	健康
1	体重1kg以上減った時
1	運動ができること
1	寝る
1	寝る
1	1日で用事がある時
1	よく眠れた時
1	好きな所に行くこと
1	入浴
1	食
1	食事
1	美味しいって言われる事
1	おいしいものを食べる事
1	おいしいものを食べているとき
1	ヴィーガンがおいしい時
1	パパがごはんをつくってくれる時
1	小学校でよみきかせをしている時
1	やりたい事が自由にできること→勉強、部活、趣味…
1	イベントがうまくいった時
1	助けてもらった時
1	子どもがお肉をやいてくれる時
1	花壇をながめている時
1	家族一緒
1	笑いあう時
1	友達とおしゃべりをしているとき
1	おしゃべり
1	家族がそろう時
1	友達・家族と遊ぶこと
1	子どもが楽しそうな時
1	ありがとうと言われる事
1	家族がゆっくりしてる時
1	家族で楽しくすごしているとき
1	子どもが絵をかざったとき
1	子どもの成長をみれたとき
1	いやし
1	動物と触れ合うこと
1	きれいな景色をみたとき

班	内容
1	猫とたわむれている時
1	お気に入りの服をみつけた時
1	みたいドラマを見れた時
1	ホームドラマを見ている時
1	宮澤けんじさんをよんでいる時
1	ほしい買い物ができたとき
2	値段の高い食材をかう！
2	お友達とのランチ会
2	好きな食べ物をたべれたとき
2	洋服のコーディネートが上手くいったとき
2	娘と一緒に買い物に出かけあれこれ選んでいる時
2	おいしいものを食べる時
2	ピアノを弾いているとき
2	選んだ本を読み終えた時
2	写真を撮るのが好きで空の色、雲の色がしゅんかんがいいとき
2	花を育てていてつぼみから花が咲いた時
2	友達とはなしているとき
2	友達が遊びにさそってくれること
2	友達とあそんでいるとき
2	仕事がうまくいったとき（イベント食）
2	友達とはなしているとき
2	自分の未来
2	自分の意見をちゃんとはなす
2	他人の意見を尊重する
2	好きなことを一人でしている時
2	寝る前に動画を見てのんびり
2	生物動画をみてる時
2	買い物
2	服をかいに行く
2	トランペットを吹いているとき
2	カフェでぼーっとする
2	働きやすい街 厚木
2	厚木のブランド化
2	会社の繁栄
2	子育てしやすい街 厚木
2	お年よりに優しい街 厚木
2	きれいな街 厚木
2	駅ピアノで最後まで自分らしく弾きたい
2	家族と一緒にいるとき
2	子供と公園
2	家族で旅行

班	内容
2	子どもが笑顔で遊んでいる時
2	自然豊かな所
2	大山をながめたとき
2	自然が豊かな事
3	仏様を拝んでいるとき
3	自分の頑張りを認めてもらえる
3	自分の意見が相手に正しく伝わる
3	仕事にやりがいと感じられている時
3	体調が良いこと
3	1度も夜トイレに行かず朝が来た時
3	誰かに必要とされること
3	お礼を言われる
3	1人で仕事帰りに温泉
3	自分の居場所を感じる時
3	何も心配事や不安がない状態
3	自分の人生を自分で選んで生きていられる状態
3	20%引きの肉・魚に会えた時
3	家事代行欲しいな
3	健康な時
3	今日は腰が絶好調
3	笑顔で会話
3	大きな声で笑う
3	白鷺、青鷺、鳶、鴉等見ているとき
3	小鮎川で五位サギに会えたとき
3	いいお天気の日に出かける
3	ゆっくりお風呂につかる
3	布団に入るとき
3	家事をしているとき
3	得意なことを発揮して社会の役にたつこと
3	となりの方と朝ゴミ出しであいさつしたとき
3	花に実を見つけたとき
3	川を眺めているとき
3	パン教室
3	適度に仕事をして、適度に遊んで休息もある状態
3	1日何事もなく終わったとき
3	土日パパが子どもと遊べるようになってほしいな
3	自分や家族がそれぞれ自分の好きなことをできている状態
3	家族と楽しく食事をしているとき
3	子どもからのあいさつ（職場訪問）
3	子どもの後追いイヤイヤ期終わったとき
3	知らない間に掃除、家事ができていたら嬉しい

班	内容
3	味がとても良い豆を食べたとき
3	おいしいものを気の合う友人と食べる
3	好きなＴＶ、ユーチューブ、ドラマなど見れたとき
3	好きなことを誰にも邪魔されずに存分にできるとき
3	パパの調子がいいとき
3	信号にあわずノンストップで着いたとき
3	道が空いている（車）
3	赤ちゃんの泣き声を聞いたとき
3	子どもと遊ぶとき
3	アイスコーヒーを頼んでコーヒーが多いとき
3	おなかすいたとき食べるものがあったとき
3	キャンプで雨降らないとき
3	花に水をやっているとき
3	食事をしているとき
3	歌っているとき
3	散歩をしているとき
3	本を読むとき
3	パート中の子どもの呼び出しがなければいいな
3	泣かずに幼稚園バスに乗ったとき
3	猫と遊んでいるとき
4	良質な睡眠
4	1日無事に過ごせて寝るとき
4	健康でいられる事
4	温かい布団で寝るとき
4	毎日元気で居る事
4	薬が減ったとき
4	前よりうまく泳げたとき
4	母のリハビリが進んでいること
4	娘と旅行で京都に行ったとき
4	たまには旅行に行ける事
4	旅行に行けるとき
4	ライブや祭り、仕事で一体感が生まれたとき
4	自分の運転で箱根に行きたい
4	友達と遊びに行ったとき
4	孫と遊んでいるとき
4	きれいな夕焼けをみたとき
4	登山で山頂に着いて天気が良かったとき
4	美しい景色に会えたとき
4	生演奏を聴いているとき
4	好きな音楽を自分で演奏出来たら
4	モルックで勝ったとき

班	内容
4	テストで良い点を取ったとき
4	部屋の掃除でピカピカに片付いたとき
4	バレーが上達すること
4	自分の好きなようにできる事
4	英会話で見ずに発言できること
4	自分が好きな食べ物がごはんに出たとき
4	家族で美味しいものを食べているとき
4	夏にお風呂から出てアイスを食べたとき
4	再O p e nしたお店を見つけたとき
4	美味しいお食事ができること
4	おいしいものをたべたとき
4	仲良しの友達家族とホームパーティーをしているとき
4	子どもに食事をおごってもらえたとき
4	旧友に会えたとき
4	学生時からの友人たちと美味しいランチを食べているとき
4	仕事を頑張ったあとのビール
4	出来なかったことができるようになったとき
4	子どもの仕事がうまくいってそうなとき
4	仕事がうまくいったとき
4	お金に困らず生活できること
4	家をリノベーションしたい・・・なあ
4	大谷君がM V P！
4	ありがとうと言われたとき
4	ありがとうと言われたとき
4	愛着を持てる何かを見つけたとき
4	大特価品に会えたとき
4	新しい道路が出来たとき
5	本を読了した！
5	歌が上達した時
5	良い映画、本に出会えた時
5	多肉がぷくぷくしてるとき
5	家族が健康
5	良く眠ることができた
5	毎日が健康
5	毎日が快晴
5	治安のよい街
5	仕事から帰って本厚木駅のいつものけんそう
5	欲しい物がたくさんそこにある時
5	目標に向けて頑張っている時
5	娘とおどる
5	子どもとディズニーへ出かけること

班	内容
5	子どもの進路が決まれば
5	祖父母の家でゆっくりしている時
5	子どもの笑顔
5	子どもの笑顔を見ること
5	お弁当箱が空っぽ
5	家族でテレビを見ている時
5	長男（中3）に話しかけられたとき
5	犬をだっこしている時
5	ワンチャンのトリミング後
5	カフェでケーキを食べている時
5	自分時間がある
5	相手の言いたいことを理解できたとき
5	暖かい部屋でコーヒーを飲むこと
5	スーパーで立ち話
5	友と大笑いしている時
5	会話してわかり合えるとき
5	仕事が楽しい
5	通勤は15分以内
5	3連休
5	金曜日（ご飯は作らないと決めている）
5	ごはんがおいしい
5	コーヒーがおいしかった時
5	満腹
5	作ったごはんを”おいしい”と言ってくれた時
5	夕飯前のつまみ食い
6	健康でいられること
6	お金の自己決定権を持っている
6	残業しない
6	子どもの成長を感じたとき
6	みんなが笑顔
6	ボランティアに協力してくれる人がいるとき
6	おいしい物を食べている時
6	友人と遊んでいる時
6	友人たちと一緒においしいものを食べるとき
6	家族や友人と川や山のピクニック
6	家事を無理してやらない
6	子どもの友人たちが家で集まってご飯を食べるとき
6	友人と久しぶりに会った時
6	しゅみの時間を満喫しているとき
6	映画やドラマに感動する
6	良い音楽をきいたとき

班	内容
6	美しいもの（絵とか舞台とか）をみたとき
6	家ですごすこと
6	体を動かした後
6	家でゆっくりすごす
6	温泉でリラックス
6	新しい事を学んだとき
6	イラストが上達したとき
6	たまに食べるアイスとかお菓子とか
6	ほめられたとき
6	仕事で感謝された時
6	ボランティアで友人たちと1つのことを達成したとき
6	友人たちと一緒におしょうゆ作りをしているとき
6	上手に野菜がつくれたとき、それをおいしく食べてもらえたとき
6	季節を感じたとき
6	暑すぎず寒すぎずな日に外を歩いている時
6	相模川沿いで季節のうつろいを感じる時
6	晴れた日の大山や富士山を見るとき
6	犬と散歩しているとき
7	推しが楽しそうとき
7	中学生とたくさん話せる
7	合唱、体育祭、子どもの一生懸命な姿を見れる
7	子どもが”ママありがとう”と言ってくれたとき
7	小さな子ども、赤ちゃんを見たとき
7	友達とお出かけ
7	思い出を語り合える友がいる
7	昔からの友達に会ったり話せたとき
7	何かに当選した時
7	成果が目に見えてわかったとき
7	〇〇さんに話せて良かったと言われたとき
7	難しいと思っていたことができた時
7	相手の話を聞いて、相手方さんが落ち着いたり前向きになったとき
7	今は、息子の猫ちゃん預かり、シゲキある日々
7	猫に枕をとられる時
7	家族が健康で自立生活できている
7	買いものがすぐできる
7	安全な生活ができる
7	鳥のさえずりがきこえる
7	気持ちのいいあいさつがかわせる
7	温泉にはいる
7	お給料が上がった時
7	キレイな花がある

班	内容
7	気持ちのいい風を感じる
7	お母さんたちが集まれる絵本サロンしたい
7	どの子どもたち、ママ達も不安なく前向きに暮らせる街
7	ママ達のはけ口、ストレスの発散ができる環境、コンテンツ
7	貧困、ぎゃくたいのない街
7	健康で働ける
7	頭がボケないといいな！
7	子育て終わり旅行に行ける
7	読書
7	自彊術に参加
7	子どもの服やバッグなど唯一無二のものを作れたとき（共働きの罪悪感も）
7	読書をして自分の知識が増えたとき
7	たくさんの本がある
7	1人になれる時間
7	一人の時間を過ごせたとき
7	育てている花が咲いた時
7	キレイな風景をみた時
7	ごはんをどこで食べるか考えている時
7	美味しいものを食べている時
7	おいしいコーヒーをのむ