

【第2回】11月27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	健康でいられること
1	子どもや孫が元気であること
1	一日の終わりにゆっくりと湯船に浸かる
1	ルーティンがスムーズに行えたとき
1	友達とおしゃべりすること
1	カフェで（一人で）まったりしているとき
1	一人時間が充実していると感じたとき
1	家族揃ってご飯を食べる
1	おいしいものを食べに行く
1	美味しい料理とお酒を楽しんでいるとき
1	押し活
1	挨拶が気持ちよく伝わる時
1	笑顔が見えたとき 家族や近所の知り合い
1	猫と遊ぶ
2	新しいことにチャレンジすること（趣味や興味のあることをやってみる）
2	仕事がうまくいったとき
2	健康で生活できる（ただ長生きするのではなく健康でいつづけられること）
2	朝好きな時に起きる
2	高校で休み時間に友達と話しているとき
2	友達と遊ぶ
2	お友達とおしゃべり
2	カフェでお茶等を飲み、リラックスできる時間があるとき
2	スポーツをしているとき
2	スポーツをすること
2	子どもたちとの会話
2	ボランティア活動
2	街の清掃
2	公園で休日に家族とランチすること
2	家族が仲良く生活すること
2	家族との食事
2	家族が健康であること
2	家族全員がそろったときに、食卓を囲んで話しているとき
2	犬と過ごすとき 散歩
2	趣味の時間を過ごすとき
2	一人時間が充実していると感じたとき
2	野球を観る
2	洋服やコスメの買い物

班	内容
2	自然とのふれあい
2	お酒を呑みに行く
2	美味しいご飯を食べに行く
2	エステに行く
4	面白いドラマを見つけたとき
4	お気に入りのドラマを観ているとき
4	ドラマを観てるとき
4	家族と冗談を言い合っているとき
4	推しを眺めているとき
4	ライブ・コンサートに行ける
4	大好きな人たちと笑いを共有できたとき
4	アイドルのユーチューブを観ているとき
4	映画を観に行ける余裕があるとき
4	家族で買い物
4	自分の存在を認められたとき（ほめられたとき）
4	他者と分かり合えたとき
4	自分と同じ価値観をもつ相手と共有できたとき
4	自分が尊重されていること
4	家族が皆元気
4	友達とおしゃべりしているとき
4	犬とゆっくり過ごす
4	ワンコが安心して寝ているのを眺めているとき
4	友人と食事に行く
4	美味しいものを食べたとき
4	美味しいものを食べる
4	美味しいものを食べる
4	スイーツを食べてるとき
4	お風呂
4	臨時収入が入ってきたとき
4	心配がない
4	ラク
4	お金の心配がない
4	悩み事がない
4	毎月どこかへ旅行に行ける
4	手芸をしているとき
4	健康で過ごせる
4	健康で長生きできること
4	健康なこと
4	体につらい所がない（健康を感じられる）
4	週に二日ゆっくり休める
4	太りすぎをなんとかできる

班	内容
4	温かい湯船に入っているとき
4	気持ちよくゆっくり寝られる
4	よく眠れること
4	毎月好きな仕事で十分な収入がある
4	仕事がかどる
4	仕事もうまくいったとき
5	7時間寝られること
5	仕事もうまくいったとき
5	仕事、家事、育児のバランスがとれているとき
5	友達とおしゃべりや美味しいものを食べれること
5	美味しいものが食べれる
5	人間関係がうまくいっているとき
5	自分の時間が持てる
5	一人の時間があるとき
5	一人で不安がないこと
5	本が読める事
5	ガーデニングをしているとき
5	布団を干したとき
5	自然の中にいること（山とか）
5	健康であること
5	何でもチャレンジするモチベーションを持っている
5	健康で毎日を過ごせること
5	笑顔で人と接してられること
5	ほしいものが買えたとき
5	タイミングよくバスが来たとき（アクセス）
5	ショッピング（見てるだけ）
5	好きなお店が沢山ある
5	旅行に行けているとき
5	家族で出かけているとき
5	家族が集まれる
5	安く物が買えたとき
5	好きな人と一緒にいられること
5	お金を気にせずに買い物ができること
5	家族みんなで過ごしているとき
5	家族と趣味を一緒にできる
5	家族と共有する時間がたくさんある
6	望みが叶うこと
6	理解者がいること
6	苦しみがないこと
6	悩みがないこと
6	共感できる仲間がいること

班	内容
6	差別しない、されない状態
6	性暴力に怯えなくて良いこと
6	楽しいと一緒に過ごす人たちに言ってもらえること
6	自分の体験を話して、信じてもらえること
6	同調圧力にさらされないこと
6	家族が健康で過ごせること
6	お年寄りが楽しいと感じることがあること
6	ぼんやりと空を眺める
6	美味しいものを食べる
6	家族や友人等と旅行に行けること
6	電車で揺られているとき
6	大道芸を観る
6	悩み、困りごとがあっても話せる人がいること
6	笑顔でありがとうと言ってもらえること
6	過労は×、皆がほどよく働けること
6	子どもたちが安全に学校に通えること
6	食への不安がないこと、少ないこと 農業を守る！
6	街に変な店がないこと
6	公園など自然の中で余暇をゆったり過ごすこと
6	災害への不安がないこと、少ないこと 備蓄が人数分存在していること
6	映画を観る
6	健康であり 体を動かしやすいとき