

【第3回】12月7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	温泉に入っている時
1	行きたい場所へ行ける事
1	体の状態がBESTであること
1	朝起きて元気だったとき
1	洋服作って出来あがった時
1	友人と楽器
1	推しを見ている時
1	仕事で評価された時
1	お給料UP！！
1	仕事量が（会社での）減る！！
1	心の自由
1	何も考えない時間
1	弓道で昇段&上達
1	知らない人に親切にできたとき
1	たのしそうな人を見かけたとき
1	緑に囲まれている時
1	花や緑を見ているとき
1	家庭円満
1	家族の心身の健康
1	子どもとあそぶとき
1	友人か家族と楽しい時間を過ごす
1	友達と遊ぶ時
1	ゲームをしている時
1	家族が元気に過ごすことが出来る
1	頼れる人が近くにいる
1	健康でいる事
1	安心して寝れる時
1	家族みんなでご飯を食べている時
1	おいしい物を食べている時
1	ごはんがおいしい
1	料理のレパートリーが増やせた。
2	未来に悲観せず忘れてる状態…子どもと過ごす時間
2	誰かと笑い合うとき
2	経済的に困窮がないこと
2	やりたい事にすぐチャレンジできるシステム
2	役割発揮の場（機会）があること
2	協力し合える（個人の意志を尊重して）

班	内容
2	家族で夕飯食べるとき
2	子どもと会話が進むとき
2	健康であること
2	おいしいものを食べているとき
2	すきなものを食べているとき
2	自分のことが自分でできること
2	ほめられるとき
2	防犯の管理が完全であること
2	運動 ズンバで汗をかいたとき
2	学校の図書室で本を読んでいるとき
2	食パンを上手に作れたとき
2	新しい物事に挑戦したとき
3	友達との語らい
3	趣味のスポーツやってる時楽しい
3	家族が笑い合ってる
3	主人と出かけるとき
3	孫達との交流
3	息子達が家族仲良く
3	笑顔でいられる事
3	人と人が触れあいつながれる事
3	好きなものにやっている時囲まれてること
3	家族がいる事
3	今の環境に感謝できる事
3	健康であること
3	人のために動いて喜んでもらえる事
3	夫とわんちゃんと一緒に過ごせる事
3	風通しの良い職場で働く事
3	友人とおしゃべり
3	ライブ観戦
3	事故がない安全なまち
3	家族が健康
3	子どもが笑顔でいること
3	ボーナスがいっぱい♪
3	不安のない貯金…
3	押し活が楽しい！
3	仕事が充実してる
3	チャレンジできているとき
3	よく寝て食べて健康なとき（目覚めがよい）
3	前向きな気持ちで人とかかわっているとき
3	家族友人と過ごしている時
3	ものを作っているとき

班	内容
3	他人の「～あるべき」に縛られないとき
3	試験や資格に合格したとき
3	趣味の裁縫をしているとき
3	家族と食事をしているとき
3	友達とおしゃべりするとき
3	お菓子を食べているとき
4	外食をしている
4	家族と一緒に食事をしている時
4	仲間とのランチや飲み会
4	カフェでの一人時間
4	ごはんがたべられること
4	安心してねむれること
4	子供の成長
4	家族がすこやかにすごせていること
4	家族の笑顔
4	笑顔でいられること
4	健康のニュースを知る
4	仕事に集中できること
4	自分の知識を他の人に与えること
4	観劇
4	美術などアートにふれている時
4	美術鑑賞
4	趣味のダンスをすること
4	旅行
4	映画をみる
4	心にゆとりをもてている時
4	ゆっくり読書
4	ゆっくり読書できているとき
4	夜景など風景を見ている
5	自然がキレイなとき
5	よい景色に出会えたとき
5	旅行に行けること
5	旅行に行く
5	家族で出かけて思い出が増えたとき
5	ペットが元気であること
5	おりこうな犬になる
5	心がおだやかであること
5	病気を乗り越え健康であること
5	家族が健康であること
5	健康であること
5	健康についてお伝えする事ができること

班	内容
5	周りの人の笑顔を見ることが出来たとき
5	家族と笑い合えたとき
5	子供達（孫）がわらっていること
5	笑えること
5	子どもがかわいい発言をしたとき
5	子供の発言が大人だと感じたとき
5	病院の待ちが短かったとき
5	おいしいものを食べる
5	おいしいものを食べたとき
5	おいしいものを食べているとき
5	おいしいお店に出会えた時
5	食事をおいしく頂けること
5	予定通りのバスに乗れたとき
5	バスがすぐきたとき
5	道がすいていたとき
5	道路がつながったとき（近道）
5	仕事で評価されたとき
5	友達とおしゃべりできること
5	家族と楽しくおしゃべりしている時
5	よいメンバーと仕事をスムーズに終えたとき。
5	自分の新しい趣味を見つけること
6	皆、健康であるとき
6	健康である
6	体の痛みがない
6	家族が仲良くいられる
6	家族が健康
6	おいしい食事をしているとき
6	おいしいお店でお店の人と話しながら食べる
6	子どもと遊ぶ
6	家族が穏やかにすごせる環境作り
6	家族でひなたぼっこ
6	家族で花火を見る
6	友達と遊ぶ
6	笑っているとき
6	笑顔であいさつ
6	ぐっすり眠れる
6	ぐっすり眠れる
6	休みの日は休める
6	温泉でゆっくり
6	安心して家にいられる
6	すっきり起きられる

班	内容
6	美しい街の中でウォーキングする事
6	街の年間行事を充実させて、楽しい「お祭り」を企画していく
6	地域の人と協力して街作りをしていく事
6	小さい子どもたちのお散歩に出会う
6	街のゴミ拾いをしてキレイにする事
6	街の花壇に花を植えて咲かせる事
6	きれいな自然が身近にある
6	空気がおいしい
6	仕事に集中できる
6	仕事がうまくいったとき
6	仕事にやりがいを感じたとき
6	計画通りに仕事が進んだとき
6	好きなことに夢中になっているとき
6	おいしいものを食べる
6	ほしいものが買える
6	お金がある