

ISC通信

2026 秋号

2026/10発行 Vol.48

暑さが和らぎ、秋の気配を感じる季節となりました。風の涼しさや木々の色づきなど、身近なところにある季節の変化を、皆さんも感じているのではないでしょうか。少し遠回りしてみたり、いつもよりゆっくり歩いてみたりすると、普段は気づかなかったものが目に入ることがあります。今回は、そんな何気ない時間を楽しみながら、自分らしく過ごす「ウェルビーイング」について考えてみましょう。

TOPIC ウェルビーイングを叶えよう！

◇ウェルビーイング(Well-being)って何？

—ウェルビーイングと幸福の違い—



ウェルビーイングは、ただ単に身体や心が健康であるというだけでなく、社会的なつながりや、環境、経済、人生の意味や目的など、さまざまな要素が含まれた非常に大きな概念として扱われています。

今の生活や人生を総合的に見たときに
幸せで良い状態にあること

近年、長生きするだけでなく、より良く生きることが重視されるようになったことから、ウェルビーイングは私たちの健康を考えるうえでとても重要です。

ウェルビーイングは「Happy」とは少し違います！

「幸せ」と聞くと、美味しいものを食べたときや旅行に行ったときなど「楽しい」「嬉しい」といった、「ハッピー (Happy)」な場面を想像するかもしれません。しかし、これだけでは良い状態とは言えません。

例えば、「仕事は大変だけど、自分の成長を感じている」といった状態もウェルビーイングの一つです。逆に、その瞬間は楽しくても、人間関係に困っていたり、長期的に自分を苦しめていたりすれば、それはウェルビーイングとは言えません。



➡「楽しい」「嬉しい」という幸福感だけでなく、

「成長している」「自分らしく生きている」という感覚もウェルビーイングに入ります！

◇何がウェルビーイングに関係するの？

—ウェルビーイングを構成する5つの要素—

ウェルビーイングの代表的な「PERMAモデル」

ウェルビーイングは、何か一つの要素だけで決まるものではありません。では、私たちが「良い状態」であるためには、どんな要素が関係するのでしょうか。その代表的な考え方の一つが「PERMAモデル」です。



P: 前向きな感情 (Positive emotion)

希望、喜び、興味、感謝などポジティブな感情を感じられること。

E: 熱中・没頭 (Engagement)

夢中になれる活動や自分の趣味に取り組むこと。時間を忘れて楽しむこと。

R: 人とのつながり (Relationship)

家族や友達、地域など信頼できる人々との絆を深めること。

M: 目的・意味 (Meaning)

生きがいを持つこと。自分自身が価値ある存在だと感じられること。

A: 達成 (Accomplishment)

自分で設定した目標を達成し、成長を感じることで達成感を感じること。

◇今日からできるウェルビーイング

—「お散歩」でウェルビーイングを叶えよう—

誰かと一緒に気軽に楽しむ「お散歩」がカギ！

ウェルビーイングを高めるために、特別なことを始める必要はありません。

例えば、**歩く** ことだけでいいんです！ただし、ここでいう歩くとは、「ウォーキング」ではなく「**お散歩**」です。「ウォーキング」は、健康のため、ダイエットのためなど、目的をもって行う運動。では、「お散歩」とは？？？

Point1 目的も行き先も決めずに歩く！

気になった道をなんとなく歩いたり、時には立ち止まって景色を眺めたり、寄り道したり、疲れたら休憩したり。そんな何気ない時間を過ごすことが大切です。

Point2

さらに、**複数人**で歩くこともポイント！

実際に熊本県で行われた、グループで歩くことと主観的な幸福感の関係を調査した研究※では、一人ではなくグループで歩くことで主観的な幸福感が上がることを報告しています。こうした、**誰かと一緒に歩く** ことがウェルビーイングにつながる一つのきっかけになるかもしれません。

ウェルビーイングを叶えるためには、運動を頑張らなければなりません。誰かと一緒に自由気ままに歩くだけでいいんです。まずは、**家族やお友達と一緒に、気軽に「お散歩」すること**

から始めてみませんか？

※: Yamashita R, et al. J Phys Ther Sci. (2024)



栄養コーナー

青野 綾
（公財）北陸体力科学研究所
健康運動指導士
管理栄養士

カルシウムたっぷりの食材を使った料理をご紹介します！

鶏肉と切干大根の巾着煮



材料(2人分)

油揚げ	3枚
鶏胸ひき肉	150g
ひじき(乾)	4g
切干大根(乾)	30g
小松菜	20g
卵	1個
顆粒和風だし	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	100ml

調味料

作り方

1. ひじきと切干大根を水で戻して、水気を切る。小松菜は、みじん切りにする。
2. ポウルに1と鶏胸ひき肉、卵を入れ混ぜ合わせる。
3. 油揚げはキッチンペーパーで油をふき取る。箸を用意し、油揚げの上を転がしたら、半分に切る。切り口から優しくはがして袋状に開く。
4. 油揚げに2の具材を詰め、口を爪楊枝で止める。
5. 鍋に4を並べ、調味料を入れて中火で5分煮立たせる。

【カルシウムが豊富な食材】

油揚げ、切干大根、ひじき、小松菜

☆「ISC通信」へのご意見をお聞かせください！

「ISC通信」は、年に4回発行しております。これからも皆さまのお役に立てる情報を配信していきたいと思っておりますので、内容の充実を図るにあたり、皆さまからのご意見、ご感想をいただきたくアンケートの簡単なアンケートです、二次元コードを読み込みフォームに入力をお願い致します。



スポーツの秋

ISCスクール・レッスンは

“仲間づくり” “健康づくり”におススメ！

テニスに熱中していませんか？



これからテニスを始めたい方からゲーム形式で実践したい方まで、多くのクラスをご用意しています。ぜひ、テニスに夢中になってみてはいかがでしょうか？

水泳スクールで達成感を味わおう！



これから水泳を始めたい方から、背泳ぎやバタフライを上手に泳げるようになりたい方まで、幅広いクラスをご用意しています。「上達した！」という達成感を味わってみませんか？

アウトドアヨガ60を開催します！



10月18日(日)11:00~12:00でアウトドアヨガ60を行います！秋の気持ちよい風を感じながらヨガを楽しみませんか？ヨガをしたことがない方も大歓迎！皆様、お誘いあわせの上、お越しください！

※スクールの開講日時やアウトドアヨガ60等の詳細は別紙をご確認ください。