

国民の幸福を重視するブータン王国が提案し、2012年7月12日に国連で制定されました。国連ではこの日を「幸福は人の基本的な目標、願望であること」「幸福は公共政策に反映されるべきであること」「全ての人の幸福・福祉・ウェルビーイングを実現する経済成長には、より包括的・公平でバランスの取れたアプローチが必要、重要であること」を世界中全ての人が改めて意識、認識し、関連する取り組みを行うよう推奨しています。

毎年、この日に合わせて、150か国以上の幸福度の調査結果や国別ランキングをまとめた「国際幸福度報告」を国連が公表しているほか、世界各地で幸福やウェルビーイングに関するイベントやキャンペーンが行われています。

Happy



## ウェルビーイングとは

ウェルビーイングは英語でWell(よい)+Be (存在・状態) +ing (進行・継続) と書きます。フリー・ザ・チルドレン・ジャパンでは、ウェルビーイングを「一人ひとりが人権を尊重され、心も身体も周りとの関係も、ほどほどにいい感じで、自分らしく安心していられる状態」と考えています。

ワーク①：あなたが幸せだと感じるもの・こと・時・状態などを書き出してみましょう。

ワーク②：今日をより幸せに生きるために、あなたは何をしますか？

(行動対象は自分だけではなく、他の人や物事でもOKですが、他の人や物事に何かいいことをする場合は、相手や他の人の迷惑にならないようにしましょう)

### <諸注意>

- ・ワーク内で記入する「幸せ」は**程度・数を問いません**。(どんなに小さな物事・状態でも、いくつでも書いてOK)
- ・幸福やウェルビーイングに対する考え方は人それぞれなので**正解はありません**。共有する場合、それぞれが書いたことを**否定・批判せず肯定的・ポジティブに受け入れ、認め、ほめ合うように**しましょう。
- ・自分が希望しない場合は無理に共有しなくても問題ありません。(相手の回答を強引に見たり・聞いたりしないようにしましょう)

### 参考・引用

- ・ユネスコスクール事務局HP「国際幸福デー」(3/20)を記念して  
<https://www.unesco-school.mext.go.jp/events/in-commemoration-of-international-happiness-day-3-20/>
- ・岩手県庁HP「幸福について考えるワークショップについて」<https://www.pref.iwate.jp/kensei/seisaku/hyouka/1011699/1011702.html>

関連情報を調べてアクションをおこしてみよう！

もっと国際デー！

Together, We Can CHANGE the World はじめてみよう！あなたにできること。

FTCJはあなたの好きなこと・特技を活かした国際協力をおすすめしています。あなただからこそできる国際協力を一緒に探しませんか？全国のメンバーが様々なアクションを起こしています。アクションのヒントはコチラで検索！

FTCJ 活動ヒント 検索

©認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン