

ウェルビーイング ～よりよく生きるためのヒント～

1月31日（土）14時から、ちばアカデミア講座5を開催しました。今回の講師は、武蔵野大学ウェルビーイング学部 講師 楠 聖伸 氏をお招きしました。

ウェルビーイングの概要や「幸せの4つの因子」について、学生へのアンケート結果も踏まえながらご講演いただきました。

自身の幸福度を高めていくことで自身の周りの人がより幸福度が高まっていくことを学びました。また、グループワークを通じて自己を開示すること、他者を理解することでよりウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に良好な状態）を高めることを実感しました。

「幸せ」について考える良い機会となりました。



楠 聖伸 講師



会場の様子

【受講された方の感想】

○ウェルビーイングの概念、趣旨がよくわかりました。これを日々の生活に落とし込んでいきたいと思えます。

○グループワークのハードルが高いと不安でしたが、実際してみると色々な話を聞けて楽しかったです。

○自己受容ができるとう幸福度が上がると感じていましたが、自分が幸せであることが周りの幸福度を上げると知り、ますます自分を大切にしていこうと思いました。