

# 日本一幸せに暮らせる都市を目指して あなたのウェルビーイング、高めませんか

問合せ 地域協働・安全課 ☎ 983・2708



市では、日本一幸せに暮らせる都市を目指して、令和5年12月に、三島市、三島市自治会連合会、三島商工会議所の3者で、地域全体で「ウェルビーイング」に取り組む『めざせ！ウェルビーイング宣言』を実施しました。

## 1 ウェルビーイングとは、直訳すると「幸せ」

「身体的、精神的、そして社会的に満たされた状態」を指し、人生を豊かに過ごすためのキーワードです。近年ではウェルビーイング経営を進めている民間事業者も数多くあります。

市ではその視点をまちづくりに取り入れ、三島に住む人が幸せに、その先に地域全体が幸せになることを目指しています。

## 2 これまでの市の取り組み

市では、令和4年度をウェルビーイング元年として取り組みを始めました。詳しくは、市のウェルビーイングについてまとめた動画をご覧ください。

講演会参加者の  
ウェルビーイング  
にも注目！

視聴はこちら▶



### 講演会の実施



令和5年12月、市民文化会館で慶應義塾大学大学院の前野隆司教授を講師にお招きして、講演会を行いました。

### ウェルビーイングミーティングの開催(令和5年度)



日ごろから地域で活動している皆さんが集まり、個人の幸せ、周りの幸せを契機に地域でできることを話し合いました。  
※ワークで作成したものは、市役所・各市立公民館にて3月15日(金)から2週間程度掲示予定



### 三島市公式ウェルビーイングアドバイザー / 慶應義塾大学大学院教授 前野隆司さんからのメッセージ

三島という美しく文化のある素敵な場所で、「ウェルビーイング宣言」。  
ウェルビーイングを高めるまちづくりをしてくださること、非常に応援しています。ぜひウェルビーイングというのは幸せで健康でいいことだからですから、皆さんウェルビーイング宣言のもとでウェルビーイングなまちづくりをしてください。応援しています。

### 3 「めざせ！ウェルビーイング宣言」

「めざせ！ウェルビーイング宣言」は、前野教授の研究グループが導き出した「幸せの4つの因子(※)」をもとに、三島市独自の視点 (With みしま) を取り入れ、**三島ざくら**に当てはめた宣言です。

#### 1. 挑戦しよう

- ・わくわくしながら、やってみたいことに挑戦しよう
- ・夢や目標を設定し、楽しみながら頑張ろう

#### 2. 感謝の気持ち

- ・感謝の気持ちを持ったらずかしながら伝えよう
- ・自分が人にされてうれしいことを実践してみよう

#### 5. Withみしま

- ・自分が三島(地域)にできること、やってみたいことを考えよう
- ・元気に健康で、できる範囲で、やってみたいことを実践しよう

#### 4. ありのままに

- ・人や周りと比較せず、自分らしく過ごそう
- ・自分自身を信じて、物事に取り組もう

#### 3. なんとかなる

- ・前向きに物事に取り組もう
- ・失敗しても、不安な感情に引きずられないように気持ちを切り替えよう

※  
4つの  
因子

1. やってみよう因子
2. ありがとう因子
3. なんとかなる因子
4. ありのままに因子
5. With みしま

三島市  
独自

#### With みしま(例)

- ・犬の散歩をしながら町内をごみ拾いする
- ・公民館を使ってみんなが集まれるコミュニティカフェの開催

### 4 三島ウェルビーイングアクション認定制度にご参加ください

市では、「めざせ！ウェルビーイング宣言」を市内に広げるとともに、市民の皆さんに自身の幸せを再確認してもらう機会として、「**三島ウェルビーイングアクション認定制度**」を始めます。この宣言に賛同いただいた個人・企業・団体に「三島ウェルビーイングアクション認定制度」の認定ステッカーを配布します。ご賛同いただいた場合は、ウェルビーイングを高める目標を定め実施していただきます。ステッカーを表示することで周囲にわかりやすくPRができます。

賛同いただいた個人・企業・団体のウェルビーイングを高める取り組みは市ホームページなどに掲載し、PRする予定です。

※4月1日～6月28日に申請した人にKENPOSポイント100P進呈

#### 参加の流れ

申込書と宣言書を  
地域協働・安全課へ

▼▼  
審査

▼▼  
認定ステッカー配布・掲示



### 大事なことは、まず自分が**幸せ**であること

幸せな人は、心に余裕が生まれるので、人にも優しくでき、最終的にそれが地域の活動にも広がっていきます。皆さんもご自身の幸せを考え、できる範囲で意識して生活し、**幸せの三島ざくら**を咲かせてみませんか。