

日本一幸せに暮らせる都市を目指して

ウェルビーイングなまちづくりを推進します

ウェルビーイングとは、直訳すると「幸せ」

「ウェルビーイング」とは、「身体的、精神的、社会的に良好で満たされた状態」を指し、人生を豊かに過ごすためのキーワードです。一人ひとりが自分自身の「幸せ」を高め、満ち足りた状態であることで周りの人にも伝染し、「幸せ」が広がっていきます。

「ウェルビーイング」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。

▶詳しくは動画をご覧ください



「めざせ!ウェルビーイング宣言」

令和5年12月に、三島市・三島市自治会連合会・三島商工会議所と共同で、『めざせ!ウェルビーイング宣言』を行いました。

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

「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。

※幸せの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

【Withみしまの例】

- ◆ 散歩をしながら町内のごみ拾いをする。
- ◆ 近所の高齢者に積極的に声をかける。
- ◆ おじいちゃんおばあちゃんを連れて楽寿園へ行く。
- ◆ ラジオ体操に参加する際に友達を誘う。

三島市
独自



自分自身のやりたいことで ウェルビーイングを高めませんか

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

「めざせ！ウェルビーイング宣言」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ています。

また、賛同いただいた場合は、地域と関わりながら、「**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自分の取り組んでいることのPRができます。

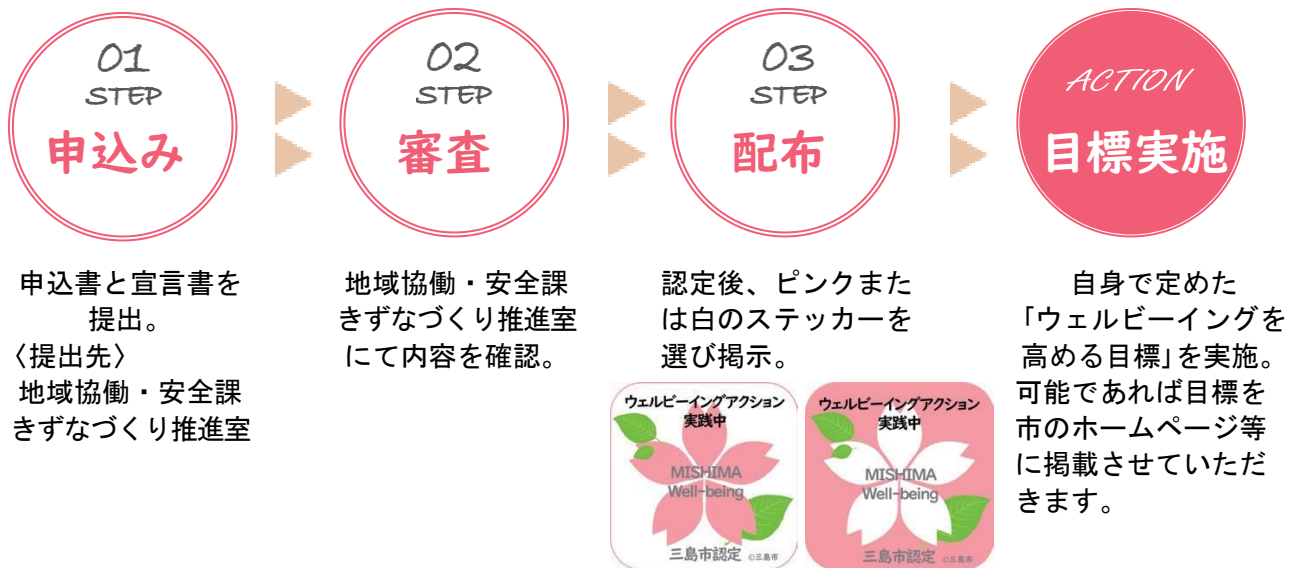
ぜひご賛同ください。

取り組む目標

楽しみながら、無理なく取り組むことができ、少しでも地域に関連する活動を目標にしてください。

- ❁ 散歩をしながら、すれ違う人に挨拶をする。
- ❁ 根西麓三島野菜を使った料理を作ってみる。

～認定制度の流れ～



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、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。

問合せ

三島市地域協働・安全課きずなづくり推進室 (055-983-2708)

✉ chiiki@city.mishima.shizuoka.jp