

新刊

おとなドリルシリーズ⑦

ウェルビーイング ドリル

活用ガイド

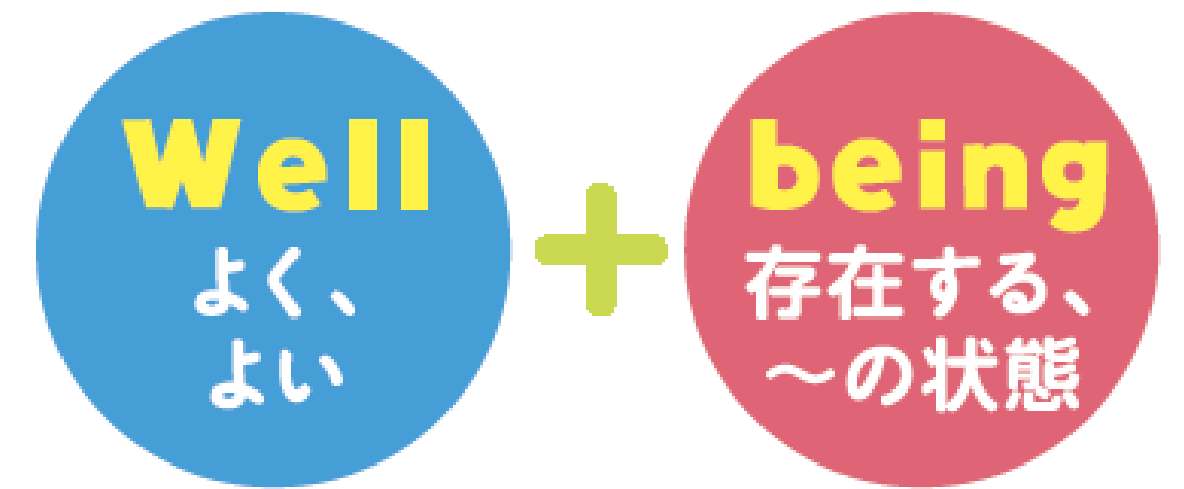
教育図書株式会社



B5判 24ページ

定価: 190円(税込)

（ウェルビーイング（Well-being）とは）



Well=「よく、よい」、being=「存在する、～の状態」の意味で、「健康」「幸せ」「福祉」などと訳される言葉。

WHO（世界保健機関）では、身体的、精神的、社会的に「よい状態」と紹介されています。

第4期教育振興基本計画にも、「日本社会に根差した**ウェルビーイング**の向上」がコンセプトの1つとして挙げられており、これからの教育において必要な概念とされています。

このドリルでできること

Point①

家庭科を通して「ウェルビーイング」を学べる！

Point②

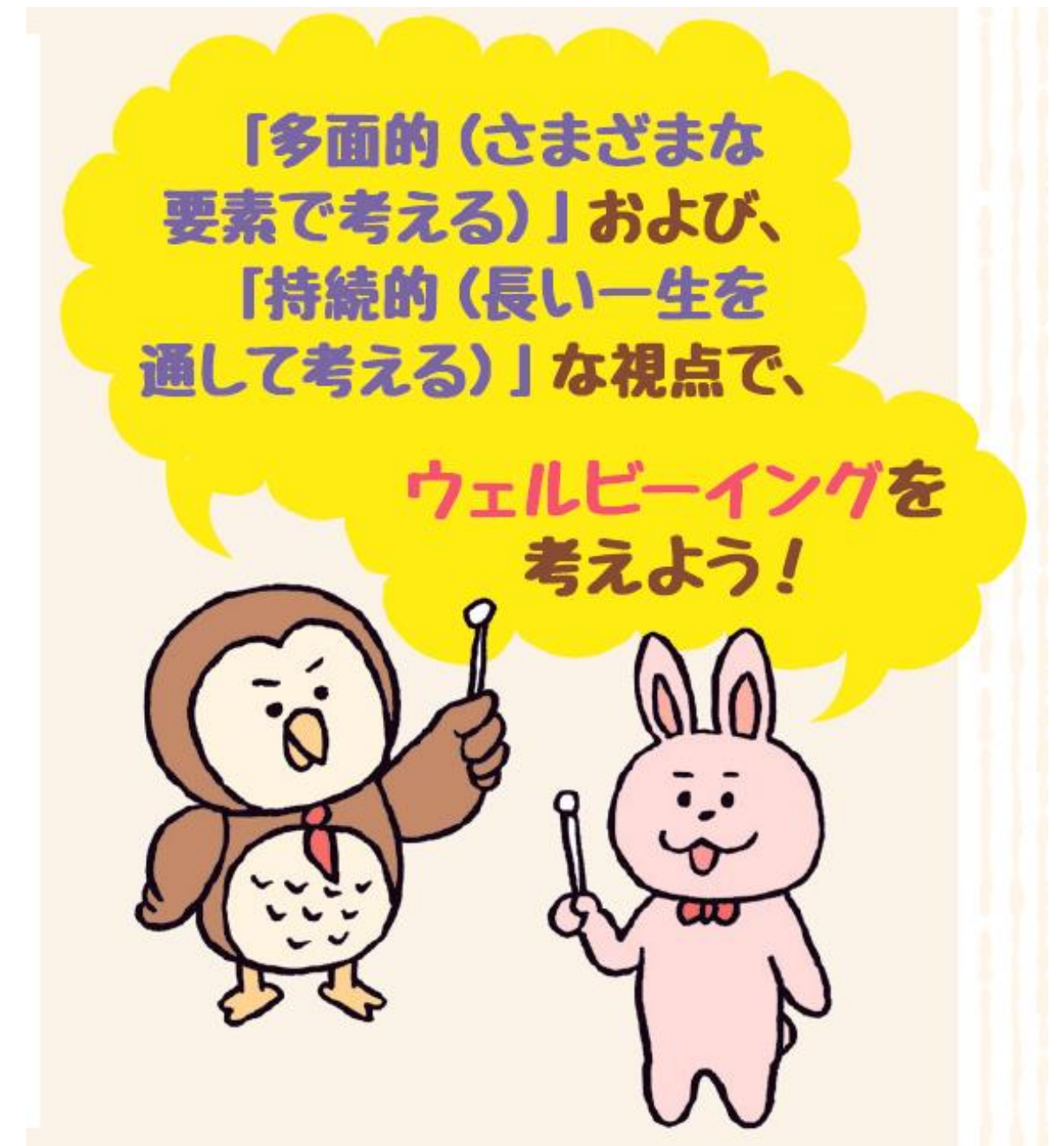
ワークを通して主体的に「生活設計」ができる

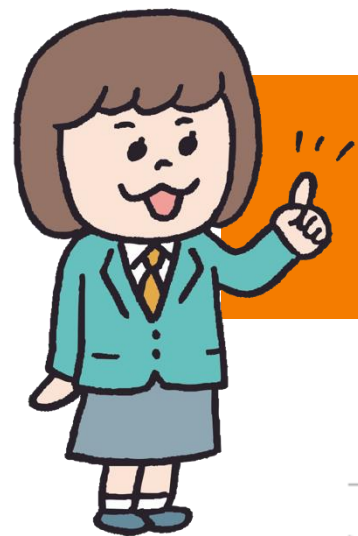
Point③

家庭科学習のまとめとして活用できる

Point④

ウェルビーイングの視点で進路や将来を考えられる





各章と家庭科領域との関連



はじめに 01

1	ウェルビーイングって何!?	02
2	健康 ×ウェルビーイング 健康的な暮らして何だろう?	06
3	働き方 ×ウェルビーイング 自分らしい働き方とは?	10
4	お金 ×ウェルビーイング お金との幸せなかかわり方って?	14
5	家族・人間関係 ×ウェルビーイング 誰とかかわり、どう生きる?	18
6	生活設計 ×ウェルビーイング ライフデザインしてみよう	22

おわりに 24

家庭科の対応領域

- ▶ B編 食生活、衣生活、食生活
- ▶ A編 青年期・家族、生活設計
- ▶ C編 消費生活・経済計画、環境
- ▶ A編 青年期・家族、保育、
高年齢期・共生社会
- ▶ 生活設計

STEP 1

漫画を読んで興味を持つ

自分らしい働き方とは?



各章の冒頭の4コマ漫画を通して、身近な問題としてテーマに興味を持つことができます。それぞれの漫画は、家庭科の学習と関連したものになっています。

自分らしい働き方とは?

Work 3 就職して働くときに重視する要素を書き出してみよう。そして、下の図に優先度が高いものから順に記入してみよう。

(例) 仕事のやりがい、給与・賃金、ワークライフ・バランス、安定性、福利厚生、スキル向上、人間関係、職場までの距離、通勤時間、社会貢献 など

Work 1 何のために働く? 重視することについて、それぞれ5点満点で点数をつけ、線で結んでみよう。

生活費のため、人々や社会とかわかると、社会に貢献するため、自分の才能や能力を磨くため、お金の持ちこたえのため、将来に備えるため

Work 2 それぞれの働き方のメリットとデメリットを考えて、下の表に書いてみよう。

	メリット	デメリット
正規雇用		
非正規雇用		
自営業		
フリーランス		

あなたが選ぶ働き方は? 理由

10 ウェルビーイングとSDGsの関連性 SDGs (8.働きがいも経済成長も) (9.産業と技術革新の基盤をつくろう) 次ページの解説をよみ、p.22にあなたの「働き方(学習)Xウェルビーイング」の発展のために必要なことを書こう。 11



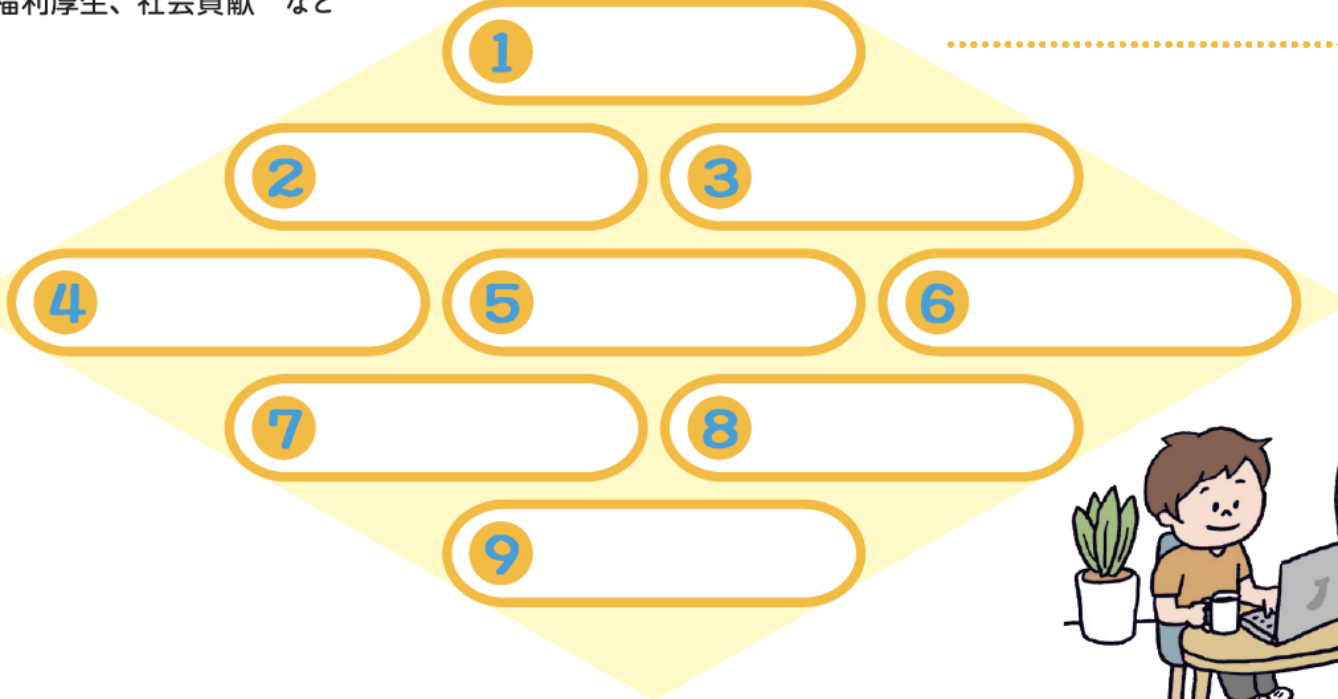
STEP 2

ワーク (Work) に取り組み 自身の生活を振り返る

Work 2

就職して働くときに重視する要素を書き出してみよう。
そして、下の図に優先度が高いものから順に記入してみよう。

(例) 仕事のやりがい、給与・賃金、ワーク・ライフ・バランス、安定性、将来性、スキル向上、人間関係、職場までの距離、福利厚生、社会貢献 など

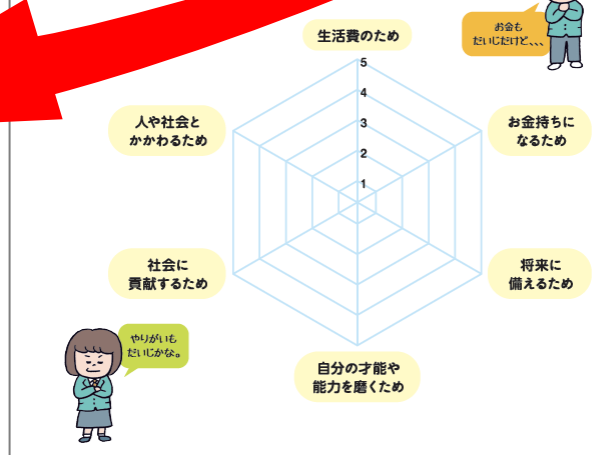


レーダーチャート、ダイヤモンドランキングなど、実際に手を動かして、楽しみながら取り組み、自身の生活や価値観を振り返ることができます。

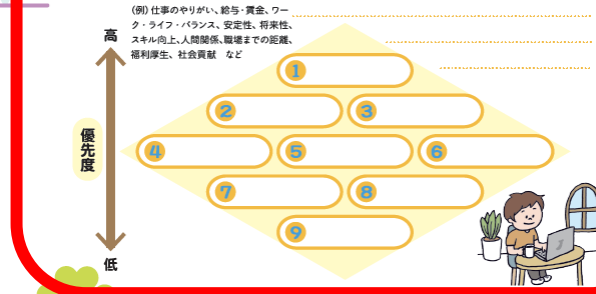
自分らしい働き方とは?

3 毎年収1000万円の仕事をしたら喜ばない? これでもOK? 何をもちて「働き」なの? 働く「価値」を見つけるのが「働き」! ガジレかい!

Work 1 何のために働く? 重視する要素をそれぞれ5点満点で評価してみよう。



Work 2 就職して働くときに重視する要素を書き出してみよう。そして、下の図に優先度が高いものから順に記入してみよう。

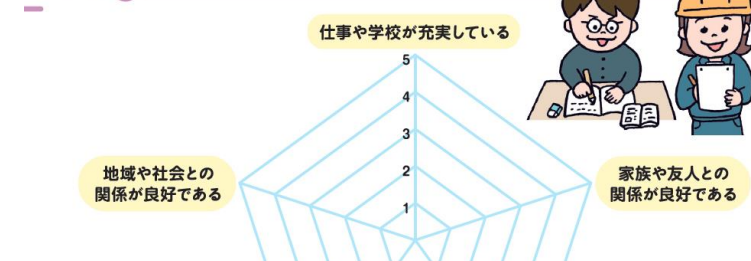


Work 3 それぞれの働き方のメリットとデメリットを考えて、下の表に書いてみよう。

	メリット	デメリット
正規雇用		
非正規雇用		
自営業		
フリーランス		

Work 3

人生において大切だと思う要素を、それぞれ5点満点で点数をつけ、線で結んでみよう。



Work 2

ふだんの生活や将来の生活が充実している、幸せだと感じるために大切だと思うことは何だろうか?

- 当てはまるものすべてのにチェックを入れ、その中で特に重要だと思うものを3つ書いてみよう。
- お金 (家計と資産)
 - 働く環境 (雇用環境と賃金)
 - 住まい (住宅)
 - ワーク・ライフ・バランス* (仕事と生活)
 - 健康状態
 - 政治・行政・裁判所への信頼性
 - 自然環境
 - 身の回りの安全
 - 子育てのしやすさ
 - 介護のしやすさ・されやすさ
 - 生活の楽しさ・面白さ
 - 家族や友人との人間関係

2 まとまったお金が必要になるときに備えて、あなたはどのような方法でお金を貯める? 選択肢から選び (複数可)、その理由を書いてみよう。

A 預貯金 B 株式投資 C 投資信託 D 国債 (債券) E 生命保険 F 宝くじ

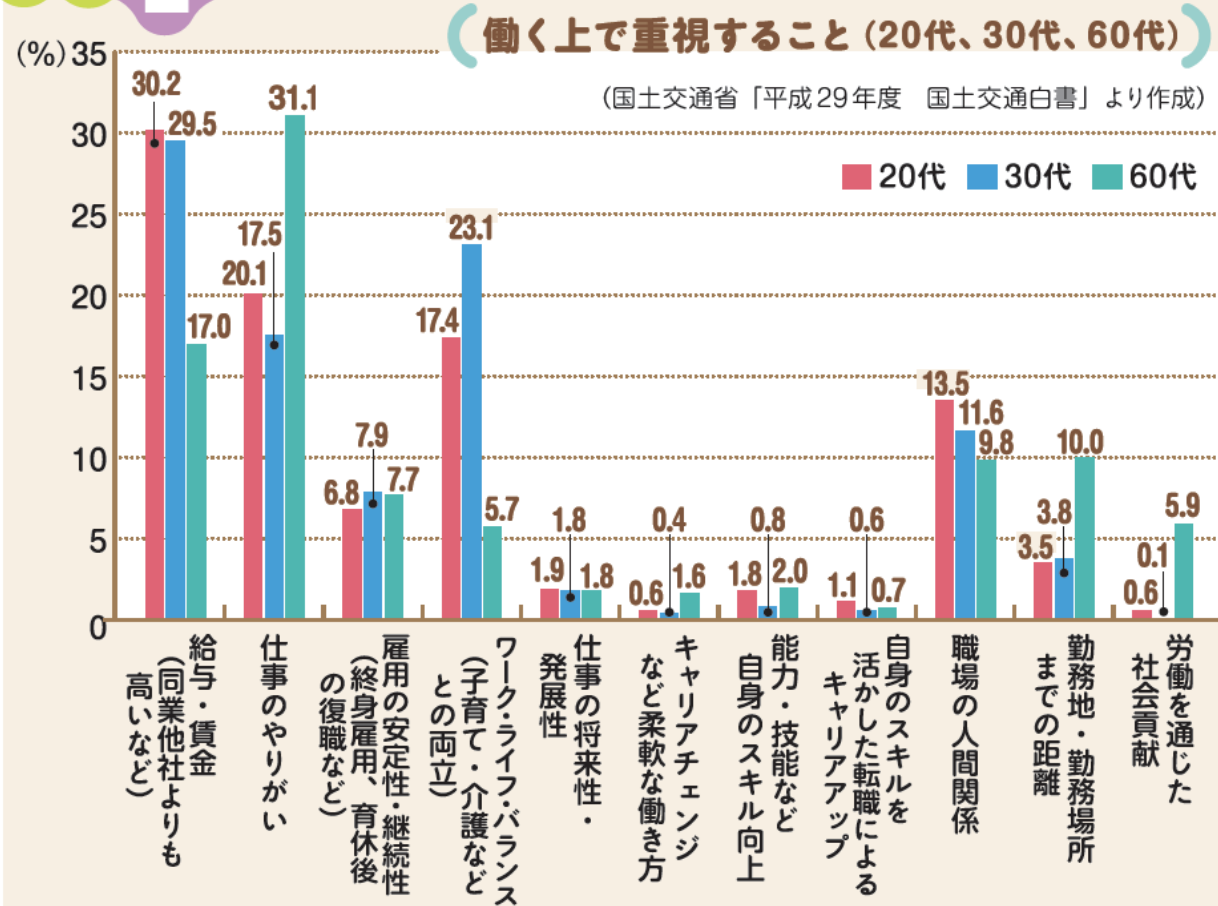
理由

STEP 3

解説 (Explanation) を読み 視野を広げ学びを深める

Work 2

働くときに重視すること



20代では「給与・賃金」に続き「仕事のやりがい」が多く、30代では「ワーク・ライフ・バランス」を重視するとの回答が他の年代よりも多い。60代では「労働を通じた社会貢献」が多いなど、年齢により重視することにちがいがあがる。

解説ページには、ワーク (Work) に関連する資料や参考になる資料を掲載。視野を広げ、さまざまな価値観に触れることができます。

3 Explanation - 解説 -

Work 1 何のために働くか

生活するための収入を得る職業労働には、社会に貢献する機会や、仕事を通して人から認められ、自己実現につながる機能もある。

働く目的は何か

自分の才能や能力を発揮するために働く	62.9	10.5	6.9	13.3	6.3
社会の一員として、責任を果たすために働く	10.5	6.9	13.3	6.3	6.3
生活のため	25.9	30.3	21.0	8.1	8.1
自己実現	4.5	3.1	5.1	1.9	1.9

Work 2 働くときに重視すること

働く上で重視すること (20代、30代、60代)

20代では「給与・賃金」が多く、30代では「ワーク・ライフ・バランス」を重視するとの回答が他の年代よりも多い。60代では「労働を通じた社会貢献」が多いなど、年齢により重視することにちがいがあがる。

Work 3 さまざまな働き方の特徴の例

働き方	メリット	デメリット
正規雇用	収入が安定している。実質が支給される。定年まで長く働ける。ライフプランが立てやすい。	労働時間が長くなる可能性がある。勤務時間が決まっている。転勤や勤務の義務が強い場合もある。
非正規雇用	時間や場所など、働き方に合わせて選べる。	働く時間が短く、収入が少ない。契約が更新されないことがある。
自営業	仕事内容や労働時間などを自分で選べる。定年がない。	安定性が低い。けがや病気などで働けなくなると収入がなくなる。
フリーランス	好きな場所や自分のペースで仕事ができる。成果が収入につながる。	長期的に受託できない可能性がある。仕事が少ない時は収入が減少する。

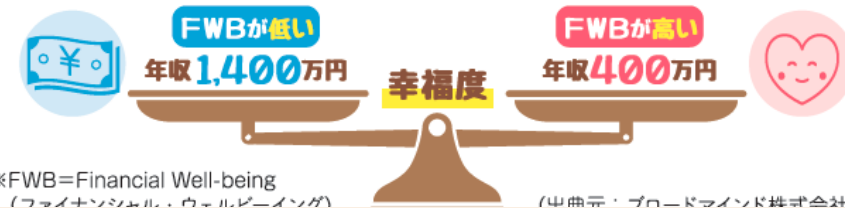
Work 4

世界幸福度ランキング

正解 3

「World Happiness Report (世界幸福度報告)」では、「世界幸福度ランキング」が公表されている。ギャラップ社の世論調査をベースに「最近の自分の生活にどれくらい満足しているか」を測定している。

年収1,400万円と400万円ではどちらが幸せ?



順位	国名	点数
1	フィンランド	7.736
2	デンマーク	7.521
3	アイスランド	7.515
4	スウェーデン	7.345
5	オランダ	7.306
6	コスタリカ	7.274
7	ノルウェー	7.262
8	イスラエル	7.234
9	ルクセンブルク	7.122
10	メキシコ	6.979
18	カナダ	6.803
22	ドイツ	6.753
23	イギリス	6.728
24	アメリカ合衆国	6.724
33	フランス	6.593
40	イタリア	6.415
55	日本	6.147

※計147カ国。2024年時点。(World Happiness Report 2025) より作成

ライフステージと住まいの変化



健康や暮らしも多面的、持続的に考えられているかな?

▶ 時期や一緒に暮らす人などに応じて、必要な住まいは変化する。今の理想だけでなく、これからの住まいについても考えよう!

STEP 4

ライフデザインシートに 記入し将来を見通す

①各章のテーマをふり返り、自身にとってのウェルビーイングを記入します。

②①を考えながら、ライフイベントや取り組みたいことを、年齢の枠に記入して人生を見通します。

(参考として、図の下にそれぞれの例が掲載されています。)

生活設計 × ウェルビーイング

6 ウェルビーイングの向上を目指して! ライフデザインしてみよう

1 これまでをふり返り、あなたのウェルビーイングの実現のために必要なことを書いてみよう。

健康(暮らし) × ウェルビーイング
(例) 健康のためにバランスの良い食事をする
衣
食
住

働き方(学業) × ウェルビーイング
(例) やりたい仕事のために資格をとる

お金 × ウェルビーイング
(例) マイホーム購入のために貯蓄する

家族・人間関係 × ウェルビーイング
(例) ボランティアに参加して人間関係を広げる

2 自身のウェルビーイングを意識して、ライフイベントや、取り組みたいことを年齢ごとに記入し、ライフデザインしてみよう!

	青年期										壮年期(成人期)										高齢期																	
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	65	66	68	70	75	80	85	90	95	100
★ライフイベントや関連することを記入してみよう!	[Grid of empty boxes for life events]																																					
健康(暮らし)	[Grid of empty boxes for health]																																					
働き方(学業)	[Grid of empty boxes for work/study]																																					
お金	[Grid of empty boxes for money]																																					
家族・人間関係	[Grid of empty boxes for family/relationships]																																					
その他	[Grid of empty boxes for other]																																					

健康(暮らし)の例
自炊する、ジョギングを始める、ひとり暮らし開始、マイホーム購入、住宅リフォーム、洋服のリサイクルなど

働き方(学業)の例
大学進学、専門学校進学、就職、アルバイト、インターンシップ、昇進・昇給、起業、転職、退職、再就職、海外勤務、家業の手伝い、産休・育休など

お金の例
貯金を始める、金融商品購入、生命保険加入、住宅ローン契約、住宅ローン終了、マイカー購入など

家族・人間関係の例
親元から独立、結婚、第一子誕生、子どもの独立、孫の誕生、親の介護など

その他の例
運転免許取得、海外移住、旅行、ボランティアなど

2223

ライフデザインシートを記入後、ふり返りまとめる

おわりに

ウェルビーイングについて学んできて、どうでしたか？

学習をふり返り、現在のウェルビーイングと今できる課題をまとめてみましょう。

	現在のウェルビーイング （“よい状態”かどうか）	今後を見通した現在の課題 （改善したいこと、今できること）
健康 （暮らし）		
働き方 （学業）		
お金		
家族・ 人間関係		

ライフデザインシートに取り組み、最後に現在の状態をあらためてふり返ります。

今後を見通した現在の課題として、“改善したいこと”、“今できること”をまとめます。