

# ウェルビーイングな取り組み

Five ways to wellbeing

1 ひとつつながる  
Connect...



家族や友達、職場や近所の人。  
身の回りの人とつながりましょう

2 からだをうごかす  
Be active...



散歩したり、自転車に乗ったり、  
スポーツしたり、外出しましょう

3 まわりを見てみる  
Take notice...



季節の移り変わりを感じたり、  
いつもの違いに気づきましょう

4 まなびつづける  
Keep learning...



知らないことを調べたり、  
新しいことに挑戦してみましょう

5 ひとにあたえる  
Give...



地域のグループ活動をしたり、  
周りの人が喜ぶことをしましょう

世田谷宣言  
～まちなかで心地よく暮らすために～

ウェルビーイングなまち

・世田谷・

生き活きとしたこころを  
みんなでささえて取り戻そう!

より豊かな生活と  
こころを健康にする

5

つの方法



こころの健康を  
考える区民会議

# ウェルビーイングなまち を共に創る

生きにくいと思っている人たち、  
困っている人たち、  
どこへ、誰に相談すれば良いのか迷方に  
暮れている人たちに  
「何かできることはありますか?」  
「お話を聞きますよ」と勇気をだして  
声をかけましょう。

88万の区民が暮らすこの世田谷が、  
生きやすいまちになるよう、  
みんなが目指せば、きっと社会が  
変わります。そんなまちを共に創りましょう!

## ウェルビーイングとは

Foresight's Mental Capital &  
Wellbeing Project

世界中の最先端の研究結果によって  
すべての人のこころの健康を  
高める方法として、科学的な根拠に基づいて作られています。

## 私たちにできること ～声かけから創るまち～

いまこんな  
困りごとがあって、  
助けてください

A. 困った時には、遠慮なく誰かに助けを  
求めてください。世田谷は困っている  
人を決して見捨てません。

私にお手伝い  
できることは  
ありますか?

A. 困っている人にそっと声をかける人を、  
世田谷は応援します。

「ウェルビーイングなまち」は、  
人のつながりと助け合いから  
生まれると確信しているからです。

## 世田谷こころの健康を 考える区民会議

精神疾患を持つ人も家族に持つ人  
もそうでない人も含めた多数の  
市民が自由に参加する会議です。

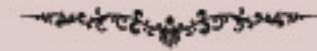


2010年10月  
こころの健康を考える区民会議準備会発足

2012年5月  
こころの健康を考える区民会議設立

2012年12月  
「こころからカフェ」開設

2014年9月  
「心身の安全運転BOOKS作成セミナー」開催



## お問い合わせ先

(特非)せたがや福祉サポートセンター  
03-6379-1300

世田谷保健所 健康推進課  
03-5432-2442