



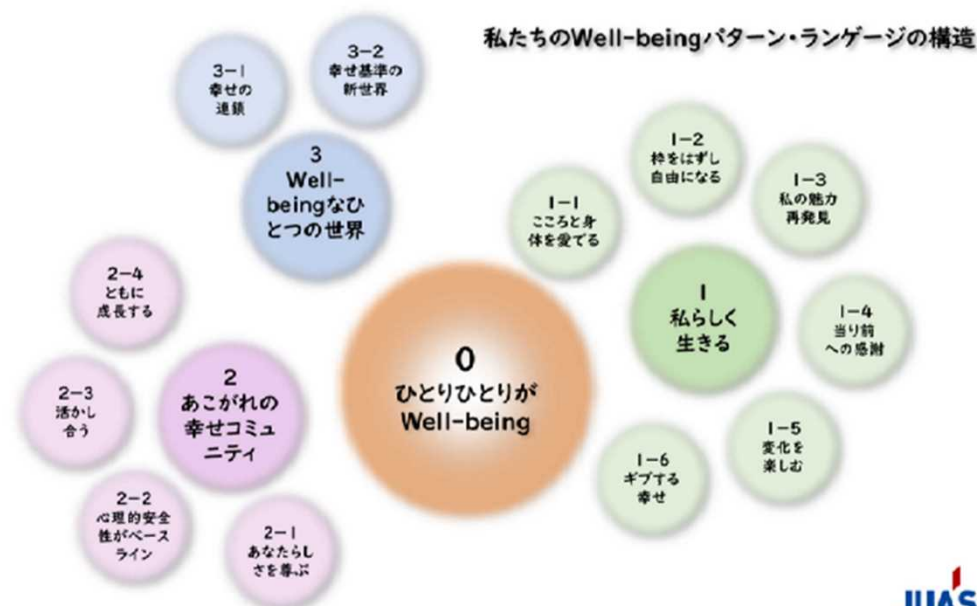
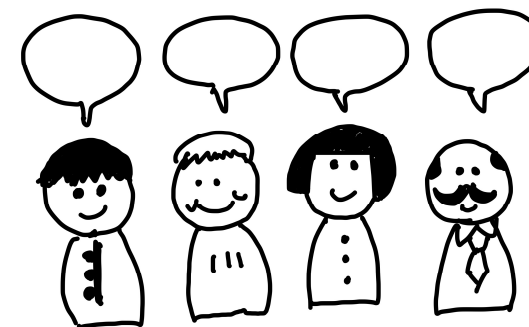
2022年度活動報告

ひとと組織のWell-beingアドバンスト研究会

◆ひとと組織のWell-beingアドバンスト研究会のメンバー

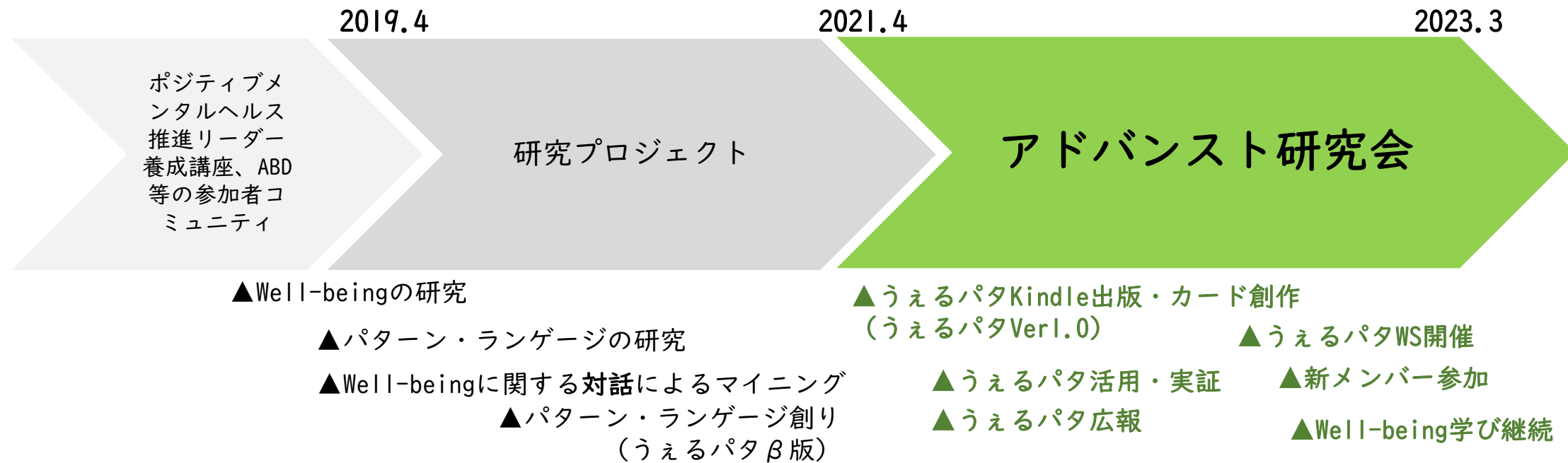
内沼 浩司
海老原 吉晶
工藤 功
笹沼 康子
佐山 光
角田 文広
東條 美奈子
中井万紀子
中島 亮
火野坂 竜哉
保科 稔
丸石 麻世
三好 雅之
山下 恵一郎
横田 利樹
渡邊 智彦
木村 玲美
菊地 美緒
五十井 薫

SOMPOシステムズ株式会社
株式会社NTTデータ バリュー・エンジニア
矢崎総業株式会社
アサヒビジネスソリューションズ株式会社
JCOM株式会社
株式会社日立ソリューションズ・クリエイト
ニッセイ情報テクノロジー株式会社 ★リーダー
株式会社エクサ
サントリーシステムテクノロジー株式会社
株式会社関電システムズ
JUAS OB
日清食品ホールディングス株式会社
株式会社NEXCOシステムソリューションズ
ドコモ・システムズ株式会社
アステラス製薬株式会社
TOTO株式会社
浜松総務部有限会社・ジェネレータ
JUAS
JUAS



◆ひとと組織のWell-beingアドバンスト研究会の沿革

～幸せに生き、働くこと（Well-being）を探求し、対話を重ねている～



♥一貫した4つの探求テーマ

- ①Well-being Well-beingな生き方・Well-beingなチーム創り⇒Well-being経営
- ②パターン・ランゲージ . . . 実践知（暗黙知）の形式知化、共有のしかた、共通言語の創り方
- ③対話 創造社会、共創の場における対話の力
- ④ジェネレーター 創造社会、共創の場における新しい役割“ジェネレータ”の在り方



◆私たちの主な成果物



うえるパタ

私たちのWell-beingパターン・ランゲージ Ver1.0

JUAS ひとと組織のWell-beingプロジェクト



♡PDF版冊子72ページ
豊富な事例や活用方法も
盛り込れています

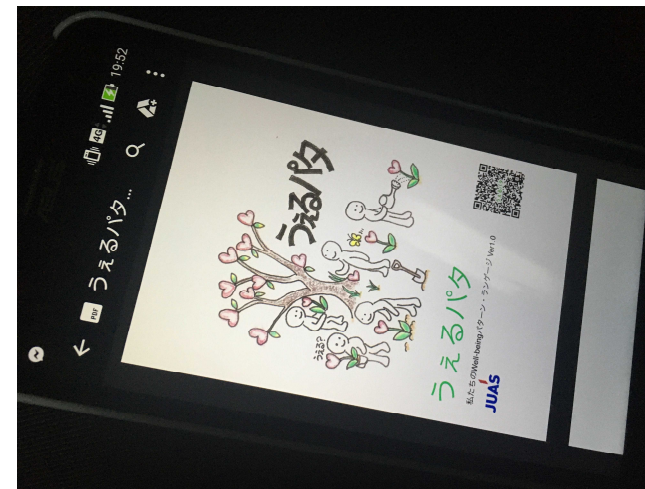
♡Kindle版
(Unlimited)



♡うえるパタカード
(セルフ印刷データ版)



♡うえるパタカード
(印刷版)



♡うえるパタカード
(スマホ・タブレット版)



◆ うえるパタVer1.0

1 私らしく生きる

「自分らしさ」や「自分にとっての幸せ」を探求しよう



1-1 ころと身体を愛でる

自分を愛むことは、
賢明や怠けることではなく、自分らしさを取り戻すこと



1-2 枠をはずし自由になる

誰がつくった枠を、壊けているのは自分



1-3 自分の魅力再発見

自分の魅力を知ること、自信が生まれる



1-4 当たり前への感謝

当たり前は当たり前ではない



1-5 変化を楽しむ

変化をワクワク楽しむ自分もいるはず



1-6 ギブする幸せ

幸せギブの無限連鎖はじまる



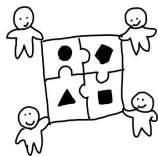
2 あこがれの幸せコミュニティ

「自分らしさ」や「ひとりひとり」が尊重され、
個人もチームも共に成長できるコミュニティって素敵



2-1 あなたらしさを導く

ひとりひとり違つて当たり前、個性を導く



2-2 心理的安全性がベースライン

安心して力を発揮できる居場所が必要



2-3 活かし合う

仕事はチームで成し遂げるもの



2-4 ともに成長する

競争だけでなく、
共創することでチーム全体で背伸びできる



0 ひとりひとりがwell-being

ひとりひとりが「自分らしく幸せに生きる」ことが
できる世界を、みんなで創ろう！



3 well-beingひとつの世界

ひとりひとりの幸せを大事にすると、
世界はひとつになる



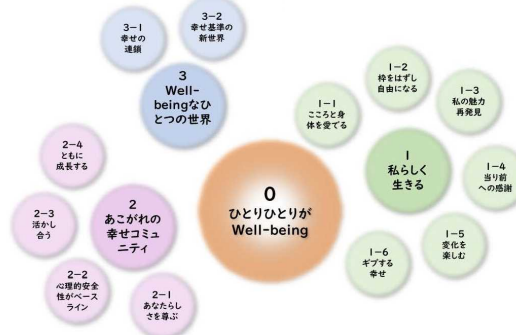
3-1 幸せの連鎖

幸せな気持ちは周りに伝わり、
周りを幸せにする、幸せが連鎖していく



3-2 幸せ基準の新世界

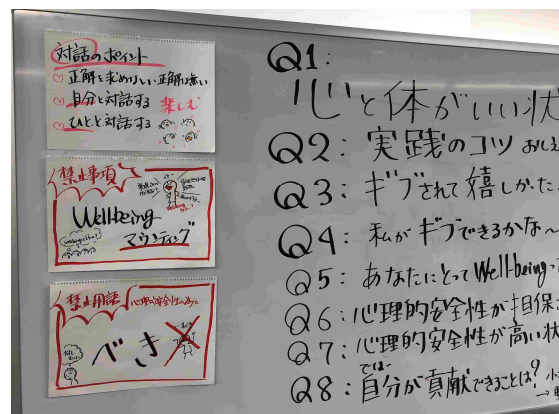
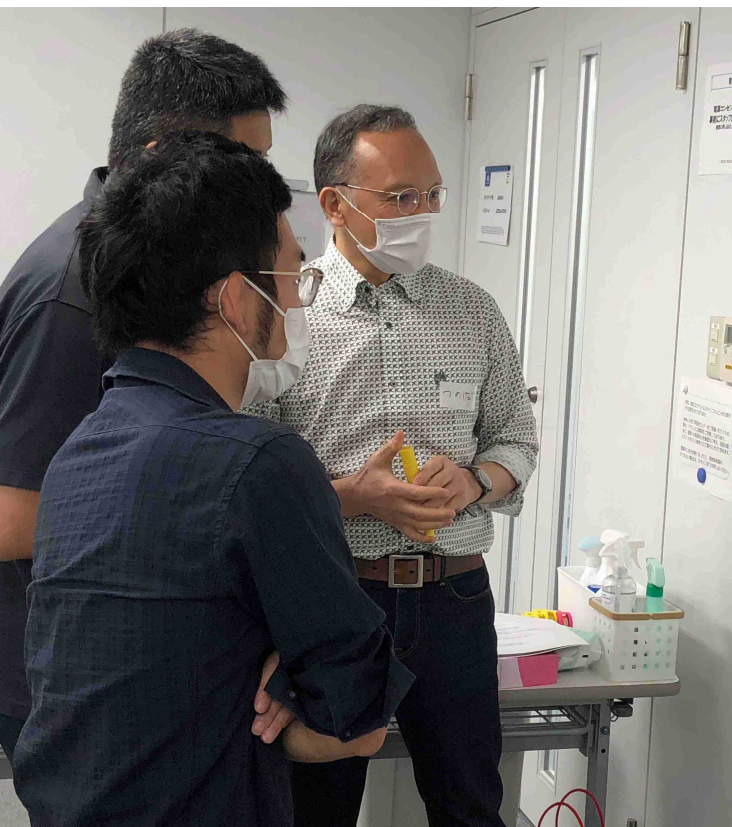
幸せ基準のパラダイムシフトが起きている



◆2022年度の活動 新メンバーも加わり対話三昧の1年でした

	研究会活動	主な内容
5月	5/24【JUASラボ】 うえるパタ活用ワークショップ【会場】	JUASラボで一般応募者にうえるパタを使ったワークショップを開催。研究会メンバーがファシリテーターを担当
6月		
7月	7/8 ビブリオバトル【オンライン】	新メンバーとともに、研究テーマの対象となる本をビブリオバトルで探索
8月	8/3 ABD【オンライン】	7月のビブリオバトルチャンプ本を対象にしたABDを実施。本からWellbeingの新たな視点を得るとともに対話を実践
9月	9/15 パターンランゲージ作成【オンライン】	新メンバーとともに、改めてパターンランゲージを作成
10月	10/12 今後の活動アイデア+かるたづくり【ハイブリッド】	実践のためのアイデア出し
11月	11/22 かるたの作成【ハイブリッド】	Well-beingのコツをかるたにする
12月	12/20 未来手帳作成【ハイブリッド】	バックカスティングして未来を描く
1月	1/17 今後の活動について、かるた作り【オンライン】	今後の活動についてアイデア出し
2月	2/21 インスタ活用検討、コーチングでの利用【オンライン】	メンバーから展開、活用アイデアの紹介
3月	3/15 活動振り返り、Jフェスの打合せ	年間活動振り返り、Jフェスの準備確認

* Slack、LINEによるオンライン対話は常時



◆JUASラボ

JUASラボ（参加者一般募集）で、
うえるパタを使ったワークショップを
開催

ここからも研究会新メンバーが！



『うえるパタ：わたしたちのwell-beingパターン・ランゲージ』を活用した、ワークショップを開催！



JUASラボ

うえるパタ活用ワークショップ

2022年5月24日(火) 15:00-17:30

◆ビブリオバトル

ビブリオバトル公式ルール+アレンジルール（色付き）

1. 発表参加者が読んで面白いと思った本を持って集まる
2. 順番に1人5分間で本を紹介する。★読んでない本でもOK ★「ウェルビーイング研究する仲間とぜひ一緒に読みたい本」というテーマで選んだ本
3. それぞれの発表の後に、参加者全員でその発表に関するディスカッションを2〜3分間行う。★（オンラインの特性を生かして）チャットに質問や感想など入れましょう（発表中でも可能）
4. 全ての発表が終了した後に、「どの本が一番読みたくなったか？」を基準とした投票を参加者全員が1人1票で行い、最多票を集めた本をチャンプ本とする。



組織のネコ という働き方

「組織のイヌ」に違和感がある人のための、
成果を出し続けるヒント



Well-beingの学びを深めるために

Well-beingをテーマにした本を
メンバーで勧め合う

チャンプ本は次回のABDの題材に！

◆ ABD（アクティブ・ブック・ダイアログ®）

ABDによる対話の実践
焚火を囲んで対話を深める

ひとと組織のWell-being研究会
ABD対話をしましょう



サマリの中で書くところ♡マークを置いて下さい

お待たせした方のコメント

4巻を読んで、動画をみて、またガマンや対話を始めてみて、気づき、発見、思いを対話、書いていくと面白

1 草前半 (1みなこ)

1	2	3
8	4	
7	6	5

2 草後半 (2かおるん)

1	2	3
8	4	
7	6	5

2 草-1 (3ほっしー)

1	2	3
8	4	
7	6	5

2 草-2 (4まるさん)

1	2	3
8	4	
7	6	5

ABDの手前準備の仕方

【作成例】はじめに (0なるし〜)

1	2	3
8	4	
7	6	5

お書きする 本の年がら書いた文章を抜き出す

お書きする 特に書いた文章の付箋の色を塗り替にする

お書きする ご自身の感想や湧きあがった思いを記入する (中心)

4 草後半 (10クドー)

1	2	3
8	4	
7	6	5

4 草前半 (9つづの)

1	2	3
8	4	
7	6	5

焚火を囲んで

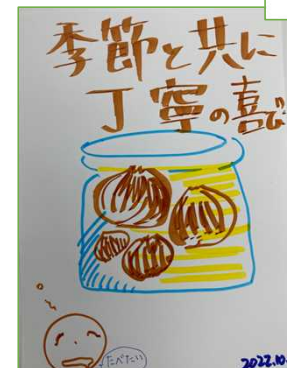
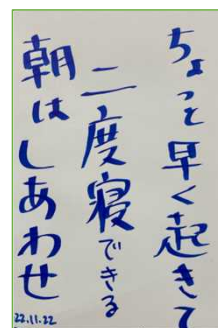
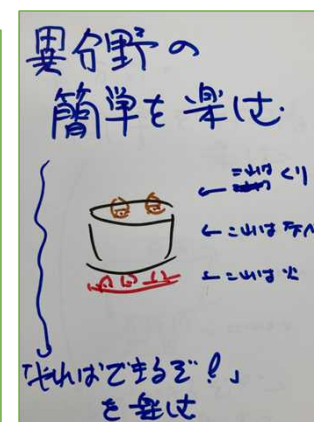
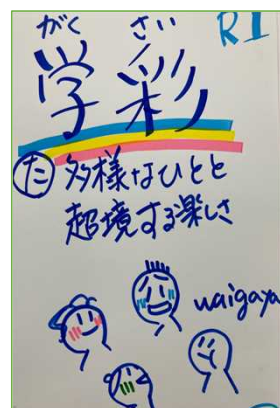
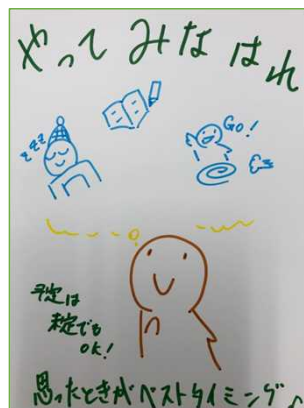


Room1対話

Room2対話

Room3対話

◆Well-beingかるた



Well-beingのコツをかるたで言語化
ほぼ毎回の活動でかるたを作成

◆私の体験を
パターンランゲージにする

タイトル

私流アートの楽しみ

こんな状況で（状況）

音楽を楽しみたいと思っていた

お名前：なるし〜

▼こんな問題が起きたけど（問題）

子供の頃のピアノのレッスン、長鳴三味線の厳しさがトラウマになり、ちゃんとできないことはやれないと思っていた

▼こんな風にしたら・こんなことをしたら（実践のコツ）

私には習い事で培った音楽に対する文化資産（素養）があると気づいた。
本当は好きであることにも気づいた。
上手になることだけが音楽じゃない。
演じることを楽しむ工夫をしてみよう。
点数をつけられたクラシック領域ではなく、好きな「a z z」を弾きたい、電子ピアノではなく、めっちゃ楽しめる「電子楽器」を貰おう

▼こんないい感じになった（私のWell-beingな状態）

下手でも音楽を演じる楽しさを全身で感じている。
**身体感覚が研ぎ
上達も楽しい。**

イラスト

タイトル

自分を忘れる、そして自分に気づく

こんな状況で（状況）

仕事、育児、休日も退出できない、疲れない

お名前：

▼こんな問題が起きたけど（問題）

自分の心をリフレッシュさせる時間が持てない！
役割をもった自分でのいる時間が長い

▼こんな風にしたら・こんなことをしたら（実践のコツ）

スマホに映画を入れておき、楽しみをストック
通勤時の電車など、固定される時間に視聴する

▼こんないい感じになった（私のWell-beingな状態）

・違う世界に没頭できた
・感動する
・受け身でOK
・ちょっとした話題・知識ゲッ
・日々（朝・夜）の楽しみがある

イラスト

タイトル

相手と「同じ空の下」

こんな状況で（状況）

相手を「この人は合わない人だな」と感じてしまった時。

▼こんな問題が起きたけど（問題）

自分が変わろう、また軌道しすぎると「その人のために」と人を変えようとしてしまう。何より自分のいやなところが目につきがち。

▼こんな風にしたら・こんなことをしたら（実践のコツ）

物理的な距離をとる。でも、「一緒に地球の上に乗っている」感じ。フラットに相手を気にはしていない。

▼こんないい感じになった（私のWell-beingな状態）

物理的に離れることで程よい距離感と気にかけている感じは相手にも伝わり、中流を探るような感じになる。
同じ空の下、とか一緒に地球にたっている、とか思うと、小さなことは結構どうでもよくなる。

イラスト

タイトル

弱い自分も受け入れる

こんな状況で（状況）

疲れ切ってしまっ、何も手につかない。
普段できていたはずの仕事に異常なまでの時間がかかる
仕事の量が多いと思うが減っていかない。

▼こんな問題が起きたけど（問題）

疲れていることを認めているが、仕事が出来ないことを疲れのせいにして、能力のせいだと思ってやり切ろうとする。
結果、期限を超えて、品質も悪い仕事になる。

▼こんな風にしたら・こんなことをしたら（実践のコツ）

「最近調子どう？」の質問に「全然だめなんです」と正直に答えた
疲れていることで、仕事のパフォーマンスが落ちていることを自分で認めた。
疲れてパフォーマンスが落ちた状態を出来たことに着目して、出来ないことは割り切った。
他人の批判と。批判に対して出来ない状況を無条件に受け入れた。

▼こんないい感じになった（私のWell-beingな状態）

客観的に自分の状況を見直せた。
動かないなりに、動いている部分を自己評価できた。
周囲の接し方は変わっていない、協力をしてくれた。
他人に勇気を出して話ことで心が軽くなった。
知らないうちに出来上がっていたプライドや壁を壊すことができた。

イラスト

タイトル

みんなで一緒に

こんな状況で（状況）

をドライブし、非常に爽快で素敵な体験をした。

▼こんな問題が起きたけど（問題）

調子に乗って別の砂浜に意欲が入ったら、見事にスタック。父親として一人で何とかせねばと思い四苦八苦していたが、どうにもできない。

▼こんな風にしたら・こんなことをしたら（実践のコツ）

一人で何とかせねばという考えを捨て、恥を忍んで妻や息子に協力してもらうことにした。

▼こんないい感じになった（私のWell-beingな状態）

結局脱出です。JAFを呼ぶことになったが、家族で一緒に夢中になって砂を掘ったり、対策を考えたりしたことで、久しぶりに家族と一緒に何かをするということができた。今回の旅行で一番の思い出になった。私の、家族のWell-being。

イラスト

タイトル

方次第

こんな状況で（状況）

日々の仕事からラブラブルシューティングやインシデント対応のため、対応が出来てもあまり達成感を感じられない

▼こんな問題が起きたけど（問題）

毎日の、達成感を感じられない仕事でやる気がなくなってきて、やりがいのある仕事だとも思えなくなった

▼こんな風にしたら・こんなことをしたら（実践のコツ）

レングス職人の話を聞き、次のように考えるようにした。・
・自分の仕事は、誰かがやらなければいけない必要なものだ
・自分が対応したことによって、問題がさらに長引いたりひどい状況になることが避けられた
・問題解決によって、会社が通常業務を取り戻し、社会的な責任を全うできるようになった

▼こんないい感じになった（私のWell-beingな状態）

自分の仕事がかただけでなく社会のためになっていることを自覚できるようになり、迷惑をかけたと思っていたシステムの利用部門の人に「問題解決してくれてありがとう」と感謝されることがあって、役に立っていると感じることが出来るようになった。より早く対応したり、対応・解決方法を工夫したりすることでもうまくいくことで、達成感を得ることが出来ることに気が付いた。

イラスト

◆うえるパタ、報告書、動画 ぜひご活用ください



JUASweb_channel



うえるパタ
私たちのWell-beingパターン・ランゲージ
(うえるパタカードと報告書)



https://juas.or.jp/library/research_rpt/various/#Well-being

【Shiawase2021シンポジウム】
『私たちのwell-beingパターン・ランゲージβ版』お披露目
<https://youtu.be/2yGRAchW0wM>

【Jフェス2021】
うえるパタの紹介
<https://youtu.be/2yGRAchW0wM>
【Jフェス2022】
うえるパタ活用方法紹介
<https://youtu.be/DNbOJ7EPmc8>



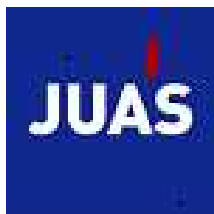
【JUASアカデミー】
well-beingな人づくり・組織作り～
ウェルビーイング経営の潮流～
<https://youtu.be/f4bhX72pf8I>
ウェルビーイングの基本的な捉え方、
ウェルビーイング経営の潮流に
についてお話しています！



うえるパタ
19秒プロモーション



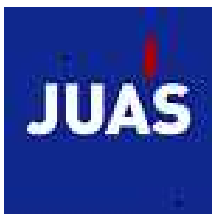
うえるパタカード



JUASラボ

Well-beingな場づくり
Well-beingな対話
Well-beingを実践

事業 はたらく 指標 Well-being × ∞
学び ワークショップ 組織づくり 地域
リスク ネガティブ 人的資源 AI 創造性
家族 デジタル田園都市構想
キャリア 人生100年 経営 社会関係資本



JUASラボ

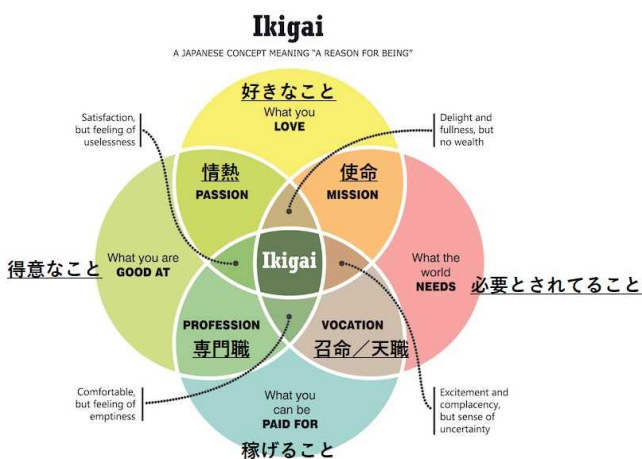
Well-being×はたらく ワークショップ

♥ うえるパタを活用したチェックイン

♥ 私にとっての幸せな“はたらく”探し
部下にとっての幸せな“はたらく”探し支援

*Ikigaiベン図などのツールを活用したワークです

♥ パターンランゲージづくり



メンバー、キャリアコンサルタントが
ファシリテートします。お待ちしております♪

・日 時 2023年7月26日 (水) 15:00～17:00

・会 場 一般社団法人日本情報システム・ユーザー協会 (日本橋堀留町2丁目ビル2階)

・参加費 JUAS会員/ITC: 3,000円 一般: 3,000円

(1名様あたり 消費税込み、テキスト込み)

・申込URL>>> <https://juasseminar.jp/seminars/view/>***





知的書評合戦 ビブリオバトル

～私の“推し本”紹介ゲーム～



主催: JUAS放課後クラブ (仮称)

ゆるいつながらり紐帯を生むサードプレイス



平日夜、月1回程度
JUASの会議室を開放、
会員のみなさんの勉強会
や交流にご利用頂きたく、
今回は試行回です★
★アイデアも募集中★

- ・みなさんの大好きな“推し本”をビブリオバトルというゲームで紹介し合いましょう
- ・チャンプ本は8月の放課後クラブ (仮称) で開催する、ABDの本になるかも

日時 2023年**7月26日 (水) 18:30～20:30**

会場 一般社団法人日本情報システム・ユーザー協会 会議室
(日本橋堀留町2丁目ビル2階)

参加費 **500円** (当日参加者から集めます)

当日15時から17時のラボ参加者は、**無料**

- 準備
- ・自分の推し本を決める、用意する (当日持ってきて下さい)
 - ・5分で推し本の魅力を語れるよう考えてみる
- ※資料は用意せず、語りでライブ感をもったの発表をお願いします
※ビブリオバトルとは <https://www.bibliobattle.jp/>

申込 試行期間でもあり下記URLよりお申込みをお願いします
(参加費について: 参加費は参加時にお預かりします)

申込URL>>> <https://juasseminar.jp/seminars/view/> * * *

HOW TO ビブリオバトル
 ビブリオバトルの公式ルールをご紹介します。ぜひ、実践してみてください。

ルール 1

発表参加者が読んで面白かった本を持って集まる。

ルール 2

順番に一人五分間で本を紹介する。

ルール 3

それぞれの発表の後に参加者全員でその発表に関するディスカッションを二三分行う。

ルール 4

全ての発表が終わった後に「どの本が一番読みたくなったか？」を基準とした投票に参加者全員一票で行い、最多票を集めたものを「チャンプ本」とする。

監修・谷口忠大 イラスト・吉信素子

(C)吉信素子 引用: 月刊京都2016年5月号(白川書院)

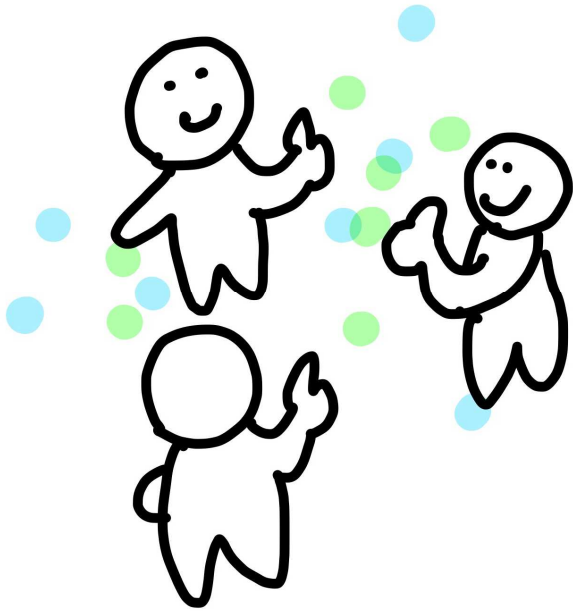
<http://www.gekkan-kyoto.net>

0 ひとりひとりがWell-being

ひとりひとりが「自分らしく幸せに生きる」ことができる世界を、みんなで創ろう！



ラボや対話会、またいろいろな場面でご一緒しましょう



◆メンバーより

◆メンバーより

こんにちは！今年度、名ばかりリーダーを務めさせていただいた美奈子です。

4年前に人と組織のWell-beingという講義を受け、そこから4年間、このチームで楽しく活動させて頂いています！

この4年間を振り返ると、メンバーのみなさんとの対話を通じて、ウェルビーイングに生きるための自分なりの行動指針が増えてきたなあと感じています。少し困った状況や初めての状況に遭遇した時に、ふと、皆さんとの対話で得た知識・知恵が思い出され、そうした状況でもウェルビーイングに過ごせるようになってきました。きっと誰もがウェルビーイングに生きる知恵を持っていると思いますので、うえるぱたを活用しながら知恵を共有し、ウェルビーイングに生きるための引き出しを増やしたいし、また、この輪を広げられると素敵だなと思っています！（美奈子）

見た人が幸せになる（かもしれない）黄金のなまずです！



「Well-being とはノウハウである前に「場」なのではないか。」

2021年の「うえるパタ」出版に添えた私の感想ですが、それを感じ続けさせてくれる研究会でした。

ではなぜこの研究会がWell-beingだったのか振り返ってみると、「他人を否定しない」、そして「自分を否定しない」、それが実践されていた場だからなんだと思います。

なにか発言すると木村さんの「いいじゃ〜ん！」で肯定され、なにかやることが決まると木村さんの「じゃ、よろしく！」でやったこともない役割にチャレンジさせられ、その結果だいたいみんな笑っていて、でもただポジティブなばかりでなく、ネガティブな状況や気持ちを吐露すれば、みんなでうなずき合って受け止めてくれ、Well-beingってこういうことだな、と感じさせてくれました。

それが出来たのはWell-beingという分かりにくい概念を、みんなで一緒に言葉に落とし込んで解像度を高めていったおかげなのだと思います。すごい研究会だったのだと胸を張りたい。

これからはラボという形で、その実践を広げる活動にしていければと思います。（サントリースystemテクノロジー株式会社 中島亮）



◆メンバーより

研究会での活動を通じて感じていることですが、Well-Beingについて繰り返し考えてきたことで、自分自身がとても楽になったような気がしています。2019年に活動を開始したときには、育休明けの時短勤務の状態で、仕事と子育てと、自分自身のことは後回しにして、どうやったらうまくいくのかと、走り回り、考えあぐねていたころだったかと思います。まず、第一に自分自身を大切にし、枠を外して「なになにせ“ネバ”」や「なになにす“ベキ”」を手放し、周りに感謝をして、そんな見方や考え方が、少しずつ少しずつ身について、今に至っていると感じています。そうはいっても、今でも嫌な事があれば1日落ち込む日もありますし、子供にあたってしまって反省する日もあります。でも、うえるパタのコツや自分なりのウェルビーイングな習慣をやってみることで、また前向きにいい状態を取り戻していく、そんなことを繰り返し試行錯誤しながらですが、これからも、自分も組織も家族も、ウェルビーイングな状態を体現できるようにしていきたいなあと思っています。

(笹沼康子)



自分にとっての幸せって何だろう？well-bingって？

当たり前の日常生活の中では滅多に考えることのない、そんなことに向き合うことができたのは、このプロジェクトに参加させていただいたからこそです。

うけるパタを作ったりABDを通じて沢山のかけがえのない対話をさせていただく中で、少しずつ人にも自分にも近づいていった感じがしています。

そして、プロジェクト/研究会に参加させていただくうちに、自分の中で何かがゆっくりと流れはじめて、気が付けば56歳の身空で転職を決意するまでに至ってしまいました。まさに人生を変える気付きをもらったわけです。

プロジェクト/研究会という形は終わりますが、これからは折々にオープンな場として沢山の人がwell-bingに触れて、何かに気づき、何かを見つけ、どこまでも仲間が増えていくことを信じています。

(株式会社 NTTデータバリュー・エンジニア 海老原吉晶)



◆メンバーより

ひとと組織のWell-beingプロジェクトの活動を振り返ると、皆で集まったときに「この場こそがWell-beingだね」ってよく話していました。

偶然、いい人達が集まったからそう感じたのか？

人が集まったときに「この場こそがWell-beingだ」と感じられるのはどんな時だろう？

実は、私がこのプロジェクトに参加するときに常に気を付けていたことがあります。

「人の話を最後まで聞く」

「みな話を聞く」

「否定しない」

この3つ。簡単なようで、気を付けないとなかなか出来ないことでした。皆で集まったとき、チェックイン、チェックアウトで必ずピースメイキングサークルで皆の話を聞いていましたよね。これ、大好きでした。この3つのことが全部出来るんです。

このプロジェクトで集まった人達は、皆、この3つのことを満たしてくれていたように思います。

だから、発言することのハードルが下がり、自信のないことやこんなこと言っていかな？

と思うようなことでも話しやすかったです。心理的安全性が高い場でした。

これを自分の周りでも広めていきたいと思っています。

常日頃から、この3つのことに気を付けて、周りの人にもそれを広めていく。

そうすれば自分の周りがWell-beingな

場になっていくような気がします

(株式会社関電システムズ 火野坂 竜哉)



ひょんなことから参加したプロジェクトで「ウェルパタ」ができました。(1)自分がWell-beingになる。(2)組織に広げる。(3)Well-Beingな社会を広げる。3段階です。

メンバーは「ポジティブ・メンタルヘルス推進リーダー養成講座」に参加した、活発で健康な組織を作ろうとする人たちでした。

でも、対話を続けるうちに「まず自分がWell-beingになる」そして、笑顔が周りに伝播するように、「Well-beingを周りに伝播していく」。そんな進め方がいいと思いました。

ウェルパタのカードは、そんな活動に使える、対話のツールです。みなさん、ウェルパタカードで対話して、みんなでWell-beingになりましょう。

実は、私自身この活動を通して、自分がWell-beingに近づいたのが最大の成果です。

(角田)



◆メンバーより

2014年のJUASスクエア・ディスカッションサークルで「「シフト」～ITは皆さんを幸せにしていますか」のファシリテータをして以来、Well-beingに関心がありましたが、研究会4年の内、ようやく4年目の1年間のみ参加させていただくことができました。

「自分自身のWell-beingは何か」を問いながら、職場や家庭、さらに組織（会社）へ広げていくための着手点を探った1年でした。リアル活動が制限されオンライン中心の活動でしたが、いつもそこに笑顔や本音があふれ、相互の信頼と支援の気持ちで場が進んでおり、まさにWell-beingの実践道場（？）だったように思います。このノリで様々な課題に取り組むと案外簡単に着手点をみつけられそうな気がしています。（超～楽観的）

これをあちこちの職場に持ち込みたい！ の思いを現実にするために、うえるパタ活用やコーチングなどもっと取組事例を増やしていく活動を継続していきたいですね。

（TOTO株式会社 渡邊智彦）



今年度から始めて参加させていただきました。

初回からとても温かく迎え入れてくださり、すぐに緊張が解れたことを覚えています。

私はこれまで人前で話すことが苦手だったのですが、どんな話をしても皆さんがしっかり聞いて笑顔で受け入れてくださったことで、人に伝えることの面白さや楽しさを実感することができました。

特に印象に残っているのは、会の初めに行うチェックインでの近況報告や、会の最後に行うチェックアウトでの感想を伝えあう場で、自分の意見を伝えることはもちろん、皆さんのお話を聞くことを楽しみにしておりました。（もっと聞きたいなと思うタイミングでタイムアウトになるところも絶妙でした。）

今後はここで経験したことをもとに、社内でもWell-beingの輪を広げるべく活動していきたいなと思っています。

また、今年度でこの会は最後となりますが、ここで出会った皆さんといつか別の形で一緒にできることを楽しみにしております！（丸石）

◆メンバーより

Well-being、最近はいたるところで耳にしたり、そこで言っていることがちょっとずつ違ったりしていますが、「いきいきと仕事をする」とか「いきいきと生活する」ためのwell-beingの概念に触れたのは今から10年ほど前のことです。その時は、「社員の満足度を高めるより幸福度を高めた方が、社員の生産性も会社の利益も上がる」という話でしたが、半信半疑でした。

それから数年経って声がかかり、「ひとと組織のwell-beingプロジェクト」から同研究会に参加させていただいて、well-beingや日本人における幸福度の理解を深め、well-beingの実践や周囲に広げていく活動を行ってきました。活動の中で作成したうえるパタを同僚に紹介した際、「そうですね、こういう風に考えると腹も立たないですね。」、「実践してみたら、逆に感謝されてうれしくなりました!」というコメントをもらい、自分も含めてみんなwell-beingだと感じることもあり、活動と仲間に感謝しています。

社会を劇的に変えるところまではいきませんが、今では一昔前に聞いた生産性や会社の利益につながるということも納得できますし、何より喜んでくれる人がいるのでwell-beingの実践と周りに広げていくことを続けていこうと思います。でも、そのこと自体で自分が一番well-beingかも？

(アステラス製薬株式会社 横田 利樹)



次はどこへ行こうか、人生という旅の新しい発見を楽しむ

4年前「Well-beingって何？」から始まった研究会が、2年前にはプロジェクトになり「うえるパタ」を発表できたことは大きな成果でした。

私は会社組織をリタイアして小さな職場で働いていますが、「うえるパタ」の一枚一枚が仕事だけでなく、生活や趣味の時間を過ごす中でとても役に立っています。

例えば「安心できる居場所」作りを心掛けていると、ネガティブな感情を受け止めたり、否定的な発言にも耳を傾けることができ、それでも前を向こうとする対応で家族や同僚や関係先とも良好な人間関係を築くことができました。

人生には葛藤や対立がつきもので、危機的状況に遭遇することもあります。下り坂や地を這うような状態でも「うえるパタ」のどれか一つが心の糧となるように傍に置いておきたいと思います。私たちの汗と涙と笑いの結晶だからです。

誰もがWell-beingになれるTipsでは無いかもしれませんが、私たちの「うえるパタ」が少しでもあなたや幸せのコミュニティづくりの参考になるよう願っています。

(JUAS OB ほっしー)



◆メンバーより

あっという間に時は流れ、「あれ？もう終わり」感が抜けないでいます。東京に出張できるという楽しみもでき、とてもワクワクしていました。「次の集まりはいつだろう？参加できるのかな？」そんなことを気にする必要が無くなったといえ、ラクなんだろうけど、この虚無感はなんだろう。

とにかく気負わない。頑張らない。でも、言いたいことを言う。そんな楽しい長い夢を見ていたのかもしれませんが。

途中、コロナ禍のため、仕事でバタバタしたり、研究会に集まれなかったりとそんな困難はありつつ、ふと集まると安心できる止まり木のような場所。ある意味、安全地帯。

そんな場こそが、Well-beingなような気がします。そう思えたら、もうそこがWell-beingなんだろうなど。

そんな心休まる空間を、うちらだけで独り占めしちゃいけない。もっと、みんなで休まらないと。いつしかそんな使命感すら持っています。・・・あ、気負っちゃダメですね(笑)

研究会が始まったときには、そこまでWell-beingが流行ってなかった気がします。いまでは、いろんなところでWell-beingの文字が目飛び込んできます。

終わりのない物語はないですが、完結するかどうかは作者次第デスネ。まだ第1章が終わったばかり。さ、次の冒険はどこだろう。
(株式会社NEXCOシステムソリューションズ 三好雅之)



人生って何だろう？自分の存在意義って何だろう？そんな事を考えながら、時にビクビクして、過ごしてきました。何かしないと、存在の証明をしないとイケない。そんな気持ちがいつもどこかにありました。そんな中、この研究会と出会い、実体験と言う意味で、皆さんから真のWell-beingを教えていただいたと思っています。最後の一年余りの参加でしたが、この研究会に携われた事に感謝するばかりです。ここで出会った方々に出会う事があるかもしれないし、ないかもしれないけれど、きっと、皆さん、そして私も、それぞれWell-beingな人生を送っていくんだと思います。

そんな想像ををすると思わず、ニヤッとしてしまいます。

こういう気持ちになれました、皆さんのおかげで。本当にありがとうございました。

(くどう)

◆メンバーより

「ひとと組織のWell-beingプロジェクト／研究会」でみなさまと活動した4年は、自分の中でも宝物のような時間でした。答えを出したり、正解を求めたりではなく、その場に参加したメンバーで、対話をかさねていくという経験は答えを出す以上の深い気づきがありました。また、その積み重ねは、緩やかな自身の変化にもつながったと、感じています。

この「心理的安全性」が担保された場でのゆるいつながりは、まさしく有機的に変化できるWell-beingな状態だったと思います。これからはその形をかえて、ラボなどそれぞれの新しい場の新しいエネルギーを得て、また素敵に変化していくのだろうな、と思うと、とても楽しみです。これからもそれぞれのWell-beingを大切にする活動が、みなさまの中の幸せな出会いにつながりますように。

(JUAS事務局 菊地美緒)



「ひとと組織のWell-beingプロジェクト／研究会」は4年の活動を経ていったんJUASのコミュニティとしての形は終了しますが、「なにかやりたくなったら集まって面白がってくれる」仲間ができたと思います。このチームの活動は「心理的安全性」、「対話」をととても大切にしてきました。言葉を理解することと体感すること、体現することは大きな隔たりがありますが、この活動を通じて十分にそれを体感、体現することができました。これからも私自身のテーマとしても、このようなコミュニティが再現性をもって作られること、自分がそのためにどう貢献できるのか追及していきたいと思います。メンバーのみなさん、JUASでこのテーマで研究をさせていただいた会員、職員のみなさん、イベントに参加してくださったみなさん、うえるパタを手にとってくださいましたみなさん、ありがとうございます。ラボはじめ、これからもそれぞれのWell-beingを探究する活動にご一緒ください！

(JUAS事務局 五十井薫)



SDGsの次のグローバルアジェンダがWell-being、Well-being学会が発足し、Well-being学部が来年度開学する。デジタル庁のデジタル田園都市構想では、Well-beingで地域がつながり、Well-being指標も発表している。Well-beingは今まさに大きな潮流になっています。Well-beingは、健康、幸せ、福祉、安寧などの広汎な意味があり、あらゆるセクターがWell-beingでつながっていくことでしょう。

今こそ安易にブームに流されず、地にしっかりと足をつけ、「ひと」と「ひと」とでしかできない対話を通じて、「ひと」がど真ん中の、Well-beingな生き方、Well-being組織、Well-beingな地域・社会、Well-beingな世界の実現に向けて、地道に歩を進めていきたいと思っています。私たちのこれまでの4年間の活動は、私たちがWell-beingの実践者、ジェネレータとして、それぞれのフィールドで活動する試行、土台作りだったように感じます。これからは研究会の枠を超え、様々な場で、多様な方々とさらに対話を深めていきましょう。メンバーのみなさん、これで終わりではなく、これからが本番、始まりで～す！！私たちのWell-beingの輪を伝播していきましょう！！

(ジェネレーター 木村玲美)

