

ウェルビーイングな取り組み

Five ways to wellbeing

1 ひととつながる
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 まわりをみてる
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 まなびつつける
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

ウェルビーイングなまち

● 世田谷 ●

生き活きとしたところを
みんなでささえて取り戻そう!

より豊かな生活と
ところを健康にする

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途方に
暮れている人たちに
「何かできることはありませんか？」
「お話しを聞きますよ」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