

七高プロジェクト ～ウェルビーイングを実現するために～

北海道七飯高等学校

2年 中村夢乃 盛田望愛 飯村咲紀 田中さち

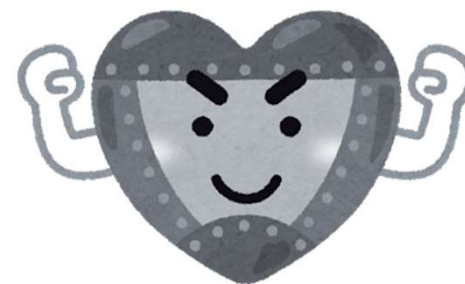


ウェルビーイングとは

ウェルビーイング（Well-being）とは、Well（良い）とbeing（状態）が組み合わさった言葉です。

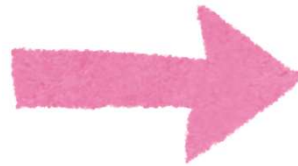
身体的・精神的・社会的に持続的に良好な状態を示しています。

ウェルビーイングを実現することで経営などで様々な良い結果があります。

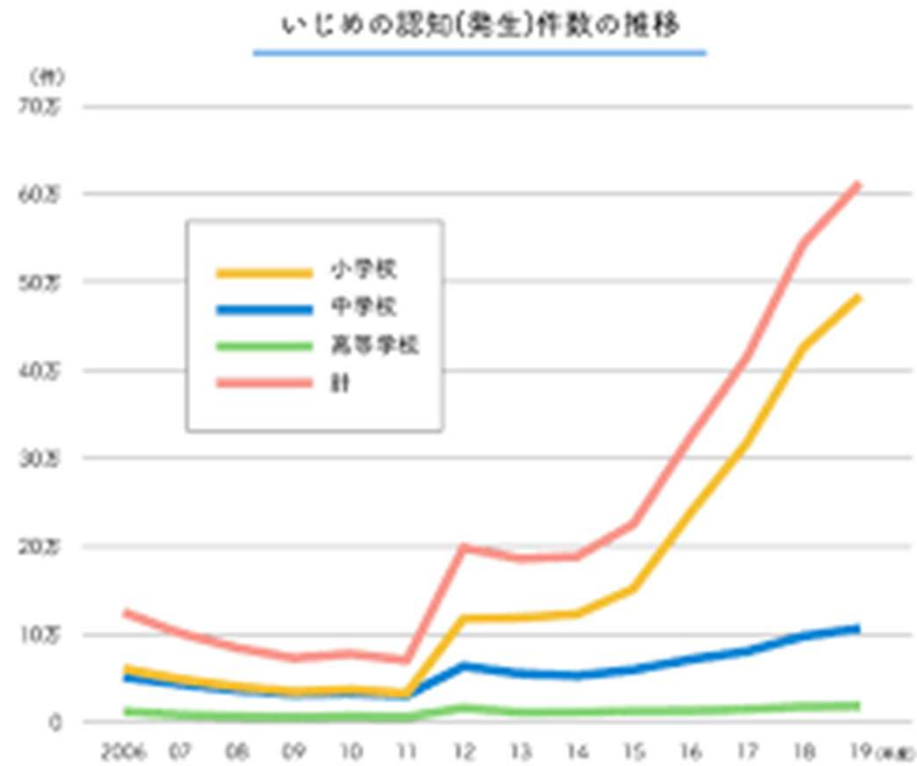


発表要旨

職場体験で精神病棟を訪れた経験から、学校生活でも自分たちの身近に精神的な問題が起こったときの対策や、それを未然に防ぐための方法を考えた。



背景と目的



学生のいじめの原因は、精神的ストレスの影響が大きいと思います。

いじめの件数が年々増えており、

いじめは加害者側の精神的な安定があれば減らせるのではないかと考え、

未然に防ぐために普段の学校生活に作業的な活動を取り入れるのはどうだろうか

という考えになりました。

いじめをする側の心理

心が満たされず何か欠けている



ここを改善！！

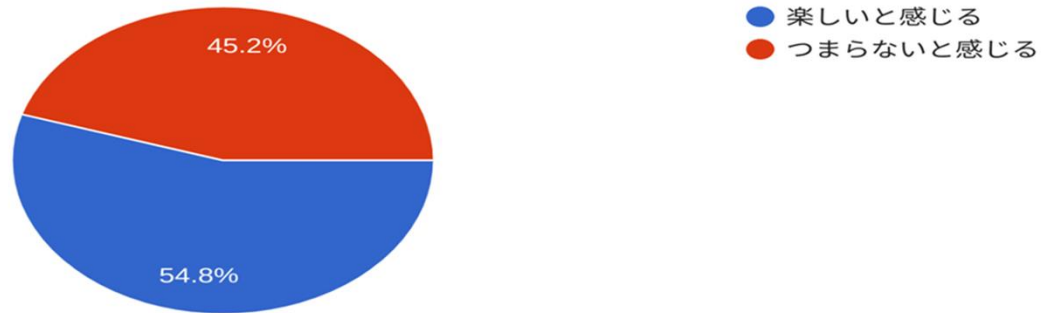
つまらない日常が不満でいじめをする。



いじめ発生

学校をどう思うか

31 件の回答



このグラフを見てわかるように楽しいと思う人は半分以上いますが、その反面でつまらないと感じる人も4割ほどいました。

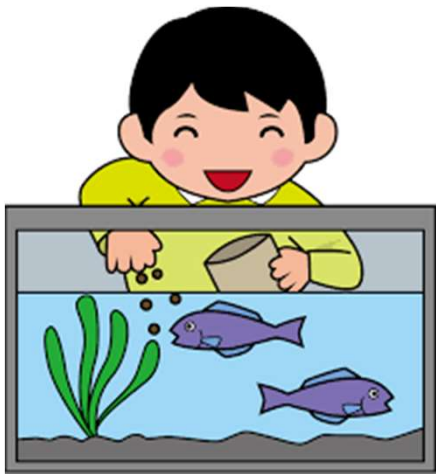
4割の人達は学校をつまらないと感じていて、不満に感じています。

方法

授業の一貫として ①動物の飼育 ②果物 植物を育てる

・動物の飼育

・果物 植物を育てる





①動物の飼育

動物の飼育の効果

- ・ ペットは寄り添ってくれたり、笑わせてくれる。
- ・ 命の大切さを学べる。
- ・ ペットが居ることで孤独感を少しでも和らげることができる。
- ・ リラックス効果がある
- ・ コミュニケーションを取れる機会になる
- ・ 癒やされる
- ・ 悲しんだり、喜んだりするため、人格形成に役立つ



②果物 植物を育てる

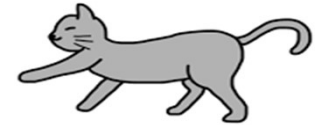


- 毎日変化する ⇒ **充実感**や**達成感**が得られる。
- 新鮮な果物が手に入る⇒心が満たされ心身的にいい効果がある。
例) ストレス軽減 目の疲労緩和 感受性を豊かにする
- ガーデニングは運動時間が1.3倍に！
- 部屋に植物を置くと集中力が高まったり精神状態が安定する





結果



- ・ 動物の飼育

生き物と暮らす動物介在療法を取り入れることで

→ 幸せホルモンが分泌され、リラックス効果、安心感が生まれる

- ・ 果物 植物を育てる

園芸療法を取り入れることで

→ 緑は人間にいい効果を与えるので集中力が上がったリストレス軽減になる

結論

少しでも精神的ストレスを軽減し学校に「来たいと思う」
「来にくいと思わない」と思わせる環境を作るために、
学校内でのウェルビーイングを実現するために

作業的な活動を

学校生活や授業中で

取り入れる方がよい！！