

中学生・高校生
参加者募集

やまぐち
Well-being

ウェルビーイングワークショップ

あなたの 幸せの カタチ

学校の先生になりたい
お店や会社を経営してみたい
みんなを笑顔にしたい
そんなあなたにもおススメ！

自分の幸せを自分で見つけたい中高生の皆さんへ

私たちは「幸せになるため」に生きています。

今は、幸せのカタチが無数にある時代。だからこそ、「本当の幸せとは何だろう？」と考えることもあるかもしれません。

そんなあなたに向けて、**ウェルビーイング**をテーマにしたワークショップを開催します！

ウェルビーイングは、**心と体の健やかさ、そして自分らしさを大切に生きるための鍵。**

あなたらしい「幸せのカタチ」を見つけるためのヒントを一緒に探しましょう！

第1回 令和7年7月27日(日)
13:30～16:30

<会場> YMfg維新セミナーパーク

<内容> **ウェルビーイングって何？**

～“自分の幸せ”に気づく～

- ・ 幸せの4因子とは？
- ・ 自分にとっての心地よさとは？ など

第2回 令和7年9月21日(日)
13:30～16:30

<会場> YMfg維新セミナーパーク

<内容> **ウェルビーイングを深めよう**

～自分の気持ちや感覚に気づく～

- ・ 振り返り
- ・ 体感ワーク など

主催：山口県、公益財団法人山口県ひとづくり財団

講師紹介



前野 マドカ

EVOL株式会社 代表取締役CEO
wellonePJ株式会社 最幸顧問
武蔵野大学ウェルビーイング学部 客員教授
一般社団法人ウェルビーイングデザイン 理事



吉田 忍

wellonePJ株式会社 代表取締役
一般社団法人日本ビジネス道德協会 代表理事
NPO法人いきはぐ 代表理事
ウェルビーイング学会 会員



石原 実奈子

wellonePJ株式会社 取締役
一般社団法人日本ビジネス道德協会 理事
ウェルビーイング学会 会員

◆ 講師の皆さんからのメッセージ ◆

このワークショップでは「**ウェルビーイング(心と体の健康や良好な人間関係)とは何か?**」の基本的説明と、科学的に証明されたウェルビーイングを高める4つの因子を紹介します。

「あなたの幸せのカタチ」をテーマに、体を動かすアクティビティや心と向き合うワークをしながら**充実した毎日を過ごすための実践的なヒント**を見つけていきましょう！

お申込み・問合せ

〈対象・定員〉県内の中学生・高校生 30名程度

※原則、全2回の日程に参加可能な方

〈申込方法〉ひとづくり財団のHP (<https://hito21.jp>)
からお申込みください。【7月7日(月)締切】



〈参加費〉無料

〈問合せ先〉(公財)山口県ひとづくり財団 県民学習部

〒754-0893 山口市秋穂二島1062 (YMfg維新セミナーパーク内)
TEL 083-987-1730 FAX 083-987-1760
E-mail yh-kengaku@hito21.jp

＜注意事項＞

- ・定員を超えた場合は抽選となります。結果は申し込まれた方全員にメールでお知らせします。
- ・天候やその他の状況により、講座内容が変更・中止となる場合があります。
- ・当日撮影する写真等について、当財団や県の報告・広報等に使用することがあります。
- ・お申し込みの際にいただいた個人情報、本講座の事務連絡及び今後の講座案内以外の目的で使用することはありません。