



精神性  
神秘性  
Spiritual Well-being

身体性  
Physical Well-being

知性  
Intellectual Well-being

関係性  
Relational Well-being

感情性  
Emotional Well-being

## SPIREモデル

### Spiritual Well-being 精神性・神秘性

大自然や宇宙、人間の営みを感じて自分が意識ある人生を送り今この瞬間をマインドフルに生きていると感じるような体験

(例) 熊野古道や高野山、また白浜の千畳敷など和歌山の大自然を活用したシーンのマインドフルネス

### Physical Well-being 身体性

身体を大切にしながらだところのつながりを生かしていると感じるような体験

(例) 和歌山の自然を感じながらウォーキング、ジョギング、トレイルランに参加したり、e-bikeで街や森、海を散策したり、多少汗ばむ程度体を動かす体験

### Intellectual Well-being 知性

深い学びに主体的に関わって知識・経験を広げていると感じるような体験

(例) 和歌山各地域の伝統的行事・祭りに参加したり、歴史上の人物や歴史的建造物、和歌山県の特産(世界農業遺産など)について知る・学ぶ機会を得たり、神社仏閣博物館・美術館等を訪れてみる(南方熊楠記念館etc)

### Relational Well-being 関係性

自分自身と、他人と建設的な関係性を育んでいると感じるような体験

(例) いつもの仲間と和歌山の自然や各種イベントへの参加を通じて関係性の強化を感じたり、和歌山の各地域の住民の皆さんとの関わりを持てるような機会(お祭り、マラソン大会、マルシェetc)

### Emotional Well-being 感情・感性

すべての感情を感じ、楽しんでる体験。ネガティブ感情であればレジリエンスや楽観的視点を得ていく体験も含む

(例) 和歌山県産の地元の食材を使ったおいしい料理を味わったり、仲間との質の高い時間や新しい出会いに喜びを感じたり、和歌山でしか撮れない夕景やカッコいいシーンを写真に収めたりすることで多様なポジティブ感情を感じる

\*SPIRE: (株) YeeYの登録商標 タルペン=シャハー博士が提唱するwell-beingを保つ要素

## ウェルビーイングとは

ウェルビーイングとは直訳すれば”よい(well)状態(being)”を意味します。自分にとってよい状態とはどんな時なのか、何をしている時なのか、誰といる時なのか。このような視点を少しでも持つことで私たちの毎日はより鮮やかなものになっていきます。2月という月を、和歌山という場所を、多くの皆さんにとってよい状態(well-being)を加速していくきっかけにしてほしいと強く願っています。

ウェルビーイングは高めることもできますし、下げないことつまり保つことも非常に重要なポイントです。特に今回の企画では、私たち人間が持っているウェルビーイングの5つの要素である『SPIRE』を活用し、各種イベントによりどの要素がより色濃く体験できるものなのかの魅力も合わせてお届けしますので是非参考にいただければと思います。



2月は和歌山県内の各所で60以上のイベントが企画されています。「毎日なにかある」和歌山の2月をお届け。

Well-beingを保つ5つの要素『SPIRE』で、おすすめします！

※SPIRE: Spritual・Physical・Intellectual・Relational・Emotionalの頭文字

## 南紀白浜空港増便 キャンペーン情報！



南紀白浜空港  
増便記念！  
2月1日～28日  
飛行機利用で  
南高梅プレゼント  
合計1万個  
南高梅  
しあわせの  
おすすめ

田辺・みなべ

運営・お問合せ先

和歌山 Well-being Month 運営事務局

メール: wakayama.wellbeing@gmail.com

発行: 2023年1月

令和5年2月の1か月間  
朝・夕の臨時便が運航します！

詳しくはこちら⇒

便名	羽田発	南紀白浜着
JAL213	7:45	9:05
JAL215	11:40	12:55
JAL219	16:30	17:45
* 下り臨時便 JAL3207	17:30	18:45

\*下り臨時便(2/1~21、2/23~27)

便名	南紀白浜発	羽田着
* 上り臨時便 JAL3208	8:20	9:20
JAL212	9:45	10:45
JAL214	13:35	14:40
JAL218	18:25	19:30

\*上り臨時便(2/2~22、2/24~28)