

## いきいきと自分らしく過ごすために

# Well-beingの発見支援ワーク開発への参加募集について

## 概要

わたしたちは、長期入院からの退院や再就職など、生活の中で大きな変化を迎えるときに、自分自身の「こうありたい（Well-being）」を整理・表現するための仕組みづくりを検討しています。

リワークプログラムをご経験された方々とともに、「いきいきと過ごすこと」の実現に必要なワークについて考えたいと思っています。

## ご協力いただきたい方

対象：リワークプログラムをご経験された方  
現在治療中の方は対象外となります。  
現在の就労状況、休職に至った要因・経緯については問いません。  
想定人数：10-20人程度

## プログラム内容

### 〇ご参加いただくプログラム

①、②の2つのプログラムにご参加いただきます。

#### ①リワークプログラム体験に関するインタビュー

休職から現在までの経緯や、生活を変化させるきっかけとなった出来事、リワークプログラムの中で特に役立ったと感じた要素についてお伺いします。



#### ②Well-being発見支援ワーク検討会

##### Well-beingワークショップ体験

まずは、カードを使って、ご自身がいきいきと自分らしく過ごすために大切な要素(Well-being)について考えていただきます。その後、それを数名のグループで共有していただきます。



##### Well-being発見支援に必要な要素の検討

Well-beingに過ごすためのアクションプランや、どのような取り組みがあると「いきいきと過ごすこと」ができるかについてグループで話し合っています。



### 〇協働成果物（Well-beingの発見支援ワーク）報告会

みなさまからいただいたご意見をもとに「Well-beingの発見支援ワーク」を開発する予定です。ご参加いただいた方々にワーク内容をご報告いたします（Web開催、参加任意）。

# プログラムの展望



「Well-beingの発見支援ワーク」は、最終的にはアプリなどのツールとなって、実際の生活の場で使用していただくことを目指しています。Well-beingを起点に生活を見つめることで、普段は思いつきづらい、新たなアクションに繋がることを期待しています。

挑戦



ワークショップ後、当日使用する

「わたしたちのウェルビーイングカード」をお渡しします。

プログラム後もWell-beingを意識しながら、いきいきと過ごしましょう！



## プログラムの流れ

12月19日

### 説明会

日時 : 12月19日(火) 19:00-20:00

場所 : オンライン

内容 : プログラム実施内容・ご参加いただく場合の留意点について

参加方法 : 下記URLまたはQRコードより、参加登録をお願いいたします。

**説明会への参加登録 12月17日まで**

【登録フォーム】

<https://forms.office.com/r/tEZ6f5TkaY>



当日ご参加いただけない方は、後日録画をご視聴いただけます。録画視聴の場合も登録をお願いいたします。

### プログラムへの参加登録

説明会にご参加いただいた後に、参加の是非についてご検討ください。ご協力いただける場合には、同意書を提出していただきます。

1月上旬～

### リワークプログラム体験に関するインタビュー（個別実施）

所要時間 : 1時間程度

場所 : NTT or NTTデータ経営研究所 会議室（都内）

1月28日

### ウェルビーイング発見支援ワーク検討会（グループワーク）

日時 : 1月28日(日) ※時間は決定次第ご連絡いたします

場所 : NTT or NTTデータ経営研究所 会議室（都内）

3月上旬

### 協働成果物 ウェルビーイング発見支援ワーク 報告会（任意参加）

所要時間 : 1時間程度

場所 : オンライン

## NTT社会情報研究所が目指す社会

わたしたちNTT社会情報研究所では、誰もがその人らしく、いきいきと生きるあり方や、心地よくいられる、Well-beingな社会を実現するための研究開発に取り組んでいます。

Well-beingとは、「Well=よい」と「being=状態、あり方」が組み合わせられた言葉で、いくつかの種類がありますが、われわれはネガティブな状態を含め、長期的にその人としていきいきと過ごせている**持続的Well-being**をめざしています。

## その他

### □ 交通費について

会場までの交通費は参加される皆様にご負担いただきますが、ご参加いただいた御礼としてアマゾンギフト券をお渡しいたします。

### □ 参加にあたっての留意事項

インタビューやワークショップの結果は、個人が特定されない形で研究に用います。また、本プログラムで作成された著作物の権利はNTT社会情報研究所が所有します。

### □ 連絡先

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

担当者 : NTT社会情報研究所 嶋彩花

電子メール : [ayaka.shima@ntt.com](mailto:ayaka.shima@ntt.com)

電話番号 : 07049346383