

06.30.2026



6月30日、オランダ・ユトレヒトにて、第4回「ポジティブヘルス実践者研修」が修了しました。一般社団法人ポジティブヘルスジャパンによると、今回までに約60名の修了生が誕生し、来年には新たにトレーナー研修の開始が予定されています。

(一財)松本記念財団は、第1回から本プログラムの一部を助成し、その活動を支援しています。研修の詳細については、一般社団法人ポジティブヘルスジャパンのホームページをご覧ください。

<https://www.positivehealth-j.com/>

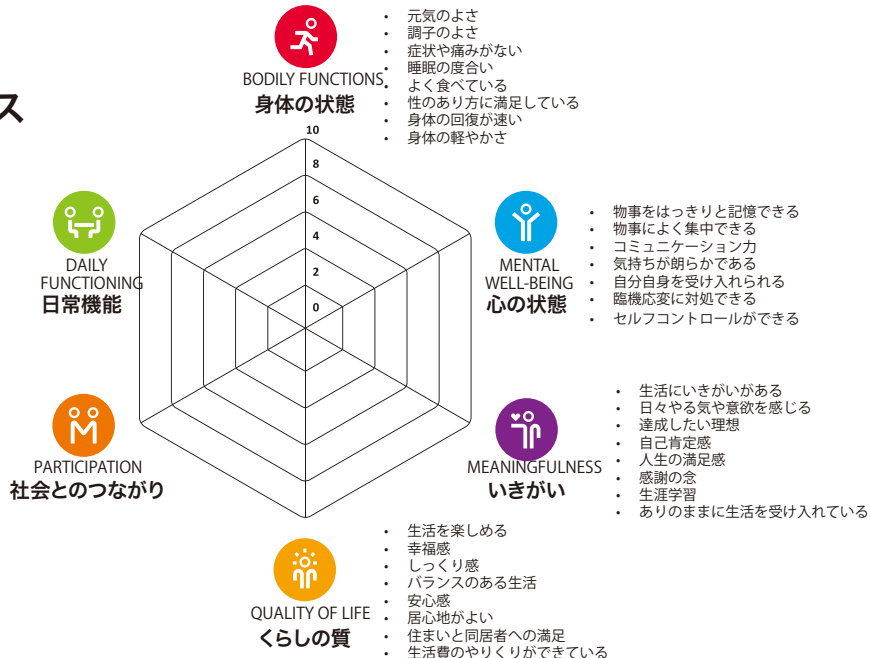
第四期ポジティブヘルス研修の一コマ



私の ポジティブヘルス

- ・身の回りのことができる
- ・自分の限界を知っている
- ・健康を保つ仕組みがわかる
- ・時間管理
- ・金銭管理
- ・働ける/社会活動ができる
- ・公的援助・公的支援を要請できる

- ・他者とのつながり
- ・親身してくれる人がいる
- ・楽しみを共有できる仲間
- ・必要なときに助けてくれる人がいる
- ・居場所がある
- ・やりがいある活動・仕事
- ・社会に対する関心



ポジティブヘルスでは、健康になるために必要なのは『本人主導の対話』だとされています。その対話を促すためのツールが「クモの巣」と呼ばれる6項目「身体の状態」「心の状態」「いきがい」「暮らしの質」「社会とのつながり」「日常機能」を示したものです。6項目に対して、自身の状態に10段階で点数を付けます。

www.positivehealth-international.com, in collaboration with institute for Positive Health (iPH): mypositivehealth.com