

ウェルビーイング

Well-Being

ウェルビーイングシティ構想



自分に正直でいい、
これからの時代のキーワードは、
きっと「ウェルビーイング」だと思う。

ウェルビーイング住宅

CANVAS

キャンバス

それは絵画で用いるキャンバスのように、
住まう方の想いを叶え、
ライフスタイルを自由に塗り替えられる
マンションブランド。
一人ひとりの暮らしを尊重し、
ウェルビーイングな毎日を提供します。

「ウェルビーイングシティ構想」動画コンテンツ公開中!

ウェルビーイングシティ構想



〈売主・設計・施工〉

ファーストコアホールディング株式会社

〈売主〉

POLUS 株式会社中央住宅

〈売主〉

中央日本土地建物
Chuo Nisochi

〈販売提携(代理)・管理運営〉 〈販売提携(代理)〉

First Evolution

ITOCHI 伊藤忠ハウジング

Well-Being

— ウェルビーイング —



和を以て貴しとなす

和

自分に正直でいい、
自分らしくを叶える暮らし。

それが「ウェルビーイングシティ構想」。

これは一般的に「皆で仲良く争わないようにしなさい」という意味で使われることが多い言葉です。意見の対立を深めるようなことを行わず和（やわらぐ）の心で「お互いが納得いくまで議論をしなさい」というのが正しい意味であると私たちは捉えています。つまり「和」とは、多数派の意見や同調圧力に沿って物事を判断するのではなく皆の意見を聞いて決めなさいということであり、何か決め事をする際、人は意見が異なっても当然なので「和」の心を持って話し合いを進め、調和を図ることが大切なのです。

どのような年齢・健康状態の方であっても一人ひとりを「自立した対象」と位置付け、対話を重ねながら単一的ではない、多彩で持続的な暮らしを共に創り上げていく。それが、私たちの考える『ウェルビーイングシティ構想』です。

住

誰もが自立できる ウェルビーイング住宅へ。

私たち日本人にとって「住まい」とは単なる住む場所としての意味だけでなく、個人や家族を形成する上で大きな影響を及ぼすアイデンティティの基のようなものでもあります。この考えは日本人として大切にすべき素敵な要素ではありませんが、人が暮らすという住宅の機能に焦点を当てた場合、他国に見習うべき点もあります。日本では主に高齢者や何らかの支援が必

要な人達のことを「支え守るべき対象」として見る傾向が強い一方で、福祉先進国であるデンマークでは支援が必要な人達を「個人として自立して生きる対象」として見る傾向にあります。なぜならデンマークでは2世代・3世代で暮らすことが少なく、若者も高齢者も住まいを分けて独立して暮らす文化があるからです。そういった文化の違いも影響のひとつとして

挙げられますが、高齢者の自主性が根付きにくい日本ではいつまで経っても本当の意味での高齢者住宅が整備されず単一的かつ画一化された住宅が量産されてしまっているのです。私たちが提供するウェルビーイング住宅は、誰もがいつまでも自分の暮らしを選べるように一人ひとりの思いに沿って対話を重ねながら人々を繋ぎ、支え、包み込む『器』であり続けます。



食

社会参加に繋がる 多彩な食の楽しみ方を。

食事というのは単に栄養補給だけではなく様々な意味を持つ大切な活動です。数ある意味合いの中でも特に重要なのは「楽しみ」としての食事。何よりも強く、衰えを知りません。病気になるっても歩けなくなっても食事を楽しむことはできるのです。また「楽しみ」としての食事には誰と食べるかというコミュニケーションや

社会性にも強く寄与します。あの時家族で食べた思い出の味。懐かしさを憶える家庭の味。予約が取れた話題のお店を誰と食べに行こうか。楽しい食事は、いつも記憶に残るものです。そして私たちはここにもう一つ「社会参加」としての食事という意味を付け加えたいと考えています。ただ美味しいだけが食事ではなく、



地元の味を守り、地域との繋がりを生み出す社会性のあふれる食事。そして何よりも、もったいないを出さない食事を実現すること。ウェルビーイング住宅では、地球や大地の恵みに感謝し、地域との繋がりを感じられるような食事の楽しみ方を追求したいと考えています。

たとえば、
「食」に
関するビジョン

毎週シェフが変わり、メニューも変わるレストラン。



食べることで地域を支える、社会参加をテーマにした食文化。



たとえば、
「住」に
関するビジョン

最先端のシステムの中で、コンシェルジュが24時間いつでも暮らしのサポートをしてくれる安心の住環境。



地域の中心にあるその住まいは、大人から子どもまで自然と人が集まるコミュニティ。



働

社会性を維持する ワークの創出を。

突然ですが「ジョブ」と「ワーク」の違いはご存じでしょうか？どちらも日本では「仕事」や「働く」といった意味で使われることが多いですが、実はジョブは賃金を目的とした仕事を指し、ワークは賃金を目的としない仕事を指します。サラリーマンでもパートでも自営業でも、賃金を得て働くことがジョブであり、その一方でワークには、家庭での家事を筆頭に、町内会の係であったり、

PTAの役員であったり、親の介護や孫の世話なども含まれます。ジョブをお持ちの生涯現役という方もいらっしゃると思いますが、多くは壮年期を終えてジョブからは退き、第2・第3の人生へと歩みを進めて行きます。長くジョブをお持ちであった方は定年を機に喪失感を覚えてしまふことが知られていますが、これを「役割の喪失」と言います。賃金を目的とすると言いなながらもジョブ

には賃金という目的以外に社会的な役割や使命感が存在します。仮に心身共に健康であったとしても、役割を喪失してしまうことはとても苦しく辛いことでもあるのです。そこで私たちは、社会的に健康であり続けるためにも社会性を維持することができ、新たなワーク・役割が感じられる暮らしを提供し続けることを大切にしたいと考えています。



学

第2・第3の人生にこそ 新たな学びを。

医学の発展と国民皆保険という恵まれた環境にある日本人は、終戦後の60年で寿命が約30年延びました。それは、もう一度生きる時間を獲得した事に他なりません。第2・第3の人生を歩むと共に、学ぶチャンスをも得ることができたのです。これまで学べなかったジャンルに興味を向けてみるのも良いですし、

これからの時代を有意義に過ごすために新たなジャンルを学んでみるのも良いでしょう。平均寿命が短かった頃に比べて、現代では現役世代を退いた後の時間は20年〜30年と大幅に延ばされました。これは過去の知識をアップデートせずに過ごすには少々長すぎる時間です。新たな学びを得ることで、この先の未来で見る景色が変わって



くるかもしれません。学びの喜びを今一度噛み締めて、学びの先にある新たな自分を想像してみてくださいいかがでしょうか？

たとえば、「学」に関するビジョン

SDGsに学び、エンカルに生きる。次の世代にたすきを繋ぐ。



近隣学校施設と提携して、誰でも自由に学べる環境を整える。



たとえば、「働」に関するビジョン

新たな役割と出逢うきっかけとなる、人と人との繋がりを育む日常へ。



リモートワークのNEXTを見据えた、誰でも働ける仮想空間でのワーキング。



遊

一人ひとりが自由で心地よい距離感に。

「遊ぶ」というと少し幼稚な印象を受けるかもしれませんが、これほどまでに非生産的な活動に真剣に取り組む生物は地球上には私たち人間以外存在しません。かつてオランダの歴史家ホイジンガは人間のことをホモ・サピエンス（知恵の人）ではなく、ホモ・ルーデンス（遊ぶ人）と称したほどです。そもそも遊びには目的があり

ません。遊ぶことそのものが目的となるのです。遊びそのものが面白いから遊ぶのです。時間を忘れるくらいに真剣に遊んでいる時間ほど充実した時間はありません。また、遊びは自由の象徴でもあります。個人の自由や状況によって、遊びに参加するのもしないのも、やめるのも継続するのも自由です。遊びとは、しなくても何ら問題

のない活動であり、見方を変えれば余計なものかもしれません。ただし、遊びによって得られる満足・楽しみが存在する限り、渴望するほどの強烈な欲求を生み出してくれません。遊びは身体的な必要性から課されるものではなく、ましてや道徳的義務によって行われるものでもありません。あなたは最近、「真面目」に遊んでいますか？



健

健康寿命は生きがいから。

一般的に健康というと「病気ではない」や「弱ってはいない」などというイメージが強いかもしれませんが、健康状態というのは身体的・精神的・社会的に「完全に良好な状態」であると定義されていません。しかし、完全を求めてしまうと終わりはなく、誰でも健康ではなくってしまいうるものです。これはWHOの定める健康の定義を「コンプリート＝完全」と訳

しているために、そのような解釈をされることが多いのです。「コンプリート」という状態は3つの要素（身体的・精神的・社会的）が全て満たされているという意味であり、言い換えるなら3つのうちどれか一つでも欠けてはいけないという意味になります。例えば、人間関係などの心理社会的なストレスは疾病を作り出し、疾病は人間関係に影響を及ぼします。

また身体に変化があれば、心理的な変化が生じ、これも人間関係に影響します。故に完全な状態を求めめるのではなく、バランスの取れた健康状態を目指すことが望ましいのです。単に病気ではない、弱っていないということではなく、「身体的、精神的、そして社会的に調和のとれた状態」こそが本当の意味での良好な健康状態であると私たちは考えています。



たとえば、「健」に関するビジョン

身体に悪いと分かっても、健康の定義を自分で選択・許容・相談できる生活へ。



たとえ寝たきりになっても、絶対に家族に迷惑はかけたくない。



たとえば、「遊」に関するビジョン

好きな時に好きな場所へ行ける喜びを、誰にでも。



世界三周?! 地球を隅々まで遊び尽くすツアーへ。



看

看守りに“かかりつけ” という発想を。

「看」という言葉には“手を当てて目で見ると”という意味があり、「護」という言葉には守るだけではなく、悪いことや状態を“未然に防ぐ”という意味もあります。一般的に「看護」というと治療や療養が必要な際にお世話になるイメージが強いと思いますが、実はそれだけでは不十分なことが多くあります。日々の

正常な状態を把握している看護師がいるからこそ、状態の変化や異常にいち早く気が付くことができ、医師や病院との迅速かつ的確な連携が可能となるのです。かかりつけ医やかかりつけ薬局をお持ちの方が多くいるように『かかりつけ看護』を持つことが、必要な入院を避け在宅生活を継続するためのポイントになり

ます。住み慣れた土地、受け継いだ家など、今の住宅に住み続けたい理由もあるでしょう。しかし、これからの未来を強く生き続けたいと考えるのであれば、是非一度『かかりつけ看護』のある住まいについて考えてみてはいかがでしょうか？



EPILOGUE

たとえば、慎ましやかで奥ゆかしく
周りの顔色を伺って“迷惑をかけてはいけない”
というように育ってきた世代の方であっても。

誰しも窮屈に暮らす必要は決してなく、
自分らしく我がままで好き勝手に
その上で誰にも迷惑をかけることなく毎日を
過ごすべきであると私たちは考えます。

なぜならば私たちは、
皆さまが自分のことは自分で決めたいということを知っています。
そして、決めたことについて責任を取れることも知っています。
この先の生き方も、住む場所も
誰もが自由に「選べる」ために、私たちは存在するのです。
建前ではなく、そんな本音に本気で向き合うのが私たちの使命です。

「ウェルビーイングシティ構想」は、
前向きな方を応援するプロジェクト。
私たちの考えに賛同いただける方に、
ぜひとも参加いただければと願っています。

たとえば、
「看」に
関するビジョン

医療と介護の現場を知り尽くした運営だからこそ、頼りたいときに頼れる。



最期を決めるのは自分でありたい。それを知っているからこそ、本人の意向を最優先で尊重する。

