



ウェルネスライフの実践と“生きがい感” ー ころの健康＝健幸から考えるー

人間科学部 宮田 浩二



1962 年島根県松江市で生まれ。文教大学には、2004 年4月に着任。専門領域は、スポーツ心理学、ウェルネス学に関する分野。学会及び社会における活動等は、日本ウェルネス学会・理事長を務めている。また、(財)日本オリンピック委員会・強化スタッフ・スポーツカウンセラーであった。本学では、スポーツ心理学、スポーツカウンセリング、スポーツライフの理論と実践、ウェルネスライフ論等を担当している。「スポーツがメンタルヘルス及びウェルネスライフに及ぼす影響」等について、研究をしている。
(みやた こうじ)

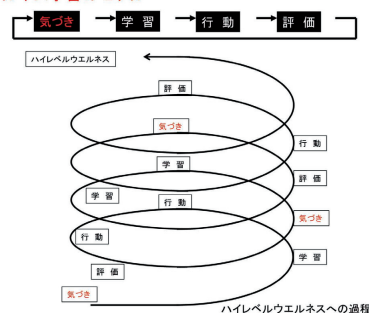
今回紹介する授業は、人間科学部人間科学科の選択必修科目として開講している「ウェルネスライフ論」である。受講生は例年 100 名程度である。健康は、人生の目的や目標ではなく、幸福で充実した人生を送るための一手段である。本授業ではウェルネスライフの観点から健康＝健幸を考えていく授業を行っている。

1. そもそも「ウェルネス」とは

今回ご紹介する「ウェルネスライフ論」という授業。まずウェルネスとは、1961年アメリカ公衆衛生医であったハルバート・ダン(Halbert Dunn)博士によって「High Level Wellness」を著したのがウェルネスの始まりであった。このウェルネスの考え方は、それから20年を経過した頃からアメリカでようやく脚光を浴び、熱烈な歓迎を受ける。そして、1980年代に入ってから日本へも波及するに至った。ウェルネスとは、自分の人生には自分で責任を持つことを知り、より幸福でより充実した人生を送るために、自分の現実のライフスタイル(生活習慣)を点検し、自分で変えなければならないことに気づき、これを変革し続けていく過程である。

人々に、より幸福で充実した人生を送ることを提示できるのがウェルネスであると思っている。大切なことは、自分にとっての健康＝健幸(この授業での「ケンコウ」)の価値観を考えていくことであろう。言い換えればウェルネスとは、身を置いて取り巻いている個々人の環境の中であって、その個人が持っている潜在能力を最大限に引き出すための総合的な働きかけのことであるとも言える。

ウェルネス学習のモデル



ハイレベルウェルネスへの過程と学習モデル(野崎 1994)

2. 「ウェルネスライフ」を実践する

ウェルネスライフは、一人ひとりの価値観によっても変わりうると思っている。また、国や地域によっても違うものである。現代社会では、心身ともに良好な状態を保って生活する事は困難な時代になってきていると言える。そこで健幸な生活を送っていくためにはどのようにしたら良いのかころの健幸について考えていくことは、ウェルネスライフを送る上でも大切である。物質的豊かさから精神的豊かさへ向かっていく現代社会においては、人との“つながり”がより大切であり、抗わずに生きることは、精神的健康・ウェルネスライフである。例えば、自然環境では、SDGs を通して、環境問題を

考えてみることも大切である。また、人間関係という環境と心身との関連がある。環境と響き合うところとからだである。現代社会は、経済的に豊かになり、科学技術も高度に発達し、より便利で快適な生活が実現しているが、「ストレス社会」ともいわれている。ますます激しくなる競争社会、管理社会のなかで、現代人は多くのストレスを抱えており、それが原因で「こころの病」にかかる人が増えている。

3. ウエルネスライフとアーミッシュ

そんな社会においてウエルネスライフを送ることは、その個人が持っている潜在能力を最大限に引き出すための総合的な働きかけによって行動変容をすることができる。また、ウエルネスライフの実践にあたっては、そのような個人を取り巻くコミュニティや環境が重要な関わりをもち、“生きがい感”に根ざした充実した生き方に対する感受性こそが、大切な役割を担うと思っている。そのような現代社会において、アーミッシュのライフスタイルを紹介する。アーミッシュの人々の生活はこれらの価値観をもとにした生活を中心としており、これらに障害となるような、電気、自動車、電話、音楽、美術、ゲーム器等の利用は生活に取り入れられないようにし、学校教育は、彼ら独自のカリキュラムで8年制を固持している。倹約と簡素を旨とするアーミッシュの人々の生活は、現代社会のエネルギー消費と浪費の傾向を見ることはない。現代社会の文化が独立と自由を尊重し、全体よりも個人を尊重するのに対して、アーミッシュの人々は調和、慎み深さ、謙虚さを大切にしている。一見、不合理で不自由に見える生活をしていると考えられる彼らが家族と仲よく、地域の人々とも生き生きと生活し、幸せに生活している有様を見ると、機械文明の発達と便利さ、知的生活の向上と便利さ豊かさを追求し、幸福になろうとしてきたことが、どこか間違ってしまったかなと思わせる気がする。アーミッシュの人々がなぜあのように落ち着いていて、生活を楽しみ、笑顔で誰にも接することができ、幸福であると感じている理由の一つがスローライフにあることが、フィールドワーク研究をする事でわかってきた。アメリカの多くの社会学者が、アーミッシュの人々ほど自分の現在の生活に満足し、幸福度の高い人々はいないと述べている。実際にアーミッシュカントリーに行くと、時間がゆっくりと流れ、ほほえみをうかべたアーミッシュの人々が楽しそうに農作業をしている姿に出会うことができる。これらのシンプルな生活と神への服従、家族愛、地域愛を中心とした生活が彼らのストレスマネジメントでもあり、心豊かな生活、ウエルネスライフを支えていると思える。

4. ウエルネスと生きがい

生きがいは、2010年半ば以降に海外からも



(家族で馬車にて移動中)

“ikigai”として注目されてきたと言われている。生きがいがあれば、行動力がアップし、身体の活力と回復力が強まると言われている。また、病気のリスクが軽減される。生きがいは、日本人が日常生活でよく用いる言葉であり、日本人の幸福感を考えるうえで重要な概念である。こころは身体を規制している。しかし、どちらが主で、どちらに従うということは決まっているわけではなく、あるときは身体が、あるときはこころが主となるという具合である。健康＝健幸には、こころと身体の関係がよい状態にあることと、それを支えるよい生活環境、より良いライフスタイルが最も大事だと言える。また、気力が充実することで、ストレスが低下することから、精神面の健康に加えて、生きがいや笑いのある生活を送ることは、認知症をはじめとした高齢期の疾患予防にも関連することが、海外の研究をはじめ、複数の先行研究において報告されており、日本においても同様の結果が予測されると言われている。つまり、「生きがい」こそが、人生100年時代を健康＝健幸で充実して生きていくために非常に大切だと思っている。この気づきを行動に移すことで、より充実したウエルネスな人生、ハイレベルウエルネスを送ることができるかもしれない(図)。つまり、生きがい(IKIGAI)を多様化することが大切だと思う。生きがい感、個々人の価値観によって、違うのは当たり前である。

以下、私がウエルネスライフにおいて、心に留めている言葉

- 人生には必ず賞味期限がある。
私の人生はいつまで有効か？いつまで味がするか？
- 人生の価値は、終わり方にある。
- 人生の時計は、一度しかネジを巻かない。
その針がいつ止まるか、遅れるか、それとも、もっと早くか、誰も知らない。
今だけがあなたの時間だ。
生きよ、愛せよ、心をつくして働け。
明日があると思ってはならない。
何故なら、その時、人生の時計は、止まっているかもしれないから。
(作者は不明ですが、郵便局員の山田俊夫さん、あるいはその関係者の詩といわれている。「生きがいのある人生」)
生きがいを持って、あるがままに、気ままにウエルネスライフを楽しみましょう!!!