

学会報告

日本ウエルネス学会の役割 —ウエルネスライフに焦点を当てて—

宮田 浩二*

Role of the Japan Wellness Society —Focus on Wellness Life—

Koji MIYATA*

1. はじめに

今年度、在外研修の機会に恵まれ文教大学を離れて、沖縄県北部名護市にある名桜大学環太平洋地域文化研究所の研究者として、一年間移住することになった。世界自然遺産に登録されたやんばるの森に囲まれ、東シナ海に面する名護湾を見ながら仕事をしている今日この頃である。

さて、住み始めたばかりの名護での印象は、思った以上に琉球王朝時代からの独自で豊かな文化を守りつつ、風習や地域行事、食文化などが現在の生活にも継承されていることである。

夏の夜明け前、5時ごろ、宿泊先(ちゅら宿)の屋上から冬の星座オリオン座を観ることができる。その後、毎朝、21世紀の森公園を散策している。潮風を感じながら流れる空気感は、亜熱帯気候に属する島嶼県の沖縄を感じさせてくれる。そのような日常を通して、健康観が変容し、こころの健康につながるウエルネスライフを送っている。

2. ヤンバルから感じるウエルネスライフ

急速に経済が拡大していく現代社会では、ライフスタイルや生活習慣が多様化している。その中で、私たちの健康に対する考え方や、価値観も様々なものになっていると考えられる。私たちは、健康でありたいと思いつつ、健康を損なうのではないかと、という不安にとらわれながら生活しており、メディアが伝える様々な健康に関する情報に左右されているといえる。つまり、あたかも時代遅れな人間になるのではないかと強迫観念にか

られ、たえず新しい健康情報を追いつけているように感じる。このように、現代においては健康が目的化しているともいえる。

しかし、健康であることは生活の質(QOL)、喜びを高めるために必要な手段であるはずである。健康は生きる目的ではなく、毎日をより良く生きるための資源(リソース)であるといえる。にもかかわらず、健康が目的化している背景として最近の健康ブームを挙げることができるといえる。いったい何が健康なのかかわからないまま健康ブームの波に流され、新しいものを摂取し新しいものを身につけようと走り続けているように思われる。そのために現代は、短いスパンですぐに新たな健康観が生み出される社会になっているように感じる。そこには多くの情報が交錯する中で、利便性ばかりを追いつけ、直接のコミュニケーションが減少していることなどの問題もあるといえる。

そのような中、公園で名桜大学の学生グループ(通称ASASOBI美ら海隊:早朝から仲間たちが集って遊びを通して、美ら海を守る若者たち)〈写真1〉が、ごみ拾



写真1 : ASASOBI美ら海隊

* 文教大学人間科学部 〒343-0804 埼玉県越谷市南萩島3337 BUNKYO UNIVERSITY Department of Human Sciences 3337 Minamiogishima, Koshigaya-Shi, Saitama-pref.

いをしているところに出会った。1時間足らずで、ごみ袋は、海辺の公園のごみでほぼ一杯になっていた。最近、私の知り合いから聞いた話を含みながら、次のような話をした。

「ごみはゴミと呼ばず、ごみ（護美）と呼び、同じ言葉でも使い分けています。ごみ拾いは美しさを護る活動です。ゴミは、不要で汚いもののイメージがあります。ゴミは、資源にもなり、地球にもかえっていくなど、印象も違います。多くの自治体ではごみ袋や、ごみ収集など、ひらがな表記です。ぜひ、皆さんにも、環境教育・ウエルネスの視点を持って、ごみ拾いを人づくりにつなげて欲しい」と、話をした。

するとリーダー的の学生が以下のことを語ってくれた。「私達も同じ考えを持っていて、ごみにも誰かの思い出や物語が詰まっています、メンバーの中にはごみを“宝物”と呼んで、ごみ拾いではなく、“宝探し”と言っていて素敵だなあと感じていました。

ごみという言葉自体に私は違和感を感じていて、考え方、見方、使い方を変えればごみも資源であり宝物になります。最近、拾ったペットボトルキャップと、使用済みのダンボールを使ってみんなで工作も行ったところです。私個人としてはプラスチックゴミや、シーグラスを使ってアート作品を作ることを考えています。ごみを違う言い方に変えられないか考えていたところだったので、“護美”という表現はとてもしっかりきました。これから積極的に使わせていただきたいと思います。」

その時、豊かな感性を持っている学生達であると感じた。まさにこの活動は、学修であり、教えて貰うだけではなく、自らが進んで学びを深めている。「生涯、学び続け、主体的に考える人材」を育成するのが大学である。中教審の答申では、大学の学びは”学修”であるとして、従来の”学習”という言葉すべて”学修”に変更している。学生が主体的に、自ら進んで学業を修め、積極的、攻めの姿勢であり、主体的に問題を発見し解決していく能動的な学習、アクティブラーニングであるといえる。この様な沖縄の美ら海を若い世代が大切にしていける活動が、ウエルネスライフにつながる。成果を求めるのではなく、このようなちょっとした活動にみんなが「気づき→学習→行動→評価」することが、SDGs(Sustainable Development Goals持続可能な開発目標2015年に策定)の目標にもある海の豊かさを守ろう！等に繋がり、こころの豊かさ・健康なウエルネスライフを送ることになると思っている。

より良い健康観の形成にとってウエルネスの考え方が重要になると考えられる。また、人々に、より幸福で充実した人生を送る健康の方法を提示できるのがウエルネスの理論とその方法であると思っている。大切なことは、

自分にとっての健康における価値観を考えていくことであろう。

また、国や地域によっても価値観は、違うものである。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。そこで健康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ころの健康について考えていくことは、ウエルネスライフを送る上でも大切である。抗わずに生きることと精神的健康とが関連しているとヤンバルでの生活から感じるのである。

3. 日本ウエルネス学会の活動と役割について

日本ウエルネス学会は、ウエルネスに関心をもつ者が集まりウエルネスに関する様々な問題について研究し、その成果を普及・実践することを目的とする学会である。また、会員相互の情報交換・研究協力を促進するとともに学際的な研究も行なっている。2004年（平成16年）に設立され、18年目を迎え2021年（令和3年）の会員総数は120名を超えている。

この間、学会大会での研究発表は、口頭発表、ポスター発表とも年々増え続けており、ウエルネス研究は、サイエンスの中で確たるアイデンティティを築きつつある。例えば、第16回大会の沖縄、名桜大学での開催（実行委員長：前川美紀子先生）＜写真2＞のように沖縄の文化に触れ、学会員相互の研鑽と交流を深めるとともに、小旅行を兼さらに現地関係先の訪問なども通じて、知見やネットワークを広げ現地開催をしてきた。第16回大会では、「地域連携とウエルネス」を大会テーマとして開催され、地域と連携して、「自分らしく生きる」考え方が提唱された。そのためには、地域に住む人たちがお互いに信頼し合っていたり、多くの方が安心感を抱いていたたりする、人と人との間にある豊かな人間関係のことであるソーシャルキャピタル（社会関係資本）の考え方が注目されている。



写真2：第16回大会名桜大学での開催（実行委員長：前川美紀子先生）

このようにウエルネス研究は、益々現代社会において重要であると言える。しかし、この大会を最後に残念ではあるが、新型コロナウイルス感染拡大の為、昨年に引き続き、今年の第18回大会は、「コロナ禍におけるウエルネスライフ」を大会テーマとしてオンラインにより開催する運びとなった。学会もすっかりオンライン開催が定番になっている。大会運営等の役割も大きく変わってしまった昨今である。参加者は、津々浦々、四角い画面を通して、参加されていた。〈写真3〉



写真3：第18回大会オンラインでの開催

各種の会合、研究会やイベントなど様々なものがオンラインに切り替わることで、逆にそのメリットも見えてきたことも確かである。コロナ禍において、学会大会等を通して私たちは、多くの深い問いに気づかされたことも多いと感じている。その問いにより私たちは、今まで無意識・無自覚だったことに対して日々気づかされている昨今である。それは、ウエルネスで大切な価値観の変容である。その価値観の変化には常に恐怖と不安が伴う。「withコロナ, afterコロナ」も含め学会大会でも皆様との情報交換、意見交換等を通して、当たり前だった日常が失われたことで、改めて顕在化された問題に気づかされた。

日本ウエルネス学会会長であった杉本英夫氏は、ウエルネスの誕生とその概念の中で、ウエルネスは今から約半世紀前の1961年、アメリカの公衆衛生学のHalvert L. Dunn博士（1896～1975）によって提唱され、誕生したと述べている。また、1961年に発刊された彼の著書「HIGH LEVEL WELLNESS」で、これまで健康は「病氣（Ill-Ness）」が対峙する「ヘルス」という概念で考えられてきたことに対して、ウエルネス（wellness）」という新しい総合的な健康の概念を提唱している。

Dunn博士は、単に病氣や障害の有無で健康を考えるのではなく、人の生きがいや尊厳といった総合的な見地から健康を考えることの重要性を指摘し、人生を支える望ましい状態を目指すために「個人が持つ潜在能力を最大限に生かす機能を統合したものである」とウエルネスを定義している。この考え方が、本学会の目指す課題で

あるかもしれない。

沖縄での16回大会では、我が国におけるウエルネス活動の先駆的推進者でもある野崎康明氏に、「ウエルネス研究の喜び」と題して、基調講演をして頂いた。日本のYMCAがアメリカのYMCAにならってウエルネスの健康概念を取り入れようとしたことがきっかけで野崎氏がこの道に入られたとのことであった。野崎氏は、「ウエルネスとは、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、自分の現在の生活習慣（ライフスタイル）を点検し、自分で変えなければならないことに気づき、これを変革していく過程である」と定義している。ウエルネスの目標は、より幸福で充実した人生を送るために自分のライフスタイル（生活習慣）を見直し改善していくことにある。Halvert L. Dunnの全人的な健康観を、確認のように繰り返し、講演の中で話された。それまでの日本の健康・体育の「教え込み型」教育ではなく、自ら学んで身につける学習がウエルネスの基本であると述べられた。この考え方は、まさにアクティブラーニングであると思っている。上述した通り、アクティブラーニングは学習者が能動的に学習に取り組む学習法の総称であるといわれている。これにより伝統的な教員による一方的な講義形式とは異なり、学習者の能動的な学修への参加を取り入れた教授・学修方法であるといわれている。本学会を通して「自らが学ぶ力」を養うことがさらに期待される。

また、ウエルネスにおける「ライフスタイル」と「価値と気づきの視点」から5点の領域（図1）をそれぞれ例に挙げて話をされていた。5領域をまとめると以下のようになる。

- ・情緒の領域：ストレスコントロール
- ・精神の領域：人生観や生きがい
- ・身体の領域：健全な身体育成、あり方（運動、栄養、保養、病気の問題など）
- ・環境の領域：自然環境、社会環境、人間関係、平和
- ・価値の領域：価値の認識(その人の物の見方, 考え方)

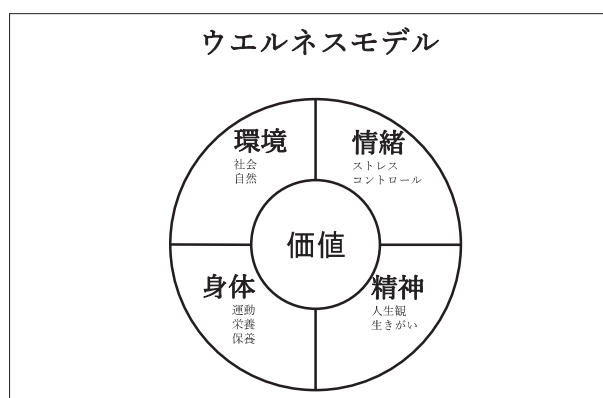


図1. ウエルネスモデル（5領域）（野崎康明 1994）

以上の5点の領域を鑑み、より良いライフスタイルを実行できるようにしていくことが重要である。

このように、ウエルネスの研究領域は広く多様性があり、様々な分野の研究者、職業人が集って学会を盛り上げていくことに期待を込めた内容であった。

そして、野崎氏は、ウエルネスの実践において「気づき」の大切さを力説し、ハイレベルウエルネスへの過程と学習モデル(図2)を提示している。このようなウエルネスの考えに基づきウエルネスなライフスタイルを考えると、私たちの学会には取り組むべき課題は多々あるといえる。〈写真4〉

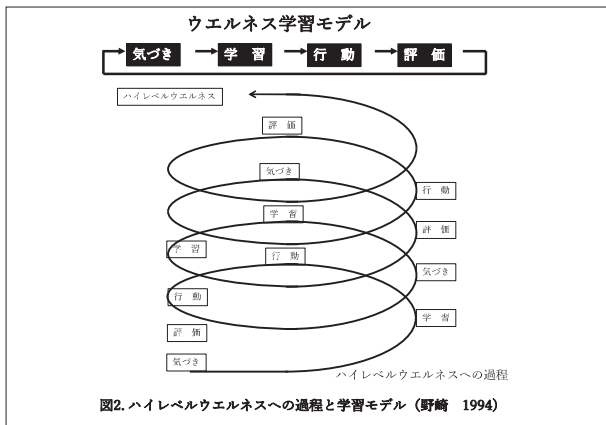


図2. ハイレベルウエルネスへの過程と学習モデル (野崎康明 1994)



写真4: 向かって左から野崎、杉本、宮田(筆者)、西村

4. おわりに

本学会は、第1回大会から研究者ばかりでなく実務・実践に携わる学会員の皆様が、多様な研究・実践の成果を議論する場であるところに大きな意義がある。ウエルネスに興味・関心のある方々に是非、本学会に入会していただき、一緒に研究し、社会に貢献できるよう活動することを望んでいる。早くコロナ禍の状況が落ち着いて、皆様が安心して集い、働き、学び、おだやかに暮らせる

日の来ることを願っている。益々、本学会が国際社会にも貢献していけることを確信している。

また、2018年には、学会としての活動実績が認められ、日本学術会議より、協力学術研究団体としての指定を受けた。この指定を契機として、本学会の活動がさらに展開されることが期待される。

今後とも皆様の幅広い研究を心から期待するとともに、ご指導とご支援の程をお願い申し上げる次第である。

註

掲載した写真は、日本ウエルネス学会第18回大会特設WEBサイトから引用し、また、学会員から提供された写真であり、掲載の許可を得ている。

謝辞

本論文を進めるにあたって、学会員、学生及び、研究所の紀要編集委員・スタッフの皆様にご多大なるご協力をいただき、ここに記して感謝申し上げます。

参考文献等

- ・ 杉下智彦持 (2019) 『続可能な開発目標 (SDGs) の背景と国際展開—グローバル・ヘルスと健康の社会デザイン—総説』 保険医療科学 第68巻5号, p.372-379
- ・ 杉本英夫 (2013) 『生涯学習とウエルネス』 UEJジャーナル第3号, Japan Organization for the Promotion of University Extension
- ・ 田場真由美 (2016) 『沖縄の中高年の精神的健康と社会的信頼, 地域伝統行事, 模合を含む個人的ソーシャル・キャピタルとの関連』 琉球医学会誌, 第35号. 1~4, p.7-19
- ・ 田陽香里, 田場真由美 (2020) 『沖縄県E自治体における保健福祉行政職員の貧困家庭への支援の現状と課題』 名桜大学環太平洋地域文化研究所紀要, no. 1p. 59-70
- ・ 内閣府 (2003) 「ソーシャルキャピタル調査研究委員会 (委員長: 山内直人・大阪大学大学院教授) 報告書
- ・ 野崎康明 (1997) 『ウエルネスの理論と実践』 メイツ出版
- ・ 野崎康明 (2006) 『ウエルネスマネジメント』 メイツ出版
- ・ 野崎康明 (2005) 『ハルバート・ダンのウエルネス概念についての研究』 同志社女子大学学術研究年報 (56), p.67-79
- ・ 野崎康明 (1991) 『ウエルネスの概念とその歴史』 同志社女子大学学術研究年報 42(3), p.423-444

- ・松下佳代（2015）『ディープ・アクティブラーニングへの誘い』 松下佳代編『ディープ・アクティブラーニング—大学授業を深化させるために』 勁草書房, p. 1-27
- ・宮田浩二（2021）『コロナ禍における日本ウエルネス学会の役割』 ウエルネスジャーナル第17巻1号, p.1
- ・宮田浩二（2020）『日本ウエルネス学会理事長2期目を迎えて』 ウエルネスジャーナル第1巻1号, p.5
- ・宮田浩二（2019）『日本ウエルネス学会の更なる発展への羅針儀—日本学術会議による協力学術研究団体への指定を受けて—』 ウエルネスジャーナル第15巻1号, p.1
- ・宮田浩二（2018）『日本ウエルネス学会のさらなる発展に向けて—健康ブームのまがりかどの中で—』 ウエルネスジャーナル第14巻1号, p.1