



生涯学習 と ウェルネス

日本ウェルネス学会 会長 杉本 英夫

I ウェルネスの誕生とその概念

ウェルネスは今から約半世紀前 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。1961 年に発刊された彼の著書「HIGH LEVEL WELLNESS」では、これまでの健康は「病気 (Ill-Ness)」が対峙する「ヘルス」という概念で考えられてきて来たことに対して、「ウェルネス (wellness)」という新しい総合的な健康の概念を提唱した。

彼は、単に病気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」とウェルネスを定義している。

また、意義ある充実したウェルネスライフを送るための基本として次の5つのウェルネスを提示した。

- ・個人のウェルネス (Individual Wellness)
- ・家族のウェルネス (Family Wellness)
- ・地域のウェルネス (Community Wellness)
- ・環境のウェルネス (Environmental Wellness)
- ・社会のウェルネス (Social Wellness)

彼はこの中でも特に個人のウェルネスを重視し、「個人にとってのウェルネス度の高い状態とは、機能の高い可能性に向けて常に全力で生きる挑戦をしている状態であり、人のこころ (mind)、身体 (body)、精神 (spirit)、がともに機能している状態を言うとしている。彼はそのことを著書『HIGH LEVEL WELLNESS』の表紙に表現し、そのことをコメントしている。(スライド参照)

我が国におけるウェルネス活動の先駆的推進者でもある野崎は、この定義をよりわかりやすくするために、「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、これを変革してゆく過程である」、そして「健康は生きる目的ではなく自己実現を目指す毎日の生活資源である」と述べ、さらにこの「生活習慣」の「価値と気づきの視点」を次の5点にまとめている。

- ・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 : 健全な身体の育成、あり方 (運動、栄養、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

そして、野崎はウエルネスの実践での「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を提示した。

2 日本ウエルネス学会の誕生と活動

1981年に日本にウエルネスが紹介されてから、ウエルネスの考えに共鳴する健康に関する研究者や実践者が、ウエルネスについて研究したり実践しても、その成果を発表し、世に問うことが出来なかった。また、研究業績として社会に認めてもらえる方法のなさに、ウエルネス研究を行う者にとっては心の痛みであった。しかし、さまざまところで機会を与えられ、「ウエルネスの概念」で健康について談じると、「このような考え方の健康に関する概念を初めて知った。ぜひ実践していきたい。」の喜びの語りかけに遭遇し、ウエルネス学会立ち上げに、胸躍る思いがした。

後日、有志が集い、この素晴らしい健康の概念での健康づくりの輪を広めようとするその熱意と努力が実を結び、めでたく2004年5月「本学会はウエルネスに関心を持つ者が集まり、ウエルネスに関する様々な問題を学際的に研究し、研究成果の普及、実践を目的とする」をテーゼに日本ウエルネス学会 (Japan Wellness Society: JWS) が設立された。学会の会長は勝木道夫氏 (北陸体力科学研究所理事長: 医師)、理事長は野崎康明氏 (同志社女子大学教授: 現在同名誉教授) が就任された。

第1回大会は同年9月に「時代はウエルネス～その研究と実践～」をテーマに開催された。以降、第2回大会は「ウエルネスへの道」(2005年)、第3回大会は「ウエルネスの展開」(2006年)、第4回大会は「ウエルネスマインドの展開と実践」(2007年)、第5回大会は「ウエルネス環境の創造」(2008年)、第6回大会は「いのち～ウエルネスに生きる～」(2009年)、第7回大会は「コミュニティーのウエルネス」(2010年)、第8回大会は「ウエルネスとライフプランニング」(2011年)、第9回大会は「地域とウエルネス」(2012年)、第10回大会は「ウエルネスと生きがい」(2013年) (準備中) と順調に発展してきた。

現在の会員数は学生会員を含め凡そ150名ほどであるが、学会大会の参加者は毎回凡そ90名前後である。参加者数は必ずしも多くはないが、アットホームで気取らない、自由な論議での大会運営に公表を博している。

JWSは学会大会の主催と共に、毎年1回の学会誌「ウエルネス・ジャーナル Journal of Japan Wellness Society (JJWS:ISSN 1880-120X)を発刊し現在既刊は9巻である。内容は会員の研究成果、実践の活動報告、研究資料、研究ノート、ウエルネス談話、学会報告、全米ウエルネス学会 (NWC) 報告などを掲載し、会員相互の研究実践の活動に供し、ウエルネスに関わる関係情報の提供を行っている。

会員数は必ずしも多いとは言えないが、会員の活動は活発で毎年の全米ウエルネス学会 NWC への参加も活発で毎回、5~8人の会員の参加があり2~3名の発表がなされて、国際的にも関心がもたれている。特に 2009 年 34th NWC に発表された野坂俊弥氏(当時、長野看護大学)のご発表 'Relation between aortic pulse wave velocity and grade wellness' が大会主催者 NWI より New Frontiers Award を授与されたことは特筆すべき快挙であり、研究実績であった。受賞の理由は「最先端の研究内容のウエルネスへの寄与」であった。

3 ウエルネスライフについて

先に述べた通り、ウエルネスの提唱者 Halbert L. Dunn のウエルネスの概念においては、ハイレベルなウエルネスの状態を重なり合う3つのサークルと1本の矢で示している。すなわち、重なり合う3つのサークルは、組織化されたエネルギーとしての人体を描写しているとともに、相互関連と相互依存をもつ人間全体としての **Body, Mind, Spirit** を象徴している。(スライド参照) 重なり合う3つのサークルの中心に示された矢印は、人間が生きる際に「個人の目的を達成」をするための努力と、「自己実現の成就」に向かった「完全なる成長」の過程を示すライフサイクルを描写している。ここにおける、**Body, Mind, Spirit** を「身体」、「こころ」、「生きがい・目標」(**Spirit** の解釈は大変に難しいものがあるが・・・)としてとらえ、その3つの調和的な総和こそが自己実現達成(生きる目的の達成)に至ることを示唆している。

スライドで示した **Springfield College** のエンブレムは私が 1998 年の夏に、アメリカ東部の保養地をはじめ、各州のウエルネス事情を視察の際に訪れた東部マサチューセッツ州 **Springfield College** で求めた当校のエンブレムの写真である。(スライド参照)

当大学は 1885 年にスポーツ活動を通じた青少年の健全育成を図る指導者養成校として創設され、「バスケットボールやバレーボールの発祥の地」としても知られている。そういった役割を果たそうとした大学のエンブレムがウエルネスの理念のキーワード **Body, Mind, Spirit** と一致している点は大変興味深い。特に現在の健康づくり運動がスポーツを奨励している割には競技性や身体性重視のきらいがあり、仲間との支えあいやコミュニケーション、目的達成感や達成しようとする努力とプロセスのあり方の評価が薄れている。本来のスポーツの意義や評価への立ち返り、気づきの再考を促すものとして、また、ウエルネスとスポーツの関係を考える上で、見逃せない重要課題でもあると考える。

これまでの健康のあり方は、1946年のWHO健康の定義を基準に定めることによって評価がなされている。しかし、このウェルネスやヘルスプロモーションを考えると、人生の目指すべきゴールの設定とそのことを実現しようとする生き方の問題も重視されなければならない。

ルネ・デュボス Rene Dubos がその著書『健康という幻想』で、健康について次のように述べている。

人間が健康と幸福を切望するのは当然である。しかしながら、いく人か、たぶん全員にとって、これらの言葉は、通常の生物学的概念をこえた意味を持っている。人間が一番望む種類の健康は必ずしも身体的活力と健康感にあふれた状態ではないし、長寿を与えるものでもない。じっさい、各個人が自分の為に作った目標にいちばん適した状態である。

この論からすれば、ウェルネスは「ありたい自分」と「あるべき自分」の相互作用の中での自分をいかに確立させるかが問われる生き方といえるだろう。

おわりに

21世紀の健康戦略としてのウェルネスやヘルスプロモーションの理念は、まさに時を得た高邁さあふれたものと思う。ただひとつ、この理念をどの世代、どのライフステージに「唱導」し、「能力の付与」しなければならないかが重要である。とかくこの種の問題は所謂「ハイリスク・アプローチ」的な展開が主であったように思われる。ここではそれはまさに「画竜点睛を欠く」に等しい。すなわち、健康を害し、健康を必要としてからの問題ではなく、その理念が生涯を支え、自分を築く道標でなければならないであろう。今後、時代を築く世代へのこの理念についてのプログラム開発やその学習方法のあり方の検討も、この理念の展開の中に含まれるべきことをわすれてはならない。

明治大学の水村信二らの研究「大学におけるウェルネス授業に関する調査研究——関東 I 都6県について」(明治大学教養論集 通巻 415 号 2007.1, 97-114)によれば、「ウェルネス」の語が大学公式ウェブサイトが存在しなかった大学、短大数は総数 437 校中 261 校 59.7%であると報告されている。さらに筆写のこの5年間の2校の大学での「ウェルネス概論」講義の最初に受講生に、小・中・高の授業で「ウェルネス」の言葉を使った授業の有無を確認したら 95%の児童・生徒が「無し」に挙手をしている。ウェルネスについての教育界の認識はまだ未だ低いが、社会人の理解は早いので、各大学の大学開放でウェルネスに関する講座が開かれていくことになれば、我が国でも急速に広まっていくことになると期待している。

* 本稿は、2013年7月7日に開かれた本機構のフォーラムでの基調講演をもとに、杉本教授に分かりやすく書いて頂いたレポートである。

杉本 英夫 (すぎもと・ひでお)

1941年、新潟県に生まれる。1964年、順天堂大学体育学部体育学科を卒業。在学時はバスケットボール部に所属、運動生理学研究室で運動生理学を専攻する。卒業後は新潟県の県立高校の定時制課程で教諭として保健体育を担当。1967年、新潟市教育委員会に指導主事として着任。学校体育、社会体育を担当。市民のスポーツ教室やトレーニングセンタートレーナーとして社会体育分野での振興・実践にも当たる。1975年、新潟大学教育学部講師採用、大学教育に携わる傍ら、スポーツを通じての多様な学問領域の方々との交流の中からスポーツ科学の工学的活用や現代社会文化としてのスポーツの意義やあり方、更にはスポーツ医学的領域からの健康とスポーツや補完代替医療について等、学際的な視点でスポーツのあり方や実践を図ってきた。この間、新潟大学医学部研究生として研究、1997年(平成9年)に新潟大学より、博士(医学)の学位を授与さる。1996~1997年、文部省在外研究員として、アメリカ合衆国ウイコンシン州立大学スティーブンス・ポイント校(UNIVERSITY of WISCONSIN STEVINSPOINT : UWSP)にてウエルネスを研修、米国のウエルネス事情を視察、2007年、新潟大学教育人間科学部を定年退官。同年、新潟大学教育学部名誉教授の称号授与さる。同年、名桜大学スポーツ健康科学部教授着任。2009年、名桜大学スポーツ健康科学部を定年退職。名誉教授の称号を授与さる。同年、桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授着任。2012年、桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部を定年退職。現在に至る:日本サウンドヒーリング協会アドバザリーブレイン(資格認定委員)。日本ウエルネス学会会長。