



## 第12回大学開放フォーラムに参加して

紫音主宰

ウエルネスコーディネーター 渡辺浩子

### <はじめに>

平成25年7月7日(日)七夕の日に、「第12回大学開放フォーラム」が上智大学四谷キャンパスにて開催されました。テーマは、「公開講座におけるウエルネス教育」です。

私が<ウエルネス>という言葉に出会ったのは20数年前、上智大学のコミュニティーカレッジ(社会人公開講座)のパンフレットを見ていて、<ウエルネス>という講座の響きに惹かれたその時です。

私事、ちょうど人生を模索していた時でもあり「選ぶなら今でしょ!」という思いで受講を申し込みました。

待ちに待った講座初日、さわやかな第一声を発した講師が、現上智大学教授・全日本大学開放推進機構理事の師岡文男先生だったのです。

「出会いは人生を変える」とでも申しましょうか、ウエルネスという言葉と師岡先生との出会いの後、私は日本ウエルネス協会の職員となり、現在は独立して<ウエルネスコーディネーター>という肩書で仕事をしております。

今回のフォーラムは、大学関係者や専門家の集まり...、テーマがウエルネスつながりだとしても...、正直最初は敷居が高いと感じました。そんな私がなぜ参加させていただいたのか?

まずは、①社会人講座同様、<大学開放フォーラム>が大学関係者以外に門戸を開いているから。②<ウエルネス>の恩師である師岡先生とのご縁が続いているから。③日本ウエルネス学会会長の杉本英夫氏、日本ウエルネス協会専務理事の古川文隆氏の両者そろっての講演が一度に拝聴できる機会は、ウエルネス分野としてはじめてなので関心をもったから。④11年前に一度だけお電話でお話したことがある、全日本大学開放推進機構香川正弘理事長にお目にかかりたかったから。

以上4つが私の気持ちを動かし、参加を決めたのです。

「ウエルネスとは選ぶものである」という言葉があります。

今回はこのフォーラムに参加を決めたところから、私の<ウエルネス>は始まっていました。

## <フォーラム全体の概要>

### テーマ「公開講座におけるウエルネス教育」

1. 基調講演「生涯学習とウエルネス」 日本ウエルネス学会会長 杉本 英夫 氏
2. 事例発表 ①「ウエルネス指導者資格認定などのウエルネス普及事業について」  
日本ウエルネス協会専務理事 古川 文隆 氏
3. 事例発表 ②「上智大学におけるウエルネス教育」 上智大学教授 師岡 文男 氏
4. ワークショップ「ウエルネス講座の可能性とその内容」

### <基調講演の概要>

杉本先生は、「生涯学習とウエルネス」という題で、100 枚近いスライドをご用意され、次の 3 項目に分けてお話ししてくださいました。

1. ウエルネスの誕生とその概念
2. 日本ウエルネス学会の誕生と活動
3. ウエルネスライフについて

杉本先生からは、まず、1961 年にアメリカの公衆衛生学のハーバートダン博士によって提唱された <ウエルネス> の概念を、1940 年代発表の WHO の健康の定義、1998 年案の WHO 健康の定義の改正議論、そして 1986 年の WHO オタワ憲章で謳われたヘルスプロモーション等を切り口にして説明がありました。

途中、スライドでも紹介されていたのですが、<ウエルネス> が日本に導入されてからも、よりわかりやすい概念として示された「自分の生活習慣を振り返り、自分で積極的に変えていく必要性に気づき、継続して変えていく過程」のウエルネス学習のモデルは、組織のマネジメント研修でいう < P(Plan 計画)

D(Do 実施) C(Check 検討) A(Action 行動)サイクル> の考え方と同じだと考えています。仕事をマネジメントすることと、自分の健康をマネジメントすることは別物ではなく、両者とも日々のウエルネスのキーワードでもある <気づき> があるかどうかにかかっているということがわかります。

組織は人がつくるもの。職場を構成する 1 人一人がウエルネスという成長曲線を実践することで、組織は活性化するという流れを考えると、組織論の底辺には個人のウエルネスの実践が不可欠とさえ思えます。

それらウエルネスの理論、考え方に共鳴する研究者や実践者が集まり、2004 年 5 月に日本ウエルネス学会 (JWS) が設立されました。1 年に 1 回学会大会を開催され、学会誌「ウエルネス・ジャーナル」にて、学会報告、会員の研究成果、活動報告、そして、全米ウエルネス学会 (NWC) の報告等を掲載しているとのことでした。

2009 年の第 34 回 NWC では、日本からの学会会員の発表が<New Frontiers Award>を授与されたことは研究実績として認められた快挙であり、学会設立の目的が形になったことは、会員の励みになったと杉本先生はおっしゃっていました。今回、日本からもウエルネスの提案が積極的に行われていることを知り、内容も知りたいと思えた情報でした。

アメリカでのワークショップのご紹介で、乳がんを受容するプログラム例として、からだに創色する(色を塗る)スライドがありました。手術前と手術後ではその色遣いも変化するという、アートの力を用いた気づきのプログラムは印象に残りました。

健康は待っていれば得られるものでもなく、「自分でつくる」という考え方はとてもウエルネス的です。その実践の一つにスポーツがありますが、健康のためにテニスや健康体操を実行するという考え方から、元気で心身ともに健康な人生を送りたいからテニスや健康体操をしているという、<目的>から<手段>への変容があるとも聞きました。このような考え方は高齢の方に多く、健康のために必死にがんばっているのではなく、笑顔で楽しみながら、出会う人とのコミュニケーションも健康へのプロセスとしていく、年代やその人に合った状態が健康であるといえます。

スライドで、相田みつを氏の「しあわせはいつも自分のところがきめる」という書が紹介されていました。ウエルネス的に読み替えますと、「健幸(けんこう)はいつも自分のところがきめる」でしょうか。

健康診断で計った多くの数字は確かに健康状態を表わします。しかし、自分の健康状態を自分に問いかけて、「いい調子だ!」「快適!」「元気いっぱい!」と思えることが健康状態を良くする人間の不思議。ウエルネスという言葉を知らなくても、こころの持ち方の大切さは、誰もがこころで知っていると感じ取れました。

杉本先生のお話をきき、<ウエルネス>は人間の根っこにある概念なのかもしれないとも思いました。

#### <事例発表の概要>

①「ウエルネス指導者資格認定などのウエルネス普及事業について」の題で、古川氏は、次の流れで話されました。

1. 21 世紀の健康づくり
2. 日本におけるウエルネスの展開
3. 日本ウエルネス協会の設立とこれまでの事業実績
4. 2. のうちの、教育事業
5. ウエルネス指導者の役割と使命

導入は、〈7つの質問〉です。

1. 本日、朝食は食べましたか？
2. 日ごろから運動していますか？
3. ボランティア活動をしていますか？
4. 何でも相談できる友人はいますか？
5. 趣味を持っていますか？
6. あなたは健康ですか？
7. 実際の年齢より若いと思いますか？

個人のウェルネスは、気づき、振り返りから始まります。今回の参加者の皆さんも小首を傾げ、振り返りながら正直に手を上げられていたように感じました。7. で手を上げると凶々しいといわれてしまいます。しかし、数値データで管理される健康に一喜一憂するのではなく、設問のように自らの生き方をあらゆる主観的健康観が大切であることがわかります。

日本ウェルネス協会は、日本の健康づくり政策の流れの要請で、日本最初のウェルネス専門機関として1985年に設立されました。それゆえ、政、官、産、学、自治体、そして各界学識経験者といった人材とのネットワークに恵まれ、海外の関係団体とも交流し歩んで約30年。日本ウェルネス協会としてのこれまでの事業実績を、それぞれの時代で求められた日本の健康づくりの施策を切り口として、文字や資料・写真で振り返ると、〈ウェルネス〉という概念がどの分野でも活用できることがあらためて明確になりました。

ips 細胞研究でノーベル賞を受賞された山中教授の話から、今、求められている人材の話へ展開します。専門の研究者、科学者がいても、“プログラムディレクター”という人がいなければせっかくの研究が広がらない、学者がビジネスと言うとスポイルされる、という言葉が脳裏に残っています。シビアな話しです。しかし、これからのウェルネス指導者の役割と使命をあらゆる表現だと受け取りました。

ウェルネス協会では、かつてから〈ウェルネスリーダー〉〈ウェルネスデザイナー〉〈ウェルネスコーディネーター〉という指導者養成事業がありました。それぞれ規定のプログラムを受講し知識を得た人材です。「これからは、知識をもって健康づくりの現場で対応するだけではなく、国が目指す国民の健康づくり全体を把握し、コーディネートし、システムを動かす行動力をもった指導者が求められている」との力説は、今年7月に公益法人であった財団法人日本ウェルネス協会から一般財団法人日本ウェルネス協会に移行した歴史の節目として、「まちづくりは人づくりから」を念頭にウェルネス指導者養成に地道に力を注いでいくという宣言にきこえました。

②「上智大学におけるウエルネス教育」という題で、師岡先生は次の 4 つの流れでお話し下さいました。

1. 今年は上智大学創立 100 周年。「ウエルネス」は創立時からの教育理念
2. 公開講座「こころとからだのウエルネス」開講
3. ウエルネス・シンポジウム開催
4. ウエルネスを全学共通必須科目化

冒頭で、1988 年日本ウエルネス協会監修発行の翻訳出版物「ウエルネスワークブック」の目次を紹介し、「ウエルネスってこんなにテーマが広いんですよ！すごいんですよ！びっくりしたんですよ！」からはじまった師岡先生のお話しは、私をワクワクさせました。かつて師岡先生の「ウエルネス」の講座で参考書として購入したのが「ウエルネスワークブック」でした。当時は私のバイブルでした。なぜなら、日本の健康づくりとしてはテーマにならない項目が普通に真面目に個人ワーク形式で書かれていたからです。先生のおっしゃる通り、すごいんですよ！びっくりするんですよ！しかし、そのあとに、人としての確かな納得が生まれるのです。それがウエルネスなのです。

上智大学での「ウエルネス」の取り組みの詳細をじっくりときいたのは、恥ずかしながらはじめてでした。特に、ウエルネスを全学共通の必須科目にされた経過は、熱い思いが熱く語られ、ウエルネスを伝える先生の姿に惹きつけられました。20 数年前のコミュニティカレッジのウエルネスの講義と変わりません。ウエルネスを語る時、知識だけでなく自然に元気なエネルギーを相手に伝えることもウエルネス指導者としての役割としました。

今や 149 大学に体育系学部がありこれからはウエルネスの時代と語った先生ですが、私はすべての大学でウエルネスを啓蒙する機会が増えることを希望します。少子化だからこそ、ウエルネスを大学で学べる人口の割合が増えれば、ウエルネスの影響力を受ける人間の割合も大きくなり、社会でより多くの人に周知してもらえれば、その概念は当たり前と捉えられるようになるというイメージです。

二十歳前後の大学時代に自己成長・自己実現をも含めたウエルネスを学ぶことができれば、卒業後にそれぞれのポテンシャルを発揮することの喜びを感じながら仕事と向き合う動機づけになると期待できるからです。健全に働くことで、社会問題でもある組織の精神疾患も予防もできるのではないかと考えは膨らみます。

最後に、2013 年度テキスト「ウエルネスと身体～身体のリベラルアーツ」の内容を拝見いたしました。身体を知ることは自分を知る第一歩でもあると思います。健康の 3 本柱である栄養、運動、休養の知識だけでなく、人生、哲学といった人間の生き方にも関心をもてるきっかけになることを予測した内容と思いました。

### <ワークショップの概要>

「ウェルネス講座の可能性とその内容」というテーマで、参加者が 3 つのグループをつくり、それぞれのグループメンバーが肩を寄せ合い、話し合い、意見を付箋紙に書き連ね、生涯学習講座のプログラム案を練り合いました。

私にとっては初対面の方々でそれも人生の先輩ばかりでしたので、失礼もあったかもしれませんが大船に乗らせていただきました。それでも年齢、経験、立場の違いがあるメンバーとのディスカッションは、発想が広がり楽しいものでした。話し合いで発想の広がりがあればそれらをまとめる力も必要で、また時間に制限もあり、簡単ではないから面白かったのでしょう。参加されたほとんどの方が、“困難なことも楽しむことができる”という、人間ならではのウェルネス精神を発揮されていたように見えました。

それは発表時に顕著に表れていました。皆笑顔で、身振り手振りも加え、聴く側にも楽しみが伝わってきました。複数の人間が協力しながら同じ目的に向かっている時、その場のエネルギーが高まるのを感じました。元気が出ます。

発表の終了後はコメントをいただきました。

杉本先生からは、公開講座では、参加者に魅力を感じさせること、失敗を経験させることが必要であること。そして、今回のプログラム案を評した上で、3 グループが見落とした、ライフプランニングのプログラムの必要性を指摘されました。

ウェルネスという自己変容(より良く自分を改善していく)過程では、ありがたい自分、あるべき自分という視点で自分を捉えることが大切なのです。うっかり葉っぱばかりを見て木全体を見ていなかった自分に気づかされたコメントです。ありがとうございました。

古川先生は、今回のフォーラムに参加して、ウェルネスムーブメントの流れを感じたとおっしゃっていました。

### <おわりに>

20 数年前に私が受講した上智大学コミュニティーカレッジの<ウェルネス>は、実は学校教育を卒業してはじめて体験した大学の公開講座でもありました。

社会人としてはじめての大学公開講座の受講は、かなり新鮮で興味深く、諸々の事情で疲れた心身を快復(回復)させてくれました。まさしく<ウェルネス>の体験でした。

はじめに、でもふれましたが、門を開けていれば必ず人が入ってくるとは限りません。覗くだけの人、声を掛けて様子をうかがう人、気にも留めない人もいるでしょう。開いた門から公開講座という家の中に入るきっかけ(動機づけ)はその人自身がつくるものかもしれませんが、入ってもらいたいのであれば、例え話ではありますが、いい香りを焚いたり、心地よい音楽を流したり、美味しいと思わせるモノを用意したり、関心を持ってもらう工夫は間違いなく必要でしょう。実際には、案内してくださる方の笑顔や声を感じよかったり、

パンフレットが魅力的でかつ説明がわかりやすかったりという、講座の中身以外でも好感度を上げ、関心を持ってもらう工夫をしたいです。

9 月に実施された、2020 年の東京五輪五輪誘致の最終のプレゼンテーションの中で話題になった言葉「おもてなし」は、人が出会い、集い、ふれあう折々には今もなお大切にしたい日本の文化です。アメリカから始まった<ウエルネス>ではありますが、世界の人間に通じる日本文化をコラボレーションさせてのプログラム開発も、感性豊かなウエルネス教育の発展と考えれば、公開講座では是非とも試してみたいところだと思います。その際には、キャッチコピーの選び方、人を引き付けるチラシやパンフレットの作り方という専門分野の方との交流も生まれるかもしれません。

交流といえば、志高くそれぞれ独自でウエルネス運動を展開する、日本ウエルネス学会と日本ウエルネス協会との間に、今後、協同事業的な具体的なつながりが生まれると、ウエルネス教育、生涯学習教育にダイナミックな発展が起こしやすいのではと期待も膨らみます。

今回(敷居の高かった)フォーラムに参加し、自分の中に存在しながら最近では雨戸まで閉めていた窓から心地よい風が入ってきた感覚がありました。言い換えますと、普段自分が担当している研修現場に意識を置いておくだけではなく、<ウエルネス>という個人、社会をより良くする概念を、視点を変え視野を広げさらに伝えていく新たな手段を考えてもいいと思えたのです。私事、研修業界では中堅～ベテランと言われる年齢ではありますが、ウエルネス業界では若手かも(見た目?)かもしれません。まだまだ学びたいと思えることも事実ですので、諸先生方に学び、定年のないフリーな立場でしなやかに立ち位置を変えながら社会貢献したいという気持ちです。

「そのために何が必要か？」

「日々のウエルネスライフの実践！」と原点に戻るのです。

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、そして、モノ思う秋でもあります。  
あたま、からだ、こころ、口...、動くところを働かせることはウエルネスの実践です。  
このいい季節に、私は不足しているじっくり考える時間をつくろうと思います。  
振り返りのよききっかけをいただきまして、ありがとうございます。

---

## 渡辺 浩子 (わたなべ・ひろこ)

東京都新宿区生まれ、群馬県前橋市で育つ

田辺製薬(現田辺三菱製薬)、日本ウエルネス協会等の事務職を経て、1997年10月にウエルネスコーディネーターとして独立。企業や新聞社主催のセミナー講師からスタートし、現在は、企業・自治体向けの人材研修講師。また、上智社会福祉専門学校・佼成看護専門学校・京都造形芸術大学非常勤講師。主なテーマは、メンタルヘルス・ストレスマネジメント・コミュニケーション。一番苦手なことを職業に選んだ不思議も受け入れ、一生涯、気づき・成長を楽しもうとウエルネスライフを送っている。趣味は、ダンスと雅楽の筆簞。