

# 浦安で自分を活かし、楽しく生き抜くために

## ～居場所・つながり・お互い様を通して～

1

## 自分らしく、楽しく暮らせるために

# ヘルスプロモーション推進センター (オフィスいわむろ)

岩室紳也



公判には治療を担当する精神科医も証人として出廷した。「被告は真摯に自分の問題を振り返っている」とした上で、「依存症には該当せず、やめられる可能性は高い」と証言。

んでもある。公判では治療費をもとにした訴訟である精神科医も証人として出廷したが、原告は直訴して出廷した。被告は見守りのうえで、裁判所に立候する。この問題を振り返るところ、自分の問題を抱いていたとして上告した上で、「依存症は該当しない」と認められるべきである。これによれば、弁護士が最終弁論で治療のために具体的な努力を続けており、妻や夫の支援をもつて、社会の中でもやり直すチャレンジをするべきだと述べた。執行猶予付きの判決を求めていた。

## 瀧被告「心の甘さ」反省

初公判  
薬物使用認める

讀賣新聞

2019年(令和元年)  
6月5日水曜日

# 相談せず

「俺の人生何なんだ」と大声で叫んでいた。妻は驚いて、夫の手を握った。夫は妻の手を離さず、妻の顔を見つめながら、妻の手を握りしめたまま、妻に向かって、妻の顔を覗き込んだ。妻は夫の顔を見た。夫の顔は、妻の顔より年長であることを示す皺があった。妻は夫の顔を見た。夫の顔は、妻の顔より年長であることを示す皺があった。

「事務次官時代の相談室は、必ず『相談室』と署はれていた」と語る。左は、東大卒業後の一九六〇年。

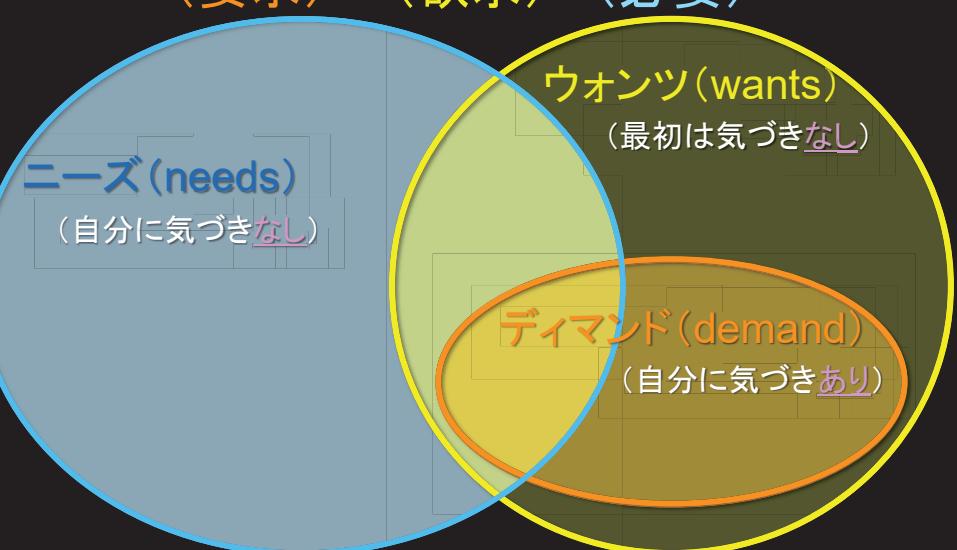
# 一人ひとりに 必要なこと

必要とするこ<sup>ト</sup>

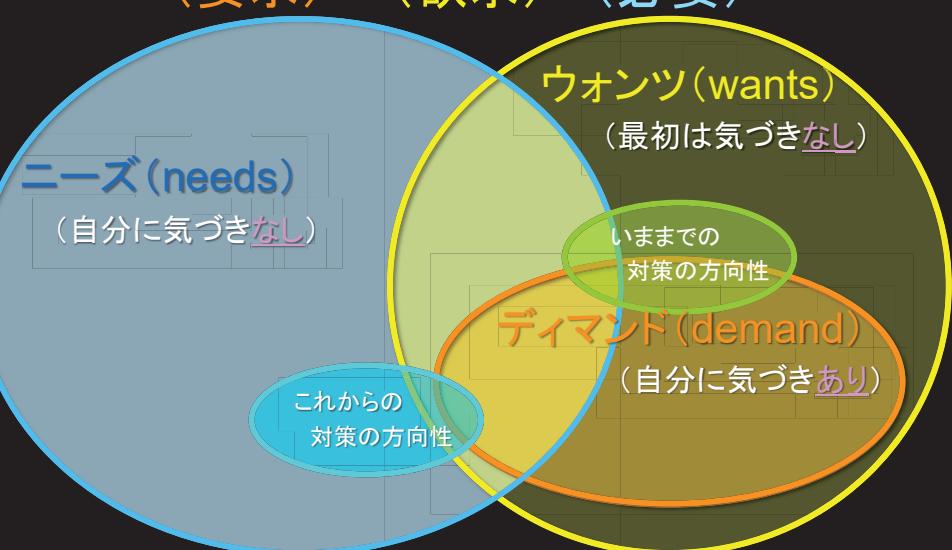
と

欲求・要マント  
は別?

一人ひとりにおける  
ディマンド・ウォンツ・ニーズ  
(要求) (欲求) (必要)



一人ひとりにおける  
ディマンド・ウォンツ・ニーズ  
(要求) (欲求) (必要)



# 「欲求」の誤解

18

## 心の健康と自己実現

あなたはいま、何が「打ちこめるもの」や、「こんなふうに生きていきたい」というものをもっていますか。自分らしく、豊かで健康的に過ごしたいのです。それを実現するために、何をすればよいのか考えてみましょう。

● 力を最大限に発揮したいひと  
● 自分にとってどうしたくないか、どうして、他の人の意見の比較での力が強くなっているのではない。  
● 力の出し方、その人のも

① 自己実現と心の健康との関係  
① 自己実現 「～になりたい」「～してみたい」など、自分なりの目標をかけてそれに近づこうとすることや、それを達成することを自己実現といいます。人間には、自分自身を高め、もっている力を最大限に發揮したい①という高次な欲求があり、それが自己実現の原動力となっています。



18

# 教科書に書かれている 「自己実現」の誤解

## 1 自己実現と心の健康との関係

① **自己実現** 「～になりたい」「～してみたい」など、自分なりの目標をかけてそれに近づこうとすることや、それを達成することを自己実現といいます。人間には、自分自身を高め、もっている力を最大限に發揮したい①という高次な欲求があり、それが自己実現の原動力となっています。

考えて  
みよう

自分の目標は何だろう。いま、それをめざして何をしているだろうか。また、どの段階にいるのだろうか。

## マズローの欲求5段階説



## マズローの人が必要としていることの階層化 Maslow's hierarchy of needs

原文は？

自己実現の欲求

承認の欲求

所属の欲求

安全の欲求

生理的欲求

自己実現が必要

承認が必要

所属が必要

安全上必要なこと

生理的に必要とすること

## マズローの人が必要としていることの階層化 Maslow's hierarchy of needs

Self-actualization

自己実現が必要

?

道徳心、  
創造力、  
自発性、  
課題解決力、  
偏見がない、現実の受容

自尊心、自信、達成感、  
他者の尊重、他者からの尊重

友人、家族、組織、先祖、  
近所づきあい、与える愛、受ける愛

身体、雇用、資源、道徳・倫理、  
健康、持ち物の安全

呼吸、食料、水、セックス、睡眠、排泄

## マズローの人が必要としていることの階層化 Maslow's hierarchy of needs

自己実現が必要

承認が必要

所属が必要

安全上必要なこと

生理的に必要とすること

## マズローの人が必要としていることの階層化 Maslow's hierarchy of needs

Self-actualization

(自らの才能や潜在能力に応じて)  
できることを具現化することが必要

Esteem

承認(尊重)が必要

Belongingness/Love

所属(愛情)が必要

Safety

安全上必要なこと

Physiological

生理的に必要なこと

道徳心、  
創造力、  
自発性、  
課題解決力、  
偏見がない、現実の受容

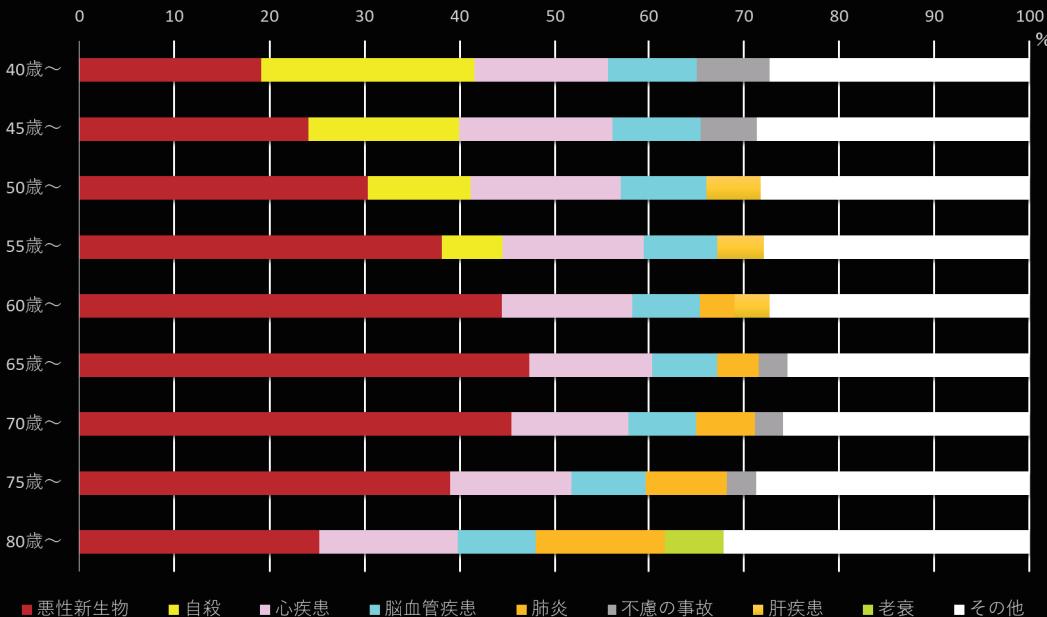
自尊心、自信、達成感、  
他者の尊重、他者からの尊重

友人、家族、組織、先祖、  
近所づきあい、与える愛、受ける愛

身体、雇用、資源、道徳・倫理、  
健康、持ち物の安全

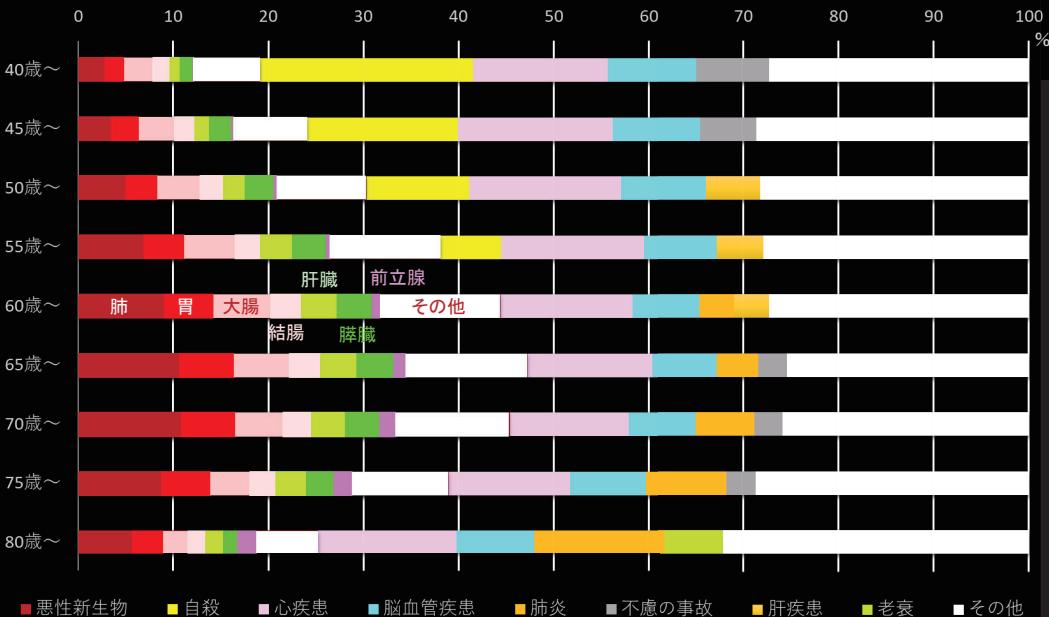
呼吸、食料、水、セックス、睡眠、排泄

## 年代別5大主要死因(男:2016)



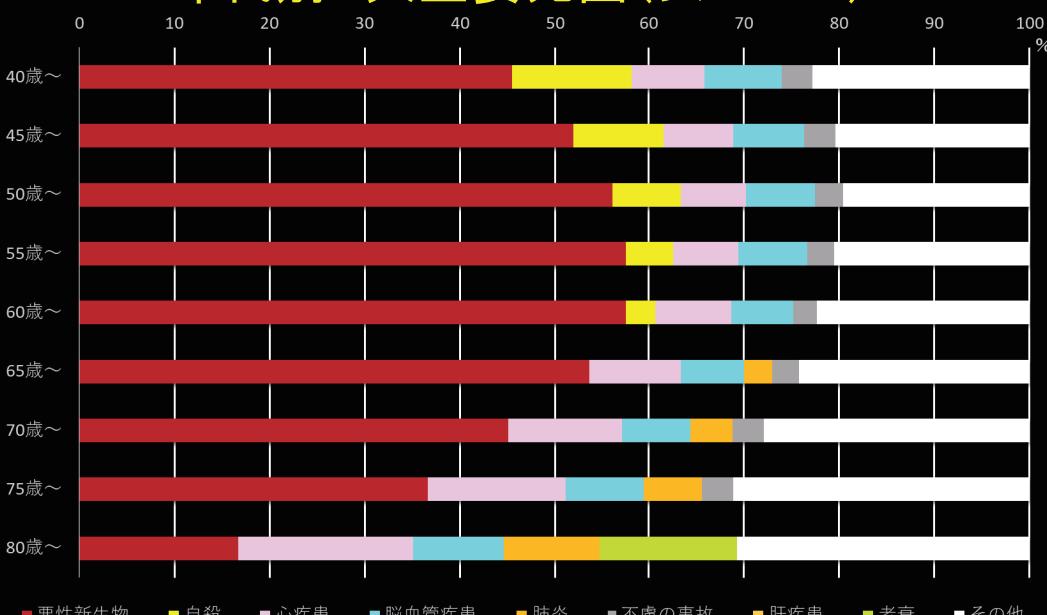
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/file-download?statInflId=000031622816&fileKind=1>

### 年代別5大主要死因(男:2016)



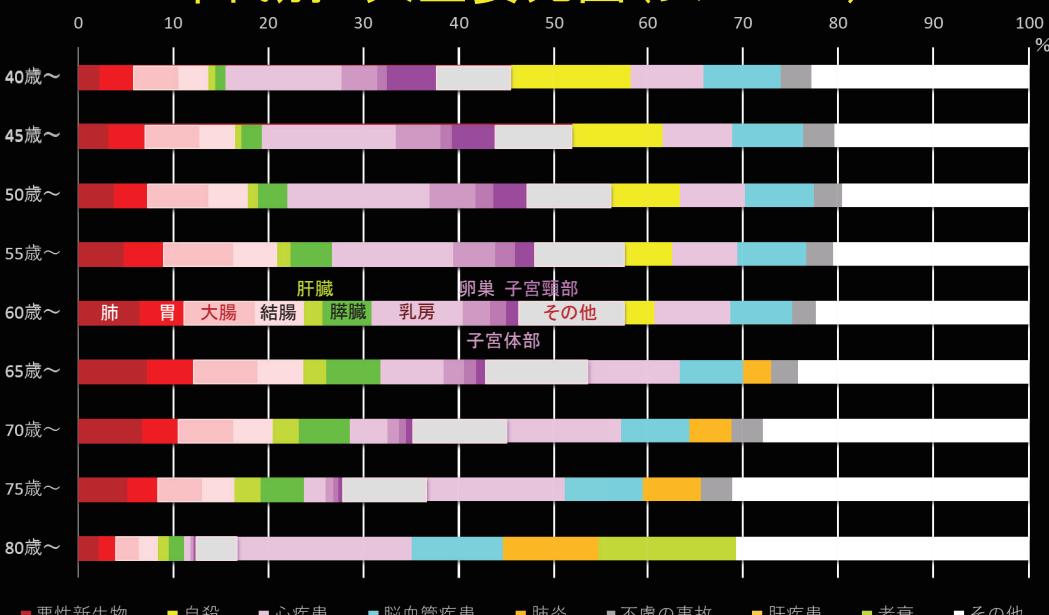
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/file-download?statInfd=000031622816&fileKind=1>

## 年代別5大主要死因(女:2016)



肺炎 ■ 小児の事故 ■ 別疾患 ■ そ表 ■ その他

## 年代別5大主要死因(女:2016)

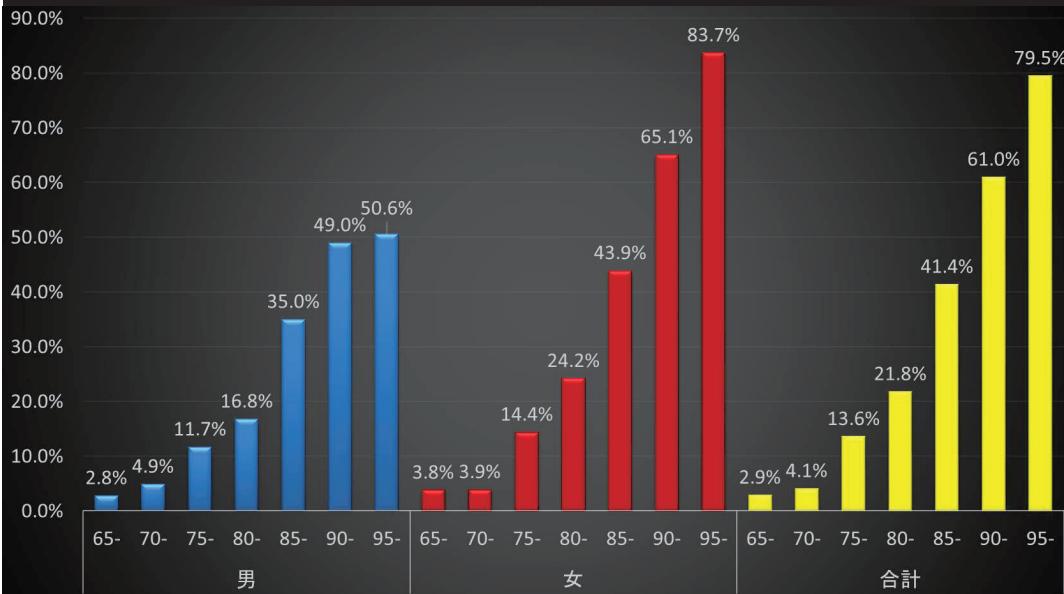


10 / 10 ■ 小説の事典 ■ 小説家 ■ 本表 ■ その他

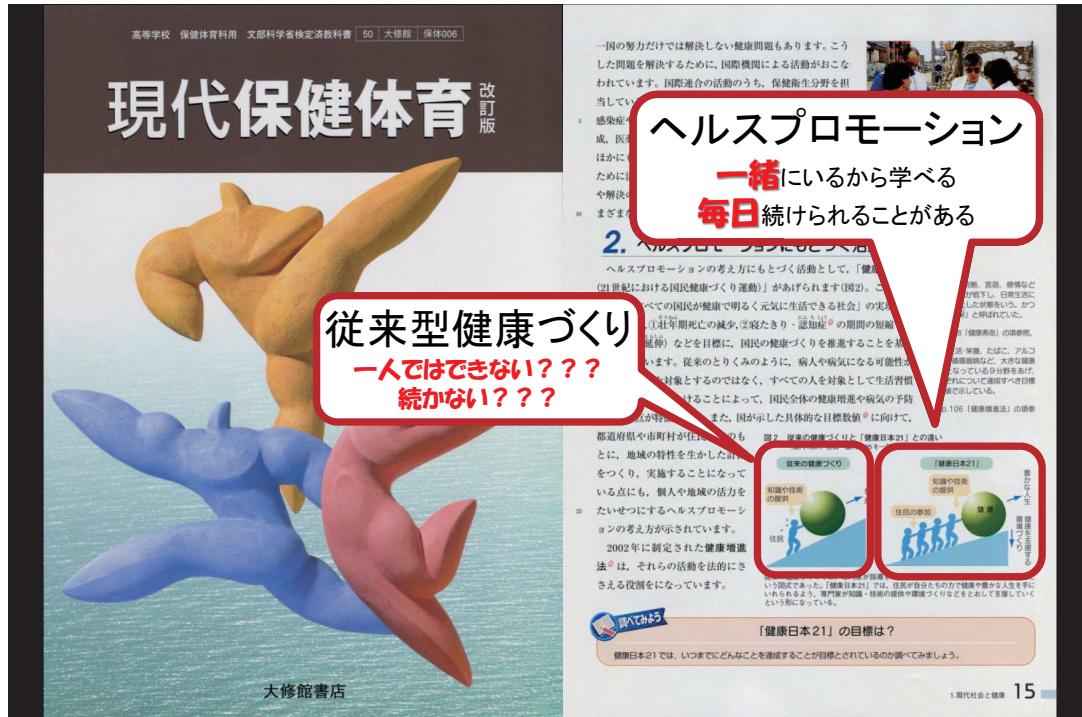
# 欲求と現実？



年代別認知症有病率

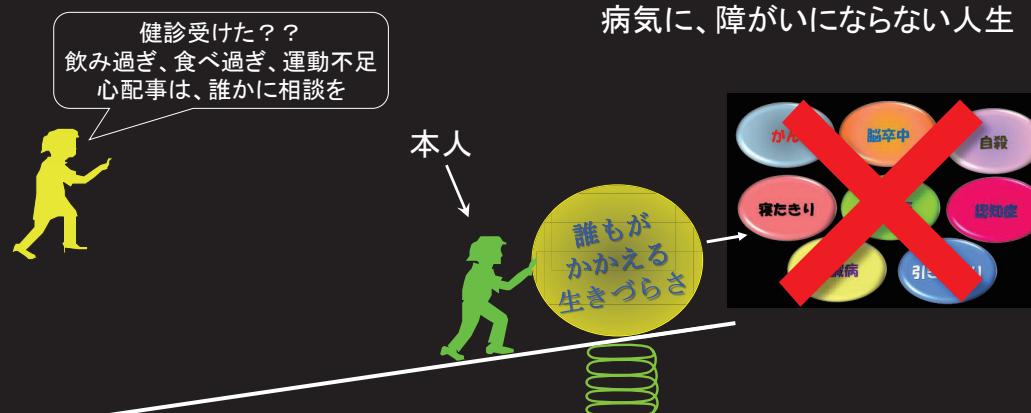


世界が大切に  
大事にしていることは



## 従来(指導型)の健康教育 (日本の健康づくり)

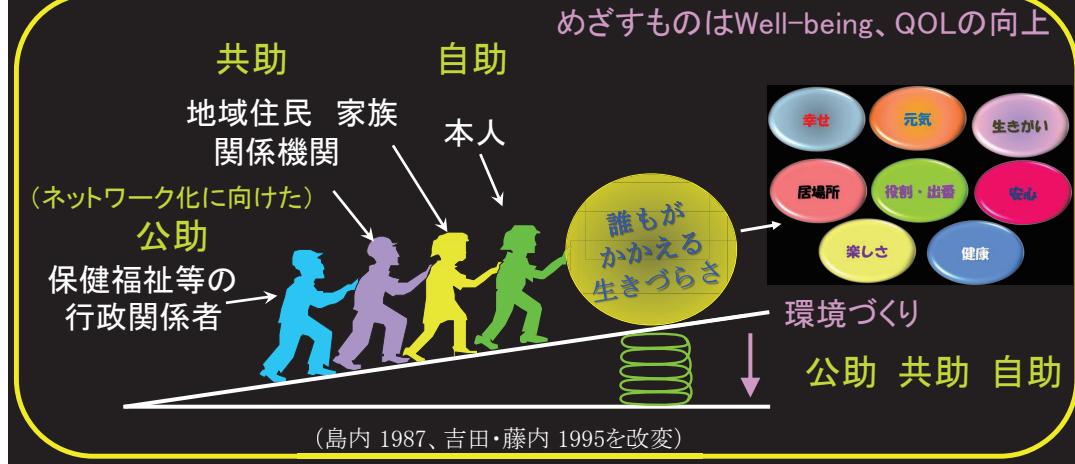
地域保健関係者



## ヘルスプロモーションの理念 (世界がめざす健康づくり)

関係性の再構築で

### 居場所づくり



# どちらを目指す？



# それとも



# 健康日本21 (生活習慣病対策) の

## 成功と失敗に学ぶ

### 評価結果は

分野	内容	策定時	最終実績値	目標値
栄養・食生活	20~60代男性の肥満者	24.3%		15%以下
身体活動・運動	運動習慣者(男)	28.6%		39%以上
たばこ	男性(高校3年)喫煙率	36.9%		0%
アルコール	多量に飲酒する人(男)	4.1%		3.2%以下
がん	胃がん検診受診者	1,401万人		2,100万人
糖尿病	検診事後指導受診率(男)	66.7%		100%
休養・こころ	自殺者	31,755人		22,000人以下
歯の健康	80歳20歯以上	11.5%		20%以上
循環器病	高脂血症(男)	10.5%		5.2%

日本で高血圧が減った一番の要因は？

塩分10グラム以下という知識の広がり

運動をする人の増加

ストレスをためない人の増加

保健師・栄養士の活動

薬での治療効果

早期発見・個別指導ではなく

冷蔵庫

(塩分で食品を保存するという環境の克服・根っこ対策)



8020が成功した要因は  
**リスク**に対する多様なアプローチ

8020弁当



猫も協力



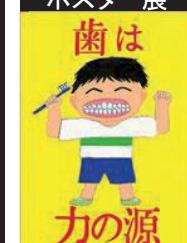
歯間ブラシ



電動歯ブラシ



ポスター展



皆が見せる



私

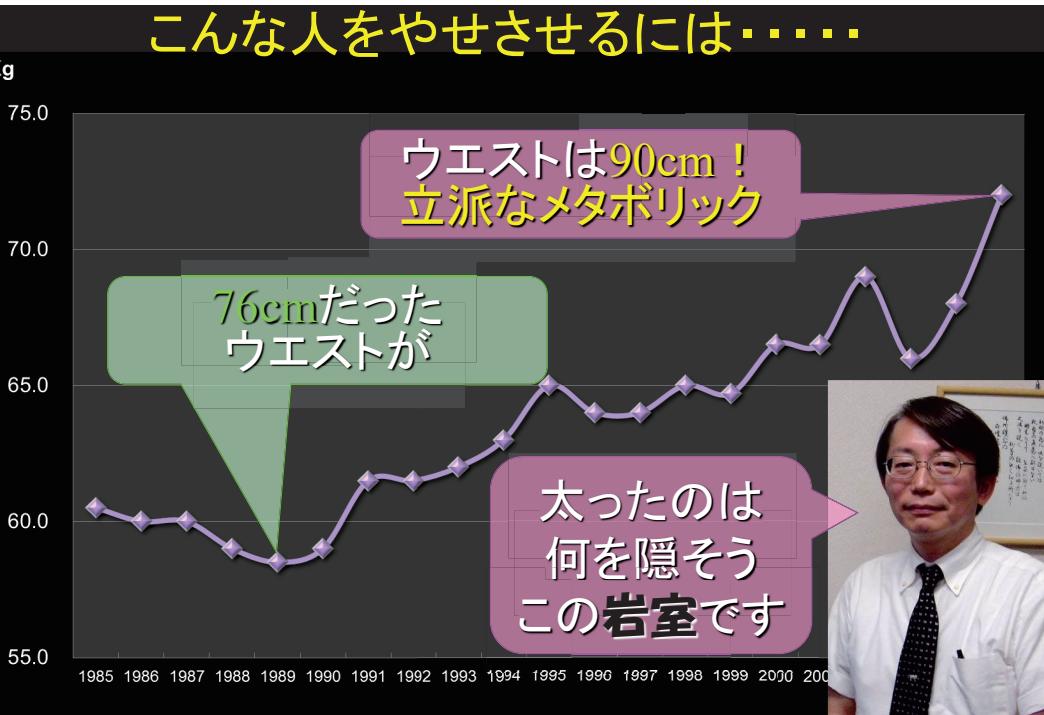
かかりつけ歯科医なし  
といいうリスク



8020は  
早期発見・個別指導の  
ハイリスクアプローチ  
なしで成功

なのに……  
厚生労働省は  
早期発見・個別指導・自己責任論  
を推進

メタボリック  
シンドローム



岩室紳也に足らなかったものは？

知識

意識

技術

ライフスキル？？？

条件・環境は完璧です

自分自身が医師で「ヘルスプロモーション推進センター長」

奥さんは「保健師」

知識は十分すぎる？？？

後は「やる気」だけ？？？

しかし、……

今回、太った原因は……

おいおい、ずっと  
増え続けていたぞ…

高カロリーの外食も全部残せない(親の躊躇)

寝る前に食事をする習慣(可能な時は夕食は家で)

移動の際の車の多用(偉くなったもんだ)

飲み会の増加(断れない性格)

アルコール依存症(飛行機、新幹線でまず一杯)

で、結局、どうしてダイエット？？？

仕事が来なくなつから  
体にイケないから  
長生きしたいから  
やる気をしたから



誰かとつながり  
こころに響く経験がないと、  
ダイエットのきっかけは生まれない？

この写真を撮った  
二日後のこの一言が

先生  
顔、変わりました

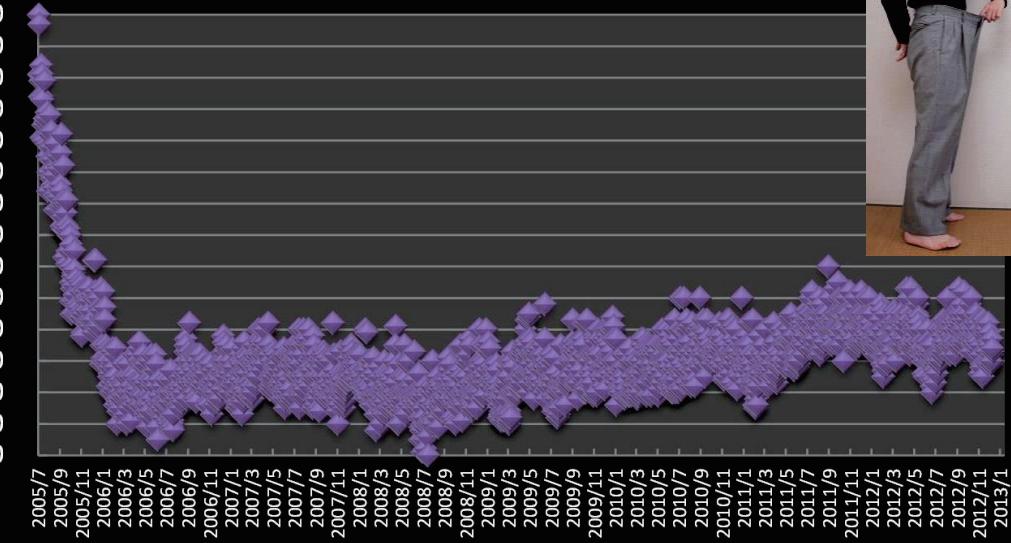
それをつぶやいたのは…



なぜ、今まで、できなかつた？



Kg



どうして続く、このダイエット？？？

仕事に使える！！！



女房の感想



服が着られるようになった

体が大きくなった

保健師さんの応援の一言

セイウチがアザラシになった。次は人間に…

大切なのは

かかわり・つながり・ささえ続ける

環境・複数の居場所

# 「居場所」とは

浦安市  
いのちとこころの支援対策協議会  
実務者会議からの声

一人ひとりの居場所  
私の居場所  
地域の中の居場所

楽しいイメージを

持つことができれば居場所になる

その人の置かれている環境や

年代によって異なる

**心地よい居場所のみを選ぶのではなく  
つらい居場所も体験することが必要**

**一人で居ても居場所がある  
大勢といても居場所がないことも**

**仲間からの声かけが居場所になる**

**若い世代**  
**地域とは限らないが、趣味、職場が  
居場所になっている**

**子育て世代**  
**学校や保育など、こどもを通して  
知り合った方とのコミュニティを  
大事にしている**

子育てをしていると  
こどもが中学校を卒業する頃  
  
仕事をしていると  
定年後に地域活動に参加する傾向が

地域と関わりたいと考えている  
同世代（20代・30代）は  
自分や周囲を含めていないように思う

自分自身のこととして、  
「地域の居場所」について  
考えたことはないかもしれない

自分自身は今、居場所づくりを  
必要としているとは思えない

悩みがあるっても、  
苦しいことがあっても、  
いなければならないこともある

職場が居場所になることが多い

職場を転々とする非正規雇用は  
職場が居場所になりえていない  
という社会構造的問題もある

定年後 “居場所がない” というのは  
その人にとつての役割がない  
ということだと思う

自分の趣味から発展し、  
色々なつながりになることが多い

こころが元気な時は  
居心地が悪い場所でもよいが  
つらいときは人間関係がよい  
居心地がよい場所であれば  
乗り越えることができる

プラスな居場所だけでなく  
マイナスな居場所もある  
それでも、両方とも自分の居場所  
…例えば、自分の実家と夫の実家。

居場所を多く作っていくと  
リスクが分散されるのでは

「外とのつながり」という居場所が  
大切なのだと思う

居場所づくりは  
「共通のきっかけ」があれば  
地域でも人間関係でも進む

場所だけでなく、  
目標や夢に向かう取り組みも  
居場所になる

支えるときも  
支えられているときも  
それが居場所

健康日本21(第2次)概念図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

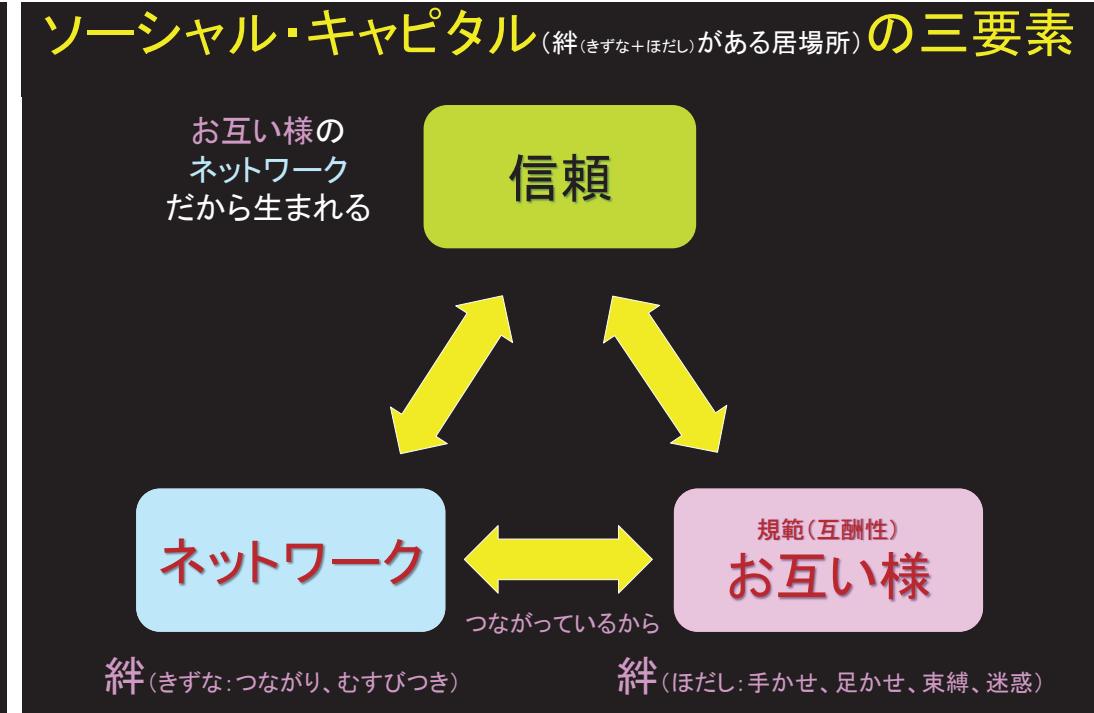
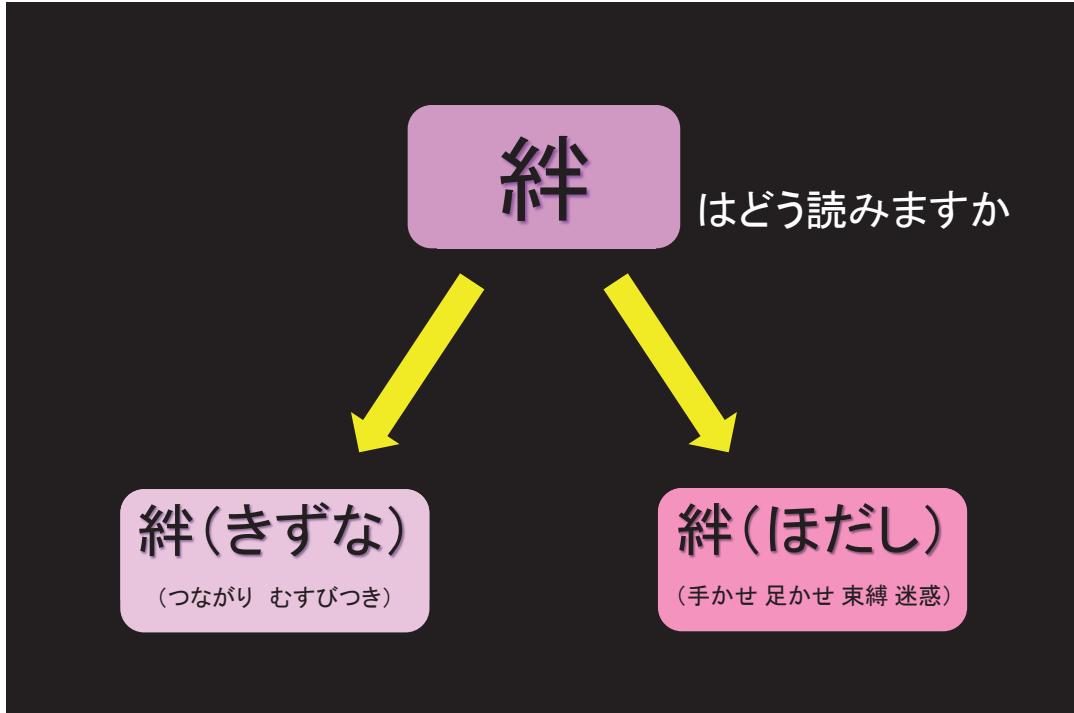
## ソーシャルキャピタルの向上

### ① 地域のつながりの強化

〈ソーシャルキャピタルの向上〉

- ① 地域のつながりの強化
- 〈多様な活動主体による自発的取組の推進〉
- ② 健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加
- ③ 健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加
- ④ 健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加
- 〈健康格差の縮小〉
- ⑤ 健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

## ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)の三要素



## ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)の効用

### 健康面の効用

総死亡率 ↓

自殺率 ↓

自覚的健康度 ↑

健康行動 ↑  
喫煙率 ↓  
運動習慣 ↑

### 健康以外の効用

行政効率

まちおこし

防災対策

治安・防犯

子育て

教育

就労

経済成長

技術革新

ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)

自立は、依存先を増やすこと

居場所、絆(きずな+ほだし)、関係性が不可欠

希望は、絶望を分かち合うこと

熊谷晋一郎

