

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～

②

きょうよう、きょういくの大切さ

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

きょうよう、きょういくの大切さ

教養

教育

それとも

今日行く

今日用

そもそも「健康」って何？

健康とは、身体的、精神的ならびに
社会的にも、調和が取れた幸せな状態で、
単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

WHO憲章(1948年)

「健康」の定義改正案

WHO(1999年)

Health is a dynamic state of complete
physical, mental, spiritual and social well-being
and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、身体的、精神的、スピリチュアル、
社会的により良い、調和のとれた状態であり続けることで、
単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

健康とは？

今日という日に

幸福を感じられる

ストレスと付き合える

QOL(生活の質)を見据えられる

生きる目的を確認できる

生き方を、死に方を見つめられる

岩室紳也が考える「健康とは？」

生きているだけで「健康」

生きていることが「健康」

100人には

100通りの

健康がある

世界の意識も

変わってきた！

現代社会の課題

(前WHO西太平洋地域事務局長 尾身茂氏)

一番の課題は「関係性の喪失」

最優先の目標は「関係性の再構築」

そのために急がれるのは
「コミュニケーション能力の再開発」

http://www.igaku-shoin.co.jp/nwsppr/n2004dir/n2572dir/n2572_01.htm

今時の若者のコミュニケーション？

おはよう、こんにちは、ただいまの挨拶ができない

そもそも言いたいことがない 「別に……」

言いたいことがまとまらない 「ビミョー」

相手が言っていることが理解できない 「うるせえ」「わかんない」

自分と相手との距離のとり方がわからない 「ウザイ」「きもい」

どうしてそうなったの?????

「暴走族」、はやらない？

昨年1年間に全国の警察が確認した暴走行為の参加人員は延べ9万3438人で、一昨年より31%(4万2717人)も減少したことが、警察庁のまとめで分かった。

警察庁は、「暴力団の予備軍と化している暴走族が、今の若者気質に合わないのではないか。上下関係の厳しい組織に嫌気を感じ離脱する者も多い」と指摘している。

100台以上で暴走する大規模なグループはほとんどなく、1グループ当たりの平均構成員数も、95年の32人から、昨年は18人に落ち込んだ。

読売新聞(平成17年1月27日)

現代人のコミュニケーション

表情を見ないままコミュニケーション

メール・LINE

会話をしなくてもコミュニケーション

カラオケ・ゲーム

自分の都合でコミュニケーション

スマホ・携帯

本能だけでコミュニケーション

セックス

苦勞を伴うコミュニケーション

会話

スマホ・携帯が奪う「生きる力」？

スマホ・携帯は自分中心のコミュニケーション

目の前の人を無視してLINEに返信

相手のメールを自分勝手に解釈

リアルに話すのが怖いからLINE

お互いの感情が正しく伝わらない、伝えられない

スマホ・メールが壊す人間関係

LINEの着信が気になり電源を切れないあなた

返事が来るのを、既読になるのを5分と待てない

返事が遅れると友情も壊れる

地域の中のコミュニケーションは？

近所の人とつながっていますか？

近所の方の名前を何軒知っていますか？

あいさつだけでもしていますか？

近所づきあいが面倒だからマンション住まい

子どもが危なくなってから急にパトロール？

食育というけど？

食卓でのコミュニケーションは？

食事は全て孤食

夕食は「友食」に変わった

みんなの集合を待たずに始まる食餌(えさ)

「いただきます」、「ごちそうさま」の感謝もない食餌

家の中のコミュニケーションは？

そもそも家族の会話は？

夫婦の会話もない？

家族間の会話もない

家族の会話より、LINEが大事な若者たち

一人一台のテレビ環境

もっと家族一緒にテレビを見よう

(そこにこそコミュニケーションが生まれる)



これからの健康づくり、人づくりの考え方



Information 情報

がどんなに正確でも

Education 教育

をどんなに充実させても

Knowledge 知識

が増えるだけ

Life Skill 生きる力

健康は育めない

Communication 対話・**関係性**・**絆** (きずな+ほだし)

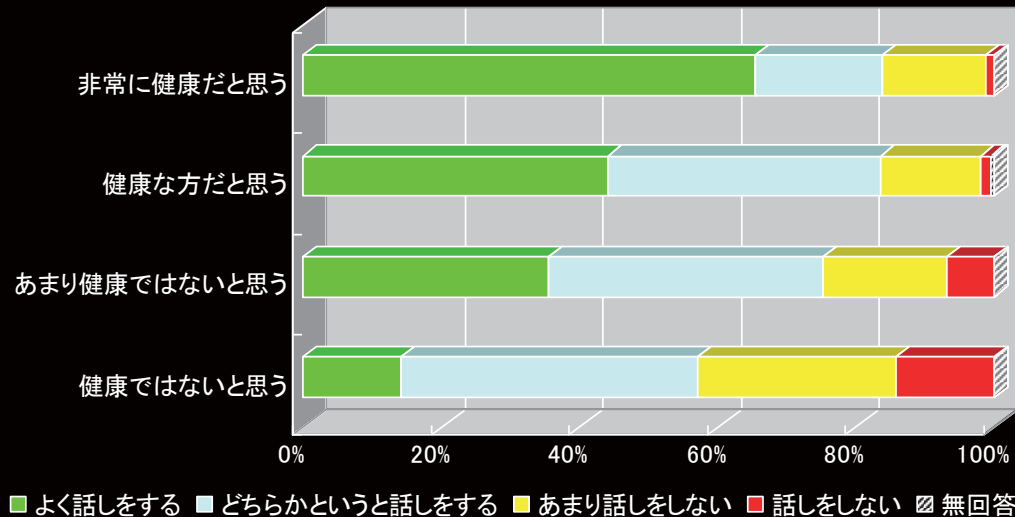
を通した課題の実感、感動や経験の共有、

ピア(居場所の仲間からの)プレッシャーがなければ

主観的健康状態を左右するものは？

(親との会話: 高校生)

(平成15年船橋市市民健康意識調査)



コミュニケーション能力を

高めるには？

スマホ・SNS・PowerPoint
テレビ・ゲーム・ネット

会話・ラジオ
読み聞かせ・講演

印象に残ったことは？



何が違う？

眼から入る情報 (PowerPoint等) は
わかったような気になる

耳から入る情報 (会話、等) は
想像力を育み記憶に残る

PowerPointでの授業は**成績が悪い**が、板書した授業は**成績がいい**

スマホ・SNS・PowerPoint
テレビ・ゲーム・ネット

会話・ラジオ
読み聞かせ・講演



想像力



目から入る情報 (2次元・バーチャル) は
コミュニケーションではない

耳から入る情報 (リアル) が
コミュニケーションの基本

スマホ・SNS・PowerPoint
テレビ・ゲーム・ネット

会話・ラジオ
読み聞かせ・講演



想像力



目から入る情報 (2次元・バーチャル) は
答え (正解?) の確認に有効

耳から入る情報 (リアル) が
問い (疑問) の共有の手段

スマホ・SNS・PowerPoint
テレビ・ゲーム・ネット

会話・ラジオ
読み聞かせ・講演



想像力



目から入る情報 (2次元・バーチャル) だけど
生きる力は育たない

耳から入る情報 (リアル) が
生きる力を育てる!

「健康づくり」

って何？

あなたの健康、大丈夫ですか？

1. あなたは健康ですか？
2. 健康にいいことしていますか？
3. おすすめの健康法は何ですか？
4. あなたの健康づくりの目標は？

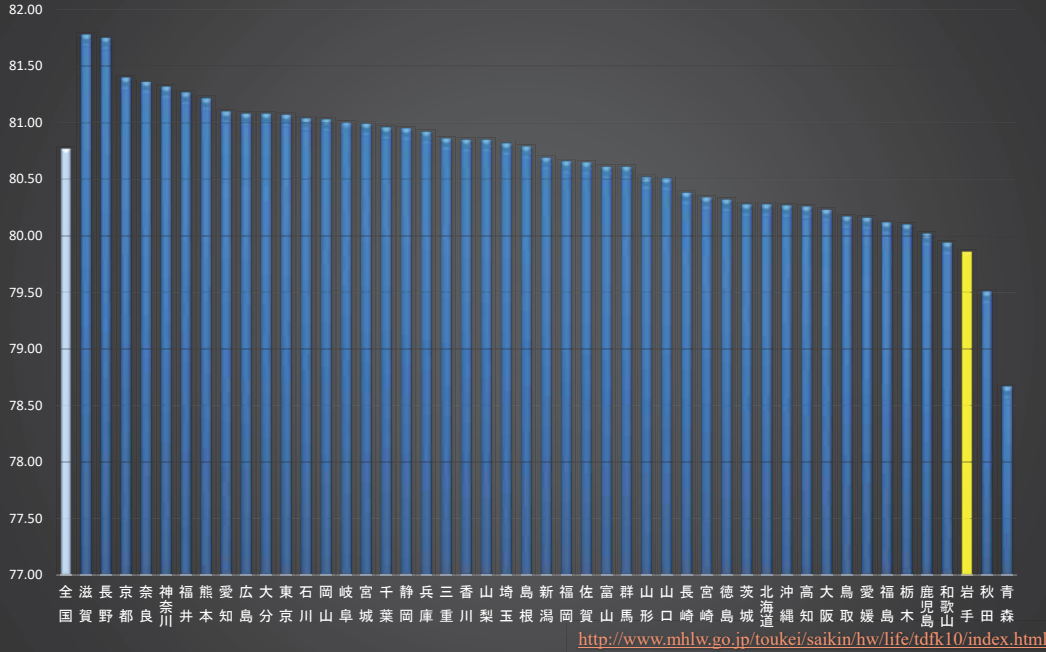
あなたの健康づくりの目標は？

1. 病気にならないこと
2. 長生きすること
3. 幸せや生きがいを感じられること
4. その他？

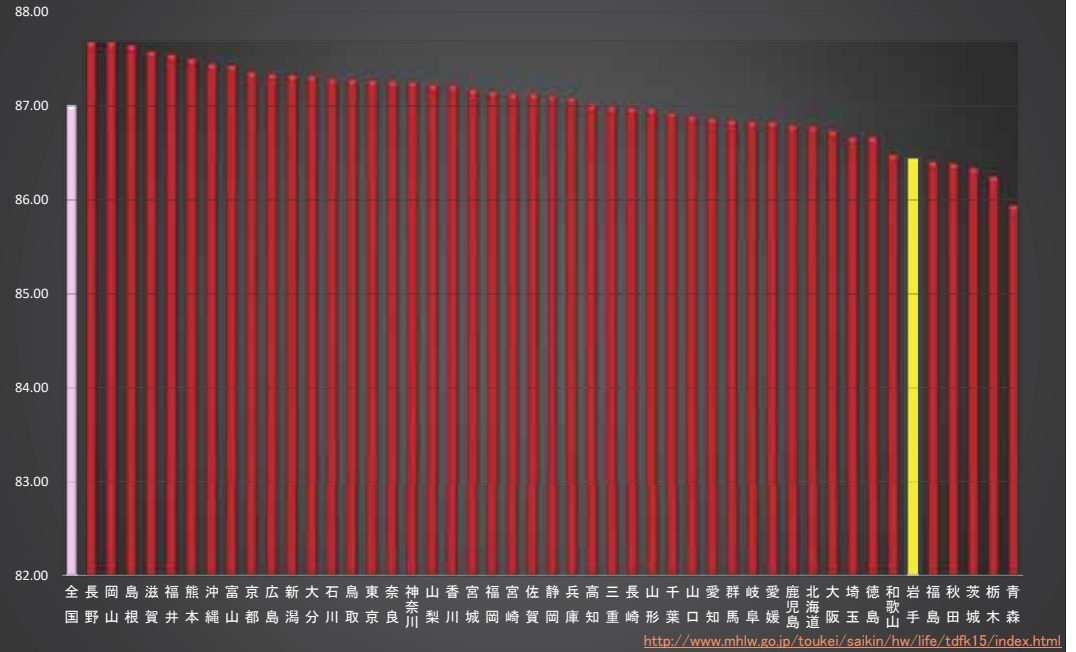
平均寿命は

こうやって延伸！

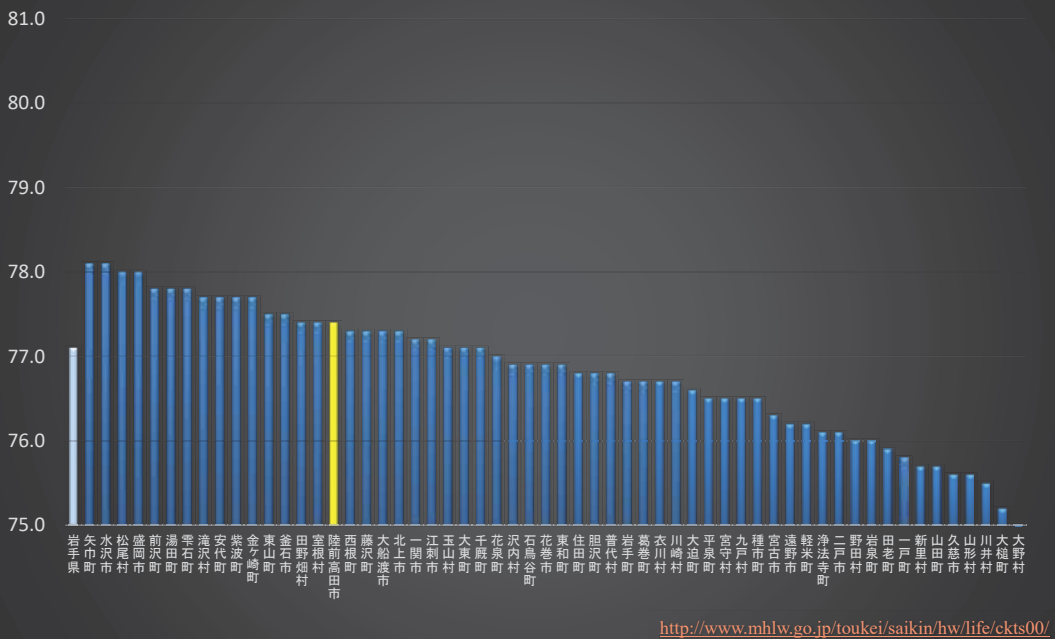
2015年 都道府県別平均寿命(男)



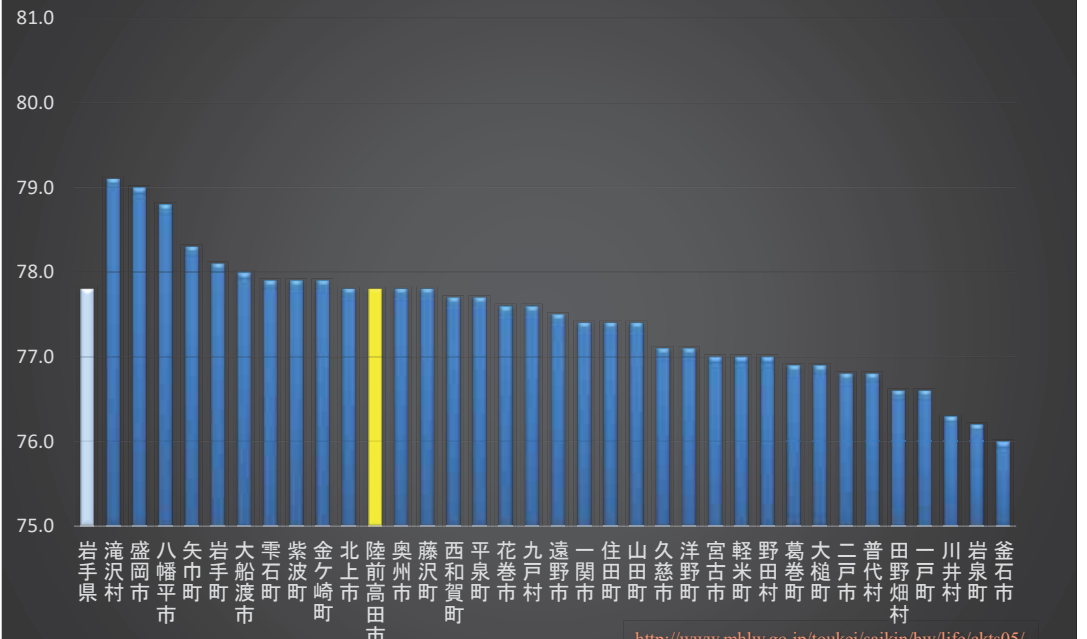
2015年 都道府県別平均寿命(女)



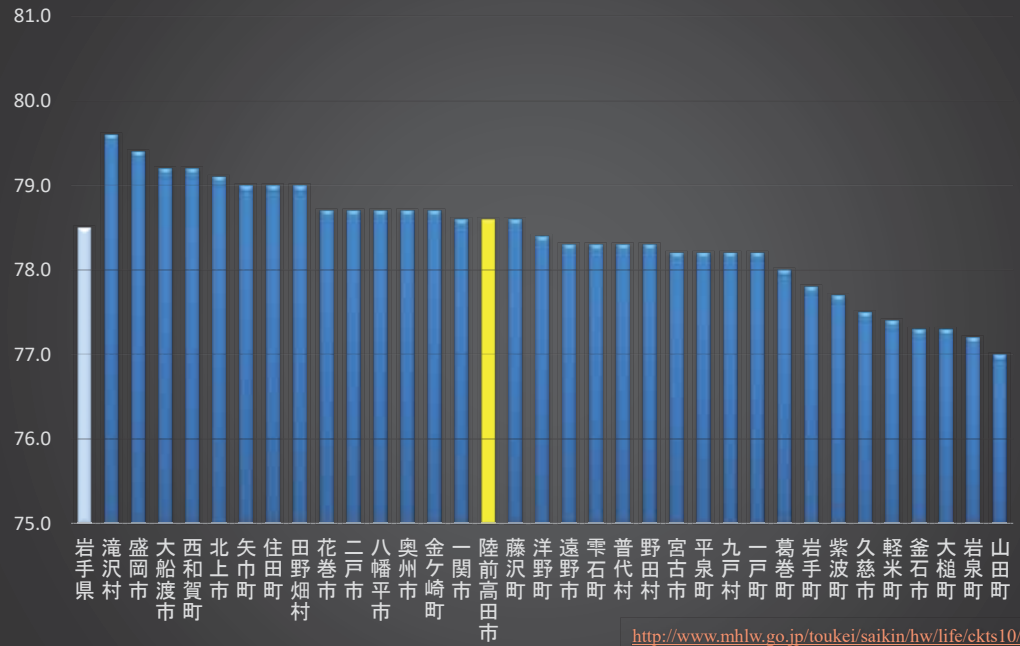
2000年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



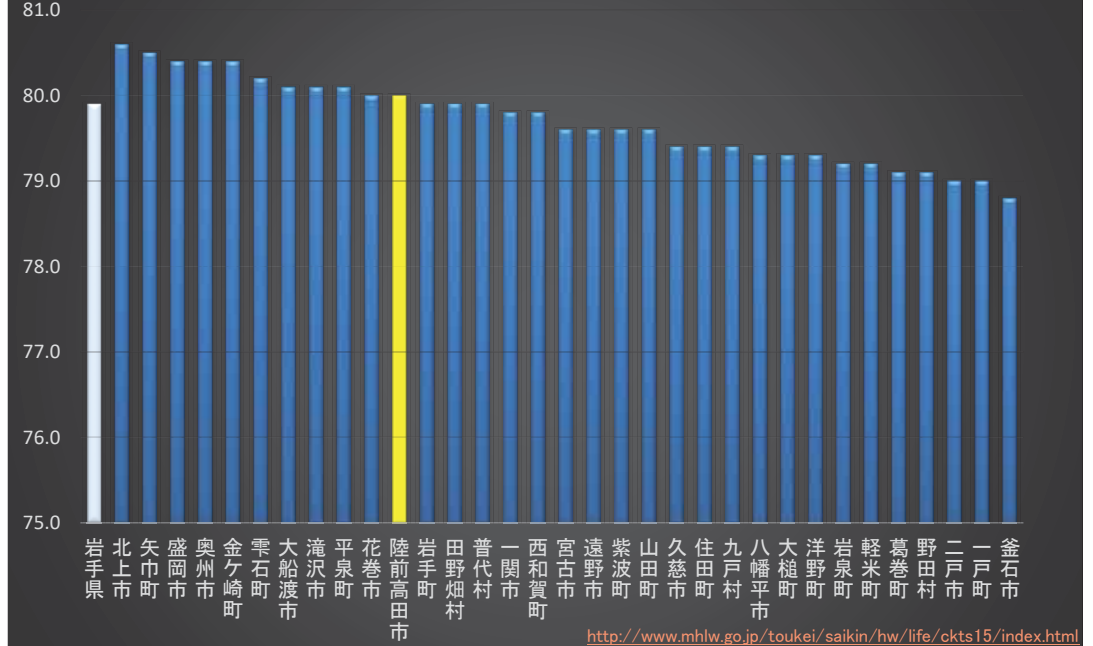
2005年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



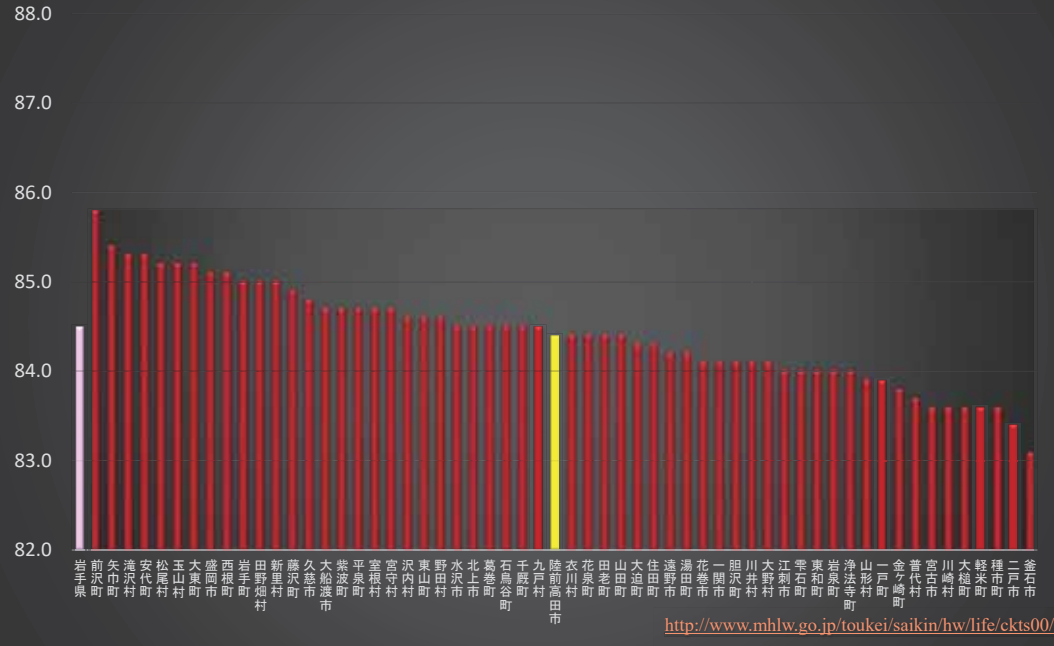
2010年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



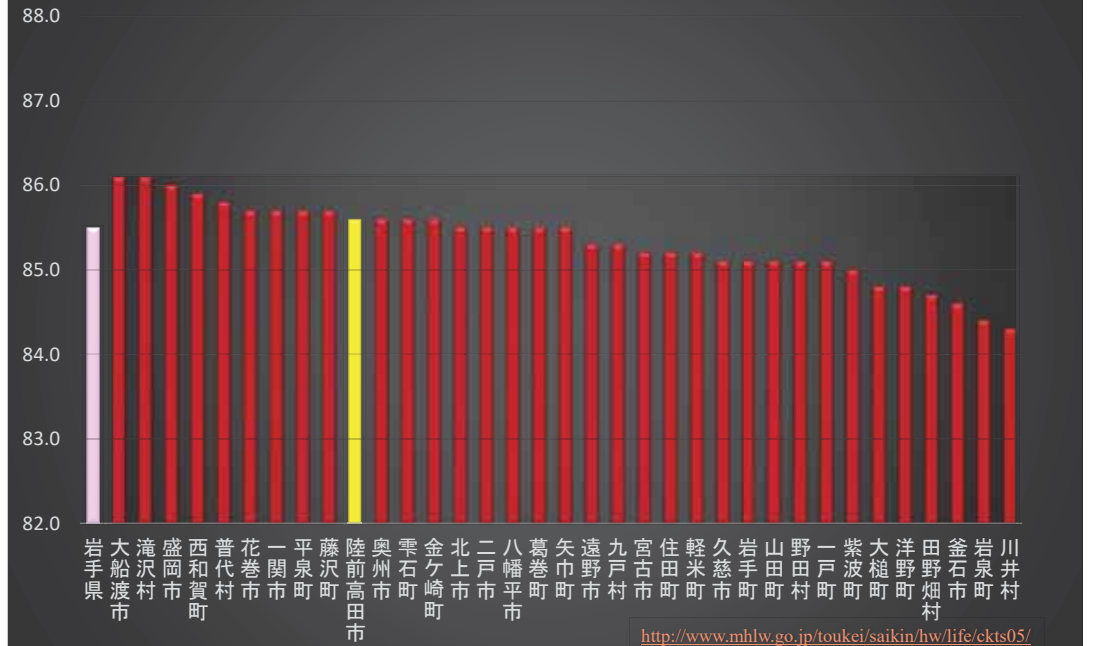
2015年 岩手県内市町村別平均寿命(男)



2000年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



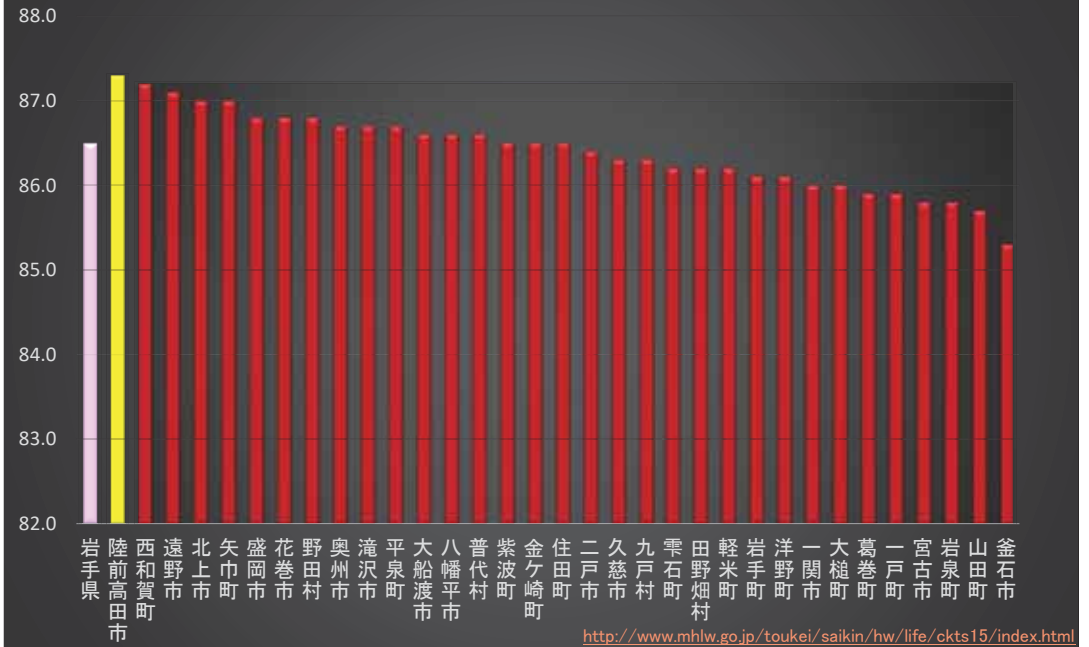
2005年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



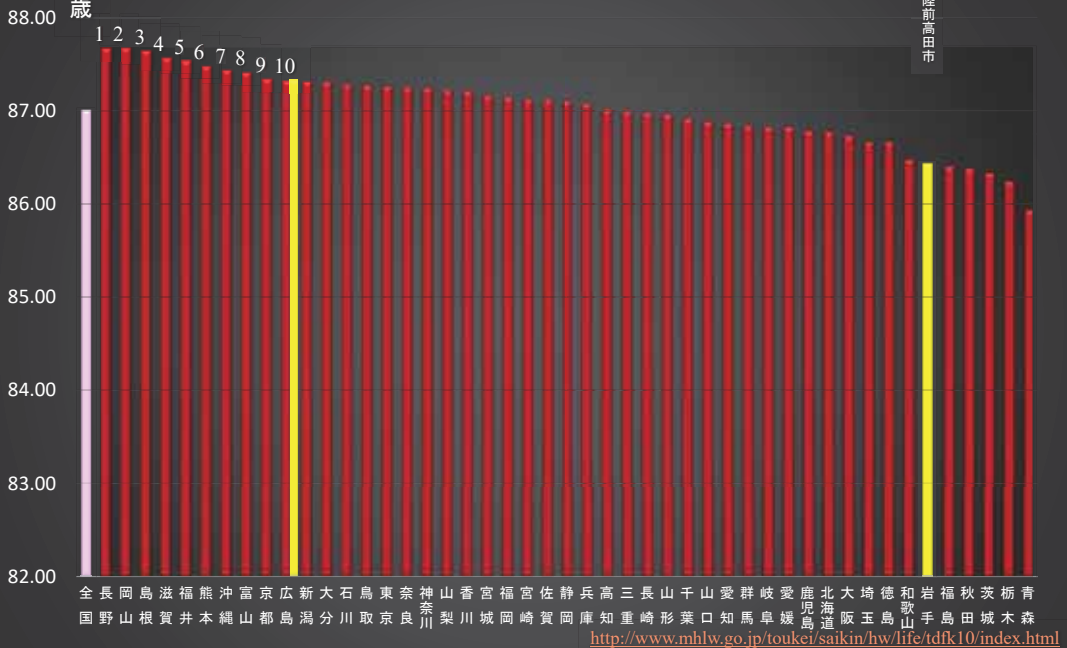
2010年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



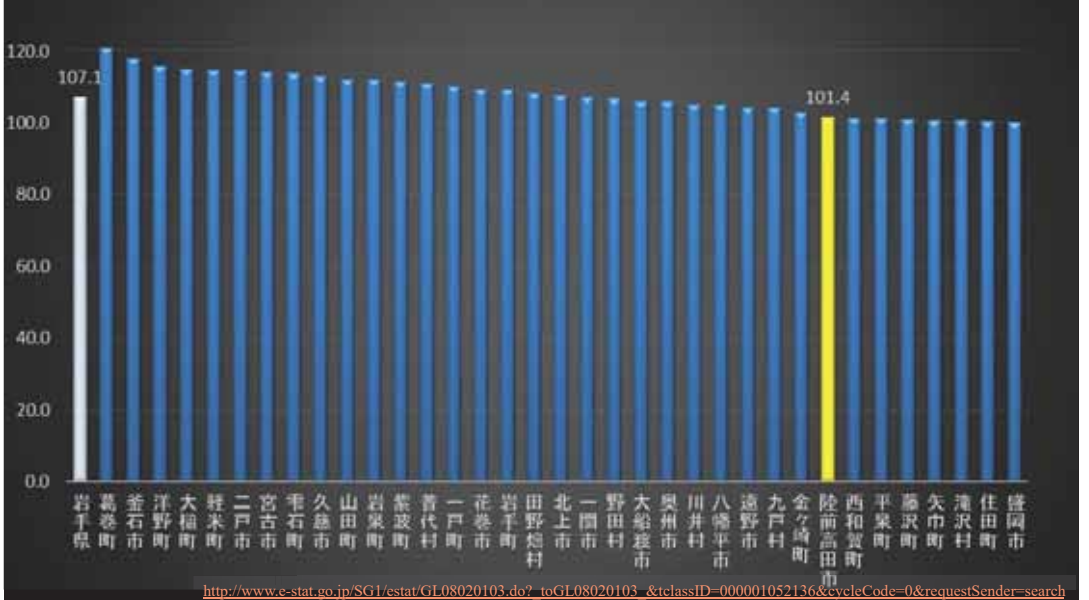
2015年 岩手県内市町村別平均寿命(女)



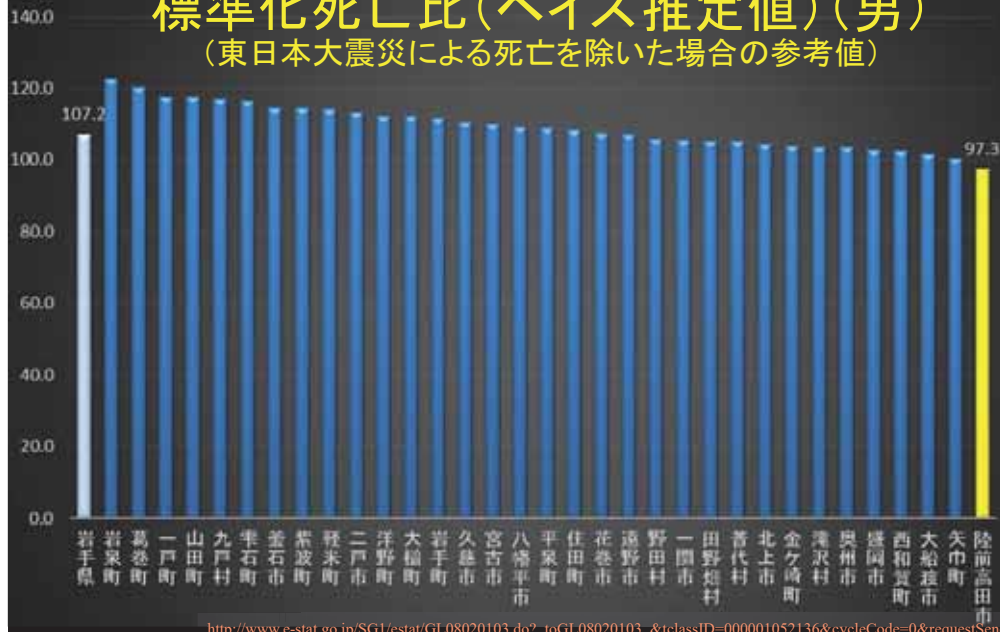
2015年 都道府県別平均寿命(女)



2003年～2007年 岩手県内市町村別標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)

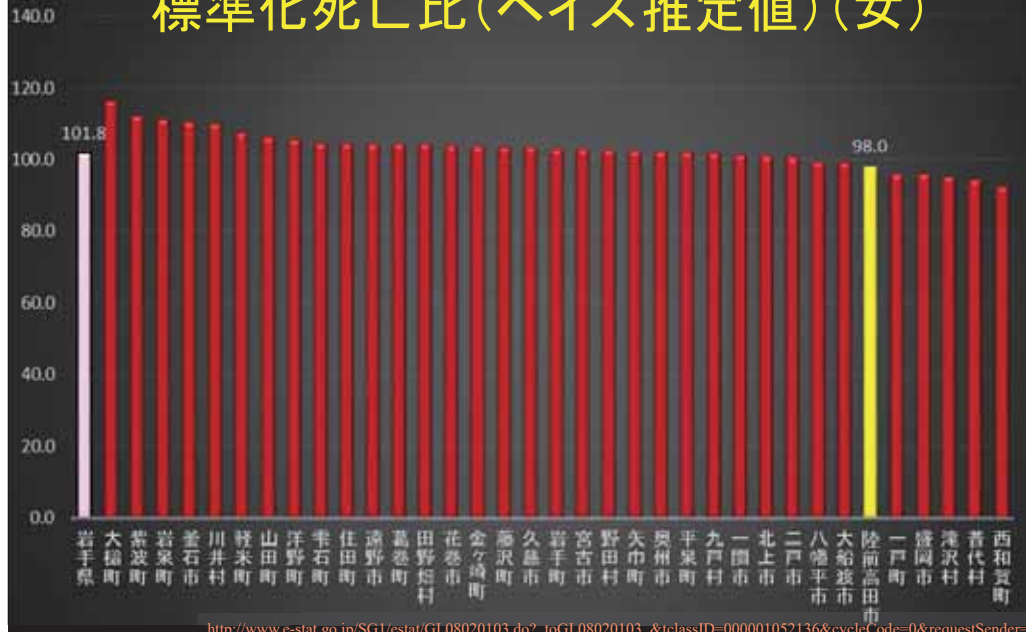


2008年～2012年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(男) (東日本大震災による死亡を除いた場合の参考値)



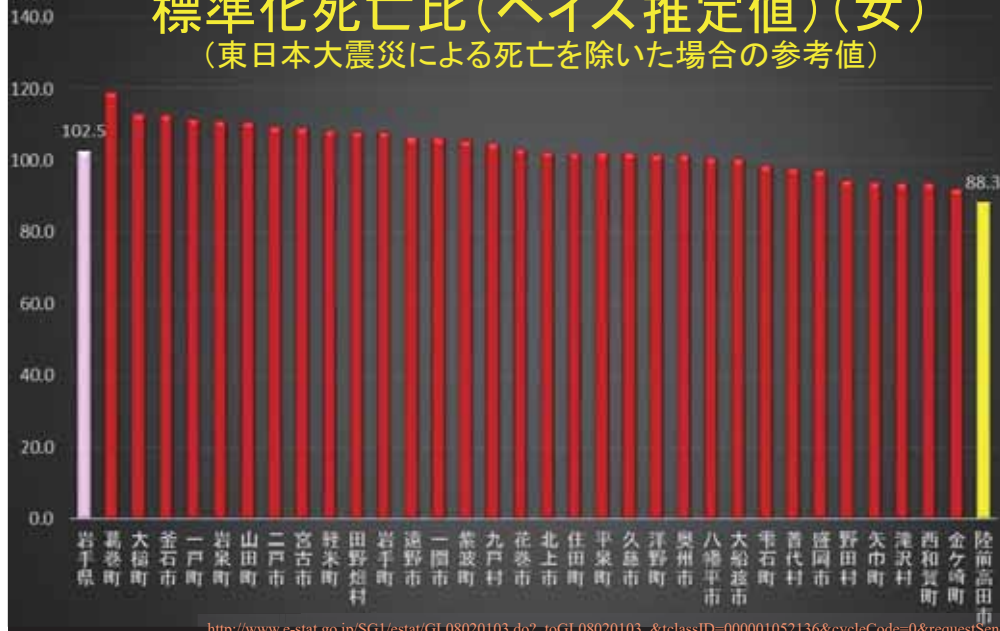
http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/GL08020103.do?_toGL08020103_&tclassID=000001052136&cycleCode=0&requestSender=search

2003年～2007年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)



http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/GL08020103.do?_toGL08020103_&tclassID=000001052136&cycleCode=0&requestSender=search

2008年～2012年 岩手県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女) (東日本大震災による死亡を除いた場合の参考値)



http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/GL08020103.do?_toGL08020103_&tclassID=000001052136&cycleCode=0&requestSender=search

だから

はまってけらいん

かだってけらいん





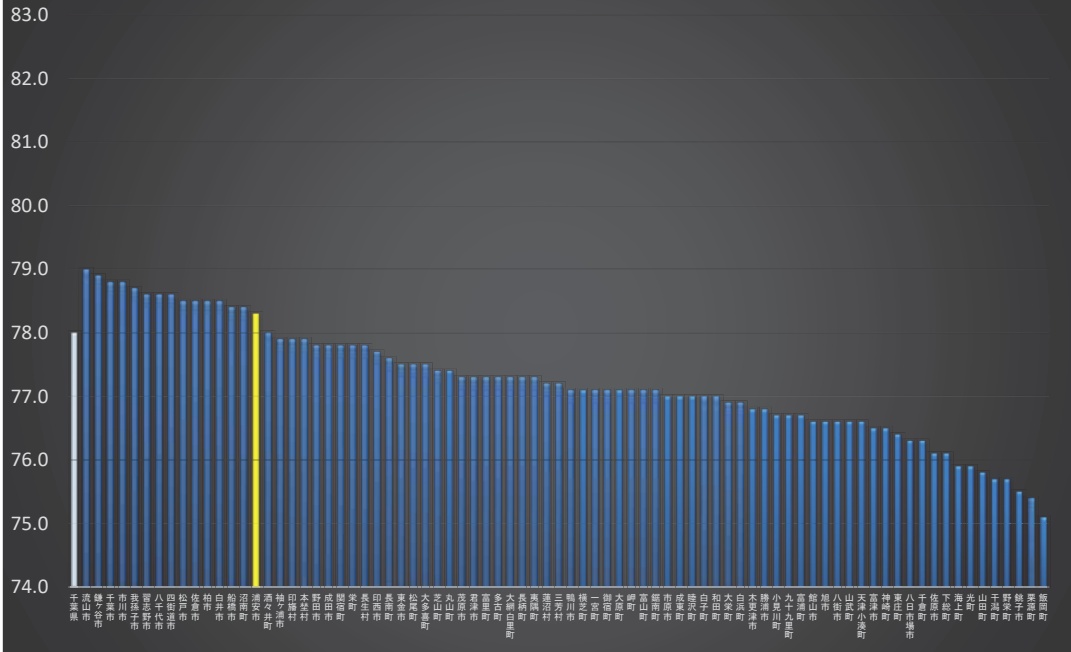
2015.4.25 公営住宅



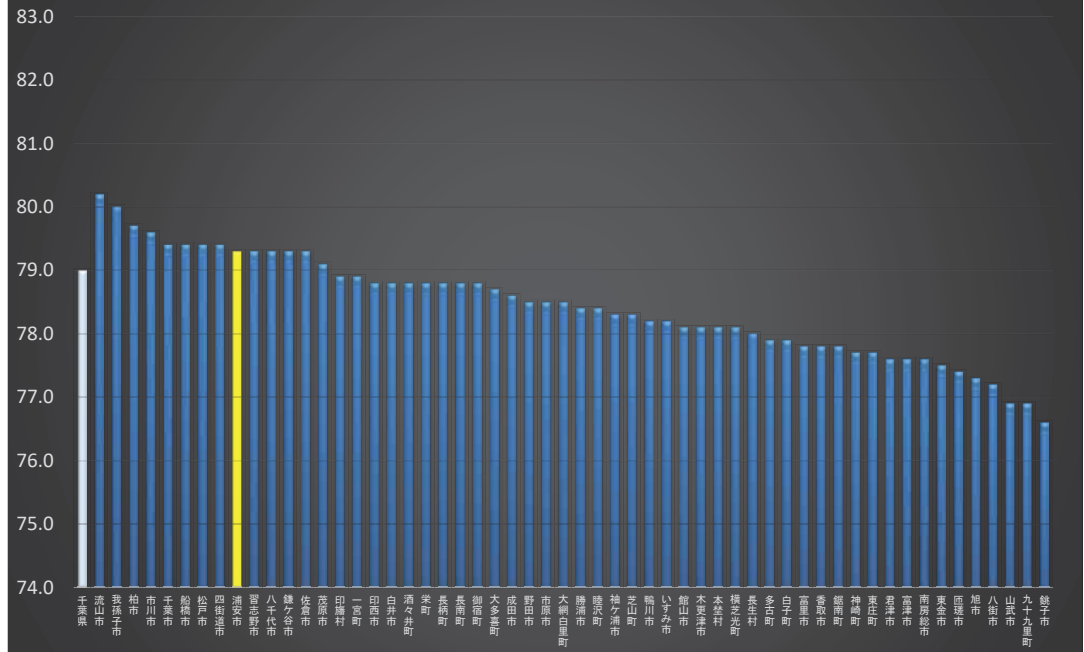


浦安市も
健康づくりで
成果を上げている！

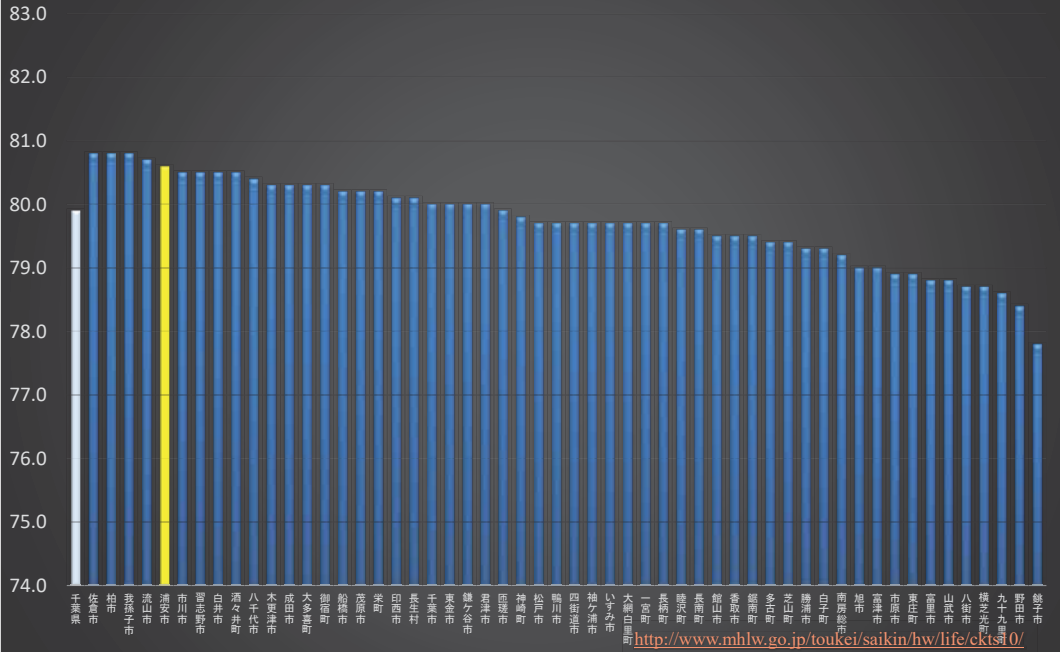
2000年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



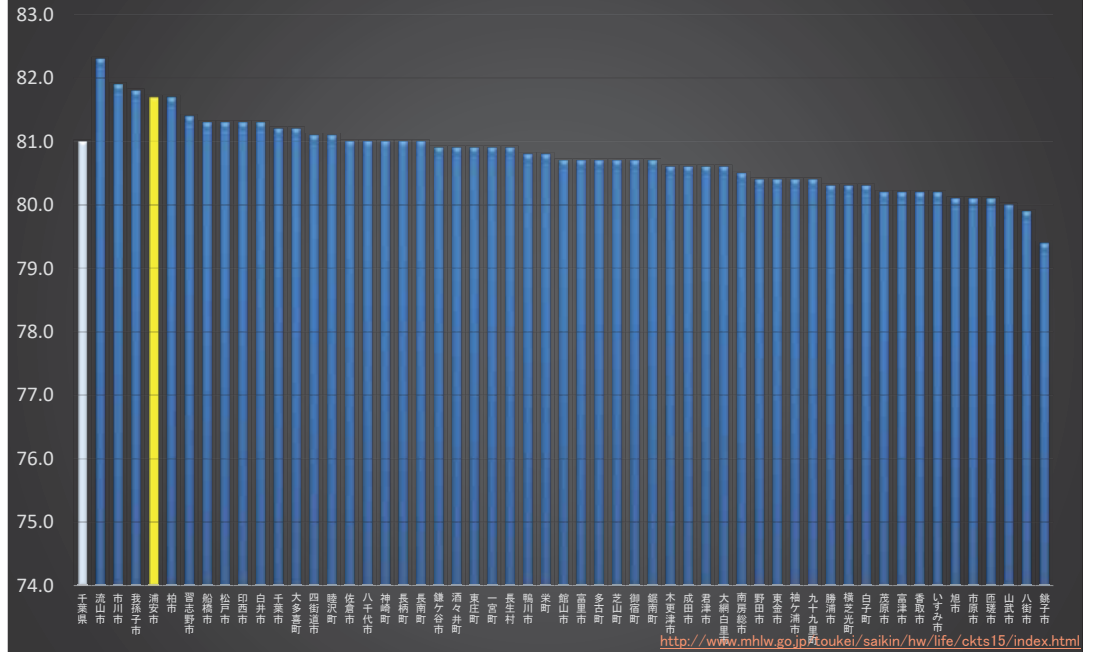
2005年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



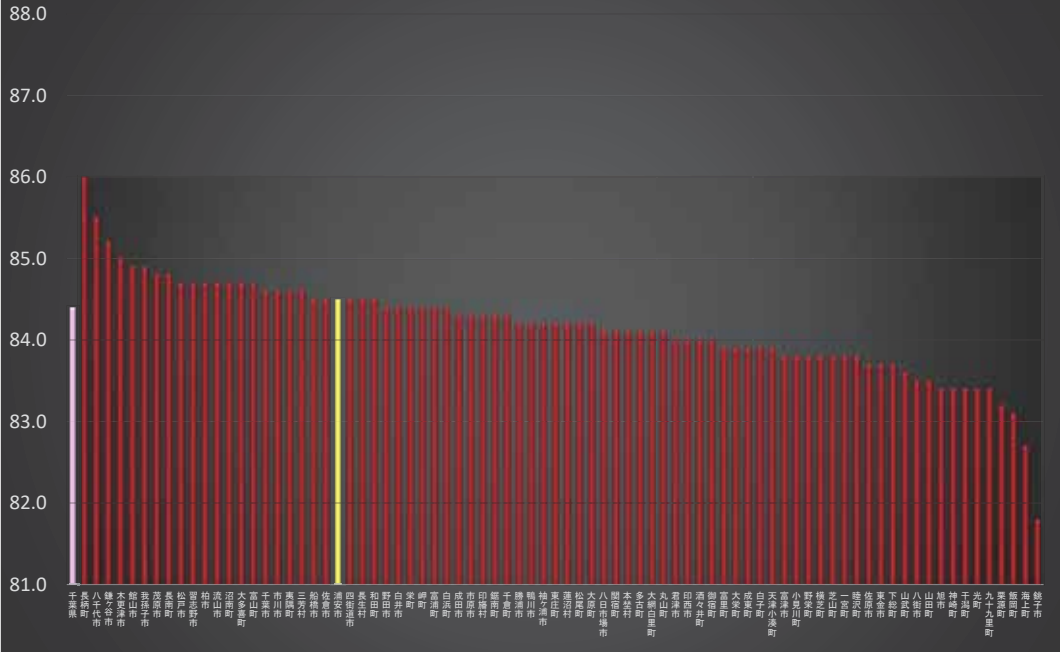
2010年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



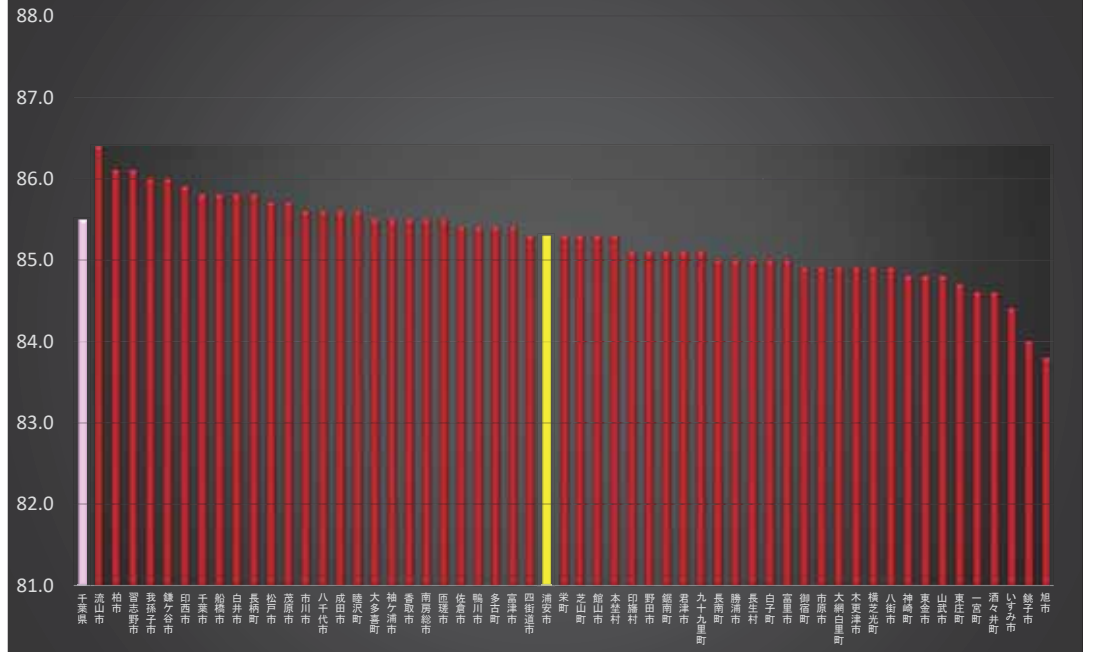
2015年 千葉県内市町村別平均寿命(男)



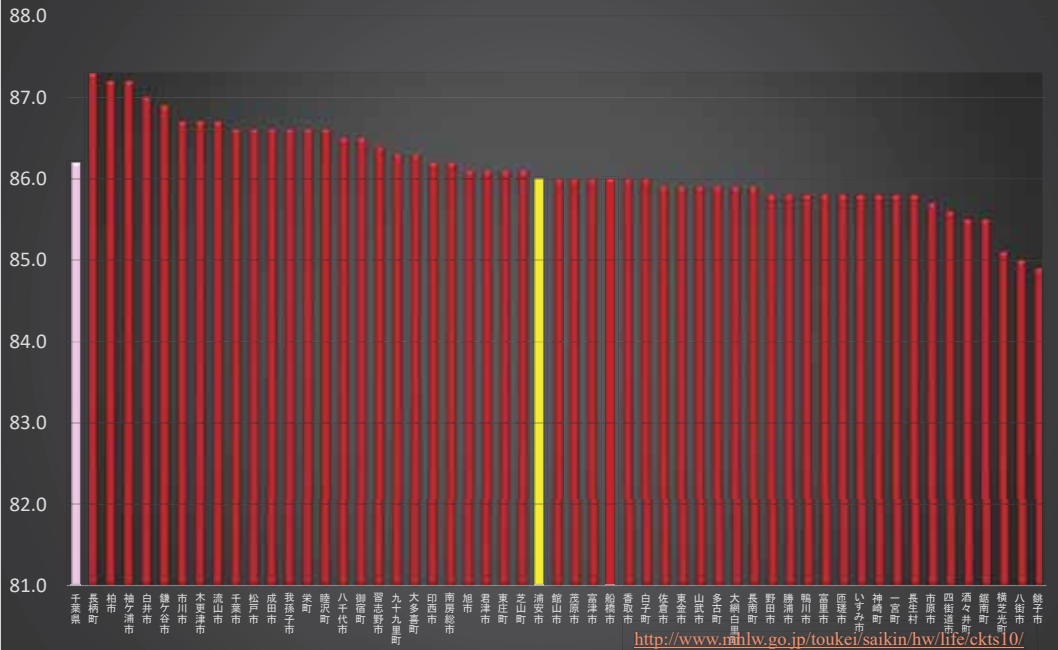
2000年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



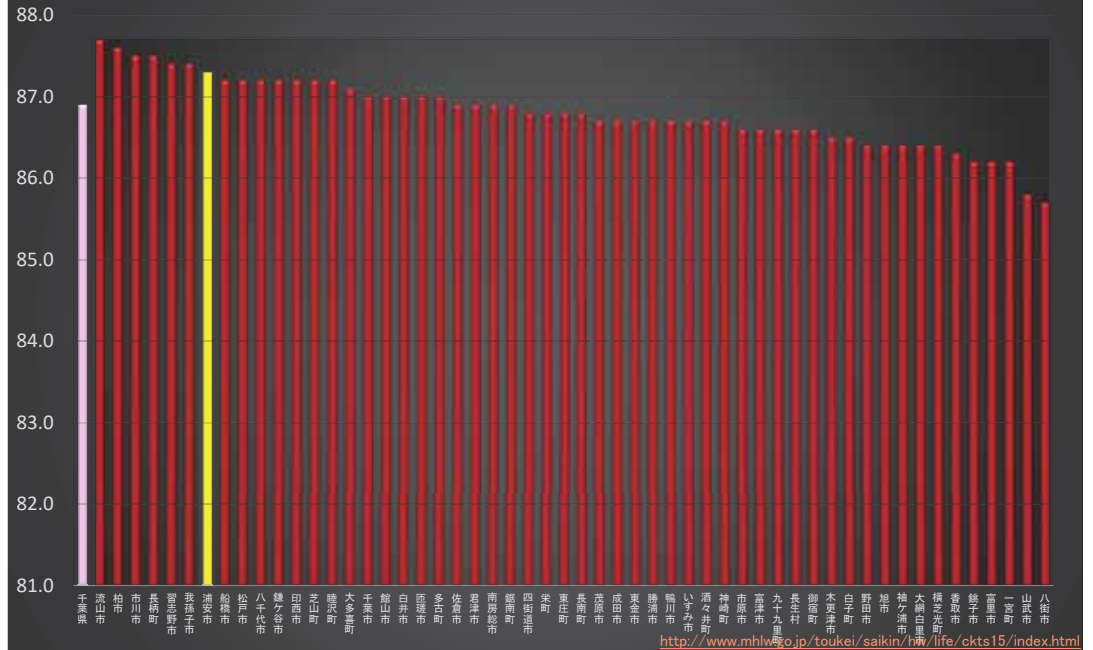
2005年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



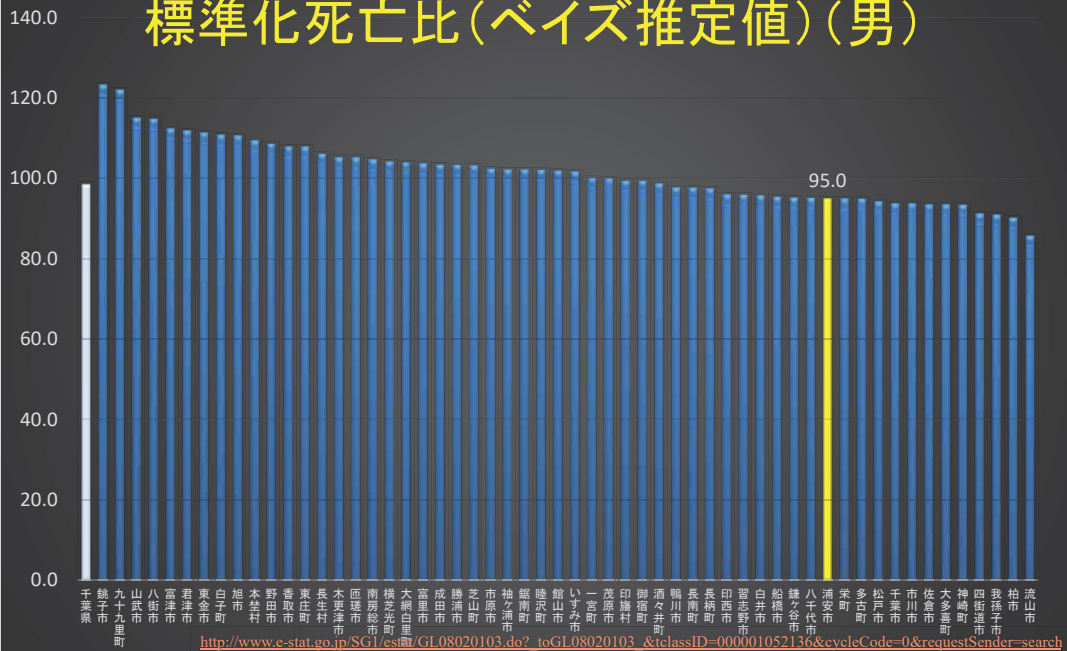
2010年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



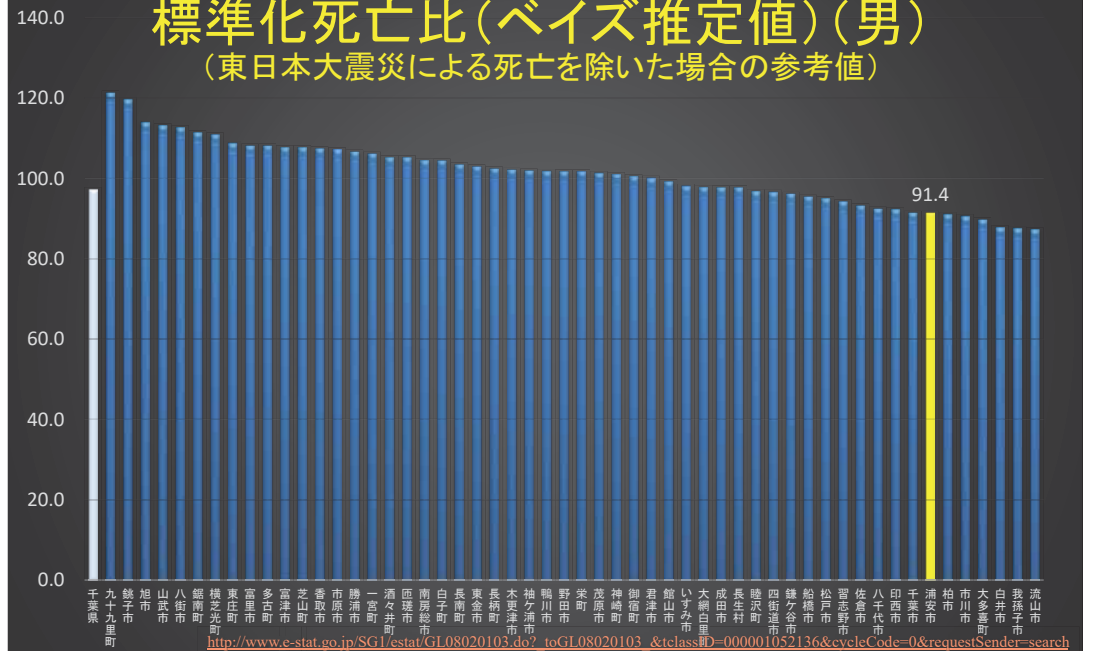
2015年 千葉県内市町村別平均寿命(女)



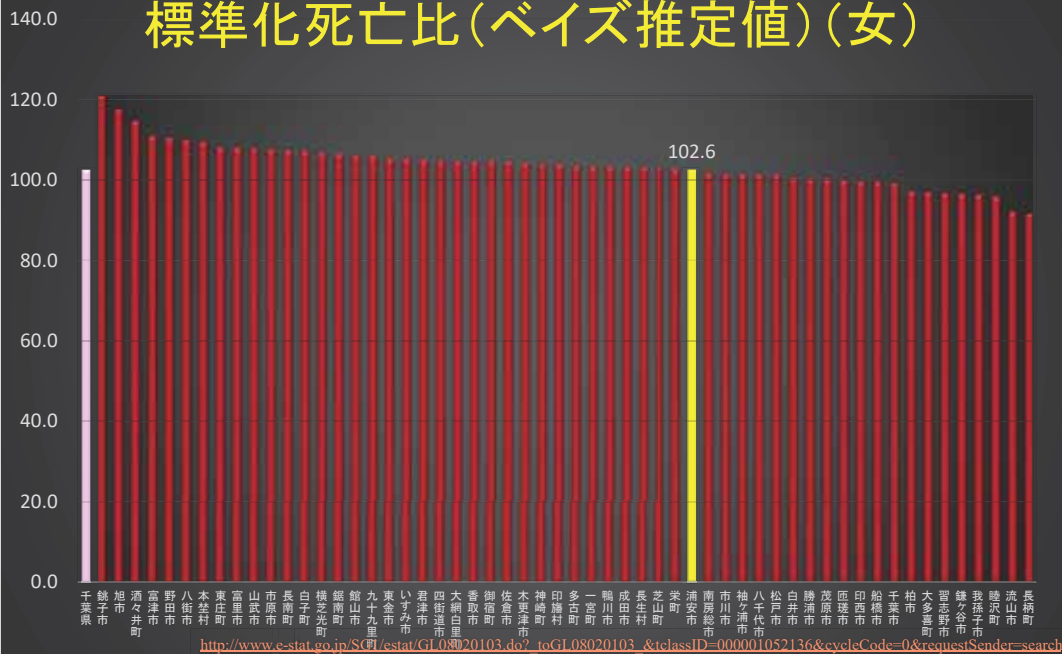
2003年～2007年 千葉県内市町村別標準化死亡比(ベイズ推定値)(男)



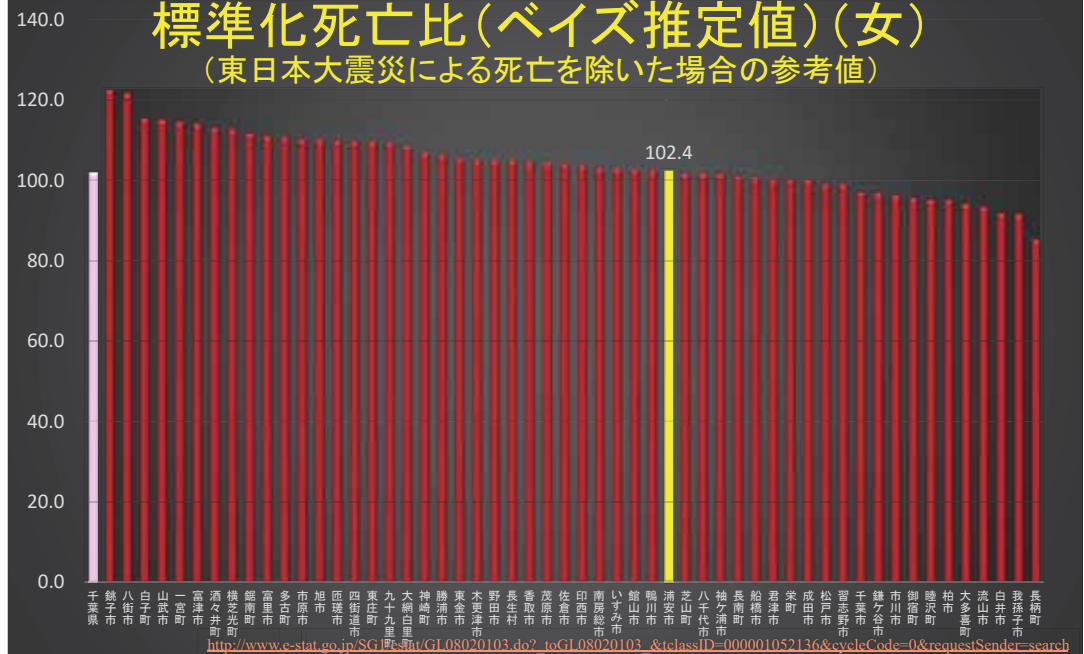
2008年～2012年 千葉県内市町村別標準化死亡比(ベイズ推定値)(男) (東日本大震災による死亡を除いた場合の参考値)



2003年～2007年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女)



2008年～2012年 千葉県内市町村別 標準化死亡比(ベイズ推定値)(女) (東日本大震災による死亡を除いた場合の参考値)



協働事業と

平成21年10月

浦安介護予防アカデミア

「浦安市介護予防リーダー養成講座」

「私達にできる居場所づくりとは」

23回の講座・実習修了



高齢者が急増するにもかかわらず
介護予防に携わる行政の職員数が
あまりにも少ない

解決を妨げる要因

活動する場所の確保が難しい
同じ考えをもつ仲間が近くにいない

平成21年11月

「浦安介護予防アカデミア」設立

人が人を支え

人が地域を支え

地域が人を支えて

住みよい街づくりをめざす

ルーの三原則

- ・ 1850年ドイツに生まれた生物学者、ウィルヘルム・ルーが提唱したもので、現代のスポーツ界でも使用されている基本原理です。

人の器官や機能は

- ・使わなければ**退化**する。
- ・使いすぎたら**破壊**する。
- ・適度に使えば**発達**する。

介護予防アカデミアの取り組み

- ・ 運動器の機能向上、足腰の虚弱化防止
 - 体操班・ウォーキング班・太極拳班
- ・ 低栄養の予防
 - 栄養班低栄養防止アカデミアクッキング
- ・ 口腔機能向上・誤嚥防止
 - 口腔班
- ・ 閉じこもり予防
 - 談話班、栄養班共食アカデミアクッキングサロン
- ・ 認知機能低下防止
 - 脳トレ班
- ・ アカデミア運営/介護予防についての関心・意識の向上
 - 総務班

理念及び目標

さらなる**高齢社会**を迎えるにあたり、**地域の住民同士が助け合い、絆を深めながら**日常の不安を少しでも取り除いていくことが大切になります。

私たちは身体及び口腔機能の低下予防や低栄養の改善と認知症を予防する活動を積極的に展開するとともに、**浦安市猫実地域包括支援センターの活動支援に力を注ぐこと**で行政と市民が協働し、**浦安市が今よりも健康な高齢者が多く住む街、住みたいまちに造り上げる**ことを目標としています。

ウォーキング班

- ・ウォーキング・
- ・講習会
- ・出前等

55回実施

延参加者 1,352人



栄養班

- ・低栄養防止普及
- ・共食ひろば

52回実施

延参加者 869人

口腔班

- ・口腔機能向上普及
- ・公民館事業・出前

51回実施

延参加者 1,130人

太極拳班

10月より活動開始

- ・身体機能の維持向上
- ・入門講座

6回実施

延参加者 142人

体操班

- ・身体機能の維持向上
- ・「おたっしゃ健診」・講演会
出前等、主に公民館や市の
施設15会場で533回
延参加者 12,180人

広報班

- ・アカデミアだより発行
- ・定例会報告・他班支援
- ・データベース作成
延参加者 1,020人

市からの補助金

年間約**300万円**



楽しく・仲良く・末永く



ヘルスプロモーション

健康づくりで大事な
「居場所づくり」とは？

小学校低学年こそ「居場所」が必要

(講演を聞いたある母親からのメール)

小学校低学年の頃、両親の仲が悪いことがきっかけで不登校になりました。(植村花菜さんも何かがあっておばあちゃんと暮らしていた???)

その頃不登校は珍しく、両親は必死で学校に行かせるように仕向けました。暫く両親と私との壮絶な戦いが繰り広げられ、1年後には学校に行き始めたように記憶しています。

あなたは、まわりは健康ですか？

褒められる回数
叱られる回数
どっちが多い？

褒められたことがない

叱られてばかりいる

感謝されたことがない

どんな
「居場所」なら
「自己肯定感」
が育まれる？

人と経験、感動を共有したことがない

そんな人が健康になれるか？

そんな人が自己肯定感を持てますか？

でも、トイレ掃除で「自己肯定感」が育まれる！！！！

そもそも「健康」って何？

WHOの健康の定義(1948年)

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、身体的、精神的ならびに社会的により良い、調和のとれた状態であり、単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

「健康」の定義改正文

WHO(1999年)

Health is a **dynamic** state of complete physical, mental, **spiritual** and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

頑張ってるねと褒められる

健康とは、身体的、精神的、スピリチュアル、ならびに社会的により良い、調和のとれた状態であり続けることで、単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

毎日続けるには

スピリチュアル(spiritual)なものとは？



自己肯定感とは

自己の存在を肯定的に受け止められる(スピリチュアルな)感覚

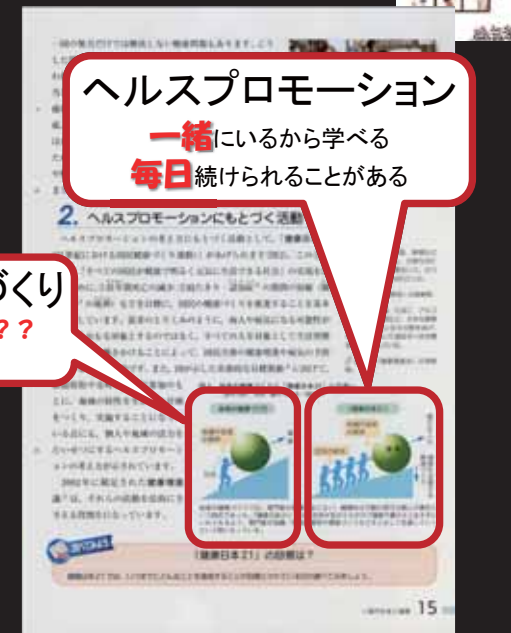
自己肯定感
自己肯定感は自分の中で完結するものではなく
肯定的に認めてくれる他者との関係性の中で
育み、確認し続けるもの



思い出も
「自己肯定感」を
維持するために
大切なもの

自己肯定感
自己肯定感は人が健康になるために
不可欠な、スピリチュアルな感覚

教科書にもあるヘルスプロモーション



従来型健康づくり
一人ではできない???
続かない???



オタワ憲章 (1986年)

ヘルスプロモーションのための 5つの優先的行動分野

- 健康公共政策の確立
- 健康に関する支援的環境の創造
- 健康のための地域活動の強化
- 個人技術の向上
- ヘルスサービスの方向転換

地域の居場所づくりで健康づくり

ヘルスサービスの方向転換

オタワ憲章では、より健康的な暮らしを実現していく上で、保健衛生分野が果たす重要な役割を強調している。その実現には全ての専門職・保健サービス機構・行政組織のみならず、その保健衛生分野がサービスを行う対象である個人やコミュニティもその一翼を担っている。また、現状ではほとんどの事例で、ヘルスプロモーション・疾病予防・病気の診断・治療・看護・リハビリのそれぞれに投入される予算を理想的な割合にするために、ヘルスプロモーション・疾病予防のより一層の展開が必要となる。ただしこの展開をヘルスシステムの活動増加のみで図る必要はない。

地域住民のチカラで健康な居場所づくり

健康成果の達成の上で、保健分野以外の役割の方が効果的なこともあり得る。こうした分野の枠を超えた保健活動の支援における保健衛生分野の重要な役割を行政はよく理解する必要がある。

自分の「居場所」を求めて

でも高学年になり、その反動から、いじめのリーダー格となり、いじめを繰り返していました。

行き場を失ったところが病んでいたのだと思います。

大学～社会人になる頃には、人の痛みや社会のルールがわかるようになり、今では普通の人間として生活しています。

(ある小学生の母親より)

なぜ、高校を中退したのか、
あゆみに聞いた時に、非常に冷静に自分の過去を考えていることに驚かされた。賢い二三歳の女性だった。なぜ、自分が家族ではなく、不良集団を選んだのか。自分の側にいてくれる人間たちを選んだのだ(もちろん客観的に見れば、守ることなどできなないのだが)。



自分の「居場所」を求めて

過去を振り返る時、「いつ、誰が癒してくれたのだろう？
何がきっかけだったのだろう？」と不思議でしたが、岩室先生のお話の中に答えがありました。

中・高・大学と進むうちに、仲間や関わりを持った人たちとのコミュニケーションの中で少しずつ教えられたのだと思います。

(ある小学生の母親より)

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

健診受けた??
飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足
心配事は、誰かに相談を

目指すのは
病気に、障がいにならない人生

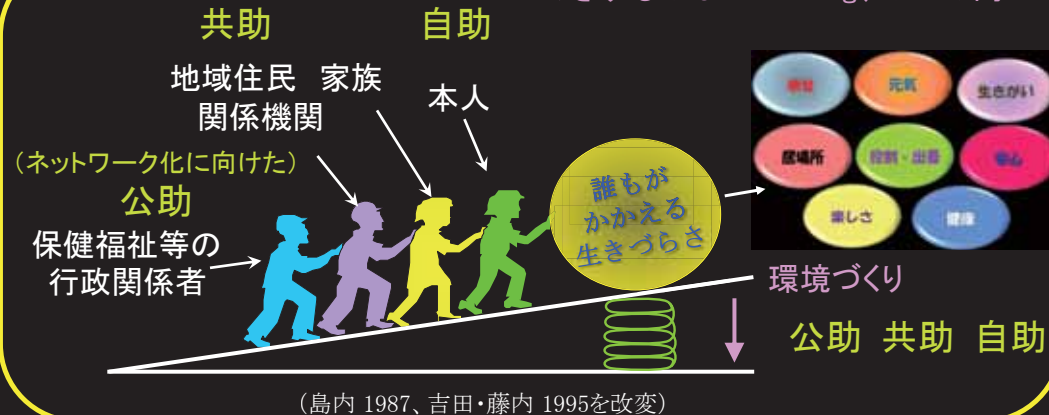


(島内 1987、吉田・藤内 1995を改変)

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

めざすものはWell-being、QOLの向上



(島内 1987、吉田・藤内 1995を改変)

つながる つながる つながる なかで

わたしは わたしを 見つけだす

(俵万智作詞「手をのばす」より)

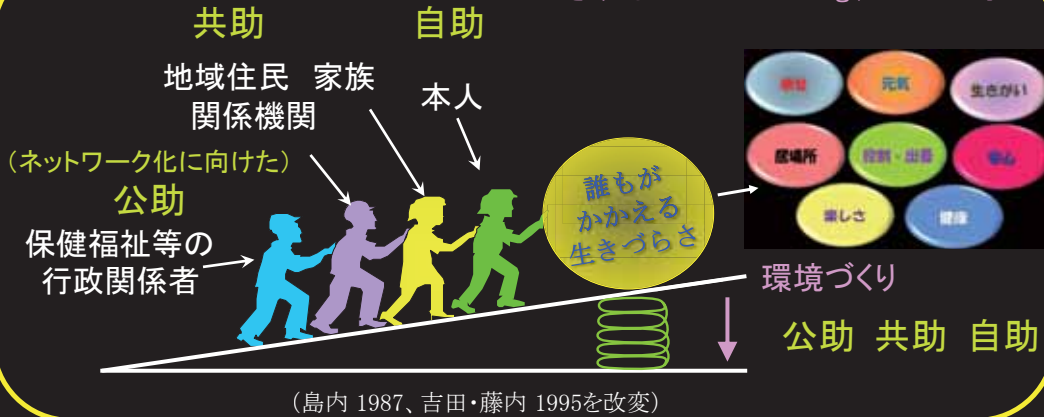
居場所 = 人間関係がある、人とつながれる場所

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

失って初めて気づく「つながり」

めざすものはWell-being、QOLの向上



自己肯定感が維持し続けられる環境づくりを

いるだけでその人の存在が認められる、排除されない環境
(家庭 地域)

安心できる仲間、空間、家庭、地域

「居場所」と感じられる家庭、仲間、地域

第2、第3の家庭や実家

健康づくりを仲間とともに取り組み、楽しむ地域

自己肯定感が維持し続けられる環境づくりを

多様性に触れ、多様性を認め合い、多様性の中で生きている環境
(地域 社会)

多様性を認める、均質化しない、同質化しない地域、社会

多様な人が、交流する地域、社会

世代間で交流する地域、社会

自然と異文化交流が広がる地域、社会
平成23年7月10日
読売新聞

お墓に避難します
13歳女性 自殺

自己肯定感が維持し続けられる環境とは

みんなが、お互いに

褒めて (えらいね)

感謝して (ありがとう)

認めて (いいんだよ)



自己肯定感が維持し続けられる環境とは

一人ひとりが

「いいじゃない いいんだよ」

と言い合える社会



良くしようとするのはやめたほうがよい



大人は子どもを、人は他人を
変えることはできないけれど、

子どもも大人も、環境・関係性次第で
変わることはできる

著者: 村田由夫
編集者: 石井淳一

発行: 寿青年連綿会議清算事業団・豆の木がっこうを育てる会
注文先: 石井淳一 (jun.ichi.6@gmail.com)

健康づくり対策における
ディマンド・ウォンツ・ニーズ
(要求) (欲求) (必要)

ニーズ (needs)

- (関係性の再構築)
- (複数の居場所)
- (communication)
- (絆(きずな+ほだし))

今日行く、今日用

ウォンツ (wants)

(土日健診、サプリ)

ディマンド (demand)

(健診、健康教育、教養の充実、
保健師、栄養士の増加、等)

一人一人の

きょうよう、きょういくは？

関係性、絆 (きずな+ほだし) 居場所