

「トータル ウェルネスへの 招待」

よりよく生きるための実践的デザイン

編著

宮田浩二・石原俊一・大柴由紀

共著

蕪木智子・小森谷 徹・佐古隆之・西村仁志
沼澤秀雄・長谷川 望・福富彩子・細井 順
堀川浩之・丸山裕司

建帛社
KENPAKUSHA

まえがき

日々、私たちは目まぐるしい変化の中で生きています。例えば、仕事のプレッシャー、絶え間なく届く情報にさらされ、そして「もっとよくならなければ」という無言の焦燥感等々。ふとした瞬間に、自分の体や心が悲鳴を上げていることに気づくことはないでしょうか。

毎日、仕事や家庭の責任を果たしながら、自分自身の健康を維持することは簡単なことではありません。ウエルネスは、単なる「病気ではない状態（健康）」にとどまらず、自分の人生には自分で責任をもつことを知り、より幸福でより充実した人生を送るために、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、これを変革していくことです。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の資源（ソース）です。「生活習慣」と「価値観・気づきの視点」が大切です。それは、自らの可能性を信じ、前向きに人生を楽しむことであり、自分らしく、毎日を過ごすことです。自分の人生のハンドルを自分で握り、日々の小さな幸せを感じていることにきっと気づくことでしょう。これを実現するための核となる考え方がウエルネスであり、日々、気づき、学習、行動、評価するためにマインドセット（心のもち方や思考の癖）をすることが、価値観の変容につながります。

本当の健康と幸せは、一時の大きな成功や偶然の幸運によって得られるものではなく、日々の小さな選択と習慣の積み重ねによって作り出されるものです。自分を後回しにせず、今の状態を「良い・悪い」とジャッジせずにありのままの自分を受け入れることです。あなたの人生をより豊かにする大切なことです。現在、私たちに求められているのは「心と体を静かに整える」ことです。本書では、忙しい一日の中で、小さくても効果的な習慣に気づくことをお伝えします。

本書には、幸せでより充実したウエルネスな人生を送るためのヒントが満載です。現代のウエルビーイング（幸福・健康）ブームの中で、最新の科学的知見に基づきながらも、今日から実践できる「身体（body）、こころ（mind）、精神（spirit）」の整え方をまとめました。すべてを一気に変えることはできません。今の自分に必要だと感じるページをパラパラと眺めることから始めてみてください。

本書を読み終える頃、あなたが自分自身の最高のパートナーになり、毎日をより鮮やかに、軽やかに歩み始めて、今よりもずっと清々しく、毎日を過ごせていることを願っています。さあ、「健やかに、幸せに、自分らしくウエルネスに生きていく」ためのヒントやアイデアを一緒に見つけていきましょう。

2026年3月

宮田 浩二

目次

第1章 ウェルネスライフと人生 1

1	ウェルネスライフとは -人生をいかに生きるか-	1
	(1) 生活習慣病時代における新しい健康観の台頭	1
	(2) 生活習慣病の予防対策	2
2	ウェルネスの概念と構成要素	3
	(1) わが国におけるウェルネス活動	3
3	沖縄（ヤンバル）から感じるウェルネスライフにおける価値観	7
4	ウェルネスの実践における「気づき」の大切さ	8
5	ウェルネスとポジティブ心理学の関係	9
6	ウェルビーイングとウェルネスライフ	11
	(1) ウェルビーイングの概念	11
	(2) ウェルビーイングと教育	13
	(3) ウェルビーイング, 生活の質とライフスタイル	15
	コラム 「ウェルネスライフ」と「なんくるないさー」	20

第2章 ウェルネスライフと生活習慣の改善 21

1	ウェルネスと健康教育	21
	(1) 健康教育の意義とその役割	21
	(2) ヘルスプロモーション(health promotion)に基づく健康教育の展開	24
	(3) 健康教育の新たな概念としてのウェルネスライフ教育	28
2	現代社会における体力の問題	29
	(1) 体力とは	29
	(2) 体力の現状	30
3	体力と健康との関係	32
	コラム 健康観の変遷	34

第3章 情緒の領域（ストレスマネジメント） 35

1	ストレス社会の病理	35
	(1) ストレスの原因	35
	(2) ストレスの定義	36
	(3) ストレッサーの種類	36
	(4) ストレスと適応	36
	(5) マイナスのストレスとプラスのストレス	36
	(6) ストレスの最適水準	37
	(7) ストレスのメカニズム	37
	(8) ストレスによる病理	39
	(9) 個人の行動パターンやパーソナリティと疾患	39
2	正しい生活習慣の獲得	41
	(1) 生活習慣病とメタボリックシンドローム	41
	(2) 健康とはいえない生活習慣とその改善策	41
	(3) 若年層の体型意識	46
	コラム 音楽と心身の調和	49
	目指せ「元気なシニア！」	50

第4章 精神の領域（人生観、生きがい感） 51

1	人生の意味を求めて	51
	(1) なぜ、生きる意味を問うのか	51
	(2) 自分探し	52
	(3) 現代はどのような時代か	54
	(4) 人間の生き方を考える	56
	(5) 東洋的人間観を学ぶ	59
2	生きがいと死にがい	60
	(1) 生きがいとは何か	60
	(2) 生きがい探し	61
	(3) 死にがいということ	62
3	生きがいを超えて	64
	(1) 超意味ということ	64
	(2) 人生の答えに迫る	65
	(3) 物語を紡ぐことが生きること	66

(4) 超生きがいの発見	67
コラム 町おこしとウエルネス	70

第5章 身体の領域（運動、栄養、保養、病気） 71

1 現代生活と運動の観点からの生活環境	71
(1) 文明化の代償	71
(2) 虚弱化の蔓延	72
(3) 虚弱化からの脱却	72
(4) 身体運動と社会環境の変化	73
(5) ウエルネスと運動	76
2 現代生活と栄養の観点からの生活環境	79
(1) エネルギーと栄養素	79
(2) 栄養バランスに配慮した食生活	80
(3) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事	80
(4) 野菜は1日350gを目安に	81
(5) 緑黄色野菜と淡色野菜	82
3 現代生活と保養の観点からの生活環境	83
(1) 保養とは	83
(2) 消極的休養と積極的休養	83
(3) 環境からの効果（森林浴や自然環境）	84
(4) 湯治による心身への効果	84
(5) ウエルネスツーリズムと地域資源	84
(6) 保養の幸福度への効果	85
(7) サクセスフルエイジングとアクティブな生活の関係	85
コラム アウトドアスポーツのすすめ	89
コラム 「食」がもたらす幸福とは	90

第6章 環境の領域（自然、社会、人間関係、平和） 91

1 「ゆがふ」からみる環境と幸せ	91
2 「いのち」ある存在としての人間	92
3 自然観の変容と近代社会	94
(1) 自然との共生から支配へ	94
(2) カーソンの警鐘と環境倫理の萌芽	95

(3) 「公害の時代」の経験	95
(4) 自然観の転換とウエルネス	96
4 生態系サービスとウエルネス	96
(1) 生態系サービスとは	96
(2) 生態系サービスとウエルネス	97
(3) SDGsとウエルネスの接点	98
(4) 具体的事例と実践	99
(5) 学びの視点	100
5 社会と人間関係の環境	100
(1) 社会的環境としての「関係性」	100
(2) 人間関係の質と健康の関連	101
(3) 関係性の断絶と社会的脆弱性	102
(4) 「関係の豊かさ」を取り戻すために	102
(5) 人間関係とウエルネスの倫理	103
6 平和と環境の相互依存	104
(1) 資源と暴力：環境破壊がもたらす不安定性	104
(2) 戦争が環境に与える影響	104
(3) エコ・ピース（環境的平和）という思想	105
(4) ウエルネスと「平和の環境」	105
(5) 教育と文化芸術の役割	106
7 ソーシャル・イノベーションと希望	106
(1) ソーシャル・イノベーションとは	106
(2) ウエルネスと社会課題の接点	107
(3) 社会的企業と「第二の公（パブリック）」	107
8 「幸せな生き方」のデザイン	108
コラム コミュニケーションがいかにウエルネスに寄与するか	110

第7章 価値の領域（物の見方・考え方） 111

1 ウエルネスにおける価値の意義	111
2 価値観とは何か	114
(1) 気づきからの行動変容	114
(2) 価値観への視座	117
3 ウエルネスを「哲学する」	119
(1) ウエルネスにおける「価値」の問い	119

(2) アリストテレスの「エウダイモニア」	120
(3) 実存主義と「選び取って生きる」こと	121
(4) 森岡正博の生命学と「痛みの哲学」	122
(5) 哲学とともに生きるウエルネス	122
4 食に宿る価値観ー日々の選択にみる生き方ー	123
(1) 自分の価値とハイレベルウエルネス	123
(2) ウエルネスな気づきと行動変容	123
(3) ウエルネスな気づき	124
(4) 自己調整	125
(5) 新たな価値を発見する	126
5 価値観はどう育ち、どう変わるのか	126
(1) 価値観は変わるもの	126
(2) 幼少期から青年期にかけての価値観の形成	127
(3) 成人期：人生の転機と価値観の変容	127
(4) ウエルネスにおける価値観の見直しと更新	128
6 自分の価値を生きるーウエルネスな生き方の実践ー	129
(1) アーミッシュの食生活と価値観	129
(2) 食べることって、楽しい！	130
コラム アーミッシュのライフスタイルと価値観	132
コラム 反出生主義とウエルネス	133
コラム 雑煮から考える私たちの価値観	134
あとがき	135
索引	136

第1章 ウェルネスライフと人生

ウェルネスライフは、人生をより豊かに、より充実したものにするための重要な要素である。心身ともに健康で、社会とのつながりを感じながら、自分らしく生きることが、幸福な人生につながると考えられている。「人生をいかに生きるか」という問いは、「どのように生きれば後悔せず、死を迎えることができるのか」という問いに置き換えることができる。「人生をいかに生き、死を迎えるか」を考えることは、自分自身の人生を積極的に選択し、主体的に生きることにつながる。本章では、誰かの模倣ではなく、自分にとって本当に大切なものは何かを考え、後悔のない人生を歩むことについて考えていく。

1 ウェルネスライフとは －人生をいかに生きるか－

(1) 生活習慣病時代における新しい健康観の台頭

生活習慣病が増加する現代において、新しい健康観が重要視されている。従来の「病気を治す」アプローチから、「病気を予防する」ことや「健康を維持する」ことに焦点が移っている。そのような社会状況の中において、ウェルネスという概念が誕生した。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ハルバート・ダン（1896～1975）によって提唱された。

1961年に発刊された彼の著書「HIGH LEVEL WELLNESS」では、それまでの健康の概念であった『病気 (illness)』が対峙する『ヘルス』に対して、「ウェルネス (wellness)」という新しい総合的な概念を提唱した。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た。1977年に全米ウェルネス協会 (National Wellness Institute：アメリカの非営利団体) が設立された。健康的なライフスタイルの促進を目的としてウェルネスを推進するきっかけとなり、それ以降広く認知されるようになった。日本においても、1985年には財団法人日本ウェルネス協会が設立され、認知度が拡大した。

また2024年には、世界で初めてのウェルネスに関する学会である「日本ウェルネス学会」が発足した。ウェルネスにかかわるさまざまな問題を学際的に研究し、その成果の普及・実践を目的としている。このような背景から、ウェルネス研究は盛んに行われるようになってきたのである。

1) 石村友見『Life is Wellness「健康な生き方」の科学』サンマーク出版, 2024.

野崎康明「ハルバート・ダンのウェ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, 2005, pp.67-79.

2) 近藤克則『健康格差社会—何が心と健康を蝕むか—』医学書院, 2005.

近藤克則『健康格差社会への処方箋』医学書院, 2017.

3) 厚生労働省「健康日本21アクション支援システム—健康づくりサポートネット—」

厚生労働省「令和7年度健康増進普及月間について」

4) 田場真由美「沖縄の中老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, 35, 2016, pp.1-4, pp.7-19.

内閣府「ソーシャルキャピタル調査研究委員会(委員長:山内直人・阪大教授)報告書」2003.

5) 厚生労働省「健康日本21(第三次)の概要」2023.

厚生労働省「健康日本21(第三次)の推進のための説明資料」2023.

6) 近藤克則「健康格差の縮小に向けたゼロ次予防」生協総研レポート, No.95, 2021.

わが国におけるウェルネス活動の先駆的推進者である野崎は, 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もつことを知り, 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¹⁾」と定義している。ウェルネスの目標は, 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を見直し改善していくことにある。

(2) 生活習慣病の予防対策

日々の生活習慣を見直し, バランスの取れた食事, 適度な運動, 十分な睡眠, 禁煙, 節度ある飲酒を心がける。これらの生活習慣を改善することで, 肥満や内臓脂肪の蓄積を防ぎ, 生活習慣病のリスクを減らすことができるといわれている。以上のことは, 「健康格差社会」の問題が関係している²⁾。

健康格差社会は個人の健康状態が, 所得, 教育, 居住地域, 雇用形態といった社会経済的な要因によって不公平な形で左右される社会を指している。このことは, 生活習慣病のリスクが高まり, 健康状態が悪化する傾向につながる。したがって, 生活習慣病と健康格差社会は密接に関連している。健康格差は, 国が目指す「健康寿命」を延ばすことの妨げになる。また, 単に「不平等」だけでなく, 社会全体の活力を低下させる問題とされている。厚生労働省の「健康日本21」や「スマート・ライフ・プロジェクト」等, 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標とするさまざまな取り組みが行われている³⁾。

地域社会における人々のつながり(ソーシャル・キャピタル)を強化し, 健康的な生活を支え合う仕組みづくりも重要である⁴⁾。

健康格差は, 単なる個人の生活習慣や体質の違いではなく, 社会全体に存在する格差が健康に影響を及ぼす構造的な問題を指摘する言葉である。また, 厚生労働省は, 健康日本21(第三次)において, 0次予防(ゼロ次予防)の視点を取り入れ, 健康的な環境づくりを推進している⁵⁾。

また, 自治体とも連携し, 地域の実情に合わせた0次予防の取り組みを支援している。病気の早期発見のための健診や, 生活習慣の改善が勧められている中で, いま新しく提唱されているのが「0次予防」である。個人単位ではなく地域という広い範囲で, 住民が自然と健康的な生活を送れるよう環境改善するのが目的である。最近では日本でも先進的な取り組みを行っている自治体も少なくない。このように0次予防は, 個人の意識や努力だけでなく, 社会全体の環境を整えることで, 病気の予防や健康増進を促す取り組みである。健康的な社会の実現に向けて, 0次予防の重要性はますます高まっていくと思われる⁶⁾。

しかし、まだ研究段階にあるといわれている。例えば、参加者の今の健康状態はわかっても、その地域に住んでいる人が数年～数十年先にどんな疾患にかかりやすいのかは、時間をかけて追っていく必要がある。だからこそ、いま私たちにできることは、健康になるための環境を自治体任せにするのではなく、個人でも整えることが大切である。0次予防に取り組んでいる自治体の住民は、まずは積極的に取り組みに参加して試みるのが大切であろうと考える。また、自分のもっている病気がこれ以上悪化しないための環境づくりや、家族歴からどんな疾患になりやすいのかを把握したうえで予防できるような環境を整えることが大切である。

このように、生活習慣病時代における新しい健康観は、より包括的で予防的なアプローチを取り入れ、個々の健康を支えることを目指している。

2 ウェルネスの概念と構成要素

ダンは、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⁷⁾」とウェルネスを定義している。

7) 野崎康明『ウェルネスマネジメント』メイツ出版, 2006, p.10.

(1) わが国におけるウェルネス活動

前述した野崎は、「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」と述べている。さらに「生活習慣」と「価値と気づき」の視点からウェルネスの構成要素として次の5点にまとめられる⁸⁾ (図1-1)。

8) 前掲書7), pp.12-21.

1) 情緒の領域：ストレスコントロール

近年、現代人を取り巻く環境は大きく変化している。現代の私たちの生活でストレスを感じている人々の割合や、ストレスの内容も変化してきている。「ストレス」という言葉は、日常生活で身近によく使われている。確かに、私たちの身の回りにある多種のストレスにより、体や心の健康が脅かされ、その結果、身体の不調、疾患へとつながっていくことが少なくない。このように現代社会は、経済的に豊かになり、科学技術も高度に発達し、より便利で快適な生活が実現している反面、「高ストレス社会」ともいわれている。

2) 精神の領域：人生観や生きがい

高ストレス社会においてウェルネスの実践には、個人のセルフケアと組織的なサポートの両面からの総合的な取り組みが不可欠である。その個人がもっている潜在能力を最大限に引き出し、行動変容ができる。ウェルネスの実践にあ

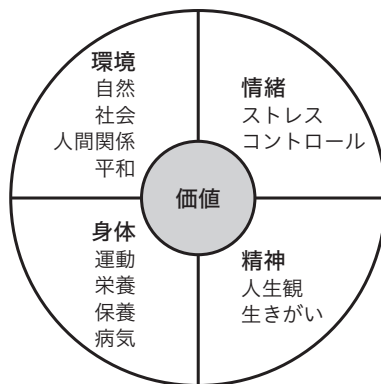


図1-1 ウエルネスモデル (5領域)

出典) 野崎康明, 『ウエルネスの理論と実践』
メイツ出版, 2006, p.40.の図を筆者
一部改変

たっては、そのような個人を取り巻くコミュニティや環境が重要なかわりをもち、「生きがい感」に根ざした充実した生き方に対する感受性こそが、大切な役割を担う。「生きがい」は、日本人が日常生活でよく用いる言葉であり、日本人の幸福感を考えるうえで重要な概念である。心は体を規制している。しかし、どちらが主で、どちらに従うということは決まっているわけではなく、あるときは体が、あるときは心が主となるという具合である。健康＝健幸には、心と体の関係がよい状態にあることと、それを支えるよい生活環境、よい生活習慣（ライフスタイル）が最も大事だといえる。生きがいは、2010年半ば以降に海外からも「ikigai」として注目されてきたといわれている⁹⁾。

「生きがい」があれば、行動力がアップし、身体の活力と回復力が強まるといわれている。また、病気のリスクが軽減される。また、気力が充実することで、ストレスが低下することから、精神面の健康に加えて、充実感や笑いのある生活を送ることが、認知症をはじめとした高齢期の疾患予防にも関連することが、海外の研究をはじめ、複数の先行研究において報告されている⁹⁾。日本においても同様の結果が予測される。つまり、「生きがい」こそが、人生100年時代を健康＝健幸で充実して生きていくために非常に大切だと思われる。生きがい感は、個々人の価値観によって、違うのは当たり前である。

以下、筆者が心に留めている言葉である。

・人生には必ず賞味期限がある。

私の人生はいつまで有効か？ いつまで味がするか？

・人生の価値は、終わり方にある。

「人生の時計は、一度しかネジを巻かない。その針がいつ止まるか、遅れるか、それとも、もっと早くか、誰も知らない。今だけがあなたの時間だ。生き

9) 熊野道子「ikigai (生きがい)の研究動向 2014年以降を中心として」生きがい研究, 第27号, 2021, pp.4-25.

よ、愛せよ、心をつくして働け。明日があると思っはならない。何故なら、その時、人生の時計は、止まっているかもしれないから*1]

生きがいをもって、あるがままに、気ままに人生を楽しもう。

3) 身体の領域：健全な身体育成,あり方(運動,栄養,保養,病気の問題等)

心身の健康とウェルネスについて考えることは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、心身の健康は、生活の質(quality of life: QOL)に大きく影響するものである。心身の健康には、個人の資質や能力のほかに、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係等、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態と心は相互に強く関係している。心身症という名称があるように、以前から、ある種の疾病の発症や進展に心理的な要因が影響することが知られており、最近ではこの関係が実証されてきている。例えば、ストレスが多いと風邪等の感染症にかかりやすくなること、心臓病等の病気にかかりやすい性格や行動があること等が知られている¹⁰⁾。心身の健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活は体だけでなく心の健康においても重要な基礎となるものである。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされてきたところである。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは心の健康に欠かせない要素となっている。

4) 環境の領域：自然環境,社会環境,人間関係,平和

ウェルネスの観点から、身を置いている個々人の環境の中で、その人がもっている潜在能力を最大限に引き出し、環境へより積極的・総合的に働きかけることが重要である。例えば、自然環境である。近年は自然災害や異常気象が世界各地で頻発しており、地球温暖化から亜熱帯化への移行が進む可能性があることは明らかである。私たちにも何かできることはきっとある。SDGs(Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)(2015年に国連にて採択)を通して、環境問題を考えてみることも大切である。また、社会環境、人間関係、平和という環境と心身との関連がある¹¹⁾。

環境と響き合うのが、心と体である。より便利で快適な生活が実現している反面、「高ストレス社会」ともいわれている。ますます激しくなる競争社会、管理社会の中で、現代人は多くのストレスを抱えており、それが原因で「心の病」にかかる人が増えている。

*1 作者は不明だが、郵便局員の山田俊夫さん、あるいはその関係者の詩といわれている。

10) 田原明夫「ストレスと病気」京都大学医療技術短期大学部紀要別冊 健康人間学,第13号,2001.

石原俊一「ストレス課題におけるタイプDパーソナリティと心臓血管系反応の関連性」人間科学研究,35,2013, pp.1-13.

11) 杉下智彦「持続可能な開発目標(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」保健医療科学,68(5),2019, pp.372-379.

外務省JAPAN SDGs Action Platform「日本政府の取組」