

# 第 24 回健康学習学会報告

石川善樹

今年も、盛況のうちに幕を閉じた、第24回健康学習学会。「あたらしい時代における健康学習」と銘打たれた今回は、「健康学習とは何か？」という原点を改めて考え、健康学習の基本を学ぶことに主眼がおかれました。健康学習の発起人である石川雄一がメインコーディネーターを務めたオープニングセッションと、学会長の石川善樹による全体ディスカッションを振り返ります。

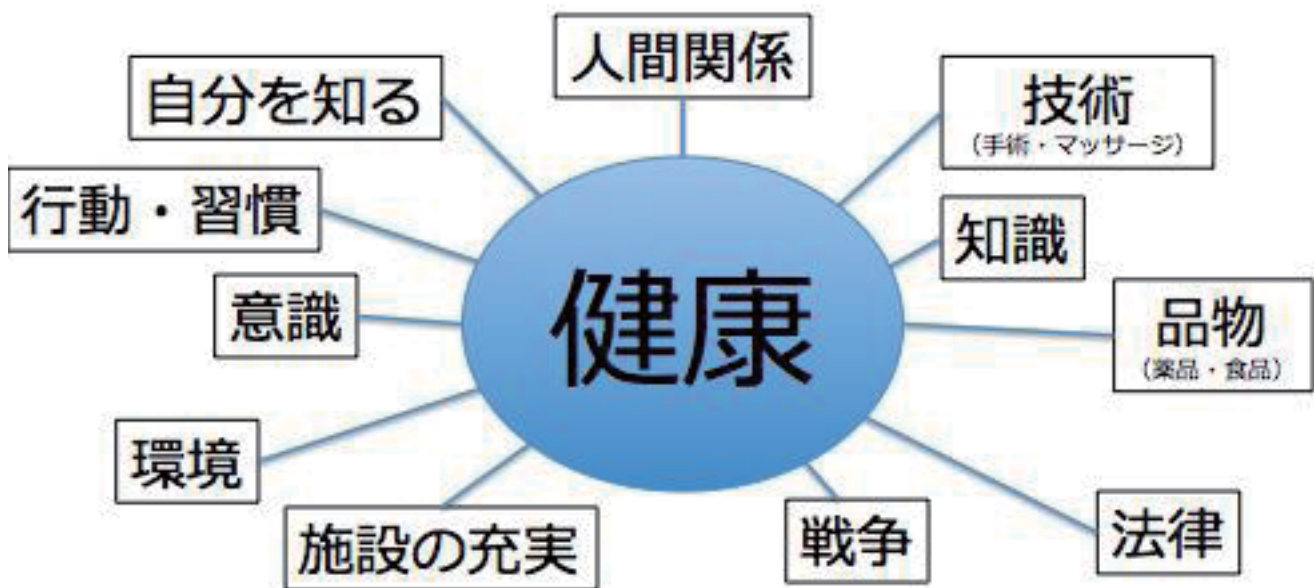
## 1日目オープニングセッション 石川雄一・本松茂・石川善樹

### 1.“健康学習”の歴史

#### 今注目されるコミュニケーション

健康を取り巻くキーワードは多種多様です。これまでの日本では、制度、薬品・食品、知識、環境など様々なものに着目し健康事業を進めてきました。長い取り組みの中で、一つ一つそれぞれが大切であることは分かりましたが、同時にどれか一つだけを充実させるだけでは本当の健康には結びつかないことも明らかになりました。一つの項目だけでなく、様々な要因を総合的に充実させる必要性に気づかされたのです。

そして、ここ最近では「コミュニケーションの大切さ」が注目されてきています。



人々の健康のための「コミュニケーション」とはなんなのか？医療従事者、あるいは企業の職員として、どのような価値観・姿勢で向き合うべきなのか？それをしっかりと模索し整理していくために、今のようにコミュニケーションが注目を集める前の24年前に生まれたのが「健康学習」です。

### 健康学習が生まれたきっかけ

健康学習学会を立ち上げるに至るまでには、“きっかけ”と言える出来事がたくさんありました。なかでも印象的なエピソードがあります。

#### 「俺は好きだからこれからも食べるよ。」

自治医科大学の卒業生として、僻地医療に従事していた頃、各集落を回り、住民向けの健康教室を行う機会がありました。「高血圧とは？」、「糖尿病とは？」、「塩分を減らすにはどうしたらいいか？」といった知識や技術を、地域の住民に教えてまわっていたのです。

ある町でいつものように話を終えた後で、ある1人のおじいさんがこう言いました。

「あなた達は塩分を減らせ減らせと言うが、俺は好きだからこれからも食べるよ。」

この言葉に対して、どう取り繕ったかは覚えていませんが、「あのじいさんはどうしてあんなことを言ったのか？」が、その後もずっと心に残り続けていました。

### 病人としてではなく人として向き合う

10年の僻地医療を終えたあとも、あのおじいさんの言葉について考え続けました。同時に、本当に価値のある医療を探求する中で、あのおじいさんは「病人としての自分」ではなく、「生きた人間としての気持ちを」伝えていたのだということに気がついたのです。

「減らせ」というだけでは、人は変わりません。目に見えづらい意識や価値観、その人が人間としてどのように考えているかに着目した医療。病人として向き合うのではなく、生きた人間として向き合う医療の重要性を、あのおじいさんの一言が気づかせてくれたのです。

「俺は好きだからこれからも食べるよ。」というあの一言は、健康学習を始める大きなきっかけの一つとなっています。このようなきっかけで始まった健康学習の軸となるのが、“コミュニケーション”です。

## 2. 健康学習の基本姿勢「相手から学ぶ」

### 優秀な管理職とは？

インターネットの分野でトップを走るGoogle社では、「優秀な管理職とは何か？」という研究が行われています。その研究では、優秀な管理職とは「部下のことを人間として見ているかどうか」、「部下の人生について共に悩める姿勢があるかどうか」であるという結果を示しています。今、Googleでは「一緒に悩める上司」を育てることが、健康づくりの一番の焦点になっています。

また、医師と患者のコミュニケーションに関する学問でも、最も低い評価とされるのが「分かりやすく説明する」。そして、もっとも高い評価は「患者と共に悩める」と設定されています。

つまり、企業の中でも、医療現場でも、「相手とともに悩めるか？」ということが、よいコミュニケーションのために重要だと考えられているのです。

共に悩むために必要なこととはなんでしょうか？それは「相手を知る姿勢」、「相手から学ぶ」という姿勢です。この「相手から学ぶ姿勢」こそ、健康学習の基本とも言うべき考え方です。

### 相手に興味を持つことが学ぶことの第一歩

子供を持つお母さんからの子供の勉強に関する悩みを聞く「勉強の夏」というイベントで、『ドリルの漢字を書くスピードが遅過ぎる小学生の娘に、どうアドバイスをすればいいか？』という悩みが寄せられました。皆さんならどう声をかけますか？

まず、娘の書くスピードが遅いことについて、怒りや不満を持っていては解決しません。また、初めから相手に「教えよう」と思って相手を知ろうとすることは、学んでいるのではなく、自分のために情報収集をしているに過ぎません。重要なのは、お母さんに娘さんに対する興味を持ってもらうことです。

### 「Why?」ではなく「How?」で考える

相手に興味を持つには、自分自身がワクワクすることが重要です。そのために有効なのが「Why?」ではなく「How?」で考えるという方法です。

「なぜ?」と言う考え方は、理性に訴えかける考え方で、会話やコミュニケーションが盛り上がりにくくなります。対して、「どのように?」という考え方は、感性に訴えかけ、気持ちをワクワクさせます。

「Why?」で考えるか「How?」で考えるかによって生まれる、「理性」を引き出すか、「感性」を引き出すかと言う違いが、相手に対する興味に差を生み、自分も楽しみながら上手に相手から学ぶことが出来るようになるのです。

男子ハンマー投げの室伏広治さんは、子供に指導する時は「子供達から学ぶことから始めます」とおっしゃっていました。人の支援が上手い人は、自然に「どのように?」という発想でコミュニケーションをとっているのかもしれない。

書くスピードが遅い娘さんに対して、「娘さんがどのように感じているのか?」、「お母さんはどんな気持ちなのか?」、「その気持ちは娘さんにどのような影響を与えているのか?」という視点で物事を考えていく姿勢が必要です。そういった心、気持ちの問題を学ぼうということが健康学習の基本的な姿勢です。



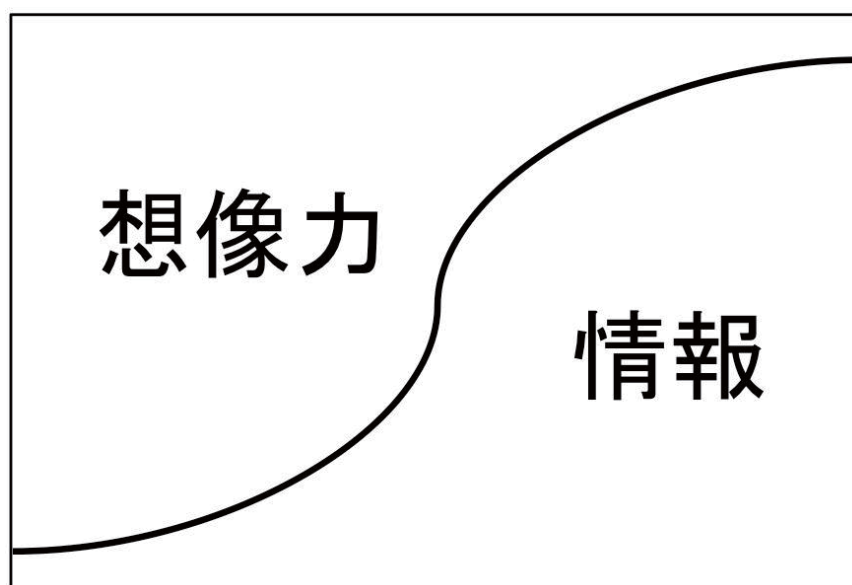
## 2日目全体ディスカッション 石川善樹

### 3. 学習とは何か？

#### 思考における想像力と情報の関係

健康学習は、言葉の通り「健康」と「学習」です。皆さん健康に関しては様々なことをなされていると思いますが、「学習」はどうでしょうか？学習とは何かを考えていきたいと思います。

USBメモリの発案者としても有名な濱口秀司さんとお話しする機会があり、「学習とはなんですか？」と質問をさせていただいたことがあります。濱口さんは「学習とはこういうことだよ。」とおっしゃって、一つの図を見せてくれました。



この図の縦と横の軸は、人間の思考を表しています。人は情報が少なければ少ない程、豊かな想像力を発揮し、情報を知れば知る程、想像力がなくなっていくというのです。言われてみるとそんな気がしますよね。

つまり、学習の本質は情報や知識を得ることではなく、むしろいかに少なく留めて、自分の想像力を膨らませることが出来るかということにかかっていると、濱口さんは教えてくれました。

青色LEDを開発しノーベル物理学賞を受賞した天野さんは、これまでの研究結果を一切調べずに研究を始め、トライアンドエラーを重ねて開発を成功させました。天野さんは「最初から調べて始めていたら、やる気をなくしていた」とおっしゃっています。情報がなく、自分が想像していくことで、やり続ける力が生まれたのだそうです。

#### 想像力がコミュニケーションの引き出しを増やす

濱口さんも天野さんも、「自分が学び、学び続けていくためには、最初に知識を入れすぎない方がよい」と考えられていて、「少しの情報から想像し学んでいくこと」の重要性を感じていらっしやいました。

健康学習学会は、まさに「少ない情報で想像し、学んでいく場」だと考えています。初めて会った、全く異なる分野で活躍されている方同士が、お互いの疑問や意見を聞きながら、少しの情報で共に「どうすればいいか？」を考えます。

異なる分野の人たちと、少ない情報を基に考え、想像力を膨らませること＝「学習」が、コミュニケーションの引き出しを増やすことにつながっていくのではないかと思います。

## 4. 健康設計のすすめ

2020年に東京オリンピックが開催されますが、日本の政府は2021年以降の日本をどのように描くかということに苦心しています。どんな日本を描くかという議論の中で、中心におかれているのが、「予防医学・公衆衛生」という分野です。ここからは、日本の未来についてお話していきたいと思います。

#### 「一日の健康」と「一生の健康」をデザインする

「病気になってからでは遅い」ということは皆が分かっています。しかし、どのように健康に生きていこうかと考えるときに、今の日本には「健康を設計する」という発想が欠けています。これからの健康づくりには、「一日を設計する」とことと「一生を設計する」とこと、2つの側面から考えていくことが必要です。

これまでは、問題を見つけて解決するという方法をやってきました。この方法で上手に行く人もいますが、今までもさんざんやられてきた方法で、今では限界を迎えつつあります。問題を解決するだけでなく、人が豊かに生きていくための健康設計を考えるこれからの時代は、もっとワクワクするようなアプローチが必要になってきます。

健康を設計する上での、重要な枠組みとして「朝ワクワクして起きて、夜満ち足りた気持ちで寝ているか？」というキーワードを念頭において考えていきましょう。このキーワードは健康づくりのゴールと言えるものです。

### 一日の健康設計

時代のキーワードは行動変容から習慣化に変わってきています。「毎日やっていることをちょっと変える」ことで、上手く習慣化する事が、一日の健康設計をしていく上で大切です。一日を上手く設計するためには幾つかのポイントがあります。

- ・何を習慣としてやっているか自覚する
- ・一日のリズムは、朝ごはんを食べるかで決まる
- ・血糖値をコントロールするため、3～4時間に一度は何か食べる
- ・睡眠時間を6時間半～7時間とる

子供に言うようなことに近いですが、一日の健康設計にはこういうことこそが大切なのです。習慣化はいかにモチベーションをゼロで続けられるかということにかかっています。健康をサポートする立場の私たちは、その人の日々の習慣を観察する必要があります。

### 一生の健康設計

一生の健康設計には、問題を解決するのではなく、いかに問題を起こさず、豊かに生きていくかということが大切です。様々な疫学的研究によって、朝ワクワクして起きて、夜満ち足りた気持ちで寝るために大事な要因が4つあると言われています。

- ①つながり ②遊び ③創造性 ④学び

それぞれのポイントについて、健康設計が出来ているかどうかを測る質問があります。

- |       |                      |
|-------|----------------------|
| ①つながり | 「あなたにとって一番の友達は何ですか？」 |
| ②遊び   | 「引退後に何をしたいか？」        |
| ③創造性  | 「何を後世に残したいか？」        |
| ④学び   | 「子供から何を学んだか？」        |

これらの質問に、バシッと答えられる人は、一生の健康設計が出来ている可能性が高いと言えますが、サッと答えられる人はそうはいません。若いうちから意識して、準備していかなければいけません。

これからの保健医療従事者には、一日の健康設計、一生の健康設計、両方の視点が健康づくりをサポートすることが求められます。これまでの発想と全く違った発想が求められる、非常に面白い時代になってきています。

## 5. 来年度の学会に向けて

今年の健康学習学会では、「時代が動いてきている」ということを感じていただいたのではないかと思います。行動変容は習慣化へシフトし、「診断から設計へ」、「解決から調整へ」と、時代は動き、変わってきていることを強く感じる会となりました。この先、具体的にどのように変わっていくのか。また来年の学会でさらに詳しくご報告出来ると思います。違う分野、違う視点で話し合い、発見出来る場として、来年も健康学習学会を活用していただければと思います。



来年の健康学習学会は、8月20日（土）～21日（日）@大宮ソニックシティにて行われます。是非ふるってご参加ください！

