

健康を積極的に創出する

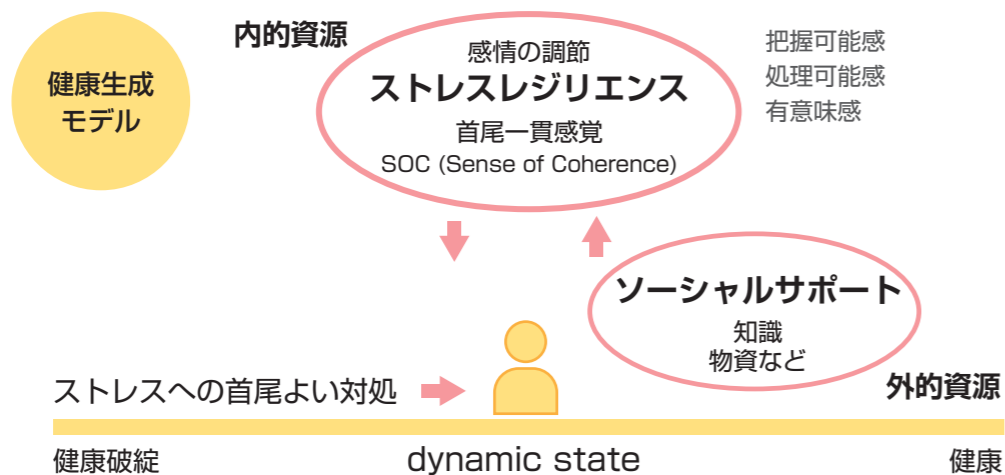
内的資源と外的資源

—健康生成モデル—

ストレスが健康に与える影響が明らかになってきています。そのためストレスに首尾よく対処することが健康を維持増進する上で重要です。

ストレスに首尾よく対処する力をストレスレジリエンスといいます。ストレスレジリエンス（内的資源）が高いと、ストレスに首尾よく対処でき心の健康を保持し生活習慣も健康状態もより良好となります。ストレスレジリエンスは、ソーシャルサポートなどの外的資源によって強化されるとともに、外的資源を動員してストレスに対処するとされています。心の健康としての well-being は、健康行動の促進と危険行動の回避に影響します。

健康生成モデルは、ヘルスプロモーションの理論的枠組みとされています。



健康生成モデルの中核概念には、ストレスレジリエンスとして Sense of Coherence(SOC) が上げられています。SOC は「把握可能感」「処理可能感」「有意義感」から構成されます。

把握可能感：暮らしの中で起こるストレスフルな出来事への見通しがきき、予測でき説明のつくことだと感じる。

処理可能感：自分の持っている力や周りにある資源（ひと・もの・こと）を活用して、ストレスフルな出来事に対応することが出来ると感じる。

有意義感：ストレスフルな出来事に対応することは、挑戦であり、何らかの価値があることだと感じる。



文献：Antonovsky A. Health, stress and coping. Jossey-Bass, San Francisco, 1979.

生きいき食教育

プログラム

食行動など日常生活における健康に関連する人の行動について探究し、健康の増進をめざしています。



食教育

プログラムに必要な視点

慣れ親しんでいる生活習慣を変えることは、必ずしも簡単なことではありません。

健康行動の変容をうながし生活習慣を改善するための支援に必要な要因として、「健康に関する知識」「行動変容に関する理論」「支援に関わるスピリッツ—精神・対人援助職観—」があります。この3つの要因を修得したうえで、これらを活用するための対話スキルを磨くことが必要です。



健康行動の変容へのアプローチに必要な3つの要因

- 健康に関する知識
- 行動変容に関する理論
- 支援に関わるスピリッツ—精神・対人援助職観—

+ 対話スキル



支援に関わるスピリッツ



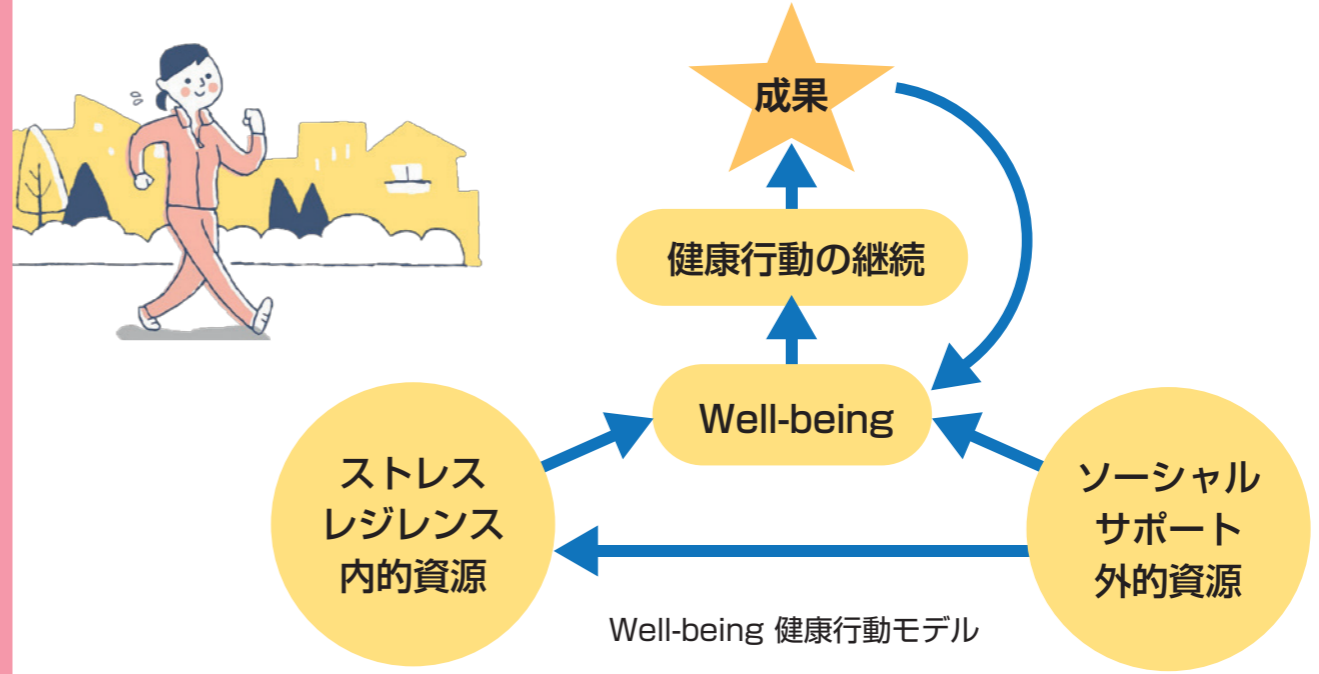
Well-being を育む

1. Well-being 健康行動モデルの紹介 —生活習慣の改善のために—

近年、いろいろな行動理論が開発され、これに基づいて効率的な保健活動が取り組まれています。しかしそれでもなお、生活習慣を変えることは困難な状況にあります。そこで、いくつかの理論を活用し行動変容のメカニズムについて検討しました。そして、「Well-being 健康行動モデル (Well-being health behavior model)」を提案することとしました。

多くの保健活動では、健康上の課題を明らかにし健康行動に直接関する要因に働きかけることで、行動の変容を図ろうとします。例えばメタボリックシンドロームであれば、体重をコントロールするために食生活や運動などに関する情報や具体的な方法を提案するなど、個人の持つ健康課題に個別に働きかけ生活習慣の改善を支援する方法があります。このような取り組みをより効果的に展開する前提が Well-being です。Well-being は自律的な動機づけや自己制御に影響し、健康行動の促進と危険行動の回避に影響します。

Well-being を保健活動の中核課題に据え、保健活動に取り組むことが大切です



Well-being ってなに？

Well-being には二つのタイプの well-being があるとされています。一つは生活に満足している、楽しい、喜び、苦痛や不快がないといった快楽的な hedonic well-being です。もう一つは人が持っている能力が十分に機能している状態にある eudaimonia well-being です。例えば、何かに挑戦しようとする個人の成長や、社会の中での自分の役割などの存在感を感じていることなどです。つまり well-being とは、喜びや快さを感じながら、また人それぞれが人とのつながりの中で持っている力を発揮し自分自身を实らせ結実させることです。わが国には、生きがい意識という概念がありますが、生きがい意識はわが国発祥の well-being として捉えることができます。Well-being—生きがい意識—を育むことこそが行動の変容を支えます。