

健康に生きるために  
～私たちにできること～

Group 4

(市川聖、飯盛未佳子、片岡一生、河合祐以子、木谷恵子、  
小林英美、松井佳菜、溝口智子、関野聡美、徳山恵、楊殿閣、アドバイザー：河又貴洋)

健康とは、WHO の基準によると身体的要因、精神的要因、社会的要因から成り立つ。そのため本稿では、日本に住む若者の健康についての意識をこの3つの側面から考察している。まず、身体的な側面から今回は、このセミナーに参加されている皆さんに任意でアンケートに協力していただいた。質問内容は、①「自殺をしようと思ったことはあるか」、②「『死ね』と同類の言葉を使ったことがあるか」の2つで、計32名からの回答を頂いた。①の回答に関しては、「思ったことがある」が15人、「思ったことがない」が17人であった。また②の回答に関しては、「ある」が21人、「ない」が11人であった。特に質問②について、健康等に興味を抱いている私たちセミナー参加者でも、「死ね」と同類の言葉を発した経験のある人は、約7割に上り、他人の命を軽視する(した)傾向にある。そのため、人間関係が容易に崩れるおそれもあり、コミュニケーションの欠如という問題も起きることとなる。

次に、何故コミュニケーション能力が乏しくなってしまうのか、という事を考えていく時に現在の日本で取り出されているトピックスとして自殺の問題がある。自殺の問題について精神的側面から考えてみる。では、「精神的健康」とは何か。あなたはこの言葉から何を連想したのだろうか。「精神的健康」とは、心の安定・正しい生きがいがあること・勤勉に生きること・自己を客観的にみることができること・精神的成長が感じられることなどが必要であると私たちは考えた。

心が不安定になると、鬱病、引きこもり、無気力といった心の病をもたらし、その延長として自殺や犯罪も起こりうる。ここで日本の若者の自殺を例にとり示すと、若者の自殺率が高いといえる。そして世界的にみても、日本は物質的に恵まれているにもかかわらず、自殺率が先進国の中では1位である。

なぜ日本における自殺率が高いのか。国民の幸せ度を測る基準として GNH(Gross National Happiness=国民総幸福量)というものがある。データ化されていないので、一概には言えないが、日本において幸せだと感じている人は少ないようである。開発途上国における若者は、日本に比べ物質的に貧困ではあるが必ずしも彼らが不幸であるとは思っていない。一方、日本の若者は物質的には恵まれているが、自分は不幸であると思っている人の割合が多いことになる。幸せであるか、不幸であるか、つまり精神的に健康であるか、不健康であるかは物質的なものだけに要因があるのではないように思われる。そこで、私たちは精神的に健康であるためには、自分自身の内面的な心の支えやゆとりと他者との良好な関係が必要であると考えた。

こうした、精神的要因と深く関係してくるのが社会的要因であると考えられる。社会の中で生活するにあたっては人と人とのかかわり、コミュニケーションが深く関連しており、社会における自分の状態が自身の精神的状態にも影響を与えると考えられる。日本の若者の中で特に関係の強い社会場面として学校、職場、家庭の3つを挙げたい。

これら社会的要因を個々に見ていくと、学校では、校内暴力、いじめ、不登校といった事柄が健康状態に影響を与えると考えられる。同様に職場においては、結婚、出産による

退職や学歴による差別が考えられ、家庭においても、家庭内暴力や虐待などが挙げられる。

自分の健康のためには自身による生活習慣の形成が必要であると、同時に各個人を支えるための家庭や地域住民の参加や支援、環境づくりが必要である。特に、後者が十分に機能しなくなると、自身の努力のみでは健康の維持・増進が、困難になる。本人の健康を維持するためには社会的環境や周囲の人々の支援が必要であり、人々の考え方、視点、知識、環境等を十分に整備、機能させる必要があると考えられる。

しかしその一方で家族コミュニティの崩壊していることがひとつの問題として考えられる。

家族コミュニティの崩壊が原因で、孤食・偏食という問題が起こり、家族皆で1つの食卓を囲むということがなくなった。それによって、食について軽視する傾向が現代の若者中心に現れた。

第1に、食への軽視を象徴する拒食・過食を繰り返す摂食障害では、外的ストレスが大きな原因となっており精神的な不健康が、身体的不健康を生み出している。

第2に、サプリメント・ビタミン剤への若者の過剰依存が、食を疎かにする若者の増加を助長している。サプリメントは食事の代わりにならないということを知らずに、大量に摂取し特定の栄養バランスが崩れている状態の若者が増加している。

第3に、先進国日本の抱える問題を考えてみる。日本は経済的に非常に豊かであるからこそ食の供給量>需要量であり、そのことが需要者の食への軽視を助長している。今日食べる食べ物にも困っている途上国の人々と、日本人との食に対する意識の違いが顕著になって来ている。また、日本は残飯大国とも呼ばれ日本の家庭で出す1年間の残飯量と全事業所で廃棄している食品量を合計すると、世界中で餓死している約2000万人もの人を救うことが出来る。

食に関して、今私達が出来ることを考えてみると、普段何気なく使っている「頂きます」という言葉の意味を再認識することではないか。この言葉には仏教で「生きている生き物の命を頂きます」という意味が含まれており、消費される生き物と、その生き物を育ててくれた人への感謝の気持ちが、豊かな家族コミュニティの形成に役立っている。

以上のことより、健康の3つの要因、身体的、精神的、社会的要因は相互に関連し、そのどの要因にも共通してコミュニケーション能力が不可欠であると考えられる。個人のコミュニケーション能力の向上は自己の形成に役立っている。この形成は、他者と自己の両者協力の上で成り立っているから、自己のコミュニケーション能力に対する積極的な改良努力も欠かせない。加えて、自己のコミュニケーション能力を磨くということは、単に自分が豊かに生きるということだけでなく、自分を支えている周囲環境も改善できるはずである。