

すぎなみ大人“熟”してる？

Jukusiteru? TIMES'16

第3号

平成28年6月25日発行
発刊元：塾熟出版（事務局）

東京都杉並区梅里 1-22-32(社会教育センター内) TEL 3317-6621 FAX 3317-6620



6月15日
水曜夜コース
受講生18名
一般参加者13名

本日の流れ

-
- ・あいさつ
- ・中山和弘先生講義
- ・感想共有&質疑応答
- ・次回に向けて

第2回 健康を決める力とは？ ~20代から始める いざというときの「健康学」~

▼社会的なつながりが健康に重要な意味を持つ

今回の公開講座では、ゲスト講師の中山先生から「健康を決める力」=「ヘルスリテラシー」についてのお話を伺った。「健康」というとき、その定義は経験や社会や文化の違いに基づいて異なるという話に始まり、WHOの健康の定義が「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」というように、**社会的なつながり（ソーシャルキャピタル）が健康に重要な意味をもつ**という話をさまざまなデータを交えながらお話いただいた。

「友達が肥満なら45%の人が肥満」などの例や、格差社会では信頼関係が失われることで健康までもが損なわれるという研究も紹介されたが、これは裏を返せばいづなりや幸福感が、健康によい影響を与えるということでもある！つまり、他者への信頼が高ければ平均寿命も高いのである！

▼ヘルスリテラシーとは？

医学的なケア以上にライフスタイルと環境が健康に寄与する際、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」=ヘルスプロモーションが重要となる。社会格差やストレス、幼少期の環境や労働、失業、薬物依存など、健康を決める社会的決定要因をコントロールし、健康を決める力が「ヘルスリテラシー」である。

リテラシーの語源は「Letter=文字」。「読み書きそろばんだけでなく、社会に参加し、自らの目標を達成し、潜在能力を発展させるために必要な能力」のことである。

これをヘルスリテラシーにあてはめると...

「健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力で、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させるもの」となる！



▼日本の悲しい現状 そして、ヘルスリテラシーの向上のためには？

健康情報が理解できない等の困難に直面している人の割合が、EU諸国の50%と比べて日本は85%と長寿国にも関わらず悪い！

この状況を変えるためには、初期包括ケアや市民向け情報提供、義務教育での健康教育の充実だけでなく、**互いに信頼し合って協力する文化や風土や場をつくったり、ソーシャルメディアを活用することも大事！**ということを学んだ講座となった。

(文：瀬山)

中山 和弘 氏

(聖路加国際大学 看護情報学教授)

【専門】健康社会学・看護情報学

【研究テーマ】

- ・ヘルスリテラシー
- ・情報に基づく意思決定支援
- ・ICTによるサポート
- ・行動変容、ストレスへのポジティブコーピング支援
- ・コミュニティ、ソーシャルキャピタル形成



↑講演の後は受講生同士で感想を共有

土曜屋コース
6月18日

だがしや楽校入門編 ～気軽な“みせ開き”でまちに出よう～

第2回 大人の社会科

～データから見えてくる「少子高齢社会」の幸せな生き方～

データで見る社会の現状

だがしや楽校を通じた地域とのかかわりづくりを始めるにあたって、今回は「地域コミュニティ」の重要性を学ぶインプットの時間。講師は、東京大学大学院教授の牧野篤先生。人口減少、高齢者や要介護者の割合の増加、価値観と生活様式の多様化による人々の孤立といった、日本が抱える課題をデータとともにご紹介いただいた。

牧野先生によれば、これからは同じ方向を向いた集団によってタテへ発展していく社会ではなく、多様な価値観を持つ個人個人がヨコにつながっていく社会のに転換する段階なのだという。そこで注目されるのが、住民自身によるコミュニティの経営だ。

牧野先生の地域実践

①千葉県柏市「地縁のたまご」プロジェクト：高齢者が若い人、子どもの世話をしたい！という思いから、空きスペースを活用したコミュニティカフェづくりにつながった。子どもの憩いの場になり、多世代の人々の交流拠点に！地域の環境も良くなったのだそう。

②愛知県豊田市「若者よ田舎をめざそうプロジェクト」過疎地となっていた山間部で、地元出身者でない若者を呼び込み、「農的な生活」をするプロジェクト。現在は定住・結婚し子どもを産む世帯が増えている。お金ではなくサービスのやり取り、子どもは地域で見てもらえる…など、ある意味最先端の暮らしがそこでは営まれている。

牧野語録

「学校をもう一度希望を
語る場所に」
「学びは社会保障」
(個人の学びを、地域の暮らしに還元することで)

受講生との意見交換

講義の後には、受講生どうしが疑問に思った点、現在不安に感じている点などを牧野先生に問いかける、というグループワークを行った。他の地域でできたとしても、条件の異なる杉並でコミュニティを活性化させるにはどうしたら良いのか？これまで選んできた生き方を変えることは出来るのか？といった疑問から、杉並区で空き家を活用するにはどうしたらいいか？という具体的なテーマを出してくるグループも。そこに共通しているのは、自分たちの住む杉並をより良いまちに変えていきたい、まわりの人とつながってい

きたい、という思いだろう。コミュニティづくりは一朝一夕でできるものではない。だがしや楽校の実践を通して、杉並に合ったコミュニティのあり方や、自分らしい地域との関わり方を模索して行って欲しい。(文：遠藤)



牧野先生には、12月にもご登場いただく予定です。お楽しみに♪

◆ 大人塾に参加中のオトナたちに聞く (①出身 ②座右の銘・好きな言葉 ③自分のつながり PR)

水

長嶋 愛 (めぐめぐ)

- ① 東京都中野区
- ② 愛だろ、愛っ!!
- ③ 発酵マイスター時々チアリーダー。味噌、醤油、甘酒、盛り上げはお任せください

土

瀧島 千代子

- ① 杉並区
- ② 一意専心、今を大切に
- ③ 手芸、旅行、庭いじり大好き。何事も興味を持ち直実行出来る。一日＝27時間?

水

内藤 隆夫
(タックナイトウ)

- ① 神奈川県
- ② ネットワークを広げよう
- ③ 広く、浅く、何でも好きです。色々“遊んできました”声をかけて下さい。

土

檜枝 光太郎

- ① 東京都杉並区
- ② 一期一会
- ③ 年金生活者ですが、教員でしたので教育に関心があります。

今回の
大人の塾生

◆「すぎなみ大人」塾”してる?の発行にあたって◆この新聞は事務局スタッフの視点と記録に基づき作成しております。