

ヘルス・サイコロジスト

Health Psychologist

No.51 2010年2月

アンゲル

健康指標

—— 自覚的健康感の大切さ

日本健康心理学会常任理事
東海大学体育学部教授

吉川政夫



2010年の今年は、ミレニアムから数えて10年である。個人的な感慨として、文字どおり「光陰矢のごとし」の10年であった。

本明寛先生は、『健康心理カウンセリング—基本ガイド』（日本健康心理学研究所発行）の中で、次のような見通しを述べている。

すなわち、21世紀は「量から質へ」の転換があらゆる学問研究の特徴となり、価値観が「所有」(to have)から「親和」(to be with)へと移行する。それゆえ、21世紀の健康心理学の活動を考え、実践するにあたり、人間の「生きる価値」を尊重し、そのことに配慮すべきであると明言している。

本明先生が指摘するように、たしかに私たちは、より多種類のもをより多く所有するライフスタイルから、共に分かち合い、共にあることの喜びを実現するライフスタイルへとパラダイムシフトすることによつ

て、個人的にもまた社会的にも、ウエル・ビーイングに近づけるのではないか。QOLという価値指標の提案と採択は、まさにその表明なのである。

ところで、QOLは主観的指標であるが、木下富雄先生は本紙「ヘルス・サイコロジスト」50号(09年12月)のアンゲル、「安全安心と健康」において、客観的健康と主観的健康の一致と不一致の問題について、健康に関するリスクマネジメントの視点から論じている。

ここでは、それら2種類の健康のうち主観的健康、すなわち心理的健康や自覚的健康の重要性について強調したい。

体力学・運動処方研究者である池上春夫先生は、個人の健康評価に関するポジティブ指標として、「自覚的健康感」を重視している。

すなわち、「心身ともに爽快である」「働くのが楽しい」「運動して汗

を流すと気持ちがいい」「身が軽い」「心が弾む」といった感覚を自覚することは、健康が優れていることの徴候である。それに対して、医学的な所見はないが、「どことなくからだが重い」「気分がすぐれない」「疲れやすい」と感じている状態は、健康とはいえない。

このような自覚は、客観的ではないという理由で、臨床医学的にはあまり重んじられないことが多い。しかし、健康を全人格的かつ積極的に評価しようとする立場からは、きわめて重要である。

筆者は、運動・スポーツの継続を通しての健康の保持・増進研究に携わっているが、生理的なネガティブ所見(血圧やコレステロール等)や、からだの見かけの状態(腹囲等)が運動前と変わらなかったとしても、個人の健康感に改善があれば、それは立派な運動の効果であると考えている。

運動・スポーツや医療の世界では、身体的・生理的レベルの客観的指標が優先されるが、健康への介入効果の評価指標として、主観的健康や自覚的健康感もエビデンスとして重要であることを、筆者は今後も究明し、主張していくつもりである。