

# ヘルス・サイコロジスト

Health Psychologist

No.54 2011年3月

## アングル

### 健康心理学における ウェルネス行動の重要性

電気通信大学名誉教授

滝沢武久



健康心理学の研究や実践は、健康が病気や障害のない状態を指すのではなく、心身ともに良好な状態（ウェル・ビーイング）を指すのだという定義に立脚して展開されてきた。

そこで、健康であるためには、望ましいライフスタイルをつくり上げることによって、質の高い生活を営む行動が、重視されている。

では、質の高い生活を営む行動とは何か？

それについてはさまざまな説明がありうるが、その行動が人生の価値ある目標と生きる喜びとによって支えられていることは、誰しもが認めるところだろう。この、心身ともに最高の健康状態であるウェルネスが、生活の中での満足感や幸福感を維持・向上させる原動力となっていくからである。

実は、人間が健康であるためには、多少の病気や障害があっても、自分

自身のウェルネスの可能性を信じ、自分なりにそれを最大限に実現しようとする行動。ウェルネス行動が不可欠なのである。

ウェルネス行動の特徴は、自分自身の健康への自覚と責任感、生活と成長への意欲を持つ限り、ウェルネスの可能性を自分なりに最大限に発揮できる点にある。

したがってウェルネスの概念は、A・マズロウの人間性心理学における「自己実現」と、それによって味わえる「至高経験」の概念に相応させることもできるだろう。

ウェルネス行動の前提は、自分の可能性を信じ、自信を持って自分の人生をつくり出すとするポジティブな態度である。とりわけ、自分がやろうと思っていることが実現可能だという信念と、それに関する知識を持って取り組む習慣を欠かすことはできない。

この場合、その成功体験を積みこむことによって得られる「自己効力感」が、自分の個性についての自信を強め、ウェルネス行動へといつそう強く駆り立てることとなる。

人間の心身の健康を維持し、増進するために、従来は主として、心身の病理的な側面の治療・改善にかかわる臨床心理的な接近法が採用されている半面、喜びや幸福感をもたらすことをねらうポジティブ心理学的接近には、さほど目を向けられてはいなかった。

一方、健康心理学の主要な方法は、自分自身の長所、肯定的感情、独創性などのプラスの能力を開発して、人生を豊かなものにしていく方向に向かっている。

この意味で、健康心理学は人間のウェルネス行動を重視する、一つのポジティブ心理学であるといってもよいだろう。