

みやざき応援団 宮崎発・世界とつながる健康づくり

全国・世界を舞台に活躍する宮崎出身者や宮崎にゆかりのある方々から、ご自身のお仕事や最新の健康情報について伺います



# 健康づくりの本質はウェルビーイング

石川 善樹 YOSHIKI ISHIKAWA 予防医学研究者、博士(医学)

<プロフィール> 1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。(株)Campus for H共同創業者  
「人がよりよく生きる(Well-being)とは何か」をテーマとして、企業や大学と学際的研究を行う。  
学生時代に日南市をフィールドとして健康づくり支援をしていたことがきっかけとなり、宮崎県を好きになる。  
専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学など。  
Twitter:@ishikun3 HP:https://yoshikiishikawa.com/

## 100年後の健康づくりとは？

突然ですが、いまから100年後の健康づくりは、何が中心的なキーワードになっているのでしょうか？これは全くの予想でしかありませんが、私は「Well-being (ウェルビーイング)」になるのではないかと考えています(注: Well-beingとは、満足の本質、という意味)。

そもそも「健康」は、WHO(世界保健機構)によって「Health is state of complete... well-being」、つまり「完全に Well-being な状態である」と定義されて以来、その後半世紀以上も変わっていません。そのような意味で、健康づくりは原点回帰する、ともいえるのでしょうか。

ちなみに、実際にどの程度の日本人が自分の人生に対して「満足」できているかというと、わずか19%という数値が報告されています。これは諸外国と比較しても、極めて低い割合になっています(図1)。

図1. 諸外国における Wellbeing  
Source: Gallup Global Wellbeing (2010)

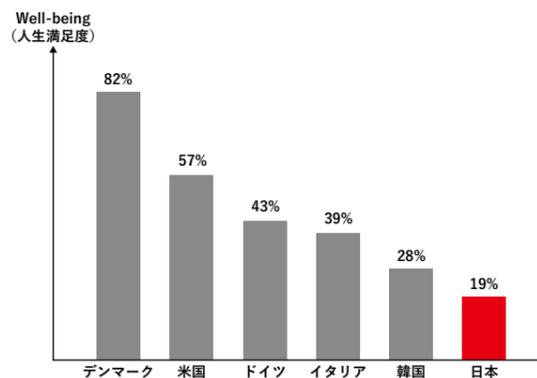


図2. 日本人の満足度に影響を与える要因  
出典: World Happiness Report(2016).



さらに詳しく見ていくと、日本人の満足度に影響を与える要因は図2のとおりです。これを見て私が特に面白いと思ったのは、「困ったときに頼れる人がいる」というつながりや、「自分の人生を自由に選べる」というコントロール感が、わたしたちの満足度に「経済や健康状態」と並んで影響を与えているという点です。

このように日本は Well-being という観点からは惨憺たる状況ですが、いずれにせよ世界の健康づくりが「予防から Well-being へ」という大きな流れがあるのだとすれば、これから私たちはどうすればよいのでしょうか？そのヒントを探るためにも、ブータンに目を向けてみたいと思います。

## ブータンへの旅

つい先日、ブータンを訪れてきました。というのも、ブータン王家の方にご招待いただき、現地の生活や文化、ブータン仏教などについて学ばせて頂く機会を得たのです。ご存じのように、ブータンは「幸せの国」と呼ばれています。「幸せの国」とは一体どういうことなのか、興味がありました。

ブータンでは1999年、それまで長い間禁止されていたテレビとインターネットが解禁されました。その結果、国民の幸福度が下がったと言われています。それまで情報をシャットアウトすることで幸せを保っていたのが、外の情報が入ってきたことで、「何が満足いく暮らしなのか？」という問いに対する答えが、ガラッと変わってしまったのです。

実際、私たちが訪れた時はちょうどブータン仏教で25年に1度のお祭り期間中だったのですが、その大事な儀式の最中に、若い僧侶たちは普通にスマホをいじっていたんです。その姿は私たちがイメージする敬虔な僧侶とは全然違います。日本の若者たちと何ら変わりません。もっとダークサイドな話をすると、ブータンでは今、若者のドラッグやアルコール中毒も大きな問題になっています。

そんな中、現地のある若者の振る舞いにハッとさせられました。

ブータンでは、外国人は専属のツアーガイドがついていないと旅行ができません。私たちにも2人のガイドがつき、そのうちの1人は、インドの大学で学んだという23歳の若者でした。ガイドになりたてという彼に対して、「夢は何か？」と聞きました。皆さんなら、何と答えるでしょうか？決して答えるのが簡単な質問ではないと思うのですが、彼は迷うことなく、きっぱりこう答えてくれました。

「僕の夢は、賢く、思いやりを持った人間になることです」

あまりに即答だったので、普段から本当にそう思っているのでしょうか。続いて「自分にとって満足いく暮らしとは何か？」と聞いてみたら、今度も彼は即答で、「4つある」と言いました。

- 「自然環境が良いこと」
- 「自分の周りの人の行いが良いこと」
- 「心の平安」
- 「ちょっとした冒険ができること」



【提供: ブータン政府観光局】

彼は英語もできるし、インドへ留学するくらいのエリートだから、ブータンへ帰ってこないで、そのまま世界中のどこかで仕事をしてもらえばいいはず。実際、海外で仕事をしているブータン人もいます。ブータン人の平均月収は200~400ドル、およそ2万~4万円です。ジェイ・ケンポと呼ばれるブータン仏教の大僧正さえ、月収18万円程度。だからお金を稼ぎたいなら、当然海外へ行ったほうがいい。でも、彼はブータンに戻ってガイドになることを選びました。それは、「自分はどんな人間でありたいのか?」「自分にとって何が満足いく暮らしなのか?」という観点から考えたら、たとえ稼ぎは少なくとも、ブータンでガイドをするほうがいいと判断したのでしょう。

ガイドをやればいろいろな人と出会うので、賢さという部分も身につくでしょうね。しかし、それにしてもさすが「幸せの国」の若者だけあります。この対話をして以来、私はガイドの若者を「先生」と呼ぶことにしました(笑)。

ところで、これだけ立派な先生は、一体どのような悩みを持たれるのだろうか!? 疑問に思って聞いてみると、思わぬ答えが返ってきました。いわく、「……彼女が欲しいです」  
そこは23歳の男です、少しだけ安心しました(笑)。

話を元に戻すと、「どんな人間でありたいのか?」「どんな暮らしが満足いくのか?」を自分なりに考えることが、「well-being」への第一歩なのかなと思いました。



【提供: ブータン政府観光局】