

根拠)が示され、どのように目的を「楽しさをとおしたらつしやる」とが多い印象でした。しかし健康につながるのかと「心の元気づくり」と定めました。筆者の専門分野でもいう方法も明確になっていました。筆者自身の専門分野でもうまく実現するための商品も多数開発されました。そこで、それらを実現するあるレクリエーション的な視点から「心の健康づくり」を

うキーワードが注目され、WHOが提唱した新しい指標で「健

康上の問題で日常生活が制限される」となく生活できる期間と定義されています。つまり平均寿命と健康寿命との差

「私は何もやつていらないのだ

ります。一つ目は「自分が樂

いたるという活動を紹介していく

の後、仲間との交流も格段に

増えました。

心が動くためには二つの大

きなポイントがあると思われ

ました。「ヨーグルトを

まりました。」「ヨーグルトを

手作りするなんつづい！」

ます。二つ目は「自分が樂

いたる」というテーマについて

ていています。

しかし今回は、別の視点で

以前に実施した健康体操教

考査してみます。

「健康」について考えてみま

室の参加者Aさん(70歳代、

朝手作りヨーグルトを食べて

けど」と前置きしながら、毎

「今度作り方を教えて！」な

ど、その時間はAさんのヨー

グルトの話題で持ちきりにな

りました。そして次の回、A

さんは手作りヨーグルトを持

参し、作り方のメモを添えな

がらヨーグルトを振る舞つて

心の健康づくりも健康寿命の

いました。その時のAさんの

延伸に貢献する重要な考え方

表情は大変うれしそうで、そ

であると思います。

「心の健康づくり」を

片山 昭義 社会学部総合福祉学科 教授

かたやま・あきよし 1966年東京都出身／筑波大学大学院体育研究科修了(体育学修士)、89年日本レクリエーション協会入局、2013年浦和大学総合福祉学部准教授を経て19年より現職、専門領域はレクリエーション、余暇開発など

日本の平均寿命は84.3歳であり、世界第1位の長寿国(2021年度世界保健統計年次報告書)となっています。しかしまだ長く生きるのは、誰もがいつまで健康でありたいと願っています。1947年に採択されたWHO(世界保健機構)憲章では、「健康」を次のように定義しています。

「健康」を次のように定義しています。「健康とは身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病のない状態や病弱でない」ことではない。また近年「健康寿命」とい

い。それは「心の健康づ

くり」です。心が動かなければ

日本におけるこの差は、男性

よりも女性)の事例です。

Aさんは大変真面目な方

8・84年、女性12・35年でした。

健康であるために留意する

3つの要素として「運動、休

養、栄養」が挙げられます。

レクリエーション協会は、2

しい友達はおらず、来場され

017年にレクリエーション

ても会場の片隅にお一人でい

