

ご挨拶

上流をみすえた心の健康づくり

公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会
みやぎ心のケアセンター
センター長 福地 成

宮城県は、私たちみやぎ心のケアセンターの活動を合計15年間と決めました。東日本大震災から13年が経過したいま、残りの活動は2年間弱となりました。みなさまからの日頃のご支援には心より感謝しております。

私たちは災害の影響を受けた人々に対する「個」の支援に取り組んできましたが、コミュニティー全体の「集団」の回復にも携わるようになりました。集団の健康づくりを考えると、公衆衛生学では「川の下流にばかり意識を向けず、上流にあるものをみすえることが大事」と言われています。

健康対策の好事例として、株式会社タニタの試みがよく挙げられます。タニタでは、社員の医療費が高いことに気づき、社員全体の健康を改善するための方法を考えました。職員の健康診断を実施し、その結果に基づいて健康指導することに力を入れるのがシンプルな発想です。タニタでは、シンプルな健康指導に加えて、社員食堂を改革することに目をつけました。飽きがこない健康的な献立作り、自分でよそったお米を囲む秤を置く、自社のヘルスメーターが購入できるボタンを食券機につくるなどです。その結果、平成23年から24年にかけて、社員の総医療費が270万円ほど減少しました。健康指導に傾注し過ぎることなく、魅力的で楽しい食堂をつくることで、社員に食生活の改善を意識させることに成功しました。

また、健康教育で起こりがちな現象として、うまく進まないときに対象者の自己管理能力に責任を転嫁してしまうことがあります。手詰まりになると、「あの人は好きなものばかり食べているから不健康なんだ」と考えてしまいがちです。本当は「どうしてそうなるのか」を考えると、近くに健康的な食品を売っているお店がない環境で生活しているかもしれないし、お野菜を購入するお金が十分でないのかもしれない。ていねいに川の上流にさかのぼってみると、その人の生活環境の課題にたどり着きます。集団の健康づくりでは、多くの人が享受できるような空間デザインを念頭に置いて取り組む必要があります。

目の前にある課題だけに焦点化して悪もの探しをするよりも、コミュニティーのなかに存在するもっと「上流の問題」に気づくアンテナを持ちたいものです。でも、これがけっこう難しい。自分のことを自分で気づくことほど難しいことはありません。地域における心の健康づくりにも同じ問題が潜んでいると思います。私たちの活動は残りわずかとなりましたが、上流の課題を見逃すことなく、ここからの未来につながる心の健康づくりに貢献できればと思っています。引き続き、皆様からのご指導・ご鞭撻を頂ければ幸いです。