

特集：コロナ禍とその先の あなたの健康，わたしの健康

健康づくりの拠点として図書館をみつめる

鈴木 美奈子

はじめに

2020年以降，コロナ禍において私たちの生活は大きな変貌を遂げている。そのような中で健康に対する意識や健康教育・情報提供の新たな形，人びとのコミュニケーションの形は日々変化してきているといえるであろう。環境も手段もつながりも限られた中での「健康づくり」は課題も多いのが現状である。子どもから高齢者までが集うことができる地域での「居場所」が薄れている中で，人びとは身体的のみならず，ストレスなどの不安，憤り，孤独感からの精神的な健康を損なうリスクも大きくなっている。

本稿では，そのような状況から見えてきた新たな課題や問題の本質に迫ると共に，ヘルスプロモーションの視点から，新たなヘルスサービスの形と新たな図書館の役割と可能性について検討してみたい。

1. あなたの健康，わたしの健康

～健康の定義～

あなたは「健康とは何か」と聞かれたら，どのように応えるだろうか。すぐに頭に浮かぶ人もいれば，一言で表現することは難しいと感じる人もいるかもしれない。これは「健康の定義」と言われるが，このシンプルな「問い」は非常に抽象的な概念でさまざまな見方があるのだが，ヘルスプロモーションを語る上では大変重要なテーマとなる。まずはこの健康の定義についてもふれていきたい。

代表とされるのが，1948年にWHO設立時にWHO憲章の前文で示された「健康とは，身体的・精神的・社会的に完全に良好な（満たされた）状態であって単に病気がないとか虚弱でないだけではない」という定義であろう。この定義については，英文のcompleteを「完全に」と訳されているのだが，このcompleteには「必要なものがそろっている・満たされている」という意味合いがあることをお伝えしたい。健康は疾病の有無や弱さ強さにより決められるものではなく，その人自身の身体・精神・社会的な面から見て調和のとれた状態を示している。

さらに，1998年の総会では“スピリチュアル（霊的・魂的）”を加える方向で検討された点も注目すべきである。この採決は見送りとなったものの“スピリチュアルヘルス”の重要性についてはWHOも示しており，地域での健康づくりや，ヘルスサービスを展開していく上では考慮すべき視点であるといえる。

スピリチュアルと健康との関連をみていくと，例えばがん告知や震災のような大きなストレスや先の見えない不安を感じた際に，人びとは大切な人やもの，崇拜するものなど“目には見えないパワー”を感じたり“目には見えないものと対話をする”ことで，受容したり，先に進むことを可能とする。身近なところでは，パワースポットといわれる自然とのふれあいからリラックスしたり，スポーツや映画から得られる感動であったり，そして「書籍」を通じて物語の世界に自身を投影して豊かな気持ちになったり，目標となる言葉からモチベーションを高めたり…。これらは，一見すると「健康」とは関係の無いように思えるが，人びとはこれらの行動を通じて様々なところから幸福度や健康度を高めていることがわかる。

このように，生活者の視点で捉えた際に，人びとはWHOの定義のように健康を捉えているのだろうか。筆者らの研究によると「1. 幸せなこと 2. 心身ともに健やかなこと 3. 仕事（勉強）ができること 4. 生きがいの条件 5. 健康を意識しないこと 6. 病気がないこと 7. 快食・快眠・快便