

## 【研究資料】

# 健康概念における一考察

尹 熙喆\*<sup>1</sup> 菅嶋康浩\*<sup>1</sup> 加藤 尊\*<sup>1</sup>

## I. はじめに

今日、一般に多用されている「健康」という表記は、あらゆる側面からも窺える。例えば、健康な食事、健康な生活、健康な睡眠、などと言った表現のように、「健康」という表記は、我々に身近い表現になっている。これらの中身を覗いて見ると、マイナスにしなければならないことと共にプラスにさせなければならない視点<sup>注1</sup>から、人間生活に何らかの有効的なおかつ有益な改善を提案することである。WHO憲章では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（well-being）にあること（Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity）」と定義づけられている<sup>注2</sup>。また、広辞苑（2018）によると、健康とは身体に悪いところがなく心身がすこやかなこと、と定義され、健康についての諸定義はいずれも体の状態だけではなく、精神（心）的・社会的な状態も含む概念である。

われわれは、ある現象を説明する時、「想念（idea）」「観念（conception）」「概念（concept）」<sup>注3</sup>という人間理性の働きによって定義することが可能になる。換言すると、人それぞれがイメージとして持っているものを「想念」、文化や国ごとに定着されている想念を「観念」、そして空間や時間に制御されない普遍的な観念を「概念」と命名し、「健康とは何か」について問われた時、これらの一連の認識メカニズムは有効であるだろう。健康とは、若い時のように走れること、家族を支えられる体力を保つこと、仲間と円滑な関係を維持すること、などの答えは、WHO憲章からも辞典からもなかなか読み取れない現実的な健康に関する認識かも知れない。

そのため、本研究は、健康概念が多様であるから、健康とは何かについての確かな概念を成すための研究ではない。寧ろ、健康に関する様々な想念がある現状把握のためであり、現在、人間生活に欠けない健康認識の様々な観念を把握するためである。そのため、本研究が採択した研究方法は次の通りである。

## II. 調査方法

- ① アンケート調査：各対象者にアンケート調査を行う
- ② 対象者：17年間「健康サークル活動」参加者17名（男子：2名、女子：15名）
- ③ データ収集方法：アンケート調査表（調査目的・倫理的配慮に関する説明文や記述式問を含む調査表）を各対象者に郵送し、本研究に同意した対象者から回答紙を返信用封筒に入れて投函する方法で回収した。
- ④ データ分析方法：専門家集団（体育・スポーツ科学科教授2名、准教授1名）を設け、三角検証法を行う。特に、自由記述回答においては、相互意見交換を通じて合意を得るプロセスを繰り返し、分析を行う。
- ⑤ データ収集期間：2018年11月～2019年1月
- ⑥ 倫理的配慮：研究概要および目的をアンケート用紙に記述し、理解をした対象者のみから回答を求めた。収集した回答は、学会などで発表することと共に、個人情報やプライバシーに関わる内容は一切公表しないようにする。なお、研究に先立ち、朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科研究倫理審査の承認を得た（承認番号2018007）。

---

受付日 2019.2.22

\*1 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科

### Ⅲ. アンケート調査表の構成

アンケート調査表は、①運動習慣について (5問)、②運動を実践する自信について (5問)、③生活習慣について (4問)、④ウォーキングサークル活動について (3問)、⑤自由記述 (2問) で5つのカテゴリーに構成し、アンケート調査を行った。一方、自由記述に関しては、17年間の健康サークル活動から得たあらゆることについての問いになるが、回収された回答の一例を次に示す。

#### 自由記述回答の一例

次は、①17年間の健康サークル活動を通し、良かったこと、②健康サークル活動に伝えたいこと、の自由記述回答の一例である。

親しい仲間がたくい出来た。1人では行けないような色々な場所に行って思い出がいっぱい出来た。  
サークル活動に参加するために前もって近所を歩いて準備した。  
(今はなかなか歩けない)  
歩くとき今の体の重さや足がわかるようになった。  
サークル活動で歩く楽しさを知った。

回答①

体力(歩く力)にあまり差が有らざると  
ウォーキングサークル活動は楽しくなると思う。

回答②

### Ⅳ. 今後の課題

WHOは、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態 (well-being) を健康であると語る。たとえば、毎日ジョギングをしているから、肉体的・精神的・社会的に満足感を体験し、その満足感が伴う幸せは評価出来るだろうか<sup>注4</sup>。体をもっとはやく動けるようになったから、体力測定で数値がよくなったから、もっと健康になった評価は、はたしてウェルビーイング状態であると言えるだろうか。これまでの諸研究は、否定的側面と肯定的側面の項目が混在し、健康度の肯定的側面そのものを評価しきいていない可能性があるから、健康度の肯定的側面のみを検討することで、客観的なウェルビーイングの概念を示唆することであった<sup>注5</sup>。また、ウェルビーイングを個人レベルと社会レベルに二分化し、これらに影響を及ぼす諸要因の分析によってウェルビーイングを高めようとする試みであり、何がウェルビーイングか、ウェルビーイングの概念把握さえもされていない<sup>注6</sup>。つまり、ウェルビーイングを高めようと言いつつも、個人にせよ社会にせよウェルビーイングが人間幸福に肯定的な影響があるからそのファクターを分析しなければならないと言いつつも、何がウェルビーイングであるかについて十分に検討されていないと言える。

この現状を踏まえ、本研究で行ったアンケート調査には、分析方法として「三角検証法」をアプライする。主に、自由記述に対する妥当性を検証するためであるが、一方、一人一人の健康認識をどうすれば、正しく読み取れるかについての解決策であるとも言える。このことは、健康を「外延 (extension)」的な把握にと

どまらず、「健康」概念の「内包 (intension)」<sup>注7</sup>の把握が可能になるのである。要するに、目に見えない現象に対し、見える範囲内での分析を超えて本質的な徴表が把握出来るのである。

## 参考文献

- 1) Cassirer, E (1992, 1944) An Essay on Man. Yale University Press.
- 2) 上出寛子, 大坊郁夫 (2012) 日本における well-being を高める動機づけ. 対人社会心理研究. 12, 143-148.
- 3) Metheny, E. (1968) Movement and Meaning. McGraw-Hill Book Company.
- 4) 新村 出 (編) (2018) 広辞苑第七版. 岩波書店.
- 5) 佐藤臣彦 (2006, 1993) 身体教育を哲学する. 北樹出版
- 6) 園部 豊, 新海陽平, 續木智彦, 西條修光 (2012) Well-Being への気づきと運動行動の変容ステージとの関連について. 日本体育大学紀要. 41 (2), 131-138.

---

注1 たとえば、朝ご飯はなるべく食べる方が望ましい、間食よりフルーツをたべる方が良いと言った場合、現状に何かをしなければならぬことと何かをさせないことで健康になることを提案する。このことは、運動や生活習慣や睡眠についても同様に考えられる。

注2 公益社団法人日本 WHO 協会ホームページ「WHO を知ろう」参照< [www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html](http://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html) > 2019年2月19日アクセス。

注3 Metheny, E. (1968) Movement and Meaning. 4頁参照。また、Cassirer, E (1944, 1992) An Essay on Man. 63-64 参照。

注4 満足感はポジティブ (+)・ネガティブ (-) に体験できる。一方、幸福は体験した満足に自らに評価することである。しかし、ポジティブな満足が幸福に繋がるかについては、必ずしもそうではないと言える。例えば、残業をしながら、仕事を完了させたとすれば、仕事に関しての満足度は高くなるが、一方、幸せかどうかに関しては人それぞれ違う評価を下す (Mugendai インタビュー (医療)、予防医学の先にある「ウェルビーイング」という新時代の価値観参照< [www.mugendai-web.jp/archives/8735](http://www.mugendai-web.jp/archives/8735) > 2019年2月19日アクセス)

注5 園部豊ら (2012) Well-Being への気づきと運動行動の変容ステージとの関連について. 日本体育大学紀要. 41 (2), 131-132 頁参照。

注6 上出寛子ら (2012) 日本における well-being を高める動機づけ. 対人社会心理研究. 12, 143 - 148 頁参照。

注7 「外延 (extension)、内包 (intension)」については、佐藤臣彦 (1993, 2006) 身体教育を哲学する. 70-71 頁参照。