

令和4年度第3期アーバンデザインセミナー第1回実績報告書

1. 開催日時

令和5年1月21日（土）14時00分～15時30分

参加人数: 21名（UDCBKでの視聴: 17名、オンライン: 4名）

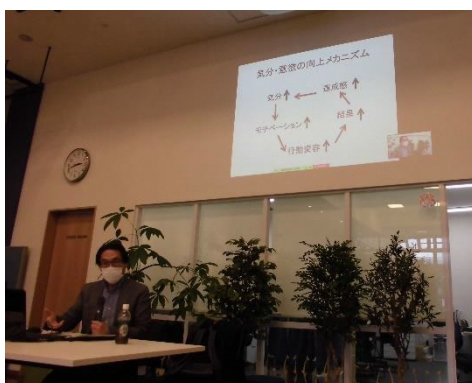
開催場所: UDCBK オープンスペース

※オンラインでのアーカイブ配信の視聴回数は、7回

2. テーマおよび話題提供者

「地域社会において健康増進を高めるウェルビーイング視点の気づき」

- 今年度のセミナーのテーマである「大学のあるまち・学生の住むまち」について、第3期では、草津市が掲げる「健幸都市」の観点も交え、「健やかなまち」を展望する。
- 本セミナーは、個人の健康から家族・地域社会との連帯感による行動変容を生み出し、今後の地域社会における健康長寿へと繋がるウェルビーイングについて、参加者の皆さんとの体験プログラムも実践しながら、龍谷大学 短期大学部 社会福祉学科 教授で精神科医師の須賀 英道 氏に講演をいただいた。



3. 話題の概要

須賀氏による講演および体験プログラム

講演中、参加者 2 人 1 組で講師からの質問に対して考える時間が設けられ、参加者と講師相互のやり取りを行いながら進行した。

ア. 自身のふりかえりと問題への対応

- これまでの 1 週間を振り返ってどのような体験をしたか考える。
良かったことを思い出す人もいれば、悪かったことを思い出す人もいる。良かったこと、楽しかったことに注目することがウェルビーイング思考である。
- 問題を抱える状況に遭うと視野が狭くなりがちである。ネガティブな状況でも広く見られるかが重要になってくる。
- 「壁」に突き当たった時に、どう対処するか。
乗り越える、壊す、といった、一人で行う方法以外にも、他者と協力して引き上げてもらうといった方法もある。方法は一つではない。

イ. 問題の捉え方とウェルビーイング思考

- うつ病の人 (I am a depressive patient)とうつ病を持つ人 (I have depression)の違い。
前者は、視野が狭くなっている状態。病気を自分の全てと捉えてしまっている。
後者は、病気を自らのほんの一部と捉え、それ以外にも、家族や友人、趣味など色々なものを持っている状態が自分であると考えている。
- 私たちは、強みや才能も持っている (have)。I have.....という視点に立つことが大切。
- 例えば、タバコをやめようという課題へのモチベーションをいかにして起こせるか。
これまでは、タバコの問題点を挙げて問題をなくすようなリスクマネジメント手法 (問題解決手法)をとってきた。しかし、タバコを吸わないことで生じるよいこと (食事おいしい、お金が貯まる、気分がさわやかになるなど)を考える方が、効果がある。
これがウェルビーイング手法である。

ウ. 気分・意欲の向上メカニズム

- 気分の向上によりモチベーションの向上につながり、行動変容が生まれ、よい結果が生じる。すると達成感が高まり、気分のさらなる向上という好循環になる。
- 例えば、タバコの例では、タバコをやめたことで食事おいしいという気分の向上が見られ、モチベーションも高まる。そして、やめるという行動が続くことで、その継続に対して達成感を覚え、さらにタバコをやめようというやる気が高まる。

エ. 5つのウェルビーイング手法

- 1. 目標を決めて行動し、達成感を得る

散歩、ジョギング、スポーツ、趣味などのほか、日常の家事でも目標を設定して実行することでやる気が出る。

- 2. 感謝の気持ちを感じる
日々起こった感謝したいことを書き留める「ありがとう日記」をつけることで、自分を肯定的に捉える。
- 3. 自分の強みに気づき、伸ばす
人間とは、問題解決の繰り返しを面白いと感じない生き物である。自分の強みを生かしている時にこそやりがいを感じる。むしろ強み（主観的なことでもよい）に磨きをかける方が正しい行いと言える。また、気付いた自分の強みをノートに書いていくことで、その蓄積から自己の成長に喜びを持てる。さらに、気分を向上させることで、問題解決に向かっていくサイクルを回すこともできる。
- 4. 自己肯定し、自分の成長に気付く
目指したいレベルに、まだこれだけ到達していないというマイナス面ばかりを見ることは自己否定につながる。そうではなく、ここまで達成できたというプラス面に気付くことが自己肯定につながる。さらに、年を重ねるごとに、たとえ少しずつでも成長していることが実感される。ノートを広く、計画的に記載することを考える。強みのノートを作成する。情報技術を取り入れて始めることを考える。
- 5. 日常会話を楽しくする
会話のキャッチボールのなかで、互いの共通点を見つけ共感を広げていく。さらに将来に向けた話題や“Not, But”ではなく、“Yes, And”で会話をつなげていくことなどからワクワクした会話が生まれ、100%笑顔になれる。

オ. サルートジェネシスの時代と健幸都市——個人より環境へ

- 病因を追求するパソジェネシスは問題解決の思考であるが、これからは「どうしたら健康になれるか」というサルートジェネシス（健康創生論）の考え方が大切になる。
- 自分の人生を豊かに生きるために、ウェルビーイング手法を活用するとともに、自分の生きている環境のリソースを活用することが重要となる。
- 草津市が目指す健幸都市は環境を重視する考え方であり、これからの時代に個人と環境をつなぐものであると言える。

4. アンケートまとめ

当日参加者、アーカイブ視聴者を含め、アンケートに回答いただいた方は11名だった。

問 1. 参加者属性

(1) 年代

10代～20代	30代～40代	50代～60代	70代以上
0	3	8	0

(2) お住まい

草津市内に 居住	草津市内に 通勤・通学	県内他市に 居住	滋賀県外に 居住
10	0	1	0

(3) 職業

学生	大学関係者	会社員等	その他
0	0	5	6

(4) 開催を知った手段（複数回答）

チラシ	ホームページ	SNS	メールニュース	広報誌	知人	その他
3	1	2	1	2	3	2

問 2. 今回、印象に残った点、講師の方へのメッセージなど

- ・ 物事をポジティブに捉えることの大事さを感じました。
- ・ ありがとう日記について実践できればいいなと思いました。
- ・ 普段はネガティブに考えがちだが、視点を変えてポジティブに考えていきたい。課題ばかり探すのはやめます。
- ・ 物事のプラスの側面に着目し、モチベーションを高める思考はとっても参考になりました。ありがとうございました。
- ・ 日々の生活のヒントになりました。ありがとうございました。
- ・ ウェルビーイング手法。
- ・ 心理学を基本とした講義で楽しかった。
- ・ 体験プログラム形式のセミナーだったため、最後まで集中して受講することができました。Well-beingを家族で実践したいと思います。
- ・ 先生がおっしゃるようによいこと行くのかと自信がありませんが、会を運営する上でウェルビーイングの手法を参考にさせていただきたいと思います。

- ウェルビーイング手法によって自己肯定へ、というお話が一番印象に残った。同じテーブルに座られた方との話も楽しく、帰宅してから主人にも伝えたいと感じた。
- 素晴らしいポジティブなお話をいただきました。

問3. 今後のテーマや概要等についての要望

- 教育や子育てについてのテーマを取り上げてほしいです。
- せめて2～3時間お話を頂きたかった。