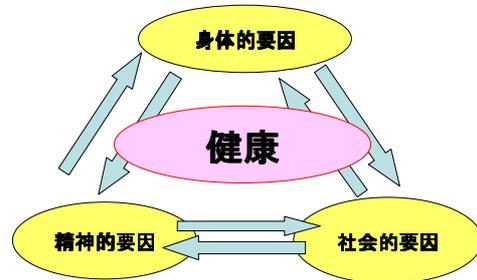


国連大学グローバルセミナー  
2007 グループディスカッション

テーマ: 健康に生きるために  
～ 私たちにできること～

4グループ  
市川・片岡・楊・徳山・河合・飯盛  
松井・溝口・関野・小林・木谷

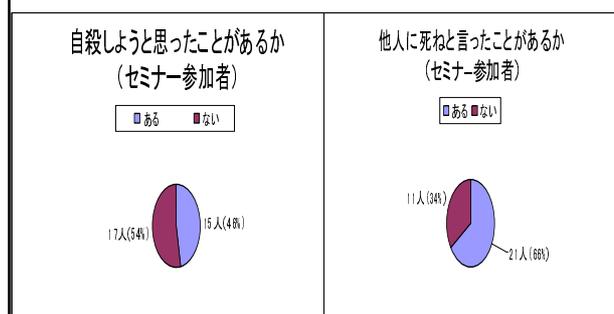
健康の構成要因



身体的要因/生への意識調査

- ◇目的: 日本で生活する中で育まれた、生への意識について身近な人を対象に把握する。
- ◇対象者: 本セミナー参加者32名
- ◇設問
  - 1、程度の差はあれ、自殺しようと思ったことがある。
  - 2、他人に対して、「死ね」や「死ね」と同類の言葉を言ったことがある。
 上記項目に対してYes, Noで回答

アンケート結果



結果・考察

結果  
(健康について関心のある私たちでも)死ねという言葉が発した経験を持つ人がほとんど(7割)

考察  
命の重みや他人に与える影響を軽く考えてしまっている! ?  
他者と安易に関係を絶とうとする傾向。  
コミュニケーションをとろうとする発想がない。

↓  
**コミュニケーション能力の低下**  
孤独化(問題を一人で抱え込む)がおこる。

精神的要因

**精神的健康とは**  
自己実現の達成・精神的成長が得られる状態

精神的健康を害する(=心の病)

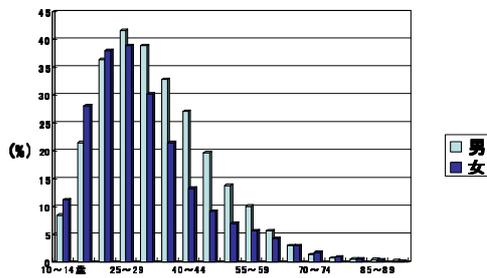
↓  
自殺や犯罪に発展⇔幸福度(GNH)の低さ

日本の若者の自殺率の高さ...先進國中第1位

**精神的に健康であるために**

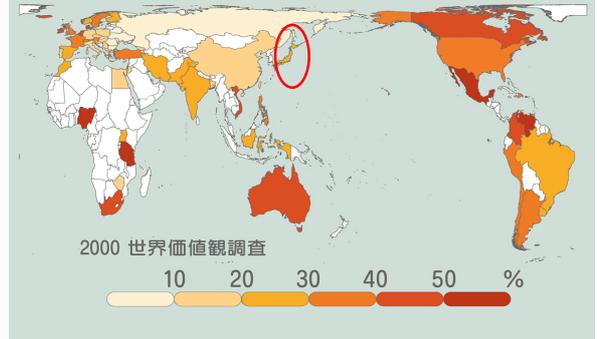
**内面的な心の支え、ゆとり、他者との良好な関係が必要**

### 死亡数に占める自殺死亡数の割合(%)



厚生労働省大臣官房 統計情報部 人口動態 保健統計課 (一部改変)

### 「非常に幸せ」という人の割合



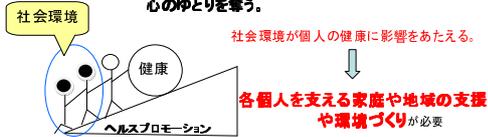
<http://www.nhk.or.jp/datamap/images/13/09-4.gif>

### 精神的要因⇔社会的要因

#### 心の問題は社会の問題と関連している

社会…主に家族(家庭内暴力、虐待)  
学校(いじめ、校内暴力)  
職場(結婚や出産による退職や学歴など)

社会での問題⇔人と人との関わり、コミュニケーションが深く関連。  
心のゆとりを奪う。



しかし、最も身近な社会である家族関係が崩壊している。

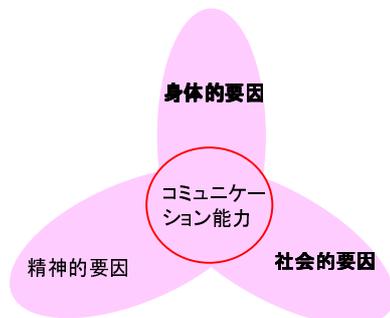
### 食と健康

★「食」 「食べること」 = 「生きること」  
心と体作り

- ・摂食障害
  - ・サプリメント ビタミン過剰
  - ・残飯大国日本
- 「食」への軽視

★「いただきます」の真意、食べ物への感謝の気持ち  
→豊かな家族コミュニティの構築へ

### 3つの要因から



### 結論

健康に生きるために今私たちにできること

**自己のコミュニケーション能力を磨く**

社会を構成している一人一人の  
コミュニケーション能力の向上が、  
健康問題を解決する糸口になるはずである。

## 今日からできること…

- メールじゃなくて、手紙を書く。電話じゃなくて、会いに行く。(徳山 恵)
- 違う意見も受け入れる。(関野聡美)
- 正面から向き合う。(市川 聖)
- 親や友達とたくさん会話する。(木谷恵子)
- 笑顔でいることを増やす。(松井佳菜)
- 1日の言動を振り返る。(溝口智子)
- 広範な態度をとる。(片岡一生)
- どんな人にも話しかける。(小林 英美)
- フィードバックを適当にかみ砕いてリバースする。(楊 殿閣)
- 思いやりのある行動を心がける。(飯盛 未佳子)
- 対立した意見に対しても1歩引く姿勢。(河合 祐以子)