

「ウエルネス」概念とソーシャル・イノベーションの関連について

西村 和代・西村 仁志

あらまし

「ウエルネス」概念は1960年代にアメリカの公衆衛生医のDunnによって初めて提唱された。従来、健康を意味する言葉であったヘルス(Health)から、「より総合的で新しい意味をもつ健康概念」として論じられたものである。

本稿では日本において「ウエルネス」概念の普及につとめてきた野崎康明の論考をもとにこの概念について概観するとともに、筆者らも関係して実践を行ってきた「ウエルネスな社会」を導く事例を考察することによって、ウエルネス概念とソーシャル・イノベーションとの関連について明らかにするものである。市民自らがそれぞれ一人ひとりの、また地域におけるウエルネスライフを実現していく主体であり、それは個人のみならず周囲をも巻き込んで、市民が発案した営みを市民活動の手法、また事業的手法をとって推進していく可能性をもっていることを、筆者らが関係したものを含め複数の事例から明らかにするとともに、「農的」なソーシャル・イノベーションの実践活動がウエルネスな個人と社会を導き、それらのプロセス全体がソーシャル・イノベーションであることを述べる。

1. はじめに

「ウエルネス¹」概念は1960年代にアメリカで提唱され、日本には1980年代になって研究者によって紹介されるようになったものである。筆者らは1980年代から青少年教育、自然体験活動、

食育活動等にかかわるなかで「ウエルネス」概念に出会い、また本研究科ソーシャル・イノベーション研究コース(以下、SI研究コースと表記)での研究活動に携わるなかで、政策科学そしてソーシャル・イノベーションとウエルネスの関連について強く意識するに至った。ところが「ウエルネス」概念の日本への紹介、普及にあたっては現在のところ体育教育、栄養教育および医療関係者が中心となっており、社会科学、とりわけ政策科学からの接近や議論が求められているところである。

折しも本研究科では2008年に日本ビューティウエルネス研究所、同志社女子大学との共催で「BEAUTYWELLNESS LIFE シンポジウム」を開催し、また2009年には日本ウエルネス学会第6回大会を筆者らが大会準備委員および委員長として担当したことから、教員および在籍大学院生がウエルネス学会関係者との議論、交流を深めてきた。

そこで、本稿ではまず日本において「ウエルネス」概念の普及につとめてきた野崎康明の論考をもとに、この概念について概観する。同時に政策的価値と展開について、「健康づくり」政策との異同を指摘し、「ウエルネス」概念を適用したソーシャル・イノベーションの可能性を検討した。続いて、筆者らも関係して行ってきた実践の中で、「農的」な事例について取り上げ、ソーシャル・イノベーションとの関連について論じる。複数の事例から、ウエルネスライフへの営みが市民活動の手法、また事業的手法をとって推進していく可能性を持っていることを明らかにするものである。

¹ "Wellness"の日本語表記として「ウエルネス」が用いられることがあるが、本稿では学会の表記にしたがって「ウエルネス」と表記する。

2. 「ウエルネス」概観

2.1 ウエルネス概念の登場

「ウエルネス」の概念はアメリカの公衆衛生医で医学博士のHalbert L.Dunn²が1961年に出版した著書“High-Level Wellness”によって提唱したものである。従来、健康を意味する言葉であったヘルス（Health）から、「より総合的で新しい意味をもつ健康概念」（野崎，2006，p.10）として論じられた。

Dunnは内科医としての臨床経験を経て医療統計の仕事に転じ、国立人口統計局、また国立保健局において公衆衛生医として勤務し、統計分析や政策立案等にもかかわってきた。Dunnが活動した1930年代から60年代にかけて、これはアメリカに限らず先進国に共通するものであるが、国民の主たる死亡原因が細菌やウイルスによる感染症から、食生活や運動など生活習慣に起因する疾患、いわゆる「生活習慣病」へと変化していく時代であった。Dunnはまさにその世界的兆候をいち早くとらえ、この対策のための理念の構築を試みたものと考えられている。（野崎，2006，p.10）DunnはWHOが健康について定義した“Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity（健康とは身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に病気や虚弱でないだけではない。）³の“complete well-being”すなわち「完全に良好な状態」について積極的（positive）な解釈を行って、より良い人生を送るための新しい「健康」の姿を提唱したのが「ウエルネス」である⁴。

日本においてウエルネス概念の普及にあたってきた野崎康明⁵はDunnによるウエルネス概念の提唱の経緯について「医療の発展は一方で病気を治すことばかりに心を向け、これに集中していくあまりに、病気との闘いが主となって、トータルな人間に対する視野が狭くなっている

ことにダン博士は気づいていた」そして「20世紀後半の人々をとりまく医療の状況と社会的状況の中で人間がより良好な状態を保ち生き生きと生活するためには何が必要であるかを考えた末にウエルネスの概念に辿り着いたのではないか」（野崎，2006，p.50）と述べている。このDunnの「ウエルネス」概念について大きな影響を受けた医学博士のJohn W.Travisは1975年、カリフォルニア州にWellness Resource Centerを設立し、いち早く具体的なプログラムの開発と普及に取り組んでいる。1977年にはDunnの「ウエルネス」概念についての研究者、実践者が集うNational Wellness Institute（全米ウエルネス協会）が設立され、毎年7月に開催されている年次大会には日本を含め世界中から参加者が集っている。

ウエルネス概念の日本への紹介は1980年代前半に研究者によってなされ、1984年以降には日本YMCA同盟による普及活動、財団法人日本ウエルネス協会による普及活動⁶が展開された。そして2004年には日本ウエルネス学会が設立され、研究者、実践者のネットワークが広がるところである。（野崎，2006，p.11）

2.2 ウエルネスの概念

ウエルネスの基本的な考え方は「自分の人生には自分で責任を持つことを自覚し、より幸福でより充実した人生を送るために、自分の生活習慣（ライフスタイル）を点検し、自分で変えなければならないことに気づき、これを変革していく過程である。」（野崎，2006，p.12）と定義づけられている。また「幸福で充実した人生を送るために、我々の毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうというものです。よりウエルネスが生活を通してよりウエルネスな人生を送ることであり、ウエルネスに生き・ウエルネスに死ぬことが目標となっています。」⁷（野崎，2005，p.5）

² 1896-1975

³ Constitution of World Health Organization

⁴ Dunnは従来からの健康=Healthではその意味を十分に表せないということで、古い言葉だが当時あまり使われていなかったWellnessという語を使用したと紹介している。（野崎，2005）

⁵ 同志社女子大学名誉教授。日本ウエルネス学会理事長。

⁶ 1985年、「財団法人健康生活推進協会」から名称変更した。

⁷ 病気で動けない人、身体の一部に障がいをもち不自由になっても、幸福で充実した人生を歩むことが出来るという観点に立つのがウエルネスの考え方である。

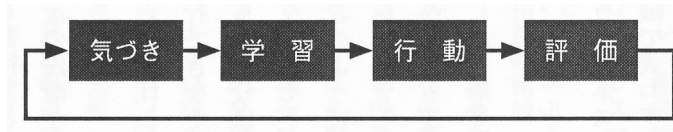


図 1 ウエルネス学習のモデル (野崎, 2006)

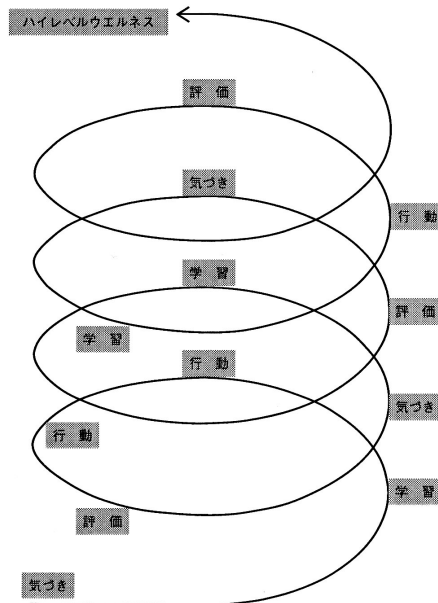


図 2 ハイレベルウエルネスへの過程 (野崎, 2006)

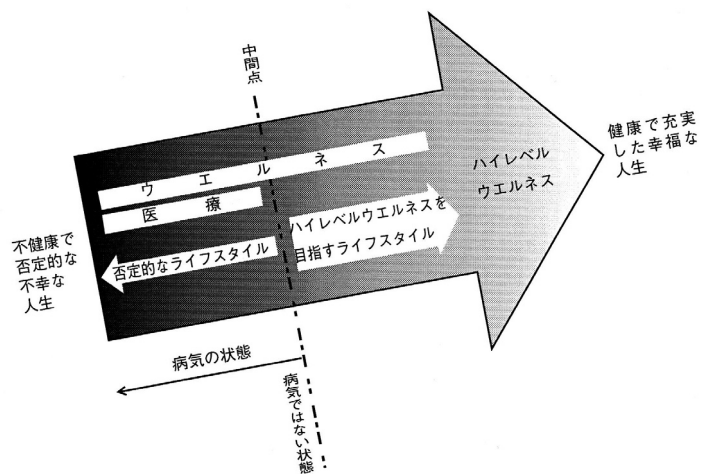


図 3 医療・ウエルネスモデル (野崎, 2006)

これは私たちの日常の暮らし方、ライフスタイルを見つめ、病気になりにくい生活習慣を身につけるところにとどまらず、より楽しく、より充実した人生を送るために日常的に「気づき、学習、行動、評価」を繰り返し（図1）、「ハイレベルウェルネス」（より高いレベル）を目指して自己変革していくプロセスである（図2、3）。なかでも特徴的なのは「前向きな積極性＝プラス思考」を大切にするということである⁸。

また、野崎はウェルネスなライフスタイルを考える際の「情緒」、「環境」、「身体」、「精神」、「価値」という5つの領域を示している。なかでも「価値」の領域は他の4つの領域の中心となり（図4、表1）、それぞれに影響を及ぼしていると考えられる。よりウェルネスな生き方に向けて行動を変容していく、つまりライフスタイルを変えていくためには「価値」の置き方、変え方についても気づき、学びが重要であるこ

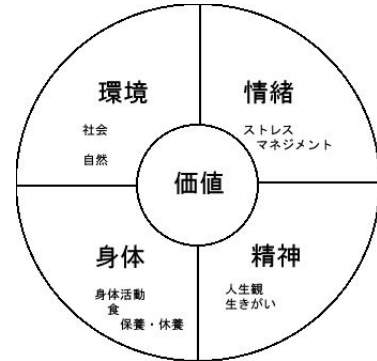


図4 「ウェルネスモデル」(野崎, 1994)

とを示している。さらに、この「価値」の置き方によって大きな影響を受けるのが「時間を使う優先順位」であり、「タイム・マネジメント」の重要性をあわせて指摘している。

表1 ウェルネスモデルの5つの領域(野崎, 2006をもとに第二筆者作表)

「情緒」の領域	怒り、悲しみ、喜びなどの自分の感情の表出方法や感情的な行動に対して認識し、そのマネジメントの仕方について学ぶこと。また自分に対して過剰になっているストレスを認識し、適切な対応方法を学びストレスマネジメントを実行すること。
「精神」の領域	「人生観や生きがいについて考える。人間存在の意味について考えたり、生きることの意味や意義・目的について考えることや死について考えることも含まれる。人生に対する哲学的探求や宗教的な探求、どのように生き、どのように死を迎えるかについて考え、これらについての認識と知識を深める。
「身体」の領域	身体の各部分の機能に関する知識、身体活動の必要性やその方法について知ること。自分の現在の身体能力を知ること。身体の生理に関する知識や生活習慣病や他の疾病に関する知識、喫煙や薬物の害に関する知識について知ること。 また栄養や食事のとり方、食材や調理方法等の食全般に関することがらや、心身の疲労回復につながる休養や保養に関しての具体的方法について知ることにも含まれる。
「環境」の領域	社会的環境と自然環境の2つの部分がある。社会的環境では家庭、地域、学校、職場における行動、人間関係や社会的位置と存在について考えること。現在の自分が社会的な環境にあつて、どのようなよりよい人間関係を持っていくかを考えることである。 また自然環境は、自分と身の回りの自然との関わり方、生きものとの関わり方、さらに地球環境問題への認識と関心を深めていくことである。
「価値」の領域	人がある行動を取るときには自分の価値観をもとにして行動する。自分が何に価値を見出しているかを考え、認識することである。またライフスタイルを変えていこうとするときには、価値観の変化が必須であり、あわせてものの見方や考え方を変える必要がある。

⁸ 例えば「悪いと気づいた習慣を止める」ことよりも、「良いと気づいた試みを習慣化する」こと、また「三日しか続かなかった(三日坊主)」と考えるより「三日も続けることができた」と考えるということ等である。(野崎, 2006, p.19)

3. ウエルネスの政策的価値と展開

3.1 ウエルネスと社会政策との相関関係

「健康」はこれまで一般的に、国民一人ひとりの個人的な問題であると理解されてきた。しかし近年、人口の高齢化、生活習慣病や認知症、寝たきりなどの要介護対象者の増加は社会全体の共通の問題、また社会全体の費用に影響を及ぼすものとしてとらえられている。つまり「健康」は個人の責任であるとともに社会の責任でもあるということが認識されるようになってきているのである。ウエルネスの提唱者のDunnはこの概念を発案する社会的背景として、1960年代当時の社会のあり方、つまり産業革命と科学技術の進歩による生活の劇的な変化が人々の日常生活のあらゆる部分に緊張と社会問題をもたらすようになったことを挙げている。つまり社会のあり様と一人ひとりの健康とが密接な関

係があることを示しているのである。

また本研究科の新川達郎は社会全体の費用の問題とともに「一人ひとりの生き方を、それぞれの希望通りに全うするためのもの」として「ウエルネス政策を社会的な価値を持つものとしてより総合的に、積極的に位置づけていく」（新川, 2008, p.13）必要性があると指摘している。

3.2 日本における健康づくり政策の展開

日本において、国が積極的な健康づくり政策を始めるのは1978年（昭和53年）⁹「第1次国民健康づくり対策」からである。感染症から生活習慣病への疾病構造への変化の対策、また来るべき本格的な高齢社会に備え、健診体制の充実やバランスのとれた食生活への改善指導を中心とした対策が本格的に進められた。

表2 国における健康づくり政策の変遷（鹿児島県, 2001をもとに第2筆者作表）

政策展開と時期	基本的考え方	基本方針
第1次国民健康づくり対策 (1978年〔昭和53年〕～)	1. 生涯を通じる健康づくりの推進 2. 健康づくりの3要素（栄養・運動・休養）の健康増進事業の推進（栄養に重点）	1. 健康診査・保健指導体制の確立 2. 健康づくりの基盤整備等 ・健康増進センター、市町村保健センター等の整備 ・保健婦、栄養士等のマンパワーの確保 3. 健康づくりの啓発・普及 ・市町村健康づくり推進協議会の設置 ・栄養所要量の普及 ・健康づくりに関する研究の実施 4. 健康づくりのための食生活指針（1985年〔昭和60年〕）
第2次国民健康づくり対策 (1988年〔昭和63年〕～) (アクティブ80ヘルスプラン)	1. 生涯を通じる健康づくりの推進 2. 栄養・運動・休養のうち遅れていた運動習慣の普及に重点を置いた、健康増進事業の推進	1. 健康づくりのための運動の普及 ・マンパワーの確保 ・健康増進認定施設の推進 2. 健康づくりのための食生活指針（対象特性別）（1990年〔平成2年〕） 3. 健康づくりのための運動指針（年齢対象特性別身体活動指針）（1993年〔平成5年〕） 4. 健康づくりのための休養指針（1994年〔平成6年〕）
第3次国民健康づくり対策 (2000年〔平成12年〕～) (21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」)	1. 全ての国民が、健康で明るく元気に生活できる社会の実現 2. 早世（早死）の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸等を目的に、国民の健康づくりを総合的に推進	1. 多様な経路による普及啓発の推進 2. 推進体制の整備、地方計画への支援 3. 各種保健事業の効率的・一体的推進 4. 科学的根拠に基づく事業の推進

⁹ 本稿においては、行政の事業年度に関しては、元号を併記する。

その後運動不足の問題がクローズアップされる中で、1988年（昭和63年）からは、運動面からの健康づくり施策に重点を置いた「第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）」が実施されてきた。ここでは初めて民間の事業の位置づけを行っている。また、働く人のトータル・ヘルス・プロモーション・プランが策定され、働く人の健康の保持増進のための諸措置が実施されることとなった。

そして2000年（平成12年）には第3次国民健康づくり対策（「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」）が策定されている。「単に病気の早期発見や治療にとどまらず ①健康の増進、発病予防を目的とした「第1次予防」の重視。②生活の質を高め、稔り豊かで満足できる生涯づくりを目指すとし、またあわせて2002年（平成14年）には「健康増進法」が施行され、都道府県・市町村においてもそれぞれ「健康増進計画」の策定が義務づけられるようになったのである。（表2）

こうした行政主導の「健康づくり」は世界的潮流ともいえるウエルネス概念とも合致するようにも見える。ところがウエルネス概念の核心は2.2で述べたように「幸福で充実した人生を送る」ため「気づき、学習、行動、評価」を繰り返す自己変革のプロセスであり、行政の施策に自分の健康づくりの取り組みを適合させることではない。

地域における健康づくりの取り組みの実践研究を行ってきた二宮雅也は、2007年（平成19年）4月に出された「健康日本21」中間評価報告書について、「評価項目のうち、目標を達成したものや、さらに状況が悪化したものなどさまざまであり、決して『健康日本21』により国民の健康づくりが推進されたとはいいがたい状況」と総括を行った上で、「本当の意味での健康づくりとは、その主人公である一人一人が主体的に取り組んでこそ意味があるのではないだろうか。つまり、健康政策を起点とする健康づくり施策に自分の健康づくりを適合させるのではなく、自分に必要な健康づくりを自ら選択することが大切だということである。」と述べ、ウエルネス概念との異同についての指摘を行っている。（二宮,2007）

3.3 ウエルネス概念を適用したソーシャル・イノベーションの可能性

さて、これら行政による健康政策の展開とその問題点についてみてきたが、当然のことながら市民自らがそれぞれ一人ひとりの、また地域におけるウエルネスライフを実現していく主体である。それは個人のみならず周囲をも巻き込んで、市民が発案したウエルネスライフの営みを市民活動的手法、また事業的手法をとって推進していける可能性をもっている。

第二筆者はソーシャル・イノベーションについて「社会において発生する諸問題を見出し、自らの関心と思いに基づいた解決策として独創的な事業手法を開発し、その具体的展開を通じて人と社会との関係へ働きかけ、新しい社会的価値を創造していくこと。」（西村, 2009, P. 4）と定義した。これはウエルネスの領域も例外ではなく、人々の健康の問題、あるいは医療の問題に思いや関心をもって、ソーシャル・イノベーターとしての活動展開を始めていく市民の登場が期待されるということである。まず日本ウエルネス学会の学会員ならびに本研究科SI研究コースにおける事例を5例紹介したい。

兵庫県尼崎市において地域住民を対象に健康づくりに取り組んできた野之上操¹⁰は、尼崎市内の三和本通商店街の協力を得て、毎週土曜日に各店の閉店後、シャッターが下りた商店街アーケードの下での太極拳の集いを開催するというユニークな活動を行ってきた。野之上は単に太極拳の技術指導を行うにとどまらず、ウエルネスのコンセプト「より良く生きる」を参加者のみなさんに伝えることを目的として設定し、この実践を行ってきた。参加者の一人の女性は「ここに来て、からだを動かすと気持ちが良い、終わった後からだど心がとても軽くなった気がする。日々のからだど心の気づきの大切さを学ばせていただいている。」（野之上、野崎, 2008, p.21）との感想を寄せており、地域におけるこうした取り組みが地域住民のウエルネスライフの実践に効果を上げることを示している。そしてこの実践は「個人の健康づくり」にとどまらない「ソーシャルな関係性のなかで育まれる健康」を導いているのである。

本研究科SI研究コースに在籍する清水文絵は

¹⁰ 同志社女子大学嘱託講師・日本ウエルネス学会会員

地域医療施設に通院する高齢女性たちのサークル活動「びゅーていふるばーちゃん倶楽部(BBC)」を主宰してきた。「高齢者にとって診療所の待合室を一種の公共空間として位置づけ活用することが、閉じこもりがちになる高齢者にとっては他者との出会いやコミュニケーションを楽しむ場となり、社会との接点の場となるのではないか。そこで得る情報は生活を豊かに楽しいものにし、生きがいの創出につながるのではないか。」という仮説のもとに、認知症の予防活動である「脳トレカフェ」や手作り品の製作販売、小学生へ掃除の指導など地域とのふれあい活動に取り組んできた。清水は「身体になんらかの疾病があって診療所に通院しているが、ひとりでは不可能なことでも仲間と知恵や力を合わせて活動し、老いや病気に負けずにワクワクとした気持ちを持ち、自宅や住み慣れた地域でいつまでも自立した生活『ウエルネスライフ』を楽しんで欲しい」(清水, 2009a, p.22)とし、運動指導や食事指導にとどまらない、生きがいの創出に向けた活動の重要性を示唆しているのである。

また同じくSI研究コースに在籍する三田果菜は美容術を用いた女性と地域のエンパワーメントの実践(三田, 2009, 2010)を行っている。後藤祥子はリラクゼーション・サービス分野への重複視覚障がいの方の就業機会創出に取り組んでいる(後藤, 2009年)。小野千佐子は女性の月経と社会との関連についての問題意識から「布ナプキン」の販売と月経を語ることのできる「つきいちカフェ」の開催を行っている(小野, 2009, 2010)。このようにSI研究コースにおいても、多くの大学院生がウエルネス概念を主軸において自らのソーシャル・イノベーションの実践に取り組んでいるのである。つまり「ウエルネスの理論と実践」と「ソーシャル・イノベーションの理論と実践」とは相互補完的、相互触発的に作用していると考えられるのである。

引き続き次章において第一筆者が中心となって実践研究を行っている事例、ならびに参加した事例を取り上げ、ウエルネス概念の適用をみていく。

4. ウエルネスな社会を導くソーシャル・イノベーションの実践

4.1 「農的」ウエルネスライフ

人類は地球上のさまざまな気候風土に適応し、それぞれの土地で採れる食材で料理を作ってきた。食文化とは、それぞれの土地の気候風土を背景にした食材の文化であり、それをおいしくいただく料理の文化、また家族や親戚、地域共同体で一緒に食べるという「共食」の文化でもある。このように本来「自分でつくるもの、もしくは地理的、人間関係的に近いところから調達するもの」であった「食」は、産業社会化の進展のなかで、「食品」として工業化するもの、「商品」として流通するもの、「サービス」として外部(外食や中食)化するものになっている。そして食材は「大量に、安価で」を求めて、世界中から調達されるようになってきた。いまや日本は世界でも最大級の食料輸入国になっており、また食料自給率もカロリーベースで40%にまで低下してしまっている。その一方で、人類全体では約8億人が毎日食することができない栄養不足の状態にある。日本を含めた一部の先進国がこのような国々の食料を、貿易を通じて奪っているという構造になっている。

食料自給率の大きな低下には、日本人の食生活の急激な変化も大きく関わっている。1960年代を境として米を主食とした食事が減り、肉類、油料理が大幅に増加し、欧米型の食生活に変化してきたのである。畜産には大量の輸入飼料が必要となり、食用油もその原料の大豆や菜種など多くを輸入に頼っている。また肥満、糖尿病、高血圧、心臓病など、「メタボリック・シンドローム」や「生活習慣病」と呼ばれるものは、これら食生活の変化が大きく関わっていると考えられる。このような海外への食料の依存、食の工業化、外部化などが、心理的にも文化的にも食と農の距離を広げてきた。

本章で取り上げる3つの事例は、こうした食にかかわる諸問題の解決に向けた「農的」アプローチによるソーシャル・イノベーションの営みであり、またそれによってウエルネスな個人と社会を導こうとするものである。この「農的」と「ウエルネス」の関連について、アメリカの農民詩人ウェンデル・ベリーは「健康はすべて

を包含する概念である」とし、「すなわち健康とは土壌、水、植物、動物、生態系、個人、家族、都市および国家を必然的に含む」（ベリー、2008, p.16）と述べ、その深いつながりについて指摘しているのである。

ここで取り上げる各事例は、あくまでもローカルな取り組みであり、定量的なデータを得るものではなく、フィールドワークによる質的研究であることを明記しておく。

4.2 実践事例

4.2.1 「食育ファーム in 大原」 (2006～現在)

「食育ファームin大原」（以下食育ファームと記述）は、SI研究コースにおいて筆者らが取り組む食育プロジェクトである¹¹。農作業から食卓までをつなぐ体験活動は、附属校である同志社小学校の児童および保護者に参加を呼びかけ、現在までの5年にわたって継続実施してきた。具体的には、「畑から食卓までまるごと体験」をコンセプトに、家族で取り組むことに主眼をおき、土づくりから植え付け、お世話、収穫までを行っている。本事例が特徴とするのは、大きくは次の3点である。まず、対象としているのが「家族」であるという点、そして、「畑」から「食卓」までの過程を参加者が実際に体験できる点、さらに、参加者が主体的に運営に参画していく点があげられる。本項では、それぞれの特徴を詳しく述べながら、食育ファーム参加者の変化を示すこととする。

食育ファームは、初年度こそ構想・企画・準備を整え、小学校との協働関係を築いていくために時間をとり、募集時期が7月になったものの、2年目からは4月に参加者募集を行っている。もともとの企画段階では、児童の対象学年を高学年と設定していた。しかし、同志社小学校が2006年に開校した際、3年生までの受け入れであったため、図らずも低学年が参加することになった。結果として、企画していた内容を大きく変更することなく、実施に至ったのだが、継続募集の際にもその影響は残ってしまった。

それは、後述する「卒業」システムにも関わっているのだが、つまりは、低学年で初参加するパターンが定着している。事実、直近の参加者を見ても、申し込む児童の学年は、85%が低学年である。他で実施されている食育関連の実践事例をみても、低学年の方が参加者を集めやすい傾向が見られる。その理由は、高学年ではクラブ活動に加え、塾などが忙しくなることが指摘されるところだ。しかしながら、同志社小学校では、法人内の中学に進学する児童がほとんどであるため、受験のための塾通いなどは理由にならないと思われる。ともあれ、同じ学校内で募集していると、口コミの影響も大きく、また、低学年の保護者からの関心が高いことは、初年度からの募集事情に影響があったとはいえ、事実である。

こうしたなかで、「家族」で取り組むことに主眼を置いてきたのは、「家庭」に対して変革をもたらそうとしたためである。たとえば、食育を学校教育の範囲で行う場合、子どもだけが体験したり、学んだりし、家に帰ってから話を聞くことになるだろう。少なくとも、子どもの感じたことがきっかけになり、親が気づく場面が想定される。しかし、親の方に実体験が伴わない場合もあり、生活スタイルの変革までは起こらない。そこで、親子が共に食や農の体験をすることで、問題意識を共有し「家庭」での実践が行われ、生活スタイルの変革がもたらされるのではないかと考えるに至った。

次に、「畑」から「食卓」までの過程を実際に体験することは、親の働く姿を見る機会が少ない子どもたちにとって、一緒に汗をかき働くことを通して、労働について考える機会ともなっている。もとより、農作業は農業を知ることにつながっている。子どもたち以上に、親たちが学びを深めていることが見られる。それは、「こんなに大変な作業の連続では、売っている野菜の値段があわない」ことに気づき、「有機栽培された野菜が高くても納得できる」などの発言に集約される。また、必ずお昼ごはんと同じものを分け合って食べることにしている。共に食べること（＝共食）を通して、同じ釜の飯といった連帯感が生まれ、つくった人に感謝し、食育ファーム独自のコミュニティを形成してい

¹¹ 開催の経緯については、西村和代「食と農の体験活動『食育ファームin大原』—畑から食卓までをつなぐ総合的学びのプロジェクト—」（『同志社政策科学研究』第9巻(第1号)、同志社大学大学院総合政策学会、2007）を参照されたい。

る。食育ファームのプログラムは、農作業体験から始まり、作物の手入れや世話、収穫、収穫した野菜の調理、共食などを中心に組み立てられている。同時に、農作業から「いのちをいただく」実感をもてるような講話、さらには、生きた鶏を絞めることも行いながら、自らのいのちを支える食について考える機会を提供している。また、行儀作法などを学ぶための茶道教室を行い、日常の中に活かす工夫を重ねている。そして、毎年「子どもレストラン」として発表の場を設け、家族や友人に作った野菜を調理し食べていただくことで、おもてなしの心を涵養することも目的の一つとしている。

最後に、参加者が主体的に運営に参画していることは、食育ファームのもっとも大きな特徴であるといえる。このシステムは開催2年目から採用している。それは、1年間参加した家族が、翌年継続参加する場合、お世話役となり、お昼ごはんやおやつ調理計画などを立てることにしている。先に触れたが、「卒業」システムとは、2年間に渡って参加した家族は、食育ファームを「卒業」し、OBとして次のステージへと進んでいくことである。参加期間を2年間に限定していることで、各家庭での実践へとつながっていくし、新たな家族に参加の機会を譲っていくことになっている。

このように、食育では、子どもたちの豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を「食」を通して身につけることがねらいとされ、食生活全般を良好にし、生活の質(QOL)の向上につなげ、その環境づくりの支援も進められている。本プロジェクトでは、農への関心を喚起し、「食農教育(農育)」へと深めることで、「自分でつくる暮らし」を体感することができた。活動後には、「ふりかえりシート」を記入し、気づきや学びの確認を行っている。さらに参加者による口頭報告では、きゅうりの苗を抜いて畑を片付けた後もなお、スーパーではきゅうりが売られているのを子どもが指摘し、家族で考える場面、他の畑の様子や天候が気になるようになったなど、日常生活における変化が示された。こうした体験を家族と共に経験することで、ライフスタイル全体に影響を及ぼすことが明らかとなっている。

4.2.2 「自立・自給型生活論」

(2006～現在)

集中講義形式で行う大学院の正規科目である。味噌や醤油、納豆など6種類の発酵食品の加工実習を通じ、自立・自給で生きる術と哲学について学ぶ。年々関心は高まっており、受講生数は、2006年からの4年間で40名を超える。

また、実習の中には、綿を育て、綿花から糸を紡ぎ、草木染めと手織りで製品にまで仕上げるプロジェクトを一部体験する。衣の自給は、食の自給よりもさらに遠く、イメージしにくい。そこで、種から綿花、糸、衣服への循環を体験することで、工業化の中にある衣服が「土」からの恵みであることを知る。糸紡ぎの体験からは、子どもや高齢者への労働の分配を学ぶことができる。

4.2.3 「同志社有機農業塾」(2008～現在)

文部科学省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」の一つとして社会人向けに開講している。なかには農業者や就農を目指す者もあり、有機栽培での農業技術習得を第一の目的としている。京都における有機農業の第一人者を講師に、作付計画、畑作りから世話、収穫、出荷までを理論と実践の両面から学んでいる。そこでは、化学肥料に頼り農薬を多用しなければならない慣行農法ではなく、小規模で多品種を栽培する方法が有効とされる有機農業に活路を見出し、販売を前提とした栽培から、出荷までを実際に行っている。また有機農業を地域活性化やコミュニティ創出の手段として活用し、波及効果を検討している。具体的には、この田畑において大学院生が有機無農薬で栽培している農産物の販売と購入者のネットワークもできつつあり、修了生による農園開設など、大原で農を楽しみ、食の喜びをともに味わうコミュニティが形成されていると言える。

4.3 考察

これらの事例で示したように、これら「農的」プロジェクトに参加した人々は、土に触れ、身

体を動かして農作物を育てること、収穫したものを美味しく味わうこと、さらにこうした生産物を人々と分かち合うことが、ライフスタイル変化への契機となっている。

2.2の「ウェルネスモデル」(図4および表1)にあてはめて「農的」ウェルネスライフについて説明を試みると、食を通じて「身体」の領域からアプローチが始まり、農村での作業体験から「環境」の領域をも意識することになり、仲間との共同作業の楽しみや収穫の喜びからは「情緒」領域に関わっていく。そしてライフスタイルの中にこうした農的な時間が位置づけられるということは「精神」の領域、ひいては「価値」の領域へと変化をもたらしていくと考えられる。

そして、地域に根ざした農産物を生産し、人々のいのちをつないでいることを体験的に学ぶことが、地域や社会のウェルネスに敏感となり、次なる行動を起こす。自然や環境といった「場」の力を借り、食べものや衣がいのちであること、そのいのちに支えられて生きているという実感を持つことが、「農的」ウェルネスライフの実践となっていく。それは当然、「農的」であるということから、持続可能な社会へ向けた一歩としての仕組みの構築可能性が高まっていくと考えられる。

取り上げた事例は「農的」なアプローチから、ライフスタイルを見直すきっかけを得て、変化へとつながっている。こうした「農的」なソーシャル・イノベーション活動それ自体がウェルネス活動であると言え、ウェルネスな個人と社会を導き、それらのプロセス全体がソーシャル・イノベーションと呼ぶことができる。

5. おわりに

5.1 まとめ

本稿では「ウェルネス」概念について概観するとともに、ソーシャル・イノベーションとの関連について取り上げてきた。市民自らがそれぞれ一人ひとりの、また地域におけるウェルネスライフを実現していく主体であり、それは個人のみならず周囲をも巻き込んで、市民が発案した営みを市民活動的手法、また事業的手法を

とって推進していく可能性をもっていることを、筆者らが関係したものを含め複数の事例から明らかにしてきた。また「農的」なソーシャル・イノベーションの実践活動それ自体がウェルネス活動でもあると確認できた。加えてウェルネスな個人と社会を導く可能性を示し、それらのプロセス全体がソーシャル・イノベーションであることを述べた。

SI研究コースでは「生き生きとした人生の実現」や「いのち」に関連するテーマをもち、実践への意欲をもった毎年多様な背景をもった新しい入学者を迎えている。本稿で明らかになったように「ウェルネス」概念が彼らの実践研究を導いていく大きな可能性を持っている。本研究の課題として今後もさらにウェルネスとソーシャル・イノベーションの関連についての議論を双方から深めていく必要性を指摘し、本稿を締めくくるとしたい。

5.2 謝辞

本稿を閉じるにあたり、日本ウェルネス学会の関係各位に感謝を申し上げたい。とりわけ理事長の野崎康明先生(同志社女子大学名誉教授)からはウェルネス概念について多くのご教示をいただいた。また学会ジャーナル誌編集委員長の鈴木雅裕先生から第6回大会での口頭発表内容をまとめてジャーナル誌に投稿するようとの勧めをいただいたことも本稿執筆の大きな動機となっている。また文中で事例を紹介した野之上操先生をはじめ関西在住の学会員の皆さん、そして研究科教員、院生の皆さんにもあらためて感謝を申し上げる。

参考文献

- 小野千佐子「ウェルネスとしての月経-布ナプキンとしての選択肢-」『日本ウェルネス学会第6回大会プログラム・研究発表抄録集』日本ウェルネス学会, 2009年
- 小野千佐子『布ナプキンを通じたソーシャル・イノベーションの実践的研究-月経と社会の関係に着目して-』同志社大学大学院総合政策科学研究科修士論文, 2010年
- 後藤祥子「視覚障がい者によるリラクゼーション・サービスの提供について」『日本ウェルネス学会第6回大会プロ

- ラム・研究発表抄録集』日本ウエルネス学会, 2009年
- 鹿児島県「健康かごしま21 21世紀における県民健康づくり」
2001年
- 三田果菜『美容術によるソーシャル・イノベーションの実践
的研究ー「まちと女性を元気にしたい」取り組みからー』
同志社大学大学院総合政策科学研究科修士論文, 2009年
- 三田果菜「美容術によるソーシャル・イノベーションー『ま
ちと女性を元気にしたい』取り組みからー」『Wellness
Journal』第6巻(第1号), 日本ウエルネス学会, 2010年
- 清水文絵「地域医療施設を核としたアンチエイジングの試み」
『日本ウエルネス学会第6回大会プログラム・研究発表抄
録集』日本ウエルネス学会, 2009年a
- 清水文絵「地域医療施設を核としたアンチエイジング実践-
社会実験によるその有効性実証-」『同志社政策科学研究』
第11巻(第2号), 同志社大学大学院総合政策科学会,
2009年b
- Dunn Halbert L. High-Level Wellness R.W. Beatty 1967
- 新川達郎「新たな社会政策的観点で価値追求を」『BEAUTY
WELLNESS LIFEシンポジウムレポート』日本ビューティ
ウエルネス研究所, 2008年
- 西村和代「食と農の体験活動『食育ファームin大原』一畑か
ら食卓までをつなぐ総合的学びのプロジェクトー」『同志
社政策科学研究』第9巻(第1号)、同志社大学大学院総
合政策科学会、2007年
- 西村和代「生活者による『食の主権』回復運動としての食育ー
ソーシャル・イノベーションの観点からー」『同志社政策
科学研究』第10巻(第2号)、同志社大学大学院総合政策科
学会、2008年
- 西村和代・西村仁志「京都・大原地区における農的ウエルネ
スライフの実践」『Wellness Journal』第6巻(第1号),
日本ウエルネス学会, 2010年
- 西村仁志「ソーシャル・イノベーション実践研究のための
「マインド」、「ツール」、「スキル」-実践から研究へと繋げ
ていくために-」『同志社政策科学研究』第11巻(第1号),
同志社大学大学院総合政策科学会, 2009年
- 二宮雅也『平成19年度「千代田学」調査・研究実績報告書:
上智大学「健康づくり型講座を活用した、産学官連携モデ
ルの構築に関する研究」』千代田区民生生活部区民商工課,
2007年
- 野崎康明『ウエルネスの理論と実践』メイツ出版, 1994年
- 野崎康明『ウエルネスマネジメント』メイツ出版, 2006年
- 野崎康明「ウエルネス学会設立にあたって」『Wellness
Journal』第1巻(第1号), 日本ウエルネス学会, 2005年
- 野崎康明「ウエルネス談話 その1」『Wellness Journal』第
1巻(第1号), 日本ウエルネス学会, 2005年
- 野之上操、野崎康明「地域におけるウエルネス実践-第2報-
- 『日本ウエルネス学会第5回大会(研究発表要旨)』日本ウ
エルネス学会, 2008年
- ベリー・ウェンデル『ウェンデル・ベリーの環境思想ー農的
生活のすすめ』(加藤貞道訳 原書 The Art of the
Commonplace: The Agrarian Essays of Wendell Berry)
昭和堂, 2008年