

アバンダンスサロン 4 回目動画ノート

4 回目の動画内容

1) プロローグ

今日はカリキュラム 4 の「健康」についてお話します。

あなたにとっての健康とは？体の健康と心の健康にフォーカスします。

健康維持をするために（女性は美容も含めて、）何をやっていけば良いか？を明確にします。

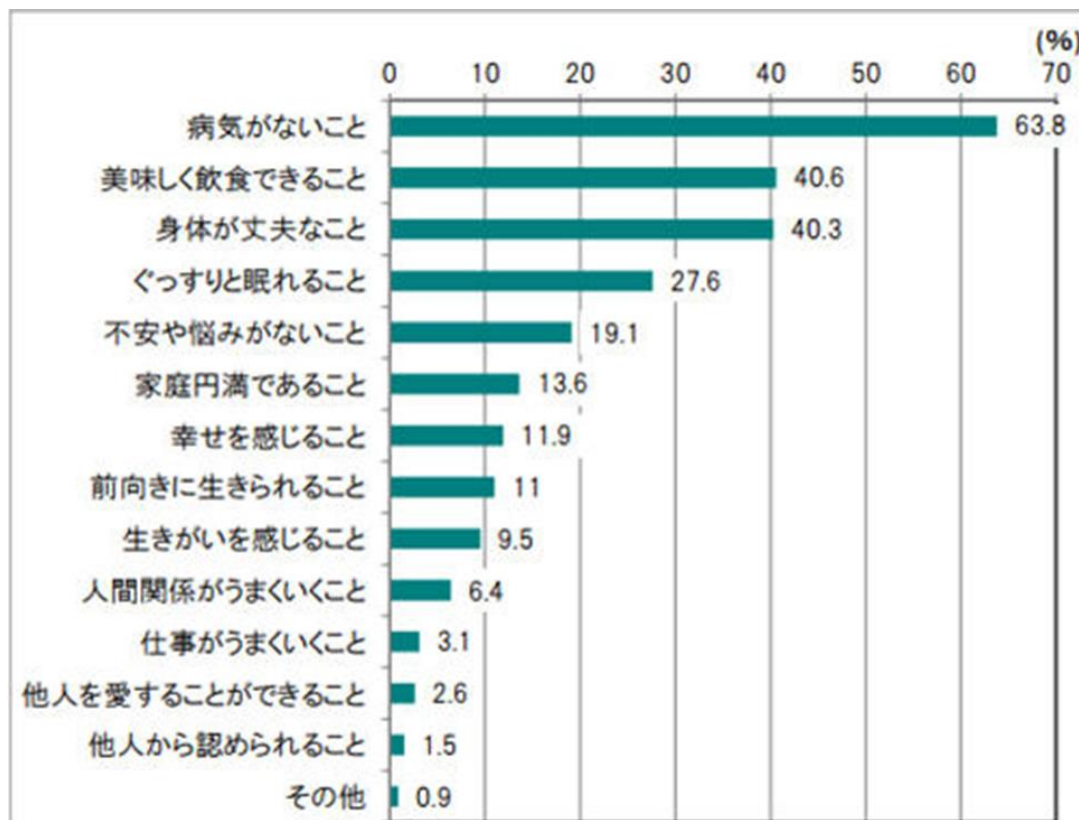
2) 健康に対する意識

私たちが幸せで豊かな人生を歩むための土台が「健康」です。
みなさんの健康状態はどうでしょうか？

厚生労働省による平成 28 年の「国民生活基礎調査」では、「よい」が 20.7%、「まあよい」が 17.8%、「ふつう」が 47.0%、「あまりよくない」が 11.2%、「よくない」が 1.8%となっています。

ふつう、まあよい、よいを合わせると、85.5%の人が健康だと自覚しているのです。

では、何を基準に「健康」だと判断するのか？「健康意識に関する調査」では、「病気がないこと」が 63.8%で最も多く、次いで「美味しく飲食できること」が 40.6%、「身体が丈夫なこと」が 40.3%と、身体的な面が大半を占めています。



↑健康感を判断する際に、重視した事項（3つまでの複数回答）

3) 本来の健康とは!?

WHO、世界保健機関が定義付けている健康＝

「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、
単に病気がないとか虚弱でないということではない」

少しわかりにくい表現なので、日本のWHOの訳をご紹介しますと、
「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にあることをいいます。

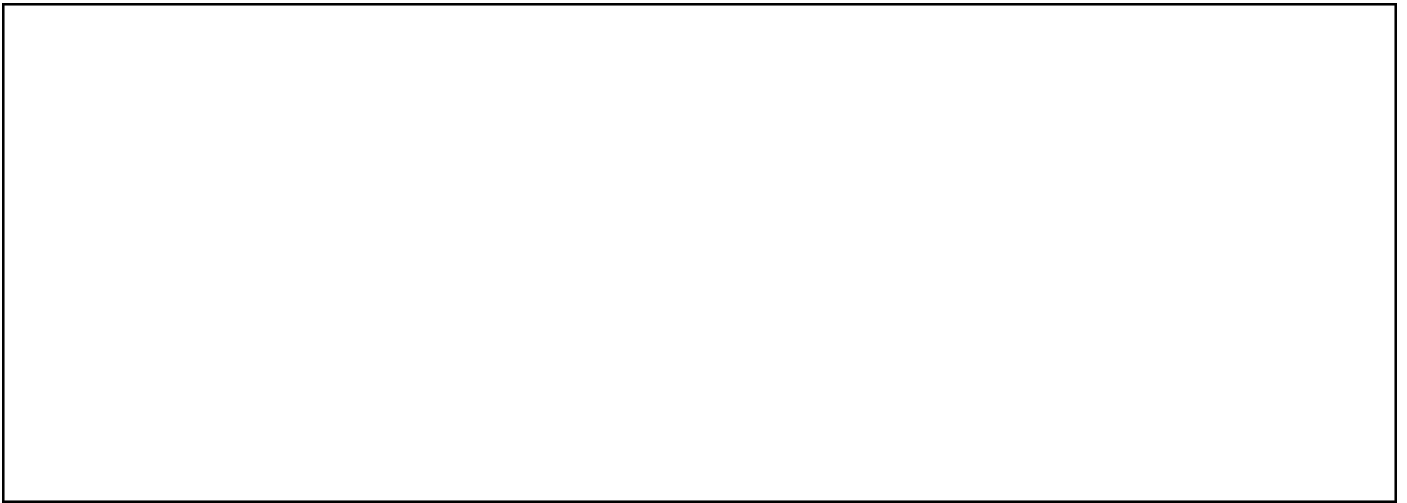
身体的健康、精神的健康、社会的健康の3つが揃ってこそ、健康と言えるという事です。

4) 3つの健康について

1. 身体的健康

2. 精神的健康

3. 社会的健康

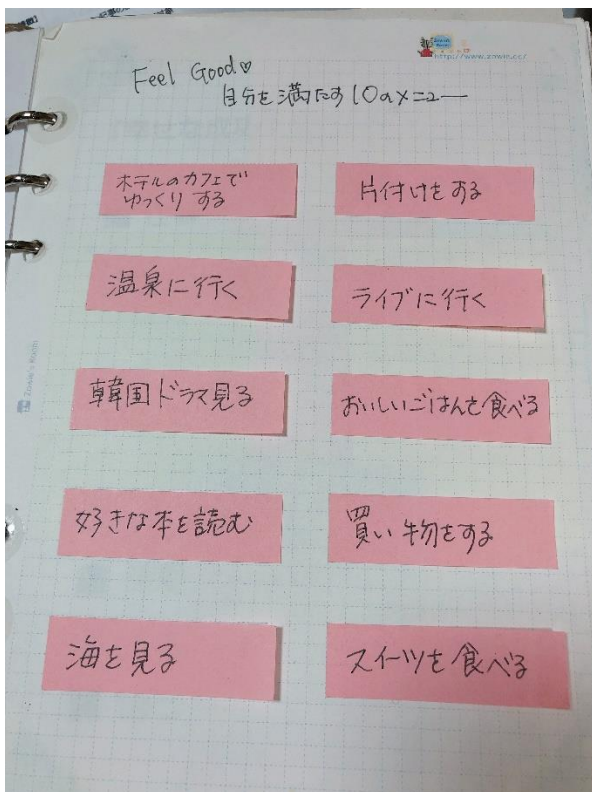


<参考>

- ・こちらのサイトで睡眠負債チェックが出来ます。

<http://www.nhk.or.jp/special/sleep/index.html>

- ・私の自分を満たす 10 のメニュー



5) 今回のまとめ

今日はカリキュラム④の「健康」についてお話をしました。

日頃は当たり前を感じている健康について、体の健康と心の健康だけでなく、社会的な健康についてもお話をしました。

3つの健康を維持するために、出来る事を考えてみて下さいね。

6) 課題

- ① 今回の気づきベスト3
- ② 3つの健康でやっている事、これからやろうとすることを書いてみて下さい。
- ③ 自分を満たす10のメニューを作ってみましょう。

※Facebook グループのコメント欄にどうぞ！