

日本ウエルネス学会 第 14 回大会

The 14th

Annual Meeting of Japan Wellness Society

ウエルネスとマインドフルネス

期日：2017年9月23日（土・祝）～9月24日（日）

会場：日本女子大学 目白キャンパス
（東京都文京区目白台 2-8-1）

主催 日本ウエルネス学会
共催 日本女子大学 家政学部 食物学科

目 次

ご挨拶	2
参加される方へのお知らせ	3
会場へのアクセス・キャンパスマップ	4
大会日程	5
一般研究発表一覧	6
大会プログラム	7
発表要旨	
基調講演	11
シンポジウム	15
一般研究発表	
口頭発表抄録	21
ポスター発表抄録	33
大会開催履歴	43

ご挨拶

この度は日本ウエルネス学会第14回大会を日本女子大学目白キャンパスで開催させていただくことになりました。ご参加いただきました皆様に深く感謝申し上げます。第12回大会の山梨県キープ協会での「自然環境とウエルネス」、第13回大会の兵庫県神戸山手大学での「ウエルネスとツーリズム」は、実行委員長のご専門分野のテーマを、テーマにマッチした素晴らしい環境で実施され、私自身も強く感銘を受けていました。そのようなこともあり、第14回大会のテーマについては相当に悩みました。数ある候補の中から、最近、特にホットな分野であること、私自身が強く興味を持っていたこと、私の周りの友人が関わるようになったことから、「マインドフルネス」にすることといたしました。

基調講演とシンポジウムの人選に際して、可能であれば、第一線でご活躍をされている方をお願いしたいと強く考えておりました。そこで日本マインドフルネス協会の事務局宛に、基調講演をしていただける方のご紹介を依頼しました。何のコンネクションもない状態での依頼でしたので不安はありましたが、理事長の越川房子先生にお引き受けいただけることになりました。さらにシンポジウムのコーディネーターとして、理事の菅村玄二先生を越川先生よりご紹介いただくことができました。快くお引き受けいただきましたお二人の先生には、この場をお借りして深く感謝申し上げます。シンポジストは、ソーシャルメディアを通して「マインドフルネス」についての情報発信をしている McGrath 氏、脱サラをして自給自足を目指した生活の中で自らが「マインドフルネス」を実践している泉水氏、タラソセラピー施設や運動プログラムを用いて対面形式で「マインドフルネス」を実践している藤本氏の3名の先生にお願いすることができました。都会の中の何も特徴の無い環境で、特別なプログラムはできない大会ではございますが、これら2つのプログラムにつきましては、実行委員一同、すばらしい企画になったと自負しております。

最後になりますが、学会大会の準備・運営にご協力いただきました、実行委員の白川哉子先生および山田龍彦先生、本学運動生理学研究室の3年生および4年生に深く感謝いたします。そして何よりも、同僚の山形高司先生の多大なるご尽力無しには、本大会を開催することができなかったことを申し添えさせていただきます。本学会大会が、皆様にとって実り多きものになりますことを祈念いたしまして、実行委員長の挨拶とさせていただきます。

日本ウエルネス学会第14回大会実行委員長
日本女子大学家政学部食物学科
佐古隆之

参加される方へのお知らせ

1. 受付

事前参加登録がお済みの方は、受付にてプログラム、名札をお受け取りください。事前入金をお済ませで無い方は、受付にてお支払ください。

当日申込みの方は、参加申込書の記入を済まされた後に受付に参加費を添えてご提出ください。当日、日本ウエルネス学会に入会手続きをされた方は、会員参加費にてご参加いただけます。

【大会参加費】正会員：7000円 非会員：8000円 学生：3000円

受付時間

大会1日目：9/23（土） 13：00～18：00 於：新泉山館1階ロビー	大会2日目：9/24（日） 8：30～16：00 於：新泉山館1階ロビー
---	--

2. 懇親会

大会1日目の9/23（土）18時00分より、参加された方の親睦のために懇親会を開催します。当日申込みも受け付けますので、当日参加御希望の方は、受付にてお申し込み下さい。

【懇親会費】一般：5000円（正会員・非会員） 学生：3000円

3. 昼食

大会参加費には、大会2日目の昼食が付きます。2日目12時00分より2階会議室にてお弁当を配付します。

演者の方へのお知らせ

1. 口頭発表の方

発表時間は、1演題15分（発表12分、質疑応答3分）です。発表時間は厳守してください。

発表データを持ち込まれる方は、USBフラッシュメモリにてお持ちください。会場内には、Windows・MacのPCを準備しております。試写は、以下の時間内で実施しますので、スタッフまでお声かけください。

【試写時間】口頭発表①：1日目13:00～13:30

口頭発表②：2日目9:00まで（1日目も可）

口頭発表③：2日目12:30まで（1日目も可）

持ち込みPCによる発表も可能です。上記試写時間内にPCの接続確認をお願いします。

なお、会場で使用するPCケーブルコネクタの形状は、MiniDsub15ピンとHDMIです。変換コネクタが必要な場合は各自でお持ちください。

2. ポスター発表の方

大会1日目（9/23）の受付後に、所定の位置にポスターを掲示してください。なおポスターを貼る割当面積は、W97cm×H128cmです。貼り付け用の押しピンはポスター会場に準備してあります。

ポスター発表は、大会1日目15:20～15:50を閲覧、大会2日目11:10～12:00をディスカッションとします。ディスカッションタイムには、必ずポスターの前にお立ちください。

ポスターの撤収は、大会2日目の12:30までをお願いします。

大会日程

メイン会場：新泉山館 1 階 大会議室

1 日目（9月23日 土曜日・祝）

- 13:00～ 受付
- 14:00～ 開会
- 14:10～15:10 一般研究発表 口頭発表①
- 15:20～15:50 一般研究発表 ポスター 閲覧 兼 ブレーク（1階ロビー）
- 16:00～17:40 基調講演
- 18:00～20:00 懇親会（七十年館 1 階）

2 日目（9月24日 日曜日）

- 09:00～09:45 学会総会（2階会議室）
- 10:00～11:00 一般研究発表 口頭発表②
- 11:10～12:00 一般研究発表 ポスター ディスカッション（1階ロビー）
- 12:00～13:00 昼食（2階会議室）
- 13:00～13:45 一般研究発表 口頭発表③
- 14:00～16:00 公開シンポジウム
- 16:00 閉会

一般研究発表一覧

口頭発表① (9月23日 14:10~15:10) 座長: 野坂 俊弥 (東海大学)

演題番号	演題	発表者
口頭 1-1	松山市におけるサロン活動の効果と今後の展望について	丸山 祐司 東海学園大学
口頭 1-2	ボランティアによるウェルネス環境の創出について ー介護予防・健康づくりボランティアの活動事例からー	二宮 雅也 文教大学
口頭 1-3	日本型ウェルネス理念への挑戦 ー社会の変化とウェルネス理念の推移を通してー	柳 敏晴 神戸常盤大学
口頭 1-4	現代における公害教育の意義とは (2)	西村 仁志 広島修道大学

口頭発表② (9月24日 10:00~11:00) 座長: 水村 信二 (明治大学)

演題番号	演題	発表者
口頭 2-1	著名人の乳がん罹患公表が成人女性のがんに対する予防行動に与える影響	宮脇 梨奈 明治大学
口頭 2-2	劇場型プレゼンテーションによる自己実現力の向上	小森谷 徹 日本大学芸術学部, 有限会社ケイズ・パラダイス
口頭 2-3	作曲家という仕事とウェルネス	立河 吉彦 アグレッツエンターテインメント
口頭 2-4	スポーツ少年団指導者の食育意識 ーA県の事例からー	前川 美紀子 名城大学

口頭発表③ (9月24日 13:00~13:45) 座長: 大柴 由紀 ((公財) キープ協会)

演題番号	演題	発表者
口頭 3-1	津市美杉町におけるスポーツウェルネスの実践	芝山 隆史 里山ウェルネス・ラボ(株式会社)MTIマーケティングアクト
口頭 3-2	条件不利地域におけるウェルネスツーリズム その3	中川 雄貴ほか 同志社大学/株式会社美杉リゾート
口頭 3-3	健康長寿を目指して「お散歩でこの国を元気にする」ウェルネスウォーキング	西村 典芳ほか 神戸山手大学

ポスター発表 (9月23日 15:20~15:50 閲覧, 9月24日 11:10~12:00 ディスカッション)

演題番号	演題	発表者
ポスター 01	若年女性における隠れ肥満者の体脂肪及び筋肉分布と体力的特徴	弓桁 亮介ほか 昭和大学富士吉田教育部
ポスター 02	大学生における食物アレルギーと体型の調査	山内 里紗ほか 昭和大学富士吉田教育部
ポスター 03	短期留学生を対象としたウェルネスチェックテストの試み ー米国スプリングフィールド大学留学の事例ー	田中 一徳 國學院大學北海道短期大学部
ポスター 04	双方向の模擬授業の教育実践 ー学習者の主体的な学びを導く教授法ー	井上 聡子ほか 東京医療学院大学
ポスター 05	女子大学における「ウェルネス」の授業実践 (第2報)	野之上 操 同志社女子大学
ポスター 06	多世代協同健康増進プログラムによる在宅高齢者の運動継続効果の検討	木林 勉ほか 金城大学
ポスター 07	多世代協同健康増進プログラムに参加した高齢者の健康意識の変化	越納 美和ほか 金城大学
ポスター 08	植物によってオフィスワーカーのストレスは改善できるのか ー沖縄県A組織のオフィスにおける意識調査ー	遠藤 達矢ほか ー財) 沖縄美ら島財団
ポスター 09	オフィスワーカーのストレス軽減策の提案に向けて ー沖縄県A組織のオフィスでの植物を用いたストレス改善調査ー	下地 紀靖ほか 名城大学

大会プログラム

1日目：9月23日（土・祝）

10：00～11：20	常任理事会	2階 会議室
11：30～12：30	理事会	2階 会議室
13：00～	大会受付	1階 ロビー
14：00	開会	
	<u>一般研究発表（口頭発表①） 座長：野坂 俊弥（東海大学）</u>	1階 大会議室
14：10～14：25	口頭 1-1 松山市におけるサロン活動の効果と今後の展望について ◎丸山 祐司（東海学園大学）	
14：25～14：40	口頭 1-2 ボランティアによるウェルネス環境の創出について －介護予防・健康づくりボランティアの活動事例から－ ◎二宮 雅也（文教大学）	
14：40～14：55	口頭 1-3 日本型ウェルネス理念への挑戦 －社会の変化とウェルネス理念の推移を通して－ ◎柳 敏晴（神戸常盤大学）	
14：55～15：10	口頭 1-4 現代における公害教育の意義とは（2） ◎西村 仁志（広島修道大学）	
15：20～15：50	<u>一般研究発表（ポスター） 閲覧 兼 ブレーク</u>	1階 ロビー
16：00～17：40	<u>基調講演 「ウェルネスを促進するマインドフルネス」</u> 司会：佐古 隆之（日本女子大学） 演者：越川 房子（早稲田大学文学学術院）	1階 大会議室
18：00～	懇親会	七十年館 1階

2日目：9月24日（日）

- 09：00～09：45 学会総会 2階 会議室
- 一般研究発表（口頭発表②） 座長：水村 信二(明治大学)** 1階 大会議室
- 10：00～10：15 口頭 2-1
著名人の乳がん罹患公表が成人女性のがんに対する予防行動に与える影響
◎宮脇 梨奈（明治大学 文学部）
- 10：15～10：30 口頭 2-2
劇場型プレゼンテーションによる自己実現力の向上
◎小森谷 徹（日本大学芸術学部，有限会社ケイズ・パラダイス）
- 10：30～10：45 口頭 2-3
作曲家という仕事とウェルネス
◎立河 吉彦（アグレッツエンターテインメント）
- 10：45～11：00 口頭 2-4
スポーツ少年団指導者の食育意識－A県の事例から－
◎前川 美紀子（名桜大学）
- 11：10～12：00 **一般研究発表（ポスター）ディスカッション** 1階 ロビー
- ポスター01
若年女性における隠れ肥満者の体脂肪及び筋肉分布と体力的特徴
◎弓桁 亮介，山内 里紗，堀川 浩之（昭和大学 富士吉田教育部）
- ポスター02
大学生における食物アレルギーと体型の調査
◎山内 里紗，弓桁 亮介，堀川 浩之（昭和大学 富士吉田教育部）
- ポスター03
短期留学生を対象としたウェルネスチェックテストの試み
－米国スプリングフィールド大学留学の事例－
◎田中 一徳（國學院大學 北海道短期大学部）
- ポスター04
双方向の模擬授業の教育実践
－学習者の主体的な学びを導く教授法－
◎井上 聡子，武田 真，佐藤 和子（東京医療学院大学 保健医療学部 看護学科）
- ポスター05
女子大学における「ウェルネス」の授業実践（第2報）
◎野之上 操（同志社女子大学）
- ポスター06
多世代協同健康増進プログラムによる在宅高齢者の運動継続効果の検討
◎木林 勉，越納 美和（金城大学）

ポスター07

多世代協同健康増進プログラムに参加した高齢者の健康意識の変化

◎越納 美和, 木林 勉 (金城大学)

ポスター08

植物によってオフィスワーカーのストレスは改善できるのか

ー沖縄県 A 組織のオフィスにおける意識調査ー

◎遠藤 達矢 ((一財) 沖縄美ら島財団 総合研究センター 植物研究室),

下地 紀靖 (名桜大学 人間健康学部 看護学科),

前川 美紀子 (名桜大学 人間健康学部 スポーツ健康学科)

ポスター09

オフィスワーカーのストレス軽減策の提案に向けて

ー沖縄県 A 組織のオフィスでの植物を用いたストレス改善調査ー

◎下地 紀靖 (名桜大学 人間健康学部 看護学科),

遠藤 達矢 ((一財) 沖縄美ら島財団 総合研究センター 植物研究室),

前川 美紀子 (名桜大学 人間健康学部 スポーツ健康学科)

12 : 00~

昼食 (弁当)

2 階 会議室

一般研究発表 (口頭発表③) 座長 : 大柴 由紀 (キープ協会)

1 階 大会議室

13 : 00~13 : 15

口頭 3-1

津市美杉町におけるスポーツウエルネスの実践

◎芝山 隆史 (里山ウエルネス・ラボ/株式会社 NTT マーケティングアクト)

13 : 15~13 : 30

口頭 3-2

条件不利地域におけるウエルネスツーリズム その 3

◎中川 雄貴 (同志社大学/株式会社美杉リゾート), 三田 果菜 (同志社大学大学院)

13 : 30~13 : 45

口頭 3-3

健康長寿を目指して「お散歩でこの国を元気にする」ウエルネスウォーキング

◎西村 典芳 (神戸山手大学), 水村 信二 (明治大学)

中野 友博 (びわこ成蹊スポーツ大学), 田中 一徳 (國學院大學北海道短期大学部)

14 : 00~16 : 00

公開シンポジウム「ウエルネスとマインドフルネス」

1 階 大会議室

コーディネーター : 菅村 玄二 (関西大学)

シンポジスト : Kelly McGrath (明治大学, 日本女子大学)

泉水 宏臣

藤本 瞳 (フリーランス)

16 : 00

閉会

基調講演

大会 1 日目 (土) 16:00 ~

ウェルネスを促進するマインドフルネス

司 会 佐古 隆之 (日本女子大学)

日本マインドフルネス学会理事長
演 者 越川 房子 (早稲田大学文学学術院)

基調講演

ウェルネスを促進するマインドフルネス

越川 房子

(早稲田大学文学学術院／日本マインドフルネス学会理事長)



略歴

早稲田大学第一文学部心理学専修卒業後、精神科クリニックにて臨床心理士として勤務。その後大学院にもどり、1988年に早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修士課程修了、同年に早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻後期課程に入学し、1991年単位取得退学。1991年～1993年早稲田大学第一文学部助手、1993年～1994年同学部非常勤講師、1994年～1997年同大学第一文学部専任講師、1997年～2002年同大学第一文学部・同大学大学院文学研究科助教授、2002年より早稲田大学文学学術院（学部と大学院の両方を含む）教授。

2004年9月 早稲田大学文学部心理学専修主任（～2006年9月まで）

2006年9月 早稲田大学文学学術院教務主任（～2008年9月まで）

2013年9月 日本マインドフルネス学会理事長～現在

2014年9月 早稲田大学文学学術院学術院長・文学部長（2016年9月）

研究内容

マインドフルネスの効果研究、マインドフルネスの効果機序に関する研究

著書（マインドフルネス関連のみ掲載）

貝谷久宣、熊野宏昭、*越川房子（編著）マインドフルネス—基礎実践—。日本評論社、東京（2016）

Kwee MGT, Gergen KJ, *Koshikawa F (Eds) Horizons in Buddhist Psychology: Practice, Research & Theory. Chagrin Falls, Ohio: A Tao Institute Publication (2009)

越川房子 新世代の認知行動療法。山本達郎（編）痛みの Science & Practice 9「慢性痛みと心理」、文光堂、（印刷中）

越川房子 マインドフルネス認知療法，平木典子・岩壁茂・福島哲夫編 新世紀うつ病治療・支援論—うつに対する統合的アプローチ— 新世紀うつ病治療・支援論—うつに対する統合的アプローチ，金剛出版，東京，123-140，2011。

越川房子 マインドフルネス認知療法，井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己編，仏教心理学キーワード辞典，春秋社，東京，251-253，2012。

越川房子（監修）ココロが軽くなるエクササイズ 東京書籍，2007

越川房子（監訳）マインドフルネス認知療法 北大路書房，2007

越川房子・黒澤麻美（共訳）うつのためのマインドフルネス実践 星和書店，2012

越川房子 マインドフルネス ブリタニカ国際年間2017 スポットライト

講演概要

マインドフルネス (mindfulness) はパーリ語のサティ (sati) の英訳であり、「心をとどめておくこと、あるいは心にとどめおかれた状態としての記憶、心にとどめたことを呼びさます想起のはたらき、心にとどめおさせる働きとしての注意力」をさす。わが国では、当初、臨床心理学・精神医学の分野で関心を集めていたが、現在は産業、教育、福祉、矯正などさまざまな分野で注目されている。また最近では、テレビや新聞、雑誌にも取り上げられることが増え、ここ数年で見聞きする機会が非常に多くなってきた。

心理療法におけるマインドフルネスは、最初に紹介したマインドフルネスのもともとの意味とは若干異なる使い方をされている。例えば、マインドフルネスを心理療法に初めて導入した Kabat-Zinn は「意図的に、現在の瞬間にそして瞬間瞬間に展開する体験に、判断をせずに注意を向けることで現われる気づき」と定義している。また心理療法におけるマインドフルネスの概念とその効果研究についてまとめた Bare は、「生じてくる内的・外的な刺激の流れを判断せずに観察すること」と定義している。これらの定義からわかるように、マインドフルネスの中核は、「自分の内外で生じていることに、(良し悪し、快不快、好き嫌いなどの価値判断・評価の) フィルターをかけずに意識を向けること (およびそこから現れる気づき)」といえる。今この瞬間に生じていることに意識を向けて、それを評価して拒否したり、あるいは執着したり、感情的に反応したりしていない心の態度である。不安や抑うつや衝動性といった感情は、ものごとを否定的に受け取ることで生じやすくなり、そうした感情が生起すると今度はその感情の影響を受けて、さらにもんごとの受け取り方が否定的になり感情的な反応をしやすくなることが知られている。この悪循環は相互に増強しあって進んでいくため、この悪循環からできるだけ早く離れることが心理的健康に重要であり、それにはマインドフルネスという心の態度が役立つことが実証されている。

ところで、なぜマインドフルネスはこれほど大きく注目されるようになってきたのであろうか。その理由として、瞑想をすると気分がよくなるという主観的レベルでの効果だけでなく、マインドフルネス瞑想の実践が脳の構造や機能を変えていく可能性、心理ストレスを低減するとともに免疫機能を改善する可能性、細胞の寿命を延ばす可能性などが示され、効果についての客観的レベルでのエビデンスが提出されていることを挙げることができる。

講演では、簡単なゲームをご一緒に楽しみながらマインドフルネスについての理解を深めて戴くとともに、意図して、(快不快や良し悪しを) 評価せずに、今ここに生じていることを見るのが、なぜ私たちの心身の健康や生きがいを促進するのかについてお話させて戴く。

公開シンポジウム

大会2日目（日）14:00～

ウェルネスとマインドフルネス

コーディネーター

菅村 玄二（関西大学）

シンポジスト

Kelly McGrath（明治大学，日本女子大学）

泉水 宏臣

藤本 瞳（フリーランス）

ウェルネスの6側面にみるマインドフルネスの意義

菅村 玄二（関西大学）



関西大学文学部教授。

1999年早稲田大学人間科学部卒業，2001年人間科学研究科修士課程修了。University of North Texas, Saybrook Graduate School & Research Center の博士課程を経て2005年帰国。2008年早稲田大学文学研究科にて博士号取得（文学）。Society for Constructivism in the Human Sciences や International Council of Psychologists などの学会賞を受賞。日本マインドフルネス学会理事，日本心理学会教育研究委員などを務める。

主な著書

- 『認知臨床心理学の父 ジョージ・ケリーを読む』（監訳，北大路書房，2017年）
- 『新版 身体心理学』（分担執筆，川島書店，2016年）
- 『マインドフルネス：基礎と実践』（分担執筆，日本評論社，2016年）
- 『全訂 ロジャーズ』（分担執筆，日本評論社，2015年）
- 『4枚組のCDで実践するマインドフルネス瞑想ガイド』（共訳著，北大路書房，2013年）
- 『人間性心理学ハンドブック』（分担執筆，創元社，2012年）
- “*The Oxford Handbook of Health Psychology*”（分担執筆，Oxford University Press，2011年）
- 『身体性・コミュニケーション・こころ』（分担執筆，共立出版，2007年）
- “*Horizons in Buddhist Psychology*”（分担執筆，Taos Institute，2007年）

研究テーマ

「姿勢を正せ」という言葉が，単に体の構えだけでなく，心構えを正すことを意味するように，身体のあり方と精神面とのかかわりに関心をもっている。姿勢や呼吸，あるいは触覚や温度感覚をはじめとした広義の身体感覚が，感情・認知系とどのように関係しているのか，実験研究を中心に検討している。また，日本文化のなかでの身体性や精神性の位置づけについて思索している。

講演内容

マインドフルネスとは，仏教瞑想に由来する精神修養法であるが，ここ数十年のあいだに，欧米を中心にわかりやすい形で体系化され，心理学や医学の領域で大きな成果を上げ，注目を集めている。そのようなマインドフルネスは，ウェルネスに対して，どのようなインパクトを与えるのだろうか。最初に，マインドフルネスとは何かを大まかに示す。そのうえで，ウェルネスの6側面，すなわち，(a) Emotional, (b) Physical, (c) Social, (d) Intellectual, (e) Occupational, (f) Spiritual の次元 (Hettler, 1976) に沿って，マインドフルネスの効果やその考え方について紹介していく。

Daily mindfulness habits for educators using social media

Kelly F. McGrath (明治大学, 日本女子大学)



Kelly received a Bachelor of Science Honours (physiology) from the University of Saskatchewan in 1987. During this time, he was a member of the university cross country and track and field teams. This was followed by completion of a Master of Science in Kinesiology from Simon Fraser University in 1991. Kelly then spent 3 years in the private sector with Medisys Corporate Health Services as a fitness appraiser and wellness consultant. This was followed by 12 years teaching science at international schools in Japan and Norway. Over the last ten years Kelly has made the transition a tertiary education and completing his doctorate studies in the Department of Physiological Sciences at the National Institute of Sports in Kanoya in 2010. Kelly currently is a university instructor of sports, fitness and wellness courses at Meiji, Rikkyo and Japan Women's University with an interest in mindfulness promotion.

Educators always look forward to the start of any new school year or new term with a desire to try something new. All too often, attempts to try something new are short lasted and we fall back into our comfort zone and our 'old habits'. This is similar to those that like to make New Year's resolutions. We have all been in conversations and heard typical resolutions like, "I'm going to start exercising", "I'm going to lose weight.". Unfortunately, as statistics show, the quest to make a positive lifestyle change all too often ends in failure, with 95% of New Year resolutions ending within the first month.

Clearly, many of us could benefit from a strategy for implementing new habits in our teaching or for managing the stressors of the job. The following 4-step approach to a daily mindful habit (DMH) can be an effective way to increase the long-term success for any new teaching or lifestyle change.

Any new habit or change can be classified as one of abstinence (doing less of something) or one of persistence (doing more of something). A lack of long term success in both of these cases can often be attributed to 'doing too much too soon'. A new habit of removing something (like smoking) from your daily routine or 'going cold turkey' is always a challenge. Likewise, when adding a new positive habit (like exercise) there is a tendency to do more than we should with the inevitable outcome often leading to discouragement and/or injury.

How should we start a new DMH?

The first step is to plan. It is essential to link your new DMH to an existing habit that you do every day. This acts as an alarm to help you remember to do it. Try to plan your new habit before (during) or after an existing habit or trigger such as, getting in/out of bed, arriving home, brushing your teeth, or a stressful event like a printer jam. Next, keep it simple. The new DMH should start out as something that is quick and easy to do. Then, progress with 'baby steps' to gradually built up the time of the new DMH. As you are doing your DMH avoid 'just going through the motions' and actually pay mindful attention to the sensations of the activity. Finally, you are always more likely to complete a task when it has a social dimension. Create some form of accountability for your new habit by sharing the completed task with friends or family. The use of multimedia is a key element for this. Daily postings on Twitter, Instagram or Facebook can serve as a record of your own accomplishment and a source of encouragement from others.

In summary, to have the best success creating a new DMH:

1. First, plan when you will do the new habit by pairing it with an existing old habit.
2. Start out easy. The most common mistake is doing too much too soon.
3. Progress slowly with "baby steps", increase by 1-2 units per week.
4. For daily accountability share your habit with others with a posting on social media.

研究者から田舎暮らしの実践者に

泉水 宏臣



1999年筑波大学大学院修士課程体育研究科修了。2004年東北大学大学院博士課程医学系研究科修了。博士号を取得。2005年より（公財）明治安田厚生事業団体力医学研究所にて運動とメンタルヘルスに関する研究を行う。2015年に退職。退職後は、週2～3日、大学、専門学校で非常勤講師をしていたが、2017年より週1日の非常勤講師のみの収入で生活している。

主な業績

メンタルヘルス対策としての運動の意義と方針（運動とメンタルヘルス—心の健康に運動はどう関わるか—、（公財）明治安田厚生事業団体力医学研究所監修、永松俊哉編）、杏林書院、（2012）

精神疾患患者への運動療法—デイケア施設における実践からの提言—、体力研究、109：9-11、（2011）

キーワード：精神疾患、あるがまま、幸福、武術

研究者としての活動では、筋痛・筋損傷の研究から始まり、その後はfMRIを用いて運動が脳活動に及ぼす影響について研究し、また、精神疾患への運動療法に関する研究を行ってきました。しかし、幼少期から自給自足に対する憧れと自給自足しなければという思いがあり、次第に研究に集中できなくなり、とにかく安く広い土地を探しはじめて2009年に約4000坪の山林を購入、2011年に農地つき物件を購入、2015年に研究者を辞め、南房総で田舎暮らしを開始するに至っています。

研究者を辞めるきっかけとしては、うつ病を経験したこと、武術を学んだことが大きく影響していると感じます。うつ病により、仕事などの「やらなくてはならない」と頭で考えているものが全くできなくなるという経験をしました。その結果、「やりたい」と思うことしか続けられないと気づきました。また、うつ病の時は「悲しい」という感情が強かったのですが、「悲しくて良い」のだと気づいた時、悲しみから解放される経験をしました。これはマインドフルネスに繋がるのではないかと考えています。また武術を通して、身体を動かすことでも心が軽くなることを経験し、心と身体が望む「あるがまま」の状態で動けた時、様々な気づきが生じ、自己が解放されると感じました（当日は武術の簡単なワークも紹介します）。自己が解放されるにつれ、次第に自然の中での暮らしや自給自足への思いが表面化したのだと思います。

研究者であった時は、精神疾患患者への運動療法について研究をしていました。研究開始当初は、精神疾患に対して運動は禁忌であるとの見方が強かったのですが、様々な運動で患者の感情状態が改善することを報告しました。精神疾患を治すための特別な運動など必要なく、一般の人と同様、楽しく運動すれば心も軽くなると思っています。研究を通して多くの患者さんと接し、また私自身の経験から、精神疾患が問題となるのは、「～でなければならぬ」、「～しなければならぬ」という思いが強い場合だと感じます。心と身体が望むことを実行し、自己を開放することで問題が解消されるのではないかと考えています。

また、うつ病になって以来、「幸福とは何か」について考察してきました。結論として、幸福は、関わりやコミュニケーションを通して感じられるものだと考えに至りました。しかしながら、知識としてそれを知ったとしても、実践しなければ幸福に繋がらないことに気づきました。このことから、次第に研究者としての自分に疑問を感じるようになり、より素の自分で人や自然と関わることをテーマにしたいと思い、田舎暮らしの実践者へとシフトすることになりました。以上が研究者を辞め、田舎暮らしに至った経緯と考えです。当日は、現在の生活（子育て、農作業など）についても紹介させていただきます。

身体の気づきを感じるプログラム実践

藤本 瞳（フリーランス）



2001年川崎医療福祉大学医療技術学部健康体育学科卒業。2001年株式会社タラソシステムジャパンにてセラピスト・研究員として勤務。その後、ウェルネススパ、タラソテラピー施設の新規事業立ち上げ及び、人財教育担当、マネジメントスタッフとして勤務。2013年退職後、現在はフリーランスとして活動中。

主な資格・免許

健康運動指導士、JATI-ATI（トレーニング指導者）

中学校教諭一種免許（保健体育）・高等学校教諭一種免許（保健体育）

主な職歴

学校法人関東国際学園 関東国際高等学校 非常勤講師

ザ・テラスホテルズ株式会社 ザ・テラスクラブアットブセナ タラソアドバイザー

NPO法人ウォーターフィットネス協会理事 <http://npowf.org/>

健康保険組合 セミナー講師など

大学在学中に自閉症、肢体不自由児の水の中での運動プログラム支援に関わり、水の中での身体的な改善だけでなく、情動が大きく変化し、楽しそうに過ごす子供たちと、介助で入っていたご家族の方の精神的な変化に心を打たれて水中運動に興味を持ちました。

当時の水中運動＝アクアビクスというイメージに疑問を感じ、ヨーロッパのスパや温浴施設に興味を持ち、国内に展開していたフランスのタラソスパ施設に就職し、健康の捉え方を考えるようになりました。

現在は、タラソテラピースパ施設でのセラピストとしての現場経験、運営人材育成の経験をもとにタラソテラピー施設や、ウェルネスをテーマとしたホテル、ホテルスパのアドバイザーとして活動。実際に運動の指導や、セラピストとして現場で活動する際には、子供からご年配の方まで、アスリートから一般の方の指導を行いながら個人のより快適な健康状態を探すお手伝い、体や心の動かしやすい状態などを探すお手伝いをテーマに活動しております。

「マインドフルネス」という言葉があふれて、体験される方も多くなってきましたが、体験から実感し体得するまでの時間を得られない方や、形式にとらわれてしまっている方がいるのも現実です。また実践された方がよいと思われる方にとって敷居が高く、取り組みにくいものとなっているように感じられます。

流行としての「ウェルネス」や「マインドフルネス」ではなく、多くの方の本当の快適な状態を提供できる方法が何か、模索しながら日々クライアントや指導者と向き合っています。

今回は、現在実施されているツーリズムの中のウェルネスや、

実際に展開されているウェルネスプログラム、

スパの中で行われる水中でのメディテーションプログラム、

陸上での運動指導に加えた、マインドフルネスプログラムをご紹介します。

また、実際にプログラムを利用されたクライアントの変化を事例報告として紹介させていただきます。

一般研究発表

口頭発表

口頭発表① 1日目 14:10~

口頭発表② 2日目 10:00~

口頭発表③ 2日目 13:00~

松山市におけるサロン活動の効果と今後の展望について

◎丸山 裕司（東海学園大学 スポーツ健康科学部）

Key words : 高齢者, サロン, 効果, アンケート調査

【はじめに】

愛媛県松山市社会福祉協議会では、平成11年4月より地域在住高齢者を対象にふれあい・いきいきサロン（以下サロン）事業が開始された。松山市社会福祉協議会におけるサロンの活動は、ひとり暮らしや、家の中で過ごしがちな高齢者等と、地域住民（ボランティア等）が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、協働で企画し活動内容を決め、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げる事、また、地域の介護予防の拠点として機能することと定義されている。現在、約8,000名の高齢者がサロン活動に参加している。

【目的】

本研究は、サロン活動に参加している高齢者から得られたサロンの効果について分析し、地域在住高齢者のより効果的な活動の在り方を検討した。

【方法】

1) 調査方法

平成27年1月中旬～同年3月中旬にアンケート調査を実施した。

2) 対象者

250のサロンに所属するサロン参加者4,257名から回答を得たが、全ての項目に有効な回答があった3,336名（男性：458名、女性：2,878名）を分析対象とした。対象者の年齢は、60歳～97歳であり、平均年齢は75.47歳であった。

3) アンケート内容

アンケートの質問項目は、サロン活動参加前後での日常生活の変化についての質問紙調査であった。

【結果】

「サロンが認知症の予防になっていると思えますか」の問に対する回答は、「なっている」男性297名（64.8%）、女性2,141名（74.4%）であった。「少しなっている」男性138名（30.1%）、女性592名（20.6%）であった。「あまりなっていない」男性12名（2.6%）、女性45名（1.6%）であった。「なっていない」男性11名（2.4%）、女性100名（3.5%）であった。

「サロンに参加して、知り合いが増えましたか」の問に対する回答は、「増えた」男性320名（69.9%）、女性2,101名（73.0%）であった。「少し増えた」男性101名（22.0%）、女性598名（20.8%）、「変わらない」男性37名（8.1%）、女性176名（6.1%）であった。「減った」男性0名（0%）、女性3名（0.1%）であった。

【考察】

アンケートの結果より、サロン活動は参加者の意識的な認知機能の改善や地域住民とのつながりに寄与できていると推察された。サロンの活動内容は、各サロンが自由に決めることができている。しかし、今後は活動メニューの中に介護予防活動を取り入れることを基本に展開されていく予定である。これを受けて、松山市社会福祉協議会と共同でまつやま介護予防体操の作成を行った。現在は、この体操の普及を目的に、サロン代表者に対する体操の研修活動などを行っている。

ボランティアによるウェルネス環境の創出について -介護予防・健康づくりボランティアの活動事例から-

◎二宮 雅也 (文教大学)

Key words : ボランティア, 介護予防, 健康づくり, ウェルネス

近年, ボランティアを活用した介護予防の推進が図られている. 具体的には, 自治体が高齢者自身によるボランティア活動を基本として, 高齢者自身の社会参加活動を通じた介護予防を推進する事業等である. これは, 国が進める「介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)」に基づくものが多く, 市町村にその主体的な取り組みが求められている. こうした背景により, 地域における介護予防の担い手として, 独自にボランティアを育成する自治体が増加している.

長崎県佐々木町では, 介護予防ボランティアを活用し, より身近な地域で介護予防の地域づくりを展開している. 町では, 介護予防ボランティアを養成し, 登録希望者を「佐々町介護予防ボランティア」として登録し, 福祉センター, 地元地区集会所, 訪問型などの活動に支援している. さらに, ボランティアの情報交換や知識習得のための「佐々町介護予防推進連絡会 (にっこり会)」を組織している. こうした取り組みの成果として注目に値するのが, 近年の要介護認定率の推移である. 認定率は平成 18 年 9 月末時点で 21.5%であったのに対し, 平成 24 年 9 月末には 18.0%へと減少し, さらに平成 26 年 4 月末には 15.3%にまで減少した.

H. ダンは, wellness を「人間は内的世界と外的世界の両方で生き, 内的世界とは体細胞で作られた世界のことを指し, 外的世界とは人間がそこに住んでいる世界のことを指す」を定義している. 従って, 自らの意思で介護予防や健康づくり環境創出に取り組むボランティアは, 特にこの外的世界における健康環境を構成する要素として大きな意味を持ち, その可能性について検討することは, ウェルネス分野の研究として一領域を確立することにつながるだろう. 尚, 本発表におけるウェルネスの定義としては, 「ウェルネスとは, 自分の人生には自分で責任を持つことを知り, より幸福でより充実した人生を送るために, 自分の現実の生活習慣 (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, これを変革し続けていく過程である」(野崎, 1991) を用いることとする.

本発表はウェルネスの視点に立ち, 全国で展開されている介護予防・健康づくりボランティアの事例を整理するとともに, ウェルネスな環境を創出する主体としてのボランティアの可能性についてその展望を整理するものである.

参考資料:

- ・地域包括ケアに向けた佐々町の取り組み

(<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000058779.pdf>)

日本型ウェルネス理念への挑戦 —社会の変化とウェルネス理念の推移を通して—

◎柳 敏晴（神戸常盤大学）

Key words : ウェルネス理念, ヘルスプロモーション, 健康政策, 推移

WHO（世界保健機関）は、健康憲章「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、身体的・精神的にも、そして社会的にも、完全に良好な状態（well-being）であることをいう」でバランスが取れた状態が健康と定義した（1946年）。またこの定義で使われた well-being から wellness が生まれたと考えられる。1978年には、「2000年までに全世界全ての人に健康を」を目標としたプライマリヘルスケア（Primary Health Care）会議が開催され、人々が保健医療ケアの計画と実施に参加する権利と義務があることを明言（アルマアタ宣言）した。1986年には、従来の医学的・保健学的方法論を越えた健康戦略と言われる「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善するためのプロセスである」と規定したオタワ憲章が宣言された。

米国健康政策の指針として、ヘルシーピープル1990, 2000, 2010, 2020がある。ヘルシーピープルは、アメリカ国民の健康、寿命、生活の質を向上させるロードマップやコンパスの役目を果たしている。我国では、第一次国民健康づくり対策（1978～）、第二次国民健康づくり対策（1988～）、健康日本21（2000～）、健康日本21（第2次）（2013～）が進められている。

ウェルネス理念は、H.L. ダンが、1961年に「ハイレベル・ウェルネス」を発刊したのが始まりと考えられている。公衆衛生学者であったH.L. ダンは、「ハイレベル・ウェルネス」で、「ウェルネスとは、各人が置かれているその状況の中で、各人が持つ潜在的な能力を、可能な限り、最大限に引き出すことを目指した、総合的な働きかけの方法である」と定義した。

本学会の名誉顧問であるD.B. アーデルは、1977年に「ハイレベル・ウェルネス—医者、薬、病気の何を選ぶ—」を著した。当初は、自己責任を中心に、栄養意識、ストレス管理、環境への感受性、体力の四要素を示した。1986年には、規範規則を中心とし、自己責任と医療ケア、倫理観・価値観・目的意識、ストレス管理・免疫、栄養・体力の四要素を示した。

J.W. トラビスは、1981年に「ウェルネスワークブック」を表わし、1. ウェルネスは個人の責任と愛から、12項目でウェルネスを解明しようとしている。中には、良く知られているイルネス・ウェルネス連続線、健康の冰山モデル等がある。

ウイスコンシン大学スティーブンスポイント校は、1990年にウェルネスモデルの中で、ヘルスプロモーションの七要素 SPECIES を著した。

カナダにおけるウェルネスパイオニアと自称するM. コリンズは、第35回全米ウェルネス会議のキーノート講演で、豊かで美しい人生（MELLOW）を目指したウェルネスのアプローチを述べた。

ウェルネス理念のもっとも一般的なものは、W.B. ヘトラーの「一人ひとりが、より素晴らしい生き方や、より充実した人生があることに気づくとともに、そのような生き方や人生を選び取っていくような積極的な姿勢を持つ過程である」と六領域に分け述べたものである。

社会の変化や健康政策によりウェルネス理念の推移がみられる。日本ウェルネス学会は、第14回大会を迎えるが、わが国独自の日本型ウェルネス理念構築が求められていると考える。

現代における公害教育の意義とは（２）

◎西村 仁志（広島修道大学 人間環境学部）

Key words : 公害, 公害教育, ウェルネスな社会

日本では 1950-70 年代の高度経済成長期に全国各地で激甚な環境汚染と健康被害が「公害」として社会問題化した。各地には今もなお健康被害に苦しむ方々がおられ、また患者とその家族に対する差別や偏見、地域内の信頼関係の喪失、地域の再生など「ウェルネスな社会」の実現に向け、さまざまな問題の解決が求められている。

かつて公害の発生地域では、その発生の原因や被害状況、防止や解決の方法について学ぶとともに、子どもたちの健康を守る教育活動として、教員有志による「公害教育」が取り組まれた。ところがこうした活動は公害反対運動とも関係し「偏向・イデオロギー教育」であるというレッテルも貼られる。一方で現在、公害は小・中学校社会科、中学校の保健体育科等で取り上げられ、制度化が進んだ一方で、「公害はすでに克服した」、「公害は過去のものである」という言説も一般的であり、またこうした教科を担当する教員の公害への理解も決して十分ではない。

ところが近年、公害教育は「過去のもの」ではなく、環境、人権、健康福祉、まちづくりなど他分野にまたがる現在の教育課題として重視されるようになってきている（昨年の神戸大会にて報告）。また公害の歴史を伝える資料館が新たに開設され（2012 富山県立イタイイタイ病資料館、2016 四日市公害と環境未来館）、「公害資料館ネットワーク」に加わる資料館は官民あわせて 16 館にもものぼり、公害教育の主体となりつつある。

教育手法も、こうした資料館での資料展示、関係者へのインタビューを含むフィールドワーク、ロールプレイなど多様な手法が用いられるようになってきている。またかつての原因企業も、当時の経営陣からは世代交代し、企業の社会的責任の拡大や環境経営の浸透により、発生地域への関わり方にも変化が生じてきている。

地域の問題に向き合い、未来を紡ぎ出す教育実践である「持続可能な開発のための教育（ESD:Education for Sustainable Development）」としての展開に加え、2015 年 9 月の「国連持続可能な開発サミット」にて採択された「持続可能な開発目標（SDGs:Sustainable Development Goals）」にも関連して、新しい解釈と意義づけが求められるようになってきているのである。

著名人の乳がん罹患公表が成人女性のがんに対する予防行動に与える影響

◎宮脇 梨奈（明治大学 文学部）

Key words : がん予防, がん検診, ウェルネスライフ, 著名人, ヘルスコミュニケーション

【緒言】がんは、我が国の死因第1位であり続け、罹患数も増加の一途をたどっているが、がん検診による早期発見、生活習慣改善等の予防行動の有効性は十分に示されている。そのため適切な行動により、がんを予防することは、ウェルネスライフの維持にもつながると考えられる。欧米では、著名人の疾病罹患・治療等に関する公表が、人々の認知や健康行動に影響を与えることが報告されている。近年、我が国でも著名人のがん罹患公表が増え、これにより国民のがん予防行動、ひいてはウェルネスライフに影響を与えている可能性がある。しかし、我が国では、その影響について十分に検討されていないことから、本研究では、2015年9月に乳がん罹患を公表した著名人H氏の事例を取り上げ、我が国の著名人のがん罹患公表の影響を検討することを目的とした。

【方法】ウェブ調査にて回答に不備のない20～69歳の女性2,928名を分析対象とした。調査項目は、著名人H氏の乳がん罹患情報取得の有無、取得情報内容、がん予防コミュニケーション行動(4項目)、健康状態、本人、家族、友人・同僚の乳がん罹患歴および社会人口統計学的要因(6項目)であった。取得情報内容は、コード化した上で7カテゴリーに分類した。取得情報内容とがん予防コミュニケーション行動との関連を検討するために、ロジスティック回帰分析にて調整オッズ比(AOR)と95%信頼区間(95%CI)を求めた。

【結果】著名人H氏の乳がん罹患情報は、77.4%(2,265名)が取得していた。取得情報内容(取得者割合)は、がん検診を受診していた(24.5%)、乳房切除を行った(13.4%)、抗がん剤・放射線治療を続けている(10.7%)、発見時がんは進行していた(4.3%)、リンパに転移していた(3.5%)、見つかりにくい位置であった(3.3%)、検診受診は大切である(2.5%)が確認された。がん予防コミュニケーション行動の実施状況は、がん予防法を調べた(5.5%)、がん検診を調べた(8.3%)、生活習慣を改善した(1.7%)、がん検診を受診・予約した(9.1%)という実施状況であった。ロジスティック回帰分析の結果、「検診受診は大切である」という情報取得は、予防法を調べる(AOR, 95%CI: 5.52, 2.78-11.0)、検診を調べる(4.11, 2.12-7.97)、検診を受診・予約する(2.84, 1.34-6.00)ことと、「抗がん剤・放射線の治療を続けている(1.63, 1.06-2.51)」および「リンパに転移していた(2.06, 1.05-4.06)」という情報取得は、検診を受診・予約するという行動と有意な関連が認められた。

【結論】我が国においても著名人のがん罹患公表が、国民のがん予防コミュニケーション行動に影響を与える可能性、さらには受け取る情報内容により行動への影響が異なる可能性が示唆された。国民のがん予防への理解を高めるためにも、今後は、著名人の罹患公表により発信された情報の内容分析も行った上で、著名人のがん罹患公表時の即時的かつ意図的な情報伝達、効果的なパブリックメッセージの準備を検討していく必要がある。また、著名人の疾病・治療の公表は、国民自らウェルネスライフを獲得する一助になる可能性もあることから、今後はがん以外の疾病についても多角的な検討が求められる。

劇場型プレゼンテーションによる自己実現力の向上

◎小森谷 徹（日本大学芸術学部，有限会社ケイズ・パラダイス）

Key words：心の居場所，相手との距離感，コミュニケーション能力，『自分劇場』

誰でも自分の思ったことが齟齬なく相手に伝わると気持ちがいいと感じる。また伝わっていると思えることで心の居場所ができて、とても生きやすくなる。しかしながら、実際にはなかなか思いが伝わらず心を閉ざしてしまう人も少なくない。特に現代の若者はコミュニケーションが一方的すぎるために、一度人間関係が崩れると修復するのが難しいと言われている。

我々が若い頃は、彼女と話したければ、誰が出るかも分からない自宅の家族共有電話に掛けるしかなかった。必然的に『敬語の使い方』を覚え、受話器の向こうに思いを馳せ、先方の心の温度を測る術を身につけた。その温度に合わせて話す言葉のスピードや声色を変える事で、相手が誰であってもスムーズに会話ができるように訓練をされてきた。

一方、現代のスマホ世代はメールやラインで直接やりとりができてしまうため、時間の制約もなく相手の状況を気遣う必要もないことが、却ってコミュニケーション能力を高めるチャンスを逸していると考えられる。このようなスマホ世代を対象としたコミュニケーション能力の改善を大きな目的の一つとして、某大学で実施している演劇特殊研究の授業内で行う『あいさつ』の取り組みについてご紹介する。

相手との心の距離感を常に意識しながらセリフを応酬させるのが演劇である。日常においても、誰でも心の距離感をつかむことができれば、演劇内と同様に、相手を自分劇場に巻き込んでコミュニケーションを進めることが可能となる。これを『劇場型プレゼンテーション』と呼んでいる。授業では特に以下の3点の習得を目指している。①まず笑顔、相手の目を見て元気よく！そして『一言付け足す』。その反応から自分への興味の度合い、その日の機嫌、投げかけた話題への興味など様々なことが判ってくる。②機嫌も良く興味もありそうなら、そこから『雑談』へ。『雑談』はコミュニケーションの王様である。できるだけ無意味な内容で話題数を展開する訓練をすると、短期間で相手の心の温度がわかるようになってくる。温度に合わせて自分の伝えたいことを相手が受け取りやすい表現に変換する。③世の中全体の温度感を知るために、毎週新聞から話題をピックアップして感想を記述する宿題を課す。社会へ関心を持つ事で自分一人だけの世界から広い視野で物事を見始め。また、自分の思いを文字化する事で心の整理ができてくる。以上の取り組みを半期3ヶ月間持続することにより、大抵の受講生には大きな変化が見られる。2つのケースをご紹介する。

ケース1：自己主張の強いグループに入ってしまう、自分の意思を押し殺すように入学後から2年間を過ごしてきた学生の場合。受講後2ヶ月程で集団での位置取りを見出し、自ら発信することの重要性に気づき、3ヶ月後の某放送局でのセミナーでは、『君はどこでもやっていける』と太鼓判を押されるまでになった。

ケース2：自分の交際相手が就活の面接で悩んでいた学生の場合。授業の内容を交際相手にも伝授し、面接官との距離感を磨かせ、2ヶ月後に見事内定に導き、自らも夢であった女優へ道を歩み始めた。

このように『劇場型プレゼンテーション』を習得する事で、相手との心の距離感を常にコントロールできるようになり、自分の思いが伝わる喜びを知ることが可能となる。その結果、自己肯定感が得やすくなり、目標実現への意欲も高くなり、自己実現力が向上するのである。

作曲家という仕事とウェルネス

◎立河 吉彦（アグレッツエンターテインメント）

Key words : 作曲, SNS, 個性, パラダイムシフト

アーティストがCDを出す場合の一般的な流れは、①レコード会社がフリーランスの作家および作家マネジメント会社に依頼を出す。②マネジメント会社が所属する作家に依頼情報を流す。③集まった多くの楽曲（数百曲の場合もあり）の中から、レコード会社が選考する。このようなシステムの業界において、今年、新曲は全てダウンロード販売、ストリーミングのみで発表し、CDはLIVE会場でのみ販売する、というアーティストが話題になった。LIVE チケットやグッズの売り上げが主な収入源となる。これまでアーティストとリスナーの間に介在してきたレコード会社やCDショップを排除する新しいやり方である。このシステムでは、リスナーの支払いのほとんどをアーティスト側が直接受け取ることになり、数10万枚といったセールスがなくても活動が可能となった。全国規模なプロモーション力は弱まるが、SNSを通じて必要な客層（LIVEの集客）に情報を発信できれば十分であるため、広告費の削減にもなる。一方で、作家の立場からすると、数百倍ものコンペを勝ち抜いて楽曲を提供したとしても、CDが売れなければ印税は発生しないために、レコード会社同様に厳しい状況となる。これとは大きく異なるシステムに変化しようとしている音楽業界の中で、作家が生きていくためにやらなければならないことを考えたとき、ウェルネスの概念と多くの共通があることに気がついた。

1. 1つの100点満点よりも平均値以上をコンスタントに

自分の作品に100満点を求めても、結果（売り上げ枚数）が100点になるとは限らない。平均点以上の作品をコンスタントに作り続けることの方がプロとしてはより重要であり、そこから先は運次第と考えるべきである。複数の作曲の締め切りを同時に抱えた時でも手を止めないためには、好不調の波を自らコントロールできるライフスタイルの構築が必要になる。

2. 客観的な分析による自分なりの法則の発見

作曲中、いわゆる「神様が降りてくる」と言われる瞬間がある。この神様の器の大きさは、幼少期から20歳前後までにインプットされた情報量＝知識にほぼ比例する。さらに降りて来たメロディーをそのまま作品にするのではなく、一度自分のフィルターを通して客観的に考察し直す必要がある。閃きを短時間でどれだけ熟成させられるかが良い曲作りの鍵となる。そのためには、時代や国を問わずヒットした曲の要因を研究し、自分なりの法則を見いだす必要がある。

3. 音楽の楽しみ方のパラダイムシフト

楽曲の購入方法がダウンロードからストリーミングに変わりつつある現在、1曲単位で楽曲を選択できるようになった。作家にとっては、100万枚売れたシングルやアルバムの隠れた名曲としてヒットするといったラッキーな側面は無くなってしまった。そのため、アルバム全体で一つのコンセプト（作家の音楽性）を表現しようとする従来のやり方から、コンペに勝ち残るためのシングル向け楽曲を作り続ける傾向がより強くなっている。

音楽業界に起こっている大きな変革の中、作曲を生業として継続して行くためには、新たな方法を考えなければならない時代となった。一方で、厳しい状況のおかげで、自分の個性を押し殺さなければならなかったクライアント相手の曲作りから、より個性を前面に押し出した表現者としての曲作りが可能となっているのも事実である。長い間試行錯誤でやってきた中で形成された作曲家としての価値観が、大きく揺さぶられる時代になった。

スポーツ少年団指導者の食育意識 —A 県の事例から—

◎前川 美紀子 (名桜大学)

Key words : スポーツ少年団指導者, 食育, 子ども, 地域, 家庭

【研究の背景と目的】

地域で子どもたちと関わりが深いスポーツ少年団は、スポーツを通じて、青少年の健全育成を目的とする社会教育団体である。スポーツ少年団指導者（以下指導者）の主な対象者は小中学生であり、発育発達の最も盛んな時期で、食育の重要な時期にある。子どもを囲む食育推進が展開されている中で、地域で多くの子どもたちと関わる指導者への期待は、今後大きくなることが予想される。何故なら、健康な身体の成長によって競技力が上がるスポーツと「食」は切り離せないからである。指導者が食育をより意識することは、子どもたちが、スポーツ活動を通して、基本的な生活習慣の見直しや、成長期にあった食事に関する知識や技術獲得にもつながる。さらに子どもを介して、保護者の食育意識を変化させる効果も期待できる。指導者においては、競技力向上につながれると考える。本研究の目的は、A 県におけるスポーツ少年団指導者の食育の実態を捉え、指導者側からできる食育の取り組みを検討することである。

【研究方法】

A 県北部・中部・南部・離島の地域のスポーツ少年団指導者 876 名を対象に質問紙調査を行い、134 名の回収が得られた（回収率 15.29%）。データ処理には SPSS 22 Windows を用いて単純集計および χ^2 検定を行った。

【結果】

指導者として関わっている男女比は、男性 77.9%、女性 22.1%であった。最も多い指導者の年齢は、41 歳～45 歳代で平均 44.7 歳±8.3 であった。主な指導対象者は小学生で 131 人(97.7%)であった。指導者の 65.9%は食事観察の機会を得ているが、35.1%の指導者は食事観察の機会を得てないことがわかった。食事観察の機会を得ている指導者の食行動観察の意識では、「少し気になる・とても気になる」と回答した指導者の 70%以上は「食事の姿勢」、「好き嫌い」、「ばっかり食べ」、「遊び食べ」、「むら食い」、「食事に時間がかかる」、「箸・スプーンの持ち方」の項目をあげている。また、指導者自身が健康づくりにおいて、日頃から栄養や食を意識している場合、指導対象の食事観察の機会を得ていることがわかった。

【考察】

指導者の気になる「気づき」を通して子どもたちへ関わることは、学校・家庭・地域で食育の機会を得ることに繋がると考える。さらなる指導者の「気づき」から「実践」への動機づけのためには、指導者講習会のカリキュラムに食育を導入し、学ぶ機会が得られることが必要である。

指導者の職種は様々であり、スポーツ少年団を通じたネットワークで、食育推進が期待できると考える。また、今回の結果から指導者の健康観が子どもたちの食育に影響することが考えられるため、指導者への健康教育も必要である。

津市美杉町におけるスポーツウエルネスの実践

◎芝山 隆史（里山ウエルネス・ラボ / 株式会社 NTT マーケティングアクト）

Key words : ストレス社会, スポーツウエルネス, マインドフルネス, ヘルスツーリズム

1. ストレス社会とライフスタイル

現代日本社会は、不眠で悩むもの 21%、糖尿病患者 2,050 万人・高血圧患者 1,011 万人をはじめとしてライフスタイルの乱れと生活習慣病が蔓延する社会である。個人のライフスタイルは、環境（自然・社会・企業の連鎖）と自分自身の狭間で本人が生きていくために優先順位付けし形成した価値体系であるため変えようとしてもそう簡単に変革できない。一方でストレス疾患の対症療法は、脳科学、神経系-内分泌系-免疫系ネットワークの解明、サイトカイン・人ゲノムの仕組み等劇的な発展を遂げているが、疾患の発生原因であるストレスの改善やストレス耐性開発、ソーシャルサポート等の予防領域の取組み、ましてや個人の生き方（価値観）の変革まではまだまだ手が回っていない。

2. 津市美杉町でのスポーツウエルネスの実践

筆者は、自身の罹患経験と回復期の気づき（2007～2009 年）に基づき、津市美杉町森林セラピー基地をフィールドとして、ノルディックウォーキングと森林浴を組み合わせた「里山歩き」プログラムを開発、2012 年 8 月から同年 12 月まで月 1 回のペースで実施、SF36V2, TDMS-ST, その他のアンケート結果からプログラムの有意性を確認した。「里山歩き」は、森林浴・ノルディックウォーキングの医学的効果、里山の自然の持つ精神浄化作用、人々の暮らしの知恵や歴史、共同体の生活スタイル、日本の精神文化などの資源を活用し、互いに異なる「身の構造」を持った日常生活空間と「里山」生活空間の相互交流の機会を持ち、身体を動かしながら人間の本来持っている感覚を覚醒し体感した「気づき」を日常生活改善に役立てていこうとする活動である。年間約 150 名が減少し今や人口 5,000 人を切った津市美杉町は急速な過疎化とともに高齢化が進んでおり、この活動は、地域資源を活用したツーリズムによる地域活性化を目指す美杉リゾートの Inaka Tourism 事業と関連性が深く、2016 年 6 月には Inaka Tourism 推進協議会にも参画するに至っている。

3. 平成 29 年度津市森林セラピー基地「森林セラピストにおまかせ」イベントの実践

平成 29 年度、津市森林セラピー基地では、登録セラピストが各自の志に基づき、事業者・地域住民と連携しプログラム内容開発・運営実施などすべて任される「森林セラピストにおまかせ」イベントを 3 回実施する予定（第 1 回は 5 月 21 日実施済み）であるが、筆者が第 2 回として実施する美杉町丹生保は、映画「WOODJOB」のロケ地にもなったところで、今でも訪れた者にこれが日本の原風景だと感じさせる空間が広がっている場所である。ノルディックウォーキングでこの地を訪ね、清流に足をつけるクナイブ療法・岸辺でのマインドフルネス瞑想・地元の林業家との食事とお話等を実施し TDMS-ST, ウェアラブル心拍計 (IoT) 等を活用してリラックス度の見える化等を行う予定である。今回の発表では、その時の様子や筆者自身が現在選んでいるライフスタイル（半企業人半公共人）などもご紹介する。

条件不利地域におけるウェルネスツーリズム その3

◎中川 雄貴(同志社大学大学院/株式会社美杉リゾート), 三田 果菜(同志社大学大学院)

Key words : 過疎化, ツーリズム, 地域活性化, アグリツーリズム

日本の人口は減少に転じ, 全国各地で過疎化問題が深刻化している. 過疎化が進む地域において, 65歳以上の高齢者が集落人口の50%を越え, 独居老人世帯が増加している地域は限界集落と呼ばれている. 限界集落化へのプロセスとしては, 林業の衰退が挙げられる. 戦後の植林政策により地方部では杉・ヒノキが植林され, 林業を基幹産業とする地域が多く生まれた. しかし, 安価な外材が流通するに従い林業は次第に衰退していった.

このような状況のもと, 地域活性化の起爆剤の1つとして観光産業に注目が集まっている. 現在日本は国を挙げて観光立国を実現しようとしている. 観光産業は, 関連する産業が多い特殊な産業である. 観光を通じて地域内での産業連関を図り, 地域経済を活性化していくことは有効な地域活性化の手段といえる. 「何もない」地域には, かつて自然と共存していた日本人の暮らしがそのままに残っている.

今回の発表では, 加速度的に過疎化が進む三重県津市美杉町をフィールドとして, 地域資源を活用したツーリズムによる地域活性化への展開を報告する.

1. 地方部における観光の可能性

熊野詣, お伊勢参りからはじまり, マスツーリズム, 近年ではグリーンツーリズムやエコツーリズムなどのニューツーリズムと観光形態は多様化している. また, 自然豊かな地方部で人との出会いによる癒しや体験を求めるグリーン・ホリデーや, グリーンライフを実現するネオ・ツーリズムなど, ライフスタイルを追求する観光形態も生まれている. 地方部における自然や文化体験を求める旅行需要は確かに存在し, 観光庁等の統計によれば, 訪日旅行者においてもその需要は存在する.

2. Inaka Tourismの展開

2014年6月, 地域資源をツーリズムと繋ぐ取り組み Inaka Tourism 事業を美杉リゾートが主体となって起ち上げた. 農家, 林業家, 語り部, 猟師など様々な専門家との連携により農業・林業体験, 伊勢本街道歴史巡り, サイクリング, 星空浴ツアーなど多彩なメニューが作られている. 各メニューにおいて, TDMS-ST等を活用し参加者の介入前後の二次元気分尺度の計測も定期的に行っている.

2016年6月には, それらの事業者, 住民が一带となり, 産業連関と地域経済活性化を図ることを目的とした Inaka Tourism 推進協議会が起ち上がった. 2017年からは三重県の子どもふるさと自然体験事業と連携し, 教育旅行の受け入れもスタートした. インバウンドにおける誘客も積極化しており, アジア諸国やフランスをはじめとした欧州諸国での旅行商品の販売も決定した.

2017年7月には先進地視察として, イタリア・アグリツーリズムのパイオニアとして知られる Fausto Faggioli氏が運営する「Borgo Basino (ファッジオーリ農場)」を訪れた. 今後日本各地や世界各地の先進地との交流事業も展開していく.

さらに, 新たな事業展開として, 美杉リゾートにおける温泉を伴う宿泊と, Inaka Tourismを通して, がん患者に対してウェルネスツーリズムのプログラムを提供する.

健康長寿を目指して「お散歩でこの国を元気にする」ウエルネスウォーキング

◎西村 典芳（神戸山手大学），水村 信二（明治大学）

中野 友博（びわこ成蹊スポーツ大学），田中 一徳（國學院大學 北海道短期大学部）

Key words：ウエルネスウォーキング，気候療法，地形療法，健康保養地

<ウエルネスウォーキングとは>

ドイツでは、森林などの自然を活用した健康保養地づくりに取り組んでおり、ドイツ国内には、自然保養療養地が374箇所存在し、年間1900万人が訪れている。その最大の理由は、社会健康保険が適用され、4年に1度3週間の保養を行うことが法的に認められていることである。

これまでの医療一辺倒から、保養・ウエルネスが中心となったドイツの健康保養地の姿は、医科学的な根拠のある健康づくりが課題である日本にとって、手本としやすい事例ではないかと考える。

ドイツの自然を活用した療法の中に、気候療法、クナイプ療法、横臥療法などがある。気候療法とは、日常生活と異なった気候環境に転地し、受動的な気候因子への曝露および能動的な気候因子の活用による疾病の治癒、健康増進である。クナイプ療法は、冷水浴に、温水浴を加え「温・冷」という刺激を交互に加えることで、体がそれに順応しようと生体反応を活用したものである。横臥療法は、軽度の寒冷に曝露しながら静かに横たわる療法で、直射日光や風から守られた屋外で実施することにより、持久力の向上および、身体のストレス解消と回復促進効果があるとされている。

それらの療法を活用し考案されたのが、ウエルネスウォーキングである。その特徴は、ドイツの健康保養地で治療としても実施されている気候療法などの手法を用いたウォーキングで、心拍数を管理しながらウォーキングをする。心拍数の目安は「160一年齢」の基準で、歩行の速さを調整する歩き方である。

<日本ウエルネスウォーキング協会の設立>

2013年から始まった六甲健康保養地研究会は、神戸市立森林植物園で「KOB E森林植物園ウエルネスウォーキング」を毎月開催している。2015年5月から2016年4月(9回)までウォーキング前後の血圧を検証した結果、距離及び高度差の影響で降圧効果があることもわかった。最近、神戸市内の西区太山寺や垂水区なぎさ街道、西宮市の甲山森林公園などもコースを作成し開催している。また、2015年8月に開催された指導者養成講座を機に、兵庫県多可町や長野県信濃町、岩手県など広がりを見せている。兵庫県多可町では健康保養地推進計画を立ち上げ、多可町ウエルネスリーダー養成講座にて人材を養成し、「ウエルネスウォーキング(宿泊型)モニター」を実施し、実証実験を5週間実施した。以上のような取り組みが評価され、「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2016」を受賞した。さらに、2017年6月から本格的に「毎週木曜日ウォーキング」を始めている。

そこで、ウエルネスウォーキングの普及や指導者養成及びコースづくりのアドバイスを行うために「日本ウエルネスウォーキング協会」が2016年3月に立ち上った。それぞれのリーダーが、その地域のウォーキングコースを開発し、案内している。現在では40コースある。コースづくりのポイントは、そこに住んでいる人との暮らしぶりやその町に反映されている地域の歴史を直接体験することも意識している。人びとの季節の食材や暑さ寒さを防ぐ工夫や受け継がれてきた独特の風習などをじっくりと見聞することである。

組織は、兵庫県神戸地区は「六甲健康保養地研究会」、兵庫県多可町は「多可町プロジェクト推進課」、長野県は、地方創生の「信濃町健康増進型ヘルス・ツーリズム推進人材育成事業」として立ち上がった「一般社団法人信州ウエルネスツーリズム研究所」、岩手県は「もりおかタニタ食堂」が開催している。この秋から兵庫県朝来市、市川町でも事業がスタートする予定である。

これからは、開催してる地域の人々が他の各地へ出かけて交流を図り、交流人口の拡大に繋がりその地域が活性化し、健康寿命延伸に寄与できることを期待している。

一般研究発表

ポスター発表

観 覧 1 日目 15 : 20 ~

ディスカッション 2 日目 11 : 10 ~

若年女性における隠れ肥満者の体脂肪及び筋肉分布と体力的特徴

◎弓桁 亮介, 山内 里紗, 堀川 浩之 (昭和大学 富士吉田教育部)

Key words : 若年女性, 隠れ肥満, 体脂肪分布, 筋肉分布, 体力

【はじめに】

日本の若年女性は、諸外国と比べて痩身願望が強い傾向にある。体型を気にするあまり食事制限だけにたよったダイエットを行い、リバウンドを繰り返すうちに筋肉量が低下し、体脂肪率が高くなるウエイトサイクリングが起こる。それにより、Body Mass Index (以下BMI) では普通体型にも関わらず、体脂肪率が30%以上という、いわゆる「隠れ肥満」の状態に陥る。

これまでに隠れ肥満者の体脂肪及び筋肉分布、体力に関する知見はあまりみられない。そこで本研究では、若年女性を対象として、隠れ肥満者と普通体型者の体脂肪及び筋肉分布と体力を比較し、その特徴を明らかにすることを目的とした。

【方法】

1. 被検者

被検者は、日本肥満学会の肥満判定基準により、普通体型 ($18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$) と判定された健康な女子大学生235名とした。これらの被検者を厚生労働省の肥満判断基準により、体脂肪率30%以上の56名を隠れ肥満群、体脂肪率20%以上30%未満の179名を普通群として分類した。

2. 身体組成の測定

体重、全身体脂肪率、全身体脂肪量、全身筋肉量、身体部位別(体幹部、腕部、脚部)の体脂肪量及び筋肉量、内臓脂肪レベルの測定には、体組成計(MC-190, TANITA社製)を用いた。なお、内臓脂肪レベルは、腹部X線-CT画像による内臓脂肪面積の実測値 100 cm^2 をレベル10に相当する。

3. 体力テスト

体力テストは文部科学省の新体力テストを用い、体力テスト6項目(20mシャトルラン、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こし、長座体前屈、握力)を測定した。また、各測定項目の記録を得点に換算して合計得点を算出し、体力の総合評価をAからDの5段階で判定した。

【結果】

身体組成では、体重、全身体脂肪率、全身体脂肪量、全身筋肉量、BMI及び内臓脂肪レベルにおいて、隠れ肥満群が普通群より有意に高値を示した。また、身体部位別の体脂肪量及び筋肉量においても、体幹部、腕部及び脚部の全ての身体部位で隠れ肥満群が普通群に比べ有意に高値を示した。全身体脂肪量に占める身体各部位の体脂肪量の割合及び全身筋肉量に占める身体各部位の筋肉量の割合では、体幹部及び腕部で隠れ肥満群が普通群より有意に高値を示し、脚部では有意に低値を示した。

体力テストでは、20mシャトルラン及び合計得点において、隠れ肥満群が普通群より有意に低値を示した。一方、反復横跳び、立ち幅跳び、上体起こし、長座体前屈及び握力では、隠れ肥満群と普通群との間に有意な差異は認められなかった。また、体力の総合評価では、両群ともCと判定された。

【結論】

普通体型者と隠れ肥満者では体脂肪及び筋肉分布に違いがあり、隠れ肥満者の体脂肪及び筋肉は普通体型者に比べて体幹部と腕部に占める割合が高く、脚部に占める割合が低いことが示唆された。また、体力テストではわずか1項目しか有意な差異がみられず、総合評価も同等であることから、隠れ肥満者と普通体型者には、体力に大きな違いがみられないことが示唆された。

大学生における食物アレルギーと体型の調査

◎山内 里紗, 弓桁 亮介, 堀川 浩之 (昭和大学 富士吉田教育部)

Key words : 食物アレルギー, 体型, 痩身, 健康

I. はじめに

近年, 食物アレルギー疾患の患者が増加傾向にある. 食物アレルギー疾患の患者には乳幼児期の子どもに多くみられていたが, 最近ではその患者の年齢層は小児から成人までと幅広く, 様々な食品にアレルギーが認められるようになったのも特徴である. しかし, 乳幼児期の子どもを対象とした食物アレルギーの実態調査の報告は数多くされているものの, 成人を対象とした報告は未だ少ない. また, 今日の若年層の男女はボディーイメージに敏感な人が多く, 「痩せすぎ」は社会問題になりつつある. そこで本研究では, 食物アレルギーの実態と食物アレルギーが体型に与える影響を調査することを目的とした.

II. 方法

【対象者】 食物アレルギーの実態調査は, 平成 23 年度から平成 29 年度に S 大学へ入学した 4073 名のうち, 入学時の食物アレルギー申告用紙による申告者 174 名を対象とした. なお, 体型については, 4 月に実施している身体組成の測定データに欠損値のない一般学生 3394 名, 食物アレルギーの学生 161 名を対象とした.

【測定項目】 身長, 体重, 体脂肪率, 徐脂肪体重を測定した. 対象者の身長と体重より BMI (Body Mass Index) を算出し, 日本肥満学会が示す診断基準に基づき, BMI が 18.5 未満を痩せ, 18.5 以上 25 未満を普通, 25 以上を肥満として分類した.

III. 結果

【食物アレルギーの実態調査】 最も頻度の高いアレルギー物質は, えび 42 名 (24.1%), 続いて, かに 35 名 (20.1%), 卵 32 名 (18.3%), キウイフルーツ 27 名 (15.5%), やまいも 23 名 (13.2%), 落花生 22 名 (12.6%), いくら 21 (12.1%) であった. これらを含む申告食物は 66 品目に及んだ.

【食物アレルギーと体型】 一般群と食物アレルギー群の BMI (男子 一般群 : 21.8 ± 3.0 , 食物アレルギー群 : 21.7 ± 3.8 , 女子 一般群 : 20.7 ± 2.4 , 食物アレルギー群 : 20.5 ± 2.8), 体脂肪率 (男子 一般群 : $18.4 \pm 6.3\%$, 食物アレルギー群 : $18.4 \pm 6.3\%$, 女子 一般群 : $26.7 \pm 5.5\%$, 食物アレルギー群 : $26.6 \pm 6.6\%$), 徐脂肪量 (男子 一般群 : $51.3 \pm 5.7\text{kg}$, 食物アレルギー群 : $52.4 \pm 5.6\text{kg}$, 女子 一般群 : $37.7 \pm 3.6\text{kg}$, 食物アレルギー群 : $37.5 \pm 4.3\text{kg}$) を比較した結果, 男女ともに有意な差は認められなかった. また, 各群の BMI の分布は, 男子一般群では痩せ 13.0%, 普通 76.1%, 肥満 10.9%, 男子食物アレルギー群では痩せ 9.8%, 普通 75.6%, 肥満 14.6%, 女子一般群では痩せ 17.9%, 普通 77.4%, 肥満 4.7%, 女子食物アレルギー群では痩せ 20.0%, 普通 72.5%, 肥満 7.5% となった.

IV. まとめ

S 大学では 1 年次に全寮制制度を実施しており, 1 日 3 食の食事提供を行っている. その食事においてはアレルギー申告者に対し, 栄養士・校医との面談を行い, 食事を提供している. そのなかで, バランスの良い食事の提供をし, 健康の維持・増進を図っている. 食物アレルギーの有無に関わらず, 痩身願望の強い年齢層に対し, 食を通して身体・健康に対する意識を向上させることが重要である.

短期留学生を対象としたウエルネスチェックテストの試み - 米国スプリングフィールド大学留学の事例 -

◎田中 一徳 (國學院大學 北海道短期大学部)

Key words : ウエルネスチェックテスト, 短期留学, ウエルネス, 学生

1. 緒言

國學院大學北海道短期大学部(以下國學院短大)は、2010年より米国マサチューセッツ州にあるスプリングフィールド大学(Springfield College:以下SC)と教育連携、2012年より教育協定を結び学生を短期間派遣している(田中, 2015)。SCは、1885年にYMCAのトレーニングセンターとして創設され、バスケットボール発祥の地やSCのエンブレムの三角形がウエルネスの理念のキーワードであるSpirit, Mind, Bodyと一致していることでも知られている(杉本, 2013)。また國學院短大では、2014年より「留学・海外研修等による単位認定科目」として留学プログラムを開講し、留学における様々な体験を通して、伝統や文化の違いやライフスタイルの違いを学ぶ機会を設けている。そこで本研究では、短期留学生を対象にウエルネスチェックテストを試み、短期留学におけるライフスタイルの変化について検討する。

2. 研究方法

調査対象者は2016年9月30日から10月20日の3週間、SC研修へ参加した國學院短大の学生10名(男6名、女4名、平均年齢 19.10 ± 0.99)であった。10名の留学生の選考は、学内公募により志望動機書の提出、面接、成績等にて行った。選考後は、90分×10回の出国前の事前研修を行った。留学の時期は、米国ニューイングランド地方の秋にあたり、SCのホームカミングが開催され、近隣の大学との対抗戦や各種イベントが実施されている滞在中に合わせた季節である。SC滞在中は、大学敷地内にある学生寮に宿泊し、米国入国時にはボストン、出国時にはニューヨークのホテルに宿泊した。調査項目は、基本的属性および野崎(1996, 2000)がウエルネスの概念を基に作成し、田中・水村(2013, 2015)が質問紙としてまとめた6項目30問からなる「ウエルネスチェックテスト」を用いた。調査方法は、事前(以下pre)は出国日2016年9月30日、事後(以下post)は帰国後2016年10月24日の前後2回のウエルネスチェックテストを集合調査にて実施した。なお倫理的配慮として調査開始前に学生に研究概要を説明し、理解を得て実施した。分析方法は、単純集計した後にウエルネスチェックテストのすべての項目の合計得点および6項目の合計得点を算出し、preとpostについて対応のあるt検定および男女差を検討するため対応のある分散分析を行った。また統計的有意水準は、すべて5%未満とした。

3. 結果と考察

分析の結果、ウエルネスチェックテストすべての項目の合計得点についてはpre 150.70 ± 15.43 , post 155.40 ± 14.81 と帰国後に高くなったものの有意な差は認められなかった。また男女の差は認められなかった。6項目中では、「世界の一員であること」については、pre 23.10 ± 4.58 , post 26.20 ± 4.10 であり有意な差が認められた($p < .05$)。

4. まとめ

本研究において海外留学のライフスタイルの変化として、ウエルネスチェックテストの「世界の一員であること」の項目に変化が認められた。今後は、より高いウエルネスレベルに貢献しうる様な充実したプログラムの開発や留学体制を整備していきたい。

双方向の模擬授業の教育実践 —学習者の主体的な学びを導く教授法—

◎井上 聡子, 武田 真, 佐藤 和子(東京医療学院大学 保健医療学部 看護学科)

Key words : チームティーチング, 双方向授業, 寸劇, ICE モデル

はじめに

日本の高等教育は主体性を持ち, 多様な人々との協働をとおして自己実現を目指す人材育成を指向している。主体的な学びはどのような状態か, その時に起きていることは何かを問うことが重要であると考えた。そこで, 授業を主体的な学びの育成につなげるためにチームティーチング法を活用した授業の展開を行った。そこで得られた結果を報告する。

方 法

対象: 授業を行った教員3名。分析方法: チームティーチング法を用いて3名の授業過程での役割と行動を想起し, どのような教育的行動が行われていたかを抽出し, 分析した。授業の内容は, 「気象災害に対して高校生ができる行動」で, その授業に寸劇を取り入れ, 学習者とともに体験学習を行った。

結 果

教育のプロセスで行われていた行動について述べる。教員Aは, 視聴覚教材を用いた講義を通して「学習者に知識を提供」した。次に, 教員BとCは, 学習者がイメージできるよう簡潔な場面に焦点化し寸劇を行っていた。寸劇の中で教員Bは「学習者の立場になりきりリアリティを持たせる」, 演じながら教員Aの用いた「言葉を再度伝える」, 重要なポイントでは, 「動作を大きめにスピードを落とし技術を見せる」, 教員Cのコメディタッチの動きという「意外性の手法」を用い, 学習者に「視覚的なインパクトを提供」し, 教員Cとともに授業に「学習者を引き込む」行動をとっていた。次に, 教員BとCは学習者に「勧誘の声掛け」をし, 学習者のやってみようとする意欲を引き出していた。そして, 寸劇で伝えた内容を学習者が体験できるよう一緒に演習した。その際, 教員Aは学習者ができたという体験が実感できるよう「発問と保証の言葉の繰り返し」を行い, 教員BとCをサポートしていた。その結果, 一緒に体験した学習者らは真剣な表情とともに笑顔を見せながら演習に取り組んでいた。演習後, 学習者は「楽しかった, 友達に学習したことを伝える」と話す人もいた。

考 察

講義で行った知識の提供は, 基礎的な知識を伝授することであり, イメージを高めるために行った寸劇は, より学習者になりきったことで日常生活と結びつき学習者の理解が深まったと考える。また, 「視覚的なインパクトの提供」は学習の楽しさを提供し, 学習者のやる気を刺激し, 演習への主体的な参加につながったと考える。これらは, ICEモデルで述べられている, Ideas, connections, Extensions の評価の視点に準じた教授法になっていたことがわかった。

女子大学における「ウエルネス」の授業実践（第2報）

◎野之上 操（同志社女子大学）

Key words : 実践報告, 楽しさ, 気づき

2016年日本ウエルネス学会第13回大会にて「ウエルネス」の授業実践（第1報）の発表を行い、今回第2報として、D女子大学における「ウエルネス健康論」の授業実践の報告をします。

◎開講場所：D女子大学

◎開講期間：2016年4月～7月末 計15回

◎開講時間：月曜日 1時限（9：00～10：30）

◎授業科目：ウエルネス健康論

◎授業配当年次：1～4学年

授業回数15回のシラバスは、前回同様に「ウエルネスの理論と実践」から、自ら「ウエルネス」は楽しく生活習慣を改善しより良い人生を築いていくものである、ということを理解してもらえること。シラバスを構成した。

授業目標は、ウエルネスに生きるための理論と方法を学ぶ。総合的な健康の概念としてのウエルネスの目標である幸福で充実した人生を送るために、各自が自分の生活習慣をどのように改善したらよいかについて、その理論と方法を学んでいく。第1回は、本授業に関するオリエンテーションを実施。第2回コミュニケーション実習としての体験学習、第3回ウエルネス概念、キーワードについての学び、第4回自分の現在のウエルネス度についてのチェック、第5回行動変容における生活習慣改善についての学びと行動変容ともの見方、考え方について体験学習、第6・7回レス・ラーニングの学び、第8回ライフプランニングとタイムマネジメントの学び、第9回余暇とタイムマネジメントの体験学習、第10回価値観についての学びと体験学習、第11回ストレスについての学びとストレス度チェック及びストレスマネジメントとその実習、第12回リラクゼーション方法の体験、第13回食と食行動についての学び、第14回ウエルネス保養と健康保養についての学び、第15回総括(まとめ)。

授業方法は、講義、体験学習を主にグループにおける話し合い、発表を行う。概ね毎回グループワークを実施、話すこと、聞くこと、振り返りを導入し各自の気づき学習を主体とした授業を実施している。

総括(まとめ)において授業前後に感じたこと、気づいたこと、最も印象に残った授業内容等について記入したものをまとめて発表。最後にご助言を賜りました野崎康明先生に深謝申し上げます。

参考；

「ウエルネスの理論と実践」野崎康明著 メイツ発行所

「ウエルネスマネジメント」野崎康明著 メイツ発行所

ウエルネスジャーナル第1～12巻

多世代協同健康増進プログラムによる在宅高齢者の運動継続効果の検討

◎木林 勉, 越納 美和 (金城大学)

Key words : 大学生, 在宅高齢者, 健康, プログラム

【目的】

本研究は, 大学生と在宅で暮らす高齢者 (以下, 在宅高齢者) が協同で実施する健康増進プログラムが, 在宅高齢者の運動継続効果としての意識変化について検討することを目的とする。

【方法】

1. 対象者 : H市高齢者支援センターの協力のもと, H市A地区の高齢者 16人 (男性 7人, 女性 9人) とした。対象者は拠点に通うことが可能な 65歳以上の高齢者とし, 既往に呼吸・循環器の重篤なイベントのない者とし, 認知面において日常的に支障のある者は除外した。
2. 運動プログラム : 平成 27年 11月 4日から 28年 2月 10日まで週 1回(計 10回)の頻度で健康増進教室を開催し, その中で多世代協同運動プログラム (プログラム) として専門職が教授する体力測定や運動強度や頻度, オリジナル DVD を使った実践的な体操, 世代間の積極的な対話時間を設けた。運営は大学生 8人が主体的に実施した。
3. オリジナル体操の DVD
オリジナル体操は, H市と K大学の学生・教員が安全性・継続性を念頭において移動能力の向上を目的として作成した。オリジナル体操の作成にあたり, DVD には大学生が実演し, 目的と注意点を示したテロップや, 在宅高齢者へ向けて応援メッセージがおさめられている。
4. 方法 : 介護予防教室の開始回と最終回に運動継続に関する得点可能アンケート項目を設定し, 平均得点の比較し検討した (paired t-test)。
5. 倫理的配慮 : 金城大学研究倫理委員会の承認 (第 26-14号) を受けた後に実施した。

【結果】

アンケート調査においての開始回と最終回では「運動を定期的におこなっていく自信はありますか」の問いに対して有意に改善が見られた。しかし, 「運動のために時間を作るようにしていますか」や「体重をはかるようにしていますか」などの生活改善には結びつかなかった。

【結論】

大学生と在宅高齢者が協同で実施するプログラムは定期的に運動するきっかけになり, 継続効果の一助になることが示唆された。しかし, 運動が習慣化し, 生活改善が現れるような介入には至らなかった。多世代による対話による情報強化や馴染みの関係性の構築は集団で実施する運動に効果的であると考えられ, 今後は地域で展開するサロンなどを効果的に活用できるように検討したい。

【謝辞】

本研究は科学研究費補助金 (平成 27-29 年度基盤研究 C 課題番号 15K04520) (平成 28-30 年度基盤研究 C 課題番号 16K01777) の助成を受けて実施した研究成果の一部であり, ここに感謝いたします。

多世代協同健康増進プログラム教室に参加した高齢者の健康意識の変化

◎越納 美和, 木林 勉 (金城大学)

Key words : 多世代協同, 健康増進プログラム教室, 在宅高齢者, 健康意識

【目的】

本研究は、大学生と高齢者の多世代協同健康増進プログラム教室（以下、教室）に参加した在宅で暮らす高齢者（以下、在宅高齢者）の健康意識の変化と及ぼす影響を検討することを目的とした。

【方法】

1. 対象者：H市A地区の在宅高齢者16人（男性7人，女性9人）
2. 教室：平成27年11月4日から28年2月10日まで週1回(計10回)の頻度で教室を開催し，健康増進プログラムを実施した。1回の教室は専門職からの健康増進教育，体操，茶話会の3部構成を実践した。
3. アンケート方法
 - ・調査日と調査内容：教室開始日と最終日に自己記入式健康意識の得点化質問指票を，最終日には身体・精神・社会的健康に関する5段階評定質問指票を用いた。
 - ・分析方法：健康教室開始前と最終日の間で健康意識について平均得点の比較を実施した（paired t-test）。また，健康意識の変化率と身体・精神・社会的健康についてはピアソンの積率関数を用いて統計処理を行った。
4. 倫理的配慮：金城大学研究倫理委員会の承認（第26-14号）を受けた後に実施した。

【結果】

教室開始日と最終日では健康意識が有意に向上した。また，身体・精神・社会的健康との関連においては「自分は健康への意識が高いと思う」の問いと「普段の生活において身体を意識的に動かしている」 $r=0.887$ ，「いつも気分が明るい」 $r=0.862$ の問いで強い相関が認められた。

【考察】

本調査では健康意識の高さが在宅高齢者の普段の行動に影響し，良質な変容を促すことが明らかになった。すなわち，多世代協同により強化された裏付けのある知識が，健康意識を駆り立て，日常の行動変容へと結びつくことがわかった。しかし，本研究では対象数が少数であったこと，多世代協同部分が客観的に測れなかったことなどのさらなるデザインの精査が課題となった。今後は多様な対象者でデータ収集・分析を実施し，結果を一般化できるようにしなければならない。

【結論】

多世代協同で作成した健康増進プログラムは，健康意識の向上の一助となり，在宅高齢者の普段の行動意識や行動変容の手立てになり得る可能性がある。プログラムに大学生などの多世代との活動を取り入れことは，教育的な情報を強化し，健康意識の向上に繋がり，それは身体的・精神的な健康に役立つ。

【謝辞】

本研究は科学研究費補助金（基盤研究C 課題番号16K01777）（基盤研究C 課題番号15K04520）の助成を受けて実施した研究成果の一部であり，ここに感謝いたします。

植物によってオフィスワーカーのストレスは改善できるのか —沖縄県 A 組織のオフィスにおける意識調査—

◎遠藤 達矢 ((一財) 沖縄美ら島財団 総合研究センター 植物研究室),
下地 紀靖 (名桜大学 人間健康学部 看護学科),
前川 美紀子 (名桜大学 人間健康学部 スポーツ健康学科)

Key words : 植物, インドアグリーン, オフィスワーカー, ストレス

【緒言】

植物を人々のウェルネスに役立てようとする試みは長らく行われてきた。それは人々の経験則に基づいたものであったが、科学的な調査としては1979年にUlrichが、学生に植物の写真を見せることで心理的に良い影響をもたらすことを報告した。現在では、植物は人間の身体や心理、また空気の浄化など物理的環境の改善にも効果があることが明らかとなってきた。

現代はストレス社会ともいわれており、ストレスによって引き起こされる症状や疾患は社会的な問題となっている。とくに就業者のストレス改善は重要と考えられ、平成27年には厚生労働省が「ストレスチェック制度」に関する省令を施行した。今後もさらに、行政、企業、研究機関が連携したストレス改善に向けた取り組みの進展が期待される。

本研究では、オフィスで働く人のストレスを植物によって改善することを目指し、予備的な調査としてオフィスワーカーのデスクに植物(インドアグリーン)を配置し、取り組みについての意識調査を行った。

【研究方法】

調査は平成29年1月12日から、沖縄県内のA組織の同一課内に属するオフィスワーカー14名(男性7名、女性7名)を対象に行った。方法として、各人のデスクに床面積がA5サイズに収まるようなインドアグリーンを配置し、42日間の配置期間を設けた。14日目以降は、各人に水やり等の世話を行ってもらった。調査が終了した4か月後に、インドアグリーンによってオフィスのストレスを軽減させる取り組みについての意識調査を質問紙で行った。

【結果と考察】

調査の結果、「植物によって職員のストレスを減らす取り組みは良いと思う」に対しては14名中12名が、「あてはまる」または「ややあてはまる」と回答があった。「植物の世話をするのはめんどろだった」では14名中11名が「あまりあてはまらない」または「あてはまらない」と回答があり、本取り組みはオフィスワーカーにも受け入れられやすいことが示唆された。「世話した植物に愛着がわいた」に対して14名中9名が「あてはまる」または「ややあてはまる」、14名中10名は「調査終了後4か月後も植物は生育している」と回答があり、植物の日常の管理を各オフィスワーカーに任せるのも、植物を維持するためには現実的な方法であることが示唆された。しかしながら、14名中3名が「机に植物を置くのは邪魔だった」に「ややあてはまる」と回答があり、机に配置する際のスペースやレイアウトに配慮する必要や、個人に植物や配置の選択の自由を与える必要があることが考えられる。

オフィスワーカーのストレス軽減策の提案に向けて —沖縄県A組織のオフィスでの植物を用いたストレス改善調査—

◎下地 紀靖 (名桜大学 人間健康学部 看護学科),
遠藤 達矢 ((一財)沖縄美ら島財団 総合研究センター 植物研究室),
前川 美紀子 (名桜大学 人間健康学部 スポーツ健康学科)

Key words : オフィスワーカー, ストレス, ストレスチェック, 唾液アミラーゼ活性

【緒言】

現在、オフィスで働く人（以下、オフィスワーカー）の割合は、全就業者数の4分の1を占めるとされている。従来のオフィス環境は、業務を効率的に行うことができる一方、オフィスワーカーの快適性や健康問題、精神的・生理的ストレス、労働生産性の低下など、多くの諸問題を抱えている。こうした就業場所の都市化・産業化によって引き起こされる疾患や症状は、現代病とも呼ばれており、その特徴として、心身的ストレスに関する疾患が多いことがあげられる。

平成27年12月から施行されている「ストレスチェック制度」によって、事業者は就業者のストレスを適正に把握し、その軽減策を講じなければならない。しかしながら、制度が始まって日が浅いこともあり、具体的な軽減方策に関する調査研究は少ないのが現状である。とくに、具体的な方策を検証するうえで、実際に業務に就くオフィスワーカーを対象にした調査は重要と考えられる。

そこで本研究では、沖縄県内のA組織のオフィスで働くオフィスワーカーを対象とし、植物（インドアグリーン）がオフィスワーカーのストレスに与える影響と、オフィスワーカーの心身の状態についての調査を行った。

【研究方法】

調査は平成29年1月12日から、沖縄県内のA組織の同一課内に属する14名（男性7名、女性7名）を対象に行った。方法として、各人のデスクに床面積がA5サイズに収まるようなインドアグリーンを配置し、配置前、配置後14日、配置後28日、配置後42日の計4回、唾液アミラーゼストレスモニターによるアミラーゼ活性測定、およびストレスによっておこる心身の反応を調べる質問紙調査を行った。調査期間中は、通常通り業務を行ってもらった。また14日目以降は、各人に水やり等の植物の世話を行ってもらった。

【結果と考察】

インドアグリーンの配置によって、男性職員の唾液アミラーゼ活性値は低下する傾向が見られた。女性職員は、元々の活性値が低いこともあるが、そのような傾向は見られなかった。唾液アミラーゼ活性値の変化と関連のあった質問紙の項目（活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴）は、男性職員では身体愁訴、女性職員では抑うつ感であった。また、男性職員と女性職員に共通して、疲労感と抑うつ感の相関係数が最も高かった。質問紙の項目のうち、インドアグリーンの配置によって低下傾向が見られたのは、男性職員の身体愁訴であったが、不安感は増加する傾向が見られた。心身の状態は日々の業務や生活によって変化することが考えられるため、今後は被験者の数を増やすことや対照区を設けた調査が必要であると考えられる。

日本ウエルネス学会 大会開催履歴

開催回	テーマ・主なプログラム	一般研究発表 演題数
第1回 2004/9/12 東京 YMCA 東洋町センター	時代はウエルネス～その研究と実践～ 設立記念講演「時代はウエルネス」 勝木道夫（日本ウエルネス学会初代会長） 教育講演「ウエルネスの歩み」 野崎康明（日本ウエルネス学会理事長）	口 頭 8
第2回 2005/9/19 同志社女子大学 今出川キャンパス	ウエルネスへの道 一般公開プログラム（市民参加型プログラム） ・ウエルネス自然体験 ・ウエルネスウォーキング 公開基調講演 ・ウエルネスへの道 ドナルドBアーデル博士（全米ウエルネスセンター長）	口 頭 12
第3回 2006/9/18 文教大学 越谷キャンパス	ウエルネスの展開 公開基調講演 ・ウエルネスと健康心理 石原俊一（文教大学） シンポジウム ・ウエルネスの観点から見た食育の取り組み	口 頭 13
第4回 2007/9/24 石川県こまつ芸術劇場 うらら	ウエルネスマインドの展網と実践 市民公開講座 ・文化とウエルネス 島崎丞（石川県立美術館館長） 市民公開シンポジウム ・検診・保健指導に向けて一現場でどう受け止めていくかー 大村良平（厚生労働省保健局室長補佐） 公開講座（市民参加型プログラム） ・ヘルシーバイキング ・アクションプログラム	口 頭 18
第5回 2008/9/15 順天堂大学 御茶ノ水キャンパス	ウエルネス環境の点造 都民公開パネルディスカッション ・ウエルネス概念の再考ーウエルネスを語るー 司会：木下正人 パネリスト：勝木道夫（会長）野崎康明（理事長）杉本英夫（副理事長） 基調講演 ・21世紀への展望：世界・健康・ウエルネス 丸井英二（順天堂大学医学部公衆衛生学教室教授） 公開シンポジウム ・大学におけるウエルネス教育の現状と展望 平積善盛（名桜大学人間健康科学部スポーツ健康学科教授） 山崎健（新潟大学教育人間科学部健康スポーツ科学課程教授） 増子勝義（城西国際大学観光学部ウエルネスツーリズム学科教授）	口 頭 9 ポスター 13

開催回	テーマ・主なプログラム	一般研究発表 演題数
<p>第6回 2009/9/22-23 同志社びわこ リトリートセンター</p>	<p>いのち-ウエルネスに生きる- 基調講演 ・ホスピスで生まれるいのち 細井順（財団法人近江兄弟社ヴォーリス記念病院ホスピス長） 市民公開シンポジウム ・いのちと食と農のつながり メインスピーカー：今里滋（同志社大学大学院総合政策科学研究科教授） パネリスト：赤松利恵（お茶の水女子大学） 大柴由紀（財団法人キープ協会） 公開シンポジウム ・大学におけるウエルネス教育の現状と展望 平織善盛（名桜大学人間健康科学部スポーツ健康学科） 山崎健（新潟大学教育人間科学部健康スポーツ科学課程） 増子勝義（城西国際大学観光学部ウエルネスツーリズム学科）</p>	<p>口頭 9 ポスター 13</p>
<p>第7回 2010/9/19-20 文教大学 越谷キャンパス</p>	<p>コミュニティのウエルネス 基調講演 ・コミュニティのウエルネス 勝木道夫（財団法人北陸体力科学研究所理事長） 一般公開シンポジウム ・地域連携におけるウエルネスの活用法 司会：石原俊一（文教大学人間科学部） 討論者 田村和寿（桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部） 前川美紀子（名桜大学人間健康学部） 二宮雅也（文教大学人間科学部）</p>	<p>口頭 9 ポスター 13</p>
<p>第8回 2011/10/1-2 桐蔭横浜大学</p>	<p>ウエルネスとライフプランニング 基調講演 ・ウエルネスとライフプランニング 野崎康明（日本ビューティーウエルネス研究所） ランチョンセミナー ・東日本大震災支援活動報告 西村仁志（環境教育事務所カラス） 大柴由紀（財団法人キープ協会研修交流事務部キープ自然学校） 一般公開シンポジウム 司会：木村瑞生（東京工芸大学） シンポジスト 重野弘三郎（社団法人日本プロサッカーリーグ） 杉浦克己（立教大学） 水村信二（明治大学）</p>	<p>口頭 11 ポスター 13</p>
<p>第9回 2012/9/21-23 名桜大学 総合研究所</p>	<p>地域とウエルネス ウエルネス指導者向け研修会 野崎康明理事長 鈴木雅裕副理事長他 基調講演 ・地域とウエルネス 杉本英夫（日本ウエルネス学会会長） 一般公開シンポジウム ・ウエルネスライフとコミュニティー 司会：平織善盛（名桜大学人間健康科学部スポーツ健康学科） シンポジスト 野崎康明（日本ビューティーウエルネス研究所） 平良一彦（名桜大学総合研究所客員研究員） 宮里好一（医療法人タピック理事長）</p>	<p>口頭 11 ポスター 13</p>

開催回	テーマ・主なプログラム	一般研究発表 演題数
<p>第10回 2013/9/15-16 明治大学 和泉キャンパス</p>	<p>ウェルネスと生きがい 基調講演 ・みえないチカラ 小林幸一郎 (NPO 法人モンキーマジック代表)</p> <p>シンポジウム ・ウェルネスと生きがい 司会：木下正人 (株式会社リクルート HRD trainer) シンポジスト 大石和男 (立教大学) 西村典芳 (神戸夙川学院大学) 三田果菜 (同志社大学大学院)</p> <p>特別報告 ・全米ウェルネス会議の歴史と第38回大会報告 野崎康明 (日本ビューティーウェルネス研究所)</p>	<p>口頭 11 ポスター 15</p>
<p>第11回 2014/9/13-15 福岡大学 くじゅうの杜キャンパス やまなみ荘</p>	<p>次代のウェルネス 公開講座 ・北米YMCAが目指すウェルネス 柳敏晴 (神戸常盤大学) ・次代のウェルネス 鈴木雅裕 (常葉大学短期大学部)</p> <p>特別講演 ・山岳信仰からのウェルネス 弘蔵岳久 (法華院温泉山荘)</p> <p>シンポジウム ウェルネスの授業展開の実践 コーディネーター：野崎康明 (日本ビューティウエルネス研究所) シンポジスト 西村典芳 (神戸夙川学院大学) 宮田浩二 (文教大学) 水村信二 (明治大学)</p>	<p>口頭 10 ポスター 5</p>
<p>第12回 2015/9/12-13 公益財団法人キープ協会 キープ自然学校</p>	<p>自然環境とウェルネス 基調講演 ・人と人、人と自然をつなぐ 川島直 (公益財団法人キープ協会)</p> <p>シンポジウム 自然環境とウェルネス 司会：大柴由紀 (公益財団法人キープ協会) シンポジスト 赤松利恵 (お茶の水女子大学) 菊田文夫 (聖路加国際大学) 田中一徳 (國學院大學北海道短期大学部)</p>	<p>口頭 12</p>
<p>第13回 2016/9/9-11 神戸山手大学</p>	<p>ウェルネスとツーリズム 基調講演 ・疲労科学から紐解くウェルネス 水野敬 (理化学研究所主席研究員)</p> <p>シンポジウム ・ウェルネスとツーリズム 司会：柳敏晴 (神戸常盤大学) シンポジスト 戸田善規 (多可町長) 松木健一 ((一社) 信州ウェルネスツーリズム研究所代表) 橋本博 (株式会社神戸ポートピアホテル) 西村典芳 (神戸山手大学)</p>	<p>口頭 17 ポスター 6</p>

日本ウエルネス学会第14回大会実行委員会

〒112-8681

東京都文京区目白台2-8-1

日本女子大学

電話 03-5981-3727

E-mail wellness17jwu@gmail.com

実行委員 佐古隆之・山形高司・山田龍彦（日本女子大学）

白川哉子（昭和女子大学）

日本ウエルネス学会

事務局：〒259-1292

神奈川県平塚市北金目4丁目1-1

東海大学体育学部生涯スポーツ学科

野坂俊弥研究室内

TEL. 0463-58-1211（内線 3554）

E-mail : jws_office@yahoo.co.jp