

2018年度しあわせ研究

身体を動かすことが
幸せにつながる

研究員 川上暁子



日本は医学・医療の進歩により平均寿命は年々伸び続け、長生きは世界でトップ水準です。しかし、幸福度が先進国の中では際立って低い状況です。国連が定めた世界各国が対象の幸福度ランキングで、日本は2017年度51位(155カ国中)、2018年度54位(156カ国中)でした。2017年のOECDの調査で、日本の主観的幸福感はOECD加盟の35ヶ国のうち27位と下位に位置します。また2013年度から精神疾患が、癌、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病と並ぶ医療計画上の「5疾病」に位置付けられ、国民のメンタルヘルス、ストレスマネジメントは大きな課題です。厚生労働省「平成26年患者調査」によると、精神疾患の患者数は増え続け、うつ病を含む気分障害の患者数だけで100万人を超えています。つまり総体的に、日本人は長生きするが、幸福感やポジティブな感情と共に生きているとは限らないと言えます。ポジティブな感情は、気分や認知機能など精神機能を改善させる一方、ネガティブな感情は精神機能を低下させることが知られています。

運動が骨格筋や呼吸・循環器などの身体

機能だけではなく、精神機能や心の健康にも効果があると分かっています。そして身体の動きと気分、認知機能とのつながりを報告する先行研究があります。例えば姿勢保持の仕方や他者と同調的な動きを全身で行うことは、自律神経系を介して内分泌系に作用し、気分を改善させたり、集団の連帯感を高めたりすることなどです。そして先行研究から特定の身体動作はメンタルヘルス、ストレスの緩和に関わることが示唆されます。例えば①笑顔を作ること ②胸を張ること ③姿勢を正すこと ④楽しい動きをすること ⑤スキンシップをとること ⑥ビートに合わせて誰かと同じ動きをすることなどの身体動作(身体活動)です。

私たちが行っている研究プロジェクト「身体の動きとしあわせ」では、特にダンスの活動に注目して、実験や研究、ワークショップなどの実践を行っています。なぜダンスかと言うと、上記の①～⑥は、ダンス活動でよく行われる内容で、逆に言えば、これらの身体動作(身体活動)を含むダンス活動は、メンタルヘルスの向上とストレス緩和に効果を発揮するのではないかと考えられるからです。2019年には、これまでの研究・実践の知見を活かして、学内外に向けて、身体と幸せに関するワークショップをいくつか行う予定です。ぜひ多くのご注目をいただければと思います。