

2021 年度しあわせ研究

むさしの健幸アンバサダーによる Health for All
研究員

中板育美 田中笑子 遠山寛子 川南公代
橋本結花 小山千秋 廣瀬絢加 山本摂子
明石修 2022 年度ゼミ学生 33 名



「むさしの健幸アンバサダー¹」は、人々の健康としあわせに関心を持つ学生が、活動を通して自身の健幸を創りだす力を高め、加えて学部横断かつ産官学民協働による相互作用を活用し、他者に健康情報を届ける力を育む活動です。この活動は、健康の先にある Well-being (しあわせ) をカタチにするプロセスであり、SDGs ゴール 3「Health for all」そのものです。

2021 年度は、看護学部地域・在宅看護領域のゼミ生 (33 名) と教員で、共創型アクションリサーチ (健幸アンバサダーの養成、活動媒体の作成と認証、媒体の全国配信) を行いました。

学生は、日本の健康情報を概観し、生活習慣病やサルコペニアなど最新の健康科学に基づく予防知識や「心に届く情報伝達法」を養成講座で学びました。届けたい健幸情報 (テーマ) や対象について「エンカウント (出会い)」と実践を通じて、同年代を対象に「自分たちが受けたかった包括的性教育」をテーマにすることに決めました。慎重に議論を重ねて媒体を作成し、

認証審査を経て、全国の健幸アンバサダーに配信されています。令和 3 年度 Musashino SDGs Award や認証機関から最優秀賞をいただきました。

久野 (2010) は、国民の 7 割が健康に無関心であり、健康施策や健康情報が届いていない事を指摘し、行動変容を導くには、心に届く情報伝達技術に加えコミュニティとの協働の重要性を報告しています。Paulo Freire のエンパワメント理論からも言えますが、人々が必要に応じて行動を変えるためには対話を通して自ら取り組むことが重要です。健康科学に基づく「健幸アンバサダー」活動は、互助活動を中心に、身近な健幸を考える仲間を増やしながら、健康の享受を導くことであり、「すべての人に健康を」の機会の創出し、SDGs に貢献する持続可能な教育であると考えます。



認証審査に合格し全国配布されているパンフレット

¹ 健幸アンバサダーとは：健康に関する正しい知識などを身近な人に伝える健康の伝道師。自分自身と大切な家族や知人などに「心に届く健康情報」を伝え、健康づく

りの輪を広げていくもの。一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会主催の養成講座を受講し、公式に「健幸アンバサダー」の認定を受ける。