

## 真の健康とは何か



太陽化学株式会社

代表取締役副社長 山崎 長徳

当社は“人々の健康”をキーワードに事業活動を行っておりますが、健康を扱う企業にとって最大のテーマは「健康とは何か」であります。健康がどのような状態なのか、何を理由に健康であるのか、日々探索を行っておりますが確実なものはなく、判断するみなさんの考え方や気持ちに依存する部分が大いのではないかと思います。

WHO(世界保健機構)の健康の定義では、「健康とは、単に病気でない状態を意味するのではなく、肉体的、精神的、社会的にすべてが良好な状態である(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity)」とされています。

現在の社会は医学・医療の発達やワークライフバランス・ダイバーシティを考慮した社会の変化により、肉体的・社会的に良好な状態を維持することが容易になってきております。一方で、精神的に良好な状態を維持することは難しく、だからこそ重視し求める傾向にあるのではないかと考えています。

最近、特に耳にするのが“ウェルビーイング”という言葉です。ウェルビーイングとは、心身ともに満たされた状態を表す概念ですが、ポジティブ心理学の創始者として知られるアメリカ人心理学者・セリグマンは、ウェルビーイングを構成する5つの要素をPERMAモデルとしてまとめています。1つ目は「ポジティブ感情を持つこと(Positive Emotion)」、2つ目は「物事に没頭すること(Engagement)」、3つ目は「人と関係性を持つこと(Relationship)」、4つ目は「人生に意味や意義があること(Meaning)」、そして5つ目は「達成すること(Achievement)」です。

現代では、個人一人の生命、人生、生活の質、言い換えればQOL(Quality Of Life)が重視されるようになってきています。ウェルビーイングやQOLに共通するのは、健康を考える時に、客観的かつ医学的なものだけでなく、主観的な側面、日々の生活の視点が重視されていることです。そこで重要になるのが「情報が飛び交う世の中で一人一人に正しい情報が正しく伝わること」と「肉体的・社会的のみならず、セリグマンが提唱した5つのウェルビーイングを価値あるものとして認識していくこと」ではないかと感じています。

当社でも個人のウェルビーイングを実現する社会を築くために、日々チャレンジしていきたいと考えております。