



「健康を決める力・ヘルスリテラシー」で新型コロナから自分を守る

「ヘルスリテラシー」とは、発信されている膨大な情報の中から自分に合ったものだけ、信頼できる情報だけを取り出し、情報に基づいた意思決定により「健康を決める力」とされています。

新型コロナウイルス感染症のことが語られない日がない今日この頃ですが、その情報の中で「これは本当に実践したら予防できるのか、本当に正しいのか？」と思うことはありませんか？私たちは、様々な情報源を持っています。テレビや新聞、インターネットまたは日常付き合いのある人との会話や SNS、医師から聞いたり、専門家のコメントを読んだり。この情報はどうか。自分で理解し、それが正しいと思えば行動し、健康へと向かっていきますが、皆が同じヘルスリテラシーがあるのかといえば、決してそうではありません。私は、当初テレビのワイドショーなどの新型コロナ情報はどうせ視聴率を稼ぐためにおもしろおかしく取り上げているものばかりと思っていました。同じことをこっちの番組、あっちの番組、もう観てわかっているのにしつこいなと。しかし、テレビ番組での説明は、様々な工夫がされています。同じ情報を繰り返すことは、無駄なことではないようにも感じるようになりました。1回に発信できる情報には限りがあり、情報量も制限されます。テレビは文字や言葉だけでなく、図や画像など視覚的イメージから理解しやすいだけでなく、記憶にも残りやすいと思います。時間的に制限された情報も番組ごとに工夫され、同じ内容を何度も繰り返し放送しています。その中には重要な情報も含まれ、繰り返し情報を聞くことにより、記憶にも残り、それに基づいて私たちは行動できます。情報を入手し、理解し、それが正しいか評価をして行動に移すことができれば、健康を高めることのひとつになりうると思います。

ここまで読むとテレビの情報で十分と思えるかもしれませんが、それが信頼できる情報かどうかの判断をすることもヘルスリテラシーとなります。そこで思うのは、私たち個人の能力だけでなく、医療、行政、地域、メディアなどの社会環境がどうかかです。個人の能力だけに頼ることなく、環境が整っていればより正しい情報、健康になる選択肢を選びやすくなります。

私が考える整った環境のひとつとしては、信頼できる相談の場や相談できる人を持つこと。医師やカウンセラー、場合によっては、人生の先輩であったり…

ますます生きづらくなるコロナ禍の時代。健康を維持・増進するためには、ヘルスリテラシーは誰もが持つべき能力であります。私もこの能力を高め、少しでも快適に過ごしていきたいと思います。

NPO 法人みどりの風 理事 温井 孝子

NPO 法人 みどりの風 事務局



〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL : 076-471-5597 FAX : 076-471-5598 E-mail : info@midori-no-kaze.com

HP : <http://www.midori-no-kaze.com/>

携帯サイト(講座情報のみ) : <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>



心とからだの回復実践 -包括的アプローチを求めて-

日時 2020年7月19日(日) 10:00~11:30

会場 くれは山荘保養館 能州庵

みんなで語ろう！コロナの時代 ～座談会～

ファシリテーター 本田 徹氏 今村彰宏氏

みどりの風通信 はる号 Vol.30の表紙の寄稿「人類が皆で協力すれば、新型コロナと安全なつきあいが可能では」今村彰宏氏や「ほんだエッセイ」のエッセイ本田徹氏にもありますが、新型コロナによって今までの生活様式が一変しました。

今回の講座を、これからの新しい生活様式、新しい価値観などみどりの風が考えることや参加される方々が考えることを語り合う会にしたいと思います。(今回は参加費無料です。)

私たちが感じ、考えた不安、思い、なし得た事を語り、共有化しませんか！

《ファシリテーター紹介》

本田徹氏 精神科医、ほんだクリニック院長、NPO みどりの風理事長。

今村彰宏氏 一級建築士、長寿社会の住宅づくり調査研究者、富山県高齢者・障害者福祉生活協同組合理事長、NPO みどりの風副理事長。



晴天の中での開催



皆様ありがとうございました



ファシリテーターの本田先生、今村先生

5か月ぶりに開催された講座。たくさんの方にご参加いただきました。新型コロナにおもうこと、自粛要請期間中の過ごし方、これからどのように新型コロナと付き合っていくかなど皆様と語り合うことができた座談会でした。

これからも「みどりの風」では、心と体の回復実践、包括的アプローチを求めて皆様方と一緒に活動していきたいと思えます。

