

ポジティブヘルス

～ well-being に繋がる幅広い健康のコンセプト～

人生の最期の時まで、健康に生きることは誰もが抱く願いです。オランダ発・幅広い健康の概念である「ポジティブヘルス」は、“生きがい”に注目し、病気があっても前向きに生きる力（レジリエンス）を健康と捉えています。well-beingに繋がる取り組みとして日本でも導入が始まっており、医療現場と研究者の立場から最新の動向をお伝えします。

ポジティブヘルスの取り組み ～医療従事者の立場から

一般社団法人ポジティブヘルスジャパン理事長／医療法人オレンジグループ代表
紅谷浩之



ポジティブヘルス日本人向け研修 (2025)

ポジティブヘルスとの出会い

私たちは在宅医療（訪問診療、訪問看護）、地域ケア（外来、予防、介護）、子どもを対象にした活動（学校医、病児保育、医療的ケア児の居場所づくり）、地域を元気にする活動（地域の居場所づくり、カフェ、フィットネスジム）などを福井や長野で行っている医療福祉／街づくりチームです。

医療を軸に活動をしていると、出会うのは「患者」と呼ばれる病気や障害を持つ方々が中心となります。それぞれ様々な病気や障害を持っているわけですが、病気や障害を持っている人はただただ暗く病人としてだけ過ごしているわけではありません。元気に過ごしている人も実は多いのです。病気を持っているのに元気？と矛盾を感じる方もいるかもしれません。ですが、地域では、患者と呼ばれる人たちの健康的な姿に出会うことはよくあります。

改めて、健康って何だろうか。そんなことを思いながら現場に向き合っている時に、新しい健康の考え方がオランダから聞こえてきました。それが、ポジティブヘルスです。

ポジティブヘルスによると、健康とは「社会的・身体的・感情的問題に直面したときに、適応し、本人主導で管理する能力」なののだといいます。WHOの定義（単に疾患がないとか虚弱ではないことではなく、身体的、精神的、社会的にも完全に良好であること）で言うところの「疾患」や「虚弱」があったとしても、それに適応したり、自身でコントロールしていこうとするエネルギーがあり、その状態を乗りこなそうと動いている、その能力なのだと。

まさに、私が地域や在宅医療の現場で出会っている人たちは、疾患を持ちながらも“健康”であったのです。それからポジティブヘルスをチームで学び、地域医療の現場での活用を始めました。

実際に診療の現場では、あらゆる場面でこのポジティブヘルスの考え方を生かすことで、その人本人が持つ強さや目標を捉えながら対話を重ねること

実際の現場での活用

実際の診療の現場では、あらゆる場面でこのポジティブヘルスの考え方を生かすことで、その人本人が持つ強さや目標を捉えながら対話を重ねること

ができます。その人の悪いところや課題に目を向けるこれまでの医療のアプローチとは異なり、まさに本人主導の“健康”を模索し、それに向かう力を一緒に見つけていく感覚。そして実際にそれに向かって動いていく人たちに会えることにやりがいを感じています。

また、園医・学校医として、保育園幼稚園、小中学生の学校健診でもポジティブヘルスを活用しています。医師から授けられる受身の健康、ではなく、子どもたち本人がどんな時に自分の力を感じているのか、どうすると自分は生きがいを持って過ごせるのかを対話を通して一緒に見つけていく健診です。

未来の日本に向かって

「ポジティブヘルス」に出会った私は、この健康の捉え方こそが、病気を駆逐することも死を避けることも難しい高齢化社会である日本に必要な考え方ではないかと思うようになりました。病気や身体の不具合を持つ高齢者が多く、亡くなる人もますます多くなる我が国も、健康的で幸せな国である、と考えることができるからです。



PositiveHealth 提唱者・M. Huber Dr. と (2024)

一般社団法人ポジティブヘルスジャパン

2023年6月、国民の健康の増進及びウェルビーイングの向上に寄与することを目的に一般社団法人ポジティブヘルスジャパンを設立し、「日本人向けポジティブヘルス研修」を実施し、普及啓発活動を実施しています。
<https://www.positivehealth-j.com/>



ポジティブヘルス

～well-beingに繋がる
幅広い健康のコンセプト～

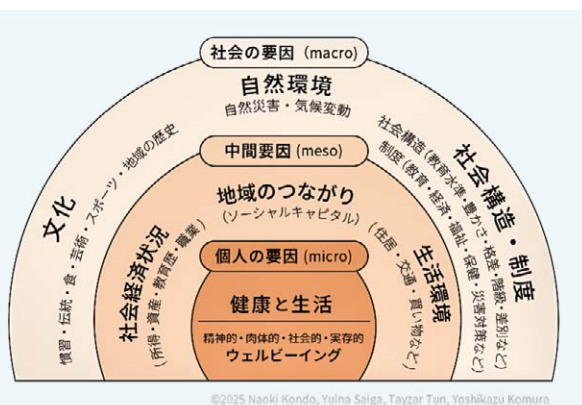
Positive Healthの可能性 ～研究者の立場から

人の健康にも影響を与えかねない孤立と孤独の問題に対して「社会的処方」という人とのつながりを重視した対策が注目されています。ポジティブヘルス日本研修修了者でもある近藤先生に取り組みをご紹介します。



京都大学大学院医学研究科社会疫学分野
主任教授
一般社団法人安寧社会共創イニシアチブ
代表理事
近藤尚己

私は「健康の社会的決定要因」の研究をしています。図に示したように、健康には様々な社会的な要因が影響します。経済状況(貧困など)や居住地域の環境はその代表的なものです。地域とのつながりの重要性も知られており、孤立や孤独は喫煙に匹敵するほど心身の健康に影響を与えます。



健康の社会的決定要因の概念図

「自然と健康になれる環境づくり」とそのための「社会的処方」

そのため、公衆衛生では、個人への指導よりも、住んでいけば自然と健康になれる環境づくりを目指します。例えば「もっと人付き合いしなさい」と個人指導するのではなく、人とのつながりが生まれやすい環境や制度をつくることです。

「社会的処方」は、そのような環境づくりの取組です。薬を処方するように、社会とのつながりを処方するので。病院には様々な患者さんが来ますが、つながりが乏しいことで困っている人もいます。そのような人が、自分に合ったつながりを見つけられるように、相談員(リンクワーカーと呼ばれる)が伴走していきます。

研修医のころ、深夜の救急外来に毎日のようにやってくるAさんという難病の若い女性がいました。「体中痛いから点滴をしてほしい」と言います。特に痛み止めの成分が入っているわけではない、生理食塩水の点滴をするのですが、傍らでお話を聴いていると「すこし安心した」といって帰宅するので。毎晩のようにそんな不安に駆られるAさんの生活はどんなにつらいことでしょう。医師としても、Aさんにで

きる、こと、すべきことは何だろう？と自分の無力さを感じる思い出です。もし今、研修医の自分に助言できるとするならば、社会的処方の考え方や事例を伝えてあげたいと思います。

「自分はこう生きたい」を描き出してくれる positive health の対話

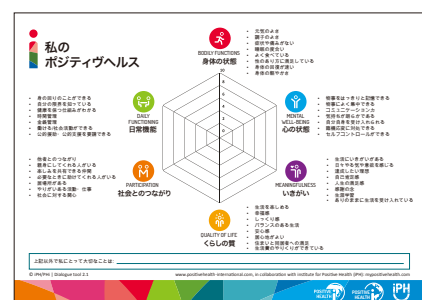
健康は手段であって、目的ではない。でも現実には、病気や症状に翻弄されて、自分がどう生きたいかを考えるゆとりもなく、日々健康をやりくりするのに精いっぱいな人がたくさんいます。Aさんにも、自分の生き方や生活の在り方を一緒に考えてくれる人がいたらよかったのではないかと思います。当直中に片手間にお話を聞くだけでは、十分な相談になりませんでした。

「社会的処方」と positive health を組み合わせた地域モデルに期待

Positive health は、おそらくAさんのような患者さんへ伴走し、社会的処方を進めていくときにとても役立ちます。例えば「蜘蛛の巣」チャートはAさんが今の状況をどう思っているのか、これからどう生きたいのかを考えて、Aさんの社会的処方と一緒に探る良いツールとなるでしょう。

社会的処方と positive health を組み合わせて地域の活動モデルにする動きも出ています。Positive health 発祥の国オランダではそのような取り組みを多数見せてもらいました。国内でも、兵庫県養父市では市役所に「社会的処方推進課」を設置して取り組んでいます。そして住民全員に「蜘蛛の巣」チャートのアプリを配布しています。住民一人ひとりが、蜘蛛の巣チャートを使いながらリンクワーカーと「こうありたい」と思う生活を一緒に描いて、豊かなつながりづくりを進めることを目指しています。

研究者の立場からは、今後、このような地域モデルの効果を実証しながら、モデルの改善や普及が進んでいくことを期待しています。



蜘蛛の巣チャート。「身体の状態」「心の状態」「いきがい」「暮らしの質」「社会とのつながり」「日常機能」の6項目に対して、自身の状態に10段階の点数をつけます。自らに向き合い、価値観を見直すことで前向きな人生を歩む手助けになるツールです。

養父市のWebサイトでは蜘蛛の巣チャートをデジタルで表示し、ダウンロードや印刷ができます。ぜひお試しください！

●社会的処方ポータルサイト
つなげる DAY YABU
<https://tsunagaruday-yabu.jp/about-positive-health/>



単回医療機器再製造推進協議会の会議にオブザーバーとして参加された折、日本と米国の相互理解を深めたいというお話を伺い、フィエン氏に絆ニュースへのご寄稿をお願いしました。

マンスフィールドフェローシップでの学びと思い

バイオメディカルエンジニア／米国FDA 医療機器審査官／第28期マンスフィールドフェロー フィエン美智子



「多くを与えられた者には、多くを期待される」——米国のジョン・F・ケネディ大統領の言葉は、日本での一年間を通じて、私の心を常に支えてくれました。

米国FDAで医療機器分野のエンジニアとして働いた経験を軸に、日本の政策や規制の仕組み、文化的背景を深く理解しようと努めました。特に、医療イノベーションや規制協力を担う関係者がどう役割を果たしているかを学び、日米協力の可能性を探り、国際的な健康目標の推進に貢献することを目指しました。

このフェローシップは、日米関係を「世界で最も重要な二国間関係」と位置づけ、人のつながりを尊んだマイク・マンスフィールド元駐日大使の精神を受け継いだものです。米国の行政官が日本の官庁や研究機関に受け入れられ、共に働きながら政策や技術開発の手法を共有する極めて貴重な機会でした。



マンスフィールド・フェロー 第28期生

私はPMDA※1、AMED※2、国立医薬品食品衛生研究所、厚労省、経産省、文科省、さらに日本医療機器産業連合会といった多様な職場に身を置きました。また、上川陽子衆議院議員（元外務大臣）のもとで立法の現場も経験。どの職場でも温かく机を用意してくださったことが象徴的で、皆さまの一員として過ごすことができました。

この間、PMDAの北米事務所開設や、AMEDの10周年記念式典といった節目の瞬間に立ち会えたことも忘れられません。各機関が国内外の課題に連携して立ち向かい、日本のリーダーシップを発揮される姿に触れることで、人材の熱意と使命感に強く心を打たれました。そして「言葉・職務・文化を超えて人と人がつながる力」こそが、国境を越えた成果を生み出す原動力であることを実感しました。

津軽三味線からの学び

一方で、仕事の合間に日本文化への理解を深めようと、津軽三味線を学びました。地域社会と交わり、伝統に触れ、そして「相手の音を聴く力」に鍛えられる——そんな経験には、仕事に通じるヒントが数多くありました。

※1 PMDA：独立行政法人医薬品医療機器総合機構
※2 AMED：国立研究開発法人日本医療研究開発機構

ジャズアンサンブルでサクスを演奏していた私は、仲間と一緒に音を生み出す喜びに早くから惹かれていました。今回、永村幸治先生に教わり、仲間と学ぶことで、日本の豊かな文化を体感。とりわけ、弘前での津軽三味線世界大会では観客としてその熱気を体感し、そして金沢百万石まつりの舞台上に立った経験は、伝統の熱量と共同体の一体感に触れる大切な機会となりました。

初心者として挑戦することは、学ぶ楽しさと共に、忍耐や謙虚さ、協調や歴史への敬意といった、日々の業務につながる価値を見いだす経験でもありました。



日本文化に触れ、たくさんの学びを得た津軽三味線

イノベーションは視点の交わる場所から

フェローシップの経験を通じ、私が最も強く感じたのは「真のイノベーションは、多様な視点が交わる場所に生まれる」ということです。厚労省では、科学者、立法関係者、規制当局、業界リーダーが医療機器政策を議論する場に立ち会いました。それぞれが異なる経験や立場を持ち寄ることで、単独では得られない解決策が導かれていくのです。

惜しみなく知見を共有してくださったメンターのおかげで、日本における政策形成や意思決定の考え方を理解することができました。この学びは今、FDAでの私の業務に確かに息づいています。

未来へのつながり

この一年間で得たのは、専門分野の知識だけではなく、日本での生活、職場での協働、津軽三味線を通じた文化体験が示してくれたのは、「人と人とのつながり」が未来を形づくるというシンプルで力強い真理でした。

医療機器のイノベーション、規制協力、国際保健の推進——これらの大きな課題も、一人ひとりの誠実な交流から始まります。今回の経験を胸に、これからも日米両国の協力を深め、相互理解を広げる懸け橋として歩みを続けていきます。



マンスフィールド・フェローシップとは？

長年、駐日米国大使を務めたマイク・マンスフィールドの名を冠した、日米両国間の実務的な政府間研修プログラム。米国連邦政府職員を日本の省庁に派遣することによって、日本の専門家を育てることを目的としている。

国際学会参加で得た学びを実践と研究に還元

岡山大学大学院 ヘルスシステム統合科学研究科 博士後期課程 感染管理認定看護師 藤本 要子

岡山大学大学院に在籍しております、藤本要子と申します。このたび、松本記念財団のご支援を賜り、6月に米国アリゾナ州フェニックスで開催された国際学会「APIC25」に参加し、私が取り組んでいる高齢者施設における感染対策の研究の一部を発表してまいりました。まずは、このような貴重な経験を支えていただいたことに、心より御礼申し上げます。

サンディエゴで足止め、思わぬ寄り道

今回の渡航は思わぬハプニングから始まりました。行きの国際線が遅延し、サンディエゴ空港で予定の便に乗り継げず、そこで一泊せざるを得なくなったのです。学会参加は1日遅れてしまいましたが、サンディエゴの美しい港町を散策したり、地元のレストランで新鮮なシュリンプ料理を味わったり、思いがけない旅程となりました。翌日ようやくたどり着いたフェニックスは、砂漠気候ならではの乾いた暑さが特徴で、街のあちこちにサボテンが植わっており、日本との気候の違いを実感しながら会場へ向かいました。

長期ケア施設での予防策をめぐる熱い議論

会場は多くの Infection Preventionist (IP) の方々で賑わっており、米国の感染管理の熱気を感じました。今回特に印象に残ったのは、長期ケア施設における薬剤耐性菌対策としての Enhanced Barrier Precaution (EBP) に関するセッションです。EBP とは、耐性菌拡散リスクがある入居者への日常ケア時に PPE 使用を徹底するという考え方です。セッションでは、生活の場でもある長期ケア施設においてどのように EBP を取り入れるか、活発な議論が交わされました。米国でも日本と同様に、現場で模索が続いていることを実感しました。

ポスター発表と次への一歩

私のポスター発表は学会2日目の昼でした。発表準備は大変でしたが、そんな私を励ましてくれたのは、今回の発表を支えてくださった



発表したポスターの前で

先生方のたくさんの助言や応援の言葉です。当日はやはり緊張しましたが、多くの現地参加者の方々が立ち寄ってくださり、日本の高齢者施設での感染管理や私の研究について紹介することができました。一方で、言いたいことが英語でうまく出てこず、悔しい思いをする場面もありました。この悔しさをバネに、今後さらに精進しようと思います。

今回の経験を通じて、国際学会は現場での取り組みや研究成果を共有する場であると同時に、現場の課題について対話を重ねることができる大切な機会であると改めて実感しました。今後も国際的な発表や議論に積極的に参加し、学びを実践と研究の双方に少しずつ還元していければと考えています。改めて、今回の学会参加を実現していただいたご支援に深く感謝申し上げます。

アフリカンプリントの布「チテンゲ」

特定非営利活動法人 ロシナンテス 教育担当 川原佳代

ロシナンテスの活動地のひとつ、ザンビアの街を歩くと、色鮮やかな布「チテンゲ」が目をはきまします。赤や黄、緑や青の原色に大胆な模様がプリントされた布。女性は腰に巻いてスカートのように着こなし、男性はシャツに仕立てて楽しんでいます。青空や木々の緑に映え、街の風景には欠かせません。日常だけでなく儀式にも用いられ、ドレスやターバン風の帽子へと姿を変え、民族衣装としての誇りが感じられます。「チテンゲ」は彼らの暮らし・文化そのものです。日本でも魅力を伝えたいとアレンジして身につけていたところ、松本理事長の目に止まりました。そのご縁から、理事長のお誕生日にチテンゲで作ったオリジナルのネクタイと布花を贈りました。



チテンゲで作った布花とネクタイ

松本記念財団活動報告

海外からの招聘事業～松本記念財団講演

2025年4月17日、仙台で開催された第114回日本病理学会総会に、ドイツ・ミュンヘン大学教授 Günter Klöppel 氏を招聘し、「松本記念財団講演」を実施しました。今回の講演は、国際的視野を持つ病理医の育成に資する機会の提供となり、講演後、Klöppel 氏に対し、主催者の古川徹大会長（東北大学）、松本記念財団の松本理事長からそれぞれ感謝の意が表明されました。

財団バッジを制作

（一財）松本記念財団のシンボルマークとして、オリジナルの「ピンバッジ」を制作しました。財団のロゴに3本のゴールドの輪をデザインしています。これは、財団の理念である「利他の心」「協業の心」「ユーモアの心」を表しています。

