

ウェルネスとウェルネスツーリズム －その位置づけ、概念と展開の視点－

阿比留 勝利

1 はじめに

健康は人間にとって生存に関わる基本的価値として重要であるが、昨今の健康意識の高まりには目を見張るものがある。その要因はいろいろ考えられるが、端的に言えば、先進国に類を見ない急激な高齢社会への突入、高度情報化などから生み出されるストレスの増大をはじめとして、食生活の変化、飽食や喫煙などによる生活習慣病や癌の増大などに起因する面が少なくない。

このような流れから、医療コストの削減をはじめ社会保障面での抜本的な対策の必要性が高まる一方、個人生活の面でも普段から健康の維持・増進を心がけつつ生きがいを求めるライフスタイルの定着が重要な課題となっている。新しい健康観ウェルネスが期待される背景はここにあるといっても過言ではない。

この小論では、このような基本認識にたつて、自己責任に基づく総合的、実践的健康観「ウェルネス」を概観し、ウェルネスツーリズムの位置づけ、概念及び展開の視点について考察する。

(注)ウェルネスの表記について

健康を所管する厚生労働省では「Wellness」を「ウエルネス」と表記しているが、本稿ではウェルネスツーリズムを広く位置づける問題意識から「ウェルネス」と表記する。基本的な意味は同じである。

なお引用文献等についてはその表記にしたがう。

2 ウェルネスの概観

(1) ウェルネスの概念

社会の成熟化、環境意識の高まり、先進国における少子高齢化の進展の中で新たなライフスタイルの創造を根本に据えた健康観ウェルネスが注目されている。

オックスフォード大辞典によると、ウェルネスという言葉は17世紀半ばから使われており、その意味は「Well」に由来して「快適」「元気」「壮快」を表しているとされる。ちなみにウェルネスの逆の言葉は「イルネス」(illness)である。¹⁾

以下では、ウェルネスの提唱者であるハルバート・ダン博士及び有識者の定義を概観し、本稿でのとらえ方を明確にする。

【ハルバート・ダン博士の考え方と本稿でのとらえ方】

新しい健康観ウェルネスは米国の公衆衛生医師ハルバート・ダン博士(1896～1975年)が1950(昭和25)年代後半にワシントンのユニテリアン教会で行った「新しい健康の概念」と題する21回の講演にはじまる。その後、講演内容は「ハイレベルウェルネス」(1961年)として出版されウェルネス普及の糸口となる。²⁾

ダン博士の主張のポイントは世界保健機関(WHO)³⁾の健康の定義をより高度な生き甲斐の追求へと総合化し、深めたところにあるといわれる。敷衍すれば、WHO憲章の前文にある健康の定義「健康とは身体的精神的及び社会的に完全に良好な状態であって単に病気でないというだけではない」に対し、ダン博士はその定義の「完全に良好な状態(Well-being)」を、生き甲斐・自己実現を求めて生き活きと生きている状態及びそれを自発的に達成する行動ととらえた。その上でその展開の枠組みを「身体のウェルネス」「精神のウェルネス」「環境のウェルネス」の3つとし、ウェルネスの真の実現は個人および人間環境のウェルネスの獲得を条件とした。

ウェルネスの意味するところは、病の如何を問わず自分の潜在能力を引き出しながら自己実現欲求に即したライフスタイルで生き活きと生き、併せてその基盤環境においても健康文化の創造を目指すべしとする考え方といえる。病をもっていても自ら求めるライフスタイルで生き尽くすこと、敢えていえば、「自分の生を生き、自分の死を死ぬ」という実存の意義を求める実践的健康観でもあり、それを土台としてプラス思考で生きる個と全体の総合的生活哲学として理解することもできる。

以上から、「ウェルネスとは自分の人生に対する自己責任を土台として、疾病の如何を問わず心身の健康と自己実現に即して自分のライフスタイルを追求する行動プロセス及びその実践によって創りだされる健康文化」ととらえておく。

《参考》

ウェルネスの定義は後の研究者や実践家などによって展開されている。ここではわが国においてウェルネスの実践・普及に取り組んできたスポーツ科学および社会団体の識者による定義を引用しておく。

同志社女子大学 野崎康明教授の定義

同志社女子大学の野崎教授は、「ウェルネスとは、自分の人生には自分で責任を持つことを知り、幸福でより充実した人生を送るために、自分の現在の生活習慣(ライフスタイル)を点検し、自分でかえなければならないことに気づき、これを変革し続けていく過程である」⁴⁾としている。

財団法人日本ウェルネス協会 古川文隆専務理事の定義

(財)日本ウェルネス協会古川文隆専務理事は、ウェルネスの定義と目指すところを「疾病の如何に関わらず、個々人の潜在能力を発揮し、自己実現を図ること」⁵⁾としている。その具体的意味には、クオリティ・オブ・ライフ(QOL)(個人の人生や生活の質)の追求およびその基盤となる「地域社会や環境の健康」(クオリティ・オブ・コミュニティ=QOC)を獲得する価値観を含むとしている。

(2) ライフスタイルと健康の関係

アメリカ合衆国では1979(昭和54)年当時に、ライフスタイルと健康の関係を正面から取り上げた「Healthy People」という報告書が出された。それは合衆国厚生省が死亡率第1位～第10位までの原因として考えられるものを4つの要素に区分して死亡寄与率を計算したものを土台としている。1976年の「健康に与える要因」の4区分と寄与率は次のとおりである。⁶⁾

- | | | |
|-------------------------|-----|--------------|
| a. 不健康な生活習慣ないし行動様式…………… | 50% | → ライフスタイルの改変 |
| b. 環境要因(自然環境、社会環境)…………… | 20% | → 環境要因の健康化 |
| c. 人間遺伝学的要因…………… | 20% | |
| d. 現在の保健医療の不適切さ…………… | 10% | |

この中では個人の生活習慣の改善だけではなく社会や環境を“健康”にすること、すなわち、ストレスや疾病などの発生源となる社会システムや生活環境の改善などの必要性が浮き彫りにされている。

同報告書では、先の「健康に与える4大要因」に加えて、アメリカ国民が「禁煙」「アルコールの乱用を減らす」「過度なエネルギーや脂肪、塩分、糖分を減らす」「適度な運動」「血圧や癌に関する定期的な検診」を守れば大幅に健康が改善されると指摘されている。それらの記述からライフスタイルが健康に与える影響の大きさが読み取れる。また、これはダン博士が指摘した「環境のウェルネス」の展開の考え方にもつながる。

(3) ウェルネスの進め方

ウェルネスは、ダン博士の提唱以来今日までジョン・トラビス氏をはじめとしてその概念展開や実践プログラムなどが研究されている。それを進める上での「主体的要件」及び「プログラム」について野崎教授の考えを参考として要約する。

【主体的要件】

まず、ウェルネスを実践する上での主体的要件は何か。野崎教授は「自己点検」「自己責任」「自己受容」それらの前提をなす「価値の置き方」を挙げている。⁷⁾

「自己点検」とは、自己を客観視して健康課題を発見する行動、「自己責任」とは自らの人生は自ら責任を持つ意思の存在である。「自己受容」とは、自分の健康課題を素直に受け入れる態度である。「価値の置き方」とは、どんな生き方に価値を置くかという個人の生き方に通じるという意味で、行動の原点になるものを指している。

【体と心、個人と社会の「ウェルネスプログラム」】

次に実践の内容と手順をどう考えるべきか。それらを一体的にシステム化したものが「ウェルネスプログラム」である。内容的にはストレス、生き方、運動、栄養、休養、環境、価値観に関わる構成となるが、健康増進プログラムが基本である。また、種別として個人及び団体(組織)のプログラムがある。

(個人レベルのプログラム)

個人の場合、体・心・環境(地域)のウェルネスプログラムが基本となる。⁸⁾体・心・環境は当然一体的かつ有機的に結びついている。体のプログラムを達成したら心も併せて健康を取り戻したという体験を思い浮かべると容易に理解できるであろう。とりわけ心の健康は体・環境の健康が増進されれば関連して得られる面が強い。したがって、それらの複合効果を当初からねらうものがフィールドをからめた複合プログラム(アウトドア活動との複合、旅行など)である。

また、個人レベルのウェルネスプログラムは自己変革のプログラムである。自己分析を経てプラン・ドゥ・シー(または PDCA)をスパイラル(螺旋状)に深める一連の社会開発計画の立案と推進プログラムに似ている。野崎教授

は「気づき」「学習」「行動」「評価」の行動モデルを提示している。⁹⁾ その推進ステップは次のとおりである。

- a. 自分のライフスタイルの長所、短所等を点検する。
- b. 変革の必要性を認識する。
- c. 変革行動を起こす(行動しないと変革できにくい、実践が価値観を変える)。
- d. ライフスタイルの変革を評価する(一ラウンド完了)。

(社会レベルのプログラム)

個人レベルの「ウェルネスプログラム」は社会レベル(団体、地域)の「ウェルネスプログラム」に読み換えることができる。「個人」を「地域」(コミュニティ団体等)に読み替えたものとして「健康まちづくりプログラム」がある。例えば、国の「健康都市づくり政策」に先だつ宮崎県都城市の「ウェルネス都城」(健康都市づくり)の取組はその典型である。その後、国が同様の取り組みを推奨して自治体の健康都市づくりを全国に展開してきた。厚生省が進めてきた「21世紀の国民健康づくり運動・健康日本21」(2000年3月発表)は「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」の実現を標榜した国土レベルのウェルネス運動であるが、これも「ウェルネスプログラム」とみることができる。¹⁰⁾

3 ウェルネスにおけるツーリズムの位置づけと展開の視点

(1) 「ウェルネスの休養プログラム」としての「ウェルネスツーリズム」

これまでウェルネスの概念や進め方を概観した。ここではウェルネスツーリズムを検討する前段としてウェルネスプログラムと生活時間との関連性を概観し、ウェルネスにおけるツーリズム(観光保養旅行)の位置づけを明らかにする。

【消極的休養と積極的休養】

生活時間は、「生理的時間」「労働時間」及び「余暇時間(自由時間)」に区分してとらえることができる。これを踏まえてウェルネスプログラムを生活空間に対応させると、そのプログラムが実施される生活時間は日常生活圏から非日常生活圏(又は異日常生活圏、以下同じ)までを含む全ての生活空間にまたがるものとなることがわかる。中でも睡眠や食事時間など「生理的時間」はウェルネスの必要条件として当然であるが、特に「労働時間」で発生するストレスからの解放度が大きい余暇時間の活動がウェルネスを進める上で重要な意義と役割をもつ。

通常、余暇時間の休養機能は2つに分けてとらえられている。その1つは労働から解放されて生理的な疲れを癒すことだけを意味する「消極的休養」、もう1つは明日の生気を養いつつ自らの自己実現に資するレクリエーション、文化活動や観光保養旅行などを楽しむ「積極的休養」である。¹¹⁾

「休養」の重要性から、ウェルネスの実践プログラムとして「余暇の休養プログラム」が設定されている。余暇時間を使った休養プログラムは日常生活圏、非日常生活圏双方で組み立てることができるが、この中で非日常生活圏で観光・保養を目的とするツーリズム(観光保養旅行)はウェルネスの休養プログラムの一部である。

特に「旅行を伴う」という意味から日常生活圏でのウェルネス活動と対峙させると、生涯において大きな時間をしめる余暇活動の中でもツーリズムは非日常生活圏における「もうひとつのウェルネス領域」として極めて重

要な位置を占める。

そのウェルネスの休養プログラムの中の「マトマリ余暇」を使ったツーリズム(観光保養旅行)が「ウェルネスツーリズム」である。この位置づけをしっかりと踏まえることがウェルネスツーリズムを展開するポイントである。

(2) 「ウェルネスツーリズム」のイメージ特性

現在のところ、わが国にはウェルネスツーリズムについての明確な概念及び定義はないといわれる。¹²⁾

ウェルネスの原点に立ち返ると、ウェルネスツーリズムとは、広義には、健康価値を土台とするツーリズム全般を指すと考えることができる。

健康価値は「生物としての人間」の存在と持続に直結するという意味において「持続可能な観光」(サステイナブル・ツーリズム)の根本的価値とも通じる。

ツーリズムには国際連合によって「平和へのパスポート」という意義が付され、いまや貧困撲滅を期待される分野ともなっている。マスツーリズムの反省から出てきたニューツーリズムに大量生産・大量消費社会が生み出した他地域などの不健康要因を緩和し、さらには解除する意義がことさら求められていると考えると、ウェルネスに通じる価値観を有すると見てもよいであろう。また、限定的にみて、多様な目的志向に基づくニューツーリズムの中の健康志向に対応するツーリズムととらえれば、医科学的根拠に基づくレジャーから健康増進、診断・病疾予防、療養、手術治療の領域を含む広義の「ヘルスツーリズム」の概念にも類似する(後述)。

厳密な概念規定がないだけに、ウェルネスツーリズムのイメージは様々なとらえ方があるが、次項ではその整理を試みてみる。

(3) ウェルネスツーリズムの概念

【ツーリズム(観光)の一般的定義】

わが国におけるツーリズム(広い意味での「観光」)の一般的な定義は、公的なものから有識者のものまで数多く存在する。その中の公的な定義を要約すると、「観光とは余暇時間に日常生活圏を離脱して行う楽しみ、癒し、学習などの旅行」である。それは心身の疲れを癒し、さらには自然、文化鑑賞や各種の体験交流などによって自己再発見を促すとともに、自己実現に寄与するものとされる。

活動の概念構成は、「時間概念」では余暇時間(自由時間)、「空間概念」では非日常生活圏(あるいは異日常生活圏)における活動、「意志概念」では、観光行動が人間の本源的欲求である「あそび」に根差すという意味も含めて、「自発性」が担保されなくてはならないものとされる。

(注)WTOのツーリズムの定義を含めて、「ツーリズム」と「観光」との意味づけや関連性には別の論議があるが、

ここではその詳述は略し、「ツーリズム」を「観光」として論じる。

【広義のウェルネスツーリズムとは】

ウェルネスツーリズムについて「健康保養旅行」的なイメージはあるにせよ、「ヘルスツーリズム」や「メディカルツーリズム」との違いなどを含めてその概念がわかりにくい。そこで、少し便宜的だが、理解を深めるために後段でニューツーリズムの形態と関連付けて概念を規定する。

まず、ウェルネスとツーリズムの一般的定義を踏まえると、ウェルネスツーリズムとは「余暇時間(自由時間)を

使って行われるウェルネスの積極的休養プログラムとしての観光保養旅行」と考えることができる。これにツーリズム活動が展開される生活圏の領域を加味すると、ウェルネスツーリズムとは「余暇時間(自由時間)において、非日常生活圏(あるいは異日常生活圏)を使って行われるウェルネスの積極的休養プログラムとしての観光保養旅行」と言い換えることができる。

では、それらを踏まえた上で、ウェルネスツーリズムを現実のツーリズムの諸形態と対応させてどのように考えておくべきだろうか。ウェルネスツーリズムが個人生活と環境を一体的に関連づけてクオリティ・オブ・ライフ(QOL)及びクオリティ・オブ・コミュニティ(QOC)を目指すウェルネスの概念に立脚していることからすると、まずは健康という基本価値から出発し、人間の全体性回復を強く意識したホリスティックツーリズムであることが確認できよう。それを踏まえて、以下ではニューツーリズムとの関連でウェルネスツーリズムの概念を規定してみよう。

図-1は、「ニューツーリズム」の枠組みを借りてウェルネスツーリズムの概念を位置づけたものである。先のウェルネスツーリズムの考え方とニューツーリズムの枠組みを踏まえると、広義のウェルネスツーリズムとは、「新しい健康観ウェルネスを根底におき、レジャーから健康増進、診断・疾病予防、療養、手術・治療までの幅広い健康旅行の目的に対応するニューツーリズム」ととらえることができよう。その理由は、先にも少し触れたとおり、ニューツーリズムが多様な形態をもつにせよ、いずれも持続可能性を基本にすえており、それが観光者と観光対象地域とのQOLとQOCを求める理念にたっていると解釈できるからである。

特にツーリズムの主体と地域との協同性から、究極において、「観光者と住民が互いの異なる生活文化(異日常性)を授受しあって楽しみ、観光者と環境(地域環境等)のウェルネスを高めるゲストとホスト(地域)の対等交流・交歓の旅」を意味するものととらえることもできる。

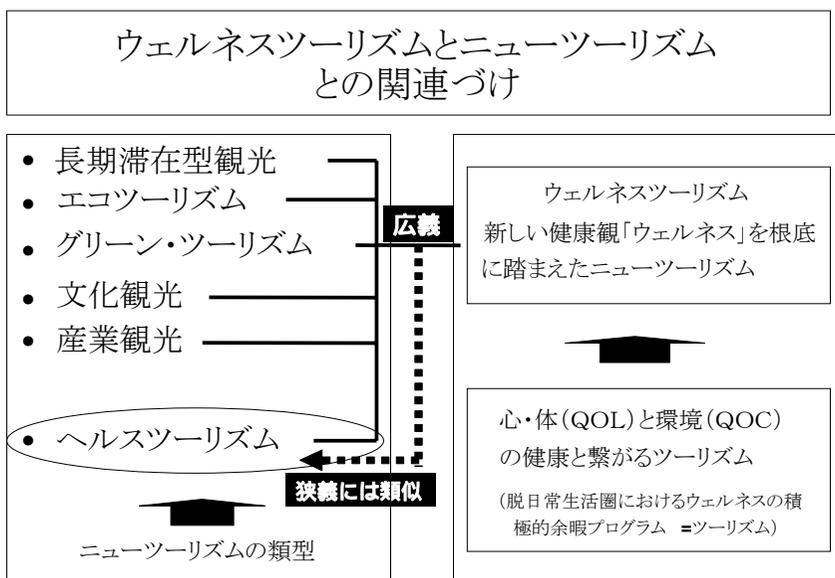


図1 広義のウェルネスツーリズムと狭義のウェルネスツーリズム

(注)「レジャー白書2007」(社会経済生産性本部)におけるニューツーリズムの類型を図化し、広義と狭義のウェルネスツーリズムを説明する概念図とした(阿比留作成)。

【狭義のウェルネスツーリズムとは】

次に狭義のウェルネスツーリズムの概念をどのようにとらえるべきだろうか。図一1から説明すると、ニューツーリズムの中で「ヘルスツーリズム」に類似した概念になると考えている。また、図一2はニューツーリズムの活動細目を示したもので、この中の「癒しの旅(温泉等)」「病気回復や健康の維持・向上のための旅」をウェルネスツーリズムの核心ととらえる見方もありうる。

そこで、狭義には図一1の「ヘルスツーリズム」¹³⁾ と類似する概念ととらえ、守備範囲(対象とする健康目的)として医科学的根拠に基づく旅の健康効果に依拠する側面をもつものではあるが、心身及び比喩的な意味で環境の健康増進(ヘルスプロモーション)に力点が置かれ、それ故にも定住地域における健康文化の創出と連動性、循環性の高いツーリズムとしておく。

参考までに、「ヘルスツーリズムの推進に向けて」(日本観光協会研究報告書)によると、広義の「ヘルスツーリズム」とは医科学的根拠を伴うレジャー、健康増進、診断・疾病予防、療養、手術・治療を目的とし、狭義には手術・治療を除くとされる。これに対して、ウェルネスツーリズムにはわが国においてまだ確たる概念・定義はないとされる。ウェルネスツーリズムは「ヘルスツーリズム」同様にエビデンスに依拠する面を含むが、ウェルネスの特性からすると、自己責任に基づく健康増進(ヘルスプロモーション)に力点が置かれたツーリズムと解釈されている。関連して、欧州では「ヘルスツーリズム」の概念の方がウェルネスツーリズムの概念よりも広いとらえ方がされている、と述べられている。¹⁴⁾ 2007年にNPO日本ヘルスツーリズム協会が設立された。そこではヘルスツーリズムを「自己の自由裁量時間の中で、日常生活圏を離れて、主に特定地域に滞在し、医科学的根拠に基づく健康回復・維持・増進につながり、楽しみの要素がある非日常的な体験、あるいは異日常的な体験を行い、必ず居住地に帰ってくる活動」と定義している。

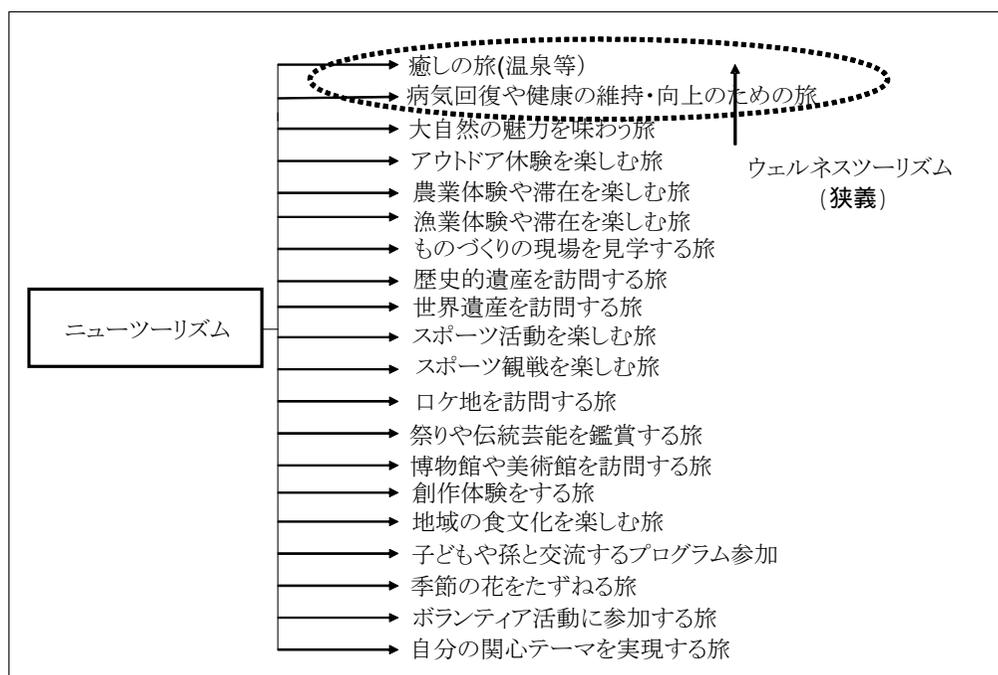


図2 ニューツーリズムにおける「狭義のウェルネスツーリズム」のイメージ
(注)「レジャー白書 2007」のニューツーリズム類型に加筆(阿比留作成)。

【ウェルネスツーリズム概念の総括】

以上の考察から、個人と環境の健康を目指すウェルネスの概念とその基底に存在するユニバーサリティの理念を踏まえて、広義、狭義のウェルネスツーリズムの概念を次のようにとらえておきたい。

- (i) 広義のウェルネスツーリズムとは健康観ウェルネスを根底に据えたニューツーリズムを包括する持続可能なツーリズムと考える。対象とすると健康の範囲守備は「ヘルスツーリズム」と同様にレジャー(楽しみ)をはじめ健康増進、診断・予防、療養、手術・治療までを含むが、自らの「気づき」と「実践」による健康増進(ヘルスプロモーション)に力点を置かれるものとする。ウェルネスの日常的な実践との連動性から、観光地および定住地双方におけるウェルネスの高度化を目指す循環性の高いツーリズムである。
- (ii) 狭義のウェルネスツーリズムとは、広義のウェルネスツーリズムが対象とする健康の守備範囲から「手術・治療」を除くツーリズムである。
- (iii) 観光者(ゲスト)と受入者(ホスト)との主体関係から概念を規定すると、広義、狭義を問わず、観光者と地域住民が互いの異日常性(異なる生活文化)を授受(交流)することによって生み出される人と環境にやさしい旅(生活者交流の旅)である。

(4) ウェルネスツーリズム展開の視点

【ウェルネスツーリズムに期待される新たな役割】

ツーリズムの領域では「持続可能性」と「地域主導性」を軸とするニューツーリズムが台頭し、「着地型観光」として展開されはじめている。

国でも観光立国推進基本法を具体化する一環として2008年7月に「観光圏整備法」を施行し、それを後押しする形で10月1日の観光庁の発足をにらんで南房総観光圏を含む16地域を認定した。

健康に関しても、命を脅かす原点である「食」の安全・安心が脅かされ、高齢社会の進展に伴って増大する医療費問題や年金のずさんな運営などに象徴される社会保障制度の破綻的な状況などから、制度及び生活の抜本的見直しと社会保障制度の立て直しが叫ばれている。

ツーリズムも地域連携や交流の動きに呼応して広く交流文化産業ととらえられる流れにあるところからすると、わが国においても単なる狭い意味での観光領域としてではなく、国の内外を含めて地域間の複合交流領域としての位置づけが一層求められてくるように感じられる。加えて、人口減少社会、高齢社会への急激な移行は、大都市地域と自然地域をセットとする循環型経済文化圏の形成、ひいてはコンパクト化を目指す広域圏での相補的な機能連携による地域再編と連動性が増すとみられる。また、ツーリズムは人の移動をはじめ物、情報の移動をも誘発する地域間流動と連携促進の営みとして、水・緑・炭酸ガス吸収等の環境循環、経済の循環、生活の循環、観光・レクリエーション交流など広域循環型社会の形成とも密接に関わるものであり、国土形成の重要な交流基盤としての役割はもとより、地域連携・交流をベースとする新たな位置づけと環境哲学が問われてくるとみられる。

ウェルネスツーリズムは健康価値と自発的实践から上向する健康文化の創造をベクトルとする理念をもつとともに命を育む食、体、心、その土台である環境の再編を迫る価値観を備えているという意味からすると、人口

減少・高齢社会の入り口にあるわが国をこれまで以上に構造的に再編する役割を担う可能性が窺える。重複を恐れず取敢えていえば、ツーリズムには、定住・交流型社会の連携・交流に加えて、地域循環機能を含むもっとトータルな役割を担わせる必要があるのではないかと思う。

【ウェルネスツーリズムの展開の方向】

論をもどすと、ウェルネスの価値観は自主性に基づき環境全体を“健康”にする運動論的性格を備えているため広義の健康価値を基軸に定住・交流型社会の広域的循環を促進する分野として機能する可能性も大きいと認識している。

以下では、広義のウェルネスツーリズムの対象領域と対応させて「レジャー度」から「医療度」までの段階構成を想定し、健康ニーズの類型とウェルネスツーリズムの活動例を対応させて展開のあり方を考えてみた。

これから、ウェルネスツーリズムの健康目的ニーズと具体的な活動例を援用した受入態勢整備のイメージがつかめる。

ニーズ類型	活動例	
■治療	●手術・治療(メディカル・ツーリズム)	医療度大 ↑ ↓ レジャー度大
■療養	●運動障害リハビリテーション	
	●気候療法(転地)	
■診断・疾病 予防	●PET(ポジトロン・エミッション・トモグラフィ) 検診付きツアー等	
	●人間ドック(PET除く)	
	●湯治・温泉療法	
	●アレルギー体質改善(花粉症等)	
■健康増進	●温泉保養	
	●森林セラピー	
	●タラソセラピー	
	●フィットネス・エステティクス	
	●地域薬膳・断食ツアー等)	
	●脳トレツアー	
	●メディテーション(座禅・脳トレツアー等)	
■レジャー	●温浴慰楽(温泉・温浴ランド等)	
	●ハイキング(森林浴等)	
	●各種スポーツ(海水浴・マリン・フィールドスポーツ等)	
	●地域交流体験(エコツアー、グリーンツアー等)	
	●体験観光(自然・祭り参加等各種)	

参考資料:ウェルネス概論授業作成資料(阿比留)。類型内の段階性はない。「ヘルスツーリズムの推進に向けて」(社)平成19年月3日本観光協会 P21、22。

図3 レジャー度と医療度を両極とするウェルネスツーリズムの展開例

【ウェルネスツーリズムを支える総合的、計画的対応要件】

次に、ウェルネスツーリズムの展開方向を踏まえて、極めて大づかみであるが、ウェルネスツーリズムを推進する上で整備すべき総合的、計画的対応要件について試案を作成してみた。具体的には、ウェルネスツーリズム資源の再発見を軸に要件を9項目に集約している(表—1参照)。

それは、I ウェルネス資源の再発見、II 受入施設等体制の整備、III 旅先でのウェルネスプログラムの開

発、IVウェルネス及びウェルネスツーリズム指導者の育成、Vウェルネスツーリズム商品の開発、VIウェルネスツーリズムマネジメントシステムの確立、VII「観光文化のまちづくり」の推進と連携、VIII産・学・官・民のウェルネスツーリズム研究開発のための組織体制づくり、IX公的支援システムの拡充、である。

I	ウェルネス資源の再発見(心、体、地域の資源を健康価値から再検討)
II	受入施設の整備(クアハウス、タラソテラピー施設、スポーツレクリエーション施設、滞在施設、温泉・医療・保養システム、癒し景観等環境整備)
III	旅先でのウェルネスプログラムの開発(ウェルネス旅行のプログラム開発)
IV	ウェルネス及びウェルネスツーリズム指導者の育成(ウェルネスリーダー、ウェルネスマネージャー等)
V	ウェルネスツーリズム商品の開発(健康旅行サービス産業の育成)
VI	ウェルネスツーリズムマネジメントシステムの確立(健康価値を土台とする地域ぐるみの健康保養サービス、医療、福祉等と連携した総合的地域マネジメントシステム)
VII	「健康文化のまちづくり」の推進と連携
VIII	産・学・官・民のウェルネスツーリズム 研究開発のための 組織体制づくり (エビデンス=医科学的効能研究等の体制)
IX	公的支援システムの拡充 (医療・保険制度適用、部門横断的政策支援 等)

表1 ウェルネスツーリズムへの対応要件

ここでは、地域資源をウェルネス資源として再発見し、ニーズとの対応を「体」「心」「環境(地域)」の関連性を含めて既存の展開の内容を例示的に列挙してみよう。

「体」「心」「環境」は一面的な効果を持つだけではなく、相互を癒すウェルネス効果をもつ。体の癒しは心の癒しにつながり、「体・環境」の癒しは「心」の癒しに波及する。その逆も真である。

「体」では、まず命育む「食」から薬膳料理などへの展開、温泉保養、スポーツ・レクリエーション、リフレクソロジー、美容とからめたエステティックスなど、「心」では、メディテーション、音楽・芸術・創作体験、アロマ・アニマル・フォーチャルチュラル(園芸療法)セラピーなどが挙げられる。「体」「心」をトータルに癒すものでは、生気象学、温泉医学などを土台とした優れた自然環境地でのエコツアー、ハイランドセラピー(クナイブ療法等)・森林セラピー・タラソテラピー・海浜セラピー(海岸浴・潮風セラピー等)、里地・里山・里海での農林水産体験や民俗芸能・伝統工芸の体験、地域の避寒・避暑適性や温泉保養適性を活かしたリタイアメントコミュニティ、大学・医療機関や生涯学習プログラム(エルダーホステルプログラム等)とからめたカレッジリンク型保養地の形成、食・温泉浴・運動・創作・環境体験・医療などを組み入れた健康保養プログラムによる体験ツアーやPETツアー(ポジロン・エミッション・トモグラフィによる癌検診付きツアー)など「環境」を活かしたものが数多く挙げられる。これらは体、心を局部的あるいは総合的に健康にする活動である。

本来、ウェルネスツーリズムには、環境を活用するとともに、観光地環境のウェルネスの創出に寄与することで自らを健康にする価値観が含まれる。上記した「環境」との関連の説明では、地域資源として主体が楽しみ、癒される環境の意味で取り上げた。しかし、損われている「環境」があれば、それを「健康」にする実践として、環境の修復及び快適環境の形成への参加(景観阻害要因となるゴミ拾いへの参加、消失した珊瑚礁への

珊瑚の移植による再生、郷土景観形成への協等)が含まれる。このことが大切な点もある。

【ウェルネスツーリズム地域整備のポイント】

表一に示した「ウェルネスツーリズムへの対応要件」を踏まえて、滞在保養地(ウェルネスリゾート)において整備すべき要件を5つに集約して整理したのが表二である。

その要件のⅠは、ウェルネスな滞在保養環境(リゾート環境)の整備である。これは生気象学等の根拠の下に、リゾート適性を活かして心身が癒される基盤環境を整備することである、要件のⅡはウェルネスプログラムの開発である。これは各種の健康ニーズに対応できる健康保養プログラムの整備で、医科学的効果の明らかな体、心などのウェルネスプログラムの整備をさす。要件のⅢは栄養・運動・芸術などウェルネス活動を指導できる専門家の配備であり、育成である。要件のⅣは適切な医療・健康保養管理システムの整備である。リゾート医療機関と居住地とを結んで健康管理・指導をしながらウェルネスリゾートライフを楽しむといった循環型の生活システムを支える eヘルスプロモーションなどはその例である。要件Ⅴはウェルネス、ウェルネスツーリズムの研究体制の整備である。それはⅠからⅣまでの要件に対応する研究開発機能をもつ体制づくりである。地域の産・学・官・民連携と広範な研究開発交流の仕組みを整備することがポイントである。特にこれらの要件整備においては、新規整備を別とすれば、地域の健康センターや医療機能との連携が重要である。熊野や蔵王地形療法などの実践の例はその一端である。

I	ウェルネスな 滞在保養環境(リゾート環境)の整備 ※生気象学等に基づく避暑・避寒・温泉保養・農山漁村生活リゾート適性等の活用及び交流・療養・公園機能等の整備。
II	ウェルネスプログラムの開発 ※栄養・運動・治療・療養・リフレッシュ等に関わる 5感体感型健康保養プログラムの開発(エコ、グリーン・ブルー、ユニバーサル、セラピー&ヒーリング、メディカルツーリズム 等に関わる人材を含む地域資源の再発見と多面的活用)。
III	栄養・運動・療養・美容・芸術・心理等専門職の配備と育成 ※各種セラピスト等を含む。
IV	適切な医療・健康管理 保養 システム の整備 ※eヘルスプロモーションシステム等居住地・リゾート交流・交信システム等。
V	ウェルネス、ウェルネスツーリズムの研究体制の整備

表2 ウェルネスリゾート整備の要件

4 むすび

本稿ではウェルネスの概念を概観し、ウェルネスツーリズムとの関連性、その概念及び展開の視点を含めて考察した。

ツーリズム(観光)の論議は、各論を展開するあまり、ともすると専門分野に目が偏り、日常生活とツーリズムとの連関性、旅行効果の日常生活への循環効果などへの配慮が手薄となることが少なくない。

ウェルネスツーリズムについていえば、それが目新しい言葉であることもあり、また健康旅行のイメージがヘルスツーリズムとして流布されている面もあることから、それは「気持ちのいい旅」程度の理解でアピールされたりすることも希ではなく、その概念とは何か、ウェルネスとウェルネスツーリズムとはどのような関係にあるのか、ウェルネスツーリズムの概念はどう考えておくべきか、その展開の条件は何か、といった点が曖昧なまま推移してきたきらいがある。

本稿では、そのような点を反省し、既存の知見を参考にして、ウェルネスの概念、ツーリズムとの関連性、ウェルネスツーリズムのとらえ方及びその展開の視点について試論的な検討を行った。

総括するならば、本小論で次の点を提起した。

① ウェルネスとは人間の根本価値である健康をライフスタイルとの関連でとらえる新しい健康観である。それは自己責任を基本として自らの生活の質(QOL)とその拠って立つ環境の質(QOC)を高める活動であり、ウェルネスの向上という意味においては、自己変革と環境変化の双方にまたがる実践的価値観を特徴とする。

② ウェルネスツーリズムは、ウェルネスの実践プログラムの中で休養プログラムの中核の一つとして位置づけられるものである。しかも健康価値を土台とする意味で非日常生活圏(又は異日常生活圏)におけるレジャーや健康増進だけではなく、日常生活圏におけるウェルネス活動と連動性、波及性が大きい。

※一般にツーリズム(わが国の定義における広義の観光)は、発地(主に居住地)、移動、着地、発地への帰還といった一連の循環が保障された観光保養旅行を指す。したがって、観光活動において得られた個人的な効果は居住地において波及性をもち、地域においても効果をもたらす意味があるのは自明であるが、生存と直結する健康価値を共通土台とするウェルネスツーリズム程には効果の循環性が高いとは考えにくい。

③ ウェルネスツーリズムの対象とする健康目的の守備範囲は「ヘルスツーリズム」と同様と考え、広義にはレジャー、健康増進、診断・疾病予防、療養及び手術・治療を含むが、狭義には治療を除く。また、ウェルネスの休養プログラムという意味から、健康増進にウエイトがかかったツーリズムの性格が強い。

※「ヘルスツーリズム」は医科学的根拠による健康効果を要件とし、健康に関する対象範囲(守備範囲)をレジャー、健康増進、診断・疾病予防、療養及び手術・治療と分けた場合、広義には全て、狭義には治療を除く全てを含むとされる。

④ ウェルネスツーリズムの展開の要件は、I ウェルネス資源の再発見(主に体、心のウェルネスに繋がる自然、人文、複合資源の再発見)、II 受入態勢の整備、III 健康保養プログラムの開発、IV ウェルネス指導者の配備と育成、V ウェルネスツーリズム商品の開発、VI 既存観光地経営システムを踏まえたウェルネスマネジメントシステムの確立、VII 地域主導の健康まちづくりの推進とツーリズムとの連携、VIII ウェルネスツーリズムの研究開発体制の整備、そしてIX 医療・保険制度の適用やタテワリ行政の横断化などを含めた政策支援の9点と考える(表一1 ウェルネスツーリズムへの対応要件参照)。

- ⑤ ウェルネスリゾート(広くはウェルネスツーリズム受入地域整備と読み替えてもよい)の整備には、④で述べたウェルネスツーリズムへの対応要件を踏まえ、各論的にⅠ滞在保養環境の整備、Ⅱウェルネスプログラムの整備、Ⅲ栄養士・運動療法士等専門職の整備、Ⅳ適切な医療・健康管理システムの整備、Ⅴウェルネス及び各論としてのウェルネスツーリズム研究体制の整備、の5点と考える。

繰り返すが、ウェルネスの概念には健康価値を土台とする主体的な生き甲斐づくりとそのための環境変化の志向性を含むのが特徴である。その意味で、広義のウェルネスツーリズムの流れはサステナブルツーリズム(持続可能な観光)として定着し、日常生活におけるウェルネスの高度化に大きく寄与すると予想される。すなわち、ウェルネスツーリズムは定住地域における個人々の主体的なウェルネスの追求との両輪で定着する構造をもち、その方向で展開することが健康まちづくりと連携して新しい国土形成の戦略にもな得るであろう。

このように考えると、観光地づくりの基本理念である「住んでよく、訪れてよい地域づくり」は、より根源的には「ウェルネスな観光まちづくり」に通底する基本理念としてとらえることができるし、究極において「ウェルネスなふるさとづくり」に繋がることは間違いない。このことを再確認してウェルネスツーリズムの振興と観光まちづくりを進めるべきである。

新しい健康観ウェルネスがわが国に導入されて30年程度の歴史をもつ。全国的にウェルネスツーリズムに類する言葉で多様な健康づくりや健康ツアーが展開されているが、今後はそれを単なる狭い意味でのツーリズムの領域に限定すべきではない。ウェルネスツーリズムの展開は広域を循環して人と環境の健康を求める総合的な共生・循環システムを形成する価値観に立脚していることをしっかりと踏まえて事に当たることが不可欠である。このことを改めて強調しておきたい。

【注・参考文献】

- 1) 野崎康明著(1994)「ウェルネスの理論と実践」メイツ出版、p.43。
- 2) 1)同書 p.43。
- 3) WHO(World Health Organization、国連世界保健機関、1948年設立、本部ジュネーブ、日本は1951年加盟。WHO憲章ではその目的を「すべての人民が可能な最高の健康水準に到達すること」を目指すとしており、日本では神戸に健康開発総合センターが設置されている。
- 4) 1)同書 p.40.2～4行目引用。
- 5) (財)日本ウェルネス協会専務理事古川文隆論文「ウェルネスと地域振興」観光文化2004年11月168号p.3.2段7～9行目。
- 6) 1)同書 p52. 53、「あなたのまちの健康づくり」新企画出版社 2001年頁24より要約。
- 7) 1)同書 p.8～12。敷衍すると、「自己点検」とは自分の生活を点検して楽しく充実した生活を獲得してゆくこと、「自己責任」とは自分の人生や健康を守るのは自分の責任を土台とする判断と行動であることの再確認が不可欠ということ、「自己受容」とは自分の長所短所などへの「気づき」(対象化)と「自己評価」に通じる考え方で、個人のキャリア形成における「自分づくり」および「地域のキャリア形成」ともいえるべき「快適で生きがいのある生活文化のまちづくり」における地域財産の再発見と評価に通じる。「価値の置き方」とはそれらの根底にある生きる価値観である。何に価値を置いて生

きるか、新たにどのような価値を創造するか、いう点こそ最も大切な条件となる。

8) 体・心及び複合プログラム

●体のプログラム

体のプログラムには食・栄養、運動(体操・スポーツレクリエーション等)、美容(エステティックス等)などのプログラムがある。体を健康にするには栄養や運動の目標を設定し、一定の期間プログラムにのっとり目標を達成する。当初からプログラムの実践内容がうまくいけば自分に褒美を出すなどさらなる意欲刺激策をプログラムに組み込むことも可能である。

●心のプログラム

心のプログラムはリラクゼーションにつながる五感対応の絵画・演劇・音楽、香り、地域文化、自然環境・景観とのふれあいなどを一定の実践活動としてアレンジしながら実施するものである。

●複合プログラム

心身及び環境のウェルネスを目標とする複合プログラムである。これは地形療法などを踏まえて自然風景地や文化環境などを歩いて心身を活性化し、創造性を喚起する運動プログラムなどが身近な一例だが、日常生活空間を離脱して心身のリフレッシュなどを求める転地療法や観光保養旅行なども典型的なものである。

9) 1)同書 p12。

- 10) 「健康日本21」運動は1979年にアメリカで策定され、カーター大統領が公衆衛生の先駆的事業として主導した「Healthy People」から学んだものである。その後、イギリスでもサッチャー政権が「Health of the Nation」を策定し、患者最優先主義の観点から「疾病予防型」「健康増進型」へと医療革新を展開して成果をあげた経緯がある。「あなたのまちの健康づくり」新企画出版社2001年。

11) 1)同書 p169。

- 12) 「ヘルスツーリズムの推進に向けて」(ヘルスツーリズムに関する調査報告書) 2008年3月 (社)日本観光協会、p18.4 ヘルスツーリズムの類似概念の位置づけ(1)ウェルネスツーリズム 5～6行。
- 13) (社)日本観光協会の「ヘルスツーリズムの推進に向けて」(2007年3月)によると、外国を含む用語例を分析して、「ヘルスツーリズム」はエビデンス(医科学的根拠)に基づく癒しや健康づくりのニュアンスが強く、それに比較して、ウェルネスツーリズムは、エビデンスもさることながら、健康増進的ニュアンスが強いツーリズムであり、ヘルスツーリズムの方がウェルネスツーリズムより概念領域も広いと整理されている。
- 14) (社)日本観光協会「ヘルスツーリズムの推進に向けて」 2008年3月、p15～17。

Wellness and Wellness Tourism

—The Positioning, Concept and a Viewpoint of Development—

Katsutoshi Abiru

Abstract

This article reviews the notion of “wellness”, which is considered as a base of the “wellness tourism” industry, in order to explore how the field (wellness tourism) should be placed in the category in addition to considering its concept and its ideal method of development.

The notion of “wellness” emerges from one’s responsibility to their mind (mental) and body (health) and grows with a search for self-realization even if he/she is disadvantaged with a disease. The notion takes on a view of the practical health benefits that could change one’s living environment into one that meets the needs of the person.

Accordingly, Wellness Tourism emerges out of the combination of traveling to and from places with destinations where people can participate in activities beneficial to their health.

This preliminary essay raises a range of corresponding factors relating to the health needs of Wellness Tourism and a new conceptualization of Wellness Tourism that promotes the building health-focused residences for the tourist today and in the future.

Outline and Structure of the Articles

1. Introduction
2. A General View of the Wellness
 - (1) A Concept of Wellness
 - (2) Relationship to Lifestyle and Health
 - (3) How to Lead Wellness
3. A Viewpoint of Positioning and the Development of the Tourism with a Wellness Focus
 - (1) Wellness Tourism as a Rest Program of the Wellness
 - (2) A Characteristic of Wellness Tourism
 - (3) A Concept of Wellness Tourism
 - (4) A Viewpoint of Wellness Tourism Development
4. Conclusion