



2018.2.20

鈴木 恵一



健康格差！？

社会には経済格差、賃金格差、地域格差、生活格差など、いろいろな格差が存在し、「格差社会」「階級社会」という言葉もありますが、最近では「健康格差」という言葉も取りあげられるようになりました。

生まれ育った家庭・地域の環境、職種、雇用形態（こよう 正規雇用・せいぎ 非正規雇用）や所得によって、病気のリスクやじゅみょう 寿命までも変わってくるというのです。パートやアルバイトの社員だと、労働安全衛生法にもとづく定期健康診断を受ける機会もなく、調子が悪くて病院へ行ってはじめて健康状態が最悪であることが判明した……というのはよくある話です。気づかないうちに、個人の健康状態に格差が生まれてしまうのが「健康格差」と呼ばれる現象です。



今は健康に問題ないと自信を持っていても、すべての世代に関わる社会全体の問題として対策が必要になってきています。特に、前号で触れた「食育」も大きな影響を及ぼしており、食事の時間が不規則な生活、栄養バランスを欠く食生活が、健康格差につながり、それは“命の格差”につながることを意味しています。

生活全般（すいみん 食事、睡眠、運動、休養など）において自己管理能力が高い人ほど、リスクが低いことは統計上も明らかです。精神的なストレスが多い社会構造にもなっているため、ストレス対処法も身に付けて心身の健康を維持しなければなりません。高校までは体育の授業があり、いやでも身体を動かす時間が確保されていますが、社会へ出ると意識的に運動しない限り多くの人が運動不足に陥ります。

さて、あなた自信、改善すべきことはないかな？

キャリア探究は何のため？

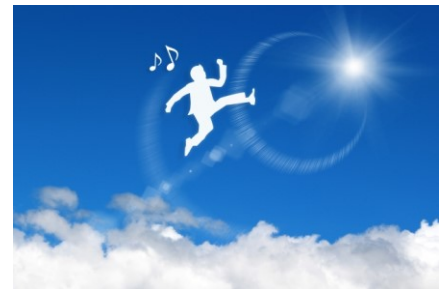
～ 自分軸で考えよう ～



何度も取りあげてきた「キャリア」については、何度書いても伝えきれないことがいっぱいあります。私自身、60歳という年齢が迫っているながら未だに自己のキャリアについて、至らない点、反省すべきこと、さらに探究すべきことが山ほどあると受けとめています。

まだ若いあなただから、もう少し時間をかけて人生をどう見通すかということテーマにしてしっかり考えてほしいのです。仕事に就く前、仕事に就いてから、人生のさまざまな節目でどう考えどう行動するか、時には考え方を修正することも必要になってきます。インターンシップを終えた生徒と話してわかったのですが、特定の職種に興味・関心を持ったり憧れたり、迷い悩み、これから目標に向かって頑張るけれど、就きたい仕事に就けなかったときどうしよう、将来に希望が持てなく不安を感じているけどどうしよう……

若い頃の私がそうであったように、みんな悩んでいるはず。不安や悩みがあって当然。例えば、資格が必要な職業だと、まずは資格取得の勉強があり、資格を取ったとしても採用試験など更なるチャレンジがあります。適性検査の結果にショックを受けることもあります。小さい頃にやりたいと思った仕事、中高生の頃に憧れた職業に、一体どれだけの人が到達しているのでしょうか。夢をあきらめろと言っているわけではありません。何かに向かって取り組むことで身につく「見えない力」は、必ずその後のキャリアを支える力になります。今やれること、やるべきことは何か、そこに力を注ぐことを考えください。



進路を決断する際、いろいろな要素を考えなければならないのが現実です。生きていくため、食べるため、生活するため。場合によっては、夢を実現するまでの食いつなぎとして……

「置かれた場所で咲く」という言葉があります。たとえ最初は不本意と思った職種でも、そこで不平不満を言って卑屈になっていては成長できません。仕事を通じて適性が磨かれ、自己の使命に気付くことはいくらでもあります。これから自己の進路、キャリアを考えていくうえで、しっかりとした「自分の軸」を持つことがポイントになります。そう、あくまでも自分軸で考えて行動することが大切です。“他人軸”で物事を考えていると、他人と自分を比べ「自分はなんてダメな人間なんだろう」と考えるようになります。あるいは、「人は私のことをどう思っているんだろう」ということばかりが気になります。思考の基準を自分ではなく「他人」に置いていると自己肯定感が下がってしまいます。

キャリア探究学習は、「自分らしさ」「私らしさ」を探究する機会です。