



コラム②

つながりと健康 ～そのメカニズム～

第1部第2章のクロス集計では、「地域とのつながりが豊かな人ほど、健康状態が良い」ことが示されています。つながりの豊かさと健康の関連は多くの研究が報告していますが、そのメカニズムを整理しておきましょう。

① ソーシャルサポートを得ることができる

つながりがあることで、周囲からサポートを得られる確率が高まります。サポートがあれば、健康づくりを継続する意欲が湧いたり、一緒に頑張ったりすることができ、健康が増進されます。

② 人から影響を受ける

人は、他者の態度や行動から知らず知らずのうちに影響を受けています。例えば、つながりが豊かな方が、色々な人の目を意識することになり、不健康な行動を取りにくくなります。

③ 社会的関与が促される

つながりをきっかけに、社会的な活動に参加しやすくなります。また、それらをきっかけに社会における役割を得ることができます。社会的役割は、生活のハリや生きがいを生み、健康に良い効果をもたらします。

④ 健康に役に立つ機会や資源にアクセスできる

人とのつながりが多いほど、それをきっかけに様々な機会や資源を得やすくなります。例えば、病気になった時にいい病院を紹介してもらう、ためになる健康情報を教えてもらう、などです。

どのメカニズムでつながりと健康が関連するかは、時と場合に依存します。そのため、どの経路を辿って健康に結びつきそうか（あるいは結びついたのか）をアセスメントしておくことが重要です。

また、第2章では、「地域とのつながりが豊かな人ほど、困った時に助け合い、支えあえる地域だと認識している」ことも示されています。つながりを持っていると、それを介して色々な人と交流する機会が多いものです。その過程で、地域の中には色々な立場から地域を良くしていこうと頑張っている人がいるということを知り、助け合い、支えあえる地域だと感じることもできたのかもしれない。住んでいる地域で安心して暮らしていくためにも、つながりは大切だということです。