

行動変容へのパフォーマンス

藤崎和彦*

「行動変容」と「パフォーマンス」という言葉の組み合わせは、何だか少しミス・マッチングな印象があります。ここではこの2つの言葉が結合した「行動変容へのパフォーマンス」というタイトルがいったい何を意味するのかについて、本特集の導入として少し考えてみたいと思います。

このタイトルの中心的な主体は「行動変容」のほうにあります。そして当然ながら、ここでいう行動とは、健康や病気にかかわる様々な行動、つまりはいわゆる「保健行動」を対象にしており、したがって「行動変容」のほうも「保健行動」の「変容」をテーマにしています。具体的には、①公衆衛生分野を中心とした健康増進・予防のための健康教育活動や、②医療の場における食事療法・運動療法などの治療やリハビリテーションのための行動変容への働きかけ等、広い意味での保健行動への行動科学的な介入全般についてが議論の対象となっています。

さらには本特集では、これらの従来から「予防」や「治療」「健康教育」「患者教育」の名で行われてきた様々な保健領域の行動変容にかかわる働きかけについて、新たな視点から見直すことを意図しています。そしてその際のキーワードとして、「パフォーマンス」という言葉をよりどころにして考えていきたいと思っています。

さてそこで、問題の「パフォーマンス」という言葉ですが、ここでは「パフ

* 奈良県立医科大学衛生学教室

パフォーマンス」という言葉を、だいたい以下の4通りの意味合いが重なり合う核になるキーワードとして考えてみたいと思っています。あまりわかりやすすくないかもしれませんが、順を追って説明したいと思います。

まず第1の意味合いは、従来の知識伝達型の健康教育が見直される中で、心が動かされること・共感に基づく非認知的な教育の可能性が模索されており、それを象徴する言葉としての「パフォーマンス」性という意味です。何だかわかりにくい文章ですが、簡単にするとこんなところですよ。今までの健康教育というのは、健康や病気にかかわる知識や情報を伝えることに主眼がありました。したがってそのスタイルも学校の授業のような無味乾燥な面白味のないものになりがちでした。また、参加者のほうも知識は増えただけでは「だからどうだ」という点では、行動変容へ向けたインパクトが弱いという側面がありました。しかしそこに健康劇や健康紙芝居などの「パフォーマンス」が加わると、「面白そうだからやってみよう」「家族のためにも身体を大事にしよう」などといった感動や共感が行動変容へ向けた大きなインパクトとなることです。

2番目の意味合いは、もっと単純なものです。「パフォーマンス」のもつ「明るく」「楽しく」「気軽に」という側面に注目したものです。たとえば新しい行動変容の試みとして注目されている禁煙コンテストのように、参加者自身が主体的にコンテストなどのパフォーマンスに参加することで、健康教育も従来の堅苦しくかつ受け身的なものから、自主的に楽しく参加できる「パフォーマンス」的なものへと変身できる可能性を探っていこうという意味合いです。

そして3番目は、自己表現としての「パフォーマンス」に注目します。近年、タイプA行動・過剰適応症候群・食行動異常・アレキシノミア等、行動パターンや社会との関係の歪み、自我像等の歪みが病気とのかかわりの中で盛んに議論されてきています。そして病者が社会や自己の歪みやねじれに気づき、セルフケアの主体として回復していくうえで、気功やヨガ、その他様々なボディワーク類、自律訓練法、そして絵画療法や箱庭療法まで含めた気づきやセルフ・アウェアネスを得るための種々の自己表現としての「パフォーマンス」的手段

が注目されているのです。高ストレスの管理社会の中で閉じ込められ、押し潰されてしまっているものを開放することで、自分らしさや健全さを取り戻す試みとしての「パフォーマンス」といえるような側面が3番目の意味合いになります。

最後の意味合いは、何よりも「パフォーマンス」という言葉がイメージとしてもつ「からだ」を使った「動的なダイナミズム」という側面に注目したものです。従来の健康教育はいわば「あたま」に訴える「静的」なものでした。そしてそこでの行き詰まりを、心身の相関を有機的に利用して、まず「からだ」を動かすことからダイナミックに揺り動かそうという意味合いです。固く凝り固まった「あたま」と「からだ」を、まず「からだ」からほぐすことで全体をほぐしていこうというアプローチです。「行動変容」のためにはまず、凝り固まった従来の行動パターンをときほぐすことが必須事項なのです。

「パフォーマンス」という言葉は、「主体性」と「参加」という2つの概念を抜きにはおそらく語るができない言葉だろうと思います。そしてまたこの「主体性」と「参加」という2つの言葉は21世紀の医療を開くうえでの最重要の2つのキーワードでもあるものです。そういう意味でもこの「パフォーマンス」という言葉は、新しい「行動変容」のあり方を占ううえでも絶好の鍵概念だと思います。幸い絶好の書き手を得ることができて、従来の「行動変容」を解体し、「パフォーマンス」という言葉を鍵に新しい時代の「行動変容」のあり方を探ろうという非常に野心的な試みは、筆者の予想以上にうまくいくだろうことはほぼ間違いありません。この導入が一番お荷物の文章になっていないことを願いながら、拙い解説的試みの筆を置きたいと思います。
