

# 健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

## 精神の健康と身体 of 健康

小川 豊 昭

私は、精神科医ですので、健康をテーマに話すとしたら、もちろん精神の健康を話題に選ぶべき立場の人間です。ところが私も65歳になり退職の年になりました。(とはいえ、まだしばらく特任教授として名大で教職員・学生の診察を続けることになりました。)この年齢になると健康には、特別に価値があることを実感します。この実感は、この年齢にならないとまずわからないと思います。極端な例を考えてみるとわかります。例えば老人になって非常な大金持ちになったとしても、体調がすぐれなければ、どれほど豪華な食事でも味わうこともできません。同様に世界を旅行しても楽しくありません。健康は、お金では買えないということです。

健康の維持に特に重要なのは、体を動かすことです。人間は、長い進化の間に体を動かし続けるように出来上がってきています。ちょうどサメが動き続けないと息が出来ないのと同じように人間は狩猟のために走り続けてちょうどいいように出来上がっているのです。ところが現代は、ほとんどの時間座っている生活を強いられています。その不自然な現代人の生活が様々な生活習慣病をもたらすというわけです。保体センターには、この生活習慣病について様々な角度から研究している研究者が多くいます。私は、同僚から多くを学びました。ちなみにイギリスの医学雑誌にスポーツが長寿をもたらすという大規模研究の結果が出ていました。様々なスポーツの中で最も長生きに寄与するのは、テニスだそうです。6、7年長くなるということですからなかなかのものです。なぜテニスがいいのかという他の人との共同作業で心理的な交流があることとゲーム性があり楽しみながらできるということとさらには、動きが瞬発と

リラックスとからなっていて、この緩急が呼吸器系や循環器系に無理な負荷を掛けないという特徴があるからでしょう。何万年も昔の祖先の狩猟の動きの代わりになるのでしょうか。

日本人の高齢化とともに身体 of 健康の問題が前面化する一方で、皆さんのような若い世代にとって重要なのは、精神 of 健康です。実際のところ10代から30代までの若者の死因の一位は自殺です。端的に精神 of 健康が生死にかかわるということがわかると思います。精神 of 健康ということの中には、もちろん様々な精神 of 病 of 発症という問題があります。しかし、精神 of 健康ということの本質には、もっと広く自分の人生をどうするか、どう生きるかという問題があります。

ここで精神 of 健康とは、どのようなものかを簡単に述べて皆さんの今後の人生の手引きにさせていただきたいと思います。精神 of 健康度とは精神 of 自由度です。自由 of 反対は不自由ですが、精神を不自由にして縛るのは、各人の心の中に住む監視の目です。心の中には、「…ねばならない」という強制の根っこのようなものが巣食っていて、社会への適応を促します。「勉強しなくてはならない」「親孝行しなければならぬ」「出世しなければならぬ」という様々な「…ねばならない」が人間を社会に適合するように強いるのですが、その力が強く働くときは、人間は大変苦しい気持ちになりますし、同時に心が狭くなり、他の人のことは考えられなくなります。つまり「…ねばならない」は、人間の文明化のために必要なものがありますが、これが文明に伴う不快感をもたらし、心を狭くし、人間を不幸にします。私は、精神分析によって治療をしますが、この治療の目的は、この「…ねばならない」の強制を緩め、何かを楽

しんでも罪責感が生じないようにすることです。

この「…ねばならない」の根っこは、心の奥に住み着いているのですが、それがいつどのように始まったのか、調べてみる必要があります。大抵の場合、親や祖先の屈辱的な歴史から来ています。すなわち親や祖父母や祖先の様々な心理的トラウマが無意識に注ぎ込み親や祖先の悔しい気持ちに対して自分が敵討ちの役割を引き受けさせられているということです。これはなかなか自覚できませんが、それがわかった瞬間には、自分は親や他人の人生を生きてきたということを感じます。他人から自分を取り戻すことで自分の人生を生きることが出来るようになります。自分が自分である、これこそが精神の健康ですね。（保健科学部）

## トピックス 1

# 遊歩者の凱旋

佐々木 康

焼栗売が繁盛する師走前のパリ、3つの凱旋門が一直線に繋がる道を歩きます。段差ある石畳の8.5kmですが2時間は費やさない距離です。芸術的観察眼をもつ「遊歩者」という概念が生まれた街と一緒に出張することになった知人。散歩が趣味で、休日は自宅神戸を5~6時間、家出？するという健脚。おお！これは似た趣味と直感し、歩きますかとお誘いしたところ、「はい」とはんまり京都弁で同意されたのでした。1989年に近郊西北西に完成した第3の凱旋門の正式名称は「友愛のアーチ (la Grande Arche de la Fraternité)」、幅108m、高さ110m、奥行112m、中心をくり抜いて門のデザインにした、なんとも贅沢な空間の高層商業ビルです。そばに最近完成した屋内競技場のこけら落とし国際試合の視察分析が主な仕事で、前日の場所確認に訪れた帰路でした。そこからエトワール凱旋門そして第1の凱旋門（有名な美術



第3凱旋門



そこから見るエトワール凱旋門

館前)まで地図ソフトでは距離8.5kmの標高差も現れます。出発は標高62m、目的地は標高30mと緩やかな下り坂(ゆえに他の凱旋門を見下ろす視野が得られるのですが)、地図ソフトが正直なのは川を渡る時は川底の標高を示し、ストーンと数m落下して這い上がる障害物競争表記になります。実際には橋を渡るので落とし穴のような急な標高差移動はありません。休憩なし1.5時間で到着。しばしの休憩後、コースを変えて市街を一望できる丘から中心街までの2時間遊歩ダブルヘッダーって見ますか？とお誘いすると再び、「はい」とはんまり。

歩くことと精神史(ソルエット著)に次のような記述があります。「歩行のリズムは思考のリズムのようなものを産む。風景を通過するにつれ連なってゆく思惟の移ろいを歩行は反響させ、その移ろいを促してゆく。内面と外界の旅路に間に一つの奇妙な共鳴が生まれる。」「歩くことと理想は、精神と肉体と世界が対話をはじめ、三者の奏でる音が思いがけない和音を響かせるような、そういった調和の状態。歩くことで、わたしたちは自分の身体や世界のうちでありながらも、それらに煩わされることから解放される。自らの思惟に埋没しきることなく考えることを許される。」確かに瀟洒な街並みを歩行しながらの二人の会話は会議室でのそれより、なぜか率直な、そして自然な会話になりました。会議室では到達点が見え難い閉塞感に陥るような話も、緩やかに流れる風景の中で確かに動き(生き)続けていられる自分たちの鼓動や脈動が、まあ何とかなるかと希望的展望の共感をもたらしてくれたように思います。

知らない土地での歩行で重要なのは危機管理。公衆トイレ？なければどこに飛込むか？緊急連絡先と実際に通話可能か確認。この凱旋歩行？休憩カフェは飛込みでしたが、立飲み珈琲1.5€、200円(座ると値段がアップ)でトイレ借用できました。強面髭のマスターも事情が分かっていた、オーダーと同時に、地下！と目くばせしてくれました。立ち入ったら危険な区域か否かの情報収集も必要ですが、緊急飛込カフェもオプションです。狭いカウンター常連にスマヌスマヌと場所を譲って頂き、一見異邦人の飛込を認めてもらえたら、この街にも「私の遊歩道と立寄カフェ」ができたかなと思う。(体育科学部)