

トピックス 1

正しい体型評価のすすめ

田中憲子

皆さんは、自分の身体に興味を持っていますか？大学生にこの質問をすると、体型に対する自己評価の話題になり、女性の場合は「痩せたい」、男性の場合は「身体が細い状態を維持したままで筋肉だけつけたい」という答えが返ってくる 경우가多く、男女とも共通して身体が「細い」状態に憧れていることがわかります。ここで皆さんに質問です。その願望の達成度は、何で判断していますか？また、何をもち「太った」と判断していますか？私がこれまでにに行った調査によると、ズボンのキツさや、鏡を見た時の顔の輪郭などで体型の自己評価を行う方が多いようです。しかし、衣服は何回か着ているうちに伸びてきます。顔の輪郭は、体格よりも年齢による影響を受けるとの調査結果があります。つまり、願望が叶ったのかどうか正確に判断がつかないまま、「細くなりたい」と願っている方が多いのが現状なのです。

世界保健機構の調査によると、日本人女性における低体重者（体格指数：身長（ m^2 ）／体重（kg）が $18.5\text{kg}/m^2$ 未満）の比率は、先進諸国の中では異例に高いものとなっています。日本の厚生労働省からは、現代の20代女性の平均カロリー摂取量が、食料難であった戦争直後と同レベルであったという調査結果も報告されました。特に女子大生の皆さん。あなたは本当に痩せる必要があるのかどうか、もう一度考え直してみてください。

冒頭に、体型に関する願望の達成度の話題を書きました。そのために昔から利用されているツールの一つが、体重計です。体重は、上述した体格指数の算出にも利用されており、日本人の場合、この値が $25\text{kg}/m^2$ を上回ると「肥満」と判定されます。ここまで痩せの話を中心に書いてきましたが、痩せだけでなく肥満を予防するためにも、ぜひ体重計を活用してください。最近では、体重だけでなく筋肉量や脂肪量を測れる「体組成計」も各家庭に普及するようになってきました。体組成計を利用すれば、体重の増減が脂肪によるものなのか筋肉によるものなのかを、おおよそ把握することができます。ただ注意が必要なのが、体組成

計による測定値は、測定条件によって値が変わってしまうことです。腫が乾燥していると測定誤差が大きくなりますので、測定前に腫を湿らせてください。両脚均等に体重をかけて機器の上に立ち、肘を伸ばした状態で測定するよう心掛けてください。起床後、運動後、食後、入浴後のように体内の水分量が著しく変化するタイミングから1時間以上経過していない場合の測定は避けてください。ここまで条件を揃えたとしても、測定値は絶対的な正確性をもつものではありません。例えば体脂肪率0.1%の変化に一喜一憂するのではなく、1日のなかで測るタイミングを決めたくらうで、長期的な変動を観察するといいでしょう。

この体組成計ですが、最近では上肢（腕）と下肢（脚）の筋肉の量を分けて測定できる機器が増えました。定期的にトレーニングを行っている方は、ぜひ上肢と下肢の筋肉量の比率を計算してみてください。例えば陸上競技の投擲部門などのように重い物を持ち上げたり投げたりすることの多い種目の選手は、上肢の筋肉量に対する下肢の筋肉量の比率が3倍程度となります。逆に、陸上競技のトラック部門やサッカー部のように走ったり蹴ったりすることが多い種目の選手は、この値が4倍以上になることが多いようです。上肢と下肢の筋肉量の比率が1年を通じてどのように変化するか、その時々のパフォーマンスとともに記録しておけば、トレーニングの助けにもなります。

大学進学を機に一人暮らしを始めた方が、新生活のために体重計や体組成計を購入するというケースは、残念ながら稀なようです。体型に対する自己評価が正しいものなのかどうか、ぜひ定期的に自分の身体を「測る」ことによって、正確に判断してください。（体育科学部）

トピックス 2

雰囲気のコミュニケーションと 自閉スペクトラム

小川豊昭

動物の中で特に人間だけが顔面に毛が生えておらず裸である。人間にとって顔だけがなにか特別なのである。顔面の皮膚は、微妙な動きで何かを伝えているのは、当然と思われるかもしれないが、

よく考えると不思議な機能である。映画をよく見ているとわかるが、名優といわれる人は、顔面の動きや眼差しの動きの達人であって、オリンピックのフギアスケートの演技に匹敵する熟達の技であることがわかる。

乳児を見ていると活発に表情が変わる。生後3ヶ月の子は、泣き声だけではなく、表情や眼差しで訴えたりして母親とコミュニケーションしている。目が合うだけで、笑うのでそのことはよく分かる。そのレベルの乳児でも母親の表情や眼差しと相互に交流しているのである。言葉によらない、そのような相互交流はどのようなものなのだろうか。

最新の脳の研究で瞬きの同期を調べるというものがある。これは、二人の人間が互いに相手の目だけを見ている場合、相互作用によって瞬きが同期するということが起こる。この研究は、目だけが映る画面を見つめている眼差しをまた映像として相手の前に映像として映すという装置を用いて行う。このようにお互いの眼差しを目の前の画面に映し出すときにその目の前の眼差しが、ビデオの映像の場合や、時間をずらせて提示したりしてその時の脳の活動をfMRIを用いて調べるのである。そこからわかるのは、ただ目を見つめ合っているだけで、相互の作用によって脳の機能が同期しているのである。ビデオで再生した瞬きに対しては同期しないのである。そこから推論すると、人間の集団があるとそこには自動的に脳のか脳の機能として同期するということがわかる。集団に於いては、自動的に個々の脳がネットでつながっているのである。おそらくはそのようなメカニズムが関与していると思われる現象がある。あくびの伝染である。なにか眠たい気持ちがしてあくびをすると近くにいる他の人が同時にあくびをしているのを目撃するのである。すなわちあくびをする前に何か同期していたといえる。

幼児の英語教育の研究がある。外国語を教えるのに、その教育をビデオにして赤ん坊に見せて学ばせると全く同じ教育を実際の人が赤ん坊に教えるのとを比較するのである。その結果は、赤ん坊はビデオからは言葉を学ばないという。そこからわかるのは、言語の習得以前になにか別のコミュニケーションがあって、それを手がかりにして言語を身に付けるように成るということである。

それは、ビデオでは伝わらない、相互作用による同期であるということがわかる。(言語の習得には、そのような言語以前のコミュニケーションが必要であるが、それによらない言語の習得もあるらしい。例えばヴィトゲンシュタインである。彼のような自閉スペクトラムの人は、論理によって言語を習得していると思われる。言語学者のジュリア・クリステヴァもそうだと思う。もともとブルガリア出身だが、外国語であるフランス語をアクロバットのように使い機関銃のように完璧な文章をしゃべるのであるが、おそらく彼女の言語は自閉系の言語の習得だったのであろう。雰囲気によるコミュニケーションが弱いために、言語によるコミュニケーションが代償的に発達したのであろう。彼女と小説家ソレルスの間の一人息子は、重度の自閉症児だということをその子の世話をしていた人から聞いた。)

それと関係があると思うが、ルーマニアのチャウシェスク政権時代、人口を増やす政策として中絶を禁止してとにかく子供を増やそうとしたことがある。その時代には大量の捨て子が生じた。その子供たちの成長の経過を調べた研究がある。施設で、彼らは乳幼児期にミルクだけ与えられていて誰か特定の人との個人的な関わりなしに育ったのである。栄養だけ与えられて育つと死亡率は高く、知能の発達が障がいされたり人との関わりが出来ない人格障害なども生じる。それでも1歳になる前に養子として普通の家庭に貰われていって育てば、かなりその遅れを取り戻すことが出来るという。このことからわかるのは、人間が人間として育つためには言葉以前の眼差しや表情のコミュニケーションの生じている場に組み込まれていることが必要だということである。

最近問題となっている「いじめ」では、空気を読めないということはいじめの対象に成ることが多い。この空気を読むというのが、集団での無意識の内の表情や眼差しによる同期のシステムに入っているかどうかということに依る部分が多い。最初に名優について述べたが、名優は雰囲気操る力を持つのである。現代は、世の中全体に権威というものが失墜して機能していない。そのような世界では、雰囲気による相互の監視システムが優位になっている。現代は、雰囲気を読めないタイプの人達には、住みにくい世の中となっていて、

アスペルガーなどの自閉系の人たちが炙りだされてきている。それが引きこもりやいじめが増えていく理由ではないだろうか。（保健科学部）

トピックス 3

リチャード・ドイルと妖精

古橋忠晃

精神医学の現象の中にイマジナリー・コンパニオンという現象がある。心の中の「想像上の友達」のことで、小学生の年代までは、心の中にそうした表象が存在していても、心の健康上何ら問題はないが、大人になっても存在し続けている場合には、解離性障害に類似した病理を持つ状態になっているとされる。実際に大学生にもしばしば観察される現象であり、筆者も何人かのイマジナリー・コンパニオンを持つ大学生と会ったことがある。しかし、このような現象は、「病理」とはいつでもそれによって必ずしも不利益を被ってきたばかりではなく、視覚的な交流によって様々な文化を生み出してもきた。その文化の一つが西洋の「妖精」である。

シャーロック・ホームズの作者コナン・ドイルの叔父にあたるダブリンのリチャード・ドイル(1824-1883)という挿絵画家は妖精を描かせるとその腕前は誰もが唸るほどであった。コナン・ドイルの血をひいているというだけあって驚くべき想像力の持ち主である。リチャード・ドイルの心の中に「妖精」の表象が存在していたとしかいえない。本人の性格としては、あまりメ切りなどを守らないいい加減な人間であったようであるが、反対にメ切りをきちんと守る人であったならリアルな「妖精」を書くことはできなかったかもしれない。こうして、描き続けて集まった一冊の本が「妖精の国で」(1870年ロンドン初版)である。この本は19世紀のイギリス挿絵本を代表する一冊といってもよいだろう。

筆者は、この美しい挿絵本を8年ほど前に、ミュンヘンの競売で入手した(写真1)。日本でも「ちくま文庫」から1988年に出版されていてこれは簡単に入手できるので、以前から挿絵自体がどのようなものかは知っていた(実物よりはるかに小さな文庫本である)。しかし、実物を見て、

あまりの美しさに息をのんだ(写真2, 3)。同時に、このような本を入手してしまうことがあっても背徳行為であるかのようにも感じたのである。

最近とかく話題になりがちな自閉症スペクトラム障害の症状の一つに「想像力の障害」というものがある。日常生活において想像することで心の中に表象を作り出す能力の欠如のことである。こうなると、想像力というのにはありすぎて少なすぎても問題なのであろうが、人間の適度で正常な想像力とは何だろうかということを考える必要もあるだろう。（保健科学部）

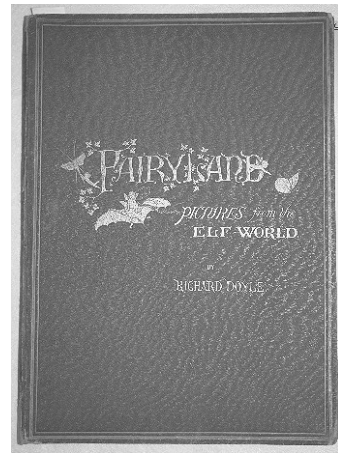


写真1: 「妖精の国で」 William Allingham著
Richard Doyle画(1870年ロンドン初版)

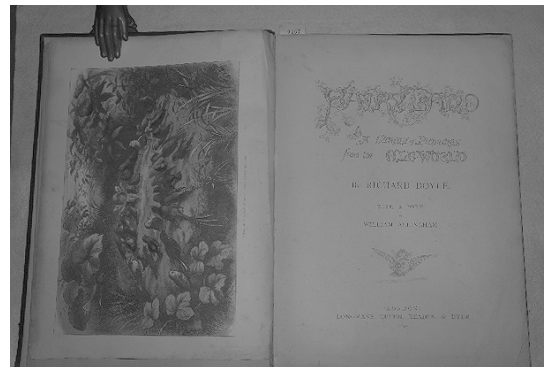


写真2: 扉絵

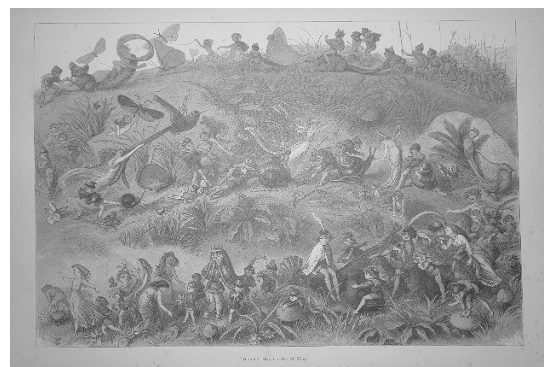


写真3: 妖精たちの行進