

石クリ通信

8月号
夏特別号

中村桂子

事務長

石川 都

最近中村桂子の著作をいくつか読んで感銘を受けたので、彼女の専門である「生命誌」的視点から現代社会への提言を今回は紹介したい。一九三六年生まれの中村桂子は、戦中戦後の物のない時代の生活感覚が身についた。彼女から見た今の若い世代は、大量のエネルギーを使うことで作り上げてきた便利な生活が当たり前となつていくが、そうした戦後八十年の進歩拡大路線はすでにもう限界に近づいている。彼女の「生命誌」的視点から見ると、私たち人間は「生きもの」であり、「自然」の一部である。彼女の考案した生命誌絵巻では、バクテリアからヒマワリ、ゴリラまで地球上の生きもの全てが、DNAを遺伝子として持つ一種の祖先細胞から進化してきたことが一目でわかるような扇形の絵図になつていく。

そこから生きものを読み解く彼女のキーワードは、「フラット（平ら）」と「オーブン（開放）」。現存する生きものは驚くほど多様であるが、それでは体内に四十億年の生命の歴史を書き込んだDNAを持つており、四十億年という時間がなければどの生きものも今ここには存在せず、逆に多様だったからこそ生きものは続いて来た。つまり人間だけが高等と見る「上から目線」でなく皆仲間と見るフラットな「中から目線」が不可欠となる。

生きもののもう一つの特徴は、開いていることである。生きものは細胞を始め全て膜で覆われているが、そこは閉じた境界でありながら同時に開いており、その意味で生きものの体は生きている限り開放系である。また生きものは他と互いに繋がりが生じているという共生関係にもある。

そうして四十億年かけて海から上がり、土や森を形成し、水・緑・土と共に生きてきた生きものの私たちという視点から見ると、今の社会は「何だかおかしい！」。地球規模での異常気象あり環境破壊あり、さらには天災ありコロナあり戦争あり。日本でも経済格差あり物価高騰あり、社会にも差別やひずみあり。私たちがこの数十年で便利さや豊かさを追求し、大量生産と大量消費を続けてきた結果、自然と直結する第一次産業が成り立たず、生きるために欠かせない「食」も危機に瀕している。

その現状を中村は、今まで人間が歩んできた道が間違っていたというよりは、今こそが生きものとしての人間が本来歩むべきだった道へと立ち返る岐路とみなす。私たちは唯一無二の存在ながら、それぞれが四十億年の歴史を背負い、かつ他の全てともDNAで繋がる「生きもの」である。それを認めた上で一人ひとりが現代の便利さに流されず、自らの視点と判断で今の拡大進歩の流れを「はて？」と問い直し、自然エネルギーの利用や地産地消など、今できることを少しずつ行っていくことが、生きものとして豊かに幸せに生きる力を育むことになるであろうと説く。その提言は私にも深く響いた。

スロージョギングのお勧め

院長 石川 悟

歩く速さくらいでゆっくり走る「スロージョギング」のお勧めです。すでに実践している方も多いかもしれませんが、スロージョギングは福岡大学スポーツ科学部の故田中宏暁教授が提唱した運動で、20年近く前、福岡で学会があった時、田中教授の特別講演を直接聞いて、それ以来筆者も週一・二回程度走っています。ウォーキングなど有酸素運動は高血圧症、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の予防や改善に効果があり、非常に一般的になりました。いつでも、どこでも、道具もいらず、高齢者でも安全で、すぐ始められるという意味では、ウォーキングは非常に大事な運動であることは否定できません。ただしウォーキングの欠点としては、エネルギーを消費するまでの時間が多少かかることとあまり筋力トレーニングにはならないことが上げられます。

その点、時速3から5キロメートルのペースで、ゆっくりニコニコ笑顔で走るスロージョギングは、エネルギー消費量がウォーキングの2倍、有酸素運動と筋力トレーニングを兼ね備える非常に優れた運動方法であると言われています。小分けの運動時間の積み重ねでも効果が期待できます。まずは10分から始めるのもお勧めです。

一般的に小さな子供は走るのが大好きです。歩くよりもゆっくりに走る方が汗をかくて気分爽快になります。高齢者でも無理に飛び跳ねることなく、ゆつたりと走る喜びを感じながら走ることで、体力向上、メタボ解消、生活習慣病の予防ができます。かつて天皇皇后両陛下（現在の上皇陛下）もやっていたそうです。自然に囲まれた遊歩道や海岸の歩行者専用道路などを走るのが理想的ですが、真夏や真冬、そして雨天のウォーキングマシンを使うのもいいと思います。あまりお金はかかりませんので、トライしてみてください。

葬式について考えたこと

院長 石川 悟

筑波大学病院でいっしょに働いたことのあるK医師が先日64歳で亡くなり、つくば市でのお通夜に参列して来ました。K先生は精巣腫瘍の専門家で、国内はもちろん国際的にも第一線で活躍していた、非常に優秀なドクターでした。通夜の読経が始まり、じつとして目をつぶっていると、彼といっしょに行った手術や進化した精巣腫瘍の人の治療を苦勞して行ったことなどが思い出されました。

私自身人間の生と死に直接関わる仕事を長くやっていて、極楽浄土、天国と地獄とかの考え方はとても信じる気になれません。自分の葬式では、忙しい友人や親戚にわざわざ遠くから来てもらって、長いお経と付き合ってもらわなくてもいいのでは、と考えていました。

父が90歳を過ぎた頃に、どのような葬式にしたいか、尋ねたことがあります。答えは非常にシンプルで「常会の慣例に従って、今まで通りの葬式をやれ」とのこと。新聞にも記事を掲載故人の親類・知人はもちろん私の仕事にかかわる多くの人の参列をいただいた葬式でした。一人の人生がここで終結したと社会的に明らかにするという意味では、従来から変わらない葬式の形も必要なものかもしれないと思いました。

K先生の葬儀では、若いころの写真、学会での活躍の様子、飼っていた犬とのほろろしい写真などが廊下に掲示されていました。故人の思い出を語り合い、別れの悲しみを共有し、残された遺族に対して串の言葉かけ、少しでも悲しみを和らげることができれば、お坊さんの読経よりも意味があるのではと不遜にも考えてしまいました。自分の葬式には写真だけでなく、チェロを演奏する動画も流してもらいたいと思いました。

漫画劇場 薬剤師 石川 恵

