

幸せな人生とするヒント 第1回「インフルエンザと対処法（上）」



杉) 認知症シリーズに引き続き、「幸せな人生とするヒント」をお届けします。

紅) 今、インフルエンザの流行期ですが…。

大) インフルエンザは2009年に新型が大流行しました。この際に明らかになったのが、高校生の集団感染事例の血液検査を含めた調査で、抗体を獲得しているが、発熱がなかった例や無症状（不顕性感染）例が多いことが分かりました。

A香港型やB型でも同じです。私は、日々の診療でマスクを着用していません。子どもたちに表情を見せたいためですが、一方、ウイルス等を浴び易くなります。中病から智頭病院に異動し十三年目ですが、インフルエンザは二回（A・B型）が鼻汁のみで治癒し、他は無症状です。

外来診療では、病状を丁寧に評価し、家庭看護のあり方を具体的に説明します。特効薬なしで、一過性・一晩の発熱で治る例は多いのです。出席停止期間も短くなります。病状が軽く、発熱が無い場合は、受診しない例もありましょう。

杉) インフルエンザシーズンの願いは軽くて済ませることで～す。

紅) 「感染症発症モデル」で具体的にお話を…。

大) モデル図には六つの要素があります。

日頃から「抗原量・疲労・脱水」は（発病しても）小さくすること、「免疫能・体力・栄養」は高めて、崩さないことが願いです。

杉) 「抗原量」は聞き慣れない…。

紅) インフルエンザウイルスのことね。流行期には人の多い室内空間に長居しないこと、家なら換気を心がけて、加湿も…。

杉) そうか！映画館や大型店など、人が多く集まる室内の長居は避けよう。マスクの正しい着用や、手洗い・うがいなども関連するんだね。

大) その通りです。一方、対応する「免疫能（感染症の抵抗力）」を高めるのは予防接種です。

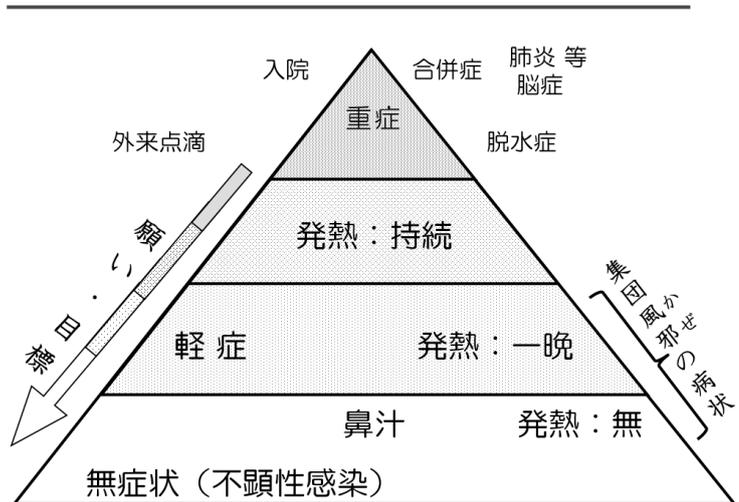
免疫は常に揺らいでおり、心との関係が重要です。不安・緊張・恐れやイライラ・カリカリなどの心・感情は免疫能を崩します。そうした感情に気づいた際は、リラックスし、心身を整えましょう。

紅) 免疫能を安定させるには、「ありがとう・うれしい・ステキだ」を心がけることなのネ。

杉) そうか、インフルエンザシーズンを健康に過ごすには、今回からのシリーズ「幸せな人生するために」に大切なことなのだ！

紅) 体と心の両面について、主題に係る内容を多様な視点で、毎月お届けしていきます。

インフルエンザの臨床像



インフルエンザ治療薬を用いず、自己免疫で治る例（一過性の発熱・一晩の発熱・無熱例）は多い。

感染症発症モデル

$$\frac{\text{抗原量} \times \text{疲労} \times \text{脱水}}{\text{免疫能} \times \text{体力} \times \text{栄養}} = ?$$

? : 発症 ~ 重症化・合併症

? : 未発症(不顕性感染)・軽症化



幸せな人生とするヒント 第2回「インフルエンザと対処法（下）」



杉) インフルエンザは、例年春先にB型が流行します。

紅) 今回は「感染症軽症化モデル」を基に対処法を考えますネ。

抗原量を減らし、免疫能を損なわないことの大切さは第1回をご確認ください。

「疲労・脱水」は日頃から小さく、発病してからも留意して対処します。「体力・栄養」は日頃からの取り組みが大切なのね。

大) 感染症を考える観点での「体力」は、自律神経系の機能が重要で、別の機会に説明します。

「疲労」には三つの要素があります。春になれば、毎年、溶連菌感染症も増えます。『春一番』が象徴的ですが、大陸から偏西風に乗って、PM2.5が多く飛来し易い季節で、ノドを傷めて、体調を崩し、感染症を発症することにもなります。

『適時性』の用語が分かり易いのですが、ノドに異変を感じた際に、早めに水分を摂って洗い流すことやうがいを励行します。春先にもノドをPM2.5などの外的から守る観点でマスクも有用です。ところで、咳はノドの異物感を除くための反射的な同左です。が、安易に咳をすると、そのことでノドを傷めます。理由は？

紅) ハイ。胸（肺）の中には湿度100%、クリーンな体温に温められた空気が入っています。これを強く吐き出すことで、異物を排除する防衛反応です。が、その後、息を大きく吸うことになります。

その際、外気の乾燥し、埃（ほこり）やウイルスなどで汚染した（体温と比べると）冷たい空気を一気に吸うことで、ノドには刺激になります。

杉) 咳は増えるよネ。何倍にも！

大) そうです。ノドの疲労を減らす上で、咳が出そうな時に、飲水することはとても大切です。学級・職場で

咳をすることは、自身のノド・気道を傷めますし、うるさいし、飛沫を飛ばします。智頭小・中学校では、気管支喘息の兆候のある方もですが、咳が出ている方や、感染症シーズンには、授業中に持参の水筒の水・お茶を静かに飲水し、ノドを守ると共に、飛沫感染を抑制し、授業中の静かな環境を維持しています。ためらわずに飲水するなどの技術の向上が課題です。

杉) 全身の疲労を癒すには、帰宅後や起床時に十分な水分を摂取することも大切なのだ。

紅) そして、心の疲労を考える上では、リラックスや共感。共感には心が和む、仲間・家族が集い、癒しにつながる…。各々が関連し合い、免疫能を安定させることにもなるのネ。

大) その通りです。「脱水」は、進むと脱水症の診断名がつきます。そうならないように、脱水の兆候を軽減させるように、大切にしたいのです。

紅) 次回は、『幸せな人生を支える縁の下の力持ち』と言える自律神経系についてのお話です。

感染症軽症化モデル

$$\frac{\text{抗原量} \times \text{疲労} \times \text{脱水}}{\text{免疫能} \times \text{体力} \times \text{栄養}} = \text{◎}$$

◎ : 未発症(不顕性感染)・軽症化

「抗原量・疲労・脱水」を小さくする

「免疫能・体力・栄養」を高める・崩さない

疲労 ~ 減らす工夫・配慮が必要！

！ 感染症を考える上では、疲労は三つ

“のど”の疲労

⇒ 水分、うがい、マスク

全身の肉体的疲労

⇒ 水分、休息、睡眠

精神的疲労・心の疲労

⇒ リラックス・癒し、共感

幸せな人生とするヒント 第3回「自律神経系と大脳（上）」



紅) ヒトは大脳が発達し、自然科学、芸術などを解明・創造しています。舞台芸術に例えると、俳優さんが大脳で、自律神経系は、舞台を支える大切な裏方さん…。

杉) 自律神経系って、何だか難しそう…。

大) 自律神経系には二系統あります。体、つまり、大脳が、いわば挑戦している時に優位になる〔交感神経系〕と、心身を休める時に働く〔副交感神経系〕です。

仕事・勉強やスポーツをする時など、ガンバル時に英語の「ファイト！」を言うよね。一方、「フライト」には休息の意味があります。

紅) 今、杉太くんは、自分で考えて呼吸回数を決めている？ 食事をしたら、消化・吸収の様子を知って、調節している？ 尿量は？…

杉) ワオ～。自動システムだね！

そうか、体温調節や心拍数とか血圧も自動システムなんだ。

大) 呼吸だけは、自分の意思で、深呼吸や息を止めることができます。森に入って、深呼吸することで、大脳が心地良さを感じ、体のリズムも良くなる。また、呼吸を止めることで、海に潜れる。

杉) アッ、呼吸以外は、心拍数や血圧など、全て、『完全自動システム』なんだ！

大) 立ちくらみ、つまり失神発作の経験はある？

紅) 私、あります。立っていて、目の前が暗くなり、倒れそうになり、しゃがみこんだことがあるわ。

杉) それってどういうこと、血圧に関係するよね。

大) 一般的な血圧は動脈のこと、心臓からの拍動で、最高血圧、最低血圧を測るよね。一方、静脈圧もあり、これは通常測れません。地球には重力があります。寝ている姿勢から、急に起き上がった時に、大脳に流れる血液の量が一定に保たれていることで、私たちは姿勢を保ち、言動が出来ます。この仕組みの要が静脈圧で、立位になると、下肢や腹部の太い静脈が即時的に収縮することで、大脳の血流を一定に保つのです。

杉) ノーベル賞以上の優れた生命維持システムだね！

大) その通り。一方、緻密な生命維持システムを崩し易くしているのが、現代の生活環境です。

紅) 心身症など、図 A に陥り易いのですね。

大) そう、ゲームやスマホに熱中している時も A。

A が続くと、体に過剰なストレスを強いるので、体調を崩し、結果、大脳も疲弊するなど悪影響が大きい。

紅) 冬に暖房過剰、夏に冷房過剰の生活環境のために身体機能が低下するのが B ですネ。

大) はい。交感神経系、副交感神経系がバランス良く、

活性化し続けることが願い (C) です。副交感神経系は、食後の休息や、生活リズムを整えること、早起き・早寝のリズムを整えることが基本です。心静かに、ゆっくりと呼吸をすることもね。

杉) 次回は、交感神経系を鍛え、活性化させることで、健康の度合いを高める方法のお話です。

体力 ~ 強く・遅くする工夫・配慮が必要！
≡ 自律神経系の機能

交感神経系
ファイト！
fight

副交感神経系
フライト
flight

今あなたは…
呼吸は…?
消化・吸収?
尿量?
体温?
発汗?
心拍数?
血圧?
自身の意思で管理・調節している?
“立ちくらみ”・失神発作の経験は?

あなたは…

(文字の大きさが強さ・バランスを示してあります。)

- A 交感神経系 > 副交感神経系
➡ ストレス過剰現代病・心身症
- B 交感神経系 ~ 副交感神経系
➡ 現代の生活環境
- C 交感神経系 ~ 副交感神経系
➡ 願い！

幸せな人生とするヒント 第4回「自律神経系と大脳（中）」



紅) 今回は、『自律神経系を活性化』させて、健康感を高める方法のお話です。

杉) 自律神経系は、呼吸以外は、心拍数、血圧や消化・吸収、そして、体温調節などなど、『完全自動システム』と理解したのですが、・・・

大) 交感神経系は育てる・鍛える・活性化させる、高齢の方では萎えさせない方法があるのです。まずは、表の㉗から・・・。

杉) お風呂上りに冷水シャワーか……。先生は実践してるの？

大) はい。私は三十年以上前から、お風呂上りに、うなじから、そして、胸や足にも、水道水のシャワーを浴びています。木枯らしが吹く、真冬でもネ！

杉) ウ、寒いじゃん！

大) 交感神経系の中樞はうなじの辺りにあります。これを刺激するのですが、突然に始めるのは辛いですよネ。

紅) 季節的に水が温む(ぬるむ)し、足首だけでも良いのです。

杉) そうか、「継続は力なり」

なんだネ！ ボクは膝から始めて、夏になったら腰、うなじまで拵げて、冬も続けようっと！

大) そう、免疫系も高まりますよ。さて、クイズです。ヒトの臓器で一番重いのは？

杉・紅) ？？

大) 正解は皮膚です。皮膚は体温を一定に維持する命の要の臓器で、調節は自律神経系が担っている。

杉) そうか、その皮膚を活性化することになるのが、お風呂上りの冷水シャワーなんだ。

大) 生理のある女性や基礎疾患のある方や乳幼児では、無理は禁物です。範囲・時間を調節します。

杉) 皮膚に関して、㉗・㉘は分かる。とにかく、実践と継続が大切ですね！ ㉙は？

紅) ストレスが過剰になり易い現代だからこそ、心身症に陥らないために大切なよ。具体的には？

大) ゆったりと座って、手のひらをお腹に充てて、ゆっくり息を吐く、しっかりと吐き出すのが基本で、そのあとゆっくりと、お腹に当てた手のひらが前後に動くのを確認しながら、静かに呼吸を続けます。猫背は困る。背筋は伸ばして、肩の力を抜いて、ゆっくりと数呼吸繰り返します。一、二分程度です。

紅) 呼吸の基本を保ちながら、㉚や㉛もですネ。

大) 深部静脈血栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)が一般的になったのですが、要は深部静脈を鍛える、筋力を保つことで、交感神経系も鍛えられます。㉚や㉛は転倒防止にもなります。

杉) じゃあ、関連して㉜もだネ。可能な人は意識して日々の実践を、チャレンジをですネ。

大) 一つひとつの動作は、個々の身体状況に応じて、無理をしないで行います。㉗や㉘は座った状態での動作です。心静かに、腹式呼吸で、ゆっくりとネ。日々、疲労を感じた際など、適宜行いましょう。

呼吸を大切にするのは、副交感神経系の機能を高めるためです。皆に備わっている高性能の生命維持システムである自律神経系を大切にするには、「幸せな人生とする」ために重要なのです。

交感神経系を鍛える(・萎えさせない)方法

- ㉗ お風呂上りに冷水シャワー：足首～膝～腰～うなじから
- ㉘ 冷暖房を控え気味にし、衣服での調整をこまめにする
- ㉙ 手足の先から心臓方向への(乾布・素手)摩擦
- ㉚ 静かに腹式呼吸：息をしっかりと吐き出した後、ゆっくりとした呼吸
- ㉛ 足首を膝側へ息を吸いながらゆっくりと曲げ、力を抜く。繰り返し
- ㉜ 下半身の屈伸：ゆっくりしゃがんで、立ち上がる動作の繰り返し
- ㉝ 階段上がり：1日30段以上〔下りはゆっくり;安全第一〕
- ㉞ 息を吸いながら手指を十分に広げ、息を吐きつつゆるめる。繰り返し
- ㉟ 息を吸いながら腕を前・横にしっかりと伸ばし、ゆるめる。繰り返し

幸せな人生とするヒント 第5回「自律神経系と大脳（下）」



紅) 体調と自律神経系、そして、『心ぐせ』・生活習慣の話題です。

杉) 自律神経系は、大脳の影響、つまり、心の持ち方や、生活習慣が関係し、機能が低下し、或いは、活性化することが分かりました。今回はさらに進めます。

紅) 「体調がすぐれない…」の図にある心のあり方「イライラ・カリカリ」などは自律神経系の機能が劣ることになります。

杉) 体調と言えば、生活習慣病。「肥満・過食や塩分過剰」などは保健師・栄養士さんからも啓発されています。心のあり方も関係するんですね。

大) はい。心と体は密接に関係しています。現代に象徴的な多彩な病状・診断名があり、総称的には「心身症」となりますが、概して「体調がすぐれない…」の図の要素が悪化要因となります。

杉) 脱水状態も！

大) はい。診断名としての脱水症に至らないまでも、疲れた状態では、高頻度で水分摂取が不足していることがあります。留意してください。

杉) ニコニコの「体調が良いです！」の図は、自律神経系の機能も良くて、生活習慣病も軽減させることになる。

紅) 免疫能も高まるのネ。

大) そう、感染症に係る免疫やがん免疫について当てはまります。

杉) 「ニコニコ・ユツタリ」と、キーワードは平易・単純ですね。心がなごむように、自分で意識しようっと！

紅) 「自他を祝福」とは…？

大) 自律神経系が高度な生命維持システム

だとの理解を済ませました。要するに、あなたが生きていること自体、素晴らしいことで、祝福に値するのです。そして、係わりのある他の人も素晴らしいわけで、これも祝福するに値するのです。

人生においては、自然災害や事故など、辛いこと、悲しいことがあります。難しいのですが、それらを「受容」し、一方、生きている事実において、お互いが感謝しつつ係わり合いたい願いがあります。

杉) 「禁煙・節酒」などのライフスタイルも大切で、「自他を祝福」・「感謝」を基本にするんだネ。

大) 多種多様な生活習慣病は『大脳のクセ病』とも言えます。生活習慣病を悪化させる要因を除く観点に留まらず、より積極的に「今を大切に」し、「今から」生活習慣病を軽減させるために可能な挑戦を積み重ねて欲しいと願います。

杉) クセをなおすのは難しい…

紅) だからこそ、「自他を祝福」とか、「感謝」する姿勢を大切に人生を歩むのね。

大) 「幸せな人生とする」ために、世代を超えて、各人が今・今からを大切に、着実にと願います。



体調がすぐれない…
自律神経系の機能が劣る。

免疫能は
低下する。

イライラ・カリカリ 肥満・過食
クヨクヨ・ハラハラ 塩分過剰・偏食
不平・不満・悲しみ 喫煙・飲酒過多
恐れ・緊張・怒り 脱水状態

生活習慣病を悪化させる因子です。



体調が良いです！
自律神経系の機能が良い！

免疫能は
高まる。

ニコニコ・ユツタリ 過食をしない
笑顔・平穏 適正塩分摂取
感謝・受容 偏食をしない
自他を祝福 禁煙・節酒

生活習慣病を軽減させる因子です。

幸せな人生とするヒント 第6回「生活習慣病と大脳（上）」

紅) 生活習慣病の代表と言える糖尿病について考えます。

杉) 発症しないために、積極的に「幸せな人生」を考える視点でのお話しだネ。

大) 振り返ると、第二次世界大戦の前後など、食べ物が不十分で、体を使った生活が主体であった頃は、糖尿病は例外的でした。ところが、昭和の高度経済成長時代に過食になり、生活環境の変化で運動が減り、糖尿病は国民病の代表になりました。

紅) 学校や社会教育では「食育」が話題になったのよネ。

大) 今日、肥満度が高い子が目立ち、糖尿病予備軍が増えています。高カロリーの欧米食への偏重や、食事の際に、手を合わせて「いただきます・ごちそうさま」を言い、家族で会話をしながら食事をする機会が減っています。糖尿病は、遺伝要因も関係しますが、環境要因が大きいです。

紅) 子どもたちに大人が手本を見せることが大切なのですネ。

大) はい。まずは、大人が意識し、感謝表現をして欲しいのです。ご自身の人生の質

(QOL) を高めるために、「大脳のクセ病」と言える「生活習慣病」対策の点からもネ。

立体モデル図で考えてみましょう。糖尿病の例でお話ししますと、遺伝要因と環境要因（過食の傾向と運動が少ないこと）があり、年月の時間軸が関係します。

杉) 遺伝要因がない場合[ア]は発症しない！ 血縁のあるご家族・親族に糖尿病の方がおられる場合は遺伝要因あり[イ・ウ・エ]です。

紅) 遺伝要因があっても、環境要因がないと糖尿病にはならない[イ]のネ。一方、過食や運動が少ないなどの環境要因が加わると、やがて糖尿病として発病[ウ]します。

杉) そうか、環境要因の程度が強いと、若い年齢で発症し、合併症が出るなどして、困った人生になる[エ]ということだ！

紅) 糖尿病は病状が悪化するまで症状が出ないし、症状が出たら病状が進んでいるのが特徴なので予防が第一なのね。

大) このモデル図は、糖尿病などの生活習慣病や現在問題になっている発達障害にも当てはまります。遺伝要因が急に強くなることはないので、環境要因が関連します。大脳は環境の影響を受け易いのです。

幸せな人生とするためには、メディアを排し、目・顔を見合わせて「ありがとう・うれしい・ステキだ」の心が通い合う環境・関係性が重要なのです。「今・今からを大切に」と願います。



糖尿病の発症と文化

(遺伝要因) × (環境要因) × (年月) ⇒ !

食育

食物・食事の内容
家族の食に対する構え ⇒ 食文化

戦前・戦中 : 贅沢病

経済成長・現代 : 国民病

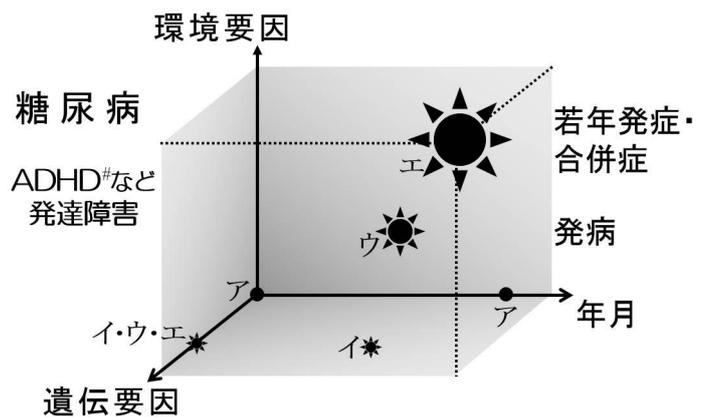
生活習慣病 : 過食 ← 乏感謝・ストレス

子どもの肥満 ⇒ 成人型(II型)糖尿病・予備軍

感謝 「いただきます」
「ごちそうさま」

「生活習慣病」≒「大脳のクセ病」

(遺伝要因) × (環境要因) × (年月) ⇒ !



#) Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD) : CDC

図 : 大谷

幸せな人生とするヒント 第7回「生活習慣病と大脳（下）」



紅) 生活習慣病に関連し、積極的な健康生活を願う観点からのお話です。

杉) 現在、就寝時刻が遅くなり、生活リズムの崩れが問題になっています。

大) 学校保健委員会で常に話題になる「生活リズム」を整えることは「健康感を高める」上で大切です。勿論、乳児期からの子ども世代だけではなく、大人においても「幸せな人生」をめざす上で、基本的なことです。生活習慣病には自律神経系の

機能、即ち、交感神経系が強く、バランスが崩れることも要因になりますが、睡眠リズムも大切です。

杉) 早寝早起きは、昔から大切にされていた。

紅) テレビの普及などで、大人が夜型になり、子どもにも悪影響を及ぼしているのネ。

大) めざして欲しいのは「早起き」です。願いは、ごはんを主体とした朝食を摂り、排泄をし、登校・出勤し、そして、早寝の生活リズムです。生活習慣化は大脳の習慣化と言えます。健康な人生（非生活習慣病）とするための基礎づくりとして、「早起き」を大脳に習慣化して欲しい願いがあります。

杉) 野球やサッカーなどは技術を体で覚える。

大) そう、大脳が覚えて、体を適切に使うという点

では、生活習慣を整えることも同じです。幸せな人生とするために、基本的かつ重要なことなのです。

紅) 子どもたちに大人が手本を見せることが大切なのですネ。

大) 大脳には多くの神経ホルモンがあります。睡眠に関連する「メラトニン分泌」を図示しました。

杉) 本来の自然なリズムが上段だ！

大) 早起きをして、活動し、半日遅れでメラトニンの分泌が高まる。これにより、深い眠りが得られて、朝気持ち良く起きることが出来る。

杉) 起床時爽快感が得られるのだ！

紅) 下段は、夜に刺激的なテレビ番組を見るとか、ゲームやスマホ・メールに熱中するなどで、大脳が興奮し、就寝時刻が遅くなり、熟睡できず、浅い眠りで朝を迎える。

大) そう、起床時刻に不快感があり、早起きが出来ず、午前中には眠気や体調が優れないなど、自律神経系が機能失調に陥り、本来の健康が損なわれます。このことに気付かないまま、いつしか健康感が劣化します。多種多様な心身症（状態）や生活習慣病にも至ります。

紅) 夜に大脳を休めること、人工的刺激を減らすことを、生活習慣化することが重要なネ。

大) 部屋の照明を暗くし、人工的な音を無くする（スマホ等のスイッチを消す）生活習慣が願いです。

杉) そうか、で、早起きをガンバルことは「幸せな人生とするヒント」なのだ！

生活習慣化 = 大脳の習慣化

早起き（・早寝）

朝食

排泄

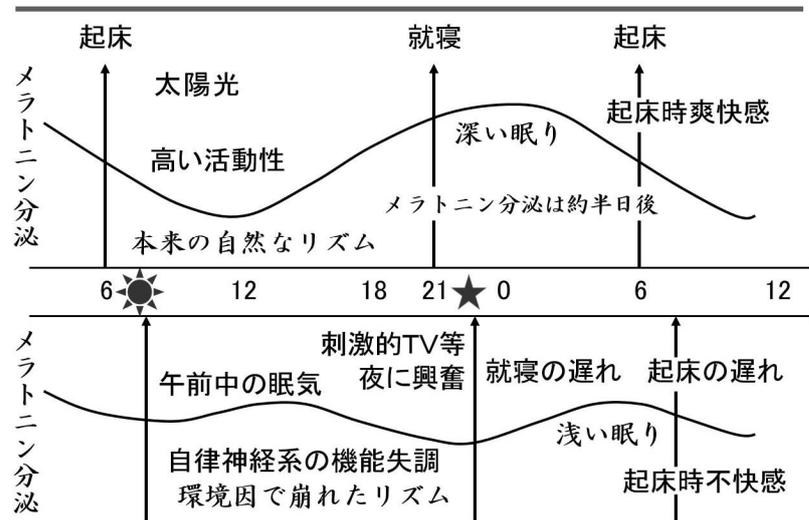
野球・サッカー…
体で覚える
大脳が覚え、
体を適切に使う

健康な人生（非生活習慣病）とするための基礎づくり

幸せな人生とするために！

脳内ホルモンと睡眠 ~ その影響

図：大谷



幸せな人生とするヒント 第8回「幸せとは何か(上)」



紅) 写真を見て感じることは? 考えることは?

杉) 戦争・難民・貧困や災害をイメージするよ。だけど、左の写真は皆が輝いている目・表情だ! 右の写真は不安そうで、心配になる…。

大) 日本の生活とは異なる雰囲気を感じるよネ。「幸せとは何か」を考える際に、私自身、視野を広げて考えることが少なからずあります。

「幸せと何か」を考えるには、ご家族・お仲間など、皆が意見を出し合って、イメージを整える作業は、とても大切だと考えています。

杉) 今回は大谷先生のお考えだネ。

紅) 幸せの要素には、衣食住、水・空気・安全が要になるわ。

杉) 子どもの立場からは、学校に通い、教育が受けられることも重要なのだ!

大) そして、人と人の関係性もネ。

写真の子どもたちからは、幸せの要素はどんなのかな?

杉) 学校に通えないとか、教科書やノート・鉛筆が不十分とか…。

紅) 飲み水が汚染されているとか、安心して眠る家や布団はどうかしら。戦いがあると、安全に眠ることもできない…。

大) 日本は自由な言動が保障され、安心して眠り、言動することが出来ます。このこと自体、幸せなのです。

「幸せとは何か」について、私なりに考え図にして、依頼講演の際などでお話しています。衣・食・住は過剰でも幸せ感は乏しい。飢え・栄養障害に至らない最低限の衣食住を根底に、水・空気・安全に恵まれることが大切です。智頭町は世界に誇れます。

その上に、人と人の関係性が豊かであることが幸せの要素と考えています。つまり、「ありがとう・うれしい・ステキだ」が通い合う家族・地域の仲間やクラス・学校です。ところが、今日の日本で幸せ感が乏しい。冒頭の写真左の目の輝き・表情に劣る日本の子どもたち・大人が多いのです。現代の日本では、世代を問わず、テレビ・ゲーム類やスマホなどに、いわば囚われの身になり、本来の家族としての関係性を損なっているのです。幸せを享受できる土台があるのに、いわば『情報機器の奴隷』に陥り、幸せ感が損なわれるのです。脳は、環境の影響を受け易いので、家族・地域ぐるみで解放し、幸せ感を高めて欲しいと心から願います。

写真を見て感じること・考えることは?

戦争 難民 貧困 災害



ステキな目・表情

不安そうなお目・表情



衣 食 住
水 空気 安全

学校・教育は?

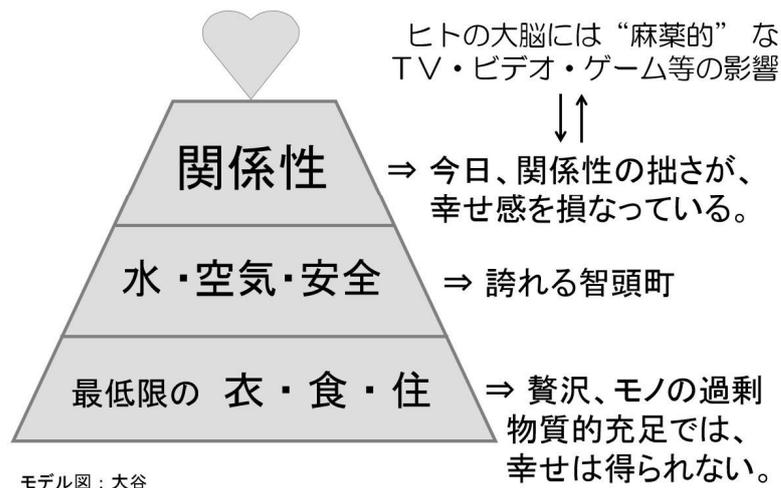
関係性は?

幸せとは何か?



NGO “セーブ・ザ・チルドレン” の写真

幸せとは何か?



その上に、人と人の関係性が豊かであることが幸せの要素と考えています。つまり、「ありがとう・うれしい・ステキだ」が通い合う家族・地域の仲間やクラス・学校です。ところが、今日の日本で幸せ感が乏しい。冒頭の写真左の目の輝き・表情に劣る日本の子どもたち・大人が多いのです。現代の日本では、世代を問わず、テレビ・ゲーム類やスマホなどに、いわば囚われの身になり、本来の家族としての関係性を損なっているのです。幸せを享受できる土台があるのに、いわば『情報機器の奴隷』に陥り、幸せ感が損なわれるのです。脳は、環境の影響を受け易いので、家族・地域ぐるみで解放し、幸せ感を高めて欲しいと心から願います。

幸せな人生とするヒント 第9回「幸せとは何か(中)」



杉) ワ! 「怒りの仮面」 何ですか!

紅) 顔は怒っているけれど、心で泣いている…。外見と異なり、寂しそうネ。

大) 平成十六年の日本子ども虐待防止学会(当時は研究会)に、米国で活動しておられた森田ゆりさんと出会い、お話し、共感しました。森田さんが示された図の改変をし、啓発資料としています。

人生においては、楽しいことだけではありません。この図を見て、私の過去を思い出しました。幸い、事件にならない範囲内ですが、心の中では寂しく泣いているのですが、表現型としては乱暴な言動をしたことが少なからずあります。未熟な小生と関わる家族・友達も心の中では泣いていたことでしょう。

杉) 多くの人に思い当たる過去がある?

紅) 事件にならないまでも、多少なりとも悲しい・寂しい思いなどが根っこにあり、困った言動を体験していると思います。

大) ありがとうの心・関係性が失われた世界

と言えましょう。同図は、家庭内暴力(DV)にも当てはまります。傷つけられ、傷つける、悲痛な連鎖とも言えます。虐待を受けて育つと、子どもに虐待をする傾向が分かっています。虐待や犯罪は世代連鎖するので怖いのです。遺伝要因と環境要因が関与しますが、環境要因の影響が大きいのです。

杉) 事件は、その背景が研究されているから、世代連鎖についても分かっている。

紅) 一方で、「親の背を見て子は育つ」・「維持より育ち」の格言は、望ましい子育て・親育ちを促す人生の知恵なのですネ。

大) 幸せな人生とするために『やさしさ』は、世代連鎖する?

杉) 研究データはない…。

紅) 『やさしさ』の世代連鎖もあるわよ。そう、人生の知恵として、あるわよネ!

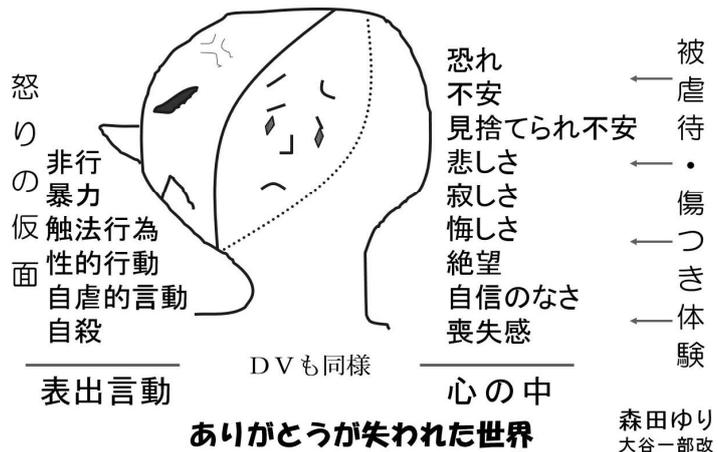
大) 科学的に証明されていない真実はたくさんあります。メディアが脳に、とくに、

発達期にある子どもの脳に、どんな悪影響を及ぼすのか、解明されていません。幸せな人生において大切な人と人の関係性を損ねる観点や、暴力的になる、落ち着きがなくなるなど、様々な悪影響が懸念されますが、放置されたままで、子どもも大人も、いわば『麻薬』に侵されたごとくに思えます。

メディアが「ありがとう・うれしい・ステキだ」を育むことは期待できず、人の幸せ感を損ねていると、私は確信しています。

「幸せとは何か」について、家族・仲間と、目と目を合わせつつ、語り合う機会を大切に願います。

怒りの仮面



森田ゆり
大谷一部改

児童虐待の世代連鎖

犯罪家系の世代連鎖

(遺伝要因) × (環境要因) × (年月) ⇒ !

親の背を見て子は育つ

氏より育ち

“やさしさ”は事件にならず、研究対象にならない。

やさしさの世代連鎖は? ⇒ ある!

幸せな人生とするヒント 第10回「幸せとは何か（下）」



杉) 健康であることは大切だよネ。世界保健機関 (WHO) の定義は？

紅) はい。「体の健康」・「心の健康」と、社会的健康は「衣食住と人の関係性」と理解できます。

大) 近年、「魂・霊的健康」と言える要素が加わりました。人と自然界に係る内容です。人は受精卵から細胞分裂を繰り返し、誕生に至り、生育の過程において、細胞を増やし、機能を分化させて人生を過しています。細胞の集合体である人の形が維持され、機能し続けている生命の不思議さに対する心の感受性について啓発していると考えます。

自然界には実に多くの命が満ち溢れています。これらの総合体として生命に満ちた地球！

多種多様な命への『畏敬の念』を重んじた健康の要素と言えます。世界の国家を単純に区別することは難しいのですが、いわゆる発展途上国の人々が先進国の人を見て、啓発したのが発端となっています。

つまり、メディアや物欲等に惑わされていることへの警鐘です。日本には、山や木など、自然界の諸物に祈りをささげ、神として崇めて来た多神教の歴史があります。

ところが、明治維新以降、先進国の影響もあり、これらが軽んじられてきました。とくに、現代のメディア機器・過剰なまでの情報に縛られた生活様式が幸せを損なっている状況に対する警鐘として、今「魂・霊的健康」が唱えられているのです。「森のようちえん」・「森林セラピー」や、昨今のI・Uターンの動向は、そのことを反映していると、私は思います。

紅) そう、心が健康で、エネルギーを持った方々が、地域での多種多様な活動を創生しておられるのネ。

杉) 心が健康……。どう考える？

大) 私事、中央病院小児科部長を担っていた当時、県教育委員会の地域教育活動を通じて、自問自答的に六つの要素を提示しました。

今でも六項目は大切にしています。

杉) そうか！ 僕たちも考えてみようよ！

紅) 「心の健康」について、皆で考えてみるのはステキ！

大) 家族・仲間などで、話し合う際のコツについて呈示しておきます。「幸せな人生とするヒント」に適う要素です。「今（今から）の視点を大切に、過去にとらわれないで話し合うこと」と「達成可能な具体的方法論を話し合い・展開し、整えること」です。

多種多様な話し合いを通じて、過去に囚われている状況や責任論・感情論に陥ることは危険です。

例えば「悪いあの人」・「かわいそうな私」などの責任論・感情論は、幸せから遠く大脳働きと言えます。

紅・杉) ハーイ！

健康であることは幸せの重要な要素
⇒ 世界保健機関の健康の定義は？

身体的健康 ~ 体の健康

精神的健康 ~ 心の健康

社会的健康 ~ 衣食住・人の関係性

魂・霊的健康 (スピリチュアル Spiritual) ~ 細胞の集合体である人の生命、自然界の命・地球の命への畏敬
：メディア・物欲等への警鐘

心の健康

命あることに感謝すること

自然の恵みを感じることに

人との関係性を育むことに

地域社会における役割をもち続けることに

家庭における役割を果たし続けることに

老いを受容することに

幸せな人生とするヒント

今・今からを大切に、（過去にとらわれないで、）

達成可能な方法論を展開することです。

家族・地域における問題が生じた際に、解決しようとして、以下に陥らないこと！

《過去に囚われていること》

《責任論・感情論を展開していること》

「悪いあの人」・「かわいそうな私」

「悪い私」・「かわいそうなあの人」

幸せな人生とするヒント 第11回「幸せを育む大脳（上）」

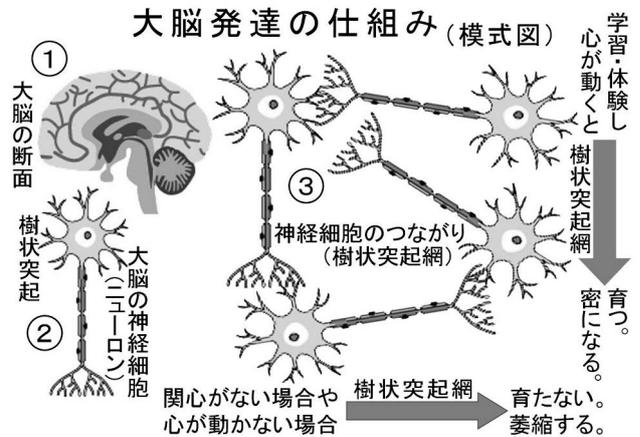


杉) ねえ、幸せって、自分の大脳が感じるのよね？

紅) そうよ。自分で「ありがとう・うれしい・ステキだ」を高めることも、自分で幸せな人生とするために、自分の大脳を育てていることになるのよ。

杉) 自分の幸せを育むのは、自分の大脳。どうなってんの？

紅) 図の①は大脳の断面で、人の大脳には神経細胞が百数十億個あります。一つの神経細胞は②の形で、突起が多くあります。これらのつながりあい・ネットワークを樹状突起網と言います。記憶や、判断力、感動・共感などの仕組みの要です。
大) 人生におけるさまざまな学習・体験を通じて心が動くと樹状突起網が育ちます。つまり、神経細胞間のネットワークが密になって行きます。一方、関心が無い場合や心が動かない場合は、樹状突起網は育たないばかりか、萎縮も来します。



大脳は大人になっても刻々と変化をし続けているのです。一回だけの体験でも、感動が大きいと大脳に組み込まれます。景色や演劇などのうれしい感動や、一方で、被災した、被害にあったなどの悲しいことも悲しい記憶として残ります。

杉) 少し難しいけれど、とても大事なことだね。

大) 大脳の育ちを年齢順にみた電子顕微鏡でのモデル図です。とくに乳幼児期は環境から受ける影響が大きいのです。就学前に基本的な構築が整った後は、主体的な学習や仲間との感動体験などが積み重なり、樹状突起網はどんどん密になります。

ネットワークは、高齢でも発達します。大脳が育ち易いように、自分での努力も大切だよ。

紅) 自分の意思で育ち方が変わるのネ。杉太くん、どんな要素を育てたい？

杉) スポーツを上手になることだね！

紅) 「ありがとう・ステキだ」や、人と人の関係性に係るネットワークが密になるとうれしいナ。

大) 悲しいのは、大脳・シナプス網の機能低下をもたらす要因だよネ。喫煙、副流煙も困ります。

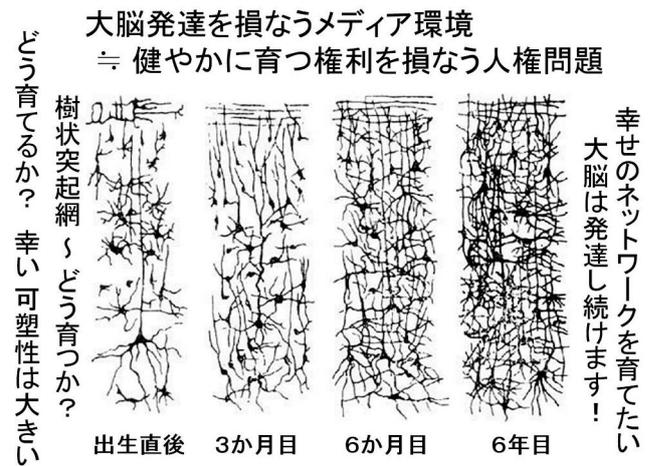
紅) 自律神経系の機能や運動など、大脳が身体を育て、また、大脳が大脳を幸せに育てるのネ。

杉) そうか！ わかったゾ！

勇気・笑顔や安心は、自分が自分の大脳に暗示をかけるみたいに、育てることが出来る！

紅) だから、標題が「幸せを育む大脳」なのネ。

大) そう、自身での小さな挑戦・改善の積み重ねは、幸せな人生とするために重要なのです。



《 大 脳 と 幸 せ 》

大脳は日々刻々と“構造改革”をしている。

大脳は成年・老年においても“発達”する。

大脳の機能低下をもたらす要因

- * 脳血管障害等 ← 喫煙習慣 副流煙！
- * 失意・恐怖・不安・非感動 * 被虐待

大脳の活性化・“発達”・《幸せ》を促す要因

- * 非『生活習慣病』
- * 勇気・笑顔・安心・感動・感謝・共感・信頼

幸せな人生とするヒント 第12回「幸せを育む大脳（下）」

杉)「生き生き智頭人」のモデル図です。

紅) 太陽のような ○ が個人です。命を大切にし、夢を抱きつつ、創造・挑戦し、多様な表現をし、感動をすることが人生における願い・目標になります。

個人を支えているのが家族・友人で、その土台に地域・学校があり、根底には地球・歴史・文化に支えられている。

大) 基は「いきいき鳥取っ子」のイメージで、鳥取県教育委員会社会教育課（当時）で、大学教授などと医師では私が参加し、五人で整えました。が、大人こそ大切にしたい図です。私は自身の生涯学習の指針として、今でも大切に、活かしています。四半世紀を経ても輝いています。

紅) 命は中心的な要素！

大) そう、受精卵から始まった命で、この世に生まれ、育ち、智頭で暮らしている今があります。数十兆の細胞が、私たちの体を形作り、機能し、生きている事実に感謝すること、健康を大切にすることは根幹です。そして、大人・高齢になっても、ささやかでも良い、実現可能な夢を抱き続けることも願いで、子どもたちにも示すのです。

杉) いろいろと創造し、挑戦していくこともネ。

紅) そして、いろいろな方法で表現をするのネ。

大) 日の出や湧き上がる雲を美しいと感じて、一人で感動する感性があり、また、仲間と力を合わせて達成した際などの感動もあります。自身、六つの要素が循環している事実に、感謝至極です。

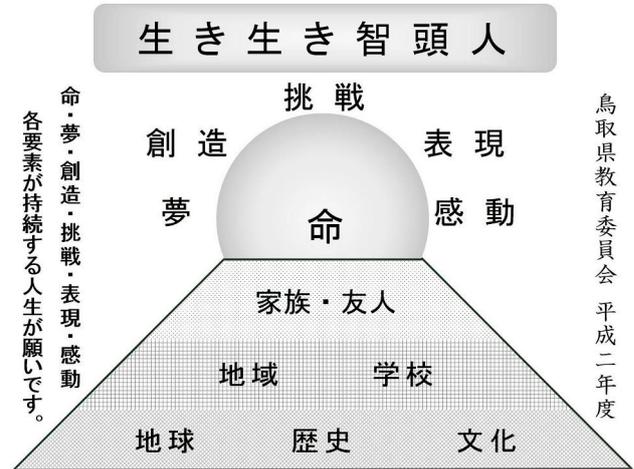
紅) 生き生きは、大脳のシナプス（神経細胞のネットワーク）の育ち方に支えられているのネ。

大) どんな要素を学習して行くのかについては、常に二者択一で選択することになります。

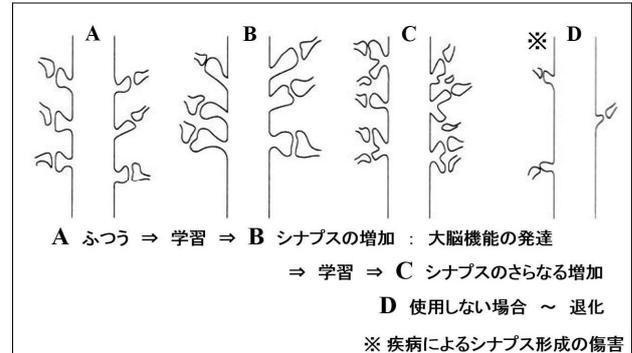
テレビ等を見るか、消すか、食行動などもそうです。人生は、失敗が多々あります。失敗をバネにして、幸せに向けて日々・刻々と生活しているのです。

「あらゆる問題は、その人（関わる人、自分自身）がそうせざるを得なかったとの認めにたつことが大切」で、過去・歴史には学び続けますが、生活においては「今・今からを大切に、達成可能な方法論を展開すること」が、幸せな人生とするためのコツなのです。単純には、家族・仲間との関係性などで、「ありがとう・ステキだ・うれしい」を、大脳に定着させることです。

紅・杉) 一年間のシリーズ「幸せな人生とするヒント」を大切にしま～す！



大脳のシナプスは学習で変化（発達・退行）する！



生涯学習する内容・質は？！ 学習の動機・学習への意欲は？！

幸せな人生とするヒント 自他への祈り・許し

今・今からを大切に、（過去にとらわれないで、）
達成可能な方法論を展開することです。

あらゆる問題は

その人がそうせざるを得なかった
との認めにたつことが大切です。
（立つ・発つ）

以上の12回シリーズ「幸せな人生とするヒント」は、智頭町報「広報ちづ」に2016年2月号から毎月1年間連載の原稿です。今後、推敲をし、改変することがあり得ることをご了解ください。

※ 本シリーズ

担当者のご紹介です。



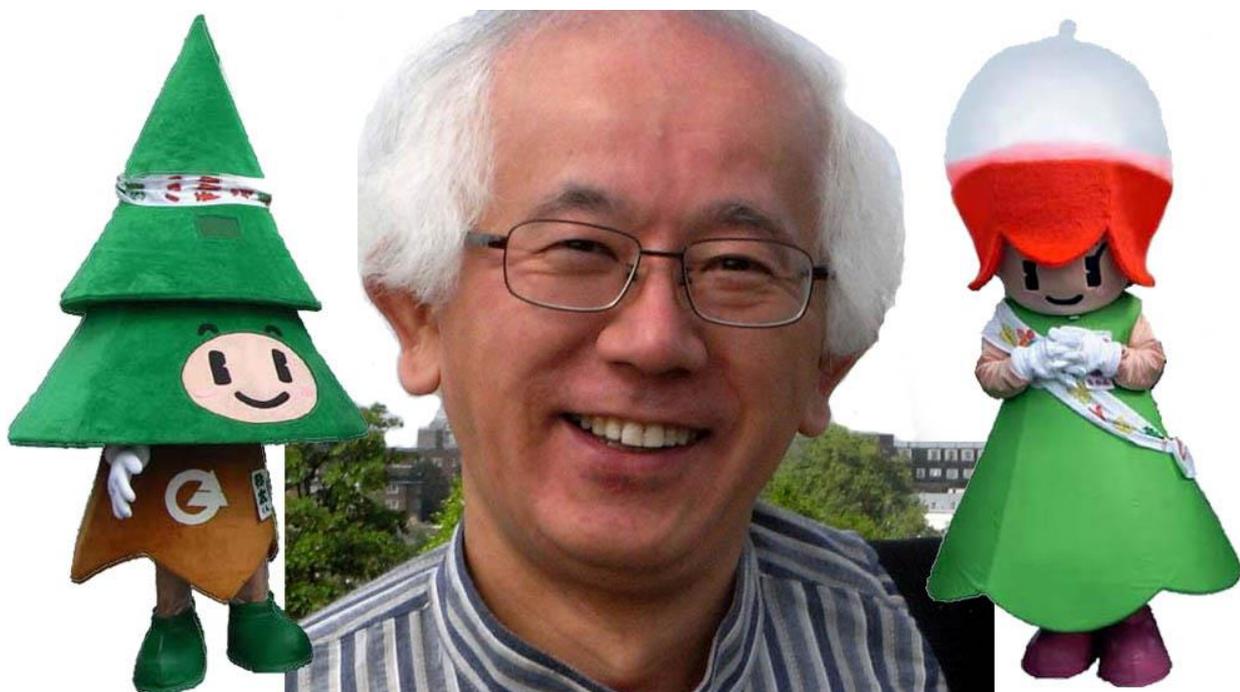
杉 : 杉太



大 : 大谷



紅 : 紅子



智頭町報「広報ちづ」の「病院だより」掲載一覧
智頭病院のホームページ（右枠内）にリンクがあります。

ご覧いただければ幸いです。