日本国民への提言 ⑩

日本の国民一人ひとりが、自らの「からだ」の「しくみ」を生かすことで、日本を再生する

第5回東日本大震災チャリティーたまご会が9月12日、たまごビルで開催されました。

今年の演題は『釜石の奇跡がめざすもの―小さい頃からの良い習慣』でした。講師は片田敏孝群馬大学教授（写真）です。

片田教授の講演。わたしと片田教授の対談を通しての結論は

①家族の信頼を基礎に
②日々の生活を通じて
③自分の「いのち」は自分で守る

という生き方が老若男女一人ひとりに求められていることです。

そのためには、自然と人間そのものに関する見方が基本となります。

「釜石の奇跡」での卓越した特徴は、「救えるいのちを救う」という当然のこころざしです。そこには、特に片田教授の確固とした自然観があります。

それは、自然は多くの恵みを我々人間にもたらすが、時に大きな災害をもたらすこと。この災害を防ぐための不断の、最大の努力が必要だが、それでも及ばない場合は、これを受け入れること。

という単純明快な事実と行動です。そこには、われわれをいつくしむ自然への感謝と畏敬の念があらわれています。そこから、「救えるいのちを救う」という、人間としてできるだけのことはやってゆこうという明快なこころざしがうまれてきます。

人間は、自然の恵みをいただき、自然の災害も受けつつ、自然と共生している存在です。

自然を征服するというような思い上がった考えは、これからの人間の防災・医療・生活にはそぐわなくなってきたのが、みなさまが実感としてお分かりになってきたことではないでしょうか。

例えば化石燃料の無制限にも近い使用が、地球環境に影響しています。そのしっぺ返しが集中豪雨であり、河川の大規模なはんらんです。

そして45億年の地球そのものの営みがあります。

地球の営みには、われわれ「生きもの」への恵みもありますが、災害もあります。しかし、それは地球の営みであり避けることはできません。

災害には、ダムや堤防といった設備も必要ですが、やはり人間が自然をどうとらえるか、われわれ人間は自然を相手にどう生きるかということが根本になってきます。

ここでまず、片田先生の講演の骨子をご紹介すると同時に、ＲＯＢ医療（注1）ならびに「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方（表1）教育」を述べてゆきます。

＊想定外を生きぬく力を育む防災教育～大津波を生きぬいた釜石のこどもたちに学ぶ

今後のあるべき医療

健康体を活かす医療

たまご理論で病気のしくみを考える

たまごビル院長　石垣　邦彦
〒581-0061　大阪府八尾市春日町 1-4-4
電話 072（991）3398　FAX 072（991）4498
ホームページアドレス http://www.tamagobl.com/

【Ⅰ大津波を生きぬいた釜石のこどもたち～自らの命を守る主体的姿勢をつくる】

○津波教育では、「正しく恐れる」：地球の営みがあるため、いつか必ず津波は来ます（図1）。しかし、常に恐れている必要はなく、その日その時だけしっかり避難する。それがこの地に住まう「お作法」です。

○ＲＯＢ医療では、いつかお迎えが必ずくる。そのお迎えがくるまで自分の「からだ」をととのえる。それが「生きもの」である人間の「お作法」です。

○津波教育では、その時に起こる現実を想起させる。「君一人で逃げられないようであれば、お母さんは、心配してきっと君を迎えに来る」それでは共倒れになり二人とも津波にのまれることにもなるので「僕は必ず逃げる」、と内発的な避難意識を醸成する必要があります。しかも家族の一人ひとりがそれぞれの責任のもとで逃げるという共通の認識をもち、日ごろから相互に信頼し家族の絆をつないでおくことが大事です。

○ＲＯＢ医療では、事故・老化・病気・死など避けては通れない「生きもの」である人間の営みをよく理解しておく。そして子どもである自分や父・母、おじいさん・おばあさんにそのようなことが起こらないように、起こった場合はどうするかということを想定して、そのことに対する現実的な行動を身に着けていくことが大事です。

○津波教育では、言葉や石碑を残した先人に思いを馳せることです。たとえば、「津波てんでんこ」（注2）という言葉ができた経緯とその意味を、一人ひとりにふりかかってくる体験としてとらえる必要があります。

○ＲＯＢ医療では、たまごビル健康講座・生きる力をつける講座などで病気の方の体験談を、ご自分に置き換えてとらえる必要があります。

また、「健康と病の語りＤＩＰＥｘ　Ｊａｐａｎ」（注3）を参考にして、ご自分の病気を理解しておく必要があります。

「上腹部の柔軟性」と関係がある「腹八分目に医者いらず」などの体験に基づいた諺の意味を理解しておくことが大事です。

「腹八分目に医者いらず」については、「生きる力」をつける講座で、解剖・生理学的に説明をしておりますのでご参照ください。

この先人の体験に基づいた知恵に科学の光をあて説明させていただきました。「元気で生きる・予防する・自然の治癒力をつける・的確なケアーをする・穏やかな死に至る」（表2）からくりがはっきりと理解できてきます。

【Ⅱ釜石市での防災教育　その取り組みの背景～地域に災害文化を根付かせる～】

○津波教育では、災害教訓を継承してゆくことには、難しさがあります（災害は忘れたころにやってくる）。

三陸沿岸は明治・昭和三陸津波、チリ津波と、幾度となく壊滅的な被害を受けてきました。

また、今後子孫に同じ思いをさせまいと、被害を受けてきた先人たちが残した多くの石碑があります。

しかし、東日本大震災前では津波警報がでても避難しないことが常態化していました。忘却のかなたにあって、なかなか継承することが難しい先人の思いをどう伝えてゆくか。

逃げないことが普通になっていた環境（表3）にいた子どもたちをどうするか。

子どもは置かれた環境で育ちます。しかし、逃げないことが常態化していた社会環境の中で逃げられる子どもが育つわけがありません。

子どもたちへの防災教育・・災害文化再生プロジェクトが必要です。

○ＲＯＢ医療では、「生老病死」は「生きもの」である人間にはつきもの。

悪いこととは、わかっちゃいながら止められぬ。それは人間そのもの。そうはいうものの寝たきりはつらいもの。そうありたい人はだれもいない。

ましてやこの飽食の時代の日本。大人が氷をザクザク入れた酎ハイをどんどん飲んでいれば、子どもがまねるのは当たり前。冷たいものをがぶがぶと飲むのは普通になっている。これでは、内臓の働きを弱らすのは当然。

過食・早食い・冷たいものをがぶがぶでは、もうみなさんご存知のように「上腹部の柔軟性」が固くなり、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」が低下し、子どもの体力は弱くなる。集中力・持続力がなくなり、姿勢が悪くなる。自律神経が失調するため、精神的に切れやすくなる。

学力が落ちる。運動能力がおとろえる。スポーツが一向にうまくならない。それらの歪みが「非行」にはしり、「いじめ」の原因となっているのが現実です。

子どもは親の鏡です。子どもだけでなく、大人も含めた「からだ」の「しくみ」を生かした食べ方教育」がぜひ必要です。

○津波教育では、10年たてば大人になる。さらに10年たてば親になる。

高い防災意識が世代間で継承され、地域に災害文化として定着することになります。

子どもたちへの防災教育を契機に世代間で災いをやり過ごす知恵が継承され、地域にその知恵が災害文化として定着することを目指す必要があります。

○ＲＯＢ医療では、「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方教育」が、給食の時間に行われ、毎日が訓練の場となります。

その食べ方が家庭・地域に伝わることにより世代間・地域で「食べ方教育」の良い波が伝わってゆきます。

【Ⅲ災害に備える主体性を醸成する「姿勢の防災教育」】

○津波教育では、

×「脅しの防災教育」…外圧的に形成される危機意識は長続きしない。

△「知識の防災教育」…主体的な姿勢がないまま知識を与えることはかえって危険

↓想定にとらわれる、与えられた災害規模以上のことを考えない。

○「姿勢の防災教育」…海の恵みに近づくと同時に、時に災いにも近づくことであり、災いをやり過ごす知恵を備え暮らすことが、その地に住まう「お作法」であることを教える。

自然と共存しながら、自らを取り巻く人々と共に手を取りながら生きる力を育む教育が必要です。

○ＲＯＢ医療では、単に予防・治療といった「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方教育」を受けた中学1年生にとっては、10年後社会人となり20年後には親となります。30年・40年・50年後には、たまごビルが目指す「患者主体の慢性疾患の予防」が現実のものとなってきます。そして、その「食べ方教育」の伝承が代々受け継がれてゆけばと思います。

【Ⅳ避難三原則】

○津波教育では、「大いなる自然の営みに畏敬の念をもち、行政に委ねることなく、自らの命を守ることに主体的たれ」

この信念に基づく「避難3原則」は想定にとらわれるな、最善を尽くせ、率先避難者たれです。

①『想定にとらわれるな』

行政の防災はあくまで想定外力に基づくものです。その想定を超える事態も当然あり得ます。

②『最善を尽くせ』

大いなる自然の振る舞いの中でできることは、その状況下で最善を尽くすことだけです。

③『率先避難者たれ』

「正常化の偏見」（注4）を打ち破る。非常事態時、人は避難するという意思決定ができません。いざというときには、まず自分が率先して避難することが大事です。その姿を見て、他の人も避難するようになり、結果的に多くの人を救うことが可能となります。

○ＲＯＢ医療では、本年4月号に掲載した（表4）を参照ください。

【Ⅴ学校・家庭・地域で取り組むことの重要性】

○津波教育では、子どもが学校にいる時間は限られています。1年間の80％以上の時間は、家庭・地域に居ます。学校で教えていることと、大人・社会の現実が乖離していると、教育の効果は得られません。

子どもは、学校は理想論を教えるところで、現実社会は必ずしもそうでないと理解してしまいます。

「子どもは大人の背中を見て育つ」とよく言われますが、子どもは周囲の大人の振る舞いを「正しいこと」として理解してしまいます。つまり、津波警報がでても逃げない子どもをつくってしまったのです。

学校・家庭・地域で、整合性のとれた「取り組む姿勢」を見せることが重要です。

○ＲＯＢ医療では、「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方教育」を、学校の給食時間で実習の場として身に着けてもらい、その良き習慣が家庭に地域に広がる相乗効果を願っています。

というのは、すでに1960年代より日本の食生活は、崩壊し始め（注5）今や飽食を通りこして崩食の時代になっています。

そのため、家庭から食生活を改善してゆくことはほとんどできない状態です。

だからこそ、毎日毎日営まれる給食という実践の場が大きな意味をもってきます。学校給食の実習を通して家庭に、地域にその場が広がってゆくのです。

また、わたしたちは防災教育・食べ方教育のみで生きているのではありません。人間関係をスムーズにするためのあいさつ、こころを晴れやかにする掃除、植物（いのち）を育てる一鉢栽培活動など、多くの「いのち」をつなぐ「お作法」があります。

これら防災・食べ方・あいさつ・掃除・一鉢教育などの重ねあわせで、さらに「いのち」をつなぐ大きな絆が、学校での実習を通じて家庭・地域に広まればと願っています。

「鉄は熱いうちに打て」です。小さい頃からの良い習慣が―より良い「いのち」をつなぐ習慣が生活全般に必要とされています。

表１　たまご理論の食べ方７カ条

「生きもの」の「いのち」と
消化管の「しくみ」を生かして

①人間とおなじ 仲間 である「生きもの」の「いのち」をいただくことに深く感謝しつつ
②お腹が 空 いて、食欲のある時に
③腰を 伸 ばし、正しい姿勢で具体的に以下のことを守りましょう
④ゆっくり 味わいながら、よく噛む 1口30回
⑤水分は少なく、約１杯（食前・中・後すぐを含め）
⑥冷たいものは取らない
⑦食事中、深く・長く・ここちよい 呼気 を行う

【表2】

人は楽しむために生まれてきた！

～人間の生死は「上腹部の柔軟性」が指標となる～

ROB 治療で「上腹部の柔軟性」が正常化されると・・・
「入り出」がととのい、深く長くここちよい呼気ができる

↓

・呼吸が深くなり
・循環が良くなり
・人体力学が安定し
・自律神経がととのい
・内臓全般の動きが活発になる

↓

●生きる力がつく　⇒　生き方が身につく
●総合的免疫力がつく　⇒　予防ができる
●自然の治癒力がつく　⇒　治療が的確に
●自然なバランス力がつく　⇒　自然なケアー
●自然な死への流れができる　⇒穏やかな死

↓

■人間の体の自然な「しくみ」が生かされ
ROB 治療で人生が統合される！！

表３ 避難しないことが常態化していた津波常襲地域 その環境下に居た子どもたち

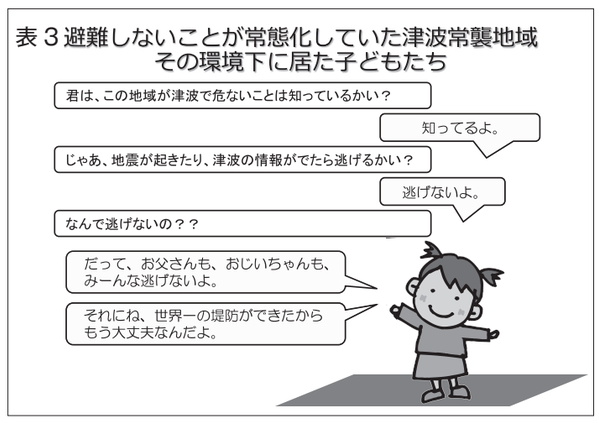
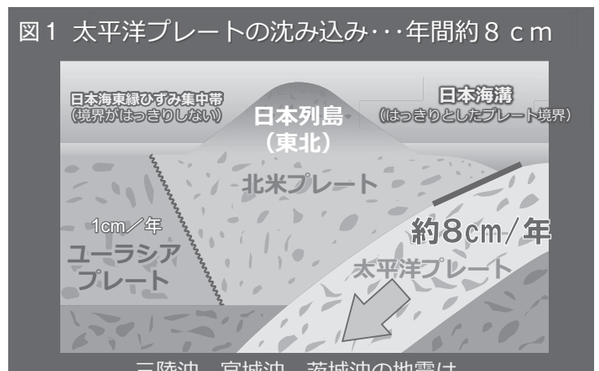


図１ 太平洋プレートの沈み込み・・・年間約８ｃｍ



三陸沖、宮城沖、茨城沖の地震は
いつ起きてもおかしくないと言われていた

表４　「釜石の奇跡」の行動の基本と ROB（内臓調整）療法

子供たちに具体的に教えたこと
避難の３原則 → ＲＯＢ療法では

1）想定にとらわれるな ハザードマップを信じるな
ＲＯＢ療法では：ガイドライン・基準値を信じるな
自分の体を信じる

2）ベストをつくせ 最善のことをする
ＲＯＢ療法では：体に良い最善のことをする

3）率先避難者たれ 先ず自分の命を守る
ＲＯＢ療法では：まず自分の体をととのえる

1）2）3）ともＲＯＢ療法では「上腹部の柔軟性」を保持すること すなわち、深く、長く、ここちよい呼気ができることが基本となる

注

注1　ROB医療とは
「生きもの」が「いのち」をつなぐために一番大事な条件である「必要なものを取り入れ・消化・吸収し・不要なものを排泄する」＝「入り・出」の現象を医療に生かしたものです。
具体的には、「入り・出」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態である「上腹部の柔軟性」が生まれるように治療し、その維持を目的に自宅での養生法を身につけ、「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」を活性化して、元気で生きる・病気の予防・治療・ケアーをしてゆく医療です。

注2　「津波てんでんこ」
東北地方には、「津波てんでんこ」という言葉が伝承されてきました。その真意は、津波が来た時、一人ひとりがてんでばらばらに、その人がおかれた状態で最適な逃げ方をすることです。
みんな家族のことが気になります。津波がきているにもかかわらず、心配のあまりわが子を探しにゆき命をなくす場合があります。しかし、どんな場合でも、家族の一人ひとりが津波に対して最適な逃げ方をするんだ、という共通認識が家族内で日ごろからつちかわれていれば、一人ひとりが一人ひとりを信頼でき、結果として家族の共倒れを防ぐことができます。
一人ひとりの確実な行動が、家族の地域の国家の信頼を生むことになり、災害を最小限に防ぐことになるという体験上の知恵です。

注3　「健康と病いの語りＤＩＰＥｘ　Ｊａｐａｎ」別府宏圀理事長
患者ひとり１人の病気体験のデータベースであり、そこには「患者にしか語れない言葉」があります。
自分にとってなにか新しいことをするとしましょう。そのときに、経験者に聞きに行くのは、だれでもすることです。病気だって同じです。
病気の苦しさや悩みを体験した人の「語り」は、同じ病気を持つ人の不安に「知恵」と「勇気」を与えてくれます。

注4　「正常化の偏見」
目の前に危険が迫ってくるまで、その危険を認めようとしない人間の心理傾向、「危険を無視する心理を」を指す社会心理学、災害心理学用語。
地震や洪水、火災などの災害に遭遇したときに、反射的に避難行動をとる人間は、実は驚くほど少ない。現代人は安全・便利に慣れてしまった結果、その対極にある自らの災害死などは全く想定できず、予期せぬ事態に対処できないというもの。

注5　「日本人には二種類いる」岩村暢子著 新潮新書参照