けんこう静岡

第103号

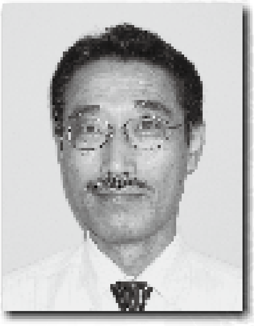
平成22年（２０１０年）10月１日（金）

季刊　１部50円　年200円（送料税込）

発行所
財団法人 静岡県予防医学協会
（本　部）〒421－1292　静岡市葵区建穂１－３－43
☎（054）278－7716　ＦＡＸ（054）278－7717
http://www.shsa.net
（東部事務所）〒410－0007 沼津市西沢田729－11　☎(055)921－1934
（西部検査所）〒435－0006 浜松市東区下石田町951　☎(053)422－7800
（総合健診センター）〒426－8638 藤枝市善左衛門2－11－5　☎(054)636－6460
発行責任者　石黒　満　　印刷　松本印刷㈱

「けんこう静岡」は、当協会ホームページから見ることができます。
http://www.shsa.netまたは静岡県予防医学協会で検索ください。

『いいかげん』と健康



静岡大学教育学部保健体育講座 教授
教育学部附属浜松中学校 校長
谷　健二

「いいかげん」とは

「いいかげん」という言葉から、ほとんどの人は、「ちゃらんぽらん」とか「でたらめ」、「無責任」といったマイナスのイメージを持つのではないでしょうか。しかし、「いいかげん」という言葉には昔から大切で素敵な別の意味が含まれています。漢字では「好きな加減」、「好みの加減」の意で、「好い加減」と書きます。たとえば、「お風呂の湯加減はいかがでしょうか」と聞かれて、「ああ、ちょうど好い加減です」と答えるときの「いいかげん」であり、その人が、心身ともに最良で、幸せを感じるレベル、感覚を言います。自分の体と心が「もっとも心地よい」と感じる状態です。実はこの「いいかげん」の感覚は、大脳の前頭前野というところを活性化し、怒りやキレるという行為につながる大脳辺縁系の扁桃の働きを抑制することがわかってきました。つまり、「いいかげん」は、心地よさを感じるだけではなく、その人に落ち着きや優しさをも与えるようです。

「いいかげん」は身体で学ぶ

この「いいかげん」の感覚は、人によってかなりの違いがあります。そして、一人ひとりにとっての「ちょうど好い加減」は本や人からは学べません。その人の生活の中で、たくさんの「いいかげん」を「頭で考える」のではなく多くの体験から身体で「身につけて」いくものです。自分の挑戦レベルを上げたり、下げたりして実際に行動する中で、自分にとっての「ちょうど好い加減」をみつけることが大切です。このたくさんの「いいかげん」を身につけることが、生きる力を育てる大きな要素にもなるのではないでしょうか。あの坂本龍馬も、いい意味での「いいかげん」さ、を究めた人間であると思います。ただ、その好い加減を知らない人間に殺されてしまいましたが。

社会の中での「いいかげん」

現代社会においてもこの「いいかげん」が求められるようになってきたと感じます。昔、農耕民族であった日本人は「いいかげん」の大切さを共同体の中で共有していました。その共同体の中でみんながより良くいきるために「いいかげん」という知恵を集団の中で働かせていたのではないでしょうか。そのため日本人は個人としての意識が乏しいとか、個の自立がないとか言われますが、人間は、人と人とのかかわり合いの中で生きています。共同体の中で、自分とは何か、自分の役割は何かを考え、人の気持ちを思いやり、優しさを育ててきました。「ちょうど好い加減」、「ほどほどに」、「中庸」というバランス感覚が社会の中でも生活の中でもうまく機能していたと思うのです。

しなやかながんばり

しかし、戦後の日本の社会からは、この「いいかげん」のいい機能が失われつつあります。戦後の日本は会社も個人も「がんばる」ことで、奇跡的な経済成長をしてきました。「がんばる」、「がんばれ」は、積極的なプラス思考のキーワードとなったのです。しかし、みんなで豊かになりたいとがんばって、がんばって、「いいかげん」の本来の意味を忘れて、頑張りすぎをよしとする息苦しい社会が表出してきたように感じるのです。「がんばる」というメンタリティーは、強さだけが求められ、ストレスやうつと背中合わせです。社会全体は豊かになったのに、多くの人が喜びや楽しさよりも、ストレスを感じています。硬くて強いものほど折れやすい。弱くても、柔らかくて、しなやかな方が折れにくい。現在の社会では、強さと弱さを合わせ持ちながら、鋼のように折れそうで折れないしなやかな、程よい「いいかげん」さが求められるのではないでしょうか。白か黒かという二者択一ではなく、ゼロとイチで割り切れるデジタルでもなく、グレーゾーンも含みながらアナログ的な、幅のある弾力性をもった「いいかげん」な考え方が、住みよい社会、人に優しい社会を創っていくのではないかと強く感じる次第です。

自分の体の「いいかげん」を知る

健康は、多くの人にとってもっとも関心のある事柄です。現在、健康といえばその多くは「体の健康」を指します。そして、「体の健康」は医科学的な側面、検査による数値データで判定されます。健康診断での数値データはデジタルであり、許容範囲がありません。判定基準値より１ミリでも数値がオーバーすれば異常値として判定され、要受診となります。検査項目が増えれば増えるほど異常値として判定される割合が増えるでしょう。しかし、人間は一人ひとり、遺伝子、体の構造・機能そして生活環境が異なり、一日の間でも、また、ある一定のスパンの中でも身体の状態は動的に揺れ動いています。正常値と異常値に分けるというデジタル的な発想より、多少の幅をもたせグレーゾーンもプラス思考で考える「いいかげん」な発想の方が、心と体にいい影響をもたらすかもしれません。健康診断や人間ドックの結果に一喜一憂するのではなく、医者任せにするのでもなく、自分の体の「いいかげん」と相談をしながらその結果を生活に活かすことが重要であると思います。そのためにも自分自身の体のアナログ的な「いいかげん」を知ることが大切になります。

健康的な「いいかげん」生活

さらに健康的な生活をする上でも、この「いいかげん」がキーワードとなることが多々あります。生活習慣病の予防になるという食品やサプリメント等がマスコミで流されるとその商品が市場から無くなるという現象が多くみられます。「健康のためなら死んでもいい」、「もっともっと健康になりたい」という偏った健康観がそうした行動を生むのでしょう。また、清潔すぎる環境や行き過ぎた衛生行動も問題となっています。さらには間違った健康の常識にとらわれ、かえって非健康的な生活行動をする場合もあります。もっと、自分自身の体に自信をもち、自分の体を知り、体に聞いて、その体にいいことをする、そんな自分にとっての健康的な「いいかげん」生活ができればと思うこの頃です。

最後に

「いいかげん」を多用しました。「いいかげん」には、プラスとマイナスの意味がありますが、本稿ではその両方の意味を含み、ひらがなで「いいかげん」としました。

『がんばりすぎないで、いいかげん（マイナス）に好い加減（プラス）を究めること』が、心と体の健康はもとより、人生の幸福にもつながる考え方の一つかなと考えています。

定員70名 聴講無料

第14回産業保健セミナーのお知らせ

―演題「健康診断と事後措置」―

11月９日（火）　14：00～16：00

講師　プライムアースＥＶエナジー株式会社　足立留美子産業医
会場　ニッセイ静岡駅前ビル　2Ｆ（Ｃ+Ｄ会議室）
【申し込み先】　ＦＡＸで
静岡県予防医学協会　静岡本部総務課
FAX 054－278－7717

年一回は健康チェックを！
健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック

総合健診センター
ヘルスポート
〒426－8638　藤枝市善左衛門2－11－5
ＴＥＬ　054－636－6460
ＦＡＸ　054－636－6465
☎　0120－39－6460