



「快食・快眠・快便が教えてくれる生き方」

高見, 和至

(Citation)

神戸大学発達科学部研究紀要, 13(3):26-30

(Issue Date)

2006-06

(Resource Type)

departmental bulletin paper

(Version)

Version of Record

(JaLCD0I)

<https://doi.org/10.24546/81000658>

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/81000658>



「快食・快眠・快便が教えてくれる生き方」

The Meaning of Good Eating, Good Sleep, and Good Evacuation

高見 和至 (運動心理学)

Kazushi TAKAMI

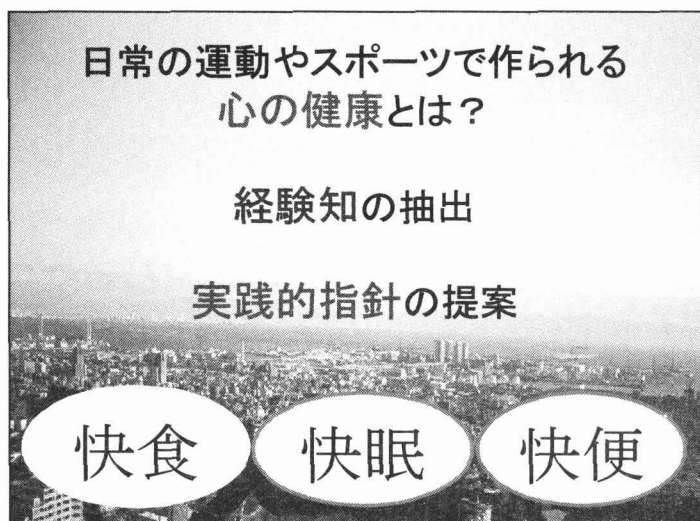
今日は、「快食、快眠、快便」を教えてくれる生き方という妙なタイトルでお話しさせていただこうと思います。私は、運動心理学を専門としております。今日お話しするのも、実は心理学尺度を用いた調査研究、そのデータの分析した結果をもとにお話しさせていただこうと思っています。

私自身、人の理論に頼らないで、自分独自に切り込んでいこうと思ってこういう研究をやってまいったのですが、先ほど中川先生のお話し伺って、切り込むどころか、まだまだひっかき傷程度だなあというのを痛感しております。ですので、勇気を持ってこれから発表させていただこうと思います。

大学から見た神戸の風景をスライドの背景にしてみました。運動心理学というのは、つまり運動やスポーツ、それらそういう身体的な活動を通して、心の健康というのをどうやってつくるのかということが中心的テーマの一つになっています。その問題にいくときに、必ず課題となってくるものが、心の健康とは何なのかという点でございます。いろんな観点があるんですが、私がやろうとしましたのは、経験知を本気で抽出してみようじゃないかと考えました。じゃ、その普段使われている経験知、これを生かすことによってどういうメリットがあるのか。つまり、そこから実践的に「じゃあ、どうやったらいいのか」という、よく研究結果をそのままアプローチの方法として、また返すことができる、その利点があるのではないかなというふうに考えました。そこで、私が注目したものが、今日お話しする快食、快眠、快便ということです。まず、個々のものをどのように考えればいいのか、簡単に

に説明してみたいと思います。

まず、快食です。これは先ほど中川先生のお話にも出ていましたが、やはり満腹感追求ではなく、満足感、楽しい食事、これが大事だと思います。これは特に若い方、ここに学生も来ておりますが、なかなか理解できにくいと思います。よく私、学生に話すときには、こういう例を挙げております。先ほど学生から、「先生、一つはおもしろいことを、笑えるようなことを話して」と言われましたのでしゃ



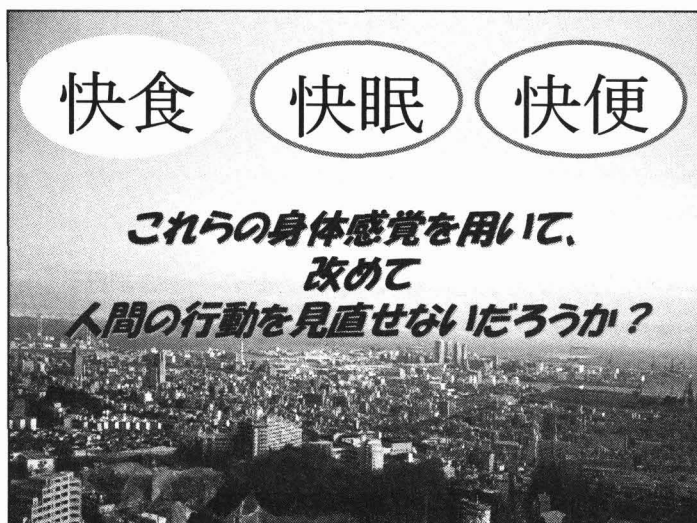
べつときます。初めて、あこがれていた人とデートに行きました。イタリア料理を食べに行ったといたします。ずっとあこがれていた人と行きました。とても心が満たされています。そういうときに、じゃあそういうときに、ああ腹いっぱい、もう食べられないというぐらい食べるでしょうか。神戸大学の学生は食べるかもしれません。でも、まず食べられませんよね。そういうとき、気持ちが満たされてるときというのは、まず苦しくなるまでは食べない。まさしくその量が腹八分目という量なんですけども、つまり満腹感と満足感は違う。快食というのは、あくまで満足感がある、楽しい食事ができている、つまり食事を楽しむゆとりがあるかどうか、そこに心の健康があるのではないかと思っております。

続きまして、快眠です。明日のため！積極的入眠と軽快な目覚めと、端的にまとめました。一番よく理解できるのが、かつて我々、遠足、運動会というものがありませんでした。その前日はどうだったでしょうか。さあ、明日は楽しみだ、明日のために寝なきゃという積極的な睡眠、明日のために寝ようという気持ちで眠っていたんじゃないでしょうか。ああ、今日もう疲れてしまったな、もうとにかく寝ようというのではなくて、わくわくする気持ちというんでしょうか、そういう気持ちを持って寝ていたと思います。そういうときに、今度必ず軽快な目覚めというのにつながってきます。快眠というのは、朝起きたときに身の軽さを感じるかどうかポイントになってまいります。

最後、これは快便です。これは、やはり質量、リズムが安定しているのかどうか、いろんなことで影響されていないのかどうか。何より、終わった後のすっきり感、一日を通して、おなかに物が詰まったような重い感じはないのか、あるのかどうか。そういう点から快便が理解できると思います。

今、簡単に3つを説明いたしましたが、これらは快食、快眠、快便、こういう、言ってみれば身体感覚だと思います。体の感覚、基本的な感覚だと思います。これらの身体感覚を用いて、改めて人間の行動を見直せないだろうか。古くから言われてきている快眠、快食、快便、この大切さというものをもう一度そこに光を当てられないものかというふうに考えました。

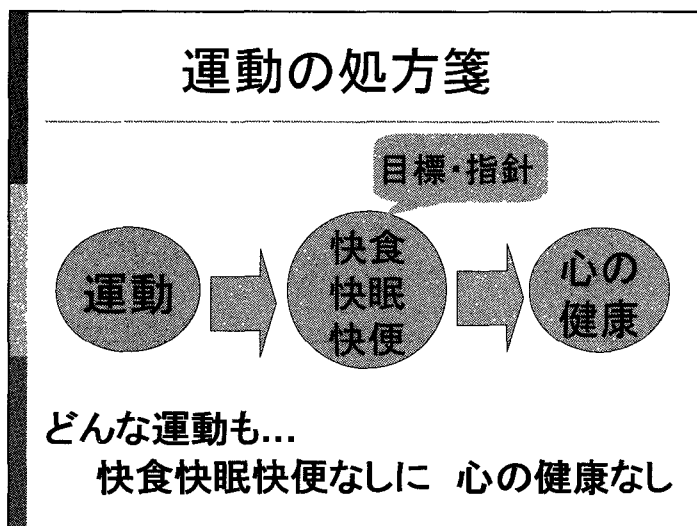
今日は、2つの観点から説明していこうと思います。まずは、運動の処方せんと題してみました。



運動と心の健康を両サイドに置いてあります。この2つの関係を見てみますと、実はそんなに強い関係というのは出てまいりません。確認できません。にもかかわらず、私の住む近所に住吉川があるんですが、多くの方が散歩したり、ジョギングされたり、犬の散歩をされています。経験的には、実はとてもつながっているようにも思いますが、なかなか、いざ調査をやってみるときれいに出来ません。ところが、この

中に快食、快眠、快便という一つの要因を加えてみました。快食、快眠、快便と心の健康、これとはとても関連が深い。つまり、心の健康とは何かというと、快眠、快食、快便かどうか、これである程度説明できてしまう。そういう結果が得られております。

一方で、運動と快眠、快食、快便、この2つのつながりも確認することができました。つまり、この快眠、快食、快便、これをどのように考えたらいいのか。この間に、運動と心の健康の間に、快食、快眠、快便がある。つまり、これは運動によって心の健康をつくるときの目標であり指針になるということがわかりました。運動して心の健康をつくりたいんだ、メンタルヘルスを高めたいんだといっても、どうやったらいいのか、なかなかわかりません。難しいことを考えずに、運動することによって自分の快食、快眠、快便、これが促進されていく、そのプロセスが、実はこの心の健康を促進させる一番のキーポイントになるということがわかりました。



運動の方法、いろんな情報・流行がございます。先ほど高田先生が言いました大切なポイント、それは遵守しなければいけません。いざ心の健康を考えたときには、いろんな情報・流行ありますが、それに流されるのではなくて、どんな運動も快食、快眠、快便なしに心の健康はなし。これを、快食、快眠、快便を自分で意識しながら行っていく。それが、運動と心の健康をつなぐポイントになってまいります。

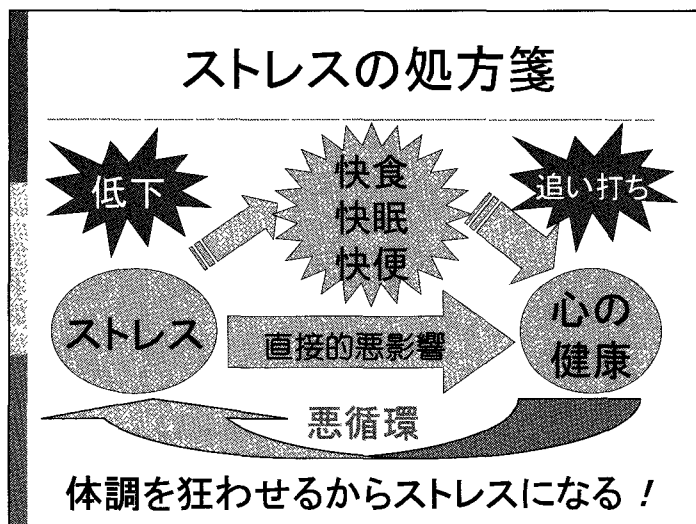
もう一つ、この運動と心の健康をつなぐ

快食、快眠、快便、このポイントがございます。それは、人間「～ねばならない」では継続しないということです。健康日本21という厚生労働省が定めた、国民の何%を何年までに、喫煙率を下げよう、運動実施率を上げようというような国家的なプロジェクトがあります。先日その成果が発表されて、それが全く達成できないというような報道がございました。我々、わかっている、ねばならない、しなければならぬ、それだけでは、いざなかなか継続できません。では、この快食、快眠、快便はどういう意味があるのか。運動することによって、この快食、快眠、快便、そのフィードバックがあるわけなんです。心理学の用語で、随伴性ということをよくいいます。自分かある行動をしたが、その結果が返ってこない。その結果が返ってこない、次のやる気が出ない。モチベーションが上がらないということです。この快食、快眠、快便というのは、とても身近な随伴性、自分の体の中にあるわけですから。これに気づくことによって、この継続できないという問題も一つ解決できるのではないかなというふうに思っております。

もう一つは、ストレスの処方箋と題してみました。私は今、親不知歯を腫らして、先日神戸中央病院に行きました。そうしたら、口腔外科、歯科の隣が精神科の部屋になりまして、患者さんが

平日昼間でしたがとても多くいらしてる。ああ多いなあと思ったら、その日はストレス外来のある日だった。このストレスの問題というとても大きな問題だと思いました。これを快食、快眠、快便を用いまして説明しようと思います。ストレスがございます。一方に、心の健康があります。ストレスと心の健康、これは直接的にすごく強い悪影響を及ぼします。じゃあ、この2つ関係しあっていますので、快食、快眠、快便はどういう役割を果たしているのかと申しますと、やはり快食、快眠、快便は心の健康と大きく関係があるんですけども、ストレスもこの快食、快眠、快便を低下させるということが確かめられました。つまり今回は、ストレスによってこの快食、快眠、快便が低下させられてしまう、この矢印が長くなります。ということは、結局ストレスによって、快食、快眠、快便を低下させてしまうと、この直接的な悪影響に、さらに追い打ちをかけてしまうという事態が起きます。実際の生活では、それによって心の健康が下がってしまいます。そしたら、些細なことでもよりストレスに感じてしまうという、この悪循環に陥っているというのが、我々の生活で感じるストレスの姿ではないかなと思います。

生活について回る嫌なこと、ストレスを嫌なことと考えたとき、必ず生活にはついて回るのではないのでしょうか。言ってみれば、生活でお互いさまのストレス、私もきっと私の家族にとっては特にストレス、当然なっているかもしれません。でも、つつい私も周りばかり自分にとってストレスだというふうに捉えてしまいます。おそらく生活の中で起る多くのことはお互い様のストレスです。



ここで結局、ストレスによって体調を狂わせるから、快食、快眠、快便を狂わしてしまうからストレスになるのではないのでしょうか。これは少し私のデータを拡大させて言っています。つまり、嫌なことや些細なことがあるのは当たり前です。そういうことがあるんですけども、それによって食事、睡眠、排便、これを狂わせてしまうから、いつも我々それをストレスとして認識してしまう。それを心理学で、ユーストレスとディスト

レスという2つに分けて説明しています。有意義なストレスをユーストレスと言ってますが、要はスパイスみたいなものですね。多少、何かあくせくするようなことがないと、生活が生き生きしてきません。だから、そのスパイスになるのか、ストレスになるのかを分けるのが、実はこの快食、快眠、快便、これを維持できるかどうかのポイントに、それによって我々は分けてるんじゃないかなというふうに考えております。嫌なことがあっても、基本的な快食、快眠、快便、これを維持できる能力、ストレスマネジメントが一番大事な能力ではないかと考えております。

今日、快食、快眠、快便、この3つの観点から、運動とストレスについて話してまいりました。こ

ういう研究をしていてよく立ち返る、実は短歌があるんです。「心こそ 心まどはす 心なれ 心に心 心ゆるすな」という歌なんですけども、これは一休さん、室町時代の禅僧、一休さんが、作った狂歌と言われているんです。私はこういうふうに解釈しています。心の悩み、我々多く抱えてしましますが、つつい心で治そうとしています。すると、この歌にありますように、実は心惑わしてるのは心なんだから、じゃあ、原因と主体を一緒にしてしまってるということでしょうか。合わせ鏡の中に迷い込んだようになって、なかなか解決できないということがあるんじゃないでしょうか。心こそ心まどはす心なれ、心に心、心ゆるすなと、心に言い聞かせているという、実際に、心の問題を心だけで解決していくというのは、とても難しいんじゃないかと思います。

そこで、今日〇〇づくりのところ、一つの〇に快い、「快」を持ってきました。こっちの中には、身体感覚、我々共通して持っている身体感覚である食事、睡眠、排便の感覚、この3つを用いて説明してまいりました。この身体を使って、もう一回身体に立ち返って、その感覚を大切にしてみる、そういうことによって、今日最後の〇〇印のところ、「快潤づくり」ができるのではないかな。快潤という意味を広辞苑で調べてみました。気性がさっぱりとして、度量が広く、物事を苦にしないこと。気性の晴れやかなこと、心持ちよく開けたさまというような意味がありました。もう一回身体に立ち返って、それを基準に自分の行動を見直してみる。それが、こういう快潤な生活づくりの一つのヒントになるのではないかなと思っています。