第 2 回 ： 食・農と健康（1）

1.「健康」とは？

「より健康であるためには、知識と実践が両輪駆動しなくてはならない。この観点に立てば、健康であり、体力があるということは知性そのものと言わねばならない。知の獲得がよく生きていくため以外のなにものでもないように、健康願望はまさによく生きていくための知的欲求なのだ。この自己開発こそがダイナミックな知的生活の源泉であり、諸君がひとしく求めるべき基本ではなかろうか。」

（伴義孝、『身体運動の人間学』、晃洋書房、1989、312-3）

＊「生きるためには温かい人間関係が不可欠である。そして、人間関係の良し悪しが、不老長寿の妙薬である。」（リンチ）

2. 食と農のパラダイム転換

現在の日本の食と農の問題は、非常に複雑で矛盾した性格を持っている。

①世界一の農水産物の輸入を行っているのに、大量の食べ物を棄てていること

②政府も食料自給率の低下に危機感をもちながら、減反政策を維持しつづけていること

③輸入食材を多く用いるファーストフードや簡便食に依存し、飽食状態から脱し切れないでいること

④自然回帰や環境保全に関する関心が高まりながら、農業や農村生活からの離脱が後を絶たない

→ 従来の農学部的パラダイム＝生産力農業論（農産物の生産力の向上と価格政策＞を軸とした＜モノ＞と＜カネ＞の領域だけでは対応できない。作る側や食べる側の主体である＜ヒト＞や＜クラシ＞の問題をも含む社会学的な生活農業論パラダイムが必要になってくる。

（桝潟俊子・松村和則、『食・農・からだの社会学』、新曜社、2002）、45）

3. 精神的バックボーン（1）

＜今月の養生訓①＞

いのちへの畏敬 ：「わが身、私の物にあらず」

貝原益軒は、寛永7（1630）年筑前（福岡県）黒田家の下級武士の家に生まれた。父は彼が生まれた翌年に浪人になり、母は 6 歳のとき亡くなり、幼児期にはばあやに育てられた。

益軒は貧窮のなかで育ち、若い頃は定職につけなかったという苦労をなめた。それだけに、家を大事にし、仕事に勤勉、生活に禁欲であった。（立川昭二、『養生訓に学ぶ』、PHP 新書、10）

＊「養生訓」の意図

死の前年に出版された本書は、たんなる健康法を説いたハウツウものではない。益軒のいわば肉体的自伝として、なによりも江戸時代の日本人の生き方が集大成された人生の書として読まれるべきである。

益軒はただ長生きするために養生を説くのではない。真に人生を味わうために、またおのれの志を全うするために、長生きは必要だからである。（11）

益軒自身も生まれつき虚弱で、生涯病気に苦しみ、また婦人の病弱に付き合い、それだけに絶えず健康に留意し、医薬に心がけ、体質改善に努力し、克己修養のおかげで、85 歳という長寿を得、ライフワークを感性することができた。

終生自分のからだに気をくばってきた益軒自身が生き証人として書いたのが『養生訓』である。したがって本書は晩年になって幸福を得た人間の人生観、つまり人生の価値を後半に置く生き方がその根底に流れている。（12）

彼が学んだ儒学思想とともに、益軒が不遇だった前半生の人生経験が勤勉と禁欲の思想を彼自身の骨身に植えつけたということもできる。（13）

江戸の人たちにとって養生とはたんなる病後の手当てや病気予防の健康法ではなく、じつはもっと

広く深い意味をもっていた。それは現代流行の健康法という狭い意味ではなく、人の生き方にかかわる事柄であり、どう生きるのか、何のために生きるのか、という人生指針であった。その意味で、養生という理念は、養生という理念は江戸を生きていた人びとが共有していた一つの「文化」であった。

養生とはしたがって、自分や家族の個人的な健康願望に応えるものであったが、さらに江戸という社会・文化に根ざした価値観・死生観に立脚して、「いかに生きるか」を説いたものであった。生き方の哲理に裏打ちされた健康の思想と実践、これが養生ということであった。（14）

『養生訓』の老いを視野に入れ、自然にゆだね、日常の生活を律し、心のケアを重んずる生き方と健康への姿勢は、西洋近代医学にはない異質な示唆として期待が寄せられているのではないだろうか。（16）

益軒は「老に至りて娯を増す」といっている。だれしもできれば老いて楽しみを増す人生を送りたい。老いてますます楽しみを増す人生を送るにはどうしたらいいのか。その秘密がおそらく『養生訓』の中に隠されているのではないだろうか。（17）

＊「養生訓」の思想

①いのちへの畏敬

・「わが身、私の物にあらず」

『養生訓』巻第一「総論」上を開くと、まず最初に次のことばが貝原益軒の凛とした声で響いてくる。

> 人の身は父母を本（もと）とし、天地を初（はじめ）とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年（てんねん）を長くたもつべし。

私たちのからだは天地父母から生まれ養われたもので、私のからだとはいえ、「私の物」ではない。「天地のみたまもの」である！と益軒は宣言する。

ここには、人のいのちは「授かりもの」であり、ひろい天地と遠い祖先につながっているものであるという考えがはっきりと述べられている。

子どもは「授かりもの」という考えは、自分のいのちも「授かりもの」という考えに通じる。それはまた、自分のいのちは自分をこえて他のいのちとつながり、宇宙全体にひろがっているという考えでもあり、自分のいのちであっても「私の物にあらず」という思想になる。このいのちへの畏敬の念が、じつは『養生訓』の出発点なのである。

だからこそ、益軒はつづけて「人となりて此の世に生きては、・・・・・なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらえて、喜び楽しみをなさん事、誠に人の願ふ処ならずや」と問いかけ、それにはどうしたらいいか―、「養生の術をまなんで、よく身をたもつ」ことではないかと、たたみかけるのである。

＜チョット・チャット・コーナー（1）＞
金子みすずの世界から「自然と人間の絆（連）」を考えてみよう

わたしと小鳥と鈴と
わたしが両手を広げても
お空はちっとも飛べないが
飛べる小鳥はわたしのように
地べたを早くは走れない
わたしが体をゆすっても
きれいな音は出ないけれど
あの鳴る鈴はわたしのように
たくさんな歌は知らないよ
鈴と小鳥と　それからわたし
みんな違って　みんないい