

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅 グラフ

SOTŌZEN GRAPHICS

2020 夏号 No.153



特集

今を生き、
今日を生ききる

インタビュー

千葉県 長寿院住職

篠原鋭一 老師

体を動かす労働や外遊びを しなくなった子どもたち

最近の子どもたちが「ひ弱」になったと心配の声を聞く。ちょっと運動するだけで「疲れた」という子、「めんどうくさいよ」と言つて、外に出たがらない子が増えたという。

文科省や諸団体の調査結果を見ると、背筋力や腹筋など、体幹を支える力の低下が目だつ。

現代の子どもたちの体力低下の原因は、日常生活において体を動かす労働や外遊びをしなくなったこと、室内で楽しめる文化や遊具が爆発的に普及するとともに、学習塾通いやおけいこごとの拡大により、体を動かす機会が極端に減少していることがその要因であろう。体力の低下をもたらすこうした要因が、ますます広がる時代だからこそ、より意識的に子どもたちが、全身を使って活動し、基礎体力を高めていけるような取り組みが求められていると思う。

「防衛活力」にこそ 目を向けよう

子どもの体力づくりに関する視点として、さらに重要な視点は、目に見える「行動体力」だけでなく、外からは見えない子どもの内的・生理的メカニズムとしての「防衛活力」に目を向けておくことにある。

ランスを回復していく方法をいう。

いま日本の子どもたちの生活環境と育ちの状況を見た場合、まさにこのホメオパティ―作用が、体と心のあらゆる側面で失われてきているのではないかと危惧する。身心における子どものひ弱さ、「いい子」の挫折など、そのどれにもホメオパティ―作用の消失が垣間見える。

「自然・野性」を取り戻す 子どもの生活に

薬局には、臭い消しスプレーがあふれ、抗菌ブームの中で、衣類・文具・おもちゃにいたるまで、抗菌素材を使った商品が増え、「清潔好き」世代のママやパパたちから歓迎されている。行き過ぎた潔癖は、子どもの根源的な人間的感性や身体的機能の発達を歪めることになることに気づくべきである。人間の体と心の健康な成長・発達は、不潔さを伴う大自然を遮断して、人工的で「清潔」な環境を整えることではなされると考えるのは間違いだろう。

特に子どもたちの心の健康は、大人が先回りして「健全育成」の枠の中に囲い込み、悪さや不道德さを禁止・摘発するということから生まれない子どもたち自身が仲間との生活の中で、悪さや失

人間が生きていく根源である恒常性（ホメオタシス）を支えている「大脳辺縁系―脳幹部―免疫系・自律神経系・内分泌系―皮膚」のトラブルが日本の子どものなかに広がり、内的・生理的メカニズムの変調が、アレルギー疾患やアトピー性皮膚炎を生み出し、生活のリズムを狂わせ活動意欲を失わせる自律神経失調症の原因になっているのではないかという指摘もある。

身心における ひ弱さの原因とは

子どもたちの内部で進行している「防衛活力」の低下の問題と関連して、私が注目しているのは「ホメオパティ―作用」についてである。「ホメオパティ―作用」は、ドイツの臨床医学者ハーネマンが唱えたものだが、ギリシャ語が語源であるホメオパティ―は、自然の中の生命体が病に陥った場合、その原因を遠ざけてしまうのではなく、逆に原因を近づけ生命体自身のもつ力を刺激してバ

早稲田大学名誉教授 増山均

まじやま・ひとし
教育学・社会福祉学者、田大学名誉教授。『アニ
1948年栃木県生まれ。マシオンと日本の子育
日本福祉大学社会福祉学
て・教育・文化』子育て支
援の『フィロソフィア』な
学術院教授を経て、早稲
ど多数の著書がある。



からだ
ここからの
復元力
子どもが
たくましく
育つには

敗や逸脱を自分たちで見詰め直しながら克服していくプロセスを大切にしたい。

子どもの自然的・野性的な遊び仲間の世界がなぜ大切かといえば、そこには、大人の意図では人為的に作り出すことのできない、子ども同士がたくましく育ちあつていくホメオパティ―作用が含まれているからである。

本 田 徹 医 師 イ ン タ ビ ュ ー	里 子 の 笑 顔 は た か ら も の	生 活 の 中 の 仏 教 正 し く 見 る	感 じ る こ と で 調 う 「 智慧 」 が 身 に つ く 禪 の 作 法	毎 日 書 道	千 葉 県 長 寿 院 住 職 篠 原 鋭 一 老 師 イ ン タ ビ ュ ー	か ら だ と こ こ ろ の 復 元 力
21	18	16	14	13	4	2

表紙画 / 平川恒太

「新型コロナウイルス 感染非常事態宣言」を受けて 「静座」のすすめ



イスを使つての静座

新型コロナウイルスの大禍が終息するまでの期間どうして過ごしますか。ここで一つ提案です。

自宅で静かに、こころおだやかに5分間座りましょう(静座は普通の座り方で結構です、座布団を使って結構です。リビング、座敷、自室など、場所は問いません。イスでも結構です)、できれば毎日5分間です。まずは実行してみましょう。



手のかたち(法界定印)

