

心と身体 の 健康教育

～「大和^{やまと}ごころ」で取り戻そう～

カリフォルニア人間科学大学客員教授 薬学博士 高橋 周七

私は古き佳き日本人の心を「大和ごころ」と名付けました。

私たちの祖、大和人は太陽や山や川、野や海というように豊かな自然を神の恵みと考へて暮らしてきました。そして彼らは自ずと感謝、順応、共生と調和の精神が芽生えました。その結果「柔軟性」と「大いなる和」を尊ぶようになりました。これが私の考へる「大和ごころ」なのです。ただし前もって付け加えておきたいのは、私は決して懐古主義者ではないということ。物事を是々非々に考へていきたいのです。

さて表題にある、心と身体 の健康を大和ごころで取り戻すにはどのようにすれば良いのか？ 今、氾濫している青少年の心の教育問題を はじめ、医学、薬学、栄養学などの教育問題を「大和ごころ」をキーワードとして順に記していきます。

まず人の健康には心と身体 の健康があります。一般に健康な身体には健康な心が宿るといいます。また反対に、健康な心には健康な身体が宿るとも言います。つまり心と身体 は一体であるということなのです。

身体 の健康とは、生命を維持・活動させるための好ましい身体 の生理状態をいいます。一方、心の健康とは身近な家族や友人そして隣人、地域や国際社会の人々が互いに助け合っ、仲良く相手の幸を考へて平和共存していくことだと思ふのです。

今、青少年の間におこっている不登校・学級崩壊・凶悪犯罪。私はこれらを心の教育が間違っていたと考へます。我が国の将来を担う青少年の心がこの様になっ、てしまっ、ては、我が国の将来に期待が出来なくなります。

「原因が有っ、て初めて結果が生ずる」。結果のみがいきなり生ずる真理はどこにも存在しません。まずはその原因から考へていきましょう。

日本は今より逆上ること 60 年以上昔、不幸にも米国を主とする連合軍を相手に約 5 年間も戦い、敗れ、焼土と化して占領され、国を滅ぼしかけたのです。敗戦とともに、日本に進駐した占領軍の最大の関心事は、日清・日露をはじめアメリカを中心とする連合軍と、数年間も戦い抜いた日本の力と精神構造でした。

当時のマッカーサー司令部（GHQ）は、この日本の力と精神力に注目しました。それらを支える日本文明がただものでないと察し、二度と米国に逆らうことのないような日本国解体を如何にすべきかを考へました。それは日本の軍隊と財閥の解体であり、さらに日本人の精神的支柱である神社の焼き払いでした。

しかし、国のために命を落とした英霊を祭っている神社は聖域であるため、それを許してはならないと、その考へをいさめた人がいたということなのです。代わりに出されたのが教育勅語や

旧制高校の廃止であり、自由平等と政教分離、核家族化という徹底した日本の魂（大和ごころ）の抜き去りでした。

教育勅語は天皇の名のもとに発表された 12 の徳目から成り立っていました。それは

1. 親に「孝行」
2. 兄弟姉妹への「友愛」
3. 「夫婦の和」
4. 友人は互いに信じあおうという「朋友の信」
5. 「謙遜」
6. すべての人に「博愛」
7. 勉学に励み職業を身に付けようという「修学習業」
8. 知徳を養い才能を伸ばす「知能啓発」
9. 人格の向上に努めようという「徳器成就」
10. 広く世の人々のためになる仕事に励もうという「公益世務」
11. 法律や規則を守り社会秩序に従おうという「遵法」
12. 正しい勇気を持ち国のために真心を尽くそうという「義勇」

というものでした。これは日本の伝統的徳道観が込められた教育論であり、他国の人々も称賛する存在でした。占領当地時代に GHQ が廃止とした理由は、その良心を否定すること、軍事教育や軍国主義につながる思想であること、さらに教育の根本に天皇中心の国体思想などが問題であるとされました。

また旧制高校は、わが国の将来を担う真の教養と人間性を身に付けるための教育機関で、卒業生の多くが政、官、財、学界など多くの指導者的な地位についていました。しかし GHQ の旧制高校廃止の理由は軍国主義の指導者を養成する機関のように見なしたためでした。

このように戦前のわが国の素晴らしい教育や伝統は、軍国、非民主主義といった考えで一括して切り捨ててしまったのです。それに代わり GHQ による戦後の日本教育は、誰も落ちこぼれないが誰も突出しないという教育の悪しき平等主義と教育不在を生み出してしまいました。

現在も東京大学を頂点とした志望校への教育課程としての中高一貫教育の学校などは、受験テクニックが主であり旧制高校の様に、真の教養と人間性を身につけるための学校ではなくなっています。世界のどんな民主主義国家でも、真の教養を備えたエリート養成学校は存在します。21 世紀において国力を決定する最も大きな要素は、軍事力でもなければ経済力でもなく、国際社会の尊敬を集めるために真の教養と大和ごころを備えた、優秀な指導者層を養成することにあります。

教育を三代にわたって変えると、その国は鉄砲がなくとも亡びると云われています。教育とはこの様に、国家の存亡にとって大切な存在なのです。さらに戦後の幼児、少年、青年の教育に対して GHQ が押しつけた基礎教育論は「子供を怒るな、長所を褒めろ」という教育法でした。

日本人は建国以来、外国に侵された事のない誇り高い民族でした。しかし敗戦とともに、す

っかり日本の伝統的な大和ごころに自信を失い、アメリカが善で日本が悪とまで否定的に考える様になってしまいました。敗戦で自信を無くした日本は子どもを徹底した褒める教育法にコロリと参りました。

この教育は、一見正論のように思えますが、子どもを躾るには、褒めるだけでは駄目なのです。悪さをしたその場で即、叱らないと躾になりません。褒めるだけの教育では善悪が分からなくなります。悪さをした時、即諫められるということは善悪の判断と共に自分の行動にストップが掛かります。そこで我慢の心もすり込まれていきます。

ところで人間の脳の発育は生まれてから3～4才まで、受容体としてのすばらしい可能性を持っています。徐々に言葉を憶え、幼稚園に通う様になると急速に衰えるのです。そのため幼児教育では人が共同生活をする上で大切なこと、他人に迷惑をかけないことを教え、他人を思いやる優しい心を持つよう幼い時からすり込むことが大切です。これにより、がまんの気持ちも養われます。少しでも早い時期や初期の義務教育時に徹底したすり込み教育が理想です。

さて戦前の日本では伝統的な習慣や「大和ごころ」を各家庭で親から子、孫が一つ釜の飯を食べることで脈々と受け継いで来ました。年長者と住み、生きる知恵を学び、家族の死から命の尊さを知りました。これは素晴らしい日本の伝統文化であり、毎日の生活の中でのすり込み教育のはずでした。しかし伝統を阻止するための核家族化により見事に切断されてしまいました。

たとえば、かつて子どもは祖母や母親からの語り聞かせやラジオの音から実像を想像させていました。いまではテレビで音と映像を共に提供してしまうので、柔軟な脳細胞での想像力を奪ってしまいます。想像力が豊かであれば罪を犯した後の犠牲者やその家族の深い悲しみや苦しみ、また自身の家族の嘆きと苦しみを、罪を犯す前に想像ができるでしょう。

技術が進み、いまや子どもたちはゲームに入り浸ることで、ゲームの中の死と現実の死との違いが分からなくなっています。テレビやパソコンのゲームは幼い脳で殺人に追い込んでしまった報道もありました。さらに時代を経てこれから日本はどうなるのか、私は心配でなりません。

脳細胞が柔軟なうちに想像力を養うだけでなく、さらにこの時期に、学習面でも読み書き、算数等は徹底してすり込むことが大事です。それには教える方が優位に立たなければなりません。教える方（教師・父母）と教えられる方（生徒・子ども）が平等ではすり込みは進みません。

戦後、日教組は教員を労働者として位置づけ、「仰げば尊し」の歌までも否定しました。教える教師が教えを受ける生徒から尊敬される存在でなくては、教育の効果は得られません。繰り返しますが、教える方が優位に立つことが大切です。両者平等の結果が現在の学級崩壊を招いたのです。

また初めからゆとりの教育は大間違いです。身体が成長して感性が出来、その上に情念が生まれて、ようやく個性が出てくるものです。基礎力完成後、個々に選択の幅を与えます。たとえば書道の稽古は、徹底して基礎を学びます。先人の残した手本を忠実に反復して真似、その

上で自分の個性を作り出していきます。本来ゆとりは基礎力がついてから生まれるものです。現在、その間違いに気付き修正されつつありますが、文科省はこれまで、ゆとり教育などと馬鹿げたことを言ってきました。

兵庫県の山間の朝来町は人口 7000 人です。当時この町の山口小学校の陰山英男先生は、文部科学省を否定するユニークな教育を行っています。国語の授業では、クラス全員で伊勢物語、枕草子を暗唱させます。陰山先生の授業は、はじめは猛烈な詰め込み、反復教育です。

またこの先生は百マス計算でもおなじみの方です。百マス計算とは縦 10 列、横 10 列に数字を並べて、加減乗除の計算をします。大人が 5～6 分かかるところを生徒は 1 分で解けるようになります。始める時期は小学校 3 年がひとつの節目だそうです。4～5 年生になると成果が一度に花開きます。基礎学力が身に着けば自信もついてきます。何事にも前向きに取り組む様になり、体育のレベルの向上やいじめの減少、自分の役割分担を身に着ける様になり家庭での生活態度の向上にもつながったと言われています。

ゆとり教育論は小学校だけでなく、大学でも必須の基礎科目まで選択科目にしてしまいました。これでは専門基礎力が不足して、専門教科がよく理解出来なくなってしまいます。

戦後、我が国の建国には産業や経済が優先して、政治や教育がおろそかにされてきました。どちらかという優秀な人材は一流企業へと流れ、そこから外れた人々が教師や政治に流れていく風潮がありました。そのことが今日の政治の混迷、教育の衰退に残念ながら尾を引いているように思います。もちろん教育者や政治家にも優れた人がいることも十分承知をしています。かくいう私も教育者のひとりです。

アメリカでも建国の頃は理想を揚げ、小学校の教室の黒板のそばには鞭を置き、悪をなした者にはその場で尻を打ったといわれています。しかしその後、子供は善なる者。規制を加えないで自由に育てば新たな可能性が育つと自由教育に切り替えました。このことは大失敗を招くことになりました。結果、アメリカでは学力が低下し校内暴力や犯罪が多発して大きな社会問題となりました。そして麻薬と拳銃の国になってしまったのです。

これらに対する猛烈な反省が起き、アメリカではレーガン、イギリスではサッチャー政権の時代に教育が見直されました。その改善は日本より先に進んでいます。

さて心の教育問題が少し長くなりましたが、はじめに記したように医学、薬学、栄養学について再び大和ごころをキーワードに話を進めてまいりましょう。

では医学教育の問題について述べることにします。我が国の医学教育は一部の大学を除いて西洋医学が主流となり片寄っています。かつて西洋での獲物を狙って射止める発想と同様に、患者から病巣を狙って取り除く発想です。病を取り除くだけでなく病にかからない、再発しない健康な体質の維持・改善こそが大切なのです。

そのために私は西洋医療だけではなく、地球上の様々な地域の伝統的な優れた医療（代替医療）を柔軟に取り入れた総合医療を提案したいとかねてより考えていました。伝統的な医療は科学的に証明されていない部分があります。が、その中には確実に病を治療するものも多く存在します。生命そのものがすべて解明されたわけではないにも係わらず、科学的に解明

されたものだけで生命に立ち向かっていくのは、命の尊厳を第一とする医療にとって無謀すぎるのではないかと考えていました。

一方、米国での代替医療には目覚ましい展開があります。1992年、米国国民が現代医療を行う病院に支払った年間医療費が128億ドルに対し、代替医療に費やした費用は137億ドルと、代替医療費が現代医療費を初めて上回ったことがハーバード大学のアイゼンバーク教授らの調査で分かりました。加えて大学の医学部でも半数以上の72校が代替療法コースを設けています。反面、わが国の医学教育は一部の大学を除いて、未だ西洋医療を主流としています。私はもっと柔軟に代替医療の長所を取り入れた、総合医療の教育の充実が急務であると考えます。

また薬学教育も西洋医療を中心とした狩猟文明的発想のまま患者の症状の数だけそれぞれの薬物で狙い打つのではなく、予防・体質改善・病の根本治療を中心とした考えの薬学教育を充実させるべきでありましょう。

そして栄養の教育について。食は健康の基本です。わが国の女性の平均寿命は84歳で世界1位。男性は77歳と女性には及びませんが、高ランクを維持しています。これは経済、保健医療の質の高さだけではなく、わが国の食習慣に起因するところが大です。

食習慣の重要性を確かめる実験の一つとして、私は次の栄養実験を行いました。二組のマウスの群飼いでグループを作り、一方のゲージは和食中心、もう一方は肉食中心の餌で飼育を続けました。結果、前者は平和共存、後者は互いに争い仲間同士がついに共食いを始めてしまいました。

後者は肉食型の栄養の片寄りから血液は酸性の交感神経型となり、ストレスに対して弱くなったために仲間に対して凶暴となってしまったのです。その一方、和食型は野菜、穀物、魚と栄養のバランスが保たれ、血液を弱アルカリ性で副交感神経型となり、神経も安定してストレスには耐性が出来たので争わず平和共存となりました。

「蘇」という字を思い出していただきたい。これを分解すると草かんむりは野菜を、禾は稲を意味する文字であり、魚も横に付いています。野菜、穀物、魚は人を蘇らせるという先人の教えでありましょう。例を挙げれば、長野県棚田の小学校では学校給食をパン食からご飯食に切り替えたら、5年後にはキレル児童も学級崩壊もなくなり授業が正常化したといえます。このように食は心身の健康にとって基本となる大切なものです。

最後に私たちにとって大変に重要な問題、老化防止、若返りについて述べていきましょう。

その前に、まず栄養の歴史から振り返ってみます。

人類は過去から現在まで獲物を捕らえれば皮、内臓、骨、腱など、コラーゲン豊かな部分をホルモン（放るもの）として取り除き、筋肉（非コラーゲン）を主とする一般のたんぱく源を摂取してきました。また現代栄養学もコラーゲンは動物を育てることができない無用のたんぱく質と位置付け、切り捨ててきました。図1のように0歳から20歳ころまでは、人々は一般たんぱく質の摂取だけで、コラーゲンを摂取しなくても十分に若さを保つことが出来ましたが、この時期を過ぎた頃より、まるで坂道を転がり落ちるように身体のコラーゲンの衰えと平行して老化が進行しています。このような状況下で、老化の原因は

コラーゲン摂取を無視した食生活であったとは、誰もが考えにくい。つまり、太古の昔より人々は20歳を過ぎた頃から急激に老化が進むことを運命と諦めてしまっていたのです。

しかし私は必ず原因があるはずと考え『老化の原因の究明実験』に着手しました。その実験内容とは、人年齢で60歳程度に老化させたラットを用意して、コラーゲンを与えたラットと一般たんぱく質（非コラーゲン）を与えたラットではどちらが若返るかを観察しました。実験結果は図2に示すようにコラーゲンを与えたグループは60歳から20歳へと若返り、一般たんぱく質（非コラーゲン）を与えた方は60歳のままでした。

私はこの実験で「0歳から20歳までの日常の食生活はコラーゲンをあえて摂取しなくても、一般たんぱく質（非コラーゲン）だけで若さを保つことが出来る。ところが20歳を過ぎた頃からはコラーゲンなしでは、転がり落ちる老化を防ぐことは出来ない」と世界で初めて証明し、学会で発表しました。

コラーゲンは男女を問わず20歳を過ぎてからの老化防止に重要なたんぱく質です。それにも係わらず、コラーゲンを餌にした短期飼育で動物が育たなかったという理由だけで、コラーゲンを無用のたんぱく質と栄養計算から切り捨ててしまっていました。

猟師、森を見て獲物を見ず。残念ながら大和ごろとはほど遠いと言わざるを得ません。

※私はこれらの結果を広く世に伝えるため、著書「コラーゲン食事革命（主婦と生活者）」を上梓しています。

さて私はこれまで日本人の情緒や物事に向かう姿勢を戦前戦後の教育に焦点を当て述べてきました。繰り返しますが、日本人は山野で獲物を射止める狩猟文明の発想ではなく、湿潤な海洋性風土に培われ、種を蒔けば太陽と自然の恵みで作物が育てこれを手塩にかけて育ててきました。

昨年6月、小惑星探査機「はやぶさ」が小惑星「イトカワ」から微粒子を持ち帰りました。月より以遠からの回収は世界初の出来事でした。この「はやぶさ」に携わったのは下町の町工場の職人であり、重力の小さな「イトカワ」上で弾まず確実に接地できるようヒントを得たのはお手玉だったのだそうです。

農業と産業は離れた場所に位置すると思いがちですが、共通点は両方ともが物づくりであるということ。日本が得意とする物づくりの文明は大和ごろで支えられてきたと考えます。

柔軟性と大いなる大和ごろで、これまでに失われた日本の良きものを速やかに勇気をもって取り戻すこと。さらに他の文明の良いところを取り入れ、今後も世界に誇れる日本であることを期待したいと思います。

平成 23年 9月 1日 記