

## 心と健康



新福尚武

### 1—はじめに

健康というとき、普通には「身体の健康」が考えられるが、こんにちの健康問題はもちろん「人間の健康」でなければならない。からだの健康は重要問題であるが、それだけでは不十分で、どうしても人間全体としての健康を問題にしなければならない。人間の健康とはからだの健康とともにこころの健康を意味し、さらに「人のあいだ」における健康、すなわち社会的存在としての健康を意味する。こういう健康が保証される時、はじめて健康な生活ということができる。

さて、よく知られていることばに「健全な身体に健全な精神が宿る」というのがあるが、これは二つの意味で誤っている。その第一は、このことばの原語はこの訳とは違って、「健全な身体に健全な精神を」という祈願であるから。しいていえば、「宿る」ではなく、「宿らしめよ」である。身体が健康であるうえに、精神も健康であることこそ願わしいというのであるから、しばしば健康な身体と健康な精神とが伴わないことを証明している。このことは、こんにち重要な意味をもつ。第二には、現代医学は身体と精神との関係をもつと動的、相互作用的なものと理解し、けっして身体が健康であればおのずから精神も健康であるとか、身体の健康は精神の健康と無関係につくられるというようには考えていない。身体の健康は精神の健康によって保たれ、増進されるが、逆に精神の健康もまた身体の健康によって保たれ、増進される。この精神と身体の相互作用、つまり心身相関のなかに人間の健康が生まれたり、そこなわれたりする。この意味で、健康な身体に健康な精神を、という願いはますます強くなっている。

しかし、人間の身体と精神は、それぞれ単独に存在しないだけでなく、心身相関という閉じられた

### 目次

- 1—はじめに
- 2—病気の原因としての心
- 3—心とからだの関係
- 4—心による障害の持続化
- 5—健康をつくるものとしての心
- 6—心の張りについての新しい考え方
- 7—現代生活における心の健康

系の中に存在するのでもない。心身は相互に関連しながら、同時に、ともに生活の場に結びついている。つまり、生活の場をはなれて心身の関係を論ずることはできない。この身体—精神—生活のつながりこそ、人間の健康の土台で、健康な人間とは健康な身体、健康な精神、健康な生活のうえに展開するものということができる。このように人間の健康は三本脚の上に発展するので、そのどれ一つがおかされても障害されることになるほか、そのどれかがおかされそうになったときには、他のものがこれまで以上に働かし、補償しなければならないことになる。

つまり、健康な生活なくして健康な精神なく、健康な精神なくして健康な身体なし、ということになるが、このことは、人間の健康を考える際のもっとも基本的原理として、明確にとらえておかなければならない。

## 2 ————— 病気の原因としての心

病気というとき、腸チフスや結核や梅毒などを代表的なものと考えた時代があった。しかし、こういう病気は一定の病原菌によって起るところの、病気のうちもっとも単純でもっとも防ぎやすいものである。だから、いわゆる文明国では、それらは急速に減少し、やがては消失するものと考えられている。何十年何百年たったときには、こういう病気は古い時代の遺物とみられるようになる。

それに対して、一定の病原菌によらない病気、もっとも人間的な病気は時代とともに増加こそすれ、減少はしないようである。現代の医学がもっとも真剣に取り組むのは、このような病気である。たとえば、成人病と呼ばれる高血圧、動脈硬化、糖尿病、その他もろもろのものには病原菌のよう

なものは存在せず、人間を離れて、人間の心や生活を抜きにして、その原因を研究することも治療を行なうこともできない。そして、おそらく、病気らしい病気として残るのは、こういうような、人間にくっついて起るもので、薬をのんでいけばそれで万事終りというようにはいかない、予防にも治療にも大変な根気がある、ものであろうと考えられる。

このことは、病気の本質を考えるとき、したがって健康を考えるとき、きわめて大事な見通しを与える。そうでないと、病気とはバイ菌が何かによるもので、それを除去しさえすれば健康になれる、というような思い違いをおかしやすい。将来における健康の問題は人間とその生活のあり方に関係づけて考えられなければならないものである。われわれの祖先が疾病を病気すなわち「気を病む」ものと理解したのは、この点で貴重な考え方をしたといえる。もちろん、この「気を病む」というのは俗にいう「気からの病い」とか「気にするがゆえに病む」というものとは本質的に違う。そうではなく、気という「生命の流れ」みたいなもの、「心身の根底にあるエネルギー」みたいなものが害されることが、「病気」の本質だと洞察したものと理解しなければならない。

## 3 ————— 心とからだの関係

さて、心とからだの関係は複雑多様であるが、いちばん分かりやすいのは感情と生理的变化の関係である。恐怖におそわれると顔が蒼ざめ、手がふるえる。顔が蒼ざめるのは顔の血管が収縮するため、その結果その血流は少なくなり、血圧はあがる。手がふるえるのは自律神経の緊張が高まるためである。しかし、感情に伴って起る身体的変化を、ただそれだけだと考えるのは大きな間違い

で、目に見えないところで多くの変化が、頭のてっぺんから足の先まで、からだの表面からからだの内部一内臓の領域まで起る。嘘発見器というのは、感情に伴う手のひらの電気抵抗の変化を見ることで、かくれた感情の動きをとらえることを原理とするものであるが、その変化も生理的变化のほんの一部にすぎない。われわれは一日のあいだに怒ったり悲しんだり恐れったり喜んだりしているわけであるが、そのたびにわれわれの生理機能にはいろいろの変化が起っているのである。だから心の安定しないものでは、からだの機能状態も安定しないことになる。すると、神経過敏の人は、長い人生のあいだには、いろいろの器管にいろいろの故障を生ずることになり、長生きできない。長寿者をしらべてみると、ほとんどすべてが、くよくよしない、せかせかしない性格の人であるが、それはこういうことと関係があるものと思われる。病気と性格とのあいだに密接な関係のあることは、もはや疑うことのできない事実である。

#### 4—————心による障害の持続化

しかし、日常起る喜怒哀楽のような感情は実はそれほど有害ではない。というのは、怒って血圧が上がり、悲しんで胃液の分泌がわるくなっても、それはほんの一時的なことで、やがてはもとにもどるから。つまり、そのために持続的变化を起すということはない。したがって、それがすぐ病気につながることはない。

ところが、感情には「うちにこもる」ということがある。内攻するといってよいかもしれない。すなわち、怒りの感情が、発散されずに、押えつけられると、からだのなかにたまってしまうのである。たとえば、上役に叱られて怒るとする。ところが、面と向って、怒りを発散させることはでき

ないので、じっと我慢する。しかし、我慢したからとて、怒りが消滅するわけでないから、からだのなかにたまる。すると、「腹が立つ」という言葉どおり、腹の具合が悪くなる。むかむかして五臓六腑の状態が変わる。しかも、一時的変化ではすまなくなり、持続的に内臓の具合が悪くなる。こうなると、病気につながる。

怒りだけではなく、いろいろの感情が同じような作用をする。とくに、不満、不安は内攻し、持続しやすい。そうして、もろもろの障害を起すのであるが、本人が気づくのは身体の異常だけで、心の変化ではない。近頃どうも内臓の具合がよくない、からだの調子が変わるというようにしか感じられない。

ものいわねば、はらふくるる、といわれるが、これを現代語にほん訳すると、心のなかに持続した感情をそのままにしておく、内臓をはじめ、からだの調子を悪くする、ということになる。

われわれの日常生活をふりかえてみると、自分自身について、家族について、職場の同僚や上司について、いろいろ気を使い、心を勞し、情なくなったり、腹立たしくなったり、心配で心配でたまらなくなったりすることの連続であるが、体内には、こういう心理状態を反映してつぎつぎにいろいろの変化が起ることは、前述のようである。それでも、このような気使い、心勞、感情が持続して、解消されることがないとすると、からだには持続時変化を生じ、やがてはからだ全体の調子が悪くなるか、あるいはどこか、もっとも抵抗力の弱いところの具合が悪くなるかどちらかである。だから、いくら薬をのんでも、からだを大事にしても、それだけでは予防にも根本的治療にもならない。精神衛生の重要である所以である。

さて、感情が持続しやすいのはどういう人、どういう状況であろうか。千差万別で一概にはいえないが、一時的にいうと、きまじめで、小心で、孤

ハ  
と  
言  
五  
す  
こ  
  
な  
統  
で  
心  
な  
ら  
  
こ  
た  
か  
  
分  
司  
く  
た  
内  
い  
れ  
し  
こ  
が  
J  
の  
ら  
こ  
し  
よ  
ら  
  
ど  
う  
え  
な  
孤

独的、内向的な人はそうなりやすい。友人が少ないので、言語的に表現すること、人に訴えること、人に理解してもらえない。感情はことばに表現されるとき、人に話されるとき、多人数の話題にされるとき、どういうわけかすっと軽減する。ところが逆におのれの心のなかにしまいこまれ、しばしば反芻され、そのたびに緊張や執着を生ずるときは、なかなか消滅しない。

したがって、また、一人暮らしの境遇、新しい職場や、友人の少ない状況では、そうなりやすい。同じ意味で、健康なレクリエーションに恵まれていないときにも、うまくいかない。運動や遊びは、一般的にいうと、感情へのとらわれを除き健康な感情を呼びおこしてくれる。だから、存続していても、いままでとは違った態度でそれに対処することができるようになる。すなわち、内攻を防ぐのである。もちろん、運動や遊びだけではなく、趣味や芸ごとなどすべてが本質的には似た作用をもつ。その他いろいろ心の修養法もそうであるが、しかし、こういう個人的努力は予想されるほど有効でないことが多いものである。

## 5——健康をつくるものとしての心

感情によっては、からだの具合を悪くするということはいま述べたとおりであるが、すべての感情がいつもこういう有害作用<マイナス作用>をするわけではない。感情それ自身には、よい面もよくない面もあるので、感情そのものが善役だとも悪役だともいえない。われわれにとって必要なことは、健康を増進する感情を育て、強化するよう心がけることである。

たとえば、喜び、希望というような感情を考えてみると分る。これらの感情は体力を増し、血のめぐりをよくし、分泌を高める。それは、不思議と

いってよいほどの微妙な作用である。食欲のない子どもをあやす母親は、直接に食欲を高めることはできないことを知りながら、子どものむすばれた感情をほぐし、希望をもたせることで、食欲機構に働らきかけようと努めるのである。ある青年は、栄養不良、疲労困憊の極で、死んだように道端に倒れていたが、故郷で待つ母の姿が脳裡に浮んだ途端、力がよみがえり脚を引きずって歩きはじめたという。こういう例は枚挙にいとまがないであろう。

では、毎日毎日を喜び、希望をもって生きる人とそうでない人の体内の具合にどういう相違が生ずるであろうか。もちろん、実験もできないし、詳細な点についてはまだよく分っていないが、毎日毎日のくりかえしの結果として、大きな隔たりの生ずることは殆ど疑う余地はない。からだについては、諸種のビタミンの必要であることがよく知られている。それらはごく微量でこと足りる、しかし、それが不足すると代謝がうまくいかない。ビタミン自体エネルギーになるわけではないが、それが欠けるとエネルギー代謝がうまくいかないというものである。心についてビタミンのようなものを考えるとすると、喜びや希望がそれに当ることになる。フランクフルという精神科医がアウシュヴィッツの捕虜収容所で経験したことは、希望を失ったものは死ぬということであった。飢えをはじめとするあらゆる不良条件のもとでも、希望を失なわなかったものは、より長く生きたというのである。

さて、年をとって、急に老いこむ人がいる一方に、いつまでも若々しい人がある。これには、もちろん、いろいろの原因があるが、ひとつは生き方である。概していえば、若々しい人とは気分が若い人であり、気分が若いということは、前向きで、将来に希望や夢をもっていることである。悪くいえば、いつまでも青年の客気が抜けず、円熟

しないということになるかもしれないが、ともかく活力が衰えないのである。ところで、こういう現象を体験的なものだとか、遺伝だというように考えるのはあさはかで、実際には生き方が大いに関係している。未来に夢や希望を托した生き方が若々しさを保つもとで、あることを知らなければならぬ。それが、まさに、前述した、健康をつくるものとしての精神のビタミンとなる。

## 6———心の張りについての新しい考え方

「心の張り」ということについて厳密な定義はまだないが、「張り合いがある」という感じや「生きがいがある」という感じなどをふくむ一種の緊張感、充実感、安定感で、通例、快の色調をおびるものである。こういう状態は、喜怒哀楽などの感情＜情動と呼ばれる感情＞が心に生ずる波みたいなものであるのに対して、持続的、基調的なものである。したがって、そう目立つことはなく、また変動不定ということもない。しかし、静かに見ていると、あるいは静かに内省していると、その有無、強弱がわかる。

実は、この「心の張り」がわれわれの健康にとって非常に重要な意味をもつように思われる。臍下丹田に心をおく、といったり、気海丹田を養う、といったりするが、それはこの「心の張り」と関係があるようである。けっして、むやみに緊張したり、凝り固まったり、肩を張っている状態ではない。しかし、また、緊張がゆるんで、だらつとなった状態でもない。緊張はしていないが、活力は衰えてない状態である。同時に、感情が活き活きしてやることに気乗りがし、快的でもあるという状態なので、生きがいにも関係がある。

浩然の気を養う、というのや、一心不乱になる、というのも、同じようなことを目指しているよう

に思われる。そして、こうして達せられるものが、文字通りの「元気」である。元気を出すとか、元気に暮らすとかは、人間本来の精気、活力を十分に出すということ、それは栄養物をとるだけでも、元気を出そう出そうと空念仏を唱えるだけでもだめで、真の意味で「張り合い」のある生活することから生まれる。元気に暮らさない、とは「張り合いのある生活をしなさい」ということになる。実際、元気をなくしたのでは、健康にたもてないのだし、元気は「張り合い」のある生活によって養われるのだから、元気で暮らすことは何よりも大事なことである。

ソ連邦には長寿者が多いようであるが、そのうちでもとくに有名なのがコーカサス近くのアゼルバイジャンである。人口は300万ぐらいであるが、100才以上はざらにあり、150才以上も数名いる。ところが、その長寿の秘訣を研究したソ連学者の報告によると、温和な気候、新鮮な空気や食物などもさることながら、毎日の生活に張りのあることが重要な因子だとしている。それは、老人が無為茫然として徒食しているのではなく、また、いたずらに過去にだけ思いをよせているでもなく、社会との接触、社会への関心を失なわないで生活していることにあるという。つまり「心の張り」があるからだという。

のんびり暮らすのはよいことである。あくせく、せかせかしているのが日本人の悪いくせである。しかし、のんびり暮らすことと心の張りを失って、茫然と生きることは違うことを、よく理解しなければならない。

## 7———現代生活における心の健康

人間の健康が水に浮んだ小舟のように、周囲の条件に左右される頼りないものであることは、今さ

もの  
す  
と  
活  
力  
と  
る  
え  
る  
あ  
る  
な  
さ  
と  
い  
は、  
」  
の  
暮  
ら  
う  
ち  
ル  
バ  
が、  
る。  
者  
の  
物  
な  
る  
こ  
が  
無  
い  
た  
、  
社  
活  
し  
」  
が  
く、  
る。  
失  
っ  
理  
解  
  
の  
条  
今  
さ

ら論ずるまでもない。大気汚染か騒音による健康の破壊はその一例にすぎず、さらに多くの自然的・社会的要因が心身の健康を、したがって人間の健康を障害するよに働らいている。とくに、心理的次元の要因についていえば、いつとはなしに、われわれに意識されることなく、心のすみずみに影響するという特性がある。たとえば、生活条件が変化すると、知らず知らずのうちにその条件に合った生活の型がつくられる。ところが、そういう型に順応することによって何がそこなわれるか、何が失なわれるかはすぐには分らない。人間疎外といわれるものにしても、もともとは経済的・社会的なものなのであるが、結局は心理学的・人間学の問題となる。創造的主体たるべき人間が、他人のように、他物のように感じられ、無意味感、無力感、孤立感を味うことになる。

しかし、だからとて、われわれの心の健康は単に社会的条件の産物であるとして、ただ手をこまぬいて見ているわけにはいかない。そういう態度こそ、精神の不健康のあらわれでもある。もろもろのストレスの中で、恐れ、不安、悲しみ、失望などの中で、いかに精神の健康を維持し、人間の健康を増進するかを探究することこそ、健康な人間のなすべきことである。社会がそうであればあるほど、精神の健康、生活の健康について格別の配慮をするところがないといけないということになる。

では、どういう道があるか。こんにち「健康な精神」の概念については、いろいろの立場からいろいろ定義されているが、主要なものとしては次のようなものを挙げたい。

<1>自己を正しく知る……外部の対象を知ることとはそれほど困難でないが、自己を知ることはいかに難しい。しかし、健康な精神とは自己を正しく、過大でも過少でもなく、ありのままの自己を知りうるべきことではない。

<2>自己の実現……借りものでも仮想のもでもなく、真の自己を、自己の底にあるかくれた真の自己を発展させることこそ健康な精神の現われである。創造といってもよく、大我の実現といってもよい。少なくとも、そういう方向をもった精神でなければ健康とはいえない。

<3>自我の統合……われわれの心は矛盾、不統一に満ちたもので、とくに、困難に会うと心は千々に乱れ、とてつもないことをやる。しかし、健康な精神とは、多くの矛盾葛藤を内臓しながら、しかも人格としての纏まりをもつものでなければならない。

<4>現実の正しい認識……現実を正しく、ありのままに認識するには、こちらが健康でなければならない。現実が流動し、変転しつづあり、表面はともかく、その真相はとらえにくい。自己本位であると迷いとなる。諸行無常という釈尊の悟りは、現実をありのままにとらえた精神の産物というべきであろう。

<5>随処主となる……環境に支配されない、環境のとりこにならないことは健康な精神の標徴である。このことはきわめてむづかしいが、環境のままになっているのでは健康な人間とはいえない。以上、いろいろの説を挙げたが、ここに述べられていることは健康な精神のあるべき姿、資質で、こうなければ健康な精神、健康な人間とはいえないものであることを述べているようである。

ともかく、こういう精神を保ち育てることによって、はじめて健康な身体が保持できるし、また、こういう精神を育てる生活によって、はじめて健康な人間がつけられることになる。われわれは、現代生活における健康の問題をこのようにとらえ、身体—精神—生活を、そのどれ一つも欠くことのできない、不可欠の柱と考える。

<東京慈恵会医科大学教授・精神神経科>