

そして迷惑かけたことが次から次へと思い浮かびます。気に入らないことがあるとすぐ暴力をふるっていた。バットで尻をなぐったことさえあった。自分で簡単にできることもみんなN樹にやらせた。下級生から金を集めさせた。学校の鶏の産んだ卵を買っても自分で持って帰らず、N樹にとってそれは廻り道だったのに持って来させた。なんでもないこととしてすぐ忘れていたそういういろんなことが思い出されたとき、いかにそれらが大変なことだったのかに思い至るのです。

A男は「私はカゲでばかり動いている人間でした。これからはヒナタに出なければいけないと思います」と言い、長男である自分を見て弟や妹は暮らしているので、自分がすっかりしないと弟や妹に悪いとも述べました。

問題のN樹に対しては、絶対に暴力をふるわないし、いたわりながらつきあいたいと誓いました。そして内観後の面接では、自分のことは自分でする方がスッキリするといい、以後N樹をいじめる形はなくなりました。

(筆者は高校教師)



健康と内観法 (その十三)

*

福井県立精神病院長

草野 亮

脳卒中の話

今回は三大死因の三番目の脳卒中のお話をしたいと思います。

わかりやすくするために、一般的な例から入ることにしましょう。

ストレスということばは、日本語化していませんが、もともとは英語です。これを日本語（漢字）に翻訳すると歪(ひま)となりませう。

ここにビニールホースがあります。新しい間は弾力性があって、内径が伸び縮みしますが、

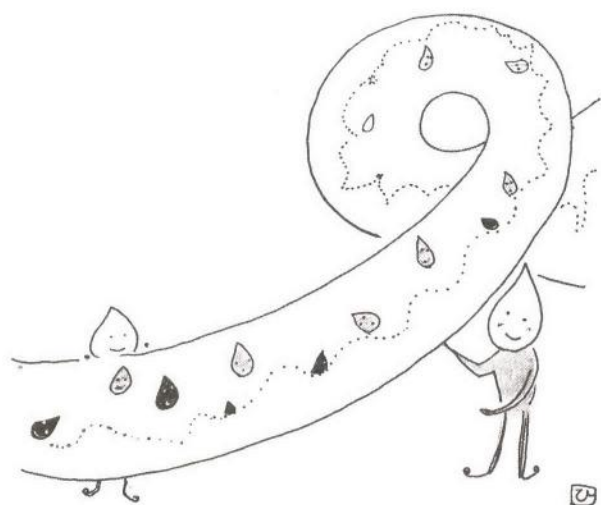
古くなるにつれて硬くなり伸びなくなります。

水の通りも悪くなり、ちょっとしたことでも折れたり孔があいたりします。ビニールホースができる前は、ゴムホースでしたが、その程度はもっとひどく、ゴムがボロボロになって、折れたら割れやすくなりました。この現象はストレス(歪)と関係があります。ホースの中を水が通りますが、その水圧の変化でビニールが伸びたり縮んだりするので。それがストレスです。四季による温度の変化によって、ビニール材質そのものが伸びたり縮んだりします。それもストレスです。年月を経るにしたがって、次第にビニール(ゴム)は硬化していくのです。それは老化なのです。

私どもの血管にもそのようなことがいえるのです。血管の中を血液が始終流れています。しかもその流れは絶えず変化しているのです。血圧や心臓の鼓動の変化によって変わる。寒暖によっても変わる。自律神経の働きによって変化

するのです。それらがストレスです。ビニールホースのように硬化する。老化するのです。これが動脈硬化です。

脳卒中は動脈硬化と非常に関係が深い。



脳卒中は大きくわけて、脳出血と脳梗塞の二つに分類することができます。

脳出血は高血圧が原因して、脳の血管が破れて出血するのですが、血圧が高くても血管に弾力があれば起こりませんし、したがって、動脈硬化で血管がもろくなっているから破れるのです。この高血圧は動脈の硬化を促進します。それは高い血圧が、長い間にわたって、血管に対するストレスとして働き、血管の老化をはやめるからです。

一方、脳梗塞は脳の血管が詰まって、その先に血液がいなくなるので、脳神経細胞が死んでしまうのです。血管が詰まるのは、やはり脳動脈硬化によって血管内壁が狭くなるのと同関係があります。

脳卒中もストレス病の一種といわれます。平生のストレスのコントロールが血管の老化を遅らせ、脳卒中で死亡する率を低める方法にもつながると思われれます。

君が袖振る

神戸芸術工科大学教授

三木善彦



◆万葉集から

「あかねさす 紫野行き 標野(こめ)行き

野守は見ずや 君が袖振る」

額田王(ぬしたのみ)

「紫野の にほへる妹を 憎くあらば

人妻ゆえに われ恋ひめやも」

大海人皇子(のみかみ)

天智天皇の妃の一人である額田王が、大海人皇子に「袖を振っているあなたの姿を人が見るではありませんか。やめてよ」といいながらも、もっともって見ていたいという歌。それに対して、皇子は「あなたはもう人妻だもの、何で恋い焦がれましょうか。といっても、人妻のあなたに恋い焦がれないではいられない私の心」と

答えています。(『万葉の人びと』犬養孝著)

これはまぎれもない、不倫の歌。運命のいたずらか彼女は元は大海人皇子(後の天武天皇で、天智天皇の弟)の妻であった人ですが、天智天皇に寵愛されて妃になったのです。それなのに、元の夫と相聞歌(恋の歌)を交わすという、なんと恋多き女! なんとという不倫! なんとという恥さらし! なんと羨ましい女! おっと、つい本音が……。

◆額田王、中高年の星

前の夫からも愛され、今の夫も夢中なんて額田王という女性は、中高年の女性の理想かもしれないですね。その頃の彼女は、大海人皇子との間に子ども(十市皇女)を生み、それから天智天皇の妃になった四十歳前後。

現代の中高年の女性は、愛に飢えています。なんて書くと、「ばかにしないでよ。私はちっとも飢えてなんかいませんよ」と叱られそうですが、西欧の男性はともかく、日本の男性は愛情表現に乏しく、妻を喜ばせる言葉も行動もな

いのが普通です。

ですから、額田王のように男性から具体的な形で愛情を示されるのは、とまどいながらも、とてもうれしいこと。彼女は現代でも、中高年の希望の星といえましょう。

◆中高年の願い

青春時代には、この人生に夢を描いていました。素晴らしい配偶者を得て、可愛い子どもを生み、子育てを楽しみ、子どもから手が離れたら社会的に意義ある仕事や趣味によって充実した生活をする……。

しかし、現実の配偶者は仕事に疲れ果て魅力がなく、子どもは親の理想をかなえてくれず、子育てから卒業したのに社会は歓迎してくれず、意義ある仕事や趣味なぞどこにあるのか。願いのかなわぬ寂しさ……。その心のすきに入りこむのは、不倫の誘い、見果てぬロマンの夢。形は変わっても、男性も同じ思い。

◆楽しい中高年

「『やすら樹』というまじめな雑誌に不倫の話とは、なんとふしだらな」、という読者の声が聞こえてきそうですね。しかし、不倫は古今東西、人の世に絶えない出来事。これを無視して、人生を語ることは不可能といえるほど。もちろん「不倫で、ちょっと楽しい時を」という軽率な行為が重大な結末をもたらすことも、よくあること。それに内観すれば、「自分がされて嫌なことは、相手にもしない」という人間としての当然の原則を痛感しますから、決してお勧めはしません。

これまでの本欄は「親子関係の心理」シリーズでしたが、今回からはがらりと趣向を変えて、不倫などしなくても充実した中高年の過ごし方を考える「楽しい中高年」シリーズとします。ご愛読のほどを。

（未生流中山文甫会の機関誌「現代插花」平成四年一月号に発表したものに加筆。転載を快諾していただいたことに感謝します。）

自己啓発 一(十二)

昭和薬科大学教授

楠 正三

マントラと称名

マントラとはインドの言葉で呪文のことである。マントラは人々に幸いをもたらし、時には敵に病気や死を与えるために用いられた。マントラは特定の社会集団に共有され、財産として受け継がれる場合もあれば、個人的に伝達されて定型化する場合もある。「ひふみよ……」という日本の魂振り、あるいは「ちちんぷいぷい」などは民族的に共有された伝承の例である。

また称名は神または仏の名を唱えることで、マントラと共に広義の祈禱である。名はさまざまの想念を呼び起

こし、いろいろな意味を心に描かせる。名という字は元来夕と口の合字である。夕の薄くらい状況で互いに相手を確認するために名を呼びあったところからできた。相手と呼ぶ行為は相手の存在を認知するだけでなく、何らかの情緒的あるいは人格的な関係を成立させる。ここから仏の名を呼ぶ称名念仏が生まれてきた。南無阿弥陀仏は阿弥陀仏の名前である。心をこめて仏名を唱えていると、散乱した意識が統一されて静寂が得られる。仏を憶念するための補助手段であった称名の地位は次第に高まって、現在の浄土教各派では独立した地位を得ている。

内観法は宗教ではないから仏名を唱える必要はないが、静寂を得る補助手段として広義のマントラを用いる意味はあると思う。「おかあさん」「おとうさん」あるいは家族成員の名前はマントラにふさわしい。

筆者が大学生に試行したところでは、ある人の名前を呼ぶことから、その人と一緒に体験したいろいろなエピソードを思い出す例が非常に多い。名前を呼ぶといっても、自分だけに聞こえればいいのだから口中で唱えるのである。