

## 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2019

### 「健やかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第9回 12/6 (金) 13:30～15:00 報告

「健康」ってなんだろう？

講師 小椋宗一郎 (本学教授)

於：図書館大セミナー室

\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*

小椋先生は、今年度のシリーズのテーマである「健やかに生きる」ことに対して、ご専門の哲学の観点からアプローチしました。

話の導入として、講演の数日前にアフガニスタンで射殺された中村哲氏に言及しました。中村氏は長年、アフガニスタンで貧困層を土木事業によって救おうとしてきた方です。国内外で高く評価され、とりわけアフガニスタンではヒーロー的な存在になっています。医者としても活躍しましたが、アフガニスタンの健康問題は薬と医療だけでは対処しきれないことを、早い段階で認識されました。社会問題が健康問題を作っている。病の原因である貧困を取り除かない限り、アフガニスタンの人々は健康にならない、と考えたのです。そこで自ら井戸を掘ったり、大規模な水路を作ったりして、干ばつに負けない農業を可能にする活動をしてきました。

中村氏の活動は見事に本題の趣旨を表しています。それは、健康が単なる病気がない状態ではなく、生活のあらゆる面で「良好な状態 (=ウェルビーイング)」であることです。世界保健機構 (WHO) の 1948 年の憲章では、健康を次のように定義しています。「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に病気がないとか虚弱でないということではない」。これは、第二次世界大戦争のあと、多くの人々が特に病気がなくとも、精神的に病んだり、栄養失調に陥っていたりしていたために健康とはいえない状況にあることを見ての宣言でした。小椋先生は、病んでいなくても健康ではない例として、貧困による栄養失調の人、人身売買によって精神的に衰弱している人、そして最近のオンラインゲームに依存している人の存在を紹介しました。

「Well-being」の概念の説明がありました。それは、すべてにおいて満足な状態にあることを表している英語の表現です。ここで「満足」とは、十分なことを表しているのであって、優れていることを意味しているものではありません。「健康ブーム」は 1970 年代から続いています。健康を増進すると謳う器具や薬の使用、過剰な運動などは本来の「満足」という健康観に相容れません。

講座の後半は古代ローマの哲学者であるプルタルコス『モラリア (倫理論集)』のなかに収められている「健康のしるべ」を題材に進められました。

例えば、良い習慣は健康維持を甘美なものとしてくれる、というアドバイスです。健康の時に良い習慣を作れば、自然本性で健康でいられるようになります。しかし、強い欲望は身体へ伝わり、害をもたらしますので、快樂に走らず、節制することも望ましいとされ

ます。飲み物はその典型です。乳やお酒が適切な場面もあるが、水が最適な飲料なので、健康を思う人はワインなどを飲む合間に、水を飲むべきだといいます。また、健康は自分だけのものではなく、社会のためにも大事です。「健康であるならば、多くの人間愛的行為に身を捧げるのにまさることはない」からです。健康とは心と体の調和であり、体と頭をバランスよく使うことが重要です。プルタルコスこれらの教えを読むと、健康が永遠の課題であり、昔も今も同じだとよくわかりました。

健康が考え方と生き方から生まれる満足な状態であることを考えさせられる貴重な講座でした。

### 【講座の様子】

