

自著と
その周辺

虹色健康法

内藤允子 著

初版第一刷発行
2022年2月15日
発行 株式会社文芸社
版 A B, 63頁
定価 本体 1,800円
ISBN 978-4-286-23276-8

格調高い信州医学雑誌に拙著「虹色健康法」を紹介できることは大変光栄です。「虹色健康法」は虹の色とそのグラデーションを見て心を添わせ元気を回復させることを目的とした本です。心が病みそうな時、ストレスを感じる時に色を見ると心が晴れてくる、子供から大人までが楽しめる絵本です。

「虹色健康法」にたどり着くまでの私は、人間として、医師として、何をすべきかを求めて漂流してきました。スタートは55年前、大学を卒業した時です。

当時の日本には系統だった医師研修制度はなく、若い医師は悩みそして改革を求め国と闘いました。そんな中自主研修をしたのですが、私の出発点は佐久総合病院でした。若月俊一先生が提唱する予防医学、地域密着型医療を目の当たりにし魅了されました。それが後に私のライフワークとなった保健所活動の原点です。結婚して岡山に居を定め、ある総合病院で臨床現場に身を置きました。毎週開かれたマサチューセッツ総合病院のCPCで病理学の威力に驚き、岡山大学病理学教室（妹尾左知丸教授）の門を叩きました。細胞病理生物学を学ぶ中、悩みながらも楽しく研究に没頭しました。当時水島臨海工業地帯の公害が問題となり、大気汚染の人体影響を調査するべく、岡山県衛生研究所に移動しました。妹尾教授の指導を受けながら自由に研究しました。大気汚染問題が収束する頃、国を挙げての「健康日本21運動」が始まりました。この運動を進める地域のリーダーにと懇願され保健所勤務（所長）を拝命しました。

保健所は地域住民に直接接し、地域の疾病予防、健康増進、食品衛生、環境保全などに関し幅広くサービスするところです。保健所行政は公衆衛生学の実践場で、疫学研究はその地域を知るのに必須です。地域診断なくして住民の健康は守れません。地域の特性とその裏にあるミステリーを住民と共に探求することは、「健康日本21運動」が地域に根付く原動力です。

一方、保健所に、独自に、「体と心と脳の健康増進クリニック」を開設しました。音楽による心の回復方法は確立されていましたが多数の人に納得してもらうには選曲がむずかしくなりました。そんな時、音楽には“色”があることに気が付きました。気持ちに合う色を選んでもらい、それに合う音楽を選び聞いてもらう方法（色と音楽を使った心の回復作戦）です。とても好評でした。

クリニックとは別に住民から当地の色を基調とした写真を募集し、色別で編集して住民のための地域（真庭市）の本、「色で綴る心の真庭」を作りました。地域の人の心が団結し、健康増進、ヘルスプロモーションに結びつきました。色の研究を深め、その色が人々の心にどう訴えるか色紙を使って実験しました。誰にも今の心に合う色があるとわかりました。しかし、その色に浸っているだけでは心は回復しません。どうしたら回復するのか—それは、虹の色が鍵ではないのか？ 虹は太陽光のすべての光（色）がレンズの屈折効果によって、無限の色を引き出すのですが、この色の配列の見事さ、自然のなせる業に感動すら覚えます。並びは一定で必ず順番がある。虹の色のグラデーションは心の変化のグラデーションと同じと言えるのではないかと気付きました。その時の心の色を変えていくには、虹の色順に従って色を見ながら変えていけばよいのではないかと。多分これが自然界で癒されることなのか。そこで、和紙色紙や、カレンダーの絵を虹の色順に並べ、それを見ながら元気になる方法を思いつき「虹色健康法」と名付けて実践したところ多くの人の共感を得ました。

それでも、このままでは何か不十分と、もやもやしていたある時、大学の同級会で、山本香列氏、小沢利明氏、清澤研道氏の写真を見せられ、その瞬間、心が鷲掴みにされました。虹の色をイメージさせるのにぴったりの信州の風景（山）写真だったからです。そこで3人に虹色健康法の構想を話し写真を使わせて欲しいとお願いしました。それからの写真選びの作業は“楽しかった”の一語です。そして、「虹色健康法」は完成しました。長年の夢が叶い、私の漂流は終わりに近づきました。

この方法が精神科専門医にどう評価されるのが不安でしたが、見てくださった先生方は、「とても感動した。周りの人にも広めたい」、「写真の色に引き込まれる、このページにはこの音楽がマッチする、音楽を入れてDVD化したい」「患者さんにも、待合室で見てもらおう」と言われ、ほっと胸をなでおろしました。今の時期、世界がコロナに怯え、ロシアの野蛮な行為に怒り、心がすさんでいます。子供から大人まで、この本を見て少しでも安らぎを感じてもらえればこんな嬉しいことはありません。写真を提供してくださった3人の同級生の友情に深く感謝します。

（ヘルスプロモーター、カラーセラピスト、アロマアドバイザー、岡山交響楽団OB（バイオリン）
信州大学医学部 第13回卒業）

