

今、改めて問う。 保健師が衛る「健康」とは ?!

～私たちは救える命を救っているのか？～

すきっとのテーマ：今、改めて問う。 保健師が衛る「健康」とは ?!
～私たちは救える命を救っているのか？～

流れ.

- 5分 1. 本日の問い
- 20分 2. 病家須知・養生訓
- 20分 3. プラネタリーヘルス・生命誌

- 本日の問い（院生：渡辺）
- 話題提供 1 病家須知・養生訓（院生：津禰鹿）
- 話題提供 2 プラネタリーヘルス・生命誌（院生：村山）

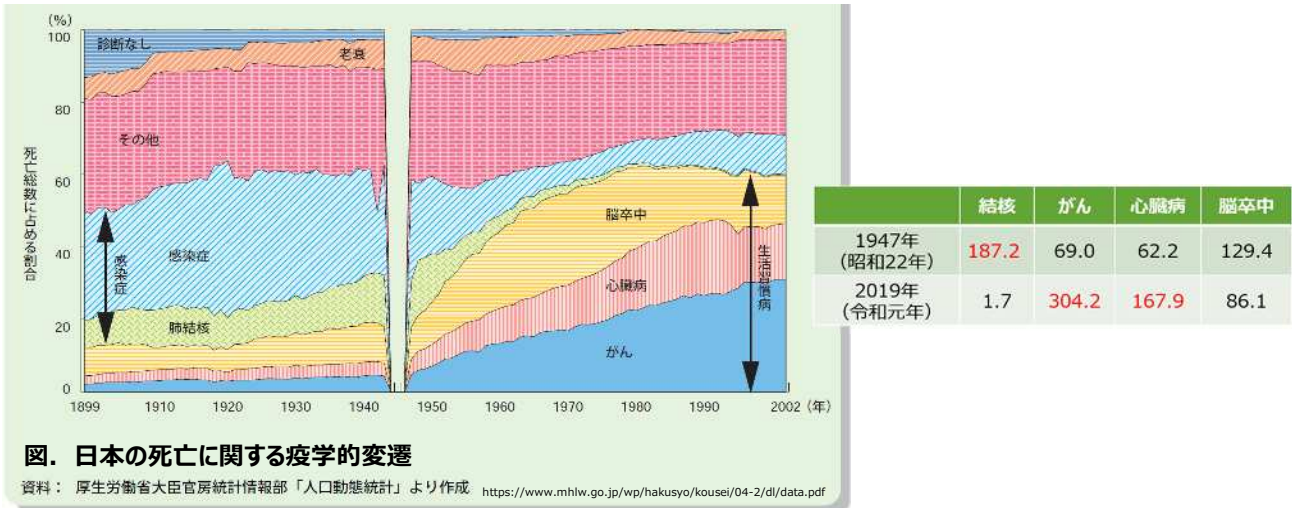
本日の流れです。本日は院生の渡辺からまずみなさんに2つの問いを投げかけます。みなさん、ひとりひとりご自身の今の価値観やそれに基づく実際の行動に照らして考えてください。その後、問いを考える上での話題提供を大きく2つの題材を用いて行いたいと思います。

1つ目は院生の津禰鹿から病家須知・養生訓について、2つ目は院生村山からプラネタリーヘルス・生命誌についての話題提供させていただきます。よろしくお願いいたします。

あなたへの問い：保健師は救える命を救っているのか？

3

- どうして現在の日本では生活習慣病が注目されるのか？
- ➔ 社会は変化している・しかし「健康」に生きるために衛りたい生活習慣とは？



今日はみなさんに2つの問いを投げかけます。

みなさん、ひとりひとりご自身の今の価値観やそれに基づく実際の行動に照らして考えてください。

1. まずは生活習慣についてです。→統計 死因今昔 そもそもどうしてこんなことに？ →生活習慣病で亡くなってなかった頃って？ →みてみよう（江戸の例）

まず、1つ目の問いは、どうして現在の日本では生活習慣病が注目されるのか？ 社会は変化している・しかし「健康」に生きるために衛りたい生活習慣とは？です。

現在の日本では2008年から特定健康診査・特定保健指導が開始されたように生活習慣病に対して注目が集まっています。なぜ注目されるようになったのでしょうか。

図は日本の死亡に関する疫学的変遷をお示ししています。

図からも分かるように、昔は多くの方が結核といった感染症により亡くなっていましたが、現在は疾病構造が大きく変化し、脳卒中、心臓病、がんといった生活習慣病を起因とされる病気で亡くなる方が増えています。

1947年と2019年の人口10万人対死亡率を比較しても、約70年の間に感染症の一つである結核は187.2から1.7へと減少し、がんは69.0から304.2へと、心臓病は62.2から167.2と増加しています。

なぜこんなにも多くの方が生活習慣病に起因する疾患によって亡くなるように

なったのでしょうか。

生活習慣病は、長年にわたる悪い生活習慣によって引き起こされています。遺伝的要素はごくわずかで、食事や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起きることが明らかになっています。

現在の私たちの生活を考えると、昔と比べてとても便利で快適になりました。スーパーやコンビニで簡単にお惣菜が手に入ったり、車での移動、様々な家電製品などがあり、私たちの暮らしはとても便利になりました。

一方、昔は現在より生活は便利ではないものの、生活習慣病に起因する病気により亡くなることはありませんでした。

そこで今回私たちは、江戸の健康法の教えである病家須知、養生訓を用いて、生活習慣病で亡くなることはなかった江戸時代に何が言われていたのかをこのあと話題提供したいと思います。

今後、生活習慣病に起因した疾患で亡くなる人を減らすためには、変化している社会の中で私たちはどうしたらよいのかを話題提供を通して皆さんに考えてほしいと思います。

あなたへの問い：保健師は救える命を救っているのか？

4

- 便利さ・生産性が加速する中、ヒトが見失ったことは何？
- ➔それは「健康」な暮らしにどのように影響してる？ 持ち続けたい視点とは？

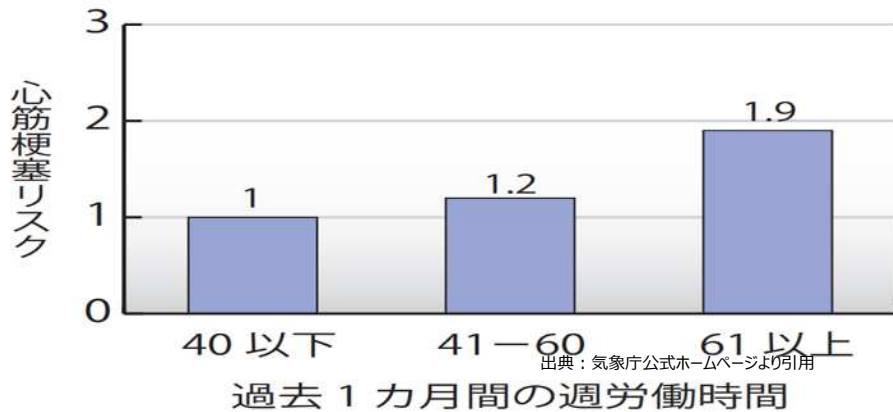


図 労働時間と心筋梗塞
出典：長時間労働者の健康ガイドより引用

今日はみなさんに2つの問いを投げかけます。

みなさん、ひとりひとりご自身の今の価値観やそれに基づく実際の行動に照らして考えてください。

続いて、2つ目の問いです。2つ目の問いは、便利さ・生産性が加速する中、ヒトが見失ったことは何？それは「健康」な暮らしにどのように影響してる？ 持ち続けたい視点とは？

です。

皆さんに先ほどお話ししたように、現在は昔と比較し、便利で快適な生活となっていますが、このような便利さ・生産性が加速する中で、ヒトが見失ったものはないでしょうか？便利さや生産性を追求した結果、私たちの生活にはどのような影響が生じているのでしょうか？

例えば、宅配便の時間指定、24時間営業など便利さを追求する一方で、会社では低賃金の長時間労働を強いられている人々があり、その結果、身体的・精神的健康を損ねている人々がいるのではないのでしょうか。

これは、労働時間と心筋梗塞の関連を示したグラフです。過去1か月間の週労働時間が40時間以下の人の心筋梗塞リスクを1とすると、週労働時間が61時間以上と労働時間が多い人では心筋梗塞リスクが1.9に上昇するという研究結果があり、長時間労働を強いられる人々の身体的健康が損なわれている可能性が考えられます。また、身体的健康だけでなく、長時間労働に伴うストレスや疲労の蓄積から、精神的健康も損なわれると言われてしています。

また、私たちが便利さを追い求めた結果、地球環境そのものが破壊されてきています。例えば、地球温暖化により、大雨による土砂災害や熱中症など様々な自然災害が生じており、それらによって、私たちの健康、命は大きな影響を受けています。こちらの図は熱中症死亡者数を示しています。グラフに示した約20年の間で、熱中症死亡者数が増加していることが分かります。

この様に考えると、今の社会の便利なものを私たちはよいものとして、何の疑問を持たずにうのみにし、享受していてもよいのでしょうか？

私たち保健師は、対象者が自分の健康に関する自己管理ができるようになることをめざして保健指導を行うなど様々な活動を通して、住民の生を衛っています。このような役割を担う保健師として、どのような価値観や考えを持っておくべきなのかを考えることはとても大事なのではないのでしょうか？

そこで今回、プラネタリーヘルスや生命誌を用いて、便利さを追い求める社会の変化が地球規模でどのような影響を私たちにもたらしているのかについてこのあと話題提供したいと思います。

便利さ・生産性が加速する中、それらが私たちの生活にどのように影響してるの

か、持ち続けたい視点は何かを皆さんに考えてほしいと思います。

出典：独立行政法人労働安全衛生総合研究所 長時間労働者の健康ガイド 4p

出典：環境省 環境省へようこそ！ おしえて！地球温暖化 2p

出典：気象庁 大雨や猛暑日など（極端現象）のこれまでの変化

https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html

■ WHO憲章

- 健康とは単に病気ではないとか、虚弱ではないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも良好な状態である (WHO,1948)

公益社団法人日本WHO協会：世界保健機関(WHO)憲章とは

■ 社会的決定要因

- 健康の社会的決定要因とは、個人または集団の健康状態に違いをもたらす経済的、社会的状況のこと
- 例) 社会格差、ストレス、幼少期、社会的排除、労働、失業、社会的支援、薬物依存、食品、交通など

健康の社会的決定要因 確かな事実の探求 第二版

ここまでお話ししてきたように、社会の変化は私たちの健康にも大きな影響を与えていることを感じられたのではと思いますが、このように社会が変化している中で、健康に対する考え方はこのままでいいのでしょうか？

たとえば、健康の定義については、1948年のWHO憲章前文であげられたものが広く知られています。

健康を単に「病気ではない」状態と消極的にとらえるのではなく、「完全に良好な状態」と積極的にとらえていること、また、健康の身体的側面だけを考えるのではなく、精神的・社会的側面にも注目している点で重要であり、現代の健康観を考える基盤となっているのではないのでしょうか。

また健康に影響を及ぼす要因として、健康の社会的決定要因というものがあります。個人または集団の健康状態に違いをもたらす経済的、社会的状況のことで、具体的には社会格差、ストレス、労働、失業、食品、交通などのことを示しています。

このような健康の定義などから健康とはなんであるかを理解されている方が多いのではないかと思います。しかし、このままで本当によいのでしょうか？そのようなことについても考えながらこの後の話題提供を聞いてほしいと思います。

病家須知・養生訓

～江戸の健康法の教え～

社会が変化している中で「健康」に生きるために 衛りたい生活習慣とは？

「病家須知・養生訓からです。ここでは社会は変化している中で「健康」に生きるために衛りたい生活習慣とはどういうものなのか、これからご紹介する江戸の健康法で説かれているものと現代と照らし合わせながら聞いてください。」
変更点：問いを投げかけ、どのように聞いてほしいかを追加しました。

【パート 2. 目的・到達目標】

目的：現代にも使える健康の衛り方・現代の健康課題について考える。

到達目標：昔から健康は大切にされており、様々な方法で健康が衛られてきた。健康であるということは生きていく中ですべてのことの基盤となることであるということを理解できる。

昔の健康法に書かれていることは、バランスのとれた食事と適度の運動、良質な睡眠、そしてストレスは避けて心を穏やかに保ち、楽しみを持って元気に過ごすという、現代の生活習慣病の予防や治療で大切にされることが全て網羅されている。食事も暮らしも質素であった時代から、欲を制して控えめな生活をするのが健康長寿につながると説かれており、江戸時代よりも格段に物が豊富にそろった現代では、どれだけ自分を制し、欲動をコントロールして生きていくかが健康のために大切であるということを理解できる。

現代の食事や薬の飲み方などの問題を認識し、病家須知や養生訓の視点からどのようなことが説かれているか理解できる。

- **病家須知・養生訓の養生の心得**

病家須知、養生訓それぞれの視点から

- **飲食の心得**

- **薬の心得**

- **心をととのえる**

「話題提供の流れとしては、病家須知・養生訓の養生の心得を病家須知・養生訓それぞれの視点から述べ、その後、病家須知・養生訓で述べられている飲食の心得、薬の心得、心をととのえることについて紹介していきます。」

病家須知・養生訓の養生の心得 病家須知より

社会が変化している中で「健康」に生きるために
衛りたい生活習慣とは？

「まず、養生の心得として病家須知ではどのようなことがいわれているかご紹介していきます。

」

病家須知とは・・・

江戸時代後期に書かれた日本で最初の看護書

作者は武士を出自とする漢方医・町医の平野重誠

病人の看護を行う家族の視点で、看護法を中心に記した

養生の心得、病気ごとの予防や看護の心得などが述べられている

初めに病家須知についての紹介です。病家須知は江戸時代後期に書かれた日本で最初の看護書で武士を出自(しゅつじ)とする漢方医・町医の平野重誠(ひらのじゅうせい)によって書かれました。病人の看護を行う家族の視点で、看護法を中心に記しており、養生の心得、病気ごとの予防や看護の心得などが述べられています。

■ 酒、飽食、色欲におぼれ、金銭をむさぼることで、人間はしだいに健康を損ね、家さえも滅ぼす

昔の人の言葉に、「人は怠けて贅沢すれば貧しく、勤勉で儉約すれば豊かになる」とあるのは、本来自分を正し、家を保つための重要なことがらを示しているが、養生の道もまたこれと同じである。その理由は、朝夕の仕事を怠らなければ、身体の働きもよいし、遊ぶ暇がなければ、厚着、飲みすぎ、食べすぎなどの身体に害になることはないからである。ことわざにも「流れる水は腐らず、戸ぼそは虫に食われない」とある。すべて動くからである。

病家須知 P.23 L.15

朝夕→ちょうせき

こういうわけだから病気をせず将来の幸せを願うならば、**勤勉と儉約**の二つを実践するにこしたことはない。この二つを守ろうとすれば、おそれることはない。おそれるとは天命をおそれることである。・・・わるい行いに身を誤るならば、病人になるだけでなく、天のとがめ、君主や親からの非難、世間の非難を一身に浴びて、しだいに衰弱し、ついには身体をわるくし、家を滅ぼすことになる。まことにおそるべきことである。こうした道理を理解し、おそれ慎み儉約と勤勉を守るべきではないか。**人には天から授かる定められた幸せというものがある。それを大切にすること心構えが養生の第一である。**

病家須知 P.24 L.6

■ 外部の毒は身体の外からの敵であり、養生にそむくことは身体のうちからの
反逆の敵

外から来た邪毒は城を囲む敵である。養生に反しておこる病気は、味方でありながら自分にそむく者と同じである。このような謀反の者が城中にいるばあいは、敵に内通して城が奪われてしまう。おそろしいことである。どんな毒をもった敵が城を囲んでも、城中の人々の心が一つで、兵糧、弓矢、鉄砲があり、薬の援護が適切であれば、内外から取り囲んで苦もなく敵を退却させることができる。

病家須知 P.25 L.18

謀反→むほん
兵糧→ひょうろう
内外→ないがい

■ 未病のうちに病気を防げば、健康という人生第一の福を得る

そもそも人が富貴を望み、学問を究めようと思うことも、英雄・豪傑のような偉業を成し遂げようと思うことも、病気では、その意思を遂げることはできず、楽しいことも楽しめない。病気では、富貴、営利、才徳があってもなんにもならない。**人間にとってただ健康こそがこの世の第一の幸せ**であるから、そうした志をもつ者は、まず健康であることを願うべきである。

病家須知 P.27 L.9

富貴→ふうき

究める→きわめる

豪傑→ごうけつ

「以上が、病家須知で述べられている養生の心得になります。次に養生訓での養生の心得について紹介します。」

病家須知・養生訓の養生の心得 養生訓より

社会が変化している中で「健康」に生きるために
衛りたい生活習慣とは？

「養生訓で述べられている心得についても現代と照らし合わせてみながら考えてください。」

目標：養生訓がどのような考え方が理解できる

伝えたいこと：心身の健康だけではなく授かった命を大切にすること。欲のままに動いて体を傷つけるようなことはせず、控えめに穏やかに生活することが大切

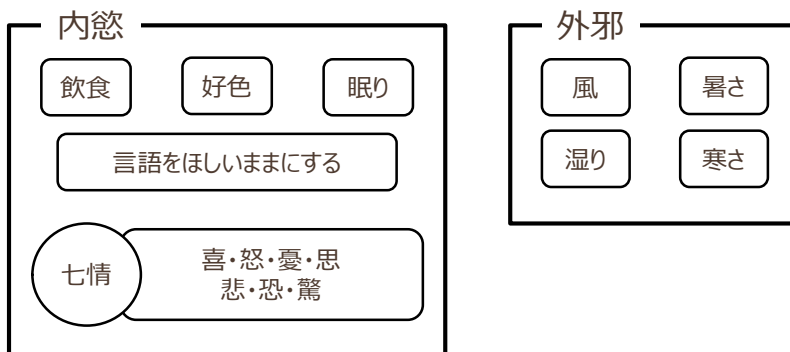
養生訓とは・・・

江戸時代に儒学者であり、医者でもある貝原益軒が記したものの
健康に生活するための心得を述べている

養生訓とは

- 養生の術は、先わが身をそこなふ物を去べし。
身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.18



ここでいう内慾と外邪とは下にお示ししているようなものです。

- 恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.45

- 一時の慾をこらへずして病を生じ、百年の身をあやまる。愚かなるかな。
…恣なると忍ぶとは、是寿と夭とのわかるゝ所也。

(訳) 一時的な欲望を抑えることができないで、病気になって、

百年も生きられる身体を壊すのは、バカげたことだ。

欲のおもむくままにするか、それを抑えるかは、長命と短命との分かれ道になる

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.49

寿→いのちながき

夭→いのちみじかき

「以上が養生訓で述べられている、養生の心得です。先ほど紹介した病家須知も踏まえて、養生の考え方について現代と比べてどう感じられたでしょうか。次から、飲食・薬・心の視点から病家須知と養生訓からの教えを説いていきます。」

飲食の心得

社会が変化している中で「健康」に生きるために
衛りたい生活習慣とは？

18

病家須知や養生訓の視点で飲食はどのように説かれているのでしょうか。この時代で大切にされている飲食と現代の飲食習慣を照らし合わせながら聞いてください。

- そもそも人間は飲食物の効用によって生きているのであり、飲食物による養生が重要である。

病家須知 P.27 L.16

- 飽食すると腹が膨れ、消化が悪くなり、身体はしだいに衰弱し、気血めぐりもわるくなる。すると腹が閉塞し、微瑕ができ、気持ちも沈んで、寝起きが困難になり、大病にかかる原因になる。

病家須知 P.27 L.17

微瑕→びか ちょっとしたきず

- すべて食事は、**七、八分目**を基準とするのがよい。それに慣れて習慣となれば飢えを知ることもない。飲み食いをわがまま勝手にしていれば、斧で腸を切るようなものである。

病家須知 P.116 L.11
- ことわざに、「一に介抱、二に飲食、三に薬」というように、急性の病気を除いては、その服薬を急ぐよりも、まず飲食を戒めることが先決である。日用の穀類、肉、果物、野菜は、みな健康を養うものを選ぶ。

…もし、ただ薬を服用するばかりで飲食の慎みを怠れば、薬によってはかえって害となるものさえある。

病家須知 P.119 L.6

- 五味偏勝とは一味を多く食過ごすを云。
…五味をそなへて、少づゝ食へば病生ぜず。諸肉も諸菜も同じ物をつゞけて食すれば、滞りて害あり。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.56

五味偏勝…「甘いもの」「塩辛いもの」「苦いもの」

「辛いもの」「酸っぱいもの」のひとつを食べ過ぎること。

「ここでの五味偏勝とは甘いもの・塩辛いもの・苦いもの・辛いもの・酸っぱいもののひとつを食べ過ぎることです。」

- 凡養生の道は、内慾をこらゆるを以本とす。…時々身をうごかして、気をめぐらせるべし。ことに食後には、必数百歩、歩行すべし。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.61

- 凡の食、淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩の物多く食ふべからず。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.87

凡→およそ、すべて
肥濃油膩→ひのうゆに

- 酒は微酔にのみ、半酣をかぎりとするべし。食は半飽に食ひて、十分にみつべからず。酒食ともに限を定めて、節にこゆべからず。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.64

「半飽」という言葉が「腹八分目」の原点

「以上が飲食の心得です。」

薬の心得

社会が変化している中で「健康」に生きるために
衛りたい生活習慣とは？

24

病家須知や養生訓の視点で薬はどのように説かれているのでしょうか。この時代で大切にされている薬の考え方と現代の考え方を照らし合わせながら聞いてください。

- 昔の人は「病があって治療をしなければ中医に相当する」といった。中医というのは中程度の医者ということである。上医は病状がまだ現れる前に治し、病気をおこさせない。中医は病気があって薬を用いるばあいに過ちなく、必ず効用を得るものというのだから、この中医というのも凡庸な下医ではないと知らなければならない。これは**やたらに薬を用いると弊害がある**ことを戒める言葉で、そもそも人の病は天命によるものなので、道理に反する治療よりも、そのまま自然に従うのがよいということを諭しているのである。

病家須知 P.52 L.14

凡庸→ぼんよう

- すべて病で熱が出、腫瘍で膿をもつのも、みな身体がそのウイルスを追い払い、対外へ排除しようとする**自然治癒力**のはたらきであり、医者はまだその足りない力を助け、ウイルスに対抗する体の働きが負けないように、薬や鍼灸を用いるのである。体の働きがウイルスを排除するのに十分ならば、**必ずしも薬の必要はなく、自然に治る。**

病家須知 P.53 L.4

- 薬といえば、死ぬはずの命も延びるように思っているが、穀物や果物・野菜など、常食するものとは異なり、薬と呼ばれ病を治すものには、味がかたよらず**副作用のないものなど存在しない。**

病家須知 P.55 L.10

- 病に合えば効果が表れるが、合わなければその害が生ずる。…それぞれの病因さえ治せば、頭痛は枝葉の症状であって、別に頭痛の薬としてあるのは道理としておかしいのに、その病因が確認できないために、はじめに対症療法として頭痛の項にある薬を与えるのは、たとえば芝居を見て泣いている人に悔やみをいうのと同じである。

病家須知 P.55 L.14

枝葉→しよう

- 凡薬と鍼灸を用るは、やむ事を得ざる下策なり。

(訳) 薬や鍼灸を使うことになるのは、やむを得ない下手な手段

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.171

凡→およそ

「以上が薬の心得についてです。」

心をととのえる

社会が変化している中で「健康」に生きるために
衛りたい生活習慣とは？

29

病家須知や養生訓の視点で心のととのえ方はどのように説かれているでしょうか。この時代で大切にされている心をととのえることは現代と比べてどうなのか照らし合わせながら聞いてください。

- ふだん心の養生ができず、うろたえるから、しだいに胸腹を上の方へ引き上げて、諸々の臓器の位置が悪くなる。経脈の気血が上部に逆流しやすいため、薬や針の効果もなくなる。

病家須知 P.33 L.19

- 身体とか呼吸とかは、もともと自分の心が外に現れたものである。
…心をととのえれば、身体と呼吸とはことさらととのえなくても、自然にととのうことはいうまでもない。

病家須知 P.35 L.5

- 心がととのい、身体がゆったりした者は、むやみにのぼせて喜びすぎたり、暴れ怒って気血を騒がせたりすることもない。うつ状態となったり、憂いかなしみ、驚きおそれ、困り果てて気を疲れさせて胃腸のこなれをさまたげ、表皮のはたらきをさまたげることもないから、元気はその守りの役目を遂げて、前に述べたさまざまな病にかかることはない。また節度をわきまえ、天命に任せて、自分の栄辱や世評を意に介さない人は、心が冷静沈着で、身体も呼吸も自然にととのい、喜怒哀楽の感情に決して惑わされ動じることがないから、身を損ない天寿を害することもない。**このように病のもとを抑え、健やかであることを願うならば、欲望を捨て、心をととのえるにまさることはない。**

病家須知 P.40 L.1

栄辱→えいじよく
世評→せひょう

- 心を平らかにし、気を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是徳を養ひ身を
やしなふ。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.98

- 養生の道は、中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云。

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.110

- 要事なくんば、開くべからず。

(訳) 用事がなければ目を開かない方がいい

図解 養生訓「ほどほど」で長生きする P.152

中→ちゅう

過不及→かふきゅう

「以上が心をととのえる方法です。」

- 病家須知と養生訓の養生の考えはどちらも健康であることが幸せであり、そのためにも欲を抑えることが大切だとされている
- 飲食は腹八分目、味の偏ったものばかりを食べないようにすることに注意する
- 薬はやむを得ない時に使用するべきものであり、むやみやたらに薬を使用すると弊害が起こる
- 心と体はつながっており、心をととのえることは体をととのえることでもあり、養生にもつながる

これまでご紹介した病家須知や養生訓のまとめとして・・・ということが述べられていました。

昔と今では状況は違いますが、古来の考え方が現代に通ずるものもあるのではないのでしょうか。

あなたにとって「健康」に生きるために衛りたい生活習慣とはどのようなものなのか、これまでご紹介したものも踏まえて考えてみてください。

これで話題提供 1 病家須知・養生訓を終わります。

プラネタリーヘルス 生命誌



続いて、プラネタリーヘルス・生命誌についてご紹介します。

- **プラネタリーヘルスとは**
- **生命誌とは**
- **人間は自然の一部**
- **“人間という生命”の特徴**

まず、プラネタリーヘルス、生命誌についてご紹介してから、人間は自然の一部、人間という生命の特徴についてお話していきたいと思います。

プラネタリーヘルスとは



まずプラネタリーヘルスについてです。

プラネタリーヘルス (Planetary Health)

- 直訳すると「地球の健康」
- 地球が健康な状態とは…人類を含めた多様な生物が生命を維持できる自然環境を有し、地球上で人類が安全に有機的な活動ができる状態

保健の科学 63 (7) P.439 L.6

↓ つまり

- 地球環境と人の関係性に注目し、地球環境や次世代を重視した健康の考え方

「プラネタリーヘルスについて、直訳すると、「地球の健康」です。地球が健康な状態とは、人類を含めた多様な生物が生命を維持できる自然環境を有し、地球上で人類が安全に有機的な活動ができる状態を指すとされています。つまり、プラネタリーヘルスとは、地球環境と人の関係性に注目し、地球環境や次世代を重視した健康の考え方です。」

一部修正し引用

出典

日本国際保健医療学会 (2018) : 国際保健用語集 プラネタリーヘルス,
<https://seesaawiki.jp/w/jaih/d/%a5%d7%a5%e9%a5%cd%a5%bf%a5%ea%a1%bc%a5%d8%a5%eb%a5%b9> (検索日: 2021年6月18日)

生命誌とは



次に生命誌についてです。

- 生命誌 (Biohistory)
- **定義：人間も含めてのさまざまな生きものたちの「生きている」様子を見つめ、そこから「どう生きるか」を探す新しい知**

JT生命誌研究館HPより引用

「生命誌とは、人間も含めてのさまざまな生きものたちの「生きている」様子を見つめ、そこから「どう生きるか」を探す新しい知です。ここからは日本の生命誌研究の第一人者であり、JT生命誌研究館名誉館長である中村桂子先生の書籍なども参考にし、プラネタリーヘルス・生命誌の視点で人間と地球の健康について考えてみましょう。」

従来の生命科学は、生物を機械論的世界観のなかに置き、物理科学の方法で解明しようとしてきた。しかし、生命体は、多様性、複雑性、曖昧(あいまい)性、階層性、多義性をもち、しかも歴史の産物(40億年近い歴史)で開放系であるために環境とつながっている。このような存在は、法則・数式に還元できるものではなく、ことばで語るほかない。ゲノムには、そのような物語りを語る構造があると思われる。そこで、ゲノムを単位として細胞、個体、種、生態系をそれぞれ理解するとともに、お互いの関係を知る新しい知を組み立てていくことが不可欠である。これは「生命誌Biohistory」とよぶのがふさわしく、生命論的世界観をつくりだすものとなるだろう。

↓

<https://kotobank.jp/word/%E7%94%9F%E5%91%BD%E7%A7%91%E5%AD%A6-165973>

「生命誌とは、人間も含めてのさまざまな生きものたちの「生きている」様子を見つめ、そこから「どう生きるか」を探す新しい知です。人間を含めたさまざま

な生きもの、自然について考えるという視点はプラネタリーヘルスと共通しています。この生命誌に深く携わっているJT生命誌研究館名誉館長である中村桂子先生のお言葉を紹介し、人間と自然との関係性、人間の自然との向き合い方についてお話していきたいと思います。

私たち人間が地球環境に影響を与え続ける現代において、改めて自然について考え、自然との向き合い方について考える必要があります。まず自然を考えるとはどういうことなのか、また人間と自然との関係性について中村桂子先生の生命誌絵巻を用いて説明していきたいと思います。」

↓

[生命誌研究館ホームページ](#)

人間は自然の一部

便利さ・生産性が加速する中、ヒトが
見失ったことは何か？
→人間と自然との関係性

「科学技術等を用いて便利さ、生産性が加速していく中で、人間は他の生き物と異なり、優位な立場にあると考えてはいませんか？また、私たち人間は自分たちの便利で豊かな暮らしのことだけを考えているのではないのでしょうか？ここでは便利な暮らしの中で、私たち人間が見失ってしまっている人間と自然との関係性についてお話していきます。」



「地球上にはたくさんの生き物がいて、生き物とそれを取り巻く環境をまとめて生態系と呼ぶことがあります。
このように生態系について、食物連鎖のピラミッドであらわしている図を一度は見たことがあるのではないのでしょうか。
ここに示したように、人間を上層あるいは頂点としているピラミッドを見る人が多いと思います。」

生命誌絵巻



画像：JT生命誌研究館HPより引用

「こちらに示すものは、生命誌絵巻といい、生命誌という学問では、このような扇形（おうぎがた）の生命誌絵巻で生き物をあらわします。生命の始まりと考えられる38億年前の祖先細胞が扇の先端において生命が進化していくにつれて扇がどんどんひろがっていくように描かれます。つまりその祖先細胞から38億年かけてキノコも象も人間もそれぞれの姿になったのです。そのため、ピラミッドのように階層であらわされず、キノコも象も人間も体の中に38億年の歴史を持っていることを大切にし、同じ位置に描かれています。つまり、地球上の生き物は全て38億年かけてできており、人間も同様の生き物で、どちらが優れているか、どちらが劣っているかという比較はできません。」

文献1：生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.11 I.1

ここにバクテリア、キノコ、イルカなどいろいろな生き物たちが描いてありますが、数千万種類の生き物がいると言われていています。自然を考えるという事は、この様々な生き物を考えるという事です。様々な生き物がばらばらでは考えようがありませんが、現代生物学は幸い生き物は全て細胞でできていて、その中にはDNAがあるという事を理解しました。つまり共通性があるのです。これが偶然起きたとは思えませんので、祖先が一つだからだと思っています。祖先の生まれた時はまだ分かりませんが、化石などの証拠から38億年前の地球の海の中には祖先細胞がいたことが分かっています。

画像：生命誌研究館公式サイトより引用

https://www.brh.co.jp/exhibition_hall/hall/biohistory-emaki/

生き物を考える時には、あらゆる生き物の中に38億年という時間があるという事を考えて、それぞれの生き物に向き合わなければなりません。人間が生き物だという事はこの扇の中にいるという事です。皆さまが生物多様性とおっしゃる時は、ご自身は扇の外にいて他の生物を見ているのではないのでしょうか。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.1

生物多様性を守らなければいけない、地球に優しくしようとおっしゃるのは外からの眼です。扇の中で考えなくてははいけません。自分が中にいて、なおかつ全体を考えると、これが新しい価値観を生み出すのです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.5

「ここまでで自然を考えることは、生き物を考えるということ、そして生き物を考える時には、生き物の中に38億年という時間があるという事、人間は生き物であり、それぞれの生き物に向き合う必要があるということが分かりました。しかしこれまで私たち人間はこの生命誌絵巻の外から自然、生き物を見ており、自然、生き物は別ものと捉えてきたのです。

では人間が自然を切り離してしまった現代でどのようなことが起こってしまったのでしょうか。私たち人間は自然とどのように向き合っていけばよいのでしょうか。

次は人間は自然の一部ということに焦点を当てて、現代の問題についてお話していきます。」

文献1生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.11 L.19

・もちろんそれぞれの生きものは違います。違いますけれど、どちらが優れているか、どちらが劣っているかという比較はできません。それぞれがそれぞれの特徴を持ちながら38億年という歴史を持っているのです。

・目の前にあるパソコンは素晴らしいですが、比較的短時間で作れます。しかし、アリー匹、私たちは作れません。一匹のアリーは38億年という時間がなかったら存在しないわけです。生き物を考える時には、あらゆる生き物の中に38億年という時間があるという事を考えて、それぞれの生き物に向き合わなければなりません。人間が生き物だという事はこの扇の中にいるという事です。

皆さまが生物多様性とおっしゃる時は、ご自身は扇の外にいて他の生物を見ているのではないのでしょうか。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.5

文献1 P.12 I.5

・生物多様性を守らなければいけない、地球に優しくしようとおっしゃるのは外からの眼です。今までは勝手にやってきたが、多様性を大事にしようと考え始めたのはよいのですが、あくまでも外からの眼です。それは違います。扇の中で考えなくてははいけません。自分が中にいて、なおかつ全体を考えるという、これが新しい価値観を生み出すのです。

生き物を考える時には、あらゆる生き物の中に38億年という時間があるという事を考えて、それぞれの生き物に向き合わなければなりません。人間が生き物だという事はこの扇の中にいるという事です。皆さまが生物多様性とおっしゃる時は、ご自身は扇の外にいて他の生物を見ているのではないのでしょうか。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.1

生物多様性を守らなければいけない、地球に優しくしようとっしゃるのは外からの眼です。扇の中で考えなくてははいけません。自分が中にいて、なおかつ全体を考えると、これが新しい価値観を生み出すのです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.5

「ここまでで生き物を考える時には、生き物の中に38億年という時間があるという事、人間は生き物であり、それぞれの生き物に向き合う必要があるということが分かりました。しかしこれまで私たち人間はこの生命誌絵巻の外から自然、生き物を見ており、自然、生き物は別ものと捉えてきたのです。では人間が自然を切り離してしまった現代でどのようなことが起こってしまったのでしょうか。私たち人間は自然とどのように向き合っていけばよいのでしょうか。次は人間は自然の一部ということに焦点を当てて、現代の問題についてお話していきます。」

文献1生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.11 L.19

- ・もちろんそれぞれの生きものは違います。違いますけれど、どちらが優れているか、どちらが劣っているかという比較はできません。それぞれがそれぞれの特徴を持ちながら38億年という歴史を持っているのです。
- ・目の前にあるパソコンは素晴らしいですが、比較的短時間で作れます。しかし、アリ一匹、私たちは作れません。一匹のアリは38億年という時間がなかったら存在しないわけです。生き物を考える時には、あらゆる生き物の中に38億年という時間があるという事を考えて、それぞれの生き物に向き合わなければなりません。人間が生き物だという事はこの扇の中にいるという事です。皆さまが生物多様性とおっしゃる時は、ご自身は扇の外にいて他の生物を見てい

るのではないのでしょうか。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.5

文献1 P.12 I.5

・生物多様性を守らなければいけない、地球に優しくしようとおっしゃるのは外からの眼です。今までは勝手にやってきたが、多様性を大事にしようと考え始めたのはよいのですが、あくまでも外からの眼です。それは違います。扇の中で考えなくてははいけません。自分が中にいて、なおかつ全体を考えると、これが新しい価値観を生み出すのです。

人間は生き物であり命を持ち、自然という大きなものの中にいるのです。ですから生きものとしてのヒトの部分を切り捨てて、お金と便利さだけで生きて行くことはできません。しかも経済と科学技術だけで進んで来たために、自然が壊れるという事態が起きています。地球環境問題が起きていることは誰もが知っています。ところが、それは技術を使えば解決するだろうと多くの方が考えています。大切なことは、人間が生き物だという事は人間も自然だという事です。私たちも自然なのですから、自然を破壊する行為は私たち自身の体をも壊します。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.8 L.10

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.8 L.12

「人間は自然の一部」

目標：人間は自然の一部であるが、現代の私たちは自然を切り離して生活を豊かにするために経済と科学技術を進めた結果、私たちの生活は脅かされている。現代の生活に危機感をもち、今の生活のあり方を考え直す必要性を感じることができる。

伝えたいこと：人間は生き物であり、自然の一部であり、お金と便利さだけでは生きていくことはできない。しかし、現代は経済と科学技術だけで進んできたために、自然が壊れるという事態が起き、私たちの健康にも影響を与えている。また私たちが作り上げた豊かな暮らしは自然を破壊すると同時に、自然が壊れることでの私たちへの影響を増幅させるものとなっている。人間と自然を切り離れたこれまでの科学技術を見直す必要があり、これからは人間は自然の一部と認識し、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要となってくる。

・人間は生き物であり命を持ち、自然という大きなものの中にいるのです。ですから生きものとしてのヒトの部分を切り捨てて、お金と便利さだけで生きて行くことはできません。しかも経済と科学技術だけで進んで来たために、自然が壊れるという事態が起きています。これには皆さんも気がついていらっしゃるのです。地球環境問題が起きていることは誰も知っています。ところが、それは技術を使えば解決するだろうと多くの方が考えています。

文献1 P.8 l.17

空間的つながりと時間的つながりがあります。38億年という時間のつながりとさまざまな生き物を含めた空間的つながり。

生きるということは、時間と向き合うこと、時間をおろそかにしているから、

- ・生き物は、時間の中で生きる利便性、効率を重視している。

人間は生き物であり命を持ち、自然という大きなものの中にいるのです。ですから生きものとしてのヒトの部分を切り捨てて、お金と便利さだけで生きて行くことはできません。しかも経済と科学技術だけで進んで来たために、自然が壊れるという事態が起きています。地球環境問題が起きていることは誰もが知っています。ところが、それは技術を使えば解決するだろうと多くの方が考えています。大切なことは、人間が生き物だという事は人間も自然だという事です。私たちも自然なのですから、自然を破壊する行為は私たち自身の体をも壊します。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.8 L.10

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.8 L.12

「人間は自然の一部」

目標：人間は自然の一部であるが、現代の私たちは自然を切り離して生活を豊かにするために経済と科学技術を進めた結果、私たちの生活は脅かされている。現代の生活に危機感をもち、今の生活のあり方を考え直す必要性を感じることができる。

伝えたいこと：人間は生き物であり、自然の一部であり、お金と便利さだけでは生きていくことはできない。しかし、現代は経済と科学技術だけで進んできたために、自然が壊れるという事態が起き、私たちの健康にも影響を与えている。また私たちが作り上げた豊かな暮らしは自然を破壊すると同時に、自然が壊れることでの私たちへの影響を増幅させるものとなっている。人間と自然を切り離れたこれまでの科学技術を見直す必要があり、これからは人間は自然の一部と認識し、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要となってくる。

・人間は生き物であり命を持ち、自然という大きなものの中にいるのです。ですから生きものとしてのヒトの部分を切り捨てて、お金と便利さだけで生きて行くことはできません。しかも経済と科学技術だけで進んで来たために、自然が壊れるという事態が起きています。これには皆さんも気がついていらっしゃるのです。地球環境問題が起きていることは誰も知っています。ところが、それは技術を使えば解決するだろうと多くの方が考えています。

文献1 P.8 l.17

空間的つながりと時間的つながりがあります。38億年という時間のつながりとさまざまな生き物を含めた空間的つながり。

生きるということは、時間と向き合うこと、時間をおろそかにしているから、

- ・生き物は、時間の中で生きる利便性、効率を重視している。

人間は生き物であり命を持ち、自然という大きなものの中にいるのです。ですから生きものとしてのヒトの部分を切り捨てて、お金と便利さだけで生きて行くことはできません。しかも経済と科学技術だけで進んで来たために、自然が壊れるという事態が起きています。地球環境問題が起きていることは誰もが知っています。ところが、それは技術を使えば解決するだろうと多くの方が考えています。大切なことは、人間が生き物だという事は人間も自然だという事です。私達も自然なのですから、自然を破壊する行為は私達自身の体をも壊します。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.8 L.10

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.8 L.12

「人間は自然の一部」

目標：人間は自然の一部であるが、現代の私たちは自然を切り離して生活を豊かにするために経済と科学技術を進めた結果、私たちの生活は脅かされている。現代の生活に危機感をもち、今の生活のあり方を考え直す必要性を感じることができる。

伝えたいこと：人間は生き物であり、自然の一部であり、お金と便利さだけでは生きていくことはできない。しかし、現代は経済と科学技術だけで進んできたために、自然が壊れるという事態が起き、私たちの健康にも影響を与えている。また私たちが作り上げた豊かな暮らしは自然を破壊すると同時に、自然が壊れることでの私達への影響を増幅させるものとなっている。人間と自然を切り離れたこれまでの科学技術を見直す必要があり、これからは人間は自然の一部と認識し、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要となってくる。

・人間は生き物であり命を持ち、自然という大きなものの中にいるのです。ですから生きものとしてのヒトの部分を切り捨てて、お金と便利さだけで生きて行くことはできません。しかも経済と科学技術だけで進んで来たために、自然が壊れるという事態が起きています。これには皆さんも気がついていらっしゃるのです。地球環境問題が起きていることは誰も知っています。ところが、それは技術を使えば解決するだろうと多くの方が考えています。

文献1 P.8 l.17

空間的つながりと時間的つながりがあります。38億年という時間のつながりとさまざまな生き物を含めた空間的つながり。

生きるということは、時間と向き合うこと、時間をおろそかにしているから、

- ・生き物は、時間の中で生きる利便性、効率を重視している。

人工の世界である経済や科学技術を否定しても仕方ありません。それを使って行く事が人間として生きる事なのです。けれどこれまでの科学技術は、人間と自然の間に入り込んで、人間と自然を離して来ました。人間と自然を切り離す事で生活が豊かになる、暮らしやすくなる、これを進歩と呼んできたのです。人間は自然の一部と認識し、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要だと思います。

生命 (いのち) と向き合う科学を求めて P.9 L.15

「人間は自然の一部ですが、現代の私たちは自然を切り離し、生活を豊かにするために経済と科学技術を進めた結果、私たちの健康が脅かされていることが分かりました。私たちは、現代の生活に危機感をもち、生活のあり方を考え直す必要があると感じました。

次は、人間という生命の特徴についてご紹介します。先ほどお話ししたように、私たちは生活に利便性の高い機械が普及したことで、どのようなことに対しても便利さや効率性を重視してはいませんか？

この様な便利な現代社会において、私たちの自然や生き物との向き合い方にはどのような変化や課題が生じているのか、今後人間がすべきことは何かを考えてみて下さい。」

文献1 P.9 L.15

・人工の世界である経済や科学技術を否定しても仕方ありません。それを使って行く事が人間として生きる事なのです。けれどこれまでの科学技術は、人間と自然の間に入り込んで、人間と自然を離して来ました。外が暑くても建物の中では気持ちよく暮らせるようにします。人間と自然を切り離す事で生活が豊かになる、暮らしやすくなる、これを進歩と呼んできたのです。人間は自然の一部と認識し、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要だと思います。

人工の世界である経済や科学技術を否定しても仕方ありません。それを使って行く事が人間として生きる事なのです。けれどこれまでの科学技術は、人間と自然の間に入り込んで、人間と自然を離して来ました。人間と自然を切り離す事で生活が豊かになる、暮らしやすくなる、これを進歩と呼んできたのです。人間は自然の一部と認識し、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要だと思います。

生命 (いのち) と向き合う科学を求めて P.9 L.15

「ここまでで、生き物の中には38億年という時間があるということ、また人間も生き物であり、それぞれの生き物に向き合う必要があるということが分かりました。しかしこれまで私たち人間はこの生命誌絵巻の外から自然、生き物を見ており、自然、生き物は別ものと捉えてきたのです。その結果、人間は自然の一部ですが、現代の私たちは自然を切り離し、生活を豊かにするために経済と科学技術を進めた結果、私たちの健康が脅かされていることが分かりました。私たちは、現代の生活に危機感をもち、生活のあり方を考え直す必要があると感じました。」

文献1 P.9 L.15

・人工の世界である経済や科学技術を否定しても仕方ありません。それを使って行く事が人間として生きる事なのです。けれどこれまでの科学技術は、人間と自然の間に入り込んで、人間と自然を離して来ました。外が暑くても建物の中では気持ちよく暮らせるようにします。人間と自然を切り離す事で生活が豊かになる、暮らしやすくなる、これを進歩と呼んできたのです。人間は自然の一部と認識し、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要だと思います。

“人間という生命”の特徴

便利な社会の中で人間として大切にすべきことは何か
持つべき視点は何か

「次は、人間という生命の特徴についてご紹介します。先ほどお話ししたように、私たちは生活に利便性の高い機械が普及したことで、どのようなことに対しても便利さや効率性を重視してはいませんか？

この様な便利な現代社会において、私たちの自然や生き物との向き合い方にはどのような変化や課題が生じているのか、また便利な社会の中で人間として大切にすべきことは何か、持つべき視点は何かを考えながら聞いてください。」

“人間という生命”の特徴

51

人間の特徴の中で最も大事だと思うのが想像力です。今ここにいないものが考えられる。例えばアフリカで何が起きているか。アフリカの子供たちがどうなのかなと考えられる。昔の事が考えられる。未来が考えられる。更に目に見えない宇宙の果ての事や、小さな虫の中で働いている分子の事も考えられる。こんな事を考えられるのは人間だけです。人間の持っている力で想像力が一番大きいと思います。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.14

文献1 P.12 l.11

“人間という生命”の特徴

52

人間の特徴の中で最も大事だと思うのが想像力です。今ここにいないものが考えられる。例えばアフリカで何が起きているか。アフリカの子供たちがどうなのかなと考えられる。昔の事が考えられる。未来が考えられる。更に目に見えない宇宙の果ての事や、小さな虫の中で働いている分子の事も考えられる。こんな事を考えられるのは人間だけです。人間の持っている力で想像力が一番大きいと思います。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.12 L.14

「人間の生命の特徴として最も大事なものは、想像力です。その想像力を私たち人間はどのように活用していけばいいのでしょうか。便利な現代社会における、私たちの自然や生き物との向き合い方の変化、課題に合わせて一緒に考えてみましょう。」

文献1 P.12 l.11

現代社会の価値観は何かと言ったら、利便性です。便利とは、早くできて、手が抜けて、思い通りになることです。炊飯器にお米と水とを入れてスイッチをポンと押しておくで手が抜けて、早くて、思い通りの美味しいご飯ができます。母親の時代ですと薪を燃してお釜でご飯を炊いて、下手な人だったら絶対に思い通りのご飯なんてできない。手をかけなくてはなりません。機械が私たちの生活をどれだけ素晴らしくしてくれたかという事は認めますが、残念な事に生き物は便利さとは合いません。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.14 L.10

文献1 P.14 L.10

現代社会の価値観は何かと言ったら、利便性です。便利とは、早くできて、手が抜けて、思い通りになることです。炊飯器にお米と水とを入れてスイッチをポンと押しておくで手が抜けて、早くて、思い通りの美味しいご飯ができます。母親の時代ですと薪を燃してお釜でご飯を炊いて、下手な人だったら絶対に思い通りのご飯なんてできない。手をかけなくてはなりません。機械が私たちの生活をどれだけ素晴らしくしてくれたかという事は認めますが、残念な事に生き物は便利さとは合いません。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.14 L.10

文献1 P.14 L.10

早くできるかというできません。2人の赤ちゃんが生まれたとして、1人の赤ちゃんだけがどんどん先に育って行くということはなく、2人とも1歳、2歳、3歳、4歳と同じように成長し、途中を抜くことは生き物にとってはできないと言うよりは無意味なわけです。1歳は1歳として意味があり、3歳は3歳として意味がある。途中を抜かしてしまったら生まれたらすぐ死んでしまった人が一番よい人になってしまうわけで、そんなのは何の意味もありません。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.14 L.17

文献1 P.14 l.17

早くできるかというとできません。2人の赤ちゃんが生まれたとして、1人の赤ちゃんだけがどんどん先に育って行くということではなく、2人とも1歳、2歳、3歳、4歳と同じように成長し、途中を抜くことは生き物にとってはできないと言うよりは無意味なわけです。1歳は1歳として意味があり、3歳は3歳として意味がある。途中を抜かしてしまったら生まれたらすぐ死んでしまった人が一番よい人になってしまうわけで、そんなのは何の意味もありません。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.14 L.17

文献1 P.14 l.17

途中のプロセスのひとつひとつを大事にして行くのが生きるという事であり、早くという事は生き物には本質的にできませんし、意味がない事なのです。また、手も抜けません。ゆっくりやって手をかけたら思い通りにできるかという、これが全然思い通りにはできないわけです。子供を育てたら実感ですよ。手をかけたら思い通りに育ちますかという、なかなか思い通りにはなりません。子供はそういうものです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.15 L.1

文献1 P.15 l.1

途中のプロセスのひとつひとつを大事にして行くのが生きるという事であり、早くという事は生き物には本質的にできませんし、意味がない事なのです。また、手も抜けません。ゆっくりやって手をかけたら思い通りにできるかという、これが全然思い通りにはできないわけです。子供を育てたら実感ですよ。手をかけたら思い通りに育ちますかという、なかなか思い通りにはなりません。子供はそういうものです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.15 L.1

文献1 P.15 l.1

機械の利便性、均一性はありがたい事です。私は機械がいらないと言っているわけではなく、便利でありがたいものです。問題は機械があまりにも便利でいい事をやってくれるものですから、生き物までを機械のように見ることです。例えばお母さんが子供に一番多く言っているのが「早くしなさい」という言葉だと言われています。「早くしなさい」と言い、思い通りに育たないとイライラしてしまいます。子どもを機械のように見ているのです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.15 L.15

文献1 P.15 l.15

機械の利便性、均一性はありがたい事です。私は機械がいらないと言っているわけではなく、便利でありがたいものです。問題は機械があまりにも便利でいい事をやってくれるものですから、生き物までを機械のように見ることです。例えばお母さんが子供に一番多く言っているのが「早くしなさい」という言葉だと言われています。「早くしなさい」と言い、思い通りに育たないとイライラしてしまいます。子どもを機械のように見ているのです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.15 L.15

文献1 P.15 l.15

生き物にとっては続いて行く事が大切なのです。切れてしまったらおしまい
です。多様で続いて行くというプロセスに意味があるのです。人間には
想像力によって科学や技術を生み出す能力があるわけで、ライオンと
同じようにただ生き物として草原で生きていればいいというものでは
ありません。その違いが分かった上で、科学や技術をどう開発して行ったら
いいかという事になるのだらうと思うのです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.16 L.3

「生活の豊かさをもたらした科学技術の恩恵をうけながらも、生き物は機械では
ないことを改めて認識し、生き物、自然を大切にしていかなければならないとい
う視点を持ちながら、想像力を働かせ科学や技術を生み出すことが大切ではない
かと感じました。」

文献1 P.16 l.3

“人間という生命”の特徴

62

生き物にとっては続いて行く事が大切なのです。切れてしまったらおしまい
です。多様で続いて行くというプロセスに意味があるのです。人間には
想像力によって科学や技術を生み出す能力があるわけで、ライオンと
同じようにただ生き物として草原で生きていればいいというものでは
ありません。その違いが分かった上で、科学や技術をどう開発して行ったら
いいかという事になるのだらうと思うのです。

生命（いのち）と向き合う科学を求めて P.16 L.3

「生活の豊かさをもたらした科学技術の恩恵をうけながらも、生き物は機械では
ないことを改めて認識し、生き物、自然を大切にしていかなければならないとい
う視点を持ちながら、想像力を働かせ科学や技術を生み出すことが大切ではない
かと感じました。」

文献1 P.16 l.3

- **人間は生き物であり、自然の一部。私たちの健康は自然や他の生きものに影響を受けているため、お金と便利さだけでは生きていくことはできない**
- **現代は経済と科学技術だけで進んできたために、自然が壊れるという事態が起き、自然が壊れることで私たちの健康にも影響を与えている**
- **人間は自然の一部と認識し、人間の特徴である想像力を活かし、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要**
- **生きものを便利で効率的な機械の様に見るのではなく、1つ1つのプロセスを大切にしていけることが必要**

「まとめです。

人間は生き物であり、自然の一部。私たちの健康は自然や他の生きものに影響を受けているため、お金と便利さだけでは生きていくことはできない
現代は経済と科学技術だけで進んできたために、自然が壊れるという事態が起き、自然が壊れることで私たちの健康にも影響を与えている。
人間と自然を切り離れたこれまでの科学技術を見直す必要があり、これからは人間は自然の一部と認識し、また人間の特徴である想像力を活かし、自然の中で生きながら人工も作って行くという発想が必要となってくる。
生きものを便利で効率的な機械の様に見るのではなく、1つ1つのプロセスを大切にしていけることが必要である。」

① どうして現在の日本では生活習慣病が注目されるのか？

➡ 社会は変化している・しかし「健康」に生きるために衛りたい生活習慣とは？

② 便利さ・生産性が加速する中、ヒトが見失ったことは何？

➡ それは「健康」な暮らしにどのように影響してる？ 持ち続けたい視点とは？

③ あなたにとっての健康とは？

- 厚生労働省：平成26年版厚生労働白書 健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～ 健康をめぐる状況と意識, <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-02-1.pdf>
- 公益社団法人日本WHO協会：世界保健機関(WHO)憲章とは, <https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/> (検索日：2021年7月9日)
- WHO健康都市研究協力センター 日本健康都市学会 健康都市推進会議：健康の社会的決定要因 確かな事実の探求 第二版, <https://www.tmd.ac.jp/med/hlth/whocc/pdf/solidfacts2nd.pdf> (検索日：2021年7月9日)
- 独立行政法人労働安全衛生総合研究所：長時間労働者の健康ガイド, https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2012_01/Health_Problems_du_e_to_Long_Working_Hours.pdf (検索日：2021年8月27日)
- 環境省：環境省へようこそ！おしえて！地球温暖化, <https://www.env.go.jp/earth/earth/ondanka/oshiete201903.pdf> (検索日：2021年8月27日)

厚生労働省：平成26年版厚生労働白書 健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～ 健康をめぐる状況と意識,
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-02-1.pdf>
 公益社団法人日本WHO協会：世界保健機関(WHO)憲章とは, <https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/> (検索日：2021年7月9日)
 WHO健康都市研究協力センター 日本健康都市学会 健康都市推進会議：健康の社会的決定要因 確かな事実の探求 第二版,
<https://www.tmd.ac.jp/med/hlth/whocc/pdf/solidfacts2nd.pdf> (検索日：2021年7月9日)

↓

メモ 修正前に使用していた文献
 山本誠之(2002)：資本主義経済的市場の功罪, <http://www.research-soken.or.jp/inform/gen21/10yamamoto.pdf>
 原沢英夫(2005)：地球温暖化が日本に与える影響について,
https://www.env.go.jp/earth/nies_press/effect/index.html
 厚生労働省生活習慣病対策室：生活習慣病のイメージ,
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/ikk-a20.pdf>
 環境再生保全機構：温暖化による影響,
<https://www.erca.go.jp/erca/ondanka/stop/pdf/on02.pdf>

- 原著 平野重誠，監修 小曾戸洋，監訳 中村篤彦（2006）：病家須知，農山漁村文化協会
- 齋藤孝（2012）：養生訓「ほどほど」で長生きする，株式会社ウェッジ

文献1 原著 平野重誠，監修 小曾戸洋，監訳 中村篤彦（2006）：病家須知，農山漁村文化協会

文献2 齋藤孝（2012）：養生訓「ほどほど」で長生きする，株式会社ウェッジ

- 環境省：平成19年版 環境 循環型社会白書—地球温暖化による生態系の変化と人類への影響，
https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h19/html/hj07010203.html#1_2_3_3
- 日本国際保健医療学会（2018）：国際保健用語集 プラネタリーヘルス，
<https://seesaawiki.jp/w/jaih/d/%a5%d7%a5%e9%a5%cd%a5%bf%a5%ea%a1%bc%a5%d8%a5%eb%a5%b9>（検索日：2021年6月18日）
- JT生命誌研究館：生命誌絵巻，
https://www.brh.co.jp/exhibition_hall/hall/biohistory-emaki/
- 中村桂子：生命(いのち)と向き合う科学を求めて-生命誌の視点から北海道への期待-，
<http://www.akiyama-foundation.org/wp-content/uploads/2012/11/372bacea179d2310668653203ec6687f.pdf>

朝日新聞デジタル（2020）：西日本豪雨と同規模の大雨、温暖化で発生確率3.3倍に，
<https://www.asahi.com/articles/ASNBN6D1FNBNPLBJ003.html>
（検索日：2021年6月30日）

内閣府：令和元年版 防災白書 特集 第1章 第1節 1-1 平成30年7月豪雨（西日本豪雨）災害，
http://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/h31/honbun/0b_1s_01_01.html
（検索日：2021年6月30日）

環境省：平成19年版 環境 循環型社会白書—地球温暖化による生態系の変化と人類への影響，

https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h19/html/hj07010203.html#1_2_3_3

日本国際保健医療学会（2018）：国際保健用語集 プラネタリーヘルス，
<https://seesaawiki.jp/w/jaih/d/%a5%d7%a5%e9%a5%cd%a5%bf%a5%ea%a1%bc%a5%d8%a5%eb%a5%b9>（検索日：2021年6月18日）

JT生命誌研究館：生命誌絵巻，

https://www.brh.co.jp/exhibition_hall/hall/biohistory-emaki/

中村桂子：生命(いのち)と向き合う科学を求めて-生命誌の視点から北海道への期待-，
<http://www.akiyama-foundation.org/wp-content/uploads/2012/11/372bacea179d2310668653203ec6687f.pdf>