

21世紀の

健康科学

Health Science for the 21st Century

シンポジウム

沖縄会場

これからの医療と まちづくりシンポジウム ～不登校と健康問題～

2020年12月5日 沖縄市立島袋小学校 体育館

健康チェックのご案内

東京療院でこころと体の 健康チェックを

研究報告

一輪の花はこころと体を癒やす

(一財)MOA健康科学センター 主任研究員 内田誠也

これからの医療と まちづくりシンポジウム

～不登校と健康問題～

2020年12月5日

沖縄市立島袋小学校 体育館



2020年12月5日、沖縄市にて「これからの医療とまちづくりシンポジウム～不登校と健康問題～」が、万全の感染対策を行いつつ開催された。

新型コロナウイルス感染症の脅威が続く中、全国各地で学校教育の在り方が模索され子どもたちの生活は大きな影響を受けている。そこで沖縄市の学校教育と地域行政のリーダー、地域教育の復興に統合医療の視点で取り組む専門家が集まり、新しい生活様式が提案される中での子どもを育む健全な環境について、講演と討論が行われた。

超高齢化と少子化のすすむ現代社会において子どもたちが健康で幸せに生きるために、地域コミュニティの重要性とそれをはぐくむMOA活動の意義を実感するシンポジウムとなった。

会場の沖縄市立島袋小学校体育館には、沖縄市周辺の教育関係者、行政関係者、有識者が参集し熱心に聞き入った。



本シンポジウムが、不登校対策について多くの実績がある沖縄市で開催されることは、大変意義深いことと存じます。生活スタイルの急激な変化とともに子どもを取り巻く地域社会は変容し、社会的規範意識の低下や人間関係の希薄化、家庭教育力や地域教育力の低下等の問題が指摘されております。学校教育においても、学力問題、い

じめ問題、子どもの貧困対策など課題は山積しており、とりわけ不登校は極めて深刻で喫緊の課題であります。令和元年の文科省統計によれば、小学校で120人に1人、中学校では25人に1人が不登校となっています。保健室登校など、教室に入れない児童生徒の数は更に多く、不登校は児童生徒だけでなく、保護者や家族にとっても大きな課題であります。

不登校の要因は生活リズムの乱れ、情緒問題、発達障害、学業不振、親子の関わりなど多岐に及ぶため、その解決には児童生徒に寄り添った方法が必要です。私たち学校関係者は、教育的アプローチを中心に問題解決を行い、多くの成果を上げてきました。解決方

これからの医療とまちづくりシンポジウム

～不登校と健康問題～

主なプログラム

①「こころを育むマインドフルネス」～「生きる」を支える自己認識と共感性～

川野泰周 医師・臨済宗建長寺派林香寺住職

②教育・医療・まちづくりにおける

絆の重要性

鈴木清志 (一財)MOA健康科学センター 理事長

③フォーラム 不登校と健康問題

登壇者

川野泰周 医師・臨済宗建長寺派林香寺住職

與那嶺剛 沖縄市教育委員会指導部長

與古田忠信 沖縄県小学校長会会長・うるま市立兼原小学校校長

榮葉子 沖縄市立沖繩東中学校校長

知念トシ子 保護司・沖縄市立沖繩東中学校「心の教室相談員」

コーディネーター

鈴木清志 (一財)MOA健康科学センター 理事長

主催：(一社)MOAインターナショナル、

(一財)MOA健康科学センター

協賛：(一財)MOA沖縄事業団

後援：厚生労働省、文部科学省、農林水産省、経済産業省、国土交通省、環境省、総務省、沖縄県、沖縄市、うるま市、沖縄県教育委員会、沖縄市教育委員会、うるま市教育委員会、沖縄県中学校長会、沖縄県小学校長会

法を試行錯誤しつつ不登校児童生徒と向き合うことも少なくございません。

本日のシンポジウムにより、医学的方法を含む様々なアプローチとともに医療とまちづくりについてご示唆いただけることを楽しみにしております。また、不登校児童生徒を支援して

いただいている方々とそのアプローチを共有し、不登校問題解決の糸口になれば幸いです。

綿密な計画で大会運営に当たっていただいた一般社団法人MOAインターナショナル及び、一般財団法人MOA健康科学センター、島袋小学校、宮里政次校長先生をはじめ、先生方、会場設営の皆様にご感謝と敬意を表し、開会の挨拶と致します。

来賓挨拶 比嘉良憲 沖縄市教育委員会教育長



沖縄県は全国でも有数の観光地で、多くの観光客が訪れる場所ですが、児童生徒の不登校や

校、家庭、地域の連携の下、社会全体で子どもたち一人ひとりの成長を温かく見守っていただけることを目指しております。

健康問題は沖縄の学校教育の大きな課題となっており、その主な原因の分析や効果的な対処法については、継続的に検討していかねければなりません。

沖縄市の教育振興の基本目標である「未来に輝き、自分らしく羽ばたける子どもを育む」を合言葉に、学

本日は先生方によるご講演とともに、シンポジウムに於いては本地域の学校関係者を交え、地域課題について討論を通してご指導いただけることについて、大変期待しております。本シンポジウム開催に向け、ご準備に取り組んでこられました関係者の皆様に敬意を表し、有意義な時間となりますよう大変期待しております。



「こころを育むマインドフルネス」 「生きる」を支える自己認識と共感力

医師・臨済宗建長寺派林香寺住職 川野泰周

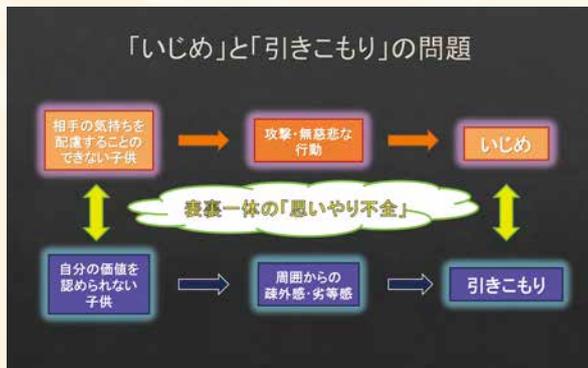
かわの たいしゅう
2005年慶応義塾大学医学部卒。慶応大病院、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011年より建長寺専門道場にて禅修行。臨済宗建長寺派・林香寺で第19代住職。RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長。

自分を慈しむこころを育む 禅の精神

私は臨済宗の僧侶であり、精神科の医師でもあります。私が専門とする「自己肯定感」と「自慈心」は、古くから受け継がれてきた仏教的な教えですが、今の社会の中に生きる私たちにも参考になるのではないかと、たとえば、不登校や様々な課題を抱えている子どもたちとそのご家族にも、社会の中でその知恵を活かしていくことができるのではないかと思ってお伝えしています。内閣府が行った13歳から29歳までの若い世代に向けた調査では、自己イメージに関する問いに対して「自分自身に満足している」と答えた人は約45%という結果でした。韓国あるいは欧米諸国の若者たちより明らかに少なく、日本の若者は今の自分の人生に満足できていないことが明らかなのです。

現在、臨床の精神医学に関わっていると、「いじめ」と「引きこもり」という二つの大きな問題に直面します。私はこの二つは表裏一体の現象であると思っています。以前、「いじめ」がどのように始まるのかを学校教育に関わる方から伺ったところ、ほとんどが「対一のいざこざから始まるそうです。少し強そうな子どもが、少し弱そうな子どもに対して強い態度に出る。すると、クラス全体で力や人気のある子どもの主張だけが容認され、いじめられている子どものことは見て見ぬふりをするそうです。他の多くの生徒が間接的に「いじめ」に加担していることになり、最終的には、1〜2人の子どもが孤立して、いじめられるという構図が見えてくるというのです。だからこそ、一人ひとりの子どもたちが他者のこころを感じとる、共感をする、思いやるこころの在り方をきちんと育んでいくのが大切ではないかと教えていただきました。最近、クリニックの患者さんに多い問題は「引きこもり」です。最初は不登校であっても、それが長期

化して成人になっても引きこもっていったら、「引きこもり」と呼ばざるを得なくなりません。こうした人たちの多くに共通しているのは、ある考え方の特徴です。自分は同年代の人達に比べて価値がなく、みじめだという感覚です。自分の存在価値を否定することをいつまでもこころの中で繰り返し、ならば人と会わないほうがよいという選択肢をとるのです。私は、「引きこもり」というのは、彼らが生きるための最後の手段なのではないかと感じています。彼らは、「引きこもり」という形でしかメッセージを発せなくなっているのです。自分に思いやりを向けられない人は、他の人のこころを汲みとることが難しいものです。また、他の人の感情に揺さぶられやすい人は、今の社会の中で人と関わろうとすると「過剰同一化」という不思議な現象が起きます。相手のネガティブな話や感情を自分のことのように受け取り、一緒に悲しんだり怒ったりしてしまうのです。



実は、「自己肯定感」と「自慈心」を育むためのカギを、仏教や禅の教えに見ることが出来ます。2500年以上前、仏教の始祖であるブツダは、菩提樹の下で8日間の瞑想をしました。これが今「マインドフルネス」という形で科学的に実証され、精神医療の分野で、健やかなこころを育むために活用されています。その要旨は、「アウエ

「慈悲の瞑想」の実践方法

- ◆ 感謝を感じる恩人の1人をイメージし、その人の笑顔の表情を思い浮かべながら以下のフレーズを念じる
- ◆ 単にフレーズを繰り返すのではなく、一つ一つがその人の幸福のための祈りであることを意識し、そこから湧き起こる自らの感情に気付き、受け入れるようにする
- ◆ その人の望みが叶ったときの笑顔や喜びのポーズを想起するのも良い
- ◆ 次に「自分自身」に対して同じフレーズを念じてみる(「私が」に替える)

- ◆ あなたが安全でありますように
- ◆ あなたが幸せでありますように
- ◆ あなたが健康でありますように
- ◆ あなたが心安らかに暮らせますように

※宗派ごとの修行法や(あるいは治療法の違い)によって手法にバリエーションがあります。

アネス(気付き)」と「アクセプタンス(受容)」の二つを育むことです。「アウェアネス」とは、自分が体験している感覚を細かく感じとる力のこと。微かな香りや音など五感を通しての知覚だけでなく、内側から湧き起こる感情や思考にも豊かな気づきが生まれます。

現在は、常に情報が入ってくる時代です。しかしスマートフォンやIT機器にばかり注意が向けられ、自分が本当は何に悩んでいるのか、一生をかけて何を目指していききたいのかなど、人生の指針がわからなくなってきました。瞑想することで、徐々にこれが育まれていき、しかも自分の感覚が鋭敏になっていくのですが「マインドフル

ネス」はそれだけでは終わりません。ブツダは、はじめから正しい修行をしたわけではありません。彼の本名はシッダールタといい、インドの小国の王子でした。一日に木の実一粒しか食べないような、つらく自分を痛めつけるような修行を6年間も続けました。そこに救いはなかったのです。

そこで菩提樹の涼しい木陰で、柔らかな草むらの上に座って瞑想をしました。これが坐禅の始まりです。

ある日、シッダールタはスジャータという村娘の持ってきたお粥を食べてしまいます。当時の修行僧は女性から施しを受けてはならず、「破戒行為」をしたことになるのですが、そこで感謝の気持ちが溢れ出してきたのです。

こうあるべきだという「べき思考」を手放すことで、本当に他の人の思いやりに対して感謝を持つことができたのです。その恩返しへの気持ちで悟りを開いたお釈迦様は、その後45年間、このことを伝える旅を続け、80歳で亡くなりました。自分自身に思いやりを向けられたことで、他者に対する慈しみのところに気づけたのです。

自分のこころを育むための「マインドフルネス」

「自尊心」はセルフ・エスティームと

いい、他の人から何らかの評価を得て、育まれます。社会の物差しで成功体験が積み上げられて向上するのが自尊心です。でも自尊心だけを頼りに頑張り続けている人の多くは、他者から注意や指摘を受けたとき二つの行動を取ります。

一つは、自分の欠点を指摘されると怒り狂って反撃すること。もしくは、人から嫌なことを言われたくないからと引きこもること。攻撃か防御を選択するので。これに対して「自慈悲」は、自分を思いやる気持ちです。それにより、他者から注意や指摘を受けると、「自分が成長するきっかけを与えてくれた」と感謝の気持ちが湧いてきます。ここが大きな違いです。人の物差しは関係なく、自分の存在をいたわる「自慈悲」を育むのが、「マインドフルネス」なのです。

失敗したり、自分の欠点に気付いたときは、5秒間待って「一生懸命準備してきたことで失敗して怒られてしまった。悲しい」という苦しみや悲しみに目を向けてください。それからひと呼吸おいて、「次に何ができるかやってみよう」と切り替えてみます。自分の苦しみを知るからこそ、自らをいたわることができるようになります。

皆さんによくお勧めするのが、「慈

悲の瞑想」です。目を閉じて、この中で自分の大切な人を一人だけ思い浮かべ、「あなたが安全でありますように、あなたが幸せでありますように」に、あなたが健康でありますように」そして、「あなたが心安らかに暮らせますように」と念じます。つまり、「安全」「幸せ」「健康」「心の安寧」の四つを念じるのです。これは仏教に古くから存在する瞑想が基になっています。

次に、「私が幸せでありますように」……と、自分自身に同じことをこの中で伝えてみます。大切な人の幸せを願った後、自分にも同じ幸せを願う。この瞑想で私たちは、自分への慈しみと他者に対する思いやりを育むことができます。

人と人が繋がるためには、自分が生かされているという感謝の気持ちが必要で、それはブツダの開いた悟りに通じるものがあるのです。

最後に、大乘仏教で重んじられてきた「自利利他円満」という言葉があります。「利他」より先に「自利」が書いてあるのが肝心です。自分を大切にすることができて初めて他者を重んじることができのです。大切なご家族や大切な方々を思いやるとともに、ご自身に手当てをする時間も作っていただければ幸いです。



教育・医療・まちづくりにおける絆の重要性

(一財)MOA健康科学センター理事長 鈴木清志

教育の危機は未来の危機 不登校は本人や 家族のせいなのか

私からは、教育・医療・まちづくりにおける絆の重要性をお話しします。最初に、アメリカの教育の危機について述べます。アメリカの子どもたちは、以前は貧しい家に生まれても成功するチャンスが実際にあったので、アメリカカンドリームを信じて頑張ることができました。しかし現在は、公的な教育予算がどんどん削られており、貧困家庭の子どもたちが高等教育を受けられる可能性は低く、成功者になる確率はヨーロッパの国々よりも低いそうです。日本でも、このところの経済不況などで親がゆとりを失い、子どもは「自分はいない方がよいのではないか」と悩み、居場所を失うとともに、膨大な情報に押し流されて自信を失っています。また、メールやLINEでの不特定多数の人とのつながりが増えた代わりに、ぬくもりのある大切な絆はむしろ弱まったと感じます。

不登校は、家庭環境や経済状況、本人の性格などが関係するとの報告はありますが、それだけでは説明できないようです。地域差についても、家庭環境や経済状況を調整した後では、ほとんど差がないことが分かっています。つまり、どの子どもも不登校になる可能性があり、誰もが不登校の子を持つ可能性があるわけです。医学で言えば、誰でもかかる病気になったからといって、それは本人と家族のせいだとは言えませんよ。

西洋医学とセルフケアで 病気は治るのか

感染症や外傷に対しては、現代西洋医学は絶大な力を発揮します。肥満や運動不足による糖尿病や高血圧、心臓病などの生活習慣病に対しては、セルフケアが最も重要です。しかし、ストレスによる病気、職場や地域などの社会的要因による病気、そして経済的要

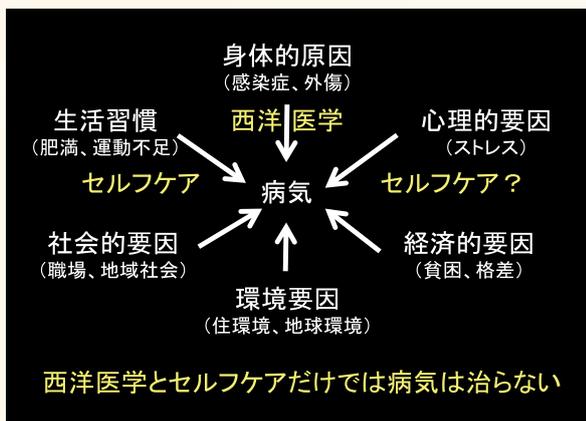
因や環境による病気に対しては、薬やセルフケアでは効果がありません。要するに、現代の病気のほとんどは、西洋医学とセルフケアだけでは治りません。これと同じように、不登校は本人・家族と学校だけでは解決しないと思います。

医療における絆の重要性

20世紀は病気を治す病院中心型の医療と、勤労世代中心の便利なまちづくりを目ざしてきました。これからは生活の質(QOL)を高める地域包括ケアと、一生住みたい「健康長寿のまち」を目ざすべきだと思います。これからの教育・医療・まちづくりには、「絆」がキーワードになるでしょう。絆の重要性について、夫婦を例にとると、心臓病でカテーテル治療を受けた5年後を調べたところ、独身者は既婚者に比べて死亡率が3倍も高かったそうです。また、昏睡状態の患者に対して、家族が毎日声をかけてマッサージした

すずき きよし

千葉大学医学部卒。医学博士。榊原記念病院小児科副部長などを経て、2001年東京療院の開設時より2021年4月まで療院長。現在(一財)MOA健康科学センター理事長、新田記念統合医学研究所所長、日本統合医療学会理事・国際委員会委員長。日本小児循環器学会より、平成6年度のYoung Investigator's Awardを受賞。



統合医療の重要性

ところで、回復が早く、後遺症も軽かったとの報告もあります。

統合医療は、従来の西洋医学に加え、伝統医療や各種療法の知恵、そして「絆」の効果を上乘せした医療を目ざすものです。統合医療には「医療モデル」と「社会モデル」があり、医



療モデルはできるだけハイテク技術に頼らず、いろいろな方法を組み合わせ、治療効果とQOLの改善を目指します。「社会モデル」は、コミュニティで互いのセルフケアを支えて、収入や地域差などによる健康の社会的格差の是正を目指します。そして医療モデルと社会モデルは互いに補い合って、健康長寿、持続可能な共助の構築、医療費の適正化を目指します。

医療モデルのキーワードは「自然治癒力」

統合医療の医療モデルのキーワードは「自然治癒力」です。ウイルスが体内に侵入しても、発症すると発症しない人がいます。これが自然治癒力の

差です。食事や運動は、自然治癒力にとって重要です。食事ならば、発酵食品や食物繊維、抗酸化物質などは腸内細菌を整え、免疫力を高めます。青魚や野菜、大豆などは認知症を予防するそうです。こうした食材を豊富に含む沖縄の伝統料理が長寿食であることは、よく知られた事実です。統合医療的に言えば、一人で食べるよりもみんなで一緒に食べると、特に男性ではうつ病のリスクが半分以下に減るそうです。運動についても、適度な運動が免疫機能を高め、肥満や糖尿病を改善しますが、みんなで運動をすると、要介護リスクが減るそうです。

最近NHKで放送された内容によれば、全国41万人を対象に調査した結果、健康寿命に最も関係していたのは、近くに図書館があることだったそうです。知的刺激を受ける、新しいことを始める意欲が湧く、本を探して歩くなどが、健康にとって重要なのでしよう。

社会モデルのキーワードは「絆」

統合医療の社会モデルのキーワードは「絆」です。現代社会は、昔から互いを支えあってきた地縁・血縁が弱まっており、コミュニティの力を取り戻す

ことが重要です。具体的には、①昔ながらの絆を復活させる…地縁・血縁だけでなく、町内会や自治会での絆、祭りや地域イベントでのつながりなど。宗教上のコミュニティは、強い絆を作りやすいのですが、排他的にならないように注意すべきです。②健康・福祉・環境などを目的とする新たな絆づくり…趣味の会、クラブ活動、患者会、セルフヘルプグループ、各種ボランティア活動、自治体のまちづくりプロジェクトなどによる絆です。

MOAは統合医療に基づく「医療」と「まちづくり」をサポート

MOAは、西洋医学のクリニックと各種健康法部門との複合施設（療院）と、地域のボランティア組織（MOA健康生活ネットワーク）が連携して、心身の健康を旨さず医療とまちづくりをサポートしています。具体的な活動内容としては、①無肥料無農薬の自然農法・自然食、②美術文化活動、③エネルギー療法（浄化療法）の三つ（岡田式健康法）を柱としており、自然治癒力を高め、「人のぬくもり」を介して絆を深めることを目指します。

岡田式健康法の科学的な裏付けとしては、①自然農法…ビタミンや抗酸化

物質が多く含まれ、腸内細菌を介して免疫機能に影響する可能性がありま。②美術文化活動…自分で花をいけて鑑賞すると、花の写真を見た時や他人のいけた花を鑑賞した時に比べてストレスが軽減し、肩こりが改善しました。③エネルギー療法…高血圧で療院に通院している患者さんでは、8割で高血圧が改善し、3割の人は降圧薬を減量・中止できました。合併症も予防できています。がんや心臓病、重症の糖尿病などでは、西洋医学的な治療を受けながら岡田式健康法を実践すると、よりQOLの高い生活を送ることができます。MOAは療院を中心に、人のぬくもりを介した絆を大切にする医療を目指しています。

結論

教育も医療もまちづくりも、絆に支えられたコミュニティが重要な役割を果たします。統合医療には医療モデルと社会モデルがあり、互いに補い合って健康長寿社会の実現を目指します。MOAは統合医療の理念に沿ったコミュニティの一つであり、絆に支えられた医療とまちづくりを目指します。MOA活動の心身の健康に対する効果が、科学的に証明されつつあります。ご清聴ありがとうございました。

不登校と健康問題

◎登壇者

川野泰周 医師・臨済宗建長寺派林香寺住職

與那嶺剛 沖縄市教育委員会指導部長

與古田思信 沖縄県小学校長会会長うるま市立兼原小学校校長

榮葉子 沖縄市立沖縄東中学校校長

知念トシ子 保護司・沖縄市立沖縄東中学校「心の教室相談員」

◎コーディネーター

鈴木清志 (一財)MOA健康科学センター理事長

基調講演に続き、鈴木清志理事長の司会でフォーラムが行われた。「沖縄の不登校と健康問題」をサブテーマに、MOA活動への期待も併せ、登壇された先生方による活発な意見交換が行われた。

コミュニティの必要性と絆づくり

鈴木 不登校へのお考えや取り組みについて、先生方のお話をお聞かせください。

榮 本校では創立以来25年、今回のパネリストでもある知念さんに「心の教室相談員」として、子どもと保護者の

支援をしていただいています。外部の人材も活用し、人とのつながりの大切さなどを子どもたちに伝えてもらっています。

知念 私はMOA美術館の美術文化インストラクターの資格を活かし、お花や茶道の盆点前など芸術を中心としたボランティア活動として、不登校などの生徒宅を訪問し、多くの生徒や保護者に接してきました。相手の悩みなどを聞き出そうとはせず、寄り添って、一輪のお花やお抹茶を共に楽しみながら、世間話をするうちに、生徒は次第に胸の内を打ち明けてくれるようになります。また、校長先生の許可を

いただいて、私の家の隣にあった農園や、統合医療を取り入れているクリニックでの芸術療法体験で癒しを得て、学校に行けるようになった子もいます。これまで、不登校や、化粧や茶髪、暴力を振るったりする子どもたちに数多く接してきましたが、悪い部分ばかり取り上げて決めつける大人たちへの反発のように思えました。皆、本当は心の優しい子どもたちばかりです。最初は、担任の先生や生徒指導の先生より、相談室に生徒が案内されてきます。初対面では、生徒の話に反論や中斷をせず、傾聴に努めて信頼関係を築くように心がけています。

動し、野菜を持ち帰らせると母親と一緒に料理をして食べ、その母親も喜んでお礼を言ってくださることもありました。お花やお茶、そして畑作業を通して、2週間で服装まで変わってきた子もいました。

信頼関係が築けてきたら、生徒へ「一緒にお花を生けてみない？」と声をかけてみます。一輪のお花と出会って楽しむことを第一に、生け方にはこだわらず、自分でできたという満足感や達成感を味わう体験を主にしています。お花を通じて心を開き、目を輝かせて素直な言葉を話すようになってきます。

小学校から引きこもり状態の生徒のことで母親から相談を受けたとき、私はまず母親に元気になって欲しいと願い、首里にある光輪会沖縄クリニックの芸術療法に一緒に行き、お花や茶の湯など芸術を体験しました。その後も数回案内する中で、お母さんは表情も明るくなり、感謝の言葉も増えてきました。家庭でも親子の会話が増え、子どもは自らアルバイトやパソコン教室に通うまでになりました。私は、親が変わることで子どもたちも安心し変わっていくことを実感しました。

このようにして信頼関係を築きつつ、一輪のお花を一緒に生けたり、お抹茶を点て、また、近くの畑で土いじりを一緒に楽しみますと、子どもたちは学校とは違う表情で作業をしています。作物を見て「すごいすごい」と感

私がかけてきたことは、生徒に心を開かせるのではなく、私自身が心を開き、やりたいことをさせて、寄り添いながら接していくこと、聞き上手になることです。特にお花には生きるエネルギーを感じさせてくれるものがあり、情操教育の柱としております。これまでの活動を通じ、芸術や美術を楽しむことがいかに人の心を癒し、優しく穏やかにし、心身の健康につながるかを実感しています。

子どもたちは大人を、特に親をよく観察しています。手に負えない子とレッテルを貼られたら、子どもたちも「どうせ俺は」という気持ちになります。そして学校にも家にも居場所がなくなりません。生徒たちとの関わりの中で、生徒だけを見つめるのではなく、

その子の家庭も見つめていくことが大切です。そして、子どもたちに関する悩みや問題を決して一人で抱え込まず、周りの協力を得ながらサポートできるネットワークの助けが必要だと感じています。

與古田 今、心が荒れている子どもが



たくさんいます。彼らは「どうせ」という言葉をよく使います。その言葉の中には、社会や大人、家族、親に対しても、何かの不満や、心の叫びがあるのかと考えています。子どもたちは、本当は素直です。みんなからよく見られたいし、褒められたい。でもなかなか褒められることがないような子どもには知念さんのような強力なサポートが重要です。学校には心の相談員、アシスト支援員ら、いろいろな支援をしてくださる方々がこられています。専門的なスキルをもってみんなと協力し、連携しながら、子どもたちを支えていただいています。

與那嶺 私は行政として、学校の先生方の指導力を高めていくことについてお話をさせていただきます。沖縄県では10年近く、子どもたちを承認し、勇気づけをしていくことを学校の先生方にお願いしてきました。最近の分析で、子どもたち一人ひとりへの言葉かけが十分ではないというデータが出ており、褒め方や勇気づけの仕方をもう一工夫して、子どもたちの自己肯定感を高めていくような取り組みを、我々教育行政は学校とともにやっていく必要があると考えています。

学校で絆をどう作っていくかのキーワードは、児童会、生徒会の活性化で

す。地域でいうと自治会のようなもので、子どもたちが全員参加しながらリーダーを養成し、主体的に子どもたちの絆を通して行事を作ったりと頑張っている組んでいます。沖縄市は、不登校の子のための適応指導教室「すだち」があります。自己肯定感を高めるために、道路の掃除などに取り組んでいます。不登校になりたくてなった子はいません。そういった子に、一人ではないという意識を高めていく必要があると思っています。

川野 研修医時代に、患者さんから年齢や結婚の有無など個人的なことを聞かれたり、年賀状をもらうとしたらどう対応するかというマニュアルを教わったことを思い出しました。正しい対応は、「個人情報を提供しない」ことでした。私はそれを遵守し、6年間臨床をしていました。その後、3年半の禅の修行を経て、再び医師として青少年と向き合ったとき、患者さんと医師という関係を超えない限り、本当に子どもたちの改善の糸口は見えないと思ったのです。

修行道場に入ると、医師という肩書など意味も無く、初心者者の修行僧であり、単に一人の人間であることを実感します。自分自身を肯定するためには、一人の人間として関わってくれる

人が必要です。エネルギーのない子どもはいません。ところが多くの不登校の子どもたちはそのエネルギーを自分あるいは他者を責めることに費やしてしまう。エネルギーの向けどころが大切であり、より自分が幸せに生きる心、他者を思いやる心を生み出すためにも、彼らと真摯に向き合えるコミュニケーションが必要だと思います。

私は、「マインドフルネスは伝播する」ということを大事にしています。ありのままの生き方は、人に言葉で教えられないのではなく、態度で伝わっていくということだと思います。

自己肯定感を高めていく大切さ

鈴木 知念さんには、25年間子どもたちと接してこられた経験を踏まえて、いま、考えておられることを教えてください。ただけですでしょうか。

知念 学校で毎日暴言を吐き、喧嘩を売ったり物を壊したり、いろいろな問題を起こしていた子どもたちのことを思い出しました。その二人を預かってお茶の作法を教えると、「あれを呼んで」といいます。先生のことなのです。先生に来ていただきお茶を出してもらいました。先生方も驚いて携帯で写真を撮り、学校でも話題になりました。感

動と感謝が生まれ、そこから先生方との関係性がよくなりました。この子どもたちは本当は勉強を頑張りたいと思っていたのです。そこからしっかり勉強し、高校にも合格しました。

與古田 不登校や問題行動を起こすような子どもたちがほんの少し変わって、少しでも学校へ行くことで、将来は変わります。今、暴力行為をしていても、ほんの少し感謝の気持ちがあれば社会に適應していくことができ、この子の将来が変わり、その先の違いはほんの少しではないということ、私は先生方についても共有しているつもりです。しかし、義務教育を終えると教育機関の支援が途切れてしまうことがあります。15歳以上で家から出ることができない、引きこもりの状態が続くとき、誰がその面倒を見るのか。そこで今日のテーマである「まちづくり」が大切になり、面倒を見るコミュニティが大切になると思います。

今年度はコロナの影響で休みが続きました。子どもたちは外出自粛となり、何をするかというとゲームです。小学校低学年からゲーム依存と思われる子どもたちもいます。学校でも、1日1時間はゲームをしないで家庭で話をしようという指導していますが、川野先生、鈴木先生、ご指導いただけ

会場からの声(ご来賓の一言)

比嘉良憲 沖縄市教育委員会教育長

不登校の背景や要因は一言では言えないと思いますが、やはり先生方の言われたように「絆」という言葉に集約されていくと思います。子どもたち一人ひとりに寄り添いながらその思いをどう引き出していくのか、そこで人と人とのつながり、先生方や学校、地域とのつながりがお互いに大切であるということ、知念さんの子ども目線で話を聞くこと、子どもたちの自己肯定感を育てる大切さを今日改めて感じさせていただきました。

嘉手苺弘美 うるま市教育委員会教育長

本市でも、子どもたちの不登校問題、いじめ問題などの解決のために、子どもたちの話をよく聞くこと、人を大切にできる力、聞く力を大切にしようとしてきました。今日、改めてそれが大事なんだと非常に感動しました。本市では市民共同学校、コミュニティスクールを全小中学校で展開しています。様々な立場の人が中心になり、子どもたちに勇気を与え、一人ひとりのありのままを受け入れることが不登校や健康問題などを解決するのだなと感ずることができました。

でしょうか。

川野 近年は二つの新しい依存症の研究が進んでいます。一つはギャンブル依存、もう一つがゲーム依存・ネット依存です。どの依存症も、止めようと思っても止められない状態にあると自覚することが大切で、それが治療の第一歩となります。

次は自己肯定感と自己効力感です。自分の心や体の状態を自分でコントロールできるという自己効力感があるのと、自己肯定感が自然と育まれ、依存的行動がコントロールできるようになる改善していきます。自己効力感を得

るための最初のポイントとして私も心がけているのは、「今、この子にとってはこの世界に入っていくことでしか心の安寧が得られないのだ」と、周囲がまず理解することなのです。ゲームの世界にしか心の置き所がないということを共感したのちに、話題を提供するという歩み寄り方が、子どもを取り巻く大人に必要です。

與那嶺 今、不登校については、児童生徒の保護者の状況と福祉や医療支援を踏まえながら支援を行うことが求められています。しかし個人情報問題もクリアしなくてははいけません。そ

で、沖縄市では小中連携がキーワードです。小学校では不登校でも小中の先生が連携することで中学ではびっくりするほど元気になり、すだち教室に行かずに登校できる例がいくつも出ています。

今後は、医療や福祉、行政の対応が重要です。沖縄市は青少年センターというところに若者相談窓口を設け、不登校で15歳を超えた子ども、あるいは学校を中退した子の相談を受けています。相談してくれる子はまだ少ないのですが、受け皿を作りながら、子どもたちに支えになるところがあるというメッセージを出していかなければと思っています。

鈴木 不登校問題を始め、子どもを取



り巻く環境には様々な問題が起こっています。メディアの情報に振り回されず、川野先生の言われた慈悲の心を大切に、子どもたちも先生も、家庭や地域の人も、お互いと自分自身を大切にして、支えあっていければと感じています。

川野 先生方の経験に基づいた貴重なお話をそれぞれの地域や社会の中でシェアしてゆくことが、慈悲の実践そのものと感じました。ありがとうございました。

與那嶺 教育委員会として学校と連携しながら、一人でも多くの子たちの幸せのために、自己実現のために少しずつでも前に進んでいきたいと思えます。

與古田 保護者の方と教師には「褒めなさい、何かをさせなさい」そして「させた結果を褒めなさい」それによって、子どもたちの自己肯定感が高まるという話をいつも話しています。保護者も教師も同じ目線にたち、子どもたちが良くなることを願って保護者と一緒に頑張っていきたいと思えます。

知念 私は皆が幸せになっていけるように、毎日頑張っていきたいと思えます。

鈴木 先生方から素晴らしいお話を伺いました。ありがとうございました。

会場からの質問に答えて

—— 保育士からの相談。落ち着きがない、人の話を聞かない、友だちの気持ちを汲み取れない子どもが増えていと感じる。どのようなことを大切にしたらいいか。

川野 落ち着きがなく、一つのことに注意を定めるのが難しいというのは、従来はADHD（注意欠陥・多動障害）という発達障害の一つとして診断がつくかどうかで論じられてきた問題です。今、このADHDの特性が引き出されやすい時代背景がいわれています。ほとんどの人がスマートフォンやゲーム機器を常に持ち、何かをしようとする携帯の音が鳴ったり、あるいはニュースを見ないといけなような不安を感じ、一つの対象に注意をとめておくことが苦手になってきていることがわかってきています。ただ、ADHDの子どもたちに関わった人達の話では、その方達が立派に自立して、しかもADHDを持っていない方達よりも多才な能力を発揮して、人生をエンジョイされているという実例もあります。発想力の部分に着眼点をおいて、その発想を生かせるような形の生き方を見いだせば、それは障害ではないのです。

—— 学校現場で、気になる子どもたちの保護者への接し方や対応の仕方としてどんなことを大切にしているか。

與古田 子どもたちも千差万別あるように保護者の方のようすも様々ですが、どんな方でも子どものことを考えているのです。そこでまず、保護者の方の話を徹底して聞きます。何を問題として、何が言いたいのか、学校に何を求めているのか。それを的確に聞いて判断します。子どもの発達の課題なのか、いじめの問題か、またはそれ以外の先生方の対応の問題なのか様々な問題がございます。次に、それをどういう形で処理していくかです。先生方を絶対に一人にせず、責めることもせず、チームで対応します。そのために正確な情報収集しながら、組織的な対応も重要です。子どものために今、学校として何ができるのか、もしかしたら教育委員会の支援やそれ以外の関係機関の支援も必要ではないか。そういうことも保護者と相談しながら、対応しています。



「筋硬度計」を肩の皮膚に押し当てただけで肩の筋肉の状態をチェック。コリの強さが数値化され、ストレスや疲労度の目安にもなります。

東京療院で こころと体の 健康チェックを

体調の変化に早めに気づき、病気にかかりにくい「こころと体」にするために「健康度」を測ってみませんか。東京療院で行われている健康チェックをご案内します。

MOA健康科学センターが 東京療院本館に移転

東京療院は、(一社)MOAインターナショナルと(医財)玉川会が統合医療の視点に立ち、それぞれの役割や特徴をいかして協力し合いながら運営している施設です。新館5階では浄化療法、3階ではお花・お茶による芸術療法、スタジオではピラティスや太極拳などの運動、指圧などを体験でき、1階ではMOA自然農法の野菜や新鮮な魚介を使った食事療法を楽しんでいただけです。また、宿泊型健康増進プロ

グラムでは、上記の様々な健康法をオリジナルメニューで体験することができます。

2020年6月、MOA健康科学センターは、主たる事務所を東京療院本館(港区高輪)へ移し、東京事務所・研究室を開室しました。研究室では岡田式健康法(浄化療法、芸術療法、食事療法)について基礎および臨床データの集積と分析を行い、その科学的根拠に基づいた効果を研究しています。

30年におよぶ研究によって、岡田式健康法の科学的な効果が解明されつつあります。たとえば浄化療法の体験や、お花をいけ鑑賞する芸術療法の体験によって副交感神経活動が活性化し、肩の筋硬度が低下し、心理的および生理的にも癒されることが明らかになりました。こうした結果を踏まえ、MOA健康科学センターでは東京療院において健康チェックを行っていただきます。計測の内容は血管年齢、肩こり度(肩のやわらかさ)、骨密度、自律神経ストレス度となっています。

健康法の実践と 健康チェックをワンセットで

計測の結果から、何らかの体の異常がわかることがあります。血管や骨密度も変化は何も自覚症状がないため、



場所：健康チエック
東京療院
 新館1階
 本館2階

実施日：
 事前に確認ください
 ※急変がある場合
 もあり事前に、ホー
 ムページでご確認
 ください
<http://www.mht.or.jp/>

実施時間：
 9時～18時
 検査時間：約10分程度

血管年齢 100円
 骨密度 300円
 自律神経
 ストレス度
 ストレス 500円

肩こり度 100円

(一財)MOA健康科学センター

東京療院での健康チェックの内容。感染防止のために密閉・密集を避けた対策中。実施日等はホームページまたはLINEアカウントでもお知らせしています。

10分ほどの時間で血管年齢、肩こり度(肩のやわらかさ)、骨密度、自律神経ストレス度をチェック。健康法と併せて体験しましょう。



「自律神経ストレス度」の計測結果。脈拍、交感神経と副交感神経のバランスを見ることにより、自分では気づきにくいストレスや肉体的な疲れをチェック。



指先で簡単に動脈硬化の程度をチェック。「血管年齢」が実年齢より10歳以上高く出た人は食事・運動・ストレスの解消など生活習慣を見直してみましょう。



靴下を脱いでかかとの骨の骨密度をチェック。骨密度は加齢や生活習慣が影響し、低下しても自覚症状はありません。定期的なチェックをおすすめします。

LINE公式アカウント
 (一財)MOA健康科学センター

**友だち
 募集中**

@073pausv
 お友達登録で
 200円分のクーポンをプレゼント

検査結果で初めて気づくことがあります。肩こり度や自律神経ストレス度の結果から、「最近、不摂生が続いていた」とか「心労があり、自分でもストレスを受けていると感じていた」と実感する人もいらっしゃいます。

大切なのはそのまま放置せず、食事や運動などの生活習慣を見直し、「こころと体」をケアすることです。浄化療法やお花・お茶の体験、運動療法など、その人に適した健康プログラムを提案し、サポートを行っています。例えば、健康チェックを受けて「肩が少し硬い」などの計測値がわかったら、研究員のアドバイスを受けて適切な健康法を選ぶのもいいでしょう。また、浄化療法やお花、お茶を体験し、その後に健康チエックを受け、癒しの効果を確認することもいいと思います。疾病予防と健康増進のために健康チエックを活用してみたいかですか。



一輪の花はこころと体を癒やす

(一財)MOA健康科学センター 主任研究員 内田誠也

うちだ せいや

1989年宮崎大学大学院工学系研究科卒業。1997年東京大学医学系研究科客員研究員、2001年博士(工学)授与。現在、(一財)MOA健康科学センター業務執行理事、研究部次長、主任研究員。日本生理心理学会評議員、応用心理士。

コロナ禍において

免疫力を高めることは重要

新型コロナウイルス(Covid-19)が蔓延する中で、私たちは三密(密閉・密集・密接)を気にしながら生活をしている。人と人があまり触れ合うことができなくなり、孤独感が高まり、顔の見えないコミュニケーションに不安を抱えて、ストレスが高まっている。ストレスが高まることで、体の免疫力が低下し、Covid-19の感染や重症化のリスクが高まる可能性がある。2020年の論文(※1)で、ヨガや瞑想の実践がCovid-19のような感染症にかかった時、補助的な治療として可能性があることが報告された。ヨガや瞑想の練習は自律神経の副交感神経活動を大幅に高めることができ、脳機能の安静化、抗ストレス、抗炎症などの効果があると述べられていた。この副交感神経活動を高めることが、ストレスを緩和し、免疫力が高

まり、感染症の重症化のリスクを低減すると考えられている。

花に関する科学的な研究

そこで、我々は「花」に注目した。ヨガ等の教室に継続的に通うことは難しいが、花を手に入れることは容易であり、コストも比較的安いことから続けやすいと考える。季節に応じて花があり、花が嫌いな人はほとんどおらず、多くの人が花を愛でることで癒されている。一方で、花はいいと分かっているながら、花には科学的にどのような効果があるのかということはあまり知られていない。花の視覚的な効果の研究として、花のある空間では被験者の前頭部の筋肉が弛緩し、抑うつ低下、怒り敵意の低下、疲労が低下した(※2)。花の鑑賞によって副交感神経活動が増加(※3)し、または交感神経活動が抑制された(※4)。花の視覚的な効果と、花をいけるといふ作業を含めた効果としてフラワーアレンジメ

ントを行った場合は、認知機能を向上させた(※5)。このように花の鑑賞やフラワーアレンジメントは心理的にネガティブな感情を低下させ、身体的にリラックスさせる効果があり、ヨガの効果に近似していると考えられる。

一輪の花による心身の癒やしの研究

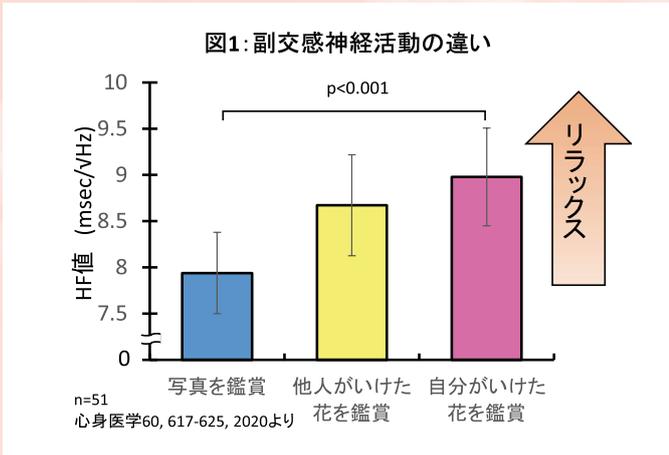
今までの研究で花による心身の癒やしの効果があることが推測されるが、花を鑑賞することが重要なのか？ それとも花をいけることが重要なのか？ 自らがいけた花が思いどおりにいけられたかという満足度が影響するのか？ ということは明らかになっていなかった。そこで我々が行った研究は、花を鑑賞した時と花を満足していけた時の効果の違いを明らかにすることを目的とした。

51名の被験者が3種類の実験をランダムな順序で体験した。一つ目の実験について、まず言語想起テストという

脳を疲れさせる作業を5分間行った。このテストは、日常生活において頭を使い過ぎてストレスを受けた状態を模倣的に作るために行った。次に花桶に入れられた十数種類の花から、自分もっとも気に入った花を一輪選び、またその花に合うような花器を選び、被験者もっとも良いと思うように満足していった。もし被験者がいけた花に



東京療院での花セラピーの様子



満足できなかった場合は、再度いけ直した。その後、いけた花を5分間鑑賞する実験（自己花鑑賞実験）を行った。二つ目の実験について、花にあまり関心を持たない人が、花器に一輪の花をいけ、同様に言語想起テストを行った後に被験者はその花を5分間鑑賞（他人花鑑賞実験）した。三つ目の実験は、同様に言語想起テストを行った後に被験者が癒しの写真を5分間鑑賞（写真鑑賞実験）した。* 自律神経機能計測、** 両肩の筋硬度、*** 日芸版「癒し」評価スケールを用いて、3種類の実験の効果を比較した。

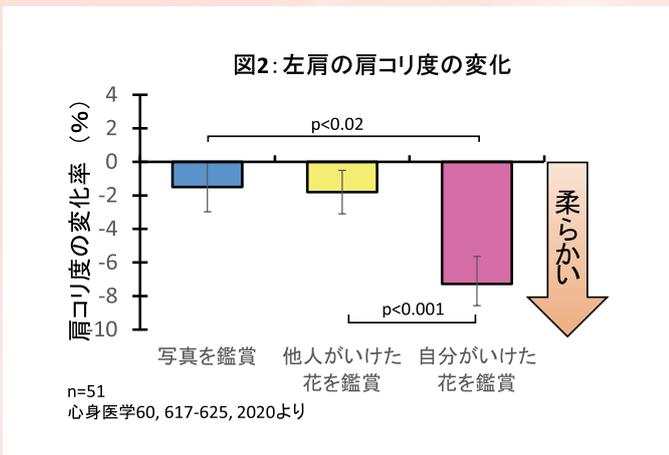
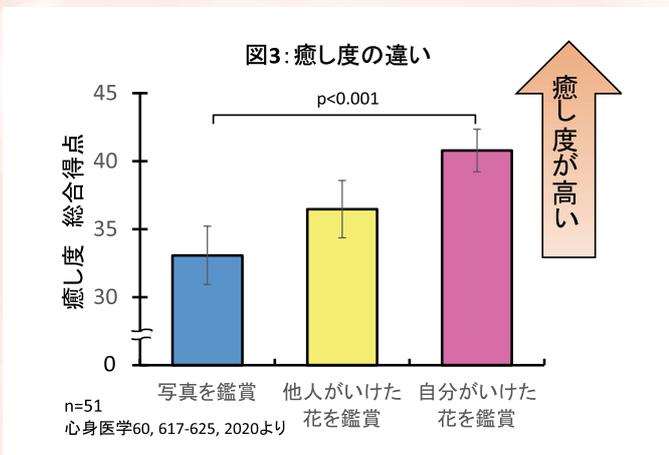


図1に3種類の実験に関する副交感神経活動の違いを示す。自己花鑑賞実験の副交感神経活動が、写真鑑賞実験より有意に高かった。つまり、自ら満足して咲けた花を鑑賞することは、日常の生活でストレスを受けた身体を癒やすことがわかった。また、花を鑑賞するだけでも身体を癒やす効果があることが示唆された。図2に3種類の実験に関する肩の筋硬度の変化の違いを示す。自己花鑑賞実験の筋硬度は、写真鑑賞実験や他人花鑑賞実験より有意に低かった。つまり、自ら満足して咲けた花を鑑賞する



ことは、緊張を和らげる効果のあることがわかった。図3に3種類の実験に関する心理的な癒やし度の違いを示す。自己花鑑賞実験の癒やし度が、写真鑑賞実験より有意に高かった。つまり、自ら満足して咲けた花を鑑賞することは心理的に癒されることわかった。また、花を鑑賞するだけでも心理的に癒される効果があることが示唆された。

まとめ

以上の結果から、自ら満足して咲けた花を鑑賞することはこころと体を癒

やすことが明らかになった。花を鑑賞するだけでも心身を癒やすが、それ以上に自らが満足して咲けた花を鑑賞することが、より効果的であることがわかった。特に花による副交感神経の活性化は免疫力の高まりにつながり、Covid-19をはじめとする感染症による重症化を抑える可能性があると考えられる。ストレスが多い日常生活において、花を部屋に飾り、ゆっくりと眺めて、楽しく過ごすことで、健康増進につながることを期待する。

2020年に、タイトル「一輪の花をいける行為およびその花の鑑賞が自律神経機能および肩の筋硬度、心理的な癒しに与える影響」が心身医学に掲載された(※11)。右記文章は、論文の内容を要約してまとめたものである。

*自律神経機能計測 自律神経には交感神経と副交感神経があり、ストレスを感じると交感神経が活性化し、リラックスすると副交感神経が活性化する。心拍変動を周波数解析することで、交感神経活動と副交感神経活動に関連するパラメータ(LH/HF値、HF値)が分析される。先行研究では、ヨガ(※1)や岡田式浄化療法(※6)によって副交感神経活動が高まることが報告されている。

**筋硬度計測 肩の筋硬度は筋硬度計を用いて計測され、肩の筋肉の緊張や弛緩状態を評価する。その低下は緊張が和らぎ、その上昇はストレスを受けていることを意味する。苜庭の散策(※7)や岡田式浄化療法(※6)によって筋硬度が低下することが報告されている。

***日芸版「癒し」評価スケール 日芸版「癒し」評価スケール(※8)は松本洗日本大学名誉教授が開発した癒し度を評価するスケールである。児童書画(※9)やひまわり(※10)の鑑賞による癒し度を評価できると報告されている。

■参考文献 ※1 J Altern Complement Med. 26, 547-556, 2020 ※2 M健科報. 8, 51-59, 1999 ※3 J Physiol Anthropol. 8, 33, 2014 ※4 Int J Environ Res Public Health. 12(3), 2521-2531, 2015 ※5 Neuropsychol Rehabil. 20(4), 624-636, 2010 ※6 心身医学. 51, 1120-1132, 2011 ※7 M健科報. 16, 31-39, 2012 ※8 芸術と癒しの調査研究報告書. 日本大学芸術学部, 105-115, 2005 ※9 M健科報. 18, 67-72, 2014 ※10 M健科報. 18, 53-65, 2014 ※11 心身医学60, 617-625, 2020

賛助会員の支援を受けて健康増進事業を推進

「賛助会員」入会のご案内

本財団では、事業目的に示している「人間の備える自然治癒力を生かす医学及び健康法」の調査研究をはじめ、その活用による心身両面の健康づくりの情報を総合的に提供致しております。特に設立以来、調査研究を積み上げてきた「岡田式浄化療法」「食」「芸術」「運動」などを取り入れた健康法を進めており、地域社会における健康づくりに役立ちたいと考えております。

このような財団の事業展開の支えとなっているのが、賛助会員の皆さまのご理解と会費によるご協賛です。賛助会員にご入会の皆さまには、会員誌や最新刊行物の送付をはじめ、行事案内、健康づくりの情報などを提供させていただいております。どうぞご入会いただき、地域社会に健康づくりのネットワークを広げる活動にご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

個人会員 5,000円 (年会費、1口)
団体会員 50,000円 (年会費、1口)

◎お申し込み・お問い合わせ先

(一財)MOA健康科学センター賛助会員事務局
電話 0557 (86) 0663
FAX 0557 (86) 0665
E-mail: webmaster@mhs.or.jp

団体(法人)会員さまのご紹介

ここに記す法人の皆さまに、団体会員としてご賛同、ご協力をいただいております。

伊豆箱根鉄道株式会社

住所: 〒411-0803 静岡県三島市大場300
TEL: 055 (977) 1201 URL: <http://www.izuhakone.co.jp>

富田醤油株式会社

住所: 〒713-8115 岡山県倉敷市玉島道口2848
TEL: 086 (522) 2263

株式会社ワイズ

住所: 〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町16-6
香取ビル4階
TEL: 03 (6458) 8121 URL: <http://www.wisejp.net>

新栄運輸株式会社

住所: 〒534-0027 大阪府大阪市都島区中野町2-14-21
TEL: 06 (6356) 1362 URL: <http://shin-ei-unyu.com/>

サンケイ建匠株式会社

住所: 〒063-0869 北海道札幌市西区八軒9条東4-1-1
TEL: 011 (709) 7711 URL: <http://sankei-kensho.jp>

医療法人財団玉川会

住所: 〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10 MOA会館1階
TEL: 03 (5421) 7089

医療法人社団六翠会

住所: 〒661-0043 兵庫県尼崎市武庫元町1-30-16
TEL: 06 (6431) 6940 URL: <http://www.rokushima-clinic.or.jp>

株式会社エム・オー・エー商事

住所: 〒413-0011 静岡県熱海市田原本町9-1 熱海第1ビル
TEL: 0557 (84) 2611

公益財団法人岡田茂吉美術文化財団

住所: 〒413-8511 静岡県熱海市桃山町26-2
TEL: 0557 (84) 2511 URL: <http://www.moaart.or.jp>

Ducks field

住所: 〒567-0009 大阪府茨木市山手台7-1-8
TEL: 072 (649) 1132

有限会社弥村コンクリート工業

住所: 〒920-0334 石川県金沢市桂町リ108
TEL: 076 (267) 0751

(順不同)

健康日本21

シンボルマーク

太陽、願い、希望の光

「健康日本21」は、21世紀において、「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」を実現するために、健康寿命の延伸および生活の質の向上を目指すものです。



球は、太陽を表しています。太陽は生命のエネルギー源であり、日本の象徴でもあります。また、球には個人や、団体の健康への願いがギュッと詰まっています。そこから放たれる勢いある光は、健康寿命の永続に向けての希望と勇気を人々にもたらします。

(一財)MOA健康科学センターは、健康日本21推進全国連絡協議会の加入団体です。

私たちは、21世紀における国民の健康づくり運動「健康日本21」を自然順応型の健康法の研究・普及を通して支援しています。