

## 自習室68 ネガティブを受け容れる ―それでも元気である大切さ

千葉県糖尿病対策推進会議 広報担当理事 篠宮 正樹

(2020年9月29日 千葉日報掲載の記事です)

世の中が一変してしまいました。日々の平穏な暮らしが、どれほどかけがえのないものであるかを噛み締めています。今までどれだけ幸福であったかを思い出しています。私も、これまで以上に自分に向き合い、自分を見つめるようになりました。このような状況で多くの人が、大変な苦勞と緊張を強いられていると思います。このような逆境に学び、助け合うことが必要と言えるのでしょうか。

こんな状況でも前向きになることは大切です。医師で作家の帚木蓬生さんは、ネガティブ・ケイパビリティ（生半可な知識や意味づけを用いて、未解決な問題に拙速に帳尻を合わせない、宙ぶらりんの状態を持ちこたえる力）について説明しています。「悩みや不安があっても、急がず焦らず耐えていく」それが正解のない人生を生き抜く力だと諭しています（帚木蓬生『ネガティブ・ケイパビリティ―答えの出ない事態に耐える力』朝日選書2017年）。それでも共感と寛容が大切だと説いています。

集会や外出がしにくい状況での生活習慣病対策も重要です。糖尿病・高血圧その他で自覚症状に乏しい疾患では、通院を控える人や治療中断する人が増えています。あとで大きな合併症につながる危険があります。必要な予防接種を受けない人も出てきているそうです。しかし日本には世界に誇る国民皆保険制度があります。保険証で日本のどの医療機関でも受診できます。この制度のおかげで診療費用もすべての医療機関で同一です。そして日本の医療費は諸外国に比べて安いのです。

米国は医療費が異常に高く、初診料だけで1.5～3万円（150～300ドル）のようです。虫垂炎で2～3日入院するとニューヨークでは150～440万円かかるそうです。日本では、6～7日の入院で30万円程度です。大病をしたら破産しかねないのです。

日本では諸外国のように、従業員の保険料が高いためにその会社の製品の価格が高くなることもありません。このことは国際競争力が高いことにつながります。医療機関の受け入れ能力がひっ迫している現時点では、安易に病院を訪れる人は減っているようですが、前向きになるために、睡眠と食事は規則的にとりましょう

。

早寝・早起き・朝ごはんの実施状況との関連を私達が調査しました。2010年に千葉県A市のすべての中学校で実施し1,052名（男子515名、女子537名）から回答を得ました（有効回答率99.5%）。早寝を23時30分より前に就寝すること、早起きを6時30分より前に起床すること、朝ごはんは毎日朝ごはんを食べること、としました。すると、「早寝・早起き・朝ごはん」が守れているほど、「自分によいところがあると思える」、「学校が楽しいと思える」という回答が多くなりました[図]。小学校での調査でも同じ結果でした。

私は子ども達に「朝起きたら窓をあけよう！ そして背筋を伸ばそう！」と語りかけてきました。普段、時間がなくてできなかったことに挑戦してみましょう。趣味を活かしましょう。音楽・読書・入浴でリラックスしましょう。よい香りも心と身体をリラックスさせてくれます。この連載でも述べた五感を活かして、一日一日を丁寧に過ごしましょう。自分の長所をみつけて磨きをかけましょう。やっていると時間を忘れることをしましょう。そして他者とのかかわりを大切にしましょう。人とのつながりが幸福感を生みます。「ありがとう」と声に出して言いましょう。

(書籍『小象の 元気！で行こう』第68話より)

### 図の追加説明

「早寝・早起き・朝ごはん」が守れているほど、「自分によいところがあると思える」という回答が多くなりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」のどれも守れていない群では、「自分によいところがあると思える」の問いに対し、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」という回答を併せて43%に過ぎません。

「早寝・早起き・朝ごはん」のどれも守れている群では、同じ問いに対し、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を併せると、60%になりました。

## 自分に良いところがあるか？ 中学生

