軽井沢病院の総合診療科医長

稲葉俊郎さん

いただきますの前の5秒だけでも……

かつて〝型破りな東大病院医師〟として知られた稲葉俊郎さんは、無意識とつながる時間を持つことが、自分を労り、整えることにつながると言います。無意識とつながるって、どういうことですか？

「自分を労るって、本来の自分自身を取り戻すことだと思うんです。それが無意識とつながること。無意識というのは、脳が認識できていない領域のことで、ものすごく広いのですが、簡単に言ってしまえば、子どものときの世界を思い出す感覚ではないかと思いますね。子どもというのは、自分の生命情報が基本で、外部情報が入ってきていません。無意識の世界を生きているので、自分の〝体と心〟の欲求のままに動きます。走りたいから思わず走る。声を出したいから声を出す。それが、成長するに従って、外部からいろんな論理や知識、情報がもたらされ、それらが〝頭〟を満たしていく。そして、社会にうまく適応するよう〝頭〟なりの価値や優劣をつけ、そのときの価値観や損得勘定で動くようになるのです。〝頭〟は熱しやすく冷めやすいので、その言語は常に『〜しなければならない』という命令形。それに対して、〝体と心〟の言語は『〜したい』というシンプルなもので、『好き』『心地よい』といった感覚が優先されます。例えば、どんなに疲れていても、どんなに気分が乗らなくても、『明日、この仕事をやらなければいけない』と無理をするのは〝頭〟の働きによるものです。でも、〝体と心〟の働きだけであれば、おのずと『疲れているから、ちょっと休もう』となりますよね？」

確かにそうではありますが、文明化された社会で生きていく以上、〝頭〟の論理で動くことは、ある程度仕方のないことなのでは？

「もちろんそうです。ふだんはみなさん自分の〝体と心〟に蓋をして生きています。私たち現代人は、〝体と心〟の働きを、子どもっぽいとか低級なものとして馬鹿にし、〝頭〟の働きのほうが高度だと勘違いして優先する傾向にあるからです。でも、本来の自分自身は、〝体と心〟です。だからこそ、〝体と心〟を思いやり、無意識にアクセスする時間が自分を労るためには必要なのです」

稲葉さんのところにやってくる患者さんの中には、〝頭〟と〝体と心〟の働きが一致せず、逆になってしまっていたことで体や心のバランスを崩した人もいます。それを調整するのが稲葉さんの仕事ですが、病気に至らないまでも、〝頭〟と〝体と心〟の不一致による違和感を覚えている人は、HERS世代にも恐らくいるはず。

「違和感に気づくことがまずは大事です。違和感というのは、自分が〝本来あるべき場所〟とは違うという感覚。〝本来あるべき場所〟というのは、自分が子どものときの感覚です。子どものときにしたいと思っていたこと、夢見ていたこと、心から惹かれたことは何なのか。〝頭〟ではなく、〝心〟で思うことを大切にするのがまずはスタートで、それに対する価値をきちんと認めてあげることです」

稲葉さんは常日頃から、子どもの頃の感覚を思い出す作業をしているそうです。最近では、都内から軽井沢に引っ越すことになり、車を買う必然性に迫られたとき、子どもの頃、実は自分がものすごく車を好きだったことを思い出したと言います。

自分を労るということは本来の自分自身を取り戻すこと

本来の自分とは無意識の世界を生きる子どものときの感覚

一瞬目を閉じて
空白の時間を作ることで
自分の内側とつながることができる

「でも、いざ車を買いに行っても、欲しい車が一台もない。全然ときめかないんです。最初はその違和感の正体がわからなかったのですが、突き詰めていくと、自分が子どもの頃に車を好きだった理由がわかりました。少しアクセルを踏めば必要以上にスピードが出て、ゆったり快適な空間が準備された車ではなく、ゴーカートのように地べたを走る身体感覚があり、みんなが肩を寄せ合い一体になって冒険しているようなワクワクする車に夢を感じていたんだと気づきました。子どもの頃のそういうヴィヴィッドな感覚というのは、何十年経とうがずっとそのままです。そこが、一瞬興奮しても1年後には忘れてしまう〝頭〟とは違うところです。〝心〟が本当に震えたものというのは、ずっと変わりません。それは、誰にでも必ずあるはずで、まずは自分の中からそれを掘り起こしてみるのはいかがでしょう」

そのための作業として、稲葉先生が日常の中でできることとしてお勧めするのが、ご飯を食べる前に5秒黙とうすること。

「私はいつもやっていますが、妻も子どもも一緒にやっています。ただ目を瞑り、5秒経ったら『いただきます』。どんなに忙しくてもご飯は毎日3度食べるので、一日の中にそういう時間を意識的に組み込んでいくといいと思います。目を瞑ると、自分の内側と一気につながることができます。一瞬目を閉じて空白の時間を作ることで、いろんな思いが自然に湧き起こってきます。食べられている、生きられていることへの感謝だったり、自分が本当は何に喜びを感じているのかだったり」

それを高度化、技術化したものが瞑想や座禅ですが、そこまでしなくても、ただ目を瞑るだけでいい。

「大事なのは、意識化しながら無意識にそっと触れること。私たちは、毎日寝て起きることで、体と心を整えていますよね。それは、意識と無意識を行ったり来たりしているということ。つまり、意識と無意識をつなげることが大事で、それによって体と心の調和を保っているんです」

Profile

1979年、熊本県生まれ。医師。東京大学医学部附属病院循環器内科助教を経て、4月より軽井沢病院の総合診療科医長。9月開催予定の「山形ビエンナーレ2020」芸術監督も務める。「学びのきほん からだとこころの健康学」（NHK出版）など著書多数。

撮影協力／アブルボア（http://www.abreuvoir.co.jp/faculty.html）