

「つたえること・つたわるもの」192

「平凡な日常」を切り捨てずに、「深く大切に生きる」ということ。

健康ジャーナリスト 原山建郎

### ★他の人に代わってもらえないことがある

今回も前回と同じように、2025 年度に開講する文教大学オープン・ユニバーシティ講座資料を作成するために、1990 年代後半、三浦綾子さんから送っていただいたご著書を、改めて読み直した。

最初の一冊は、『忘れ得ぬ言葉—私の赤い手帳から』（三浦綾子著、小学館、1987年→2000年小学館文庫）である。かつて主婦の友社『わたしの健康』編集長だったころの、私の名前が出てくる。（※引用文中の太字は原山。以下同じ）

去年（一九八五年）の五月、体調を崩した時、私はいろいろな人にお世話になった。二十日間、大阪で粉ミルク断食療法を受けることになった私を、強力にバックアップしてくださった主婦の友社「わたしの健康」誌編集長の原山建郎氏も、その一人である。（中略）大阪に滞在する私を、氏は早速見舞いに来てくださった。その時、何かと雑談したのだが、雑談の中で彼はこう言われた。

**「人間には、決して他の人に代わってもらえないことがあります。例えば呼吸すること、食べること、動くこと、そして考えることなどです。これは自分自身が負うべき責任です」**

なるほど私は思った。自分がいかに面倒臭いからといって、呼吸することを人に代わってもらうわけにはいかない。食欲が進まぬからといって、他の人に食べてもらって命を維持するわけにはいかない。運動不足を解消するための散歩や体操を、代わってもらってすますわけにはいかない。考えることも、また同様のはずである。

だが人間、はたしてこれらのことを、すべて自分の責任と受けとめて、生きているだろうか。よくよく考えてみると、呼吸すること、食べることはともかく、自分の考えることを自分の負うべき責任として、生きている人がどれだけいることかと思う。

（中略）とは言っても、私自身、自分の一生を顧みて、本当に自分自身が責任をもって、考えるべきことを考えてきたかどうか、実に怪しい気がする。それはともかく、

「人は何のために生きるのか」

「なぜ戦争が起きるのか」

「人間にとって一番大切なものは何か」

などということは、どんなに考えることが面倒でも、

自分の問題として、真剣に考えねばならないのではないだろうか。原山編集長の言葉を思うと、私は考えるということの内容について、更に深く、そして絶えず考えねばならぬことを、改めて知らされるような気がするのである。

（『忘れ得ぬ言葉』秋の章「人間には、決して他の人に代わってもらえないことがある」155～158 ページ）

じつは、ここで私の言葉として紹介された「人間には、決して他の人に代わってもらえないことがある」という言葉は、1990 年に私が『わたしの健康』の編集部員に異動したとき、操体法（気持ちよく動いて体の歪みを元に戻す自力健康回復法）の創始者である橋本敬三医師が書いた『からだの設計にミスはない』（柏樹社、1978 年）で読んだ言葉である。

もとより、雑誌の取材記者（編集者）が書く記事は、全くのオリジナル（自分だけの考え）ではない。

健康雑誌であれば、とり上げるテーマに詳しい専門家、医療者（医師、薬剤師、鍼灸師、整体師）などに取材した読者へのアドバイスを、わかりやすく噛み砕いて原稿に書く。取材記者はあくまでも読者代表であり、専門家から取材した知識を「借りて」記事をまとめる。その昔、小学校の運動会でやった「借り物の競争」のように、封筒にある「校長先生」をさがして、一緒にゴールをめざす—仕事である。

橋本医師は、「人間には、決して他の人に代わってもらえないことがある」とは、「息（呼吸）・食（飲食）・動（身体活動）・想（精神活動）の四つであるとして、次のように解説している。

人間が生命活動を全うして生きていく様は非常に多面的なものであるが、**自分に許された自然環境及び人為環境の中で適応し、自己責任として営まねばならぬこと、絶対に他人に代わってやってもらうことの出発点**が少なくとも四つあると思う。

すなわち、呼吸、飲食、身体活動、精神活動です（息、食動想）。この四つの活動と環境との関連の上に人間の健康が維持されていく。言い換えれば、毎日の自分の生活が自分のからだをつくっているということなのであり、毎日の生活のあり方、つまり、一人一人のこの活動の営み方によって、各人のからだのあり方、健康状態がきまってくるということです。

（『からだの設計にミスはない』第一章「人間の設計にミスはない」38～39 ページ）

### ★南アフリカのクーズーは、なぜ大量死したのか

次の一冊は、『風はいずこより』（三浦綾子著、いの

ちのことば社、1990年)である。

### 「神の知恵と人の知恵」

主婦の友社の『わたしの健康』誌の編集長原山氏から、その講演「からだからこころが見える」の原稿が送られてきた。勉強家の氏ははなはだ博学で、この講演原稿の中に、ひどく心をとらえる話があった。

それは南アフリカに住むクーズー(レーヨーの一種)という動物が大量に死んだ事件にまつわる話であった。クーズーは、他の家畜ならば生きていけない程の少量の植物を食べながら、結構沙漠にあっても繁殖していく野生動物だそう。早魃にも非常に強いとか。それがどういうわけか大量死したわけだから、一大事とばかり動物学者たちが駆けつけた。そして調べたが、病変の事実はなかった。胃には食べた葉も残っているのに、なぜか死んだ。栄養不良と思われた。

そこでクーズーの常食する木の葉を調べたが、蛋白質が充分に含まれている。栄養不良になるわけがないが、葉はほとんど消化されることなく、腸を通過してしまっていた。更にこの葉を調べると、タンニンが大量に含まれていることがわかった。

クーズーはふだん、低い木の葉を常食としている。が、一本の木に二分以上はとどまっていけない。次から次と移動するのだそう。なぜかという、木は、その葉を食われ始めると、実に驚くべき猛スピードで、タンニンを作り出すのだという。とても苦くて食べられないので次の木に移るわけだ。だからクーズーたちは、苦くなるまでの一、二分間、食に適した葉を食べる。

では、なぜ大量死したか。人間たちがクーズーたちを(※密猟者の)鉄砲から守ろうとして、塀をぐるりと回したのである。つまり動物愛護のつもりだった。ところが移動を限定されたクーズーたちは、やむなくタンニンの強い葉を食べて死んでしまったというのである。

私はつくづく神の創造の知恵と愛とを思わずにはいられなかった。木は逃げることはできない。戦うことはできない。そう思っていたが、食べられ始めるや否や、木はタンニンをもって自衛していたのだ。人間が塀などを建てなければ、動物と木との調和は保たれて、共存共栄ができていたのだ。それが破れた時、無抵抗と見える木によって、動物は大量に死んだ。

人間もまた被造物なのだ。原子力発電を始め、科学、医学の発展が、神の知恵を無視した愚かな悲劇を生まねばよいのだが……。とにかく神を畏れねばならぬ。

『風はいざこより』第三章「思いやるといふこと」84～85ページ)

三浦さんが同書で紹介したこのトピックには、さらに続きがある。2022年に書いた本コラム№155『草花とことばを交わすグリーンハンド、地球とのつながり感覚』でもとり上げたが、そのネタ元は『植物たちの秘密の言葉—ふれあいの生命誌』(ジャン＝マリー・ペルト著、ベカエール直美訳、工作舎)である。参考までに、その一部を再録してみる。

—このことを知った生理学者、プレトリア大学のヴァン・ホーヴェン教授が、死んだクーズーと同じプロセスを模倣することで、植物の生態を解明できるのではないかと考えて、学生たちを連れてアカシアの木をいじめる実験を行った。最初は、そっと木に近づいてやさしく「葉」のサンプルを採取し、次にベルトや鞭や杖を手にした学生が一団となってアカシアの木に襲いかかった。

一群の学生たちが数本のアカシアのそばまで連れてゆかれ、強力な補食行為に似せるために鞭やベルトや棒などでたたいて、この木にひどいお仕置きを受けさせることになった。当然のこと、葉はずたずたになった。かわいそうなアカシアは区別などできないから、おそらくクーズーの群れにでも急襲されたのだと思ったことだろう。さて、一定の時間間隔で、たたかれたアカシアの葉を分析してみると、攻撃から一五分後には、木が葉のタンニン生成量を大幅に増大させることが確認された。タンニン含有量は、二時間後には当初の量の二倍半にまで達した。それで、葉はまったく消化できなくなり、食用に適さなくなった。アカシアの木に打撃の雨が降らなくなると、タンニン含有量は徐々に正常に戻り、一〇〇時間後には正常値になった。

南アフリカの研究者たちはそれから、鞭打ち作戦中に数本の木だけを容赦することを思いついた。そして鞭を免れたこれらの木々の葉を分析した。なんと驚き!それが同一種のものなら、たたいた木から三メートル以内にある木も、葉のタンニン生成量を増大させてゆくのだ。したがって、攻撃された木からべつ木へ、メッセージが伝達されたことになる。このメッセージは、理の当然として、負傷した葉が放出する揮発性物質でしかありえない。

(『植物たちの秘密の言葉』第八章「植物同士のコミュニケーション」92～93ページ)

動植物界における意思伝達・相互交流、目に見えないコミュニケーションを探究したイギリスの生物学者、ライアル・ワトソンが、同じトピックをとり上げた『スーパーネイチャーII』(内田美恵・中野恵津子訳、日本

教文社、1988年)から、拙著『からだのメッセージを聴く』に引用した一文に、この虐待を免れた木々の葉(タンニン濃度)に関するレポートがある。

次に虐待した木の周囲にある同じ種類の木から、対照(※比較するために何もしないままのグループ)のためにサンプルを採取していましたが、驚いたことには、傷ついた木に同情するかのようになり、その近くにあった木のタンニンの濃度も増えていることがわかりました。傷ついた木と同じ大きさのC木は、一・八メートル以上離れていたにもかかわらず、三時間後にはタンニンが四二%増加しました。学生がベルトでA木を痛めつけたすぐ後には、三メートル以内に立っていた二本の木が高い濃度のタンニンを生成していたのでした。

ヴァン・ホーフェンは、このようにさし迫った危機をほかの仲間知らせて、警戒を促そうとしている(らしい)植物の能力のことを、「樹木がもつ謎の警戒システム」と呼んでいます。

(『からだのメッセージを聴く』第一章「からだのメッセージを聴く」34~35ページ)

もう二十数年前、私が初めてこの二冊を読んだとき、いちばん興味を惹かれたのは、クーズーたちに食べられたアカシアの「葉(からだ)」が驚くべきスピードで、苦み成分である「タンニン」を生成して、これ以上食べられなくする「防御システム」が、まだ食べられていない他のアカシアの木の葉にも及ぶ、「樹木がもつ謎の警戒システム」であった。植物たちの間で交わされる「謎のメッセージ」、あるいは「不思議なコミュニケーション」に注目したのだ。

しかし、この同じトピックを、三浦さんは「私はつくづく神の創造の知恵と愛を思わずにはいられなかった。」/「科学、医学の発展が、神の知恵を無視した愚かな悲劇を生まねばよいのだが……。とにかく神を畏れねばならぬ」と受けとめたのである。

### ★平凡な日常を、深く大切に生きること

三冊目は、サブタイトルに「生かされてある日々2」とある『この病をも賜ものとして—』(三浦綾子著、日本基督教団出版局、1994年)である。これは、『信徒の友』(キリスト教月刊誌)1989年10月号から1992年8月号に連載された「日記形式」のエッセイをまとめたもの。かつて「軍国主義教育」に手を貸した(小学校教員)三浦さんが、小説『銃口』を書こうと決意した背景や、小学館の編集者とのやりとりが、日記の中でよみがえる。

○月○日

敗戦記念日。

新聞の朝刊、二紙共この記念日について、見落とすほどの小さい記事のみ。一日積然とせず。夕刊には少しく記事は出ていたが、朝刊からびっしり書き埋めてもよいのではないか。戦病死した兄の顔、北の海に沈んだ従兄弟の顔、あの人、この人の戦死を思う。天皇の国民、即ち皇国民の練成のポスターを教室に貼り、軍国主義の教師として情熱を注ぎこんだ、かつての誤った自分の生き様を、今年も苦く思い出す。(中略)

○月○日

朝、床の中で、ふっと今度の連載小説の題名が浮かんだ。

「銃口」

という題である。(※小学館)担当者の眞杉氏が、激動の昭和を背景に、神と人間の問題を書いてほしいと言われた。その昭和の一面を、この「銃口」は象徴してはいまいか。(中略)

やがて、満州事変、日中戦争、太平洋戦争、アメリカの原爆投下による敗戦、朝鮮戦争、ベトナム戦争等々、内外に銃口は私たちの平和を揺るがす存在であった。

起床して三浦に告げると、ズバリよい題であるとほめてくれる。

午後、眞杉氏に電話する。氏も喜んでくれた。再び銃口に怯ゆる日のない全き平和を祈るものなり。

(『この病をも賜ものとして—生かされてある日々2』第1章「命を限りに咲く」30~31ページ)

もう一つ、かつて私が通っていた西野流呼吸法での話を、三浦さんはゲッセマネの園で捕らえられたキリストの「彼らほうしるに引きさがって地に倒れた」というエピソードに重ねている。

○月○日

ヨハネ伝第十八章に、ゲッセマネの園にいられたイエスを捕らえに来た記事がある。兵卒やパリサイ人の下役共の一隊である。イエスが「だれを探しているのか」と尋ねると、彼らは、ナザレのイエスだと答えた。

「わたしが、それである」

イエスが答えた途端に「彼らほうしるに引きさがって地に倒れた」と書かれている。イエスの言葉だけで、人々はばたばたと倒れたのだ。

私は西野流呼吸法の創始者西野皓三氏の話や、主婦の友社の原山建郎氏に聞いていた。屈強の武芸者たちが、西野氏に力一杯に襲いかかると、西野氏が手もふれぬうちに、何メートルも飛ばされるという。修練と

いうものは恐ろしいものだが、イエスは**修練もせず、そうした力を持っていられたのだ**。しかし、その力さえ放棄して十字架にかかれ、私たち人類の罪の故に**十字架の上に死なれた**。何と尊いことであろう。

『この病をも賜ものとして——生かされてある日々2』  
第1章「命を限りに咲く」63～64 ページ

これも二十数年前、旭川市で開催された遠藤周作さんの講演会のことを、懐かしく思い出した。

○月○日

遠藤周作氏の講演会が、一日一日近づいてくる。主催者が主婦の友社だとはいえ、手足となって働くのは、私たち「オーブの会」(※三浦綾子さんが友人である優佳良織の織元・木内綾さんと始めた、旭川市の婦人文化サークル)の会員たちだから、責任を感じず。講演会に聴衆が集まるかどうかの心配はつきものだが、遠藤先生の場合は、集まり過ぎはしないかとの不安に悩まされる。

(当日はどうか、ほどよい雨が降りますように)  
と祈ることしきり。(中略)

○月○日

雨。遂に遠藤周作氏の講演会、大成功裡に終わる。祈ったとおりに雨も降って、はみ出て帰る聴衆一人もなし。それでも会場の千の椅子は満席。ロビーに百二十余の椅子を設ける。演題は「秋の閑談」。格調あり深みのある人生論。適度のユーモアもあって、聴衆に強い感銘を与える。講演会のあと「みよしの」にて夕食。氏は座談も巧みで、十一時まで楽しく過ごす。

○月○日

晴れ。朝、遠藤周作氏と主婦の友社の原山建郎氏を(※旭川空港まで)送る。

『この病をも賜ものとして——生かされてある日々2』  
第5章「新たな病気の予感の中で」242～245 ページ

「あとがき」には、三浦さんが『母』、『銃口』に込めた、「世界の平和」への祈りが綴られている。

あとがき

「生かされてある日々」はどちらかと言えば意識的に現代のもつ平和の問題、核の問題等には余りふれてはいない。それは私が、それらの問題に対して無関心なだけではない。いや、無関心どころかこの日記に並行して私は、小説『母』(※『蟹工船』の作者でプロレタリア文学の旗手、小林多喜二の母セキの物語)『銃口』(※昭和初期、軍国主義の台頭に苦しむ若き教師の物語)の二冊を出版している。

日記という形式の中に書き残すには、余りに根が深く私はこの中に、平和も核も天皇制も腹の底にありながら、そ知らぬかのように扱ってきた。それがいいことか悪いことか知らないが、このような発表形式も許されていいのではないかと自分なりに思っている。

『この病をも賜ものとして——生かされてある日々2』  
「あとがき」269 ページ

そして、何よりも「平凡な日常」を「深く大切に生きる」ことを、三浦さんの人生を通して、すべての人々に、やさしく、あたたかく伝えてくれる。

生きるということは、私は悲しみや苦しみに耐えることであると同時に、**平凡な日常を切り捨てずに、深く大切に生きることであり**とも思う。

退屈なことのくり返しに耐えるというのは、実は大きな発見への一つの道だと思う。同じことのくり返しに目をやることによって私たちは、それらのものを新しく感ずることができる。

旭川名産に優佳良(ユーカーラ)織というすばらしい織物がある。ここの織元(※木内綾さん)は、天性のすぐれた感性と、するどい洞察力によって、北海道の自然をえも言われぬ優美な織物にとり入れた。例えば「流水」をテーマとする時、その流水について文献を調べることはもとより、流水のくるオホーツクの夜の海べに立ちつくして、流水のよせる軋みを聞き、流水を渡ってくる寒風に身をさらし、全身的に流水のなるとるかをつかまれたと聞いた。

私たちは生活の中で、こうした姿勢は、容易にまねるべくもないが、事になれるという危険から私たちを救うのは、結局は日常のくり返しの中に、一寸とした目の注(あつ)め方、耳の傾け方の心やりがあって、はじめてできることではあるまいか。

うまく説明はできないが、私は平凡な日常という言葉に対して、事実本当にこの世に平凡な日常というものがあり得るのか、神が創り給うたこの世に、一日たりとも平凡な日常等あり得ないのではないだろうか、と思わずにはいられないのである。

平凡なことを平凡に詠(うた)ひつつ学びしは真実に生きると言ふこと  
綾子

『この病をも賜ものとして——生かされてある日々2』  
「あとがき」270～271 ページ