

自尊感情を育てて生活習慣病を予防する

生活習慣病である高血圧や糖尿病を放置すると、がんや脳梗塞・認知症になりやすいことが分かってきた。その発症を遅らせることが患者数を減らすことになる。そのためには生活習慣病の予防が大切だと実感することが必要で、これを私は「知るワクチン」と名付けている。

小象の会理事長

篠宮 正樹氏



◇しのみや・まき
1950年、東京都出身。
千葉大学医学部卒。船橋
済生病院長を経て、20
01年に西船内科院長。
05年、NPO法人生活習

慣病防止に取り組む市民と医療者の会(小象の会)を設立、のち理事長。県医師会生活習慣病対策支援委員会委員長。生まれてきたことの不思議・身体の素晴らしさを小中学校で講話、その内容を童話「未来マシーンによつこそ」はるかなる絆のバトン」(2冊とも小倉明氏と共著)として刊行、千葉県課題図書に選定される。



ちばオピニオン

ゆるる場面で、人としての尊厳に敬意を払って接するということ。人に敬意をもって接する、すなわち人を大切にするには、自分を大切に思っていないければならない。これが自尊感情。ところが現代人は、携帯電話などのIT機器との接触に多大の時間を費やし、自尊感情を育む機会が失われている。

大阪医科大学の田中英高氏らの中学生に対する調査によると「家や学校でストレスを感じる」「死にたいと思うことがある」「かっとなりやすい」「私の人生はつま

「命」の素晴らしさを伝えよう

らない」と回答した日本の中学生は、スウェーデンの中学生の2倍以上にのぼった。反対に「私は幸せである」や「家族は私の努力を理解してくれる」という回答は、日本はスウェーデンの半分だった。

昨年末の13〜29歳の男女に対する調査でも「自分自身に満足している」に「はい」と答える割合は、米英独仏の各国で80〜86%であるの対し、日本では46%だった。ではどうすればよいのだろうか？

児童生徒やその保護者の世代に「健康が大切」「食事が大切」と思ってもらうためには、自分の存在をかがげがえのないものと思つ自尊感情を育むことが必要だ。千葉県で私たちが行った小中学生のアンケートによると、早寝早起き朝ごはんが守

られていれば守られているほど肥満度が少ない、ファーストフードが少ない、野菜が好き、というばかりではなく、学校に行くのが楽しい、自分に良いところがあると思える、というように自尊感情も良好なことが分かった。さらに朝すっきり自覚めることにも関連していた。

そこで私は小中学校を巡って、子どもたちにその場で身体の不思議を体験してもらい「あなたたちは素晴らしき身体と心を持って生まれて来た」という講話を行ってきた。さらに人間として、相手と自分の共通点を見つけて相手と自分を重ね合わせることで、すなわち共感が大切だと話している。その結果子どもたちから「身体がすこぶるを知り、人間に生まれてよかった」「これからもこの身体を大切にしたい」という感想が私のもとに多数寄せられている。

困難な状況にもかかわらずうまく適応できるためにも、自尊感情が重要だと指摘されている。肯定的な未来志向、感情の安定、興味関心が多様であること、そして忍耐力があることが、自尊感情と関連するようだ。良好な生活習慣で自尊感情を高められるといえる。

私の提言をまとめると、あなたの子や孫に、周囲の若い人に、生まれてきたことの素晴らしさを伝えよう。人のよいところを称賛しよう。私たちが規則正しい生活をして、生きがいを持ち生き生きと元気でいよう。