

病気と人生（人生学第18回）

A disease and the life

高 橋 清 隆

はじめに

人生の中で、病気を経験しなかった人はほとんどいないと思います。そして、病気の種類や軽いにかかわらず、病気は、人生に大きな影響を与えることも少なくありません。

私も、病気とは縁の切れない人生を送ってきていて、病気とは何か、病気と人生の関わりについて、ずっと考えてきました。

今回は、上野圭一さん、山本竜隆さん、おのころ心平さんの対談による『癒しの心得』（旬報社、2018年10月17日）により、いろいろ考えていきたいと思います。

1 O157

『癒しの心得』に入る前に、1つ紹介したいものがあります。それは、藤田紘一郎さんの『バイ菌だって役に立つ 清潔好き日本人の勘違い』（講談社α文庫、2002年8月20日。2001年4月、NHK出版より刊行されたNHK人間講座テキスト『きれい社会の落とし穴』の文庫化）です。その中に、O157についての記述があるのですが、それが大変示唆的です。「Ⅶ 無菌ジャパンの怖い罠」の章です。

しばらく引用します。

一九九六年の病原性大腸菌O157の騒動は、記憶に新しい。（中略）

完璧な衛生環境、抗生物質や消毒剤といった薬によって完全に守られていた私たちが、なぜ、このような「新興」および「再興感染症」に悩まされるようになったのだろうか。

私は戦後、日本人が進めてきた「清潔志向」と、それによる日本国内の「無菌化」が関係しているように思う。（168ページ）

戦後の日本人の清潔志向は、次第にその度合いを強めてきて、最近では身の回りの、人が生きていくために必要な「共生菌」まで排除しはじめたのだ。

共生菌の排除が新しい感染症、病原性大腸菌O157を生み、その犠牲になる日本人を生んだ。すなわち、共生菌の排除が新しい病原体を生み、一方では人間の免疫力を低下させるよう働いたのだった。（169ページ）

日本人は「悪玉腸内細菌」といわれた大腸菌を徹底的にいじめた。その結果生まれてきたのが、O157だったというわけである。

O157は、大腸菌をいじめた清潔志向の行きすぎた先進国にしか存在しない。アメリカ、日本、カナダ、イギリス、スウェーデン、イタリアなどに存在し、私の好きなインドネシアやフィリピンなどの「発展途上国」には出現していない。(171～172ページ)

「悪玉」ということで大腸菌を徹底的にいじめ、その結果生まれてきた大腸菌O157だが、しかしこの菌はきわめて「ヤワな菌」であった。生きるエネルギーの相当部分を毒素産出のエネルギーに費やしているため、「生きる力」がとても弱かったのだ。

細菌類がわんさという「汚い場所」では生存できない。ほかの細菌類にやられてしまうからだ。それが証拠に私の好きな屋台や、私の家の汚い台所ではO157の中毒は起こらない。世界で最も清潔だと考えられる「学校給食の場」が、中毒が起こりやすい場所となってしまったのだ。

そしてO157を飲み込んだ人がすべて下痢を起こすと思っている人が多いかも知れないが、私みたい腸の中にわんさと細菌を飼っているような人には下痢を起こさせないこともわかった。

(172～173ページ)

岡山県邑久町におけるO157集団中毒の際には中村明子教授（東京医大）は感染者の「清潔度」のチェックもあわせて行った。感染者のうち、重症になった一割の子どもの多くは、「超清潔志向」に育てられた子どもたちであった。一方、約三〇パーセントの生徒は無症状で、この子どもたちは「泥んこ遊び」などをよくする、清潔志向と無縁の生徒たちであった。(174～175ページ)

また、それに続けて、「洗いすぎると汚くなる」(179ページ)として、下記のように述べている。

洗いすぎは皮膚常在菌を取り除いて、皮膚を中性にしているばかりか、皮脂をはがし、アトピー性皮膚炎や乾燥性皮膚炎を発症させる引き金となる。最近、若い人でも冬になると、皮膚がカサカサになり、かゆくて仕方がないと訴える人たちが増えている。(182ページ)

これは私も体験したことで、「乾燥肌」ということで、加湿器を買ってきたり、軟膏を塗ったりなどして、大変な思いをしました。入浴して体を洗う時に、ごしごし擦るのは止めて、手で洗うようにし、特に冬は、汚れているところ以外は、あまり石鹸もつけないようにしたら、薬を塗らなくても「乾燥肌」は治りました。

2 常識の非常識

この乾燥肌騒動で、子どもの頃、風邪を引いた時のことを思い出しました。

風邪を引くと、病院に連れて行かれ、注射をされ、喉にルゴール液を塗られ、薬を出されて、治るまで飲んだものでした。熱が出たら、とにかく熱を下げようと、家族全員で躍起になっていました。

けれども、その後、風邪を治す薬はない、熱は治すために必要だから出ているのであり、喉の炎症も必要だからそうになっているのであり、無理に鎮めると治りが遅くなるということを学びました。

余程重症であったり、症状が長引くのでない限り、自宅で数日ゆっくり休むのが、いちばん早く治るということです。薬や注射は、むしろ治癒を遅くするということです。

解熱剤を服用して亡くなる事故もあり、或る種の解熱剤は使用中止になりました。

とにかく、私が子どもの頃は、病気はとにかく治さなければならない、熱は下げなければならない、症状は抑えなければならないということで、そちらの方に力点が置かれ、病気の本当の原因や病気の意義については二の次という状況だったように思います。

野口晴哉さんに『風邪の効用』という本があり（ちくま文庫、2003年）、それが初めて出たのが1962年ですから、わかっている人はわかっていたのですが、一般には、病気は悪いもので、撲滅しなければならないという方向性が大勢を占めていたと言えるでしょう。

時々風邪を引いた方が免疫力も上がって体によいという発想は、子どもの頃には縁が遠かったように思います。

また、私が子どもの頃は、「たんぱく質が足りないよ」というコマーシャルがあった時代でしたが、今は、健康志向、ダイエットの時代へと変化しました。そうなればなったで、「健康のためなら死んでもよい」という有名なジョークができるほど、健康が崇められているようなところがあります。

おかずの品数も少なく、ステーキなど食べたことのなかった子ども時代に比べれば、いぼやウオノメなどの薬のコマーシャルはほとんどなくなり、青洩を垂らしている子どももほとんど見なくなった代わりに、アレルギー性鼻炎やアトピー性皮膚炎の人が多くなってきているのは、どういう時代になっても、人間は病気と縁が切れないものだとつくづく思います。

食卓が豊かでない時代を過ごしてきた者としては、なぜそんなに何品目も食べなければいけないのかと疑問に思うことも多いのです。

3 117歳まで生きた女性

さて、それに関連して、『癒しの心得』の中に、長寿の女性の話が出てきます。

環境との折り合いについて、2015年に亡くなられた大川ミサヲさんという女性がいたんです。大川さんは当時日本最高齢で、117歳27日まで生きた方です。老衰で亡くられました。つまり健康に亡くなられたんです。

ミサヲさんがいったいどういう人生を送ってきたのか、すごく気になったので調べてみたんです。

素晴らしい自然環境の中でいいものを食べて育ったのかと思ったら事实は全く逆で、大阪市中央区、東大阪のすぐ隣で生まれた。東大阪といえば、工場地帯なので、空気のきれいな場所とはお世辞にも言えません。(56～57ページ)

『癒しの心得』では触れられていませんが、大川さんの生きた時代には、第二次世界大戦もあり、食うや食わずの時代も長かったはずです。栄養の偏りなどということより、食糧の確保が優先という時代を潜り抜けてきたのです。

粗食が体によかったということもあるのかもしれませんが、それは人によりけりで、栄養状態と衛生状態がよくなってきたおかげで、寿命が伸びているのは事実です。

私が子どもの頃は、会社では55歳が定年で、60代で亡くなるのも、そう早すぎないという印象でしたが、今、60代で亡くなると、早すぎる死ということになるし、70代でも、早いような印象を受けるようになりました。

何でも昔がよかったというわけではありません。やはり、一般には、栄養や環境に恵まれている方が長生きするのです。

そして、栄養や環境が改善されてきたからこそ、病気と人生の関わりも考えられるようになってきたのだと思います。

栄養が不足していたり、衛生面での不備をなるべくなくして、それによる死者を減らそうとしてきたことについては、愚かなことだったとは思いません。

そのような、環境も価値観も激変した中で、117年も生きた大川さんについて、次のように述べられています。

そんな時代の移り変わりの中で、一日一日楽しみを見だし、一つ一つキャッチアップしながら、日々幸せを見つけてきた。大川さんはインタビューの中で「今日をできるだけ楽しむことです。今日、おいしいものをおいしいと感じる心を磨くことです」とおっしゃっていたそうです。

(58ページ)

健康的とは言えない土地に生まれ、第二次世界大戦を挟んだ時代は、健康にとっても、決して快適な時代とは言えなかったにもかかわらず、117歳余り生きたのは、そのような生きる姿勢によるところが大きかったように思われます。

4 病気の原因

『癒しの心得』の太字で書かれている、鼎談の案内者は、編集担当の熊谷満さんでしょうか。その方が、病気の原因の興味深い例をあげています。

私は営業の仕事をずっとして、あるとき手のひらにぶくっと血豆ができたんです。放っとけば治るだろうと思ったんですけど、つぶれて血が出ても瘡蓋にならなくて、2カ月ぐらいずっと治らない。それでアーユルヴェーダの先生に脈診で診てもらったら、「2カ月前に誰かをすごく怒ったでしょう」と言われて「えっ」となったんです。

そういえばめっちゃ腹が立つ人がいて、「これは君の怒りのマグマが手のひらの皮膚からあふれ出てるんだよ」と言われました。私はそのとき確かにすごく怒っていたんですが、仕事があまりに忙しくて、「怒っている暇がない」と自分でふたをしてしまったんですね。でも、その怒りがまだ解消されなくて、血豆から噴火みたいにしょっちゅう血がぶちぶち出ていたんです。それで、「あ、そうか。私は、あの人をこんなに怒っていたのか」と気づいたら、次の日に瘡蓋になって治りました。

だから、3人のお話にあったように、腑に落ちるってすごく重要だなと思いました。

（148～149ページ）

怒りは、自分の体を蝕む、炎症を生じさせるというのは、比喩ではなく、私の経験からも本当のことだと思えます。

次の例は、山本竜隆さんの話です。本の中では、先の引用よりも前の部分にあるのですが、あえて、ここで引用します。

私はもともと生まれたときに、先天性筋性斜頸と言って、首ががっちり固まって自由にならない状態で生まれてきたんですよ。だから、ずっと首が曲がった状態で、病院では手術して筋肉を切らなきゃいけないと言われた。だけど、「1歳児でメスを入れるなんて」となって、マッサージや整体に通って、3歳ぐらいからだんだん治ってきたんです。（中略）

それと関連するのですが、小学校のときに私はいつも嫌な夢を見ていたんです。それはヒノキ風呂に入っていて、そこは格子のある立派な風呂場なんですけど、背中を流してくれるような女の人が後ろのほうにいる。ものすごく冷たい感じの人なんです。そして、しばらくするといきなり刀を持った侍が入ってきて、ばさっと首を切られる夢なんです。

小学校のとき、その夢をずっと見てたんですよ。ほんとにはっきりと。

一方、僕は小学校のとき、相撲大会に出ていたんですが、そのときのしこ名が山本竜隆の「竜」が「勝つ」で竜勝山。10歳のときに祖父が、うちの田舎は和歌山県なんですけど、「先祖は戦国時代には城主だったんだよ」と言って城跡に連れてってくれたんです。そこのお城の名前が龍松山（城）だったんですよ。しこ名とほぼ一緒なだけけど、「勝」じゃなくて「松」なんですね。「その城主はどうしたの？」って言ったら、「お風呂場の中で首を切られちゃったんだよ」って。（中略）

そう、ほんとにそうなんです。怖くて。でも、その日からその夢を見なくなったんです。

（134～135ページ）

受け入れられない人にとっては受け入れられない話でしょうが、前世療法で、前世で水死したと
いうことを知り、水恐怖症が治ったという事例もあるのです。

腑に落ちるというのは、状況を変える力がありますね。(中略) 前世など科学的に証明されるの
は難しいですけど、それ以上に本人が納得することが優先されるんだと感じました。

(137ページ)

カウンセリングにおいては一人ひとり、個々の「治るストーリー」に触れることがとても大事だ
と思うんです。

(137～138ページ)

前世があるかないかという話になると、收拾はつかなくなるのかもしれませんが、患者が、「治
るストーリー」を自分で受け入れれば、治っていくというのは、前世の存在を受け入れられない人
も、納得すると思われます。

5 病気は個性

おのころ心平さんの話の中に、重要な言葉が出てきます。「病気も実は個性なんじゃないか」
(187ページ) です。

病気って、それだけ切り取ってみるのではなくて、人生の中でその病気になった意味をどう捉え
るかですね。生まれてきて、そして死んでいく、その大きな枠組みの中で、人生の流れはやっぱ
りいつも安定はしていません。そこである意味では、大事な出来事として病気という経験がある。
もちろんそれを乗り越えていく過程も物語だし、病気になって死んでいく過程も、その人にとって
の一つの物語です。(中略)

原因を一つか二つ引っ張ってきて、「これが病気の原因ですよ」とやっちゃうと、自分で原因を
つくったという感覚がなくなっちゃうんですよ。たとえば化学物質であったり、環境破壊だったり、
つまりは誰かのせいになっちゃう。

誰かのせいになっている限りは、自分のストーリーではないので、自分で再び新しいストーリー
を紡ぐことができない。まずは今ある環境の中で自分が選択してきたという自覚を持ってもらうと
ころからはじめます。

もちろん、全部が自分のせいでなくても、「でも、そこには選択の関与はあったよね。自分の人
生だよ」という話を持っていければ、「だから、ここから先もあなたの人生の選択ですよ」と、
そこから本人の治るストーリーがはじまるんです。

「医者に決めてもらおう」とか、「もう自分で考えるのは大変だから、家族が言った通りやろう」
となっている限りは、自分でストーリーをつくることにならない。依存をしている限りはどうして
もだめなんです。自分でスイッチを押し、ストーリーをつくる主人公にならなければ、命の原理っ

て賢くて、「ああ、自分を放棄したんだな」となったら、それは命が失われていく方向になっちゃうんです。これは法則だなと僕は思っています。

ストーリーが病気をつくってきたのだとしたら、治るストーリーをどうやってつくるか。大事なのはそこなんだと思います。（200～201ページ）

これまでの人生学で考察してきたように、私たちは、生まれる前に自分の人生をかなりの程度選択し、生まれてきてからは、自分の人生について全責任を負うことになります。このように言うと、否定的に聞こえてしまいがちですが、逆に言えば、自分の人生は、自分次第でどうでもなるということなのです。それを、他のもののせいにしていたのでは、自分の人生にはなっていないのです。

生まれる前から、病気を予定してくることも多いのです。だから、病気を悪いものとして捉えるのではなく、そこから何を学ぶかということが大切です。病気には大きな学びが潜んでいるのです。

6 風邪を数時間で治す

これも本と順序が逆になりますが、風邪を治す話です。

ある治療家の先生に「風邪は3時間で治せ」と言われたんです。「どうやってですか？」と聞いたら初期症状を抑えろと。人間はどうしたって風邪をひく。でも、対処が早いと回復も早い。自分の体を知って、崩れても回復をちゃんとプランニングできることが大事なんです。（232ページ）

これは、おのころ心平さんの発言ですが、下記は、意識せずに風邪を数時間で治した上野圭一さんの話です。

僕よりずっと先にアメリカに来ていた年上の日本人の女性がいて、この人は日本のヒッピーの第1号と言ってもいい強者で、筋金入りのヒッピーだったんです。（中略）

当時、その人がたまたまバークレーに住んでいて、僕はそこでしばらく下宿していた時期があったんですけど、そのとき旅の疲れもあって風邪をひいて、ちょっと寝込んだんですね。

借りていた部屋で横になっていたら、突然、家じゅうが騒がしくなって、足音や歌声が聞こえて、わーっとすごいにぎやかになってきたんです。その中で一人、ものすごく素晴らしい、エネルギッシュに歌う人の声が聞こえてきて、それを聞いているうちに「何で自分はこんなところで寝てなきゃいけないんだろう」という気分になってきた。何となく立ち上がってズボンをはいて、暗い廊下に出て行って、広間のドアを開けたら、ばーっとまぶしい光の中でヒッピーたちが踊り狂ってるわけ。ドラッグか何かやって、わーっとすごい勢いで。その中で、シンガーがものすごくいい声で歌っていた。

ふだん、僕の性格上、そういう場に接したときにはたいてい壁の花というか、ただ見ているだけ

なのですが、そのときは参加せずにいられないっていうか、あまりに楽しそうなので、そこに加わりたくなった。ちょうど中学生のときの泥遊びと同じで、飛び込んでいって、躍ったこともない踊りを一緒にして、足をはね上げたりなんかしてたわけですよ。

さっきまで熱があって喉が痛くて、自分のパターンだと2、3日寝て汗を出せば治るっていう、そういう程度の風邪だったんですけど、それがダンスをやって数時間経ったらすっかり治っていたんですよ。平熱になって、体のだるさとか喉の痛みもぜんぶとれて、わずか数時間で風邪が治っちゃったんですね。これは何だろうという、それが治癒というものに目覚めた最初でした。

(102～104ページ)

人生は、あたたかい人になるための練習の場なのかもしれません。だから、平穏無事ということでは意味がありません。様々な課題を通して学んでいくのです。先の引用に「人間はどうしたって風邪をひく」とありました。

風邪というのは、たまった憎しみを燃やすために必要だという記述を何度か目にしたことがあります。憎むな、怒るなということは確かにそうなのですが、憎んだり怒ったりするくらいの出来事は、人生の課題なのです。その憎しみや怒りをどうするかが問われています。

風邪以外の様々な病気も、前世からの課題であったり、現世で進む方向性の調整であったりするのです。

7 治りたくない人

病気を治したくない人などいないのではないかと思いますのですが、病気を理由に、責任から逃げている人も少なからず見られます。人生と向き合わないのは、生まれてきた意義を考えると大いなる無駄のように思われます。しかし、一方、自分のこととして捉えた場合、実に多くのことに尻込みしてきた歴史を見ざるを得ません。病気であろうと何であろうと、人にあたたかくする方向に進む気持ちは大切だと思います。

また、治りたくない人の本質の一つとして、自己処罰の問題があります。これも結局は、そのような時間があったら、人にあたたかくしようということになるのですが、それができるくらいなら、人間卒業なのかもしれません。

治りたくない人への考えが、3人から述べられているところがあるので引用します。

先生方は、表面的には治りたいと言って、でも潜在的に治りたくないと思っている患者さんに対して、どんなアプローチをされているのかを教えてください。(152ページ)

この問いに対して、山本竜隆さんは、次のように答えています。

治りたくないと思っている方も、一人ひとり背景や重さが全部違いますから、人によってはタイミングが来るまでそのままにして流す場合もあるし、環境を変えてたとえば森の中を一緒に歩いたり、ほんとにケース・バイ・ケースですね。そもそも僕が関わってふさわしいのかも含め、悩みますよね。難しいです。（152ページ）

例えば気功などでは、相手を治せるという自信も大事だと言いますが、本来、治すのは病気している本人だということもあり、治療者が余計なおせっかいをしたために、病気をこじらせてしまうこともあります。人が人生を学ぶのにふさわしい時期や相手というのも確かにあり、山本さんの謙虚な姿勢は、学ぶべき点が多いです。

次に、上野圭一さんの話です。

治りたくないという人は少なくないと思うんですよね。でも、ちょっと話を聞いてみると、自己処罰している人が多いですね。自分が許せない。だから、許せない人は、許してもらわなきゃいけないわけだから、やっぱりまずは緩める。その人が緩むこと。何でもいから徹底的に緩む方向に効果があることをどんどんやってもらう。たとえば呼吸法をすとか温泉に入るとかね。

人はなぜ治るのかっていうのはあるけど、人はなぜ治らなければいけないのかっていう、これも大きな命題です。（152～153ページ）

これは、病気の本質を突いている言葉ですし、現実的な対処法を述べています。他人を許し、自分を許しなさいと言っても、なかなかそういう言葉だけでは、人は自分を許そうとしないものです。他人や自分を攻撃することから意識をそらすことも必要なことです。そして、きつくしばっていたものを、緩めていく作業を具体的にどうするかは、それぞれの場合に応じたやり方が必要になってくるのです。

人はなぜ治らなければいけないのかということについては、必ずしも治らなくていいと思うのですが、治らないということは、憎しみや怒りや自己処罰に囚われている、執着しているということであり、執着は、人にあたたくするという最大の課題を妨げていることになるのです。

治る治らないに囚われているは、治りにくいというのはよく言われることです。「がんと戦うな」というのは、そのような意味で一理あるのです。癌と戦おうとすると、こちらの意気込みに応じて相手も強くなってしまいます。何しろ、癌というのは、自分の外側にいる敵ではなく、自分の中の「生きたくない」という気持ちが占めるところが大きいのです。「生きたい」「生きたくない」ということから離れるところから治癒が始まります。

さて、おのころ心平さんは、次のように述べています。

治りたくない人は、自分でもどうしようもないほどの「抵抗」が生じています。「慣性の法則」で生きてると、今までのものを変えるってほんとうに難しいですから、だから病気の時こそ、

日々の選択、決断を毎日どれだけ怠ってきたかが出てしまう。心の底から「自分は治ってよし」のスイッチを押す覚悟って、やっぱり日常の小さな決断の積み重ねがものを言うんです。大きな宿題になってからでは、なかなか難しい。まずは「今日1日、何かを決断してください」というトレーニングからはじめてもらっています。(153ページ)

これは、実践を重ねてきた人の的確な言葉です。

大地震も、表面的な事象からだけ見れば、突然起こったように思えますが、実際はプレートが少しずつ動いて、限界に達した時に起こるのであり、何も無いところから起きたわけではないのです。

病気も同様で、「抵抗」が少しずつたまっていき、ある程度のところに達した時に症状としてあらわれるのです。ですから、おのころさんが言うように、それを少しずつ変えていくことが必要になってきます。

その際、「今日1日、何かを決断してください」というトレーニングは、とても賢明なやり方だと思います。車の運転と同じように、私たちは、絶えず方向の修正が必要な世界に生きています。それだからこそ有意義な学びができるのです。

今日1日、どうしたら、少しでもあたたかい方向に進路を修正していけるか、というのは、病気の有無にかかわらず、人生のレベルにかかわらず、皆に必要なことだと言えるのではないのでしょうか。