

# Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 185

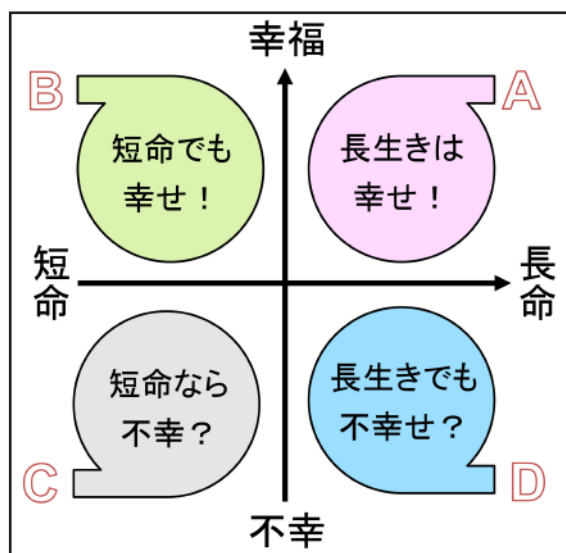
## 〈幸せは 時空の隙間 人間力〉

神対応だと称賛されるような人。今や世界的エンターテイナーとなりつつある渡辺直美さん、ダンスの切れ味、表情など超一流、例え揶揄されても世界レベルの対応力は高く評価された。また、私が大好きなサンドイッチマンは、いつでも誰に対してもごく自然体で接している。名の如く2枚のパンで、人々を優しく包み込んでいるかのように思う。いずれも、豊かな「人間力」が感じられないだろうか。

### ◆幸福感 長命健康 対立軸

人間の文字は通常「にんげん」と読まれる。しかし、もともと漢文では「じんかん」であり、世間、この世、俗世間という意味であった。中国の故事で「人間（じんかん）万事（ばんじ）塞翁が馬（さいおうがうま）」が有名だ。ここで、人間とは世の中のこと。人間とは人と人との「間」にある時空を表現しており、時間と空間のスペース、つまり、コミュニケーションの存在が重要となることに。一方、お経読みで「にんげん」と発音するのは、本来、仏教のことばに由来するからである。概ね「じん」の場合は、比較的人間を個人として捉え、「にん」の場合は、人情、人相など仏教的に育まれた人間観を表現することが多い。

さて、人と人との間には、いったい何があるのでしょうか？ 逆の発想として、間（ま）がない場合を考えよう。たとえば、あなたが独りぼっちで離島に数年間、留め置かれた場合を想像してほしい。その状況で、あなたは誰からも全く制約を受けず、ずっと好き勝手なことが何でもできる。でも、それは幸せだろうか？ ここで気が付くことがある。真実の幸せとは、自分の周囲における人の存在が必須であるということだ。人と交わってこそ、幸せを感じられるように人間は出来ているのだ。人生には山もあれば谷もある。価値観の違う人もいる。そこで、幸福vs不幸、長生きvs短命、健康vs病気という対立軸を設定した右図A④B③C②Dをご覧ください。長生きと幸福は必ずしも一致しない。同じスタンスで健康vs病気について、自身はどうなのか家族や友人と話し合うことも大切かも。



### ◆語り合う ワイン片手に 身土不二

日本人にとって、霊山である富士山も、同じ発音で「不二（ふに）」も、特別の存在である。不二とは二つとないこと、無二、見かけは二つだが実際は一つ、手紙の末尾に記す語、富士山などを意味する。

「自他不二」とは、自身と他人には区別などなく、自身を救うことと他人を救うことは同一という仏教の言葉。

「而二不二（ににふに）」とは、あるものに二つの面があっても、本質は一つということ。当たり前だが、紙には表と裏がある。表と裏がそろって初めて一枚の紙が生まれることに。

「身土不二（しんどふに）」とは、その土地や季節に収穫した物を食べるのが身体に良いという考え方。滋賀県内では、心が豊かになる同名のワインが造られている。ワインを傾けながら、自宅で/リモートで本音を語り合ってみてはいかがだろうか？



(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)