

「正しい心・正しい行為」

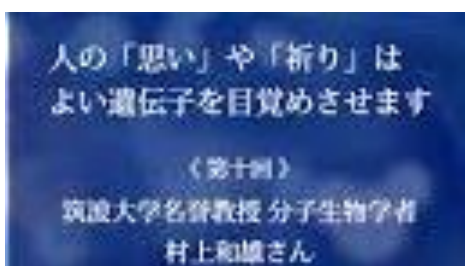
令和5年4月24日

ある日の夜、私が毎週楽しみに見ている「Y・Rの酒場放浪記」という番組を見ている時、妻から、「たまには、こんな為になるものを見なさい」と言われて見たドキュメントがあります。（「酒場放浪記」も私にと



って心がリラックスするステキな番組なのですが・・・）それが「村上和雄ドキュメント『SWITCH』」という YouTube で配信されていたドキュメントです。先生方は、分子生物学者の村上和雄先生をご存じでしょうか？私は、あの吉本興行とのコラボで笑いが細胞の代謝やホルモンの分泌などによって健康に効果があることを研究した人であるのは知っていましたが、それ以上のことは知りませんでした。番組を見てとても感動し、教育に携わるものとして子どもたちにも説いて聞かせたいと思った内容でした。村上先生の主な主張は、「よい遺伝子をオンにする生き方」。その「よい遺伝子」にスイッチが入り「ON」になるためには「心」の在り方が関係しているとのことでした。

「遺伝子」。中学校で習った何やら難し気な DNA。先生は、人間とチンパンジーの遺伝子の違いは僅か 3.9%。ノーベル賞をもらう天才と普通と言われる人の脳の働きの違いは僅か 0.5%の違いと言います。そのことが意味するのは、「遺伝子」は単なる設計図・情報で、その情報をどう動かしているか、先生の言葉で言えば「ON」の状態にしているかの違いだと言います。こういうことも言っています。遺伝子を固定的なもの、つまり、持って生まれた才能で、先天的なものと思いがちであるが、実は、ダイナミックに動いている、と。よい遺伝子を「ON」にし、自分の可能性や健康を「良いもの」にするためには、前向きでよい感情・心が大きく関係し、逆に、悪い遺伝子が「ON」になると自分の可能性を奪い病気になると。考えてみれば、



納得できます。明るく楽しい生活を送っていると気持ちも晴れやかで活動的になりやる気も出てきます。逆に陰鬱になり、気持ちがふさぎ込んでいると元気を無くしやる気も起きません。「病は気から」との言葉にもあるように私たちは経験的に知っています。それが、分子生物の科学の分野で証明されつつあるのです。

では、どうすれば遺伝子を「ON」にできるのか？いくつかありますが、①高い志を掲げ、それに向かって最善の努力を尽くす。②「利己的」(自分の為)ではなく「利他的」(他者の為)に生きる。③感動や喜び、愛情などの豊かな情緒の発露。(逆に、不安、怒り、恨み、蔑みなどは悪い遺伝子を「ON」にします)④感謝(生かされていることへの感覚)などです。上記の写真にある「人の『思い』や『祈り』」とは①~④のことを言うのでしょうか。先生の言葉に次の言葉があります。「よい結果は正しい行為・過程を経てもたらされる」と。この言葉は子どもたちに説いて聞かせたいものです。「よい結果」とは、どのようなものなのでしょうか？スポーツをする子であればよい成績を収めることではないでしょうか？(すべてが成績の為にやるものではありませんが)そのためには、いい加減ではなく、真面目に努力すること、粘り強く取り組むことです。この真面目に努力、粘り強く取り組む姿勢が遺伝子を「ON」にするし、正しい行為・過程となるものです。クラス子ども達との関係での「よい結果」とはどのようなものなのでしょうか？周りの子と仲良く、協力し合う関係、助け合う関係性があるのが「良い結果」です。そのためには、相手をバカにしたり、さげすんだりするのではなく、相手を大切に尊重することです。このような正しい行為が良い結果を生むのです。遺伝子が「ON」になるのは「心」の在り方が大きく左右しています。学校でよく子ども達に語る「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」の使い分け。私達、大人が思っている以上に、遺伝子レベルで状況に影響を与えているのが分かります。正しく、望ましい結果は、正しい心・正しい行為によってもたらされるのです。子ども達に分かる言葉で語りたいものです。ご指導、お願いします。

