

不思議の認知

永田円了

Wonder Zone



いま日本では、認知症とその予備軍 (MCI) の人口は、862 万人と言われる。これは 65 歳人口のなんと 4 人に 1 人。さらにこの認知症予備軍である軽度認知障害 (MCI) を放置すると、5 年間で約 50% の人が認知症へとステージが進行すると予測される。人ごとではない。

認知症になる人とならない人とは、いったいどこがどう違うのであろうか。米国のある修道院で、そこに住む尼僧の何%かは認知症にかかったという。同じ物を食べ、同じ睡眠時間を取り、同じ生活をしてきた尼僧さんたち、認知症になった人とならなかった人では一体何が違ったのであろうか。



その原因を探る中、一つの興味深い事実にとどり着いた。それは、尼僧さんたちが若い頃、この修道院に住むために書いた作文であった。作文には二つのパターンがあった。一つは、いわゆる優等生の作文。英語のスペルも間違いなく、字もきれい。もう一方は、字もきたなく、起承転結もめっちゃくちゃ、でも何かその人の心模様がにじみでているような作文。一体どちらの作文を書いた人が、数十年後に認知症になっていったのか。

答は、優等生の作文を書いた人のほうが、より認知症にかかったというのである。自分をよく思われたい、いい評価を得たい意識で書いたひと。心を素通りして、頭ばかりで考えた結果、心が頭のスイッチをオフにしたのだという。(エックハート・トーリー Eckhart Tolle)。

日常 vs. 非日常

日常は日々のルーティーン、繰り返しの毎日である。一方非日常は、旅に出たり映画、演劇を観にいくなり、現実から一時的に抜けた特別なひとときである。民俗学では、非日常を“晴れ”、日常を“曇(け)”と呼ぶ。この二つの世界のバランスがうまく取れているとき、人は生き生きとしている。しかし、目の前の日常のみを惰性的に生きていくと、エネルギー(気)が枯渇する。そのことを“曇枯れ(けかれ)”と呼ぶのである。

日常という「井戸」のみから水をくみ上げ続けた結果、当然のことながら井戸は涸れる。涸れないようにするためには、非日常の「井戸」からも、水をくみ上げる必要がある。自分の中の非日常を求めエネルギーが生かされないでいると、エックハート・トーリーが言ったように、心が頭(日常)のスイッチをオフにしてしまい、認知障害に陥るのである。

何か手だてはあるのか、ある。筋肉は使わなければ退化する。認知機能も刺激を与えなければ同じように退化する。非日常に象徴される認知機能を活性化し、日常を豊かに生きるためには、毎日料理をすること、時々旅をすること、それも一人旅がいい(曾野綾子『人間になるための時間』より)。



玉三郎の美の世界展

<事例 DVD>

Bruce Lee / Don't think. Feel !!

Jill Bolte Taylor / ああ、私は生きている、私は犠牲者ではなく生存者

坂東玉三郎 / 生まれてきてしまった不思議

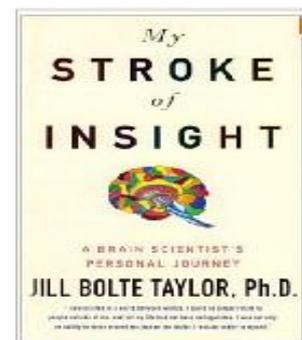
軽度認知障害 (MCI)、65 歳人口の 4 人に 1 人が認知症あるいは、MCI

河合隼雄 / 非日常(晴れ)と日常(曇)、祭りと儀式的役割

文化人類学者・小山修三 / 縄文時代、巨木をどうやって運んだのか

山田邦夫 / 主客未分の世界、自己超越してこそ自己実現が可能に

歌・ルイ・アームストロング What A Wonderful World



円了のホームページ: www.enryo.jp