



Know thyself.

北海道千歳高等学校
3学年リレー通信 No.27
文責：五十川 哲也

5月25日、休校に入った4月17日から数えて39日目です。

春に予定していた活動ができなくなって、何となく気持ちの萎えた状態に陥ってないでしょうか。仕方ないと我慢する事が多く、先行きの不透明さを不安に感じたり、換気の重要性が注意喚起される一方で、社会の風通しの悪さを感じたりしていませんか？

自宅待機中だった**ボリス・ジョンソン**首相が英国の国民に向け、こう訴えかけました。

“One thing I think the coronavirus crisis has already proved is that there really is such a thing as society.” これは、**アリストテレス**や**サッチャー**元首相の言葉とともに、「社会」を考えさせられる大変興味深い発言でした。さらに、いまの「社会」を考える上で、皆さんに紹介したいのが、フランスの哲学者**ベルクソン**の「**閉じた社会**」という言葉です。彼は、仲間内を拘束・威圧しつつ他者を選別・排斥して、拒否と争いによって分断を生むような社会を「**閉じた社会**」と語っています。

奇妙な「自粛」の広がりに対し、彼の名を掛けたわけではありませんが、「**生命の飛躍（エラン・ヴィタール）**」と「**開かれた社会**」につながることを願って、今回は「うんこ」の不思議をテーマに書いてみました。ゆったりと楽な気持ちで読んでください。

平成生まれの皆さんも、経験あるでしょうか。私の遠い記憶の中には「学級文庫」を「学級うんこ」にしてしまう恐ろしい技をしかけられて、意味もなく笑った思い出があります。不思議なほど忘れられない「う・ん・こ」は、魔法の言葉のようです。

知っての通り、「うんこ」は退屈な印象が強かった子どもの学習ドリルを楽しい娯楽に変えてしまいました。「みんなが好きなものを会社名にしたら、自然と『うんこ』になった」という横浜の株式会社うんこ（UNCO INC.）は、うんこグッズを手がけ、世界に笑顔と元気を届けようと活動しています。「MAX うんこかわいい」がコンセプトのうんこミュージアム TOKIO では、固定観念を水に流すうんこエンタメ空間が楽しめます。5月からは休業要請に対応して「うんこミュージアムオンライン」を無料提供中です。北広島出身の野田サトルが描く『ゴールデンカムイ』の世界では、「食べてもいいオソマ」の話をはじめ、野生動物の生態や狩猟における知恵など、自然とともに生きてきた私たちの風俗・歴史・文化を語る上で「うんこ」が欠かせないものとして登場します。

事程左様に「うんこ」の不思議な魅力は枚挙に暇がないほどで、子どもは勿論のこと多くの大人たちまで、世の中を魅了してやまないわけです。畢竟人の営みあるところに「うんこ」あり。世界の分断を超えて古今東西すべての人に通じるネクサスの象徴です。

では、このマジカルな「うんこ」の正体とは？ この素朴な疑問に答えられない人は、「そんなことも知らないで、毎日ポーッと…!!」と、チョコちゃんに叱られそうなので、知っておきましょう。「うんこ」は、**秘密の大切なメッセージ**を発信しているのです。快眠・快食・快便は健康生活の基本だと言われますが、「便」の字が「おたより」の意味につながるように、実のある「うんこ」は私たちの**腸から届くお手紙**だったのです！



あなたに受け止める気持ちがなければ、いつも水に流してお終いです。「青い鳥」ばかり探していると、私たちは大切なことに気付くことができないのです。メッセージを読み解くためには、まず**勇気をもって振り返る**こと。そして、**その先にあるものをしっかり見つめる**ことです。見なくても分かるくらい個性的でクセの強い事物も、目を背けることなくじっくりと観便してください。何事も関心を持てば、**気付きがある**ものです。

便の70%以上が水分で、固さを左右します。残りは①～③のように各1/3の構成です。

①生きた腸内細菌 ②新陳代謝で剥がれた腸粘膜（細胞） ③食べかす

これまでただの「食べかす」扱いしてきませんでしたか？ そこに含まれるものたちが、山の天候のように変わりやすいあなたの腸内環境の異変を懸命に伝えようとしています。もしかしたら、気付かないうちにストレスをため込み、あなたの体が悲鳴を上げているかもしれない。にもかかわらず、軽々しくレバーを操作するなんて…。

酪農学園大から東京農工大、東大で研究を続けてきた理化学研究所の「うんこ博士」辨野義己さんによると、「**黄褐色のバナナシェイプで、途切れることなく一続きの流線型**」で、紙も不要なほどストーンと後味スッキリなのが「理想のうんこ」です。黄や黄褐色の綺麗なバナナは、腸内の善玉菌が元気で**腸内環境が良好な証拠**となります。日本人の8割が茶褐色で、理想のバナナは15%未満だそうです。三つの「うんこ力」がそろって、腸内フローラの世界から理想の姿で登場するそうなので、挑戦してみてください。

- (1)「**つくる力**」…穀物、野菜・芋類、**食物繊維をバランス良く**とる。腸活モデルで有名な加治ひとみさんは、毎日**りんご**を欠かさないそうです。
- (2)「**育てる力**」…腸内の善玉菌を元気にする**発酵食品**やオリゴ糖をとる。ヨーグルトだけではなく、**和食中心の食事**がおすすめ。
- (3)「**出す力**」…大腸周りの腸腰筋が押し出す力。座りっぱなしだと凝り固まるので、まずは**よく歩くこと**を意識して**適度な運動、筋力の維持**が大切です。

※ 赤・黒・緑・灰色は、病気の可能性がある注意警報です。

腸は消化・吸収だけではなく、感染症や生活習慣病の予防、老化や肌荒れの防止など、**健康を維持していくための能力**を備えています。免疫細胞の70%を作る**最大の免疫器官**です。また、脳の指示なしに判断可能な唯一の臓器「第二の脳」とも言われます。健康・美容・学習効果など私たちの生活につながる「**腸能力**」と「うんこ」は注目に値します。

規則正しい生活リズム、バランスの良い食生活、適度な運動により、**腸内環境を整える意識は、心と体を整えてよく生きる**ことにつながります。わずか一畳に満たないその空間は、究極のプライベートスペースです。あなたの秘密情報が漏れることはないので、「**汝自身を知れ**」という格言とともに、安心して「うんこ」を見直してみてください。嘘偽りない自分の内を省みながらも、生き生きと躍動する「**開かれた社会**」に向けて、今日も一日腹を据えて事にあたりましょう。

《おまけ》うんこ**水平思考**クイズ「**パラダイムシフトに備えよ**」by うんこミュージアム

男は寝床で昼寝をしていた。ふと目を覚ますと、猛烈な便意を感じて、そのまま寝床で出してしまった。しかし、彼の周りにいる人たちは嬉しそうな表情で彼を見ている。なぜだろう？

固定観念は水に流し、適度にやわらかい頭で考え、答えをひねり出せ。

次回は伊藤忠勝先生です。