



上)ウォーキングに参加のみなさん、右から3番目と、写真左)が大賀さん



感性をフル回転させて盛り付け中



心を込めバランスを考えた松花堂弁当のでき上がり。

「マインドフルネス」の理論と実践を広めたい

東久留米生涯学習まちづくり研究会 大賀英史さん

食べる時も歩く時も「今日は何をやらなきゃ」とか「こっちは近道だぞ」と、考え事をしながらやっていることが多い。しかし「食べること」「歩くこと」の動作に自身の注意を向けて意識的に繰り返すことが大切。ガツガツ食べるのではなく、心を落ち着けて味に集中し、ゆっくりと味わう。すると半分の食事で満腹になるという。ウォーキングも距離や歩数にこだわっていると無理が生じ、故障につながる。歩くことに注意を集中すると無理をしなくなる。そうすれば心地よさが生まれ、それを自覚する身も心も健康になっていく。

大賀英史さん(46歳)はこのように「マインドフルネス」の理論をもとに健康増進やメンタルヘルスの分野で新しい風を起すべく、脳・認知科学の観点から独自にメソッド化し、セミナーや講座で実践指導している研究者だ。国立健康・栄養研究所・室長を経て、ヘルシーライフクリエイティブ・リサーチ&コンサルティング合同会社を立ち上げ、各方面で活躍中。東久留米では生涯学習まちづくり研究会を主宰し、地域の人々と健康ウォーキングを実践している。

マインドフル(Mindful)とは日本語では「心に留める、心にかける、注意する」こと。「もともとは瞑想法や呼吸法など東洋の身体技法を通して心を

整えるメソッドでしたが、30年程前にアメリカの大病院でプログラム化され、医者が投げ出した慢性疾患の患者がどんどん治ったことで、次第に医学界や行動科学、心理学の世界で知られるようになったものです。近年では日本でも知られ始めましたが、このような説明ではまだ「何のこと？」と思われまますよね」

その「何のこと？」を実証すべく、この春に開かれた大賀さんの講座に参加してみた。一つは東久留米「団塊くるねつ」と主催の講座「松花堂弁当の美学」。美学とは感性の学問。松花堂弁当の起り。心と社会を健康にするために「など大賀さんの講義の後、参加者が弁当箱に自分が選んだ総菜を、自分の美学に従って盛り付けるといった実践に入った。

会場奥の長机には主催の熟年男性諸氏がスーパーで仕入れてきた、刺身や煮物、揚げ物、サラダ、果物などがズラリ。松花堂の弁当箱や中に置く、多種の小皿や小鉢は問屋街や百円ショップで仕入れてきたものだ。男性参加者が手際よく、盛り付けていくのに驚かされた。四角い箱の限られた空間の中で、でき上がった弁当は、季節の花や笹の葉なども添えて、彩り、配置、すべて異なるすばらしい作品。そして互いの作品を品評しながらの楽し

い会食。

「その方のセンスや人生哲学が不思議なほど表われますね。自分なりにきれいに盛り付けるだけで、総菜や作品に愛着が生まれ、意識しないでも自然とマインドフルになれることが本メソッドのポイントです。段取りや配置を考えると、日々の生活に対するデザイン力も向上するようです。近所の人を気楽に、お金をかけないで招く方法、あるいは施設などでも楽しんでもらえる方法として、市民の皆さんにとりいれてもらえたらなと、願っています」と大賀さん。

2つめは主宰の健康ウォーキングに参加した。市内のかわいい接骨院スタッフも参加し、歩き方やその心構えを「補正」することが目的だ。金山、氷川台周辺を巡り、途中で参加者の歩き方チェック。人それぞれ、肩のゆれや手足の運び等どこかクセがある。それをビデオに撮りながら、本人の歩く時の気持も尋ねる。皆でいかに心地よく歩けるかを考える、目からウロコのウォーキングだった。

「緑や川がすぐ近くにある東久留米は子育てにも最高です」まだ小さい3人の子どものパパでもある。マインドフルネスで健康のまちづくり、大賀さんと共に実践しませんか。

(東久留米市在住)