

## 感想文

東京保健生協理事長 根岸京田

今回の国際カンファレンスの大きなテーマは「身体とこころ」でした。日本語には昔から「病は気から」とか「気の持ちよう・・・」という言い回しがあり、私たちは精神状態が身体の状態に影響することを経験的に知っています。最近の精神神経免疫学の進歩により、精神状態の変化が内分泌系や交感神経系を介して免疫能に影響し、疾病の発症や状態の悪化に関係するというメカニズムが明らかになってきました。「病は気から」が科学的に証明されつつあるわけです。最近の社会での多くのストレスや不安が健康状態に悪影響を及ぼしていることは想像に難くありません。今回の講演の中では、小児期の精神状態が成人してからの犯罪率、薬物依存率、コミュニケーション能力に直結しているデータが示され、幼少期の十分な支援の必要性が強調されていました。職場や地域の中で、人を思いやる心を基礎によりよい人間関係を築き、楽しく生き甲斐を持って活動することが健康にとっても望ましいということで、この講演を聞きながら、楽しく活動されている組合員さんたちや「ハッピーな職場」を目指す職員の表情を思い浮かべておりました。

今回の期間中、地元の人たちの優しさや人なつっこさに触れる機会が多かったと思います。空港やホテルで私たちが写真を撮ろうとしていると頼んだわけでもないのに「シャッター押しましょうか?」と言ってくれたり、車も人もガラガラな道路を渡ろうとしていると一台しか走っていない車がわざわざ止まってくれたり・・・。緑が多く時間がゆったり流れている土地では人の気持ちも優しくなるのでしょうか。東京の雑踏と渋滞を思い浮かべながらそんな事を考えました。

この時期、北欧の昼はとて長かったです。空が暗くなるのは午後 11 時過ぎで、午前 4 時過ぎには明るくなります。冬はきっと夜が長くて寒くて大変なのでしょう。そのためか、人々は 5 時過ぎに仕事が終わるとお弁当を持って公園に日光浴に出ってきます。芝生の上でお弁当を食べ、夜の 10 時過ぎまで燦々と注ぐ日光を惜しむように浴びています。飲み屋以外の普通の店は、平日はすべて午後 8 時には閉まってしまう。土日は午後 6 時に閉まってしまうので、土曜日の方がむしろ人出が少ないくらいでした。日本ではありえない！ コンビニもなく飲みに行くのも店を探して歩き回らなければならないけど、これってずっと人間らしい生活ですよ。

料理は基本的に「塩味」です。金曜日のディナーでは文字通りバケツ一杯のエビが出てきました。殻を剥いてむしゃむしゃ食べるのですが、最初はとてもおいしいのですが次第に飽きてきます。結局スウェーデンの地元料理が何だかよくわからないうちに終わってしまいました。日本に帰ってきて妻が作ってくれた味噌汁を食べた時、日本食ってほんとにいろんな味がするんだと改めて思いました。



カンファレンスの内容、珍道中、食事などすべてにおいて楽しく興味深い経験でした。ありがとうございました。

以上