

ふるさと探訪

# 気づき・月づき・恩いつ記

## 自力・治癒力・回帰力

人も動物も、すべての生物にはそれぞれ「生き伸びるための力」が備わっているという。ただし、ストレス時代の今日にあって、根本和雄光塩学園女子短大客員教授（臨床心理学・平成十一年七月現在）によれば、

「耐えがたい心理的ストレス・燃えつき症候群・職場不適応症・自殺の感染症など、心の深い痛みや症状はさまざまであるといわれる。これらのストレスからの解放や回復をする力

について考えてみるのもまたよからずやではなからうか。

自力……自分ひとりの力、独力である。「雑草のような生命力」というように、踏んづけられても、ちよんぎられても生えてくる。「ちよんと伸びて来て、どうだいと威張っているよな。木の根・草の根とはよく言ったものだ。自力のすこさを人も学ばんといかんぞ。」と諭された義父の福太郎は新田作りの名人といわれた人だが、土そり・みこなわ（稲藁のしんで作ったなわ）・根切り鋤が正に三種の神器よろしく、独力で水田作りを請負ったのである。

より広く、より四角に、より水平に作る「匠の技」は、秋田で仕込んだ勤の良さも然ることながら、根気強さと不言実行の底力が込み込んでいた。

治癒力……前出の根本教授は「笑われても、笑う能力を失わずに

ストレス社会を生き抜きたいと思うところである。」と癒しとユーモアのエッセイで書かれておられる。

岩波同時代ライブラリー「笑い」と治癒力」によると、笑いとはユーモアによって生への意欲が奇蹟を起こして病いを癒し、ありがたいことに、十分間腹をかかえて笑うと、少なくとも二時間は痛みを感じずに眠れるという効き目があったという。もちろん病状（膠原病）の差はあるが……。

また、教育評論家の松尾つよし先生はその妄言有情で「よく笑う人はいつまでも若く長生きする。笑いは病気の予防だけでなく、治療にも効果を発揮することも分かってくる（中略）、中国の伝統医学でも、笑いを癌の治療に取り入れている（後略）」というのである。そういえば、「生きていくだけで丸儲け」という無欲さはたくましく、これが笑いの原点かも知れない。笑いの力は病気に打ち勝つ良薬という論説も目にした。

動けなくなる病気を「笑い飛ばして」全快したというのは本当かと問いただす必要もあるが、病

名や個人差を確認しつつも事例の経過や結果を大まかに理解する必要もある。

「笑顔のステキなおばあちゃんや豪快な笑いを発するおじいちゃんは大好き！」という子どもたちの文集には、生活の中に「笑いの種」を漂わせたいという願いがいっぱいである。

回帰力……一巡りして、元へもどる力であり、帰巢性のことである。鳥・魚・リスなどが必ず元にもどり、巣に帰る力は人間にも本能として持ち合わせているという。

回帰はまた回復にも連動し、病気の回復がこれである。傷口が治つたり、鼻血が止まったり、凝りが和らいだりするのも回復力のおかげとも……。

三つの力の雑考となつたので、いずれの日にか「パート2」と思うが、さて……。

（元）郷土史編集専門員  
尾池隆男

