HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	人生の春に生涯健康をめざして
Author(s)	森谷, 絜
Citation	えるむ, 87, 3-4
Issue Date	1998
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/32872
Type	article
File Information	elm3-1.pdf

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

北大えるむ87号(1998年4月1日)

人生の春に生涯健康をめざして

森谷　絜

「春」は新しい旅立ちの季節である。出逢い，決意，別れ，諦めなど，様々な人生の転換の季節でもある。この時期の決意や喜怒哀楽も，一人ひとりの生活歴，性格，要求水準などから，個人差は大きいものと思われる。しかし，この春に，新しい門出の気概を胸に秘めた新入生諸氏への「はなむけ」の気持ちで筆を進めたい。

北海道の「春」は歓喜の季節である。日射しがやや強くなる時期，雪解けの水の音，日増しに雪山が低くなり，地面や植物を再び見た感動などとつながる。それほどに，北海道の秋から冬は長く厳しいものがある。二月には暦の「立春」があり，三月には春分の日もあり，桜前線も北上し始める。お花見のあとに郷里を離れた人も多いと思うが，四月になっても札幌の春はまだ本番というわけにはいかない。春らしい日もあるが，寒い日も多い。五月になって，ようやく春爛漫の季節が訪れる。

札幌で暮らしてきた人々には，慣れ親しんだ四季の変化である。しかし，はじめて暮らす人たちには不安である。北海道の春は，厳しく長い冬のなかで準備された分だけ素晴らしい。短い開花の時期に花々は咲き競い，凝縮されたエネルギーが色鮮やかな花色に現れる。札幌の夏も短いが，湿度の高くないこの季節はきわめて快適である。寒冷積雪の北国の秋から冬に適応するためにも，短い春から夏の季節に，精一杯北海道の自然とつきあい，自然を満喫してほしいと願う。

私たちの生活は，季節の織りなす自然環境のリズムのなかにあり，からだの機能にも季節変動が知られている。体温を維持するため冬には基礎代謝が高く，春に向かって低下する。一方，春から夏はからだのエネルギーが成長にむけられ，子どもの身長の伸びる季節である。しかし近年，都市環境が自然の影響を受けにくいものに変わってきたので，からだの季節変動も小さくなっているという。冬期は暖房，夏期には冷房の

きいた室内環境の増えたことなどである。人工的な快適環境は，私たちに本来備わっている機能を充分に発達させない危険性がある。快適に過ごし，かつもてる能力を発達させるためにも，人工環境に安住せずに自然との間を頻繁に往来する習慣を持ち続けることが肝要である。

「人生の春にタネをまいて……」と森谷教授

人生の春は青年期である。春爛漫の年代から人生の夏に向かって，ほとばしる「生のエネルギー」を何に費やすかは，個人的なことに違いない。しかし，この年代をどのように過ごすかは，それ以後の人生に大きく影響すると考えられる。健康体育学では，青年期を「生涯健康」の基礎づくりの年代とよぶ。もちろん生涯のどの年代も重要だが，青年期は特に重要である。心臓，肺，骨格筋などの最終成長期にあたる青年期は，健康関連体力といわれる能力，持久的体力（呼吸循環系の機能によるところが大きい）などを向上させ，生涯にわたった「貯蓄」のできる貴重な年代だからである。文部省の体力診断テストの結果によると，中学から大学生の年代に定期的な運動を続けた50代は，経験しなかった人たちに比べて，男性で10歳，女性で15歳若い体力年齢であったという（1985）。また持久的体力の高い人は，寒い環境で体温を維持する耐寒能力がすぐれているとか，休養効果の高い良質の睡眠をとっているなど，防衛体力も高いという報告が増えている。

青年期は「こころの健康」を育み，豊かな精神世界をつくる時期でもある。自分は何をしたいのか，することを期待されているのか？　社会のなかで，歴史のなかで，自分と他人との関係のなかで，自己の役割を見いだしていけること，日々の生活に喜びをつくりだせること，挫折してもそれを成長の糧にできる明るさとたくましさを育みたい。知性もよく使って鍛錬すると強く役立つものになるという。本を読み，世の中のできごとに関心をもち，文化に親しみながら充分に考えることによって知性が高まると，感情的な悩みが小さくなり，こころの健康が深まる。こころの健康には運動もまた有用である。

しかし，現実の大学生活はなかなか理想通りにはいかない。はじめての一人暮らし，友人との交友やアルバイトで生活時間が不規則になる，飲酒がすぎるなど。青年期は基礎体力があるので，多少の無理がきく年代ともいえるだろう。しかし，人生の春に「タネ」をまいて育てることをお勧めする。希望を胸に目標をたて，努力してタネを育てると，人生の収穫の季節が楽しみではないだろうか？　タネの種類は多種多様と思うのである。

（もりや　きよし，教育学部教授）

春の風景「平成10年度入試合格発表」

昔のように「公衆電話に長蛇の列」ということもなく掲示板の番号を見ながら「ケイタイ」で嬉し涙の報告をするシーンがあちこちに見られ，また，アメフト部などサークルの先輩達からのお祝の胴上げ，合唱，吹奏と賑やかさの中にも暖かい感動がそこにあった。