

心の健康 体の健康

ぎふ子ども発達支援研究会

河 田 道 敏

山路を登りながら、こう考えた。

下界の町並みは見えないが、冬でも樹間は清々しい。けれど膝の痛みはどんどん増してくる。年は取りたくないものだ。

暮れに、金華山七曲登山道を登ってみました。幾つかある登山道の中で最も楽に登れる、ファミリー向きと言われている山道です。ところが、降りてくる人とは随分すれ違いましたが、登っていく人はほとんどないようでした。急峻な所はないかわり、展望のほとんど開けていないこの道、人気はあまりないようです。実際私もかつては、専ら、長良川を眼下に見て、西に伊吹山、空気が澄んでいれば東に御岳山を拝める『瞑想の小道』ばかり登っていました。

この日の登頂点は、ロープウェイ山頂駅付近。ここに天下第一の門があり、その奥に、『山道ギャラリー』という掲示板があります。ここに私の絵が飾ってあるのです、というと格好が良いのですが、退職後習い始めた墨彩画、俳画と言ったほうが良いのでしょうか、その教室展のような形で展示してくれているほんの片隅に、私のも置かれています。11月と12月2か月間限りで、間もなく終わるという頃見に行きました。

私は現在71歳、じき72歳になります。古来稀であると言われた時をいつしか過ぎてしまいました。実際、稀でなくなった昨今ですが、誰しも体のどこかに、何がしかの変調をきたしているのも事実でしょう。私もあちらこちら、少なくとも若い頃と比べれば、体の不具合が出てきました。その中で、最も「きついなあ」と感じるのが膝の痛

みです。走るのはほぼ不可能です。歩くのに大きな支障はありませんが、少し無理をすると、堪え難きを堪えなければならない状態になります。

私は生来、運動神経の著しく劣る人間です。駆け足は遅い、鉄棒の逆上がりが出来た様になったのは何年生か、野球で球が飛んでくるとミットを出すものの、入ったのは反対の素手の中という具合でした。そんな人間でも歩くことはできますので、専ら散歩が趣味という生活を送ってきました。散歩と言えば知人に「俺は散歩は嫌いだ。何であんな歩き方をせにやいかんのだ」と言う人がいます。ごもっともで、いかにも「歩いてます!」というあの腕の振りは真似したくありません。散歩は何も、体、足腰を鍛えることに特化しなくても良いのじゃないかと思うのです。昔の大作家先生よろしく、町をぶらぶら、あちこち冷やかしながらというのも「あり!」ではないでしょうか。実際私も、長良の家から岐阜駅まで、4kmの道を歩くというのが、主たる散歩コースだったことがあります。さすが今はかなり短縮し、公共交通併用で行っていますが。

昔国立長良病院で、進行性筋ジストロフィー症児の担当をしていたことがあります。暑い日も寒い日も看護婦(師)さん達と、車椅子を押して散歩に出ました。大したこと何もできませんでした。彼らが喜んでくれたこと、それが何よりの救いでした。我々も嬉しかったですね。十分な動きはできなくても、外気を吸って移り行く景観に癒されていく、それが何より大切であると、その時教わったのではないかと思います。

私はいわゆる“運動”となるとからきし駄目ですが、子どもの頃は、人並みに野山どころでなく、当時は公道を走り回り遊び惚けていました。そんな中で何を学んできたでしょう。

正月に二人の孫達と伊勢神宮参拝をしてきました。5歳の弟の方はまあよく動きます。あの大勢の人混みを縫って走ります。病的な多動とは思いませんが、いつ見失うか、ジイジは心配です。しかし帰りの電車に乗ると、ものの1, 2分で瞼が閉じていきます。成程子どもってこういうものだと改めて思います。

スウェーデンの女性思想家・教育者のエレン・ケイ（小野寺信他訳『児童の世紀』富山房 1979）は、正に 1900 年その著書の中で、「20 世紀は児童の世紀である」と宣言をしました。本当にそうだったのかの検証はともかく、なかなか面白いことを言っています。例えば、「日本式のガラ空き部屋は子どもを育てるには理想的である…」とは

何を指しているのか定かでない面もありますが、私は成程と思っています。部屋でも外の空間でも、何もない所が大切ではないかと。そこで体を動かし、頭を働かせ工夫をして遊ぶ。現代はそれが少なくなっています。ゲーム機、遊具がないと遊べない。何かを探し出し、なければ自分の体を使って遊ぶのが子どもではないかと思います。

先の伊勢神宮での孫を見ていても、単に動いているのではなく、人の脇をすり抜け、巨木の横に触れ、道の端に並べられた岩を跳ぶなど、有るものを使い走り回っているのです。体を使うというのは、自分自身を制御するという作用が伴います。だから大変エネルギーを使います。ここに健全な姿、子どもの発達の道筋が開かれていくのではないかと、孫を見ていて思いました。

尤も現実の孫は、普段は遠く離れ住んでいます。たまに会って見ていると、随分、ゲーム機やアニメ由来の玩具にお世話になっているようです。