

3月5日（月）その141 肉食獣は空腹時に狩りをする！

今週は「脚下照顧Ⅷ」の編集作業のため、しばらく休むつもりでしたが編集作業が早く終了したため、本日から再開します。今、腰の状態があまり良くありません。これまで筋肉をコチンコチンに固めて生活していたことには気づいていましたが、某整形外科で体幹トレーニングをさせられて、こんなにも使っていない筋肉があったのかとヒーヒー言わされています。体重オーバーも腰痛が起きる主な原因なので、待ち時間等で茂木健一郎の「ヤセないのは脳のせい」という、前に読んだ本を繰り返し読んでみました。以下の文章は、半分くらい茂木さんの本に書いてあったことを参考にしています。

茂木さんは「色々なダイエット法が花盛りだけど、究極のダイエットは食べないこと」と言い切ります。「ダイエット→食べない→辛い」と考えるのではなく、発想を転換して、「空腹を楽しむ。空腹は前菜」、「空腹を我慢するのは次の食事を楽しむため」と考えるのだと言います。

「腹が減っては戦はできぬ」ということわざがありますが、そうでしょうか？肉食獣は満腹の時は何もせず、ゴロゴロしているだけです。そして空腹になると「狩り」に出るのです。ライオンやチーターが獲物を追いかけてすごいスピードで走っているのは、空腹時なんですね。空腹だから力が出ないと考えるのは、間違っているような気がします。

自然界ではいつでも食事にありつけるわけではなく、空腹な状態の動物が多いのです。動物の何十万年にもわたる飢餓の歴史が、「食べられるときに食べ、余分な栄養を体内に脂肪として備蓄しておく」という進化を引き起こしたのです。今の私たちのように毎日が「飽食」であることは、人類の歴史上はありえないことだったのです。従って食べても太らない遺伝子レベルの「対応策」は、後1万年（10万年？）くらいしないと……。 (笑)

私たちの脳はとても保守的で、自分が変わらないことが一番楽であることを知っています。だから「言い分け」をするのが上手です。あなたの脳は、もっともらしい理由を並べ立てて、あなたの耳元にささやいてきます。

例えば「食べない」と決めていたのに、つい食べてしまうことがよくありますね。脳が「甘いささやき」を仕掛けてきたんです。「もう少ししか残ってないから、もったいない、食べちゃいなヨ!」、「うわ、おいしそう。これくらい食べても大丈夫だよ!」、「ダイエットは明日から」(笑)

私は一年間早朝ストレッチをやっていたのに、「腰が痛くなっているのは、ストレッチのやり過ぎだよ、きついからやめようよオ」という脳のささやきに屈してしまいました。そして体を動かさなくなり体重が増え……もっと腰が痛くなる。負のスパイラル、悪循環ですね。脳のささやきに負けて、体に変化すると心そのものが変わるのです。

茂木さんは「脳に言い分けをさせる時間を与えないこと」と言っています。脳が理由を並べ立てる前に、「食べない!」と、ぴしゃりと行ってやり、食べないことを「習慣化」するのです。脳に考えさせてはいけません。相手はあなたの弱点を十分知り尽くしているのですから。(笑)

よっしゃ、お菓子などを見たら、即「食べない!」と言うようにしよう。そして一日に一度は「腹減ったあ〜」と、空腹感を楽しんで、次のおいしい食事を味わうようにするぞ!! (脳のささやき:「無理だよ、できるわけない。運動、糖質減とみんな失敗。あはは…懲りもせず、何度目の宣言だ?」) (笑)

3月7日（水）その142 いちゅぬういーから（意味わかる？）

島尻教育研究所では研究員全員が、「大切な話」と題してスピーチを行うことになっています。先日、話の中で「自分のおばあちゃんは、いつも手を合わせて祈っている」と言った研究員がいましたね。

そうなんですね。昔の沖縄の女性たちは常に祈り続けたのです。私の母親や近所の方々も何かといつも手を合わせていた。「願一どう幸」（にげ一どうせ一うえ一）と、祈ることが幸せにつながるといつも言っていたし、特に船が出航するときには、「いちゅぬういーから」と手を合わせていた。

琉球放送 i ラジオで夕方、八木政男の「おもしろ文化講座・ちゅくとうばたくとうば（一言葉二言葉）島くとうば」という番組がある。沖縄芝居の大御所八木政男が、方言をほとんど知らない若い女性アナウンサーにウチナーグチを教える5分間の帯番組だ。先日たまたま車を運転中に聞いていたら、「いとうぬういーから」という言葉が出てきた。「えっ？」と思って、思わず聞き耳を立てた。この言葉は、この50年来一度も聞いたことがなかった。「べた風の海を安全に航海して」という意味である。

私は大人になって、「いちゅ」というのは「糸」だろうなど考えついた。糸をピンと張ったような水平線の上からという意味なのだ。何という生活に即した豊かな表現法だろうと思った。昔の沖縄では、芭蕉や蚕から糸を取って布を織っていたから、連想できたのだろう。

八木政男が「いとうぬういーから」の解説をしていたが、私が考えたとおりのことを述べていた。他の人の口から50年ぶりに聞いて、とても感動した。ただ八木さんの年代の人でないとうからないだろう。沖縄本島では生活とかけ離れて、もう「死語」になっているのだ。離島であるが故に、古い言葉が保存されていたのである。

「しまくとうばの課外授業」（琉大・石崎博志著）という本の中に、琉球全体で古い時代には「ぱびふぺぼの発音」だったとあった。例えば「ぱな」（花）、「ぴとう」（人）、「ぼう」（棒）、「ぴ」（火）などだ。やんばるや宮古島の方言などには、「ぱびふぺぼ発音」が今でも保存されているそうだが、那覇や周辺の都市部では、変化してしまっただろう。

別の本によると「ぱびふぺぼ発音」は、古い時代の日本語だという。「ぱ→ふあ→は」と変化していったようである。また琉球方言には万葉時代の日本語が保存されているのが多い。「し（ひ）ていみてい」（朝）、「とうじ」（妻）、「あーけーじゅう」（トンボ）などである。他府県ではすでに消滅してしまったのに、遠隔地の沖縄では、それらの言葉が保存されていたのだ。

「うちなーぐち死語コレクション」という本がある。方言の辞典みたいな本だ。私はその本に掲載されているほとんど全ての言葉が理解できる。ちょい自慢だが、5分のあいさつをすべて方言でやったことが5度ある。（義務教育課長で2回、三原小・大里中・東風平中校長で1回ずつ）、エヘン!!（笑）

言葉は生き物である。地域や家庭で使われなくなれば、消えていくのが運命であろう。人類は太古の昔からそのことを繰り返してきたのだから。沖縄方言も地域や家庭が使われなくなれば、消えていく運命にあるのは当然だ。

でもこれだけ芸能が盛んな沖縄で、ウチナー口が消えることはない。ニーズがあり県民が望む限り、ほそぼそと生き続けていこうと思う。

3月8日（木）その143 地域に抱かれて –入試ピクニック–

先週の土曜日は旧暦 1 月 16 日（「ジュウルクニチー」）で、お墓のお正月でしたね。沖縄本島周辺では清明祭（シーミー）の方が有名ですが、宮古、八重山ではシーミーの行事はなくて、「ジュウルクニチー」の方を盛大にやります。私が西表の学校につとめていた 1980 年代の「16 日祭」の日は、八重山地区では学校も休みでした。

昨日までの 2 日間は、高校入試でした。ざっと見た倍率は 1.0 以下の学校が多いような気がしたが、倍率 1.0 を越えている学校もあって、やはりほとんどの子が「今まで生きてきた中で一番の試練」なのでしょう。多くの子ども達が、自分の希望する学校へ進学できるといいですね。

私は校長の時、いつもあるおまじないを生徒達に教えていた。高校入試のときは、問題が配られてからも待ち時間が結構ある。その待っている時間を活用して、目を閉じて今までの人生でとても幸せだったこと・楽しかったことを一つだけ思いだして 2～3 回深呼吸をする。そして「緊張しているけど、頑張る！」と心の中でつぶやきなさいと教えた。

さて、高校入試と言えば、宮古地区の「入試ピクニック」のことがテレビや新聞で報道されていました。宮古地区では毎年高校入試の日に家族や親戚が子ども達が受験する高校に集まり、重箱のお弁当を広げて受験生を激励し支えてあげるのだそうです。

宮古島には、宮古、宮古総合実業、宮古工業、伊良部の 4 高校がありますが、すべての高校でこの光景を見ることができ、地域ぐるみの「高校入試の風物詩」になっているようです。「地域に抱かれて」育っているんですね。

ちょっと前に私と同じ年の宮古島出身の宮古高校の校長に聞いたことがあります。「自分たちが高校を受験した 40 年以上前から、高校の近くには食堂が少ないので、城辺や上野、下地などの遠くから受験する生徒達は、家族がお弁当を持ってきて一緒に食べていた。」と話していました。でもその頃は近くの平良市内の受験生は、家に帰って食事をしていましたそうです。それがいつの頃からか、市街地の親も重箱のお弁当を作って持ってくるようになり、入試ピクニックが宮古地区全体の風物詩になっていったようです。

また、宮古地区の子ども達の問題行動は、県内の他の地区に比べて少ないと、義務教育課の生徒指導担当から聞いたことがありました。地域ぐるみの教育が、功を奏しているのでしょう。4 月には毎年全日本トリアスロン大会が宮古島で開催されますが、34 年も続いており、宮古島に根づいています。地域ぐるみでおもてなしをする島の人々の優しさや温かさが根底にあるものと考えます。宮古高校は今でも国公立への合格者が多く、最近東京大学にも 4～5 人合格していると、先の校長から聞きました。

離島の学校は、学校と地域との連携がとてもうまくいっているところが多いですね。本地区の渡嘉敷島や座間味島、渡名喜島、栗国島、久高島などもそうですが、子ども達は地域に抱かれて育てられている。島の人たちが「地域ぐるみで」子ども達を育てている、そんな感じがします。

子ども達が「家族や親戚が応援していることを実感し、自分も頑張ろう。」とする意欲につながると思います。「15 の島立ち」を体験する子どもも多いでしょうが、「負けないで」大きな目標のために頑張っ欲しいなと思います。