



●バランスがとれる中央点を見つけ出す難しさ

「過ぎたるは、なお及ばざるが如し！」という孔子の有名な言葉があります。何をしても、「ほど良い程度」というのは難しいものです。だからこそ、「中庸が君子の道」とであると昔からいわれてきたのでしょう。バランスがとれる中央点を見つけ出すことの難しさです。母親が子供を養育する際にも、「ほど良い母親 (good enough mother)」であることが、子供の健全な成長にとって、とても重要だといわれています。

さてそれでは、「過ぎたる」と「及ばざる」はどちらのほうが良いのでしょうか。自分にとって、周りの人たちにとって、どちらが良いのかという問題です。

徳川家康の遺訓とされている言葉の中に、「及ばざるは、過ぎたるに勝れり！」というのがあります。若い頃、この言葉に初めて出会ったときの感動は、いまでも思い出すことができます。今回は、この言葉を巡って、いろいろと思うところを語ってみたいと思います。この家康の遺訓の言葉の前には、次のような名文句

が並んでいます。

人の一生は、重荷を負うて遠き道を行くが如し、
急ぐべからず
不自由を常と思えば不足なし、心に望み起らば、
困窮したるときを思い出すべし
堪忍は無事長久の基、怒りは敵と思え
勝つことばかり知りて、負けることを知らざれば、
害その身に至る
己を責めて人を責めるな

この後に続いて「及ばざるは、過ぎたるに勝れり」が出てきます。確かに、人に話をする際に、「言い過ぎ」た場合には取り返しが付かないことになってしまいますが、「言い足りなかった」場合には後で補足説明を加えれば事足ります。また、ときには、言い足りなかったために、かえって聞いている人の想像を掻き立てることになって、話に余韻を残すこともあるのです。このことに気づいてから、人前で講演する際に感じていた緊張感から解放されたような気がします。とても楽になったように思います。

●「真面目も休み休みに……」

実 は「及ばざるは、過ぎたるに勝れり！」は、人前で講演をするといった話をする場合だけでなく、いろいろな日常生活場面でも当てはまるのです。たとえそれがどんなに良いことであっても、過度になってしまうよりは、むしろ控え目のほうが良いのです。とても真面目な性格の人が、仕事を抱えすぎた

り、仕事にのめり込み過ぎたりして、休息がとり難くなった際に、健康を害してしまうことを、しばしばストレス病の診療の場では見かけます。人間の心身の能力がいかに優れていたとしても、必ず限界があるので、すから、のめり込むほど熱中する時間帯を持つのであれば、必ずそれから解放される時間帯を同時にほど良く作り、自分の中でバランスをとることが健康の維持には欠かせません。

「冗談は休み休み言え！」という言葉があります。冗談は人をリラックスさせて、楽しくする効果がありますが、のべつまくなしに冗談を言っていたのでは、冗談のポジティブな効果が薄れるのです。反対に、何事か真面目に取り組む場合には、「真面目も休み休みにする！」必要があるのです。

身体の健康を維持する際にも、「及ばざるは、過ぎたるに勝れり！」という言葉は生きています。食べ過ぎ、飲み過ぎは、健康を害します。古くから「腹八分に医者いらず！」という言葉がありますが、多くの経験の蓄積による生活の知恵がここにあるように思います。さらに、「腹六分に病知らず！」という、はるかにその上を行く言葉があります。江戸時代の本草学者（ほんぞうがくしゃ：中国で発達した医薬に関する学者）で儒学者でもあった貝原益軒（1630～1714年）の養生訓にも、上記とよく似た健康法の考えが出てきます。

「腹六分に病知らず！」についてですが、ラットやマウスを対象にした動物実験の結果でも、自由摂食条件で飼育した場合よりも、六分くらいに食事量を減らしたほうが長生きをすることが実証されています。また、野生の動物には肥満はないといわれます。虫歯も

ないそうです。動物園で人間に飼育されるようになる、人間と同じような生活習慣病の病態が生まれてくるのです。

●「初恋」が心の中で生き続ける理由

身 体面だけでなく、心の面でも、「及ばざるは、過ぎたるに勝れり！」は生きているように思います。青春時代の「初恋」が、未完成のまま、淡い、美しい、懐かしい、しかし同時に胸の痛むような「思い出」として、いくつ歳を重ねても、たまたま夢にまで出てくるほど心の中で生き続けることがあるのも、同根の現象なのかもしれません。シューベルトの未完成交響曲の甘い調べが、未完成のままでも完成品であるかのように、多くの人に愛されてきたのにも通ずるものがあるのかもしれない。

自然を破壊しつつ、より豊かな生活を追求して、飽食の時代を迎えています。「生活習慣病」が増え続けています。「腹八分に医者いらず」「腹六分に病知らず」という言葉は、現代に生きる私どもにとって、こころに置いておくべき生活の指針になります。

何事にも効率を限りなく追求する時代には、「ストレス病」も増え続けています。頭だけで分かったつもりになるのではなく、感性を生かして、自分の身体で感じながら全身を使って身につけていくこと、自分の足で自分自身の歩幅で歩いていくことが、ことのほか重要になっている気がします。「及ばざるは、過ぎたるに勝れり！」をこころに置いて、いろいろな面で「バランス」を大切に生きていきたいものです。

なかの・しげゆき 岡山大学医学部
卒。大分医科大学臨床薬理学教授、同
附属病院臨床薬理センター長、大分
大学医学部附属病院院長、大分大学学
長補佐などを歴任。大分大学名誉教授。
日本臨床薬理学会元理事長、日本心身
医学会認定医・指導医、日本臨床薬理
学会専門医・指導医、日本内科学会認
定医、日本学術会議連携委員、CRC
連絡協議会代表世話人。響き合いネッ
トワーク連絡協議会会長として、医
療コミュニケーションを学ぶ全国的な
ワークショップ（大分、岡山、東京、
長崎、山形、湯布院）の企画・運営に
携わっている。

