

「元気」を考える

兎 老 禿

最近、心にひっかかるフレーズは「ピンピン生きてコロリと死のうー」。言い換えて「元気に生きて、元気に死のうー」とも。やや品位に欠ける気もしますが、本音がにじみ出ているので、しばしば登場するのですね。どう生きて（青・壮年時代の仕事・生活・趣味）、どう死ぬか（晩年の生活・健康・療養・ピリオドとしての死に様）はまさに、人生の根源に関わる問題です。「元気」という本の著者、五木寛之さんは、「最後はこの世を去る。全部残してサヨナラするんだと考えると、そこからヤケクソのエネルギーともいふべき「元気」が出てくるのではないか。」と語ったようですが、まさに「死のための生き方の秘訣」でしょうか。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

「元気」という言葉は、日常生活で氾濫してますよね。出会ったときも「やあ元気?」、別れるときも「元気だね!」、顔色を見て「元気ないなあ」とか「もっと元気出せよ」とかなにげなく（深い意味もなく）使われるコトバ「ランキング」の上位を占めるでしょう。テレビでも「ゲンキー、イッパーツ!」と怒鳴ってます。さて「元気」って何だろうと考えたことがありますか。私は最近フツと疑問を持つようになりました。

広辞苑では「元氣」とは、「活動のみなもととなる氣力」と記されています。語源として見ると、元氣は「元＝もと」の「氣＝き」で、「き」とは、気持ちや心を現しており、古代の中国では「氣」として、すなわち体の中を流れるエネルギーと解釈されていたようですね。「もと」は、元來備わっているものを指しますから、「元氣」とは、もともと内側に備わっている力と解釈されます。

しかし、私も含めて「身体にみなぎるエネルギー」と言われてもイマイチしっくりこない人も多いと思います。



そこで、ある時インターネット上の「元氣」をめぐるやりとりを見ていたら、ある青年（たぶん）の「元氣」についての定義に心を惹かれました。

それは、①不安を重荷と感ぜない精神状態↓「絶対元氣」、②希望と比較し、不安の精神的負荷を相対的に軽減する思考能力↓「能動的相対元氣」、③不安に目をつぶって現状の思考性能を維持しようとする思考能力↓「防衛的相対元氣」というものでした。

オマケとして、④現在の自分を若い頃の自分と無意識的に置き換える能力↓「懐古的幻氣」というのもありましたが、これは認めたくない定義であります。

①はノーテンキ、③は虚勢、②あたりが、私にとって受容したい提起かなと感じたのです。このほかに、「元氣で明るい状態が正常というのは単細胞的発想ではないかな。元氣でない自分やまわりの人を受け入れるのも必要」という声も。

「元氣」を失った時の対処法、①面白いと思える仕事をすすめる（これがなかなかないよね）、②十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動、いいセックス（良い相手がいるかが問題）、③心療内科の良いドクターを捜して受診とか、あるいは、自己催眠で「わたしはともりラックスしている」、「からだはともあたたかい」、「あたまはスッキリしてる」、「目を開けるとわたしは元氣になつている」と暗示をかける。ウッソー？こんなことで元氣になるの、信じられない！と思うのですが……。



「元氣」は、人の、まさにメンタルな部分が心と行動に表れるものですが、その精神状態に少なからぬ影響を与えているのが、肉体的な健康状態と併せて、物的充足の度合い、すなわち経済（おカネ、モノ）であることは否定出来ません。悲しいことですが、ある程度の充足感がなければ、心の平穏が乱されることは多くの方が経験していることです。まさに「衣食足つ

て「元氣」をおぼえる」のでないでしょうか。



さて、もう一度「元氣」の定義に戻ることにして、私は個人レベルの「元氣」の話の延長線上に地域の「元氣」問題を連関させるとどうなるかということを意識しています。

例えば、北海道の農業を考えると、いまWTO交渉が最後の段階を迎えています。この影響が、個々の農家経済にとどまらず、地域経済にも大きく波及することも懸念されます。それだけでなく北海道の経済不況からの立ち上がりの鈍さが問題となっています。

「経済構造改革」が、北海道の地域経済を「角を矯めて牛



を殺す」状態に追い込んでいるとの悲痛な叫びが随所から聞こえます。まさに地域の「元氣」さが失われつつあるのです。

ある調査レポートの中で、地域全体の元氣さ度合いを、①生活者からの視点【生活者活力指数】として、住む、暮らす、働く、学ぶ、安らぐ、生きる、交わる、興じるの側面から、また地域全体の活力の視点【経済活力指数】が行政活力、交流活力、情報化活力の側面から算出されています。その結果を、ここでは詳しくは紹介できませんが、わが北海道は全国一二圏域の中で、総体的に見ると、生活者活力指数では相対的に上位ランク、経済活力指数では中位ランクでした。その構成要素中の経済活力は一位と低位で、先に述べた経済状況が如実に反映されていました。この北海道の経済をしっかりと支えることのできるのはまず一次産業、その先導役は農業なのです。このことを農業関係者のみならず、全道民の一人一人がしっかりとアタマに刻み込んで欲しいですね。

やや選挙演説トーンになってきましたが、「あなたの「元氣」が地域を支え、地域の「元氣」でニッポン「元氣」といきたいものです。最後は語呂の関係で北海道ではなく、ニッポンとしました。もちろん、ニッポンを支えるのは北海道だという気概を「元氣」よく込めてみました。