2020.1.22

大草

読書メモ

123.五十嵐靖彦「現代社会と倫理」花伝社（2019.8））

124.大川周明「大東亜秩序建設」（大東亜圏の内容および範囲）徳間書店復刻版

125.ノーマン・ドイジ高橋洋訳「脳はいかに治癒をもたらすか」紀伊國屋書店（2016.7）

**＜五十嵐靖彦「現代社会と倫理」から＞**

　この本は、倫理学の立場から見た現代医療界がどういう状態かを解説したものである。そのうちの「第4章人間とは何か、倫理とは何か」の記載の一部を抜粋した。

・法や道徳などの倫理がなぜこうも破られるのでしょうか。その原因は、大別して２種あるかと思います。

一つは、政治情勢、経済的背景、教育等人間社会の制度的な環境です。政治的に不安定で国民が貧困な経済生活を余儀なくされ、善悪の理を教えられることもなければ、当然犯罪も増えます。「衣食足りて礼節を知る」と儒教が説き、「（貧乏な農業国フランスの）パリでは毎夜殺人が絶えないのに、（豊かな工業国イギリスの）ロンドンではめったに殺人は起きない」とスミスが述べているように、まずもって豊かな生活水準が保たれていれば、道徳や礼儀が守られ、遵法的な良民が育成されるでしょう。そうなっていないからこそ倫理の違反現象が起きているわけです。

もう一つの原因は、根本的なことですが、人間の有限性（全知全善全能でないこと）ということです。意志が弱い、無抑制にも激情にも流されやすい、我欲の虜になる、失敗・錯覚・誤解しがち、嫉妬・妬みに駆られやすいなどが人間の常です。これは究極には是正されないでしょう。ただし、自らをこういう弱い存在だと自戒し、開き直らず、少しでも倫理からの逸脱を避けようと心がければ、あるいは反倫理的・非倫理的現象は少なくなるかもしれません。そしてまたそう願いたいものです（283頁）。

**＜大川周明「大東亜秩序建設」（大東亜圏の内容および範囲）から＞**

　この本は、国策として大東亜共栄圏を作ることを提唱した大川周明の著作集であるが、その小論文「大東亜圏の内容および範囲」のなかに東洋精神・文化や日本精神・文化に関する記述があるので、その一節を以下に紹介する。

（東洋精神）

・宇宙と生命の統一体とする東洋精神は、本体と現象、過去と現在、此岸と彼岸とを相即する。神的なるものと人間的なるもの、個人の生命と宇宙の生命との間には、対立又は差異がない。この態度はヨーロッパ人には常に非論理的または不合理的と思われているが、それは東洋の一元的・汎神論的世界観より流れ出る生命感情の発露である。それは西洋の分別的・特殊化なる思惟と明らかなる対照をなすものである。典型的なるヨーロッパ精神は、抽象し、区別し、分離し、分析し、その注意を個々のものおよび異なれるものに向け、然る後に個別的研究の結果を分類し、これを論理的体系に総合する。東洋は宇宙における対立と差異とを認めながら、一切の存在はその至奧の根源において相結んでおりかつ一切を支配する力によって生命を与えられている統一体として観察し、之を合理的方法によらず、経験によって内的に把握せんとする。彼は宇宙における諸力の対立や矛盾に力点を置き、個別の具体相を深く掘り下げんとするに対し、これは諸力の均衡と調和を尊重する。

　音楽でも絵画でも、之を十分鑑賞するためには素養を必要とする。聞く耳をもたぬものには、微妙なる音楽も、蛙鳴蝉噪（あめいせんそう）と択ばぬであろう。それゆえに宇宙の統一を体得するためには修行を必要とする。東洋の学問は、専ら修行のためであった。知識は実践の道具であり、理論と実践との遊離を許さない。かくて倫理的なるものが合理的なるものに対して常に優位を与えられる。東洋はひたすらその眼を内部に向ける。西洋は主としてその眼を客観の世界に向け、自己の外部即ち周囲の世界を理解して、これを自己に服従せしめようとするに対し、東洋は自己の内部を吟味し、世界を自己の内に捉え、自己を世界の一部として感じかつ知ろうとする。東洋の運命論はこの一体観から来る。東洋人は一切の外部よりの打撃に対して、西洋人が理解し得ざる平静と沈着を以って忍従する。

（東洋精神・文化とヨーロッパ文化との違い）

東洋の文化――その学術・文学・美術、その政治・道徳・経済は、総て上述の如き精神に深くその根を下ろしている。而して東洋は、西洋が未だ歴史に現れぬ以前において、夙くも一応完成せる文化構造体を築き上げていた。それ故に東洋はその生活形態を以って、一切の自分の文化を優越せるものと考え、古来よりの伝統を護持することに努め、ヨーロッパにおいて見る如き進歩に対する欲求を感じなかった。ヨーロッパ文化は絶え間なく新しき形式を求める不安なる青年の相を宿しており、新しきものを以って旧きものを克服せんとする改造の衝動から生まれている。然るに東洋は、既に実現せられたる昔ながらの文化に最高の価値を与え、古の黄金時代に花揃える美しき花を、危険または低級と考えられる他の文化的影響によって凋落させまいと苦心してきた。ヨーロッパの進歩主義に対して、東洋は紛うべくもなく保守主義・尚古主義である。

　この東洋の保守主義は、東洋人をして祖先の精神、祖先の信仰、祖先の遺風を、昔ながらに護持し、また之を後昆（こうこん）に伝えることを最も神聖なる義務と考えさせている。そのために東洋は、過去における真個の価値あるものを護持し、文化の中絶せざる伝統を継承することができた。同時にこの保守的精神は、民族の進路に無用に帰したる過去の塵埃を堆積し、その自由なる発展を阻（はば）む。かつては価値ありしも今は無意味となれるもの、本来の精神を失い尽くせる無用の形式が、なお神聖なるものとして頑守せられ、之がために民族的生命の溌剌たる流れを遮り、その水をして死水たらしめる。もし適宜に之を排渠（はいきょ）するに非ずば、社会は必ず病に罹らざるを得ない。かくの如き保守主義が、東洋の社会的停滞を招き、その衰頽の一因となった。

　さて東洋は、近代ヨーロッパのために、その大半が奴隷化せられ、その文化は蹂躙せられ、その精神は少なからず腐敗し、古代の新鮮と健全とを失った。但し、その事のために東洋精神そのものを否認することは断じて許されない。東洋伝統の精神は、その本質において極めて高貴なものを有する。アジア復興は単にヨーロッパよりの政治的独立を意味するものでない。それは同時にアジア諸民族の精神生活に古代の光栄を復活せしめることである。而して日本は実にこの荘厳なる使命のために戦っている。何となれば、東洋の善きもの貴きものが、よしその故国においては単に過去の偉大なる影となり果てているとしても、日本においては現に溌剌たる生命を以って躍動しているからである。

（日本精神、三国、大東亜共栄圏）

　改めて言うまでもなく、日本は早くより多くのものを支那およびインドから学んでいる。吾らの現在の精神は、支那およびインドの思想、文化を遺憾なく吸収しつつ長養せられたるものであり、東洋の偉大なる中心たりしこの両国の思想文化は拒むベきもなき事実として吾らの魂に摂取統一されている。吾らは千年に亙る生活経験によって現に支那およびインドを吾らの生命に摂取せるものなるがゆえに日本精神は東洋精神として初めて正しく理解することができる。それゆえに東洋または東洋文化の存在を否定する者は、アジアの最も溌剌たる本質を、自己の内部に発見しかつ把握し得ざる自己否定論者である。

　加えるに日本は、既に述べたる如く東洋全体を「三国」と呼び、不断に之を意識して活動してきた。花嫁を褒めては「三国一の花嫁」と言い、富士山を誇りては「三国一の富士山」と言うのは、日本国民の日常生活が、三国意識即ち東洋意識の上に築かれていることを示すものである。支那は殆ど日本を眼中に置かず、インドは恐らく日本の存在も知らなかったのに、唯吾が日本のみが自己の懐に支那とインドを摂取し、明白に「三国」を意識していたことは、やがて日本がアジアに対して偉大なる使命と責任とを負担すべき日の来ることを示唆するものである。而してその日はついに来た。いま将に実現されんとする東亜新秩序の精神的基礎たるべきものは、日本が千年に亙る体験によって錬成せる三国魂である。三国魂の客観化または具体化こそ、取りも直さず大東亜共栄圏である。

**＜ノーマン・ドイジ「脳はいかに治癒をもたらすか」から＞**

この本は、難病と言われているパーキンソン病などの脳の病気の治療に関する実例を紹介し、運動（特に歩行）の大切さを詳細に説明している。（パーキンソン病は、脳内におけるドーパミンというホルモンの不足により引き起こされる手足の震え、不自由、認知機能の低下などを伴う病気である。）以下はその重要部分を抽出したものである。

＜不使用の学習を脳にさせないための歩行＞

ラットの実験結果は、身体活動の減少がパーキンソン病の一症状であるばかりでなく、変性を促進することを示している。従って、パーキンソン病と診断されたことで身体活動の量を減らすのは、最悪の選択だといえるかもしれない。（脳の神経可塑性を促進するのは運動であり、歩行である。神経可塑性とは、脳の学習する仕組みのことをいう。脳は使わなければその機能が失われる組織であり、歩かないと歩けないという「不使用の学習」を通じて、脳は歩けないということを学習してしまう。だから、この不使用の学習を脳にさせないためには、毎日歩くことが必要となる。）

＜ドーパミンの働き＞

　ドーパミンは、以下の３つの働きをするとされている。

（１）動こうとする動機を高める。

（２）その動作を促進して迅速に行えるようにする。

（３）その動作に関与する神経回路を神経可塑的に強化し、次回はそれをより楽に行えるようにする。

＜予言の自己成就＞

　　　自分の将来の姿を言う（予言する）ことで、その姿が実現されていくことを指し、以下のことを認識するとよいという。

　　　「あなたは、動作そのものだけでなく、動作を起こそうとする心のなかの動機が大幅に損なわれる障害に罹っています。しかし、その事実を知り、意識的な心的努力を重ねることで、この障害をかなりの程度克服できるはずです。」

　＜認知症のリスクを60％低減する方法＞

　　次の５つのことを守れば、認知症のリスクを６０％低減できるという。

　（１）運動（1日3.2ｋｍの歩行または活発な運動）。運動は全般的な認知能力の低下と認知症のリスクを減らす最も強力な要因である。

　（２）健康的なダイエット（1日に３～４回、果物と野菜を食べる）

　（３）正常な体重の維持

　（４）アルコール飲料の摂取を抑える（アルコールはときに神経毒として機能する）

　（５）禁煙

以上

**おまけ　＜万葉集から、大伴家持の歌＞**

　＜新しき　年の初めの初春の　けふ降る雪のいや重け吉言＞

　　　（現代語訳：新しい年の初めの初春の今日、降っている雪のように良いことが重なりますように！）

以上