

## 序

形井秀一  
筑波技術大学

『社会鍼灸学研究・第9号』は、2014年9月の第9回研究会で発表頂いた内容を論文化したものである。第9回のテーマは「セルフケア」であった。

人間が健康であることをいつの頃から望むようになったのかは、難しい問いである。痛みや苦痛から逃れたいとする気持ちは人間の本能的な欲望の1つであろうが、健康という概念やそれを求める意識は、その本能的欲望を大きくモディファイする必要があるだろう。

「健康」という言葉は、その概念がまだ一般的ではなかった明治時代に、福沢諭吉が使用し、広めたとされている。そうだとすると、明治以降の時代背景が「健康概念」の成長と完成には必要であったであろう。それは、明治以降の日本の発展のために、必要であったとも言える。つまり、資本主義経済を土台とした国のあり方として、「健康」が重要なキーワードになるということである。裏を返せば、健康な人間を資本主義の国は求めるということであり、健康な人間の労働の上に、資本主義が成立しているということである。もちろん、個々人が、健康であることを望んだかどうかは明確ではないが、少なくとも、健康であることが、社会的美德や目標の一つとなっていたのではないかと考えられる。文明開化ではなく、富国強兵、殖産興業、……、は日本国民がそれを担う基本単位である。その国民が、少なくとも健全な肉体を有することは、国が富むための最低条件と考えられる。必ずしも、国民が富むこととイコールではないが。

ところで、セルフケアも健康願望を前提としていると言える。特に、1960年代以降、ノルウェー、ドイツ、日本など、先進国でセルフケア運動が、国策として推進された。セルフケアは、「セルフ=自分、自己」の「ケア=健康管理」であるから、国から言われて実践するのは、何となく本末転倒しているように思うが、経済発展を望む国のベースになる国民の健康が国の維持のための土台として最も基本的な要素であると考えれば、存外、矛盾なく得心できるようにも感じられる。

一方、「養生概念」は、中国民族が黄河流域のモンスーン地域で生活する間に見いだした考え方である。秦を建国して国を統一し、その発展を目指したわけであるが、現代以上に、当時の国は、人民の力が国の土台であり、人民の健康を維持することが、国の発展の維持の基本であっただろう。人々の健康を維持するためには医術・医学が必要であり、それを担う医学として誕生したのが東洋医学であった。そして、東洋医学の基本となる考え方は、「養生」である。養生は、ものごとの考え方、感情のありよう、食事の内容、等々、日々の生活すべての基礎となる生活のあり方そのものである。その日々の生活のあり方が、人民の健康に関わることを見抜き、その健康の土台となる生活を自然の摂理に合わせるようにすべきであると考えたわけである。東洋医学を作り、秦（あるいは、漢）の人民の健康を維持していこうとする際に、「養生」を基本としたことは、慧眼であったと言えよう。

このように考えてくると、現代の「セルフケア」と2000年前の「養生」には、国の建設と発展のために、国を構成する人民や国民の健康を如何に維持し、それを守るかという命題が共通であることに気づかされる。

そして、セルフケアと養生の関係をどのように検討できるかということは、現代における健康と東洋医学の役割を考える際に、避けて通れないポイントであるとも言える。

東洋医学の「健康」のベースは「養生」である。であるならば、現代における養生を考えることは、生活習慣病等、生活のあり方が国民の健康の大きな問題となっている現在、鍼灸・あん摩の分野が取り組む課題の一つと言える。そして、また、セルフケアが、今後、鍼灸の分野でどのように形成されていくかも、重要であろう。