

ドラに代表される女性を妻とすることで、男性は悲惨さを分かちパートナーを得たわけであり、ともにモイラ内での生の完遂と充実を図ることこそが、人間的幸福に他ならないとヘシオドスは語るのである。

第8話 なぜ人を殺してはいけないのか、なぜクジラは殺してもいいのか

柳沢貴司（人間学研究室）

「人を殺してはいけないけれども、動物は殺してもいい」——これはわれわれの社会の常識である。しかしこの常識はそれほど根拠確かなものなのだろうか。

「人を殺してはいけない」ということの意味は何であろうか。実はこの問いに答えるのは、それほど簡単なことではない。何らかの理由を提示したとしても、その理由に対して更にまた「なぜ」と問うことができるし、そうすれば、結局は、確実な根拠など存在しえないことが明らかになるのである。しかしそうは言っても、「人を殺してはいけない」という道徳規則を多くの人は常日頃守っている。実際には殺さないでいる。それはなぜなのであろうか。少なくとも、二つの理由があると思われる。一つには、人間は他者の苦しみに無関心ではられない、ということである。「殺す」ということは他者に痛みをもたらす行為であるが、その痛みは、それに直面した人間——殺人者——にも伝播していく。殺人者もまた痛みを共有せざるをえない。これは殺人者にとっても、もちろん望ましくないことなのである。もう一つの理由は、殺人は自らのアイデンティティを破壊する恐れがある、ということである。道徳は人間のアイデンティティを構成する重要な要素であり、それを破るといふこと、しかも「殺人」という「取り返しのつかない罪」を犯すことは、アイデンティティの「取り返しのつかない破壊」を招きうるのである。これは、「殺さない理由」の一

つなのである。

さてこのような「殺さない理由」、それは、果たして対人間にしか当てはまらないことなのだろうか。私は決してそうではないと考える。それはまた同時に、対動物に関しても妥当しうるものである。そうであるにもかかわらず、人間と動物の扱いに根本的な差異を設けるとするならば、それはまったく一貫性を欠いたことなのである。

第三部 心と体の健康

第9話 健康&運動

——運動はなぜ必要か——

江橋博（健康科学研究室）

疾病の発症要因には遺伝的要因、外部環境による要因、そして生活習慣による要因がある。我が国における癌、心臓疾患、脳血管障害の3大死因は「生活習慣病」といわれる疾患で、すべて生活習慣（運動、食生活、喫煙、飲酒、休養）に起因している。

生活習慣病といわれる疾患は、この他に糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症などたくさんある。これらの疾患は別名「運動不足病」ともいわれ、運動が発症に大きく影響していることが多くの研究で明らかにされている。したがって、生活習慣病の予防や改善には運動習慣は欠かせない重要なポイントである。そこで、本講座では運動不足の恐ろしさを解説し、具体的な運動処方（処方）の作成法についてアドバイスした。

運動不足の状態が長く続くと、脳（ボケやすくなる）、骨（もろくなり骨折し易くなる）、心臓（狭心症や心筋梗塞になり易くなる）、血管（詰まりやすくなって動脈硬化になりやすくなる）、筋肉（やせ細り、力が出なくなる）などが生じやすくなる。

運動不足を解消するためには、有酸素運動と

いって、酸素を十分からだに取り込んで長く続けられる運動、例えば、ウォーキング、早足歩行、ジョギング、水泳運動、サイクリング、テニス運動などが一般的である。運動は継続して効果が現れるものであるため、自分に合ったものでなければならない。そして効果を得るためには至適運動を身につけることが大切である。それには運動は体力の50~60%の強さで、1回20分以上、週3回が目安となる。健康を維持するために必要な成人の運動量は男女とも体重の5倍のカロリーを消費することである。例えば、体重60kgの人は300Kcalということになる。300Kcalを運動で消費するためには歩行で約90分、速歩では約50分、ジョギングですと約20分必要である。

運動はやればやるほど健康になるわけではなく、やり方を間違えたり、やり過ぎると反対に健康を害することもあるので十分考慮して実践しなければならない。

以上のようなことに関する科学的な研究データをいくつか紹介し、運動は3日坊主にならないためのポイントも提案した。

第10話 心理カウンセリングの 目ざすもの

中 田 行 重 (臨床心理学研究室)

近年、様々な社会問題が起こり、心理カウンセリングが注目されるようになってきている。カウンセリングは社会の中に生きる個人が、その社会の中で出会った問題を面接室に持ってきて、それについてカウンセラーと共に解決に向けて、話し合うものである。では、心理カウンセリングを行うことで、社会問題そのものが解決されるのかと言えば、そうではない。実際、面接室でカウンセラーと話し合っているだけで、周囲の環境、すなわち、家族環境や職場や学校の環境が変わるわけではない。それでも尚かつ、カウンセリングは個人の援助方法として

行われている。ではカウンセリングにおける援助とはどのようなものか？

カウンセリングの治癒機序のうち、多くの学派に共通するものとして、気づき、洞察と言われるものがある。何に気づくかということ、問題を取り巻く事柄についての自分の見方が一方的であったことや、視野が狭かったということである。見方が増え、視野が広がるにつれ、問題であった事態が問題でなくなったり、1人では抱えられなかった問題が抱えられる問題に変質したりする。また、その事柄を問題としてしか見ることの出来なかった自分自身についての内省が深まり、自己認知が変わったりする。

その結果、今までの古い見方が捨てられるかと言えば、そうではない。今までの見方に加えて新たな見方が増え、選択肢が増えるのである。それは心が複雑になることでもある。そして、必要に応じて新たな見方を採用したり、古い見方を採用するようになる。つまり、心が複雑になって混乱するのではなく、適切な行動の選択が柔軟に出来るようになることが、心理カウンセリングの治癒像である。