



人工的なものと、 うまく付き合っていますか？

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



現代人の生活環境は、本人の意志とは関係なく人工的なもので溢れるようになってきました。このような変化に対し、こころの健康は無関係でいられるのでしょうか。

私が日々の診療を通して気になっていることは、現代人は**人工的なものに生活の主導権を奪われてはいないだろうか**ということです。たとえば、24時間利用できる電気や交通機関は人から睡眠時間を奪い、倒れて動けなくなるまで働くことを可能にしています。メールや携帯電話は、人を常にどこかへ繋がった状態にします。食事の時間をとることが出来なければ、お菓子で空腹を紛らわすことができます。例を挙げると切りがないのですが、自分の生活の主導権が人工的なものに奪われてしまい、**本来使う物に使われるどころか支配される関係になってはいないだろうか**と心配してしまうのです。

私は、人工的なものが人の生活を大きく変えようとしているにもかかわらず、その変化を生き物に合った形にできない今の社会を心配します。たとえば、会社員の残業時間が一定量を超えると身体疾患が急増するポイントのあることが知られています。しかし、本人や職場がこのポイントを超えないようにブレーキをかけることはとても難しいといわざるを得ません。こころの

不調の場合にも同じような限界点はいくつもあると思うのですが、調整する仕組みはそう簡単には実現しそうにありません。従って、個人個人が生き物にとって無理のない生活環境を作って行くことがとても大切といえます。

世の中に人工的なものが増え続ける傾向は、これからも続くでしょう。しかし、これまでに何度か本誌でもお伝えしているように、早寝早起きをして朝ご飯を食べる習慣のある小学生はこころの健康度が高いという調査結果があります。社会の変化へ無批判に身を委ねるのではなく、**自らが主体性を持ってよりよい生活を維持する時代**になったといえるでしょう。

