



スコーレフレンズ

家族の力、育てよう
SCHOLE FRIENDS

素直に生きる



生命誌研究者 中村桂子さんに聞く

人間は生きもの、自然の一部です



東京・世田谷区の住宅街にある自宅の庭は、豊かな命に満ちた“小さな森”。現在、年4回程度の一般公開日を設け、家族連れなど多数の訪問者を迎えている。

生命誌の研究に取り組んできた中村桂子さんは、「人間は生きもの」であり、「人間は自然の一部」であると伝え続けています。

車窓を見ない子どもたち

中村桂子さんは生命科学の研究を通じて、あらゆる生きものの“つながり”から、生命の歴史物語を読み取る「生命誌」を提唱。「生命科学における科学と社会の接点を考え、生きものとしての人間が暮らしやすい社会の実現」に向けて活動するJT生命誌研究館（大阪府高槻市）創設に力を尽くしました。さらに副館長・館長・名誉館長として30年以上にわたり関わり続けています。

「私は50代後半から四半世紀以上、東京の自宅と高槻の職場を行き来し、今もよく新幹線に乗っています。昨今、車内の子どもたちはとても静かです。先日、乗り合わせた3人の子どもたちは座った途端、お母さんから一人ひとりに渡されたタブレットに夢中になり、その日は素晴らしい富士山が見られたのですが、誰も目を上げることはありませんでした」

小さな子どもの頃からバーチャルな世界に浸って、実体験の機会が奪われている状況を中村さんは危惧してきました。

「コンピュータや機械は効率最優先の世界ですが、生きものとしての人間は無駄も多く、決して

て効率的ではありません。生きることは“時間を紡ぐ”ことで、生まれた子どもが突然5歳になることではありません。1歳ずつ年齢を重ねる過程（プロセス）にこそ意味があります。特に小さなうちは、できるだけ多くの実体験を重ねること、そして『早く、早く』と追い立てないことが大切です」

家族・仲間をつくった人間

地球上の生きものは、40億年近く前の海の中に誕生した一つの細胞から始まって、一度も途切れることなく続いてきました。また、数千万種類の生きものは全て同じDNAを持つ細胞でできています。互いに関係し合い、

つながりながら、それぞれが自分らしく生きる生命誌の世界を見つめ、中村さんは生きものとして「どう生きるか」を探し続けてきました。

「私たちの直接の祖先とされるホモ・サピエンスは、森で暮らす他の生きものに比べてとても弱かったわけです。それゆえに森の隅に追いやられ、やっと見

つけた食べ物を『手に載せて仲間のところに運ぶために二足歩行になった』、持ち帰った食べ物を独り占めせず、『家族や仲間と平等に分け合って一緒に食べることで生き延びてきた』と言われています。弱かったから助け合う家族という核を持って、共食し、やがて言葉を生み出す

コミュニケーションを育んで仲間を広げていった生きものは人間だけ。人間ほど共感力のある生きものはおらず、それを活かすのが人間らしさです」

中村さんは、「人間の弱さが直立二足歩行という展開につながり、可能性が広がっていった」という仮説に大きな魅力を感じています。

「調べれば調べるほど、生きものは矛盾だらけで、ある意味“へんてこ”です。一つの価値基準で競わせて勝者だけを残すのではなく、強さも弱さも、いわば

“何でもあり”でやってきたからこそ、地球上で40億年も続いてこられたのでしょうね」

生きものの本来の道を選ぶ

気候変動や戦争の勃発、生成AIの急速な普及がもたらすリスクなど、「この先の社会はどうなっていくのか」と不安を感じる人が少なくありません。

「40億年の時間を紡いできた生きものの一番の基本は“続いていく”ことです。私は、噴火や隕石、氷河期なども乗り越えて続いてきた生きもののシステム

大切なのは家族・仲間との共食と共感力

INTERVIEW ●

生命誌研究者 中村桂子さんに聞く



小さなことを大切に丁寧に生きていけば、年齢を重ねることにもよさや楽しさがある、という思いを『老いを愛づる 生命誌からのメッセージ』にまとめた。

を信頼していますが、人間の世界では今、環境という“外の自然”だけでなく、心身に関わる“内の自然”も壊されているのではないかと気になります。今、

日本では、10代の子どもの自殺の増加という、生きものとして不自然なことが起きています”

生きものの世界が続く中で、人間の未来も続いていく道を選ぶための鍵になるのは、
「生きものの世界に学ぶこと」だと中村さんは考えています。

「生きものとしての人間にとって最も大切なことは『食べ物を作ること』。それを忘れ、お金儲けや権力争いに明け暮れる社会に、人間が続いていく未来はあるのでしょうか？
AIに教えてもらうのではなくて、自分の頭

で『生きものとしてどうすればいいのか』を考えてみると、『戦争がいかに不合理か』『農業がどれほど重要か』という“生きものとしての当たり前”がわかるはずです。私たち一人ひとりが、人間は生きものであること、自然の一部であることを忘れず、生きものの本来の道を選択することで、人間が続いていく未来が拓かれると信じています”

中村桂子 ● なかむら・けいこ

1936年東京生まれ。1959年東京大学理学部化学科卒業。同大学院理学系研究科生物化学専攻修了。国立予防衛生研究所研究員を経て、三菱化成生命科学研究所人間・自然研究部長、早稲田大学人間科学部教授、大阪大学連携大学院教授などを歴任。1993年J-T生命誌研究館副館長、2002年同館長、2020年同名館長。著書に『生命誌とは何か』『科学者が人間であること』『中村桂子コレクション・いのち愛づる生命誌（全8巻）』『人類はどこで間違えたのか』など多数。

感情のコントロールは腹式呼吸から 深い呼吸で気持ちの緊張をほぐす

スコレ協会では、腹式呼吸による発声を主体にした独自の心身開発トレーニング（ボイストレーニング）を各地区で実施し、多くの参加者がさまざまな効果を実感しています。

東海地区では岐阜県瑞穂市の会場で心身開発トレーニングを実施。未経験者・初心者向けの初級コースは毎月、東海4県から受講者が集い、取り組んでいます。

「腹式呼吸を意識して全力で声を出してください」。トレーナーの宮西貞子さんの掛け声に続き、まず参加者全員で、次に1人ずつ順番に発声し、大きな声を出し尽くすことに努めます。しかし、すぐにできるわけではありません。コツがわかっていても、心身の状態によってうま

くできない時もあります。そこで、宮西さんと複数のアシスタントが参加者一人ひとりの状態を細かにチェックし、姿勢や呼吸、発声の修正点へのアドバイスがされます。すると、心身の緊張がほぐれ力強く大きな声が会場に響き渡って「できた！」という、和やかな笑顔が広がったのでした。

トレーニング受講者へのアンケートでは、気分がすっきりした、不調が改善した気持ちになったし落ち込むことが少なくなった、感情的に怒ることが減ってきたなど受講した時だけでなく、継続するからこそ得られるプラスの変化を感じ、声が多く寄せられました。

「小さな声しか出なかった人がトレーニングを続けることで驚くほど変わってきます。明瞭で

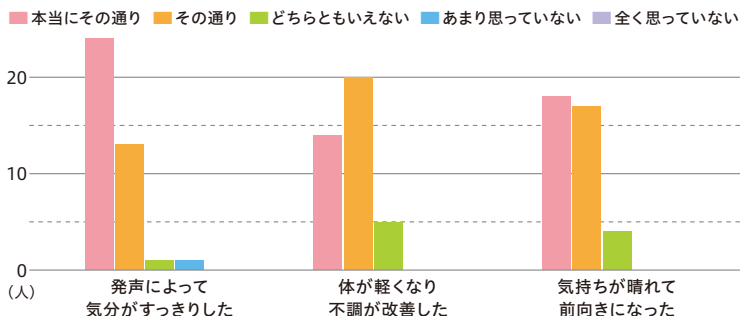


トレーナーの宮西貞子さん（岐阜地区リーダー）。

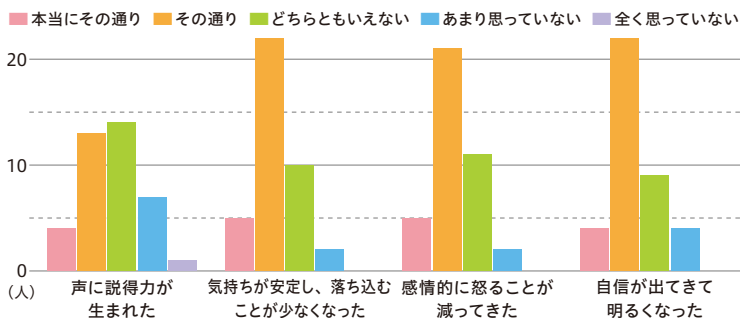


トレーナーとアシスタントが一人ひとりの姿勢や呼吸、発声の状態を丁寧にチェックします。

トレーニング受講前と受講後の当日の気持ちの変化について



あなたのご家族や身近な方からの、感想や反応についてお答えください



参加者の声

（個人の感想です）

- ▶ 声小さくて人に気づいてもらえないことが多くコンプレックスでもあったのですが、少しずつ自信に変えられてきているのを実感します。
- ▶ トレーニングの時間を通して、忍耐力がつき、仲間との一体感を感じます。腹式(呼吸)はその回によって、できる、できないのムラはあるけれど、続けることで、ある時、壁を越えることができるように思います。
- ▶ ストレス発散効果、達成感は毎回とても感じます。

相手に届きやすい説得力のある声になっていく姿にいつも感動させられます」と宮西さん。
「スコアれならではのこの素晴らしいトレーニ

ングをぜひ多くの人に体験していただきたいと思っています」と、温かくなごやかな笑顔で語ってくれたのでした。

ゲームをやめない長男

Q 私には小4の長男、小1の長女がいます。ゲーム好きの長男は、時間を決めてもやめられません。やめさせるにはどうすればいいでしょうか。



楽しむことを 受け入れて共感する

ゲームは楽しいですし、クリアすれば達成感を得ることができます。大人でも始めると夢中になり、なかなかやめることができません。

子どもがゲームばかりしていると、親はいらいらして小言を並べてしまいます。ただ、ゲームから漢字や難しい言葉を学ぶこともあるので、決して悪い面ばかりではなく、良い面と両方があることを理解してください。近年は、コンピューターゲームなどでの対戦をスポーツ競技として捉えるeスポーツが、広く認知されてきています。

そのうえで、ゲームと一緒にしたり、内容を聞いたりするなど、まずはご長男がゲームを楽しんでいることを受け入れて共感してあげましょう。コミュニケーションを深めることにもなります。そして、子どもの長所をほめる視点から、ご長男がゲームを得意なら、立派な長所の一つとしてほめてください。日常生活のなかで、さりげなく言葉に出して伝えていくと、ご長男の自信にもつながります。

自信がつくと抑制力が働くようになるので、ゲームのやめどきも自制できるようになるでしょう。

