

『楽訓』から学ぶ健康づくり

澤田 節子

愛知東邦大学

## 『楽訓』から学ぶ健康づくり

澤 田 節 子

### 目 次

- 1. はじめに
- II. 資料と方法
- III. 『楽訓』からの学び
  - 1. 人生を楽しむ
  - 2. 四季を楽しむ
  - 3. 読書を楽しむ
- IV. 健康づくりを考える
- V. おわりに
- 引用・参考文献

### I. はじめに

生者必滅会者定離とはよく言われることであるが、それにもかかわらず、なんと現代人は時間に追われ情報に振り廻されて、日々忙しく過ごしていることか。事実、現代人はそれぞれの場で生きる糧を得・生きがいを見出し、豊かな人生を創っていきこうと懸命に生きている。そうした中ではあるが、仕事や子育てなど日常生活における人間関係の悩み・苦しみ・痛み・悲しみなど心身の課題を抱えながら、なお一層、人は楽しく生きようと努力しているのが実態である。

このような状況の中で江戸時代ではあるが、人生いかにあろうとも、楽しく生きることが大事である、と説いた『楽訓』が注目される。『楽訓』は、『養生訓』で知られる貝原益軒の著作である。益軒は筑前黒田藩の藩儒をしていたが、本草学や医学にも精通しており、『黒田家譜』の編纂や『益軒十訓』<sup>1)</sup>など多くの著作を残している。益軒の生きた江戸元禄期から享保期は、表向き安定した社会であり、経済の急速な発展やさまざまな社会制度の整備が行われた反面、風俗の乱れも垣間みえる時代でもあった。『楽訓』は、人間の内的（精神的）な問題をより重視し、人生を楽しみ空しく過ごすことのないように、身近に存在する風物や読書などの楽しみ方を提示し、生きるエネルギーに転換させようとしたものである。

松田[1]は、江戸時代のように安定した時代の利点について、「当時の生活水準といわれる消費生活は貧しかったはずである。けれども、生活の知恵において、私たちの祖先は、今の私たちより懸命であった。」と記している。今日の日本は、比較的安定していて豊かな消費社会となり、以前と比較すれば便利な生活ができるようになったことは確かなことである。とはいえ、現代は

便利でなんでも手に入る社会であるが、私たちは知恵を活かした生活ができていると言えるのであろうか。あらゆる分野で豊かになった現代こそ、先哲偉人の著書から学ぶものも多くあると考えられる。

筆者は貝原益軒の『養生訓』を通して、江戸時代の人々の養生観、養生法、病気になったときの対処の仕方などについて読み解き、現代の衛生・健康法に対して多くの示唆を得た[2]。人は誰でも長生きしたいという願いをもち、日々時間と闘っていることは今も昔も変わらない。長生きすということは、人生において最高の価値を得ているといってもよいが、他方で加齢により身体の細胞が委縮・減退することにより若さを失うことと闘っているとも言えるのである。益軒は、長寿であれば楽しみや喜びも経験できるので、日一日を大切にしながら、自身の楽しみを多くもって過ごすことが肝要であると教え諭している。

そこで、今回は『益軒十訓』の中の『楽訓』を読み解き、長寿社会となった現代を生きる中高年者の健康法・健康づくりについて検討し、現代社会に生かすことを目的とする。

## Ⅱ. 資料と方法

『楽訓』は、貝原益軒全集第三巻を底本とした有朋堂文庫『益軒十訓』（上）が参照された、松田道雄『日本の名著14 貝原益軒 楽訓』中央公論社のもを基本文献とした。本稿は、松田（[1]）の244～276頁）の文献を引用し、末尾に（頁）で示した。

『楽訓』の構成は、巻上—総論、巻中—節序、巻下—読書・後論、である。

『楽訓』に関する主な著書としては、斎藤[3・4]の『人間この楽しきもの 貝原益軒「楽訓」を読む』、『老いは楽しい』があり、健康で、明るく、楽しく、品よく生きることなど自身の体験を交えながら、分かりやすく教示されている。無能[5]の『楽訓を読む』は、内容を解説したうえで、楽しく過ごすためのヒントを提示している。

『楽訓』の論文として、奥[6]は、楽しむとは、①先ず心の内に元気があり、その元気が即ち楽である、②自分の外にも感覚を通じて感じ取れる楽がある、③これら内外2つの楽は、学んで初めて知ることができるものである、とまとめている。つまり「楽」とは、心の中に内在する元気のもとになるものがあり、感覚器の助けにより外的な楽をも享受できるようになるとし、いずれにしても学ばなければ、内外2つの楽を知ることはできない、と丁寧に読み説いている。

益軒の『養生訓』と関連して、福光[7]は、身心両面の「楽」が「養生」の道へ繋がると強調したうえで、この「楽」を古楽や舞に適応させたところを見出している。つまり、「楽しみ」を読書や旅行のみでなく、当時広がり始めた歌舞音曲にまで幅広く捉えようとしたところがあると述べている。また、浅沼[8]は、自らの学びを「民生日用の学」と唱えて益軒の到達し得た生活の真理を著作によって世に問うたものであるとし、人々の生活を通してわかり易く説いたところに特徴があるとしている。

『楽訓』の「楽しさ」との関係でみると、現代社会の中でもこうした問題意識をもった著作として、高齢者の楽しみ・生きがいの事例研究[9]、高齢者の『楽しさ』の因子構造の分析[10]、

高齢者の生きがい感を定義する研究[11]などがある。これらの論文では健康づくり活動と関連して、楽しく生きることが重視され、社会参加・生きがい対策として取り上げられており、高齢者を対象としたものが比較的多かった。

国の健康づくり活動では、「健康日本21（第2次）」において、国民の健康増進を形成する基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活改善が重要である、として生活習慣の改善を含めたものが推進されている[12]。この健康づくり運動は、より人間らしく生きるために誰にとっても大切なことであり、どの年代においても必要不可欠なものである。今回は、中高年者の健康づくりに焦点を絞って資料を参照した。

### Ⅲ. 『楽訓』からの学び

#### 1. 人生を楽しむ

##### (1) 楽しみとは

##### ア、楽しみは内にあり

貝原益軒の姿勢は身近な生活を通して「人生を楽しむ」という視点で貫かれている。この楽しむとは、楽しいという感情を表わすこと。楽しみとは、物欲を満たすことより「心の楽しみ」とすることである。「心の内に楽しみがあるというのは、外物の養いで、内の楽しみを助けるのは、外にある飲食・衣服の養いで、内にある元気を助けるようなものである。」「わが耳・目・口・鼻・形の五官は外物に接して色を見、声を聞き、物を食い、香をかぎ、からだを動かすこと（[1]の246頁）。」このように心の楽しみを助けるのは、五感をとおして景色や演劇などを観ることや食事をする事、体を動かすことであると説明している。益軒は医学・医療の素養があり、体のことも理解していたことから聞くこと・見ることなど五感を通して、内側から楽しみが湧いてくる感覚を表現しているのである。

##### イ、心の中を掘り起こす

「明晰な心をもち世の理をよく思い知り、ものに感動できる人は、自分の心にある楽しみを知って本とし、おりおりの四季のなか、天地陰陽の道の行われるのを愛し、天地間の万事を見聞きするたびに耳目をよろこばせ、心を快くするから、その楽しみは無限で、手の舞い足の踏むところを知らぬ（[1]の248頁）。」このように、自分の心にある楽しみを知り、日本の四季や風物などの楽しみを知っている人は、人から楽しみをみせびらかされても羨ましくない。逆にその楽しみを知らない人は、知らないから楽しめない、従って人が羨ましくなると見事な指摘である。

##### ウ、知足を弁える

「知足の理をよく考えてつねに忘れてはならない。足りることを知っていれば貧賤にあっても楽しい。富貴をきわめてもなお飽き足らず楽しめない。」「人はおのおの生れついた分があることを知って、分に安んじて、天をうらんだり人をとがめたりしてはならない。」「分外を願う人は楽しみがなく、憂いが多い（[1]の251頁）。」これは、人には生まれついた分（道）があるので、自己の道に従って歩くことであり、分外に願うと楽しみが少なくなると具体例をあげて説明

している。今の時代にこの内容を理解することはやや難しいが、現状に対しあれこれと不満や不幸を嘆くのではなく、足りることを知って生きようというものである。

## エ、身に即して楽しむ

「貧賤であっても、どんな時、どんな所でも楽しみがないということはない。座れば座る楽しみがあり、立てば立つ楽しみがある。行くにも臥すにも、飲食にも、見るにも、聞くにも、ものをいうにも楽しみがないということはない（〔1〕の250頁）。」という。楽しみというのは、どのような時や場所にいても、いくらでもあるので、人それぞれの楽しみ方を見出していけるようにしたいものである。「人とともに楽しむのは天のよろこび理であって、真の楽しみである（〔1〕の250頁）。」このように、友人とともに共通の趣味をもって話すことができるとか、旅行・食事・スポーツなど、誰かと一緒にときを過ごすことができれば、楽しみが増大しようというのである。

## オ、余裕があれば

「自分に余財があったら、こういう貧しい人にほどこしをして救い、自分も楽しみ、人も楽しませるがよい。」「人間の楽しみは、みずから善を楽しみ、人を救って善をするに超えた楽しみはない、心おごって役に立たぬことに財を多く使うのは、浮気のなすわざで、はなはだ惜しむべきことだ（〔1〕の251頁）。」このように自分に余裕があれば、他人を助け・救うことが楽しみとなり楽しませるがよいと記している。益軒の言葉は富貴の人に対する教えであり、現在のボランティアとは必ずしも同じとは言えない。当時は儒教の考え方が優先していたことから、人を救うことが善に通じるとしているのである。

## (2) 人はいかに生きるのか

### ア、人生の苦楽

「人と生まれてきたことは、またと得られぬ幸福である。それなのに、われわれは愚かで人それぞれで人の道知らない（〔1〕の245頁）。」というように、人として生まれてきたことは幸せなことである。人の道にしたがって自ら楽しみ、他人をも楽しませることに徹することであるというのである。「天地は風雷の変があっても和楽を忘れない。人は苦難があっても和楽を失ってはならない（〔1〕の250頁）。」としているように、人はどんなことがあろうとも和らぎ楽しむことをもっておきたいものである。「どんなに大富豪で幸福な人でも、病気がなく、長命し、親戚に心配がなく、五福（長命・富・健康・徳・天命）備わり、思いどおりになる人はまれである（〔1〕の250頁）。」と、五福について説明しているように、人間には病気や寿命などがあり、今も昔も思い通りになることなど少ないことを理解しておくことであろうか。

### イ、かぎりある命

「かぎりある命のうちの時間を惜しみ楽しんで送るがよい。」「することもなく、楽しみもなく月日をむなしく過ごすのだったら、千年生きても甲斐がないだろう（〔1〕の252頁）。」この空しく過ごすという指摘が、今の長寿社会にどのように響くのであろうか。限りある命とはいえ、

人間社会だから時には無為・無駄に過ごすことがあってもやむを得ないのではなかろうか。人間は生きていることが重要なのであり、その日その日を何とか無事に過ごすことができれば、それはそれでよいと考えている。しかし、私たちは失敗の連続で苦しいことばかり続くこともあり、自身の愚かさを実感することも多々ありうるが、益軒が言うように、できるだけ「楽しみ」を見出し、それを持ち続けることにより、現代社会の中でも精神的充足感を感じとることができるのではなかろうか。重要な指摘である。

#### ウ、天命を楽しむ

「富貴をきわめて万事思いどおりになる人も、ただ命の幸いだけは思うようにならない。しかしこれも生まれついた天命できまっているのだから、短いといって悲しむべきでない。この理に達し、天命を楽しんで身を終るがよい（[1]の271頁）。」このように生まれついた天命を受け入れて生きよということである。私たち凡人にはなかなか肯定しがたい言葉であるが、確かに長寿の人・短命な人もありうる。若いころから病気がちで早死にするとされた人でも長生きしている例も多くある。益軒自身も病弱であったが、85歳まで活躍しているのである。

#### エ、人生の限界

「およそ人の命は、上寿は百歳、中寿は八十、下寿は六十という。下寿を保つのもまた多くない。七十の人はまれである。こういう短い年のうちを一日でも善を行なわず、楽しまずに、むだに暮らしてはならない。およそ人はみな、かりそめの定めのない身を持ちながら、死期の近いのを知らず、平生は間違っって百年の計をたてている（[1]の274頁）。」この江戸時代でも、人は百年の計を立てているが、人生を考える場合の尺度が「紀寿」という言葉があるように百年であったかもしれない。益軒は、当時「人生五十年」といわれた短い人生を無駄に過ごすことのないよう人々に教え諭しているのである。

そして、「白髪がつきからつきと新しいのをなげいてはいけない。」「世に白髪を見ないで死ぬ人が多い（[1]の275頁）。」このように江戸時代は、白髪を見ないで死を迎えていた人も多かったことが理解できる。寿命が延びたとはいえ、加齢による身体の衰えを自覚するのは、目や耳が衰え始める40～50歳前後であり、現代社会にあっても人の一生からすると大変重要な時期である。

#### オ、時を惜しむ

「とくに老いては残る年がようやく少なく、時節の過ぎることもことさら早いから、時刻を惜しんで、一日を十日と思ひ、一月を一年と思ひ、一年を十年と思つて楽しむがよい。楽しまずにむだに月日を暮らしてあとで悔いてはならぬ（[1]の250頁）。」これは、『養生訓』においても引用されており、日々の時間を大切に楽しみ、生きるうえでの覚悟を示したものといえよう。

益軒が『楽訓』を執筆したのは18世紀であるが、19世紀フランスの哲学者ポール・ジャネが発案し、甥の心理学者ピエール・ジャネが紹介した「ジャネーの法則」に注目する必要がある。ここでは「生涯のある時期における時間の心理学的長さは年齢の逆数に比例する（年齢に反比例する）」というのである[13]。これは心理学の実験上のことで、1年という物理的時間は同じ長さである。時間を感じるメカニズムについては「体内時計」や「生物学的研究」などがある。年を

とると1年が早く過ぎるというのは筆者も実感することであり、益軒が時間経過の感じ方についてわかり易く、早い時期に書いているので興味深い記述である。

### (3) 生活・生活習慣としての「楽」

#### ア、清福の楽しみ「食」

「富貴が驕慢に楽しむ福でない。貧賤で世にみとめられなくても、その身が気楽で、静かで、心に憂いがなければ、これを清福という（[1]の253頁）。」このように日々の生活の中で精神的な幸福でもある「清福」の楽しみについて説明している。「その心が風雅で、古書を読み、詩を吟じ、月花を愛し、山水を好み、四季のうつりかわるおりおりの美観と、草木のかわるがわる榮えて美しいのを見て楽しみ、貧しいが飢えと寒さの心配がなく、粗食でもなれてしまえば、その味があり、しつこい美味をうらやまず、淡泊なのはかえって養生によろしい（[1]の253頁）。」単に読書や風雅を楽しむ精神的な楽しみや幸福のみでなく、貧しくとも飢えや寒さの心配がなければよいと衣食住に関する内容を挙げている。

なかでも食事についてみると、近年、日本食が健康食として世界的に注目を集めるようになったのは、マクガパンレポート（1999年）がキッカケであると言われている。このレポートが「もっとも理想的な食事と定義したのは、なんと日本の元禄時代以前の食事でした。」と報告しており、新谷[14]によれば、元禄時代以前の食事というのは、粗食そのもので精白しない穀類を主食に、おかずは季節の野菜や海藻類、動物性タンパク質は小さな魚介類を少量であったというのであるから、豊かな生活で飽食に慣れてしまった現代人への警鐘となりうるのではなかろうか。示唆に富む指摘である。

#### イ、百薬の長「酒」

「酒は、天の美禄である。少し飲めば心が大きくなり、憂いを消し、興をおこし、元気を補い、血気をめぐらし、人と飲びを合わせ、楽しみを助けて、その益は多い。」「酒を飲むならほろ酔いを限度とし、楽しみを失わないようにする。飲みたいだけ飲んで苦しみを求めてはならぬ（[1]の255頁）。」このように酒の利点・欠点や飲み方をなど現代でも通用する内容である。酒類については古くから記載があり、世界各地においても飲用されている歴史がある。わが国のアルコール消費量は、戦後経済成長とともに増加し、飲酒習慣も増加傾向にある。酒類は百薬の長ともいわれ、胃腸を刺激し食欲を増進させ楽しませてくれる。また、酒類は心が解放され精神の抑制を解いてくれる力のあることや血液循環もよくなるという利点がある。一方で酒類は、飲みすぎて量が増し自身の体を壊すことや他人を事故に巻き込み苦しめてしまうということなど、今も昔も変わらない事実が記されている。

#### ウ、非日常の楽しみ「旅」

「旅行をして他郷にあそび、名勝の地や、山水の美しい 佳境にのぞむと、良心を感じおこして、けちくさい心を洗いすぐ助けになる。」「すべて景勝の地にあそんで見聞きしたことは、その時だけ耳目を喜ばせるのではない。何年もたってその見聞きしたありさまが、老後までおり

おりに思い出されて、あたかもその見聞きしたと同じ思いになって楽しめる（[1]の255頁）。」  
このように、江戸時代は封建社会でもあり、人々が簡単に旅を楽しむことはできなかったと思われるが、名勝地や佳境に臨んだ時の心境をあげ、心を洗いすぐ助けになると言葉巧みに表現している。

益軒自身は旅を好み自分一人だけでなく妻を伴って旅をしていたことから、家族とともに旅の思い出を語る楽しさを挙げている。昨今は海外旅行も盛んになり、人それぞれの目的をもって旅の効用を味わえる時代である。時には旅に出て非日常の生活をし、眠っている良心を導き出したり、五感や胃を喜ばせたりして心を豊かにしたいものである。

## エ、英気を養う「歌・踊り・音楽」

「古人は、歌を歌い、舞を舞って、その血気を養った。これは心を楽しませ、気を養う術であろう（[1]の256頁）。」このように歌・踊り・音楽については、洋の東西を問わず、古くから実践されてきたものであり、鑑賞するのもよいが、自分でも実践できる身近な方法であり、人々を元気にさせるものである。この歌・踊り・音楽については、本文の各所において、記されており心を楽しませる手段や方法であると説いている。また、これらは一緒に楽しめ、人の輪も広がっていくことから、伝統的な文化財として継承されているものも多くある。今では、歌舞・音楽のみならず、テレビ・ラジオ、映画・演劇など、昔と比較できないほど種類も多く、余暇活動として楽しめるものはあり余るほどある。これらは趣味にあたるものになるが、私たち現代人としては、何か好きなものを一筋に持ち続け、英気を養いたいものである。

## 2. 四季を楽しむ

### ア、自然の摂理

「天にあって形象をなすのは、日月の輝き、風雨のうるおい霜雪のきよらかさ、雲烟たなびき、すべて天の文様である。地にあって形象をつくるのは、山のそばたち、河の流れ、入江のふかさ、海のひろさ、鳥のさえずり、獣の動き、草木の繁茂、すべての地の文様である（[1]の257頁）。」日本の天地、風景でもある海山・小動物・草木などを天地の文様であると表現し、季節ごとの楽しみが最高である、と見事な表現で日本の自然の美しさをたたえているのである。

### イ、春の到来

「梅の花が散ったあと、新たに咲くのは桃の花、桃の花の紅の色は、たなびく雲のわきおこる心地である。桜の咲きはじめてのこそ、花に心はないけれど人の心を動かし、いうにいわれぬ眺めである（[1]の258頁）。」そして、「春がようやく深くなると、風は和やかに、日は暖かく、百草は香りを争い、郡花は艶を競う時で、いたるところこれすべて春である。このような景色にあって人の心も浮き立ち、気のあった友人とつれだつて、春をたずねて憧れあるき、終日花を眺めて暮らすのは、目を楽しませ、心を快くするわざである（[1]の259頁）。」現代の日本人は、春といえば桜であり、桜の予報や名所が紹介され桜一色という感じがするが、この段落は、桜だけでなく花への鋭い観察と植物への愛情がうまく描かれている。自然が躍動し春を告げる木々や

花々が目に浮かぶような美しい文章である。

### ウ、炎暑の夏

「炎暑の盛んな時は、国中が燃えさかる炉のなかにあるようで、何もしないでも汗がこぼれ落ちるほど、身の力が弱ってたえがたいから、夏の過ぎていくのは、春秋のしまいや冬の終わりに名残を惜しむのところがいい、水無月祓いをする頃になると気持ちがいい（[1]の262頁）。」夏の日には、国中が燃え盛る炉の中にあるようで、汗が零れ落ちるほど身体が弱っていくと、この当時の暑い夏を表現している。現在では地球温暖化で暑い期間が長くなってきているが、江戸時代とは大きく異なり、冷蔵庫や冷房設備の恩恵に感謝せずにはいられない。しかし、現代は文明の機器や技術革新で進歩発展してきているが、ときに冷えた部屋で冷たいものを食べすぎてしまい、ゆえに体調不良になる人も出てきているのが実態である。益軒に言わせれば、むしろ不養生、不健康の危険に満ち満ちているというのではなからうか。現代人としては自らを厳しく律すべきであろう。

### エ、仲秋の好季

「こおろぎが階下に集まって鳴くのも、季節を知っているように聞こえる。この頃は人の気力も回復し、燈火も親しくなるから昔の本をひろげてみるのもよく、すべての楽しみにまさって興がふかい。萩の上を吹く風、萩の下にむすぶ露、さまざまの虫の音、みな秋のあわれをもよおして、身にしむこと限りがない（[1]の262頁）。」秋の特徴をあげ、身体が回復し灯火のもとで読書を好む益軒の姿が思い浮かぶ。「仲秋の頃ともなれば、1年待つてようやく見られた名月は、およそ天地間に比べるものがない唯一の見ものであるから、すべての美観もその下になろう（[1]の263頁）。」この時期の月に対する深い思いや風の音、虫の音などの描写がうまく表現されている。夏を過ぎると疲れやすく、季節的に乾燥しやすいことから体調を崩しやすいことと、合わせて夜が長くなり思いにふけることが多くなると記している。

### オ、厳寒の冬

「何ということもせずまた歳をとったのがうらめしい。しかし人の世に生きるのは、思いがけない異変の多いことなのに、1年のうちに不幸なくすごせた人は、また楽しいではないか（[1]の266頁）。」年末になり時間だけ過ぎ、年をとってしまったなと顧みることは、誰もが思うことである。年の暮れになると時が過ぎるのが速いことに気づき、不幸なく過ごせたこと、すなわち無事に生きたことに感謝し、それは十分に喜ばしいことではないかと結んでいる。

「人が毎晩ねむって、気がしずまるのは一日の疲れをいたわりやすめ、明日の労働の力のもとになっている。」「冬にあっては人も天の時にしたがって、静かに精神を養うがよい（[1]の267頁）。」冬は寒いので外に出るといより、天の時に合わせて心静かに静養せよと、自然の変化に呼应し楽しむ余裕を言葉巧みに記している。このように日本の四季には、季節ごとに咲く花や木々にもそれぞれの美しさ・素晴らしさがあると、日々の生活での喜びや悲しみなどを語り、人生の四季と重ね合わせて読み解くことができる。

### 3. 読書を楽しむ

#### ア、「学び」のすすめ

「学ばぬ人は、内にある楽しみを知らぬ。また外にある楽しみをむだにする。内外二つとも失ってしまう（[1]の246頁）。」このように楽しみは、生まれついた時から持ち合わせているので、自分の五官を通して感じることや書物を読み学ばないといけないと啓蒙している。周知のことでもあるが、人は学ばなければ、知識・技能・態度を身に付けることが難しいし、外物に触れ、喜び・悲しみ・楽しみなど心を豊かにすることができないこともある。当時の人々に対して「いかに生き・学ぶのか」を説いた教訓書として、親しみをもって読まれた意味がここにある。

#### イ、読書の楽しみ

「およそ読書の楽しみは、色を好まなくても喜び深く、山林に入らなくても心のどこかに、富貴でなくても心ゆたかになることである。人間の楽しみでこれに変わるものはない（[1]の268頁）。」このように人間の喜びや楽しみの最たるものである色事（恋愛など）などを例にあげ、読書に勝る楽しみはないという。読書の楽しみについて、奥（[6]の4頁）は「悦という側面、閑という側面、豊かという3つの側面を兼ね備えている」という。この指摘のように読書をしていると、すべてのことを忘れ夢中になれることや、心身ともに喜びが溢れ、心が豊かになれる側面が含まれており、楽しさに繋がる要素でもある。

また、本の種類や読み方として「古い書を見ず、いにしへの道を知らない人は万事理に暗く、いろいろのことを知らない。まだ夢がさめないもののように迷って一生を過ごす。これは大きな不幸である。いにしへの書を知らないと、中国のことも日本のことも、古今天地のうちに満ち満ちている理も事もみなわからないといえよう（[1]の269頁）。」このように、日本の歴史や中国の文献を参考にしていたことが理解でき、著書に向かうことはこのうえなく楽しく幸せの恵みであると書いている。なかでも経書や史書に親しみ、それを読みこなし知識や見分を深めていったことは、見逃してはならない要諦である。人には好き嫌いがあり読書が最高のものであるとは断言できないが、本を好む人には非常に理解しやすく、そのメリットが的確に表現されているというべきである。

#### ウ、清貧に甘んずる

「富貴の人は世のうつろいやすいことに目うつりして、書を読んで道を楽しむことを知らない。だから富貴の人はかえって不幸だといえる。」また、「読書は貧者の楽しみ」というのもうまくいったものだ（[1]の252頁）。」現在ほど本の種類や量がなかった時期に、本を愛し読み込んでいたことが理解できる。このなかで、読書は、貧者の楽しみと断言しているところがあるが、必ずしも幸・不幸ということにはならないであろう。唯、研究者ともなれば「清貧に甘んじ」なければならないことは、古今、洋の東西を問わず周知されたことである。

江戸時代は紙や製本した本が高価なため、人々は貸本で書を借りて読んでいたが、本の量は現在とはけた違いに少なかったのである。貸本屋は戦後まで存在していたが、1950年代後半から図書館の充実や本の発行数も増加したことから次第に廃業となっていったことは周知の事実である。

逆に本の出版が洪水のごとくになっている現代社会では、選択の眼をもつことが肝要である。

## 工、読書の方法

「書を読むのに時を惜しんではいけない。昼間は用が多くてはかどらない。夜は静かで、昔を考える楽しみが多い。この時を失っていたずらに寝て過ごすのは惜しいことである（[1]の270頁）。」現代のように電燈が豊富にある時代ではないが、いたずらに寝て過ごしてはいけないと説いている。そして、「だいたいのことは友を獲ないとできない。ただ読書の一事は、友がなくてもひとりで楽しめる。」「今の世にあつて古人に向かい合う。わが身は愚かなのに聖賢に交わるこれみな読書の楽しみである（[1]の271頁）。」このように、読書は一人でもでき、書と対話していることがこの上もなく楽しいことであると結んでいる。読書によって数千年前のことや天地・宇宙のことなどの知識を得ることができると読書のメリットを挙げているが、前述したとおり、現代では何を読むかが問題である。本の洪水に溺れては、かえってデメリットとなる場合もある。

## IV. 健康づくりを考える

### 1. 益軒の「養生論」に学ぶ

江戸時代の代表的な大衆衛生書である貝原益軒の『養生訓』から多くの示唆を得たことから、本章では、今日の健康づくり活動の基盤になっていると考えられる『楽訓』と、「養生」との連環や種々の議論をめぐる主張、意義、課題などについて考えたい。

周知のごとく益軒の思想は、あくまで儒学が基本になっており、養生に対する考え方は、生得的に内在する気を滞りなく巡らして身を保つことであり、心と体を養い、生を養うためには日常生活においても楽しむことを取り入れていることである。瀧澤[15]の主張によると、「養生は体の養生だけでなく、『身を修めて道を行ふ』ことにも一致する。」というように、たとえ長寿を得ても、日々の暮らし方に豊かさが欠け、慎むことばかりで息苦しい生活を送るようでは何のために生きるのかということになり、かえってデメリットといえるのではないかと、という考え方が背景にある。

また、養生論は、「からだの病」にかからないための方法を説いているだけでなく、「生活の病」にかからないための方法を説いたものでもある（[15]の164頁）。このように、心や体の病気だけでなく人として健康に生きるには、日々の暮らしの中にある生き方・生きがいの発見が重要であり、生活・生活習慣に力点が置かれていたものと思われる。

人は、今たとえ苦しくとも未来が開けると分かれば我慢もできる。しかし我慢ばかりで楽しみがなければ生きてゆかれないのは周知の事実である。人間は心の安定が必要なのであり、健康を考える場合第一に挙げられる。瀧澤（[15]の160頁）は「心の安定を健康の第一義としていた養生論が、心を生き生きと躍動することを是とするものを含むようになってきたことは、養生論の長い歴史の中でも一大事であった。」と述べているように養生論が人々に関心をもたれ、ひいては愛されるようになったことは特筆すべきことである、というのである。人の心の安定は、現代社会に通ずる極めて大切な考え方というべきである。

益軒は人間の内的な問題を重視し、心の安定があってこそ生を満喫できるとし、生活の中では「清福」と「和楽」を挙げているのである。それは、食生活、旅行、読書、歌舞音曲など外から入ってくる楽しみをとおして、内なる楽しみを作り出していくというのである。その一つひとつは貧しくとも、欲を出さなければ得られるものであり、心穏やかに喜びを得たいと指摘している。

今日の社会は、元禄時代と比較すれば公衆衛生や栄養状態もよくなり格段の違いであるが、心身の健康に対する最低限の衛生や病気の予防法など基本的な考え方は変わらない。日本における健康増進施策は、健康教育からヘルスプロモーション活動にシフトし、長寿社会を生き抜くために人々の生活の質や幸福な生き方を支える活動となっている。

ヘルスプロモーション活動の基礎・起点について、島内[16]は、自分のライフスタイル（生活様式）を考察すると共に、自分を取り巻く環境との関わりを深く考察する必要がある、としている。今の時代は、自分が人生の主体であることを再考し、自分自身の生活様式を評価・修正していくことから始めることが大切である。そのうえで人との関係を考え、さらには自然や物などに関係する生活改善をしていけるようにしたいものである。

他方で日本は第二次大戦後、徐々に長寿社会を迎えたとはいえ、政策が追いつかないのが現状であり、中でも家族制度が大きく変わってきた。浅沼（[8]の92頁）は、「家族意識や家族関係の崩壊の方向に走りつつある現在、老人の経済生活だけでなく精神生活、健康に資する教訓を多く残してくれた益軒の人格と活力にあらためて驚異と尊敬の念を禁じ得ないのである。」としているように、長寿社会を迎え老人福祉・児童福祉のあり方が問われており、人間疎外に悩む現代社会にあって十分示唆に富むものといえよう。

また、今の日本は少子高齢化の問題が出されて久しいが、総人口が減少する中で高齢者が増加することにより、高齢化率が上昇を続け、2014年の高齢化率26.0%である（[12]の50頁）。また、平均寿命は男性80.5歳、女性86.8歳で、日本は男女ともトップクラスの長寿国となっている（[12]の85頁）。現在の日本は人生100年の時代であり、老年期と呼ばれる期間は優に20年から25年を有することに思い至らねばならないのである。

ところで、老いの始まりの徴候と認知についての調査では、全体（若年・中年・老年者の男女）で「年をとって体の自由がきかなくなったとき」と回答した人が多かったと報告している[17]。この調査では、老いの始まりを老年期と想定している人が多いと考えられる。しかし、実際に人の老化は、加齢に伴って生じる生理的機能の不可避的で非可逆的な低下であり、呼吸・循環機能など身体機能の低下は40歳前後（個人差がある）から徐々に始まっているのである。この時期は中年期（壮年期：40～64歳）として区分されており、子育てと働き盛りで厳しい競争社会に立ち向かっている世代である。

平均寿命の延びた現代、私たちは身体の衰えを自覚したときを機に、今後の生活・生活習慣を見直し、健康づくりに関する意識を高めていく必要がある。健康づくりに関しては、国も生活習慣病対策や介護予防などについて目標値を掲げ、健康寿命を延ばすために自発的な個人の努力を必要とすることも啓発している。しかし、人々の生活実態からみると、健康食品やサプリメント

でうたわれている健康効果を簡単に信じて体調を整え、老いの進行を止めようと努力しているところがある。食生活や運動不足の課題を放置したままで、メディアからの情報をうのみにするのは危険である。こうした事態に立ち至ったときこそ、益軒のいう「養生」の考えを参考にし、運動・栄養・休養に気を配り健康づくり活動を実践していくことが重要である。つまり、生活実態の中で「生きがい」探しをしながら「楽しさ」を実感してこそ、初めて長寿社会が意義のあるものとなり、将来展望も開かれるというべきである。

## 2. 『楽訓』から生きる力を学ぶ

人生に目的があるかと問えば、きちんと応えられる人、考え込んでしまう人がいると思う。五木[18]は、「人生に決められた目的などというものはない。人間は人生の目的をもたなくとも、生きてゆくことができる。」と述べており、筆者も一面において賛同するところもある。今の世の中、住む地を追われ生き延びるのに精いっぱいの人もいて、人生の目的などと考える余裕さえない人々も世界中に多くいることを認識しておく必要がある。

そういう中で、今を楽しく生きようと元気づけてくれるのが、『楽訓』ではないかと思われる。人生は限りがあるので、「今を楽しく過ごす」「今を大切に生きる」ことについては、大いに学ぶ必要があり、学ばなければ知ることができないとしている。益軒が重視していた内なる（精神的な）楽しみは、旅行・読書・スポーツ・食事会など、何らかの活動をとおして身体が動き、そして心を動かすことで喜びや幸福感などを感じ・見出すことから始まるというのである。

このように「楽しく生きる」というのは、「生きがい」と関連して論じられることが多い。「生きがい」というのは、その人の経験や出来事が含まれ、伴う感情には自己実現、生活充実感、生きる意欲などの感情が含まれる、としている[19]。要するに生活満足度・主観的幸福感・主観的健康観としても論じられているが、それらを統合した心の働きである。人々の生きがいや楽しさに関連した研究では、「高齢者における余暇活動の楽しさは、余暇活動を実施しているときに気分が良くなることである」と定義の妥当性について報告している[20]。

また、筆者の研究でも、何らかの活動を行っていること自体や活動することで楽しさ・楽しみが生まれ、そのうえ他人との交流もできていくことから、参加者とともに喜び・楽しさが倍増したことが挙げられた[21]。そうした事態を体験する中で、楽しさを味わうことができ、次第に友人もでき継続することもできるというものである。このように楽しさがキーワードとならなければ活動への参加に繋がらないし、友人もできないのである。つまり、何らかの健康づくり活動をしようとすると、心と体を働かせる辛さや困難を伴うこともあるが、「楽」をしないうで人生を楽しむことが肝要であるというべきである。

次に、本稿にある「知足の理」ということを知っておくことも大切である。人間は、足りることを知っておかないと、人生そのものが楽しくないし・面白くない。楽しみの種類の質・量から見ると、現在はスポーツ・娯楽など耳目に入ってくる情報が余りにも多く、楽しむあるいは楽しませてくれる物が満ち溢れている世の中となった。

特に現代は、パソコンやスマホが普及し、確かな情報を得る手段が発達し、一日中機器に取り囲まれ、手放すことができない生活になってきた。これらが生活の一部となり、人によっては孤独感を癒しているといっても過言ではない。現代の情報社会のなかで生きていくためには、情報を如何に選択し・活用していくかが重要である。益軒が述べている楽しみとは少し異なっているが、機器を使うことと合わせて時には、天空や風景を眺めて元気を取り戻す方法を取り入れていくことがあってもよいと思われる。

しかし、社会活動への参加を促し健康づくりを推奨しようとしても難しい側面もあるのが現代社会である。たとえば、最近では、友人と夜を徹して議論できない青年（学生）、口喧嘩のできない夫婦など、話し相手がいないゆえに不安と孤独に陥っていく日本人が増えている[22]、としているように相手を気づかうことで議論が十分にできなくなってきたし、自分のいうことを聴いてくれない、という不満や孤独に陥っている人も多くなってきたのも事実である。豊かになってきた日本ではあるが、人との関係が希薄になり、不安と孤独という病が押し寄せ、心の病を患ってしまう人も多くなってきているのが現状である。このように孤独感におそわれ、悲観的になるいわゆる「うつ状態」といわれるのがそれである。

このようなとき、一人読書をするとか、図書館に立ち寄ってみるという楽しみをもっていたいものである。しかし、本を読むとか、学ぶ・学問をするというと緊張が走る人もいる。戒能[23]は、学問には必ず「楽しみ」の要素があるという。学問に「楽しみ」がないというのは、焦りすぎたり・強制されたりするなど、学問以外の要素が加わるからに違いない、と述べている。学校教育の充実した現代は、幼いころから机に座り、ときに強制されて勉強をしてきた一面もあり、学ぶ楽しさを失ってしまった人も少なからずいるであろう。

益軒のように読書をこの上なく愛し、学ぶことが至福の喜びとなっていたのは、そこに楽しみ  
の要素があったからであろう。現代社会で最優先に求められているのは、物ではなく心の豊かさである。何も教室で学ぶことばかりが学習ではないので、あらゆる機会を捉えて学びの喜び・楽しさを伝え・地域に普及させていくことが肝要であると思われる。

## V. おわりに

江戸元禄時代は戦いがなくなり、贅沢をする人々も現れ、人間の欲望を刺激するような事物が溢れていた太平の世であった。太平の世の中になったことで白髪になるまで戦争がないということは幸福なことであったのである。この時代に起き始めた奢りと贅沢を戒める意味で、心身の養生をしながら楽しく生きることの大切さを説いているのが『楽訓』である。益軒は日本の四季を人生の四季と重ねることにより、身を守るための健康法・予防法を身に付け、生活の知恵を生み出してきたのであろう。

本稿での楽しみについて、①人として正しい道を歩き、善行を楽しむこと、②自分の身体に病気がなく、元気よく楽しむこと、③長生きして楽しむことであるとし、金持ちや身分・地位が高いだけでは真の楽しみはない、とまで言っているのである。この具体例として人生を楽しむには、

「和楽」・「清福」「知足」を挙げ、心静かに自然の風物を見ること味わうこと、そして読書することなどをとおして楽しみの多い人生を送るべきである、としているのである。

益軒自身は、膨大な本を読みつくした優れた読書家であり、江戸や京都への旅行を楽しみながら立ち寄った場所で紀行文も残している著述家でもある。彼の著作は高齢になってから自伝的に書かれており、中年期の内容は余り豊富であるとは言えない。とはいえ、青年～中年期に蓄積された膨大な知識により、理を極めることができたものと考えられる。『楽訓』は、人生を楽しみ長寿を得ることができた彼自身の幸福な生き方・生きがい示されたものであり、心身の健康づくり活動が実践されたものと考えられる。

江戸時代の人々は、白髪の出る年代から老いを受け入れ、そうした身体の変化から人の寿命を自覚し行動していたものと思われる。人の寿命の長短は、それぞれ異なり生まれつき決まっているものなので、生命ある限り一日を大切に楽しく生きよというメッセージでもあろう。

人が年を重ねていくことは、「自然の摂理」と表現されるけれどもネガティブなことだけではない。青年～中年期に蓄積された経験があり、人間関係における交流のスキルも身に付けていることから、人生は楽しいことや苦しいことばかりではないことを世の中に発信していく必要があると考える。つまり、「自然の摂理」を意識しながら「あるがままに」楽しく生きることの難しさを現代人は悟るべきである。

## [注]

- 1) 『益軒十訓』は、儒学を基本に50歳後半になってから書かれたもので、学識と経験をもとに庶民や若者への教書でもあった。以下、『家訓』1687年（58歳）、『君子訓』1703年（74歳）、『大和俗訓』1708年（79歳）、『和俗童子訓』1710年（81歳）、『楽訓』1711年（82歳）、『五常訓』1711年（82歳）、『家道訓』1712年（83歳）、『養生訓』1713年（84歳）、『文武訓』1716年（没後）、『初学訓』1718年（没後）の10刊が益軒の十訓である。

## 引用・参考文献

- [1] 松田道雄『日本の名著14 貝原益軒』中央公論社、1969年、47～48頁。
- [2] 澤田節子「貝原益軒の『養生訓』にみる健康術—セルフケアめぐって—」『東邦学誌』40(1)、2011年、87～100頁。
- [3] 斎藤茂太『人間この楽しきもの 貝原益軒「楽訓」を読む』三笠書房、1984年。
- [4] 斎藤茂太『老いは楽しい』PHP文庫、2015年。
- [5] 無能昌元『楽訓を読む』致知出版社、1999年。
- [6] 奥貞二「貝原益軒『楽訓』を読む」『鈴鹿工業高等専門学校紀要』36、2003年、1～6頁。
- [7] 福光由布「貝原益軒『養生訓』に見られる『養生』と『楽』」『藝術研究』21・22、2009年、81頁。
- [8] 浅沼アサ子「貝原益軒の女子教育論に関する考察」『東京家政学院大学紀要』36、1996年、92頁。
- [9] 松成恵「高齢者の楽しみ・生きがい—独居後期高齢者事例研究—」山口県立大学生生活科学部研究報告、30、2014年、67～75頁。
- [10] 矢嶋昌英・浅川康吉・山口晴保「地域在住高齢者における『楽しさ』の因子構造について」『理学療法科学』26(1)、2011年、95～99頁。
- [11] 近藤勉・鎌田次郎「高齢者向け生きがい感スケール（K-I式）の作成および生きがい感定義」『社会福祉学』43(2)、2003年、93～101頁。

- [12] 厚生労働統計協会『国民衛生の動向2015/2016』60(9)、2015年、102頁.
- [13] <http://artroot.jp/article/201409181>
- [14] 新谷弘実『病気になるない生き方』サンマーク出版、2005年、32頁.
- [15] 瀧澤利行『養生の楽しみ』大修館書店、2001年、162頁.
- [16] 島内憲夫「ヘルスプロモーションの近未来—健康創造の鍵は—」『日健教誌』23(4)、2015年、315頁.
- [17] 大城宜武「老いの始まりの徴候の認知の性差・年齢差」『民族衛生』16(2)、1995年、101頁.
- [18] 五木寛之『人生の目的』幻冬舎、2009年、23頁.
- [19] 長谷川明宏、藤原佳典、星旦二「高齢者の『生きがい』とその関連要因についての文献考察—生きがい・幸福感との関連を中心に—」『総合都市研究』75、2001、147頁.
- [20] 本家寿洋、山田孝、石井良和、小林法一「『高齢者における余暇活動の楽しさ』定義の妥当性の検討」『作業療法』32、2013年、547頁.
- [21] 澤田節子、肥田幸子、尚爾華、中野匡隆「地域在住高齢者の健康維持活動支援に関する調査」『東邦学誌』44(2)、2015年、117～139頁.
- [22] 立川昭二『文化としての生と死』日本評論社、2006年、22頁.
- [23] 戒能道孝『いかに生き、いかに学ぶか』講談社現代新書、1966年、115頁.

受理日 平成28年3月30日