

〔論文〕

座り過ぎ生活を問い直す

——「立って読み書く」実践と思索をふまえて——

十 名 直 喜

名古屋学院大学名誉教授

要 旨

仕事や生活のスタイルが「立つ」から「座る」へとシフトするなか、「座り過ぎ」生活の弊害が顕在化している。「座り過ぎ」をめぐるっては、国際的な関心が高まり、各種調査・研究を通して、警鐘や提言もみられる。「立つ」と「座る」のバランス、あり方が深く問われるに至っている。

「座り過ぎ」への自らの反省をふまえ、定年退職を機に、立ち机を自宅の書斎に入れた。本格的に利用し始めて5年になる。小論は、「立って読み書く」5年間の体験と思索をもとに、貝原益軒〔1713〕『養生訓』などにも立ち返り、日々の生活と仕事のあり方について考察する。「立つ」を軸とする「読む」、「書く」の三位一体論として提示する。

キーワード：立つ・座る、座り過ぎ、立ち机、立って読み書く、養生

Reconsider your sedentary lifestyle

——Based on the practice and reflection of “reading and writing while standing”——

Naoki TONA

Professor Emeritus
Nagoya Gakuin University

目 次

- 1 はじめに
 - 2 「立つ」「座る」の技術と文化
 - 3 人生の節目と立ち机のインパクト
 - 4 「立って読み書く」生活の5年間をふり返る
 - 5 立ち生活へのシフトと心身の変化
 - 6 座り過ぎへの警鐘と立ち生活の勧め —近年の調査とメッセージをふまえて
 - 7 貝原益軒 [1713] に学ぶ養生思想と「立つ」「座る」論
 - 8 おわりに —仕事と人生への示唆
- 参考文献一覧

1 はじめに

「立つ」ことは、人間であることの土台をなす。まっすぐに立って（足と脊椎を垂直に立て）、足（後肢のみ）で歩く。すなわち直立二足歩行は、人間のみ可能な行動とされる¹⁾。

「直立位」は人類の第1の基準とされ、「直立位」の獲得は人類の進化過程における決定的な段階とされる。向井雅明[2012]『考える足』は、序章の表題を「人間は足で考える」としている。「私は足で考える」（ジャック・ラカン）に啓発され、「人間は考える葦である」（パスカル）になぞらえたという²⁾。

人間の足は、「立つ」、「歩く」、「考える」という活動と深くかかわる。「アイデアは足から出る」（泉真也）、「歩いていないと思案できない」（ルソー）³⁾。歩くことが好きだったモンテニューも「足で考えた」⁴⁾という。いずれも、「立

つ」ということが起点をなし、「歩く」ことで弾みをつけ思いをめぐらし、「考える」へと展開する。

「立つ」から「座る」へとライフスタイルが大きく変わるなか、「座り過ぎ」生活の弊害も顕在化し、「立つ」「座る」のあり方、バランスが問われるに至っている。

小論は、「座り過ぎ」生活の反省をふまえ、「立つ」を起点とする「読む」、「書く」の三位一体論を、自らの体験をふまえ提示する。哲学者たちは、「足で考える」という。小論が提示する「立って読み書く」は、「足と手で考える」といえるかもしれない。

「立って読み書く」ようになって、5年近くになる。いろいろ試行錯誤を経て、定年退職を機に、自宅で立ち机の利用を本格化し、現在に至っている。すぐに飽きて放り出すに違いないという妻の見立ては、外れたようである。

座り志向から立ち志向への仕事と生活の基軸シフトは、まさにライフスタイルの転換である。自らの身体を賭けての社会実験であり、新たな挑戦といえよう。立ち机での仕事（「立って読み書く」活動）は1日の1/3以上、それを含む立ち生活は1日の半分強を占める。

日々の「立って読み書く」活動を通して、「立

(2023.12.4閲覧)。

- 1) 「直立二足歩行」
<https://ja.wikipedia.org/wiki/>
- 2) 向井雅明 [2012]『考える足—「脳の時代」の精神分析』岩波書店, 1, 42-45 ページ。
- 3) 宮本忠雄監修 [1983]『頭の健康百科』日本経営指導センター, 168 ページ。
- 4) 榎戸誠「哲学者たちにとって歩くとはどういう意味を持っていたのだろうか」2018.11.29,
<https://enokidoblog.net/talk/2018/11/31717>

つ」「座る」ことの意味と技、それが身体に及ぼす様々な影響などについて、折に触れ意識し、考える機会となっている。

手記として最初にまとめたのは2020年8月で、3年半前に遡る。その後の体験で、新たに発見したことや体得したノウハウも少なくない。それらを加筆し編集した小論は、5年間の体験をふり返り、どのような意味を持つのかを考察したものである。

この間、自宅のリフォームを行い(2021.5)、書斎の環境も一新するなか、論文作成、働学研(博論・本づくり)研究会の月例会、「経営哲学」講義、学会誌編集など、各種の「仕事」を立ち机でこなしている。単著書2冊の出版や学会賞⁵⁾も、立ち机が仲立ちしてくれた。

小論を通して、「立って読み書く」5年間の体験と思索をふり返り、「座り過ぎ」といわれる現代社会、日々の生活と仕事のあり方について考えてみたい。

2 「立つ」「座る」の技術と文化

2.1 3つの静的な基本活動(「立つ」「座る」「寝る」)への視座

歩く、走る、座る、立つ、寝る。これら5つは、生活における基本的な身体活動である。日常的な行為であるが、しっかりした姿勢で一定時間続けるのは、いずれも簡単ではない。それができるのは、習慣の賜物であり、体得した技

によるものといえる。

人の姿勢は、立位(立った姿勢)、座位(座った姿勢)、臥位(寝た姿勢)の3つに大別される⁶⁾。これらは、静的な姿勢といえる。「立つ」、「座る」、「寝る」が静的な活動であるのに対し、「歩く」「走る」は動的な活動である。

ここでは、「立つ」、「座る」、「寝る」という3つの静的活動に注目する。『広辞苑』(第7版)での説明をみてみよう。

まず現代生活のベースになっている「座る」はどうか。「すわる(座る・坐る・据わる)」は、「①腰を折り曲げて席に落ち着く」「②位置・場所などを占める」「③落ち着いて動かない」「④印判がおされる」「⑤静止・安定する」など(『広辞苑』第7版)。

姿勢を正して座った状態で精神統一(瞑想)を行うのが、座禅(坐禅)である。禅宗の基本的な修行法として、広く知られている。

「座る」ことは、文化であり技であり、構えの基本をなす。座ることが多い現代、椅子生活においても「上虚下実」の自然体を身体感覚の技にしていくことが求められている⁷⁾。

次に、「寝る」については、「①ねむる」「②横になる」「③同衾する」「④病床上に臥す」「⑤趣が成熟するのを待つ」「⑥資本や製品が回転しない。市場の活気がない」などを意味する(『広辞苑』第7版)。

「寝る」は、すべての活動の源といえる。「寝る子は育つ」「寝て花やろ」「果報は寝て待て」など、「寝る」ことの効用を説く格言も少なくない。「立つ」「座る」「歩く」「考える」という

5) 十名直喜[2020.2]『人生のロマンと挑戦—働・学・研協同の理念と生き方』社会評論社。同[2022.1]『サステナビリティの経営哲学—渋沢栄一に学ぶ』社会評論社。

労務理論学会特別賞の受賞2023年6月(十名直喜[2019.2]『企業不祥事と日本的経営—品質と働き方のダイナミズム』見洋書房)。

6) 「立位」<https://ja.wikipedia.org/wiki/立位> (2023.12.5閲覧)。

7) 斎藤 孝[2000]『身体感覚を取り戻す—腰・ハラ文化の再生』日本放送出版協会、224ページ。

日常の活動も、「寝る」ことでリフレッシュされ、可能となる。「寝る」という意味、技も、奥行きが深いとみられる。

一方、「立つ」は、上記5つの基本活動のなかでも、『広辞苑』における説明が最も多岐にわたる。「立つ」は9種類の意味に大別される。「①事物が情報に動いてはっきりと姿を現す」「②物事があらわになる」「⑤物が一定の場所にたてに真っすぐになって在る」「⑦事物が立派になりたつ」「⑧物事が保たれた末に無くなっていく」等々。さらに、それぞれが細目からなる。

小論における「立つ」にあたるのは、「⑤」のなかの「5-1足などでからだを真っすぐ支えられている」とみられる。

「立つ」にまつわる故事、表現も多い。「志を立てる」、「身を立てる」、「立つより返事」、「立つ鳥跡を濁さず」、「立居振舞」、「立って居るものは親でも使え」、「立てば歩めの親心」など。また、「立つ」「歩く」「座る」の3点揃ったのが、「立てば芍薬 座れば牡丹 歩く姿は百合の花」。

「立つ」に関わる説明が多岐にわたり、故事なども少なくないのは、「立つ」が生活、仕事、学びの起点となり、原点をなすからであろう。

すべての動作の基本は、直立能力である。「立つ」ことは技である。しっかりと地に足をつけ、大地とのつながりが腰と肚につながるように立つ。それが、自然体と呼ばれる立ち方である。それから遊離するのが、現代人の立ち方である。足の裏の重心がかかと寄りになり、「ふんぞり返り」傾向がみられるという⁸⁾。

2.2 立ち机を愛用した作家たち

定年退職後、自宅の書斎に立ち机を入れ、

「立って読み書く」ようになった。そのことを、研究会などで紹介すると、いろんな反応もあって面白い。「ゲーテも立ち机で書いていた」（池上惇）と聞いたのは、2019年12月のことである。立ち机での仕事も板についた頃のことである。ドイツの文豪ゲーテ（Johann Wolfgang von Goethe：1749-1832）の立ち仕事に興味を持ち、調べていく中で、ゲーテの作品や評論などを数冊読む。

ゲーテが暮らしていた家は現在、博物館として一般公開されている。『ファウスト』を完成させた立ち机もそのまま残されているという。ゲーテは、立ったまま仕事をするのが好きだったようで、座りたがる若者を戒めている。多くの著作を立ち机で考えたり書いたりした。読書や日記を書くときに使った机、詩や小説を書くときに使った机、がそれぞれある。

82歳の生涯を閉じるまで、ゲーテの旺盛な執筆と飽くなき探究心は衰えることがなかった。長寿の秘訣といわれている習慣の1つに「立ち机」での執筆がある。指揮者の朝比奈隆は生前、「座って指揮をするようならば引退だ」、「立つことは自分の仕事である」と話していたという⁹⁾。

ヘミングウェイも立ち机を愛用した。『老人と海』を書く際に、立ってタイプライターを叩く写真は有名とのこと。SF作家の藤井大洋氏が、「心の玉手箱」で紹介している¹⁰⁾。

9) 新日本フィルハーモニー交響楽団note班「楽聖ベートーヴェンと文学の巨人ゲーテ」
<https://note.com/newjapanphil/n/n20ef6fc01297>（閲覧2023.11.25）。

10) 藤井大洋「仕事部屋のスタンディングデスク」
日本経済新聞、2023.11.20。

8) 斎藤 孝 [2000], 前掲書, 14, 16 ページ。

3 人生の節目と立ち机のインパクト

3.1 立ち机を研究室に導入——その趣旨と経緯

座り過ぎ生活が良くないことは、60歳代後半になると、筆者もいろいろと感じるようになる。立ち仕事の機会を増やすべく、工夫を重ねる。座り机の上に台を置いて高くし、その上にパソコンや本をおいて、「立って読み書く」スタイルを試行する。

2016年7月（68歳）、立ち机を研究室に入れた。デスクトップのパソコンは座り机に置いたまま、その脇に立ち机を配置する。

立ち机を研究室に入れたのは、2つの理由からである。1つは、居眠りを防ぐため。本などを読んでいると、すぐに眠くなる。「居眠り症候群」といえよう。何とかしたいと思い、研究室でも書斎でも立って本を読むなど、居眠りを防ぐ工夫をしていた。立ち机は、こうした積年の課題に応えようとしたものである。

2つは、健康促進のため。座りすぎに警鐘を鳴らす記事を新聞やインターネットで読み、座りすぎを抑えることの必要性を痛感する。

そこで、居眠りと座りすぎを防ぐ対策として立ち机に注目し、ネット注文で購入する。立ち机のサイズは幅100cm、奥行き60cm、高さ103cmで、（昇降式などもない）シンプルなのである。

当時、立ち机にパソコンを置くという発想はなかった。座り机のデスクトップと向き合い、座ったまま「読み書く」時間が圧倒的に長い。

立ち机を導入しても、研究室では座り仕事がメインのスタイルは変わらなかった。ただし、立ち机を出来るだけ使うように心がけ、本や資料を読むときやノートに手書きするときは立ち机を使っていた。

3.2 書斎での立ち机の本格的利用——退職後の生活にメリハリと彩り

定年退職に伴い、2019年3月に研究室から退去した際、立ち机を自宅に持ち帰る。名古屋のマンションを引き払う際、大サイズの座り机（食事や読み書き兼用）も持ち返る。

立ち机を自宅の書斎に入れることに、妻は良い顔をしない。すぐに飽きて無用の長物化するとみていたからである。

書斎には、すでに座り机3つと2段ベッド（子ども用）があり、かなりのスペースを占拠していた。そこで、既存の座り机2つを処分し、持ち帰った立ち机と大サイズの座り机を入れる。

書斎では、2019年春より立ち机を本格的に利用するようになる。それに伴い、立ち机が研究や心身に及ぼす影響についての興味と関心も高まっていく。2019年末に、ゲーテも立ち机を使っていたと聞いて、ゲーテへの関心も高まり、ゲーテの人生論や自分史へのアプローチを、十名 [2020]『人生のロマンと挑戦』にも急ぎょ織り込んだ。

座り過ぎへの警鐘は、新聞・雑誌などでも近年よく見かける。そして、立ち仕事、立ち生活の重要性を指摘する声も高まっていた。定年退職を機に、立ち机の利用を軸に立ち仕事、立ち生活へとシフトする。退職後の書斎生活にメリハリと新たな彩りを添えることになった。グッドタイミングだったと感じている。

座り過ぎの弊害、立ち生活・立ち仕事の重要性については、最近の資料からピックアップする。立ち仕事・立ち生活スタイルの大切さを、あらためて考える機会となっている。

貝原益軒は、自らが試み経験し検証できたものを記録し、平易にまとめ養生法を説いた。その姿勢に啓発されてまとめたのが、小論である。

4 「立って読み書く」生活の5年間をふり返る

4.1 定年退職後1年半の立ち机利用にみる光と影

定年退職時(2019.1~3)は、最終講義を始め種々の退職行事、研究室とマンションからの引っ越し、7-8千冊の本の半分近くの処分など、かつてない力仕事やハードな日程であったが、腰痛にならずに乗り越える。

意気軒高のときは、それなりの過労やストレスも対応できるものである。

その直後、退職してからの1年半は、心身に限っても激動の季節であった。そこにメリハリと色を添えたのが、立ち机である。立ち机は、激動の源であったといえるかもしれない。立ち机の本格的な利用によって、それまでの座り生活中心から、立ち生活志向のスタイルへ大きく転換した。

立ち生活志向は、光と影の両面をもたらしたとみられる。

まずプラスの面は、心身の活気や健康増進につながったことがあげられる。退職記念号特集さらに8冊目の本の編集・出版、「経営哲学」講義の資料作成・収録、産業イノベーション論文作成、働学研(博論・本づくり)研究会の展開など、種々の課題に挑戦する力になる。

他方では、そうした過信と頑張り過ぎが、腰痛や帯状疱疹への引き金になったとみられる。

その両面をどう総括し、そこから何を学ぶかが問われている。手記[2020.8]は、立ち机の活用に至る経緯や思いなどについてまとめたものである。

退職前後における身体的な変化には、目を見張るものがある。

1つは、体重6kg、腹囲6cmの急増である。

退職8か月後の健康診断(2019.11.27)で判明し、びっくりする。

腹囲の急増によって、それまでの背広やズボンがほとんど着用できなくなる。ポッコリ腹が気になり、腹筋運動も始める。それが過度になり、2020年3月下旬、10数年ぶりの腰痛を引き起こす。それは、過労とストレスのシグナルでもあった。

2つは、帯状疱疹を発症したことである(2020.4.6)。全治に7週間かかる。

帯状疱疹は、腰痛と心労が引き金になる。2月初旬に8冊目の本を出版するも、コロナ禍が一気に広がるなか、売れ行きや反響などが思わしくない。講義(動画収録)や研究会などの見通しも立たなくなる。

そうした混迷と挫折感が、帯状疱疹を引き起こす深い要因になったと感じている。

4.2 手記後の3年半にみる変化——「座り過ぎ」から「立ち過ぎ」へ

蔵書と生活不用品の断捨離に伴う光と影

手記[2020.8]をまとめて3年半、定年退職5年になる。月日の経つ速さ、身辺に起きる変化の大きさに驚いている。

退職時に、やむなく蔵書・資料を大量処分した。取捨選択を間違え、大切な蔵書を手放してしまった悔いが、折に触れ頭をもたげる。

2021年春、自宅リフォームを断行する。亡くなった義母、巣立った子どもたちの持ち物、家具など「不用品」の大量処分に踏み切る。

2つのジャンル(蔵書と生活用品)にまたがる断捨離を、2年ほどの間に行ったことになる。ずいぶん身軽になり、利用空間が広がり、掃除などもしやすくなる。

日々過ごす時間が圧倒的に多い2階の書斎は、「不用品」の処分で広くなり、リフォーム

によって快適さが増している。

立ち机で仕事をしていると、発想や気分転換も兼ねて室内を歩き回ることも多い。

立ち仕事のメリットとしては、仕事への集中力を高めやすい、運動不足の解消やダイエットに役立つ、姿勢が悪くなりにくい、なども指摘されている¹¹⁾。

立ち仕事と座り仕事にみる弊害と工夫

なお、「立ち過ぎ」の弊害にも目を向けたい。立ち仕事の人が陥りやすい3つの状態として、次の3点があげられる。1つは体重を支える筋肉の疲労、2つはバランスの崩れ、3つは足の緊張とクッション性の低下である。その結果、足の痛み、むくみ、しびれ、腰痛などを引き起こしやすいという¹²⁾。

一方、座り仕事の弊害として、足のむくみ、腰への負担、眠りやすいなどが指摘されている。立ち仕事の弊害と共通する項目も少なくない。足のむくみは、血流が悪くなると起きやすい。一方は、座ったまま動かないと筋肉が固くなるため、他方は、立ったままで足の筋肉が疲労し硬直するため、である¹³⁾。

「立つ」「座る」のいずれも、「やり過ぎ」は良くない。

「立ち過ぎ」という問題に直面したのは、立ち机にシフトして2～3年経った頃である。2021～22年にかけて、起床時に良く見舞われ

たのが、腰のこわばりや足のけいれんである。日々8時間を超える立ち机での仕事が常態となっていたので、その影響かもしれない。

そこで、起床時や早朝時の運動に一工夫入れる。すると、ほぼ解決に至り、立ち机の良さをいっそう感じるようになる。座椅子を傍に置いて、一息入れる、気分転換などで腰を下ろすことも心がけている。立ち仕事と座位生活の適度なバランスが大切である。

5 立ち生活へのシフトと心身の変化

5.1 健康診断値20数年の推移——定年退職後の変容

「表1 健康診断値の推移（十名直喜）」は、20数年の経緯を概観したものである。それを見ると、わが身体の特徴と傾向が浮かび上がる。

定年退職頃まで10数年、体重と腹囲は比較的に安定して推移してきた。2006年に早朝ジョギングを始めると、体重は1～2年で2～3kgダウン（52～53kg→50kg）する。50歳代後半のことである。その後、60歳代半ばまでは、体重50kg、腹囲74～5cm前後をキープする。67～70歳になると、腹囲76～7cmに少しアップするも、退職年度の健康診断（2018.6.12）でも、それをキープしていた。

一方、50歳代の終盤から、コレステロールと腎機能に黄信号が点灯していた。対策といえば、毎朝1時間前後の運動を続けて来たことである。

そのおかげもあってか、週ごと単身赴任生活が四半世紀以上続くなか、心身の健康を維持し仕事にも全力疾走して、定年退職を迎える。71歳直前のことである。

11) 「立ち仕事の体への影響は？メリット・デメリットや座り仕事の影響も解説」

<https://qualite.ats-jp.com/column/impact-of-standing-work/>（2023.11.26閲覧）。

12) 「立ち仕事の人が起こしやすい4つの体の不調とその対策方法とは」

<https://shibuya-ashi.com/job/standing-work/standing/>（2023.11.26閲覧）。

13) 「立ち仕事の体への影響は？…」、前掲記事。

表1 健康診断値の推移（十名直喜）

	身長 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)	血圧 最高/最低	コレステロール		腎機能 (mg/dl)		備考
					LDL mg/dl		尿素窒素 8～22	クレアチニン 8～22	
1996	162.9	49.0		100/64	60/119				99/00英国留学
2001	162.5	52.5		110/68			20		back-sloping
2002	162.4	53.0		120/70			21		
2003	162.3	53.0		112/68			19		
2004	162.0	52.0					15		
2005	161.7	52.5			109		15		
2006	161.3	51.0			107		22		ジョギング (06足むくみ)
2007	161.2	49.0			119		27		
2008	161.2	51.6	74.5	116/70	130		27		(咳)
2009	161.2	51.0	74.8	126/66	131		23		
2010	160.6	49.5	73.1	118/70	104		24		
2011	160.8	49.9	73.8	107/69	126				(咳)
2012	160.6	49.8	74.0	91/61	122		27.0	1.03	
2013	159.9	49.2	74.5	105/62	117				
2014	160.1	47.6	73.0	111/67	96		20.4	1.05	
2015	159.9	50.2	77.0	112/64	126		22.0	0.99	
2016	159.9	50.4	76.5	113/65	144		22.4	0.94	heavy walking
2017	159.7	49.9	76.0	114/67	137		21.0	1.10	腹筋 (带状疱疹)
2018	159.8	50.0	76.0	102/60	142		23.9	1.08	
2019	160.5	56.3	82.0	127/76	148		19.0	1.00	
2020									
2023	159.1	55.6	85.7	128/63	138		19.9	1.03	白内障手術, 補聴器

5.2 定年退職後にみる体形の激変とその要因

定年退職後には、健康診断を2回（2019.11, 2023.10）受けている。退職直後、体重、腹囲の急上昇に見舞われる。

人間ドック（2019.11.27）では、体重56kg、腹囲82cmにアップする。体重6kg、腹囲5～6cmもアップしたのである。

2018年6月から19年11月の1年半に何が起ったのか、急増の要因は何かが問われよう。

その1年半は、退職前の9カ月（座り机）と退職後の9カ月（立ち机）に大別できる。その中間点にあたる移行期（2019年2～3月）に

おいて、体重と腹囲がどの水準なのかは、測定できていない。

定かではないが、立ち生活が本格化するや、腹囲のアップが加速したようで、非常勤として毎週の出校時にズボンが入らず苦勞する。

2019年5月の日記には、「体重と腹筋」のタイトルでのメモがみられる¹⁴⁾。これが、手がか

14) 「風呂に入る際、鏡に映ったわが体形を見て愕然とする。下腹の出方がひどい。下腹だけ、年齢とともに膨れてきている。「これは大変」…。そこで始めたのが、腹筋運動である。腹筋の弱まりは、目を覆うものがある。仰向けに

りになりそうである。

日誌より、2019年5月中旬には、人間ドック値に近い体形になっていたと推察される。立ち机での仕事を本格化して2か月ほど経った頃のことである。

退職前後に起きた急激な体形の変化については、下記の諸要因が考えられる。①定年退職に伴う種々の行事や手続きを精一杯こなしクリアしたことによる安ど感。②自宅での妻の手料理(3度の食事)による栄養アップ。③毎週単身赴任がなくなったことによるストレスからの解放。そして④立ち机の本格利用。この4点が相乗的に作用したとみられる。

それまでの「座り過ぎ」生活からの転換、立ち机の本格的な利用が、わが身体に及ぼした影響をどう見るか。あらためて問われよう。

中高年になっても太ることなく、50kg前後であった。胃腸が弱く、食べたものの吸収も良くないためとみられる。座り生活が長いいため、早朝運動や徒歩通勤の効果も、かなり減殺していたとみられる。

退職後、自宅生活が主体となり、食事の量・質も単身赴任時に比べ大きく改善する。さらに立ち生活へのシフトが、足腰の血行を良くし、胃腸の働きが活発化して栄養の吸収を良くしたとみられる。「立って読み書く」スタイルは、

寝て、腹筋だけで半身を起こすことができない。少し無理をすると、みぞおち辺りが引きつって痙攣しそうになる。…

研究室やマンションでは、いろいろな制約もあり、このような腹筋運動は出来なかった。しかし自宅では、スペースや畳・布団などもあるのでいつでもできる。この環境変化は大きい。腹筋運動に励みたい。また、腹筋運動が下腹のふくらみをどう変えていくのか、行かないのか見ていきたい。」(日誌2019.5.15)

研究教育に伴う精神的ストレスを和らげ発散させるのに役立つ。

体形の急激な変化は、それらの複合的な要因によるとみられる。体感的には、立ち机の利用に伴う「立ち生活」へのシフトが大きい。

体形変化にびっくりして早朝運動に励むも、時すでに遅し。増加傾向は止められず、2021～2022年頃、体重57～58kg、腹囲88cmになる。起床時に腰のこわばり、足のけいれんなども頻発する。

そこで、2022年11月以降、早朝運動などに新たな工夫を織り込む。すると、起床時の不具合もなくなり、腰痛体重は55～56kg、腹囲85cm台で安定して推移している。

5.3 立ち生活がもたらす精神的影響——その光と影、教訓

立ち机への手応えと精神的な高揚

2020.1.25の日誌には、単著書出版¹⁵⁾直前の精神的な高揚を背景に、「立ち机がもたらした奇跡は、新刊8冊目の出版である」と書いている。

その第2部¹⁶⁾に収めた論文の執筆を促したのが、退職記念号¹⁷⁾である。その「特集」編集に、2019年6～10月にかけて傾注する。そこでの拙稿の手応え、さらに第1部となる「働き学ぶロマン」の草稿が20数年ぶりに見つかり、ワード編集を機に、2019年10月下旬から12月に一

15) 十名直喜 [2020]『人生のロマンと挑戦—「働・学・研」協同の理念と生き方』社会評論社、2020年2月。

16) 十名直喜 [2020]、前掲書、「第2部(「働・学・研」協同の理念と半世紀の挑戦—仕事・研究・人生の創造的アプローチ)。

17) 『名古屋学院大学論集 社会科学篇』Vol.56 No.3 十名直喜教授退職記念号、2020年1月。

気に出版原稿に仕上げた。その手応えを、下記のように記している。

「すべて、立ち机の集中力、粘りがうみだしたものといえよう。立ち仕事は、わが「研究が立つ」契機になるかもしれない。8冊目にして「立つ」。そういえるようにしたい。」

2020.2.17の日記では、「睡眠時のマスク着用、ヘビーウォーキング、立ち机」の3点セットが心身の健康に大きな力になっているとしている。**過労・精神的ショックへと転じるプロセス**

それから、1か月半～2か月後の2020.3.27の日記には、「2～3月期の反省」として、4つの精神的なショックを記している¹⁸⁾。8冊目の出版、株価、「経営哲学」講義収録などが、コロナ禍によって翻弄される状況、それにとまなうストレス、などが記されている。

带状疱疹（後神経痛）の発症

ストレスが高まりつつも無理を重ねるなか、2020年4月6日、带状疱疹を発症する。その2-3日前から、右脚大腿部の皮膚がひりひりして不思議に思っていた。その時に発症していたのである。右脚大腿部に赤い疱疹が斑点のように現れたのは、4月6日のことである。

带状疱疹は、带状疱疹後神経痛へと連動し、

18) 「2か月、いろんなショックが続き、バランスを崩している。その1つは、8冊目の本を出版するも、その売れ行きは思わしくなく、ショックが大きい。その2つは、コロナショックである。つぎつぎと事態が悪化し、いろんな心配が高まっている。その3つは、株価の暴落ショックである。…その4つは、「経営哲学」講義の準備に想定以上に時間やエネルギーをとられ、他のことへの対応ができなかったことである。

自らの無能さを思い知らされているこの頃である。それが響いたのか、1週間ほど前から腰痛に罹る。」(日記2020.3.27)。

4～5月にかけて右側腹部の痛みからの回復に7週間余を要した。疲労とストレスによる免疫力の低下によるものであるが、それをもたらした要因は何か。一番大きかったのは、8冊目の本の反響の低さ、いわば出版ショックとみられる。

10数年ぶりの腰痛とそれへの対応のまずさも、体力面での低下と発症の引き金になる。腹筋強化に向けて、力を入れたのが「上体起こし」運動である。そのやり過ぎが、腰痛につながったと感じている。出版に伴う精神的なショックと腰痛に伴う体調の低下が大きかったとみられる。何事も、「過ぎたるは及ばざるが如し」である。

リハビリと体力増進の試み

带状疱疹後神経痛の発症とリハビリは、立ち机などで高まっていた体力の自信も打ち砕いた。原点に立ち返り、より深く見直すしかない。

2020年5月下旬から、腹筋・背筋などのリハビリを始める。腰に負荷がかかりすぎる「上体起こし」は止め、負担のより少ないやり方に切りかえる。じっと(L字型)キープし腹筋・背筋を鍛える運動である。毎朝、室内で腹筋、腰割り・脚上げ膝肘付け運動などを約20分行う。3か月近く続けることにより、腹筋・背筋は、腰痛発症前よりも強化され、腰痛からも解放される。

しかし、腹部の出っ張りは一向に直らない。そこで、8月17日にネット検索により腹の出過ぎ対策を探る。そこから、72歳でも無理なく出来て効果も高そうな運動をいくつか選択し、L字型と組み合わせて、毎朝取り組む。体の調子はさらに良くなるも、腹の出っ張りに目立った改善はみられない(2020.9)。

5.4 「立って読み書く」活動の意味と課題—— 古典と近年の研究を手がかりにして

立ち机の本格的利用が、体重と腹囲の急増や精神状況などに少なくない影響を及ぼしたとみられるが、他の要因も含め、そのメカニズムは定かではない。いずれにしても、立ち机は、わがシニアライフにおいて心身に深い影響を与えており、今後とも与えらるるとみられる。

定年退職以降、立ち机の本格利用に伴い、立ち時間は運動・家事を含め、1日の半分ほど占めるとみられる。早朝運動および家事（風呂洗い、掃除、草抜き、買い物など）に2-3時間、立ち机での「立ち読み書き」に8時間余。その他も含め、立ち時間が大幅に増している。カロリー消費からみると、フルマラソンを年間20回以上走ったことになるという。にもかかわらず、体重と腹囲はアップしたままで、ポッコリ腹もへこまない。

立ち時間の大幅アップによって、胃腸や足腰が大いに鍛えられたはずである。それによって、栄養の吸収がよくなり、骨や筋肉も増えて強化されたとみられる。退職後は、毎週単身赴任という心身のストレスから解放されたことも大きい。立ち時間を1日3時間確保すると、フルマラソンを1年間に10回完走するのと同程度のカロリー消費効果があり、肥満防止などにもいいとのこと。

人間ドックから9か月すぎた2020年9月、体重は56kg前後で安定している。ふり返れば、退職前後の1年半（2018.6～2019.11）は特別な期間であったとみられる。その間に何が起こったのであろうか。今なお尽きせぬ謎であり、テーマといえる。

定年退職を機に始めた「立って読み書く」生活は、それまでの座り生活中心から立ち生活中心への転換を促し、座り過ぎ症候群からの脱却

を加速させている。それは、身体的な変化にとどまらず、精神面や研究教育活動などにも深い影響を及ぼしているとみられる。

それが持つ意味は何か。近年の調査研究にみる座り過ぎへの警鐘を手がかりに、古典にも立ち返り、多面的な視点から考えてみたい。

6 「座り過ぎ」への警鐘と立ち生活の勧め——近年の調査とメッセージをふまえて

6.1 「座りがちなライフスタイル」がはらむ認知症リスク

近年、「座り過ぎ」の傾向とその弊害への警鐘が、新聞やネットなどでよく見かける。立ち机の導入と本格的な利用に至ったのも、それらに啓発されてのことである。

「座りがちなライフスタイル」がはらむリスクにいち早く警鐘を鳴らした書としてV.フォーテネイス [2008]『認知症にならないための決定的予防法』¹⁹⁾があげられる。

アルツハイマー患者のライフスタイルに共通する特徴として、下記の3つをあげる²⁰⁾。

- 1 不十分な睡眠（18時間任務や、夜中にも呼び出しがかかる仕事）
- 2 予測のできないストレス（救急処置室や法廷からの呼び出し…）
- 3 時間がなく、座りがちなライフスタイル（仕事に熱中するあまり…）

19) V.フォーテネイス [2008]『認知症にならないための決定的予防法—アルツハイマー病はなぜ増えつづけるのか』(The Anti-Alzheimer's Prescription :The Science-Proven Plan to start at any age by Vincent Fortanasce) 東郷えりか訳、河出書房新社、2010年。

20) V.フォーテネイス[2008],前掲書,25ページ。

それらに共通するのが、「ストレスが多く、睡眠不足で、座りがちなライフスタイル」である。それが、若年性のアルツハイマー病を引き起こしやすい要因とみなしている²¹⁾。

近年の新聞やインターネット記事によると、立ち生活時間の長さは、ガンの発症、病死、死亡などのリスクとも深く関わるようである。

6.2 座り過ぎが高める死亡リスク

「座り過ぎ」による死亡は、世界保健機構世界によると年間200万人に上り、喫煙500万人以上、飲酒300万人以上に次ぐ死亡リスクの3大要因となっている²²⁾。1日の座位時間による死亡リスクの比較調査によると、いずれの調査でも座位時間と死亡リスクに高い相関関係がみられる。

現代人は1日の約60%を座って過ごすと言われる。22万人を対象とする3年間調査(2012年、シドニー大学のエイドリアン・バウマン教授ら)によると、1日11時間以上座っている人は6時間未満と比べ、どれだけ運動していようが、3年以内に死亡するリスクが40%も高い。8-11時間に比べても、15%高い²³⁾。

1日6時間座っている人は、3時間未満の人に比べて、死亡リスクが女性34%、男性17%高い²⁴⁾。

余暇時間だけを見ても、同様の傾向がみられる。表2は、21年間の追跡調査(登録して1年以上以降の総死亡と22の死因による死亡)に基づき、余暇に座っている時間と「死因別の死亡リスク」との関係を示したものである。3時間未満(1.00)を基準にして、3~5時間、6時間以上の各比率を表す。1日6時間以上座っている人は、6時間以上では、多くの要因において死亡リスクが顕著に高くなっている。総死亡リスクも、3時間未満に比べ1.19倍高い²⁵⁾。

なお、座り過ぎると死亡リスクが高まる詳細なメカニズムはまだわかっていない²⁶⁾。座り時間と死亡リスクの関係数値は、WHOが推奨する1日30分以上、週5回の運動を実施しても相殺できないという²⁷⁾。ただし、毎日わずかながらでも運動すれば、死亡リスクは低くなる傾向が

中川恵一「座りすぎ」は健康リスク」前掲記事。

茅島奈緒深「座りすぎの死亡リスクは最大40%増—日本人は世界一座りすぎている」2017.10.20

<https://www.businessinsider.jp/post-106010> (2020.8.31閲覧)。

24) 中川恵一「在宅勤務、「座りすぎ」に」、日本経済新聞、2020.7.1。

25) 大西淳子「座りすぎの死亡リスク上昇、14の疾患で確認」2018.10.16

<https://gooday.nikkei.co.jp/atcl/column/15/050800004/101000096/> (2020.8.31閲覧)。

26) 中川恵一「在宅勤務、「座りすぎ」に」、前掲記事。

27) 茅島奈緒深「座りすぎの死亡リスクは最大40%増」前掲。

21) V.フォーテネイス[2008],前掲書,47ページ。

22) 中川恵一「座りすぎ」は健康リスク」日本経済新聞、2020.7.8。

23) 健康学習学会「コラム 座りすぎは健康に悪い?!」

<http://www.social-marketing.co.jp/%e5%ba%a7%e3%82%8a%e3%81%99%e3%81%8e%e3%81%af%e5%81%a5%e5%ba%b7%e3%81%ab%e6%82%aa%e3%81%84%ef%bc%9f%ef%bc%81/2> (2020.8.31閲覧)。

「日本人は世界一「座りすぎ」? 超尿病リスクや認知症リスク」2019.6.27

<https://www.sankei.com/life/news/190627/lif1906270023-n1.html> (2020.8.31閲覧)。

表2 余暇の座位時間と「死因別の死亡リスク」との関係

* 死因別リスクは、座位時間3時間未満を基準(1.00)とする3～5時間、6時間以上の数値	
総死亡：1.07, 1.19	
肝臓疾患：一、	1.80 自殺：一、1.66
神経筋疾患：一、	1.58 神経障害：1.16, 1.54
腎臓病：一、	1.43 嚥下性肺炎：1.30, 1.41
慢性閉塞性肺疾患：1.16,	1.38
パーキンソン病：一、	1.37
消化性潰瘍などの消化器疾患：一、	1.31
アルツハイマー病：一、	1.18
がん：1.06,	1.11

出所：大西淳子「座りすぎの死亡リスク上昇、14の疾患で確認」。

ある²⁸⁾。

6.3 座り過ぎが高めるガン発症リスク

座り過ぎはガンの発症率を高める傾向があるという調査結果が、世界各国で出てきている。

米国の大規模な疫学調査によると、1日6時間を座って過ごす女性は、座る時間が3時間未満の女性に比べて、ガンの発症が多い。とくに、乳がん、卵巣、多発性骨髄腫のリスクが高くなる。

4万人近い対象者を追跡したノルウェーの調査でも、8時間以上座っている男性は、8時間未満の人よりも22%、前立腺がんが多くみられる。40以上の観察研究のデータを総合的に分析した結果でも、長時間の座ったままの仕事は、大腸がん、子宮内膜がん、肺がんを増やす傾向がみられる²⁹⁾。

28) 中川恵一「在宅勤務、「座りすぎ」に」、前掲記事。

29) 中川恵一「在宅勤務、「座りすぎ」に」日本経済新聞、2020.7.1。

日本でも、仕事中に長時間座っていると、発がんが増えるという研究結果が出ている。国立がん研究センターの研究グループは、50～74歳の約3万3000人を追跡調査した結果、座ったまま仕事をする人が多い男性ではすい臓がん、女性では肺がんが有意に増加することが確認されている³⁰⁾。

「がんの場合、座っている時間が長いほどがんの罹患リスクが高くなる。顕著なのは大腸がんと乳がん、大腸がんは30%、乳がんは17%も罹患リスクが上がる」(岡浩一郎)という³¹⁾。

6.4 「座り過ぎ」がもたらす心身への影響とそのメカニズム

なぜ座りすぎがよくないのか、そのメカニズムの解明が始まったのは、つい最近のことである。「座ると、脂肪の燃焼に関係する酵素の働きが、止まってしまう」(ミズリー大学コロンビア校のマーク・ハミルトン教授)。

筋肉には、リポタンパク質リパーゼ(LPL)と呼ばれる、脂肪燃焼に関わる酵素がある。座っている間は、筋肉の収縮がなくなる。その結果、脂肪を燃焼する酵素が働かなくなってしまう、病気になりやすくなるという³²⁾。

「座りすぎ」と「運動不足」は別の問題と考えた方がよい、との指摘もみられる。運動をし

30) 中川恵一「「座りすぎ」は健康リスク」日本経済新聞、2020.7.8。

31) 茅島奈緒深「座りすぎの死亡リスクは最大40%増—日本人は世界一座りすぎている」2017.10.20
<https://www.businessinsider.jp/post-106010>
(2020.8.31閲覧)。

32) 健康学習学会「コラム 座りすぎは健康に悪い?!」、前掲記事。

ても、座っている時間が長いと、がんが増え、死亡率も高くなるというデータがある。長時間、脚を動かさずに同じ姿勢のままにいること自体が健康に良くない可能性もある³³⁾。

座って筋肉がほとんど動かない間、「第2の心臓」と言われるふくらはぎの活動は停止状態に陥る。すると、下半身に下りた血液を心臓に押し戻すポンプの動きが停止することになり、全身に酸素や栄養を送る血流が滞ってしまう。その状態が長引くほど、血栓ができやすくなる。

問題は、ふくらはぎだけではない。太ももには、人体で最も大きい大腿四頭筋という筋肉がある。この筋肉を動かす度合はエネルギー代謝の善し悪しを左右する。「太ももの筋肉が活動停止状態に陥ると、糖の代謝に関わる機能や脂肪を分解する酵素の活性が低下し、肥満や糖尿病になりやすくなる。」(岡浩一郎)³⁴⁾。

オーストラリアなどの研究では、日本人が平日に座っている時間は1日7時間と、調査対象の20か国中、最長となっている。テレワークが広がるなか、問題はさらに深刻とみられる³⁵⁾。

明治安田厚生事業団体力医学研究所の調査(2018年)によると、1日9時間以上座っている成人は、7時間未満と比べて糖尿病をわずらう可能性が2.5倍高い。メンタルヘルスにも影響する。1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、抑うつや心理的ストレスなどを抱える人が3倍近く多い³⁶⁾。

-
- 33) 中川恵一「座りすぎ」は健康リスク」, 前掲記事。
 34) 茅島奈緒深「座りすぎの死亡リスクは最大40%増」, 前掲。
 35) 中川恵一「座りすぎ」は健康リスク」, 前掲記事。
 36) 「日本人は世界一「座りすぎ」? 超尿病リ

6.5 座り過ぎ生活への警鐘と処方箋

欧米諸国で、座りすぎが問題視されるようになったのは2000年以降のことである。

オーストラリアは官民一体となり、国民病と化した肥満と糖尿病の解消に向け、テレビのCMで「脱・座りすぎキャンペーン」の動画を流して警鐘を鳴らした。

イギリスは世界一早く、2011年に座りすぎのガイドラインを作成し、「就業時間中」に少なくとも2時間、理想は4時間座っている時間を減らして、立ったり、歩いたりする低強度の活動に充てるべきである」と勧告した³⁷⁾。

米国でも座ったままの健康リスクが知られるようになり、シリコンバレーの大企業を中心に「スタンディングデスク」が増えている³⁸⁾。

大阪大学の研究チームは、デスクワークの男性はそれ以外の仕事の男性よりも、腎臓病のサインとされる「タンパク尿」を発症するリスクが1.35倍高い、という研究結果を発表した。デスクワークの人は意識して立ち上がる、ことを勧めている³⁹⁾。

日本企業でも、立ち姿勢を取り入れて働き方を変えようと昇降機を導入し、効率面、健康面で効果を上げている事例が見られる⁴⁰⁾。

人間の体は立つことを前提につくられており、座った状態を維持することは体にとって負

スクや認知症リスク」, 前掲。

- 37) 茅島奈緒深「座りすぎの死亡リスクは最大40%増」前掲。
 38) 中川恵一「座りすぎ」は健康リスク」, 前掲記事。
 39) 「デスクワーク男性、タンパク尿リスク」読売新聞, 2020.9.5。
 40) 「立ち姿勢を取り入れると、働き方が変わる」
https://workmill.jp/jp/webzine/20190515_tachishisei_report/ (2023.12.22閲覧)。

担になる。立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常の動作を支える筋肉は、大腿にある「大腿四頭筋」、尻にある「大殿筋」、腹にある「腹筋群」、背中の「背筋群」である。これらの筋肉は、重力に対して立位の姿勢を維持する動きをする。

こうした筋肉は、年を重ねると衰えやすい。これらの加齢の影響を受けやすい筋肉をしっかりと鍛えることが大切である。「週5日、1日3時間立つ時間を確保すれば、年に10回フルマラソンを走ると同じくらいのカロリー消費量を得られる」(英ユニヴァーシティカレッジ・ロンドンのマイク・ルーシモア)。

1週間に5日、1日3時間立ったまま過ごすことで、1日9時間座ったまま過ごした場合に比べ、糖尿病のリスクが12%、心臓病のリスクが47%、低下するという⁴¹⁾。

7 貝原益軒 [1713] に学ぶ養生思想と「立つ」「座る」論

7.1 貝原益軒の思想と研究手法

貝原益軒 [1630-1714] は、平均寿命が40歳を下回る江戸時代に80歳代半ばまで生き、大著の多くも晩年に執筆・出版されるなど、精力的な活動を全うした。

貝原益軒 [1713] 『養生訓』⁴²⁾ は、亡くなる2年前(83歳)に執筆し、その翌年に出版された。80歳代に至るまでの経験値をふまえて書き綴られている。それゆえ、重厚さと説得力に富み、味わい深い。真摯・誠実な人柄、養生に対する熱意と真剣さ、啓蒙の精神が、本書に貫かれ、

41) 「1日に3時間たつて過ごすとはマラソンと同じくらい健康に良い」、前掲。

42) 貝原益軒 [1713] 『養生訓』伊藤友信訳、講談社学術文庫、1982年。

脈打つ。ベストセラーになり、300年以上にわたりロングセラーとして今も読み継がれている。

思想家・津田左右吉 [1873-1961] は、早くから益軒の著作の大部分が和文からなることに注目し、その啓蒙的態度を高く評価している。こうした益軒の思想をもっともよくとり入れているのが、この『養生訓』にほかならない。

生まれつき身体が弱かったことから、医学や薬学などの治療に関心をもち、実践し深めていくうちに、「養生」という思想に辿り着く。書物だけに囚われず、自分の足で歩き、眼で見、手で触り、口にすることで確かめるという実証主義を貫いた。何ごとにも実験を経て記述することに徹する。自らが試み、経験したことでなければ記録しなかった。そして、みずからが経験し検証できたものは、どんなことでもこれを平易に書きとどめ、多くの人に実践できる養生法を説いたのである⁴³⁾。

益軒は、「人間はなぜ養生をし、長生きしなければならないのか」という根本問題から考え、「人間の尊厳性」ゆえにあると説く⁴⁴⁾。

『養生訓』には、健康法だけでなく、人としてどう生きるべきか、どうあるべきかが書かれている。身体の「養生」だけでなく、心の「養生」も説いているところに、本書の魅力がある。高齢者の過ごし方についても説いており、日々を楽しむことの大切さを強調している。

7.2 「立つ」「座る」の大切さとあり方

『養生訓』の特徴は、基本的な日常行動について、その心がけとあり方を随所に説いていることである。

座る、立つ、歩くなどの基本活動の大切さと

43) 貝原益軒 [1713]、前掲書、25、436ページ

44) 貝原益軒 [1713]、前掲書、432ページ。

あり方が、折に触れて語られている。健康書に溢れる現代においても、日常の基本活動についてこれだけ丁寧かつ体系的に示されている本は、ほとんど見当たらない。

養生の基本は、「勤めるべきことをよくつとめて、身体を動かし、気をめぐらすこと」にある。「毎日少しずつ身体を動かして運動するのがよい」。「心を静かにして身体を動かすこと」だという⁴⁵⁾。「つねに身体を動かしていると、気力と血液とがよく循環し、食物も胸に滞らない」からである⁴⁶⁾。

立つ、座るという行動の大切さも説く。「立ったり座ったりする動作をいとわず、…できるかぎり自分の体を動かすようにしなければならない。」⁴⁷⁾

7.3 「立つ」「座る」, 「静」「動」にみる「やり過ぎ」への警鐘

一方、静と動の「やり過ぎ」にも警鐘を鳴らす。「静かにしすぎるとふさがり、動きすぎれば疲れる。動も静も度をすぎすといけない」⁴⁸⁾。

立ちすぎ、歩きすぎ、座りすぎ、さらに遊びすぎも、身体と精神に悪影響を及ぼし、よくないという。

「長時間歩き、長いあいだ座り、立ち、語りつづけてはいけない」。これは、「長時間の動きで気がへる」から。また「長いあいだ遊び暮らす」のもよくない。「気がふさがって循環しない」から⁴⁹⁾。

座り過ぎへの警鐘は、他にも随所にみられる。

45) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 45, 48

46) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 45, 48, 58 ページ。

47) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 57 ページ。

48) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 58 ページ。

49) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 80 ページ。

「同じ場所に長く座ってはいけない」、「長く安座し、身を動かさないと、元気が循環しないで、食欲がなくなり病気になる。」⁵⁰⁾

「眠りすぎ」にも注意を促す。「長時間眠ることや座ることをさけ」るべし、という⁵¹⁾。

さらに、「食後すぐに横になることと昼寝とはもっともいけない。夜でも飲食の消化しないうちに早く寝ると、気がふさがって病になる」。「日の長い時節でも昼寝はいけない」という⁵²⁾。

近年はむしろ、短時間の昼寝の効用を説く書が多い。「昼の10分の仮眠は、夜の1時間に相当」という⁵³⁾。

眠りすぎに対しては、現代の健康書も警鐘を鳴らしている。米国ガン学会が40～70歳代の男女、約100万人を対象にまとめた医学調査によると、睡眠時間を1日10時間以上とる人は、7時間以下の人に比べて、心臓発作に襲われる確率が2倍、心臓麻痺では3.5倍に上るという⁵⁴⁾。

必要とされる睡眠時間は、年齢や国などによって異なり、加齢に伴い減少する傾向がみられる⁵⁵⁾。

寝すぎだけでなく、寝不足もリスクを高める。九州大学が福岡県久山町で行った成人の疫学調査によると、1日の睡眠時間が5～7時間未満の人々に比べ、5時間未満の認知症リスクは2.6

50) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 40, 45 ページ。

51) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 32 ページ。

52) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 59 ページ。

53) 宮本忠雄監修 [1983], 前掲書, 107 ページ。

54) 宮本忠雄監修 [1983], 前掲書, 102 ページ。

55) 厚生労働省 [2023.12.21] 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(案)

(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf> 2024.1.23 閲覧)。

倍、10時間以上の人も2.2倍に上った。寝不足、寝すぎのいずれも良くないようである⁵⁶⁾。

貝原益軒が随所で触れる「やり過ぎ」は、誰もが陥りやすい習性といえる。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」(語源は『論語』)は、中庸の大切さを説いたものとされる。「及ばざるは過ぎたるより勝れり」という遺訓(徳川家康)もある⁵⁷⁾。「過不足なく偏りのない」徳は、『論語』でも「中庸」と評され、修得者が少ないといわれる。

バランスを取ることの大切さと難しさを説いたもので、日々立ち返るべき座標軸といえよう。

過少・過剰の偏りと適正化は、個人の生き方にとどまらず、社会・経済の各分野にまたがる切実な課題となっている⁵⁸⁾。

8 おわりに——仕事と人生への示唆

8.1 「座り過ぎ」の反省、「立って読み書く」スタイルへのシフトと探求

研究室および自宅書斎のパソコンは、ノートパソコンを使っていた。それを、デスクトップパソコンに切り替えたのは、60歳前後の頃(?)

56) 「適度な休息、脳の疲労防ぐ」読売新聞、2024.1.17。

57) WURK [2020.9.24]「過ぎたるは猶及ばざるが如しの意味と読み方、語源…」
<https://eigobu.jp/magazine/sugitaruhanaooyobazarugagotoshi>
(2023.12.10閲覧)。

58) 人類の資源消費量が地球環境容量を踏み越え、一方における貧困という過少問題、他方における生産力・生産物の過剰問題、地球規模の物質代謝のかく乱、それらの是正、解決の課題に直面している(十名直喜 [2022]『サステナビリティの経営哲学』社会評論社、第7章他)。

と記憶している。近眼に加えて老眼が進み、ノートパソコンが見づらく感じるようになったからである。

いずれもパソコンは、座り机に置いていた。パソコンで論文やレジメなどをまとめていると、数時間があつという間に過ぎる。その間、座りっぱなしである。仕事をすればするほど、座位時間が長くなる傾向にあった。

座り過ぎの弊害の一方で、立ち仕事や立ち生活が心身に良いことは、以前から気づいていたことである。

座り机では、書いているときはともかく、本や資料などを読んでいると眠気を催すことも少なくない。そうした場合、立ったまま本を読むこともしばしば試みる。

「腰痛は、研究者の職業病のようなもの」と言う大学教員もいるなど、座り仕事の宿命病のようにみられていた感がする。一方、大学の講義は近年、座ってする教員が増えているようである。高齢化に加え、パワーポイントの利用によるとみられる。

小生の場合、大学の講義は立ってするものと思い、28年間貫き通した。学会・研究会での発表なども、立って行う。座ったままでは、声が隅々まで通らないし、リズムも出ないからである。退職後における立ち机へのシフトは、そうしたスタンスをより本格化したものである。

退職後の1年半、立ち机での仕事を軸に立ち生活中心へシフトするなど、退職後の新たな挑戦の1つになっている。その経緯をふり返るとともに、立ちスタイルのより深い意味や、心身に及ぼす影響は何かについて、考えることも増えている。

これまで、体重と腹囲の急増は、立ち机へのシフトと軌を一にしているとイメージしていた。しかし、小論をまとめるなかで、必ずしも

それだけではなく、より多面的な要因が絡んでいることに気づく。自らの人体変化の不思議を感じている。

立ち机へのシフトがもたらす心身への影響は、実に多面的とみられる。

体重と腹囲の急増に焦点を絞っても、簡単ではない。その光と影は何か。なぜ短期間に起こったのか。なぜその後は安定的に推移しているのか。

ポッコリ腹の克服に向けての早朝運動にみる種々の試み、その失敗と改善のプロセスも注目される。

立ち仕事もたらす精神的な影響はより大きいと感じている。それは老いがもたらす劣化と熟成にどのようなインパクトをもたらすのか。小論は、精神的な側面にまで深く切り込めていない。今後の課題としたい。

立ち机の利用さらには小論の作成を通して、心身の健康を深く考察する機会が増えている。心身活性化の知恵やノウハウを蓄積していければと思っている。

8.2 晩節を照らす趣味と仕事への視座

晴耕・雨読にみる「立ち・座り」、義務・趣味

趣味は戸外と室内の2種類を持つのが良いと伝え聞く。その典型とみられ、よく引き合いに出されるのが、「晴耕雨読」である。

それを仕事にあてはめれば、「立ち仕事」と「座り仕事」、あるいは「義務の仕事」と「趣味の仕事」、そうした2種類を持つのがお勧め、といえるかもしれない。

晴耕・雨読、立ち・座り、義務・趣味、いずれも対照が際立つ。その2つの要素をうまく組み合わせることで、機能と効用が高まる。

機能の劣化を遅らせる工夫と鍛錬

人生100年時代の高齢期に目を向けると、「熟

成」と「劣化」という対照的な2つの要素が浮かび上がる。これをどう上手に組み合わせるか。シニア層に提示される晩年の大仕事とみられる。

機能の側面から見ると、目、耳、喉、足腰など、身体の機能劣化が進む。記憶力や計算力などの流動性知能においても劣化が進む。長期的な傾向としては避けがたいが、種々の工夫や鍛錬で、その速度を遅らせることは出来る。座り過ぎ生活の是正、「立って読み書く」活動も、その一助になるとみられる。

機能的な劣化のスピードを遅らせることは、文化的熟成への大きなチャンスとなる。人生において、また社会的にも、大きな意味を持つとみられる。

晩節を照らす大業 一文化的成熟力を生かす

機能的な劣化とともに進むのが、文化的な熟成である。多くの生活体験、学び、仕事などを経て、洞察力がより高まる。第一線から退く、あるいは引退することにより、しがらみを超えて、より公平かつ達観した判断ができるようになる。

機能的な劣化を遅らせることで、文化的な熟成がより進む。そして、その文化的熟成の力を、社会に役立てることも可能になる。それを、後進への支援として活かすことができれば、と思う。それができるような工夫を凝らしていくのも、晩節を照らす大仕事といえる。

8.3 人生と老後を楽しむ心得

人生の3楽

貝原益軒 [1713] は、「人生の3楽」を説く。人間には3つの楽しみがあるという。「1つは道を行き心得違いをせず、善を楽しむこと。2つは健康で気持ちよく楽しむこと。3つは長生き

して長くひさしく楽しむこと」⁵⁹⁾

慎しみ、楽しむ 一晚節の心得1

養生は、長寿を可能にする。「命が長いか短いかは身の強弱によるのではなく、生活を慎むか慎まないかによる」。「福と禍は、慎むか慎まざるにあり」(白楽天) という⁶⁰⁾。

そして、「大きな幸福」は「道にしたがい楽しんですごす」ことにあるという。「1日の限らない変化」を楽しみ、「四季折々の楽しみ」を味わいつつ「年を多く重ねていけば、その楽しみは長くして、しかも長命になる」。「知者の楽しみ、仁者の^{いのちなが} 寿き」(『論語』)の如く⁶¹⁾。

節度を保つ 一晚節の心得2

老後に気を付けるべき心得も、説いている。「若いときには慎んで節度を守る」も、「老後になるとかえって多欲になり、怒りやうらみが多くなり」、「晩年になって節度を失うひが多い」と警鐘を鳴らす⁶²⁾。脳の老化に伴う感情抑制機能の低下などによること、近年の研究でも明らかになっている。

益軒は、それへの処方箋として、「みずから慎んで怒りと欲とを我慢」することをあげる。「ひとの過失をもゆるし、とがめてはいけない。怒ったり、うらんだりしてもいけない」という。それが、「晩節の節度」を保つことを可能にするという。

80歳まで生き晩年も旺盛に書き続けた古代ギリシアの哲学者プラトン(BC427～BC347年)は、年長者の経験値を重んじ、良い生き方を実現するには節度と正義、勇気と知恵という徳が必要であると考えた⁶³⁾。節度を促すのは、

寛大と楽しむ姿勢だという。「物事に寛大」になり、子どもや他人を責めず、「いつも楽しんで残った年月を送るがよい」⁶⁴⁾。

「老後の1日は千金に値する」。それゆえ大切にし、じっくりと味わい楽しむべしという。

「老若を励ます「人生時間の法則」

益軒は、「老後は若いときの10倍に相当する速さで月日が過ぎていく」⁶⁵⁾という。

人生のある時点における時間の心理的長さ、すなわち体感時間は、年齢に反比例する。この仮説を提示したのは、19世紀仏の哲学者ポール・ジャネ(1823-1899)で「ジャネの法則」と呼ばれる。1日の体感時間は、1歳児を1とすると7歳は1/7、70歳は1/70となる⁶⁶⁾。

益軒の指摘は、「ジャネの法則」にも照応し、興味深い。

体感時間は、年齢とともに短くなり、10歳代で人生の過半を経過する計算となる。これできくと、生まれた瞬間が頂上で、その後は「下り坂の人生」となる。一方、人生の内省時間は、年齢とともに深みと味わいを増していく可能性を秘めている。質的に「深まりの人生」が拓ける。

時間を大切に生かす 一人生の心得

シニア層の体感時間は、若い人の数倍以上に速く過ぎていくが、内省時間は、人生を経て、人生の熟成が進むごとに、深まっていく。

この2つの時間、すなわち体感時間と内省時間をかけ合わせて、新たに「人生時間」として捉え直す。すなわち、人生時間＝体感時間×内省時間、である。それは、体感と内省が織りな

59) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 44 ページ。

60) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 52 ページ。

61) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 64 ページ。

62) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 233 ページ。

63) 瀬口昌久「「老い」経験値を生かすステージ」

読売新聞, 2023.9.12。

64) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 232 ページ。

65) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 232 ページ。

66) 桜井進「「体感時間」年取るほど短く」読売新聞, 2023.9.15。

す総合的な人生時間、に他ならない。これを、「人生時間の法則」として提起する。

体感時間の速まりは、内省時間の深さと多様性で補い、より豊かな人生時間を紡ぎ出すことができる。そのコツを体得すれば、シニア層も若い人と同様に人生を味わうことができよう。

若い人も、シニアの生き方に学び、発達と熟成の複眼的な示唆と勇気を得るであろう。

益軒は、次のように論ず。1日を10日、1月を1年とみなし「喜樂し、むだな日を暮らすようなことがあってはならない」⁶⁷⁾。

老後を楽しむ心得は、若人の琴線にも触れよう。生涯を楽しむ心得にしてほしい。

最新の高齢者研究が示唆するのも、「時間を大切に」という同様のメッセージである⁶⁸⁾。

米国の老年学者K.ピレマーは、高齢者1,000人にインタビューを行い、彼らが長い人生経験から学んだ最も重要な教訓は何かを探っている。彼らが大切にしていたのは、欲しいもの、より高収入、より裕福ではない。温かな友情、高貴で大きな目的のための活動への参加、家族とゆったり過ごす充実した時間なのである。

ものではなく、時間とその充実こそが、人生を幸せに導く、と彼らはいふ。

時間を大切に生かし人生と老後を楽しもうという益軒のメッセージは、最新研究とも共鳴し合い、300年の時空を超えて、現代人の心に深く沁み入る。全うすることは至難であるが、人生を照らす羅針盤として肝に銘じ、心がけたい。

参考文献一覧

- 貝原益軒 [1713]『養生訓』伊藤友信訳、講談社学術文庫、1982年。
- 斎藤 孝 [2000]『身体感覚を取り戻す—腰・ハラ文化の再生』日本放送出版協会。
- 十名直喜 [2019.2]『企業不祥事と日本の経営一品質と働き方のダイナミズム』晃洋書房
- [2020]『人生のロマンと挑戦—「働・学・研」協同の理念と生き方』社会評論社、2020年2月。
- [2022.1]『サステナビリティの経営哲学—渋沢栄一に学ぶ』社会評論社。
- V.フォーテネイス [2008]『認知症にならないための決定的予防法—アルツハイマー病はなぜ増えつづけるのか』
- (The Anti-Alzheimer's Prescription :The Science-Proven Plan to start at any age, by Vincent Fortanasce, 2008)東郷えりか訳、河出書房新社、2010年。
- 宮本忠雄監修 [1983]『頭の健康百科』日本経営指導センター。
- 向井雅明 [2012]『考える足—「脳」の時代』の精神分析』岩波書店。

付記

参照の新聞・インターネット記事一覧は、字数制約により割愛。脚注にて、個別に表示。

67) 貝原益軒 [1713], 前掲書, 232, 237 ページ。

68) <https://www.msn.com/ja-jp/money/career/絶対ダメ-老後に必ず後悔する-お金と時間の使い方-ワースト1/arBB1gXLu7?ocid=msedgntp&pc=DCTS&cvid=56309125a86643ccb9a5656f871138dc&ei=73>. 2024.1.21 閲覧。