

生活習慣を改善したくなる秘策

— 重要度・自信度を上げる行動変容の「地図」 —

笠間市立病院 石塚 恒夫

平成20年度からメタボリックシンドロームを対象とした特定健診・特定保健指導が開始されました。メタボリックシンドロームは、食事、運動、睡眠、嗜好(タバコ、アルコール)などの生活習慣に起因します。内臓脂肪蓄積から、糖尿病や動脈硬化(脳卒中・心筋梗塞など)が引き起こされます。医者の不養生とはよく言ったもので、私も片足を入れております。そこで特定保健指導によく用いられる行動変容アプローチについて、その活用法を考え直してみることとしました。

軽視し、妨げを強調し、支援に気づかないのです。

行動変容では、重要度と自信度を上げることが必要です。このままではまずいという「脅威」、変われば望ましい姿になるという「有効性」を認識させることで重要度は上がります。行動を阻害する「妨げ」がなく、行動を促進する「支援」があると感じた時に、自信度が上がります。多くの生活習慣を変えられない方々は「わかっちゃいるけどやめられない」のであり、行動変容の有効性は薄々感じています。しかし目の前のわずかな快楽におぼれるあまり脅威を

そこで提案したいのは、行動に伴う「脅威」「有効性」「妨げ」「支援」を地図のように書き出すことです(マインドマップなどを利用)。個人レベル・家族レベル・社会(職場・近所)レベルに分けることで整理しやすくなり、足りない項目を埋めようとすると新たな発見も生まれます。口うるさく非難され妨げと感じていたことも、真意は支援であると再認識するかもしれません。寝る前や夕食前の空腹感も脂肪を燃焼する合図と認識すれば、妨げではなく支援に変わります。筋肉痛も道標の一つです。新たな支援などなくても俯瞰してみることができれば、行動変容への道は険しくないのでしょう。頭の地図を整理して、私も行動変容への旅に出かけたいと思います。



笠間の歴史探訪 23

大綱の別雷神社境内の句碑

岩間駅から西北へ約一キロメートル下郷大綱地区に、別雷神社があります。社殿は小さく、平成二十四年に改築した木造入母屋造りです。祭神は別雷神と云って、大山咋命と玉依姫命との間に誕生した神です。伊邪那岐、伊邪那美の神の曾孫にあたります。本社は、通称上賀茂神社と呼ばれる京都の賀茂別雷神社です。京都の三大祭りのひとつ、葵祭は別雷の渡御の祭りです。

大綱の別雷神社は、江戸時代の中頃に五穀豊穡・子孫繁栄・家内安全を願って、農耕神である京都上賀茂神社の祭神を勧請したと伝えられています。

この社殿の脇に句碑があります。地元大綱出身の小松崎爽青の句碑で、丸みをおびた石です。

雀にも訛がありて暖かしと刻してあり、心温まる句です。

爽青(本名・武男)は、大正四年(一九一五)旧岩間町下郷大綱に生まれ、昭和七年(一九三二)東京成城中学校を卒業、大竹孤悠主宰の結社「かびれ」に入会しました。

日立製作所に就職し、勤務の傍ら句誌「かびれ」の編集に携わりましたが、戦時期には召集されて陸軍に入隊、終戦後は同社に復職し「かびれ」を復刊しました。後に句誌「かびれ」の主宰を継承し、多くの門人を育てました。

ところで、「かびれ」とはあまり聞き慣れない言葉ですが、日立市の御岩神社境内に賀毘禮神宮があります。

今からおおよそ千三百年前に編まれた『常陸国風土記』では、「久慈の郡、薩都の里」の記事に、「初め神は里にいたが、神の祟りが非常に厳しいものだった為に、人々の願いで神が清く高い山「賀毘禮の高峰」に移り住んだ」と記されています。この「高峰」が御岩山とされ、麓には御岩神社があり、頂上付近に「賀毘禮神宮」の額を掲げた社があります。

句誌の名「かびれ」は、この賀毘禮からとったものと思われれます。

御岩神社の境内にも小松崎爽青の句碑が一基あります。

月の夜の石にかえりし道祖神と刻された句碑です。

いずれの句もほのほとした味わいのあるもので、詠者の人柄が偲べれます。

地元の里人でなければ、訪れることもないような、小さな神社の境内にある句碑、すごい宝物を発見したような得した気分になりました。

(市史研究員 松本兼房)



別雷神社の句碑