

BOOKS

## BOOKS 100歳まで生きるための本100選

BOOKS

BOOKS

市来 真彦 Masahiko Ichiki

東京医科大学精神医学分野准教授

E-mail : ichiki@tokyo-med.ac.jp

## 第55選

『テキスト 臨床死生学  
—日常生活における  
「生と死」の向き合い方』臨床死生学テキスト編集委員会 編  
(勁草社, 208 ページ, 定価 2,400 円 + 税)

とうとう私にも「100歳まで生きるための本100選」の執筆依頼がやってきた。今まで50数冊が紹介されているので折り返しとなるが、すでにさまざまなジャンルの本が紹介されており、この中で私らしい推薦図書をあげるのは容易なことではない。「これを食べれば長生きできる, これをすれば長生きできる, といったような How toモノ」は読みやすいが, 怪しいものも少なくないので推薦できない。かといって, 「学術モノ」は人によっては読む意欲をそがれることがあるので, 読まれないモノを推薦しても意味がないだろう。精神科臨床において, 笑いを評価ツールとして用いると同時に治療ツールとして用いており, 音楽療法をやっていた, かつ診療とともに学校精神保健や産業精神保健など文字どおりメンタル「ヘルス」もやっている私に期待されている分野は, 「笑い」「音楽」「メンタルヘルス」のどれかであろう。

まず「笑い」について。「笑い」が健康に影響を及ぼすという研究が初めて報告されて50年が経過しているが, いまや「笑い」は神経内分泌と関係があり, 自

己免疫を高め, 健康によいということは, 一般の人にもかなり知られてきている。一方で, 私は以前, 万人に通じる笑いはないものかという研究に挑んだことがあったが見事に玉砕, 関西人と関東人の差, 世代の差などを絞り込んでも, 「万人が共通に笑えるモノ」をみつけることはできなかった。そのため, 笑いのある生活を送るためには, 笑いの効用に関する本を読むことよりも, まず「自分にヒットする笑いをみつけ, それを(日々)得られるよう実践する(努力する)こと」が重要という結論に達している。そして, 本連載でも「笑い」に関する名著がすでに2冊紹介されているので, 今回100歳まで生きるための笑いに関する書籍をご紹介しますのは控えよう。

次に「音楽」について。昔, 1/fゆらぎ,  $\alpha$ 波といったキーワードからヒーリング・ミュージックが流行し, 音楽と脳・ココロの関係に注目が集まった時代があったが, 現在, 「音楽」と健康に関するお話の代表的なキーワードは「モーツァルト」であろう。「モーツァルトの楽曲を聞くと, 心身の健康や創造性が向上し, いくつかの疾患にも効果的だ」という研究報告のもと, お店のCDコーナーには, 脳によいモーツァルトといったような名前のCDが, 睡眠によいといったCDの隣に並ぶようになっていく。さらに, 醗酵の過程でモーツァルトを聴かせた焼酎, 日本酒, 鰹節などが宣伝されているなど, モーツァルトと健康? の関係については, 商業ベースの観点から一般の人にもかなり知られてきている。一方で, それらの効果はどうやらモーツァルトには限らないといった報告もあり, 笑いと同じく特異性には至っていない。私も15年ほど前に, 「音