

## 学校再開に向けた生活リズムを

14日に緊急事態宣言が解除されたことを受け、群馬県では「社会経済活動再開に向けたガイドライン」を策定しました。学校の再開についてもこの「ガイドライン」の中に位置付けられており、警戒度に応じた取組を行っていく必要があるとされています。そして、6月1日以降に警戒度が2に引き下げられた場合、段階的に学校を再開していくこととしています。

仮に再開された場合でも、しばらくの間は「分散登校」のかたちになりますが、再開に向けて準備を進めていきましょう。まずは、健康の維持と生活リズムです。手洗いなどの感染症防止対策を続けながら、起床時間を登校する場合と同じにし、課題への取組を9時にはスタートさせるなど、生活リズムを整えていきましょう。

## 人生は「複雑系」

題名に惹かれ『どこからが病気なの？』（ちくまプリマー新書）という本を読みました。著者の市原真氏は、札幌厚生病院の医師であり、インターネット上では「病理医ヤンデル」として知られている方です。「病気と平気の線引きはどこ？」という素朴な疑問に医師の視線からだけでなく、患者や家族の立場なども踏まえながら、真面目にわかりやすく解説してくれている本です。「病気と平気の線引き」は、「医学的」に答えると、「線は引けない。病気であっても平気であることがあるから」で終わりとのことですが、医学だけでなく、医学という実学部分を融合した「医療」として正しく、ためになるように答えようとすると、なかなか簡単にはいかないのだそうです。

問いかけも新鮮です。そもそも「病気だと決めるのは誰」で「どうやって病気と決めているのか？」、当たり前のように思っていて、こうしたことを私たちはあまり気にしません。私自身、正面から考えたことはありませんでした。病気だと決めるのは、大きく分けると「本人」、「医者」、「社会（例えば家族など、患者と医者以外の全て）」とのこと。

自分本人はどのようにして病気と平気を決めているのか、読んでああそういうことかと納得しました。例えば腹痛を感じた場合、過去の同じような「経験に照らし」合わせて、「いずれこの痛みは引いていくはず」と判断し、「だから病気ではない（平気）」と決めて様子を見てみると、果たして痛みは治ったとなれば、病気ではなかったと安心できます。自分で「診断」

したわけです。しかし、経験では推し量れない痛みを感じた場合は不安です。予測できないので多くの経験を蓄積しているプロの「医者」にみてもらおうと「診断」し、実際に受診したりすることになります。

診断の際のキーワードの一つに「未来予測」があるということは、とても大切なことであると思いました。病院は、患者が自分で自分の未来を予測できないときに行く場所であり、医者は患者に代わって患者の未来を精度高く予測してくれる人です。病名を決めるのは、この先どうなるのかを予測し、どうしたらよいかを判断するためなのです。行動指針を決めるために病名がある。名前が分かっても、病気や症状の改善に向けた行動（治療等）が伴わなければ患者の利益にはなりません。逆に名前が分からなくても、症状の改善に向けた処置が注意深く行われて、その結果によって該当する病気の候補が絞られていけば、その方がありがたいわけです。

そして、未来を予測するには「時間軸」が大切とのこと。時間の経過を診断にも治療にも利用する。症状の変化、薬の効果など様々な情報を集め、判断材料として、適切な行動を選び取っていく。病気や人体は多くの因子が関与している「複雑系」だから、人体や生命、病気を考える上では、話を簡単にはしてはいけないということも示唆的でした。よく「これをすれば健康になる」というようなうたい文句がありますが、どうもそんな単純な話ではないようです。

今、身のまわりには「今さえよければ」「自分さえよければ」という雰囲気はないでしょうか？ 問題や困難があるときに、原因を何か一つのことに押しつけていないでしょうか？ 病気に限らず「時間軸」や「複雑系」は重要な視点です。未来の自分は今の自分であり、今の自分は未来の自分でもあるのです。未来の自分や社会を自分事として捉えられなくなると、こんなことを続けていたら後で大変なことになると分かっているのに、やり続けてしまうことになるように思います。今ここでこうしているという理由を一つに絞ることはできません。多くの方々の関わりを持ちながら「複雑系」の中で私たちの生活は成り立っているからです。「これがあれば」、「あれがなくなれば」上手くいくはず、というような簡単な話は、おそらくあまりないでしょう。この先を少しでもよくしていくために、経験、情報、他者の知恵などの力を借りながら、未来を予測しつつ行動していきたいものだと感じました。