



僧侶として「生老病死」と向き合いながら 心と体の健康維持と生きる知恵を共有したい



今回ご紹介するのは、大学院で仏教学を学びながら、僧侶としての修行を続け、音楽を通して心のケアや健康管理のサポートを行う活動をしていらっしゃる小泉毅さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私は、寺院に生まれ育ったわけではないのですが、今、仏教学研究科(大学院修士課程)に在学し、勉強をさせていただきながら、修行の入口にいる僧侶です。

仏教は、現代日本では「葬式仏教」などと、亡くなった方のためにあるようなイメージを持たれがちです。しかし本来は、四苦である「生老病死」にどう向き合い、前向きに、時には立ち止り、時には後退したりして、いかに生きるかという「生きる知恵」を学び論ず教えます。

僧侶の修行を続ける私にとって、心と体の成り立ちやつながり、そして健康を維持するための知識や情報には興味がありましたので、「健康管理士」の存在を知った後、すぐに説明会に参加しました。説明会では、「健康寿命を延ばすという目標は、国民が幸せな老後を送れると同時に、医療費を減らし、社会保障費の削減にもつながる」というお話を聞き、自分が健康管理士としてその一役を担うことができるのでは、というイメージが広がり資格取得を決意しました。

送られてきた健康管理士のテキストは大変よくまとまっていて、かつ見やすい内容でした。予想していた通り、初めて聞くような専門用語が結構出てきましたが、説明文が分かりやすかったので理解することができました。さらに、扱う範囲が幅広いことにも驚きました。身体と心の直接的な面のみでなく、身近に影響を受ける食品や地球環境の知識など、何となく知っているような気がしていても正確に把握できていない事柄も身につけることができ、満足度が高いものでした。

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか？

以前から、仲間や単独で、月に数回、高齢者や障がい者の方々の施設、地域のイ



(地元高齢者施設での演奏会)

ベント等で、音楽演奏のボランティアをしています。

資格取得後は、演奏をするだけでなく、トークを多目に盛りこんで、健康管理士のテキストや講座で学んだことを直接・間接に折り込みながら演奏会を行うようになりました。また、「ほすび」や「健康管理士ニュース」に掲載されている各種のデータ、「がん」や「フレイル」をはじめとした社会的な話題や、自分でも興味深く感じる内容を背景にお話をしています。すると、大変よくお話も演奏も聞いてくださったり、自然と歌声がでてきたりと、双方向的な色合いが強くなってきたように思います。

私がこれまでの健康管理士の学習を通して一番感じ、惹かれていることは、テキストなどの内容が“Quality of Life”を追求する視点で書かれていることです。私のトークは専門的なことよりもむしろ考え方で、例えば「どんなに小さなことでもいいから、目標を自分で考えて、お互い過ごせたらいいですね」とか、「感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね」といった内容です。また、演奏会での選曲は、明るく前向きで、生きていることに、少しでも充実感を抱いていただけるような曲とともに、悲しみや苦しみをテーマにした曲など、あえて人間であれば当然抱くものも入れるようにしています。

このように基本的には、活動の中に、学んだことがじんわりとにじみ出ることで、相手も自分も、自然と“Quality of Life”を意識できればと考えています。



(都内のカフェでの演奏会)

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

40代半ばから始めたジョギングを続けています。毎年、フルマラソン・ハーフ・10キロとエントリーをしています。歳をとるごとにパーソナルベストを出すことができていて、

一時は「還暦を過ぎて自己ベスト」を目標としたこともありましたが、50代後半からさすがにタイムが落ちはじめ、今はマイペースで楽しく走ることを心掛けています。

走ることの発想も変化しました。テキスト6「体を守る健康知識」を参考にして、走行距離だけではなく、緩急、アップやダウンも意識し、さらにメッツ表で他の運動と合わせて、ラン自体を総合的にとらえるように意識しています。



(ハーフマラソンのゴールシーン)

また、自分自身の心の健康といえば、毎年比叡山で行う僧侶としての研修や修行で行う「坐禅止観」が、大きな心の拠りどころとなっています。今話題のマインドフルネスに似ているところもありますが、その目指すものの深さははかり知れなく、日本の伝統文化として引き継がれていることに誇りを感じています。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

世界でも類を見ない速さで超高齢社会を迎えている日本において、現在行っている音楽活動、そして今後目標とする活動の中で、健康管理士として学んだことは多いに役立つものと信じています。しかし、それは「相手のためにしてあげている」というスタンスではなく、そのような場に出会ったご縁に感謝し、自身もかかわった方々から、たくさん徳をいただいているという“福田(ふくでん)”の気持ちを持ち続けたいと思っています。つまり、「社会貢献をしている」のではなく、「私自身も社会貢献の恩恵という福をいただいている」ということです。合掌



(比叡山での研修)