

『実践! 腸脳力』発刊記念 著者・長沼敬憲氏インタビュー

ハラ!!

腹を据えて生きるには?

「理屈は納得できても、どこかしっくりこない」「実力は互角でも、何かが違う」。

誰しもそんなことを感じた経験があるだろう。

言葉にしづらいけれど、確かに感じている大切な“何か”を体得するヒントはどこにあるのか? 前作『腸脳力』がロングセラーを続け、今年7月に2作目となる『実践! 腸脳力』(BAB ジャパン刊)を上梓するサイエンスライター・長沼敬憲氏に、腸脳力とは何かを改めて聞いた。

取材・文◎石田舞子



——“腸”と“脳”の力と書いて「腸脳力」。これは何を意味するのでしょか?

長沼 例えば強いプレッシャーがある時、お腹が痛くなる人っていますよね? 「失敗したらどうしよう……」と頭で考えているんだけど、お腹に不調が現れる。頭とお腹はつながっているんですね。

——なるほど、脳で考えすぎると、腸にも影響が及ぶ……。

長沼 そう。「うまくできるかな……」という不安や恐れ之源は、通常は脳にあると思われていますが、生物の進化の歴史を辿るとそうとも言えないんです。ヒトの祖先である初期の脊椎動物には、脳が存在しない。ただ、口から肛門に続く消化器官(腸)だけがある。どんな生物も食べ物を摂取して生きているわけで、脳はなくても、腸がうごめき、何かを感じながら生きてきた。そこが「感情」の原点。最近の研究でも、脳→腸の影響だけでなく、腸→脳の影響もありえることがわかってきたんです。

——ということは、腸の調子が良ければ頭もよくなる?

長沼 はい(笑)。感情が安定してくれば、頭も動きやすくなりますよね? こうした“ハラの据わった人間”になるには、文字通り腸(ハラ)を整えることが大事。つまりは食事が大切になってくるわけです。

——食事というと、玄米菜食とかローフードとかいろいろありますが、長沼さんは著書の中で、食事法にこだわり過ぎるのもよくないっておっしゃっていますね。

長沼 同じ食事法を試しても、うまくいく人といかない人がいるでしょう? うまくいかない人って、「これが体にいいから食べる」と頭でつかちになっていることが多い。スティックに取り組む時期があってもいいのですが、美味しさを感じたり、お腹の調子に気を配ったり、つまりは自分の感覚を大事にしてほしいんです。

——食事を通して、体と対話するってことでしょうか?

長沼 そうですね。例えばボディーワーカーや武術家であれば、技のコツをつかんだ体験とか、無駄な力が抜けてラクになった体験ってあると思うんです。それと似たようなことが食事にもある。そうした食事法のコツをつかむヒントも、2作目で取り上げています。腸の反応を意識することで、体の感覚がもっと研ぎすまされたり、感情のムラがなくなるなどの変化が出てくると思います。

——感覚って、人それぞれですもんね。

長沼 今まで僕自身、食事法や健康法についていろんな人を取材したり、自分でも実践したりしてきましたが、何が正し

いかなんて一概に言えないところがあつて。何かを食べたという行為自体よりも、食べたことによって、体の内側がどう変化したかが大事だと思うんです。食事を見直すというと、栄養素やカロリーばかりを気にする人も多いんですが、食べ物が体の中に入って、実際にどんな風にエネルギーになるか、その仕組みを知らない人も多いでしょう? 2作目ではその辺りもさらに詳しく書いています。

——体の仕組みを知ることも大事だし、頭で考えすぎないことも大事……。

長沼 バランスなんですよ。理屈ばかりにとらわれていると、その理屈以上の体験はできませんから、実践していてもどこか窮屈でつまらない。一方、感覚を大事にし、ハラで生きるコツがつかめていくと、予想を超えるものが現れるかもしれないワクワク感や面白みが出てきます。頭でがんじがらめになっているなと思ったら、一拍置いてまず自分を俯瞰して見るようにする。そうすると冷静さが出てきて、もっと坦々と過ごせるようになりますね。

——坦々と。達人って、そういうところありますよね。

長沼 たとえばイチローもそうでしょ。一本筋が通っているところ、落ち着いたところ、そういった心身の在り方が、僕のいう「ハラ(腸)で生きる」感覚なんです。食事法を実践する上でも、まずそれが大事でしょう。

——なるほど。ハラの据わった生き方って、一朝一夕にはできないかもしれませんが、毎日の食事という身近なところから始めていけばいいのかもしれない。この度はありがとうございました。

ワクワク

コツ



長沼敬憲 Takanori Naganuma

1969年、山梨県生まれ。サイエンス・エディター&ライター。20代の頃より身体論、生命論に興味を持ち、身体感覚としてのハラの重要性に着目。30代で医療・健康・食・生命科学の分野の取材を開始したことを契機に、新谷弘実氏、安保徹氏、森下敬一氏、光岡知足氏、村上和雄氏、栗本慎一郎氏、土橋重隆氏をはじめ同分野の第一人者の多くの知遇を得る。また、エネルギー波動の臨床的研究を行う種本丈司氏の指導を受け、食と生命、身体(肉体・感情・意識)との関わりについて理解を深めている。2011年8月、「生命科学情報室」を開設。同年12月、『腸脳力〜心と身体を変える【底力】は【腸】にある』(BABジャパン)を刊行。「月刊秘伝」誌にて「腸能力を磨け!」「秘伝・生命栄養学」「現代兵糧食のススム」を連載。

7月20日(土) 出版記念セミナーを開催!

※詳しくは生命科学情報室 <http://seimei-kagaku.info>まで