



# こころの新陳代謝

永田円了

## Keep Yourself Alive

人間の身体は、日々新陳代謝を繰り返している。髪の毛は伸び、爪も成長する。眉毛はある程度のびると、晩秋の木々の落ち葉のように抜け落ち、新しい毛が芽生える。生物の身体はそれぞれの意志に拘わらず、この生命サイクルにしたがって動いている。

しかし、心はそうはいかない。なんの刺激、感動もなければ、固まってしまう。コップの水を例えにするなら、外部から何の刺激もなければ、コップの中の水に動きはない。コップにお湯を注ぐと、水と混ざり急激な動きが生まれる。しかしその動きも時間がたてば静まって動かなくなる。動き（新陳代謝）を保つためには、外からの刺激を受け続けなければならない。

### 今日食べたものが、翌日ウンチになる？

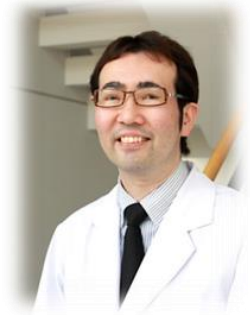
生物と食べ物の関係は、自動車とガソリンの関係に例えられる。ガソリンは、車の燃料として燃やされ、原動力として使用される。使用済みの燃料は、排気ガスとして外に排出される。では同じように人間にとって食べ物は、体内で燃やされ、そのカスがウンチとして排出されるのか？ 実はそうはならない、と生物学者・福岡伸一氏は言う。食べ物の半分以上は、燃やされることなく、身体の細胞の中に溶け込んで、身体の一部に成り代わる、と述べる。

ウンチの主成分は、食べカスが出ているのではない。自分自身の細胞がどんどん捨てられた分、食べ物から新しい細胞がつくられている、ということである。

### エントロピー増大の法則

エントロピーとは、簡単に言えば“ゴミ”のことである。燃料を燃やせば、煙がでる、“煙”のこと。そこで、表題のエントロピー増大の法則とは、いかなるものか。「秩序あるものは、秩序がない方向にしか動かない」という、宇宙の大原則のことである。つまり、形ある物は、必ず風化してゆく。どんな頑丈な家、建物も数百年のちには、風化して形を留めなくなる。

しかし、なぜ生命だけは風化せず、38億年も生き続けることができたのか。福岡伸一氏曰く、生命は、エントロピー増大の法則が襲ってくる前に、先回りして自分自身を壊し、秩序を守り続けているから、風化をまぬがれている、という。であるなら人の心も、古びて何の役にも立たないような思考や過去を捨て去り（壊し）、新しい刺激とエネルギーを受け入れ続ける。先に捨てる、それから何かを受け入れる、という微妙な順序があることも頭に入れておきたい。年末だからこそ“こころの新陳代謝”、思い切ってできそう。



<事例 DVD等>

福岡伸一／最後の講義／生物と食べ物／動的平衡／  
エントロピー増大の法則／狂乳病／生命に部分はない  
イリヤ・プリコジン／平衡系 vs. 非平衡系  
木村泰司著「人騒がせな名画たち」マガジンハウス  
美術は観るものではなく、読む物  
ある引きこもりの記録／児嶋修二（25）  
心電図でのゆらぎ／ゆらぎは、むしろ正常  
アートの方で健康長寿／病院アートの試み  
年収1200万円／転職して挑む企業支援  
歌・クイーン Queen / We are the champions

円了のホームページ：[www.enryo.jp](http://www.enryo.jp)

If you give him a fish, he will have a meal,  
but if you teach him how to fish,  
he will have a living.

空腹な人に魚をあげれば、  
空腹はすぐにも満たされる。しかし、  
彼に魚の釣り方を教えてあげたなら、  
彼は一生食べていける。

