

<コラム>

エイムズ唯子の「心理学の周辺」

第10回：「マクロビは金?!」の巻

じまんじゃあないですが、金、とされるものに縁がありません。ロンドンオリンピックで日本選手が獲得した金メダルの数も知りませんし、旧姓の胡口をもじって「おおぐちさん」と小学校の先生にあだなされたほどのおしゃべり娘でしたから、沈黙は金、とも縁遠い人生。とりわけ厄介なのは、筋金入りの遅刻魔であることです。「時は金なり」という格言を聞くと、塩をかけられたなめくじ諸君もかくや、としょんぼりした気持ちになります。

仕事をできるようになってからは、「会議が始まるまで、あと7分ある。よし、1本メール書いておこう」が曲者で、はっと気がつくと時計の針は、私の腹時計からすると、はるかに先へ進んでいるのです。いい年した大人が遅刻ばかりとは、根性が甘ったれている!とわが身を叱咤激励し、腕時計はもちろん、家中の時計を10分、15分と進めてみましたが、それでも遅れる。

ところが、絶望しかかっていた私のもとへ、思いがけないしらせが舞い込んできたのです。いわく「遅刻をするのは、陰性の食べ物とりすぎで、体がゆるんでいるから。くだもの、甘いもの、添加物を控えると、ゆるんだ体が締まります」。甘いものと添加物はともかく、くだものは無類の好物。実家が果物屋だった祖母の家訓「朝のくだものは金」にも背きます。私にとっては、せめてもの金、なのに。

しらせの出どころは、マクロビオティックと呼ばれ、玄米菜食を旨とする食事療法でした。強い陰性

の食べ物と強い陽性の食べ物（肉・魚・卵・乳製品・塩分）を避け、中庸な玄米や雑穀、豆、葉野菜、根菜などをよく噛んでいただくことによって、体が陰と陽に極端に振れることがなくなり、精神も安定し、もちろん遅刻もしなくなる、うんぬん。

玄米食の効能については諸説飛び交い、マクロビオティックの世界観はかなり特殊。こういうときこそ、心理学の出番です。インターネットで「時間+心理」と打ち込んで検索してみたところ、日本心理学会のホームページがヒットしました。千葉大学の

一川誠（いちかわまこと）教授によると、同じ長さの時間であっても、身体の代謝の激しいときと代謝の落ちているときでは、時間の長さに対する知覚が変化するのだそうです。同じ1分でも、代謝が激しければ長く、そうでなければ短く感じるようになります。若く新陳代謝の激しかった子ども時代の夏休みは、だからあんなにも「長かった」という説明は、なかなか説得力がありました。

2ヶ月そこそこのマクロビ生活で効果を語ってしまうところが、いかにも早とちりでおっちょこちょいの私らしいのですが、このごろ、遅刻しな

いタイミングで体が先に動く、という夢のような体験を、立て続けにするようになりました。もし食事を変えたために代謝が上がって、1分が以前より長く感じられているとすれば、時間に対する感じ方そのものがゆったりと変化し、その結果、短いすきま時間にあれもこれもと無理しなくなったのでしょうか。真偽のほどはわかりません。でも、もしこのまま遅刻魔を返上でできれば、値千金です!

(高崎健康福祉大学准教授、フォーラム共同研究者)



5年ほど前の家族旅行でのスナップ
祖母は今年91歳になりました