



三本柱

三本柱、御三家、三種の神器…。

「三」のつく言葉や「三」でくくられた慣用句は多いです。

「三つ子の魂百まで」のようなことわざがあれば、「日本三景」「日本三大庭園」のような言葉もあります。

よく聞くとところでは、「石の上にも三年」「仏の顔も三度」などがあるでしょうか。

スポーツの世界では「心・技・体」の「三徳」が必要とされるし、前号で紹介したように、多くの学校の教育目標も三つです。

ちなみに、偶数は「陰の数」奇数は「陽の数」とも言われます。

そして、ごく簡単に言うと奇数の方が、縁起が良いとされています。

例えば、五節供（ごせつく）というものがあります。

五節供って何？と感じる人でも、「七草」「ひな祭り」「子どもの日」「七夕」「菊祭り」と言われれば、ピンとくるのではないのでしょうか。

子どもの頃から親しみのあるイベントです。

雛人形や、五月人形を飾ったという方も、あることでしょう。

この五節供は、奇数を重ねた日になっています。

五節供

1月7日：七草の節供

3月3日：桃の節供

5月5日：菖蒲の節供

7月7日：笹の節供

9月9日：菊の節供

これだけ見ても、いかに陽の数（奇数）が縁起が良いとされているかが分

かるでしょう。

奇数が重なった日に、今日はさらにいいことが起きるだろう、なんてことを考えてみるのもいいかもしれません。

私は、占いは殆ど信じませんが、その占いによって気持ちが明るくなったり、受け止め方が前向きになったりするのであれば、それは大変意味のあることだとも思っています。

医学には、プラセボ効果というものも存在します。

プラセボとは、偽薬という意味。

全く効果のある成分の入っていない薬を飲んでも、患者の症状が改善することがある効果をさした言葉です。

一体、なぜそのような不思議なことがおきるのか。

それは、患者が「これで治る」と思うからです。

これで良くなる。もう大丈夫だ。

そう「思う」だけで、症状が改善することがあるのです。

簡単な所で言えば、「いたいなのいたいなの、とんでいけ〜」もプラセボ効果です。

実際に、痛みは飛んでいきません。

なんなら、まだ痛いです。

それでも、子どもたちはけろっと泣き止むことがあります。

それは、お母さんやお父さんの言葉によって「もう大丈夫」と自分が思うからなのです。

SOLAN でも、1年生の子たちがいろいろと痛みなり困りごとなりを訴えてくることがあります。

その時に、問題そのものに大人が介入して解決することより、その本人に「もう大丈夫」と思わせてあげることが重要であることは少なくありません。

そういう意味でも、「いたいなのいたいなのとんでいけ」は画期的な方法です。痛みを直接取り除くのではなく、「もう大丈夫」と思わせることによって、遅く歩みを続けさせているからです。

病気の場合に渡す「偽薬」も同じです。

極端な話、飴玉を渡したとしても、本気でその人が「効果がある」と思えば、症状が改善していくのです。

プラセボ効果は魔法のような現象ですが、そのメカニズムもすでに明らかになってきています。一体、どんなことが体の中で起きているのか、下のページに行く前に想像してみてください。

魔法のようなプラセボ効果。

一体なぜそのようなことが起きるのか。

物凄く簡単に言うと、それは「期待によって免疫力が高まる」からです。

「良くなりそう」「きっと大丈夫」「これで治る」

こうやって「期待」する感情自体が、体の中の免疫力を高め、症状を改善させていくのだそうです。

参考までに、いくつか例を示します。

①薬の値段の実験

アメリカで電気ショックの実験を行った話があります。被験者を2つのグループに分けて、電気ショックの痛みを和らげる薬を投与する、という実験がありました。1つのグループには

「1錠たった10セントの薬」と説明

し、もう片方には「2ドル以上もする新薬」と説明しました。……が、実はどちらも偽薬だったのです。

結果として、「新薬」と説明されたグループの方が痛みの軽減効果が大きかったとされています。「高い薬の方が良く効く気がする」という感覚、みなさんにもあるのではないのでしょうか？



②うるしの実験

「うるしに触るとかぶれる」は有名な話ですよね。それにまつわる実験で、2つのグループに分けた被験者に「うるしの葉」と「栗の葉」を触らせるというものがありました。しかし、うるしを触らせたグループには「栗の葉」と、栗の葉を触らせたグループには「うるしの葉」と、逆に説明しておいたのです。

驚くことに、栗の葉を触ったグループに発疹が出て、うるしの葉を触ったグループには何もなかったという結果になっています。どこかで試してみたくなくなってしまいますね。

③「ダミー手術」の実験

投薬だけでなく、「手術行為」そのものにもプラシーボ効果を促す作用があるのです。

背骨の骨折などで「椎骨形成術」という手術が必要な患者たちを、コンピューターがランダムで「通常の手術」を行うか「ダミー手術」を行うか決め、「ダミー手術」の方は医療行為を何もしない、という実験です。患者には何も知らせず、医師や看護師たちは手術室に入るときから「今から手術を行います」「今からセメントを入れますよ」など声掛けの演技でやりすごしたと言います。

手術後、「ダミー手術」側の患者たちにも、通常の手術と変わらない回復が見られたそうです。76歳の患者がゴルフをできるようになるほどの回復量だったという話……俄かには信じられません！

あるビジネス系サイトからの引用です。

プラセボ効果は、すでに山ほど情報があるので、気になる人は調べてみるのもおすすめです。

明確な処方箋を出すでもなく、自身の治癒力・免疫力を引き出していくプラセボ効果には、まだまだ学べる余地がありそうです。

世界的大ベストセラー、『人を動かす』（D・カーネギー著 創元社1999年）にも次のようにあります。

人を動かす秘訣はこの世にただ一つしかない。

自ら動きたくなる気持ちを起こさせること—これが秘訣だ。

あらゆる痛みや困りごとを除菌して無菌化するのではなく、色んな壁や課題を乗り越えるようにサポートしていくことが一つの理想です。

それこそが、大人の手を離れた時に自分で人生を切り拓いていく「生きる力」となると思うからです。

「いたいいたいのとんでいけ」のような、画期的な声掛けが見つかった時は、ぜひ教えてください。（渡辺道治）