



# 自分の体に起きる摩訶不思議

先日、道徳の時間に、教科書に載っているお話しから「プラセボ効果」の話になったことがありました。

プラセボとは、偽薬という意味です。

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ことから「偽薬効果」という名前がついています。

一体なぜ、そのようなことが起きるのか。

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、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、まだ痛いこともしばしばであるはずですが。

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。

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ことが起きるのです。

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、次のページにいく前に想像してみましょう。

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といいます。

参考までに、いくつか例を示しましょう。

### 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



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ありませんか。

### 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とよいでしょう。

と、この話を書いていてさらに思い出したことがあります。

この魔法のようなプラセボ効果を、さらに超越した事例です。

これも、先日の道徳の時間に教室で話しました。

次のような話です。

その方は、宮城県の南三陸町に住んでいる。

名前は、松野三枝子さん。

松野さんは、10年ほど前、ある病気を宣告された。

病名は、スキルス性胃癌。

ガンの中でも進行が早く、また発見しにくいことが特徴の病気である。

松野さんは、体中に次々とガンが転移したために、食道、胃、腎臓、脾臓、胆嚢などを摘出した。

それでもガンの進行は止まらず、7年前にはついに肺にも転移してしまう。

医師からは、「もう余命はほとんどない」と告げられた。

松野さんの命は、まさに消えかかっていたのである。

その時、東日本大震災が起きた。

松野さんは、入院していた病院で入浴中だったそうである。

津波は、病院をも襲った。

松野さんは、あと一秒というところで助けられ、九死に一生を得る。

しかし、入院できる病院はなくなった。

家に帰るしか道は残されていない。

この時に、松野さんは、はっきりと自分の「意識」が変わったのだという。

近くには、食べる物や住む所がなくて困っている人たちが大勢いる。

今、私にできることをしよう。

前向きな気持ちとかそのようなものではなく、ただ、自分の出来ることで誰かのお役に立ちながら生きるしかない。

そのように思ったそうである。

もともと料理人だった松野さんは、避難所で炊き出しをすることにした。  
汗水たらして料理を作り、毎日毎日大勢の人に振舞った。

ただひたすら人のために動き、働いたのである。

そうして一か月が過ぎた頃。

ようやく入院できる病院が見つかった。

久しぶりに検査を受けた松野さん。

そこで、信じられないことが判明した。

体中にあった転移ガンが、全て消えていたのである。

一つ残らず、である。

担当した医師は、何が起こったか分からないと話していた。

松野さんは言う。

「どうして元気になったかは明確には言えないけど、震災で意識が変わったのは確かです。」

人のために、できることをしよう。

そのように意識が変わったことが、松野さんのガンを消したのだった。

これは、サイゼリヤ創業者正垣氏の話とも重なる話だ。

人のために動こうとするとき、人間の体は信じられない力を発揮する。

それは、自分のために動こうとするときの比ではない。

自分の想像の何倍もの力が、人の為に動く瞬間には湧き出てくるのである。

それは、命までも救うほどのエネルギーであることを、松野さんが教えてくれているように思う。

にわかには信じがたい話かもしれませんが。

けれども、松野さんの体に何らかの変化が起き、病気が治ったことは間違いない事実です。

さらにいえば、治療そのものを受けていない状態で治ったのです。

治療を受けずに、ただひたすら松野さんがしたこと。

それは、人を助けることでした。

誰かの役に立とう、と考え、動いたことでした。

「誰かのために」「人のために」という「利他」の精神で動くことは、プラセボ効果以上の力をわが身に与えてくれるのだと思います。

ちなみに、私が尊敬している人達は、皆このことを言っています。

パナソニックの松下幸之助。

夜回り先生の水谷修先生。

京セラ会長の稲盛和夫。

他にもたくさんいるが、どの人も、誰かのために使命感を持って動くことが、自分自身の最高の力を引き出してくれることを教えてくれています。

尚、松野さんはその後、「松野や」というレストランをオープンしました。

私は、その松野さんを尋ねて数年前に宮城県に行ってきたことがあります。

仙台港について、レンタカーを運転すること2時間。

お店に到着したのは、ちょうどお昼の1時でした。

レストランの外観です。



中に入ると、気持ちのいい香りがフッと鼻を抜けていきました。

「いらっしゃいませー！」

元気のいい声が響きます。

何度も本や雑誌でお見かけした顔。

松野さんに間違いありません。

初めましてと挨拶をして、私はここに来た経緯を伝えました。

今まで、教室で松野さんの話を子どもたちに伝え続けてきたことを、です。

松野さんは大層喜んで下さいました。

そして、震災当時のことやレストランのオープンに至った経緯をたくさん話してくれました。

話しは、これだけでは終わりません。

なんとその数年後。

松野さんが、私の勤務していた札幌の学校に来てくださったのです。

それが、2021年3月11日のことでした。

震災からちょうど10年がたった節目の日に、札幌の私の学校の子どもたちのために講演会を開いてくださったのでした。

ちなみに、この講演会。

私は「札幌の子たちだけで聞くのはもったいない」と思ったので、全国の仲間に「参加したい方はどうぞ」呼びかけてみたところ、なんとオンラインで2000人以上もの人が集まる会となりました。

今度、SOLANにも来てもらえるかもしれません。

と、このような話をしながら、現在の松野さんの活動をインターネットで紹介したところ、衝撃のページがでてきました。

それは、NTTドコモのレインボープロジェクトというページです。

<https://rainbow.nttdocomo.co.jp/tohoku/know/post-342.html>

そこには、現在の松野さんやレストランの写真が掲載されていました。

4-1の子どもたちと、そのページを一緒に見ながらスクロールしていったところ、下の写真が。



私は、これを見た瞬間に「あっ！！」と声を上げました。  
この封筒に明らかに見覚えがあったからです。



これは、その 2000 人以上の講演会を終えた後に、学校のみんで松野さんに感謝のお便りを送った時の封筒でした。

4-1 の子どもたちも

「先生の名前が書いてある！」

と、私の話とページの内容がつながった瞬間に大いに驚いていました。

そして、「松野さんのレストランに行ってみたい！」という子たちも。

もし、今度の長期休みに宮城に行くことがあれば、ぜひ「松野や」に行ってみて下さい。

「渡辺先生から聞いてきました」と伝えたら、松野さんもさぞかし驚くことと思います。

ちなみに、松野やのカキフライ定食は絶品でした。

☆ ↓ 読者ページはこちらから ↓ ☆ ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

