

ますか？…もちろん戦争中は少し低いのですが、ほぼ横ばいです。大正から昭和になったあの時代から現代までがですよ。こんなに便利な世の中になっているというのに！

もう一度立ち止まって考えると、便利さは幸福度には関係しないということですよ。たしかに、パソコンがない時代は手書きだったり、作業が多かったりして面倒でした。私は、現在パソコンで作っている発表用スライドを手書きで作っていた時代を経験しています。しかし、それが不幸だとは思いませんでした。そういうものだと思っていましたし。

人生は便利になることが目的ではなく、幸福になることが目標であると考え、行き過ぎたデジタル化は考えものです。便利なものを使わ

ないということではなく、うまく付き合っていきたいですね。

細菌は悪者？

「細菌」と聞くと、なんだか悪いもののように感じるかもしれませんが、実は、私たちの体には何兆もの菌がいて、日々、静かに働いてくれています。まさに、人間と細菌とは共生しているのです。

腸内細菌が有名ですが、その数約100兆個！ものすごい数ですね。もちろん口の中にも多くの細菌が存在します。正常でも2000億個、ケアを怠ると1兆個にもなると言われています。

これらの細菌は単なる「汚れ」ではありません。正常な細菌叢であれば

ば口の中の環境を整え、免疫を鍛え、消化の準備をし、ときには腸内細菌にまで良い影響を与えてくれます。

最近とはにかく「清潔志向」という時代ですが、各種アレルギー、花粉症が激増しているのはご存知のとおりです。この背景には、「細菌Ⅱ悪」という考え方があってはいませんかと思っています。

私が小さい頃は裸足で砂場遊びをしたり、田んぼでメダカを取ったり、泥んこになって遊んでいました。除菌された砂で、その周りには、猫が入らないように柵がしてある最近の砂場を見ると複雑な気持ちになります。



菌と共生する。そんなケアが、これからの時代に求められているのではないのでしょうか。