

第6章 考察及び結論

6 - 1 食生活と環境意識の考察

6 - 1 - 1 環境配慮に至る要因

第5章より、環境意識が高く、なおかつ環境配慮行動を実践しているのは、穀物菜食実践度の高い人（[熱心タイプ]）か、またはライフスタイルのあり方を追求している人（[唯我追求タイプ]）である。この違いを図式化したのが図 6-1、図 6-2 である。まず穀物菜食実践度の高い人は、穀物菜食を実践することによって、「自分が環境の一部だということが分かってくる」¹⁾ ために、「自然を壊したり、化学物質、合成洗剤、農薬、化学薬品などを食べたり、使用したりしなくなる」²⁾ のである。これを図 6-1 で説明すると、穀物菜食を表す大きな矢印をきっかけとして、環境への意識が芽生え、環境を守ろうとする行動へと広がっていく。また、もう一方のライフスタイルを追求している人は、生活の一要素である食事について、穀物菜食というライフスタイルを選択し実践している。しかし、高い環境意識や環境配慮行動の実践の原動力となっているのは、あくまで生き方を追及した結果である。つまり、もともと生き方の追求、すなわちそこにつながるための社会生活への疑問、問題意識などがあった。さらに、そこに穀物菜食の実践を加えることで、独自の考え方をより明確にあるいは広範囲に渡って再形成したと考える。これを、図 6-2 では矢印を社会に発するアンテナのイメージで示した。すなわち、食事による環境配慮か、ライフスタイルを追求した結果の環境配慮かという違いがある。穀物菜食実践度の高い人は受動的に、ライフスタイルを追求している人は能動的にと、行き着く先もそこまでの過程も全く異なる。また、前者の食事を穀物菜食に変えるというのは具体的手段であるが、ライフスタイルを追求する、というのは手段にはなり難い。手段というよりはむしろ、何らかのきっかけによる結果であり、意識改革の流れの中では終点に近いところに位置している。

よって、環境配慮を目的とする時、自律的に考えを持ち、ライフスタイルを選び取っていける人は、その問題意識を生かして、自分なりのライフスタイルのあり方を探せば良い。一方そうではない他律的な人には、穀物菜食の実施による環境意識の向上が、手段として良いのではないだろうか。

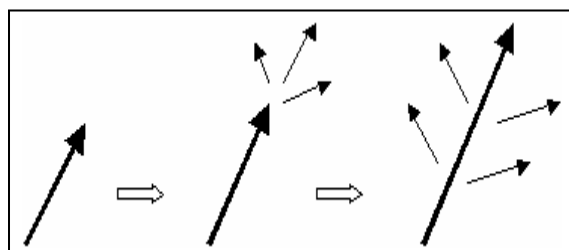


図 6-1 穀物菜食実践度の高い人の成長プロセス

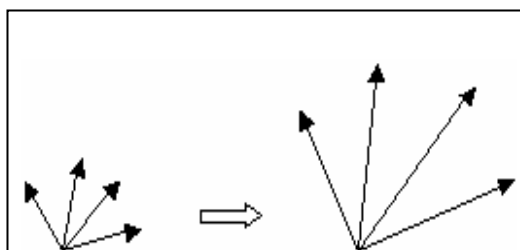


図 6-2 ライフスタイルを追求する人の成長プロセス

6 - 2 結論

6 - 2 - 1 食による意識改革

穀物菜食を続けると、「自分が自然環境の一部だと分かる」ことをはじめ、意識が変わっていく。この理由として、『蒼玄』のパンフレットには、次のようなことが書かれている。「(穀物菜食をすると)精神的にもゆとりがもて、物を求める文化から、心の豊かさを求める文化へと興味が変わってきます。自分の事よりもっと大きな地球意識を持つようになるので、自然環境から地球レベルでの物の考え方へと広がっていきます。」³⁾これは、『蒼玄』のライフスタイル(3 - 2)で既に述べているが、私たちが食べ物によって作られているためだろう。食べ物によって作られるのは、体(外枠)のみではないのである。つまり、身体にとってバランスのよい食事をしているのであるから、精神面においてもバランスのとれた穏やかな人間が出来上がるのである。これを証明するのは困難であるが、実際このように感じている会員は多く、彼らの意見を見ながら考えていく。

「穀物菜食は、はじめは健康目的であったが、ずっと続けていく中で健康とか安全な生活という事だけでなく、その人のライフスタイル、物の価値観、そして、生きるという事で深い関わりがあるものと分かってきました。奥の深いものです。食が正しくなれば、判断力が冴え意欲的になってきます。」(40代・女性)

「自分の場合、地球環境を考えてというよりも、自分の身心の向上の為に穀物菜食と半断食を続けています。まず身体が健康になり、精神が健康になり、感性が磨かれていく。おのずと悪い物や不自然なものには触れたくなくなり、美しい物や自然な物をいつのまにか欲し、選んでいる。結局はこんな一人一人の小さな変化が、大きな変化につながるのでしょうか。」(30代・女性)「正食(穀物菜食)を行なうことにより、今まで見えなかった本質を知ることができ、周りの人に(穀物菜食を)もっと知ってもらえたら・・・と考えています。肉食をやめることで、温かな性格になれたような気がします。何事もよい方向へと進んでいく気がして、毎日が充実しています。」(30代・女性)

「蒼玄流の指導を受けてから7年間医療費が0です。半断食をする度に体質が改善され、又食が精神にも影響することも体験してみると良く分かります。この食事を通してのシンプルな生き方、考え方で暮らせる喜びを感じています。そしてこの生き方こそが地球に優しい生き方に通じると思います。まわりの人に自分の体験を伝え、食への意識を持ってほしいと思います。」(50代・女性)

「日頃、家族の間とて理解が得られない(半断食を未経験であるため)事や、こんなに食事を変える事により人生に対する見方、考え方が変わり、もっと楽しく生きられ、悩みも解決して、一つ一つ前進できていく手応えもあり、もっともっと多くの方に広がっていく願いと同時に、やがては地球の環境にも良い方向にいく確信を得て頂くことを願っています。」(30代・女性)

これらは、穀物菜食を実践することで価値観や意識が変わった事例である。各々意識改革を目的としていたのではないのにも関わらず、自分の内面が変化していくのを実感し、手応えを感じながら穀物菜食を実践しているように思える。環境意識については、身体と環境との密接なつながりを身体で感じている。そして、このような充実感をもたらす穀物菜食を他の多くの人にも知って欲しいと考えている。

但しここで、ベジタリアンであれば、つまり肉を食べなければ環境意識が高くなるのではないことを指摘しておきたい。ベジタリアンと呼ばれる人々の食事スタイルは「動物性の食品を取らない」という点で共通しているが、その中身はさまざまである。例えば宗教的、倫理的理由であれば、動物性食品を避けるだけでベジタリアンと呼ばれることになる。しかし、身体にとってバランスの良い食事法でなければ、当然バランスの良い精神状況、すなわち自然意識は形成されない。つまり、単に動物性食品を食べないだけではバランスが取れていないため、環境意識の向上には直結しないのである。この点で、穀物菜食はバランスのとれた食事法である。食事法の詳細は『蒼玄』が指導する食事法（3 - 2 - 1）で既に述べたが、例えば「陰陽調和」のように自然界の法則に従ったものであった。身体のバランスは、自然の法則に従った食べ物によってとれるため、穀物菜食者の環境意識は向上するのである。

また、「心の豊かさ」ということについて、分かりやすく説明しているのが次の意見である。

「私たちはいつも『いのちとお金とどっちが大事』という問いをつきつけられていると思います。そういう時『いのち』を選択できれば、人も環境も悪くなるはずがないと確信しています。食から出発することで地球環境にも目が向き、おのずと環境問題も解決していく。『たかが食、されど食。』幸せをつかむ鍵はこんな身近な所にある。台所を預かる女性がここに気づき、家族の食事作りを毎日心をこめてできるようにになったら、人類滅亡の危機も環境破壊もストップできると思っています。」（50代・女性）

ここで「お金」が大切だと答えた人は、物を求める文化、「いのち」が大切だと答えた人は心の豊かさを求める文化に興味を抱いているという事になる。「お金」よりも「いのち」が大切であるので、「いのち」の元である環境も大切に感じるのだろう。そして、環境のために高い商品を購入したり、生活水準を下げるのも苦にならない。今回の調査において、穀物菜食を熱心実践し、環境意識が高かった人は、きっと「いのち」が大切だと答えるはずである。食を変えることで、意識が変わる。心の豊かさや「いのち」が大切になる。

6 - 2 - 2 意識改革からライフスタイルの転換

意識改革から行動実践の間には、特に大きな壁が存在する。環境意識の向上の後、行動に移すまでを、再び会員の意見を参考にしながら考察する。

「穀物菜食をして、半断食をして、初めて自分の体は自然の一部なのだと、頭だけでなく、体で感じることができました。それからです。これは本当に真剣に考えなければならぬことだと、思うようになりました。人任せにしていたり、人のせいばかりしては何事も解決しないので、まず自分から、という行動パターンに変わりました。穀物菜食と半断食を体験して、一番びっくりしたのは、体がリラックスして、深呼吸できるようになったことです。それまで、なんと毎日無理して暮らしていたことが……。毎日疲れることが当たり前。次の日に疲れを引きずるのも当たり前。しかしそれらは当たり前ではなく、体や環境が病気だからだと気づかされました。環境問題、—本当にいろいろあって、将来への不安だらけですが、そうしてしまったのは私たち人間なのではないでしょうか。自分の体が自然の一部なのだと感じる人が増えれば、本当の意味で自分の体を大事にすることができれば、おのずとまわりの環境も整っていくと思います。いくら外側をきれいに補修しても、中側がそのままだったら、いずれまた繰り返し起こることでしょう。じゃ中側って何—？と気づいた時に、意識で簡単にかえるものがあることに気づいた時に、未来への希望がドーンと打ち寄せてくることでしょう。輝いて見えてきますよ。実現可能なのだから……。毎日やっていることはすごく地味なことだけど、毎日とても楽しい。子供も楽しんでやっている。決しておしつけではなく、そこがすごい！と思います。」(30代・女性)

この意見にある環境意識は、自然を外側から見ているのではなく、内側から見ていると言えよう。右の2つの図から、自己と環境との距離の差を感じて頂きたい。図6-3は、外側から環境を見ている様子を示しており、自己と環境の間には距離が生じている。一方、図6-4は環境を内側から捉えた図であり、両者の距離は接近している。現在、意識と行動の乖離が問題となっているが、それは自然との距離感が遠いために生じる。環境を守らなくてはならないと理解するのは容易であるが、そのための行動に移すとなると、ただ頭で理解しているだけではなく、心から感じられなければ難しい。そして親身に感じるための条件が、自分と相手の関係が近いことなのではないだろうか。実際、環境問題に興味を持ち、自然は大切にすべきだと考え始めても、そのために自分がなんらかの行動(自分にとって負担になる行動)をおこすとなると躊躇してしまう人が多いのは、少しくらい自然がなくなっても自分にとって大きな問

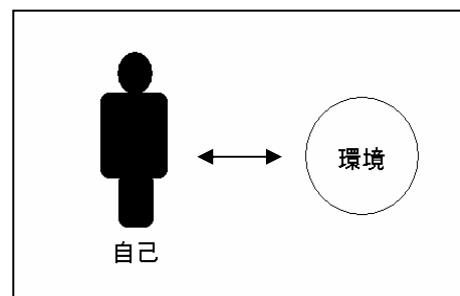


図 6-3 外側から見た環境

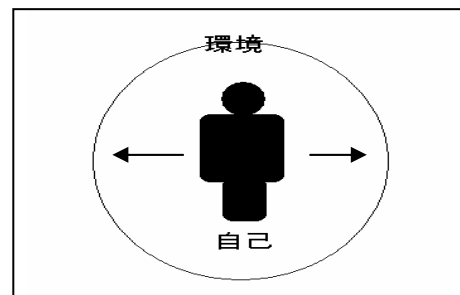


図 6-4 内側から見た環境

題にはならないためである。これは自然を自分から遠い存在に捉えている事による。では逆に、この女性のように自然を内側から見ていたらどうだろうか。「自分の体は自然の一部」、すなわち自分を自然の中において見ているのだから、自然が失われるのは、自分自身にとっても大きな痛手になる。環境を大切にすることは、自分の体を大切にすることと同じであるので、自然と環境配慮行動を行なうことができるのである。穀物菜食の実践による環境意識の改革が、環境配慮型のライフスタイルに至るまでの流れにおいて、この「自分の身体が自然環境の一部」と感じる事が重要なポイントである。

6 - 2 - 3 ライフスタイルの変革による環境問題へのアプローチ

穀物菜食は、地球環境問題の解決にもつながる。

「穀物菜食の実践は世界の食糧問題の解決にもつながるうえ、平和的な発想をするようになり、心身のバランスのとれた真の健康を得る早道(基)となると考えます。」(30代・女性)

「人として、理にかなった食を多くの方が分かって受け入れられる様になっていく事を望んでいます。食とは大きな要であると思っています。環境問題・心の乱れ・さまざまな社会問題がクリアーになると思います。それほど大切な基本であることを蒼玄において学んでおります。」(40代・女性)

この意見にもあるように、食事はすべての要であるので、食を変えることによって、社会も変わっていくと思われる。

まず、目に見える減少として、食品に対する考え方が変われば、産業界が大きく変わる。添加物を使用しないとすると、保存が利かないために生産・消費活動は地域密着型になり、長距離輸送の必要はなくなる。食糧の輸出入は完全に無くなるだろう。そして“身土不二”が守られることになる。無添加から“身土不二”までの矢印の方向は、“身土不二”から無添加という逆方向にも成り立つ。また、無農薬栽培を徹底するならば、農薬汚染がなくなる。えびの養殖による湖の開拓問題などもなくなるであろう。さらに目に見えない現象として、人間の心も変わるという考え方がある。これは、食事を整えることで精神面のバランスもとれるためである。2つ目の意見の中で、「心の乱れ・さまざまな社会問題がクリアーになる」というのは、人間の心が豊かになることから生じるのである。

しかし、『蒼玄』のライフスタイルは、決して地球環境問題を考えて作り上げられたのではない。特に意識することなく、ただ結果的に地球環境に負担の少ない生活スタイルが形成されたのである。次の人はこの点を指摘している。

「非肉食というのは、蒼玄の会員は健康を考えて当たり前のように肉は食べず、『倫理的な理由』があるとすればむしろ後からついてきたもの、肉を食べないことは結果として環境にも良かった、というようなものであり、(菜食)“主義”とは違うものと考えます。」(30代・男性)

しかし、第1章でも述べたように、肉食を否定することが実際に世界の食糧問題を解決する糸口になる。この肉食の例のように、結果的に環境のためになっていることが他にもたくさんある。例えば、農薬・化学肥料を使わない、合成洗剤を使わない、ごみの量が減る（加工食品を使わないため）、冷暖房の過剰消費をしない、などが挙げられる。これらは地域環境を改善し、大きな目で見ると、地球環境問題の改善につながっていく。

「私達も地球環境問題でそれぞれに動いております。そして一番の元となる問題は、意識の向上から始まると思います。その一番の足元が食である事を認識されるべきだと思います。」(50代・女性)

この意見は私が言いたいことそのものであると言って良い。食を変えることによって、意識が変わる。それまで頭では分かっていたことが、身体で分かるようになる。すると問題意識も大きくなり、環境配慮行動も行ないやすい。ライフスタイルの変革を地球環境問題の改善策としてとらえたとき、従来ならば、先に地球環境問題を意識した上でのライフスタイルの変革であった。それに対して、穀物菜食は身体から地域環境、地球環境へと波紋状に広がっていくライフスタイルの変革であり、これをライフスタイル変革の新しい形成プロセスとして提案したい。食による環境問題の解決。これが本研究の結論である。

最後に、穀物菜食を社会に広めていく方法を考える。アンケート結果において、穀物菜食を熱心実践している人とそうでない人との違いは、食による手応えを感じているかどうかにあった。よって、穀物菜食を試して手応えを感じて頂けるような働きかけが必要であると考え。この働きかけの方法が難しいが、現在病気を患っていたり、体調が万全でない人には、病気の回復手段として勧めやすいだろう。それ以外の健康な人に関しては、なんとか食に興味を持ってもらえるようアピールしていく必要がある。

6 - 3 今後の課題

穀物菜食というライフスタイルは、食生活のみならず、日常生活全般において環境負荷の少ない生活であると推測される。具体的には、ゴミ量の減少や、合成洗剤を使用しない等があり、省エネルギーのライフスタイルとして評価したい。そのためには、環境家計簿等を用いて日常生活の環境負荷度を測定し、一般データと比較してみる必要がある。

引用文献

- 1) JAPAN蒼玄MBF：食養ガイドブック，p.33（1997）
- 2) JAPAN蒼玄MBF：前掲書，p.33（1997）
- 3) JAPAN蒼玄MBF：前掲書，p.33（1997）