



あと み より こ
跡 見 順 子 (70 歳)

現職
国立大学法人東京農工大学
客員教授

いのちを知り生かす身心一体科学の普及啓発

業績

考える対象となっていない自分自身の「からだ」を、進展著しい生命科学や脳科学から説明し、同時に自分自身のからだを使って、やってみて観察・評価し、気づきも含めて言語化する授業を開発した。大学の授業や市民向け公開講座で実施し、「いのちの本質」を理解し実践する意欲を生み出す身心一体科学の創設を目指した。

本活動では、触診による自身の心拍感知と顕微鏡下で拍動する心筋細胞の対比から、直感される生命の階層性と、60兆個の細胞が生きる場としての身体を学ぶ。その身体内の細胞の活性化には、ストレッチやジョギング、意識の集中が必要な太極拳等を実行する本人の意志が必須であることも学ぶ。理論学習と実習を同時に同じ場で行うことで、「からだ」と自分自身との関係性を理解し、いのちを生かす意識を育てる。重力場で身体を繰り返しかえし動かすことは、細胞への機械的刺激となり、遺伝子発現や適応タンパク質誘導を通じて健康維持に貢献する。

本活動により、身心の乖離から進行するうつ病や生活習慣病の未病対策として、これまでに延べ6千人以上が受講し、作成したDVDや最新の研究成果が参加者の理解向上に寄与している。

主要著書：『人を幸せにする目からウロコ！研究』p195～214「自らの感性を生かした「人間の幹(コア)」サイエンス」岩波書店、2014年1月発行
『身体運動・栄養・健康の生命科学 Q&Aシリーズ 骨格筋と運動』杏林書院、2001年1月発行