

疲労のメカニズム 名古屋大学農学部 泉 泰宏



「日本ふれあいの旅2016年」関西・東海地区 HCJB リスナーの集いでサブライズがありました。会場となった京都駅前のレストランに24年前に南米パラグアイで青年海外協力隊員として「アンデスの声」をきいていた泉泰宏さんがあらわれたのです。しかも、ひとりではなく南米大陸ボリビアからの花嫁リンダさんもいっしょだったのです。（写真左）二人は BCL 仲間との「つながり」が縁となつての出会いでした。（1月14日に日放送）

泉さんが1997年にインドネシアへ派遣されたときのレポートがみつかりましたので番外編としてご紹介します。（La Voz No.175）

インドネシアから一昨日無事帰国しました。現地での仕事は、キャッサバ（Yucca）をプラスチックのバケツ、あるいは木で作った箱に植えて、根の発達を6回にわたって調査するというものです。スコップやホースなどで当然あると思っ

ていたものまで無いので、最初の一週間は実験用具の買物だけで終わってしまいました。何と云っても箱に土を詰めるだけでも大変な作業でした。ふるいにかけて大きな土の固まりを除いた後で、一定量の化学肥料とよく混ぜてから箱に入れるのですが、九ヶ月のものは土の量も六百リットルにもなります。実験に使用した土の総量は七トン。バケツ二百杯分以上を運んだこととなります。我ながらよく体力が続いたものです。

今ふりかえってみると、あれほどきつい仕事をしたにも関わらず、夕食を終えた後にラジオを聞いたり、本を読んだりする時間はたっぷりとることができました。肉体労働のあとは疲れて何もできないということはなく、逆になかなか寝付かれずに睡眠がすくないことがあったのですが、それでも寝不足になるということはありませんでした。一方、屋外での仕事がなく、何もせずに屋内でぶらぶらと過ごした日などは、何度も眠くなり、うたた寝ばかりした上に、夜になるとこれまですぐに寝てしまっていました。

そのことから、体の疲労よりも脳の疲労の方が回復に時間がかかる、ということをおは新しく発見することができました。事実、頭脳労働者は毎日の生活のなかで、いろいろなストレスがたまったり、人生の意義について悩んだり、物質的には豊かであっても、精神衛生上はかなり疲れたままではいるのではないかと思います。

実際、インドネシアでも、以前奉仕していた南米パラグアイでも働いている時には余計なことは全く考えずに、また、持て余してしまうほどの自由時間でも、労働者は非常に充実感を味わっているように思われました。それに対して、日本では、せつかくの自由時間でありながら、それを精神の疲れや傷を癒すためであるにもかかわらず、さらに頭脳を酷使してしまふという、逆効果の方向にいつているのではないかと思います。私自身、疲れを直そうとすればするほど、ますます疲れてしまうという経験を何度もしてきました。そうは言っても、その性癖から簡単に抜け出せることはできないし、単なる現実逃避だけをくりかえしていても解決策にはなりません。結局のところ、自分なりの時間の使い方を工夫して、自分にあった心の緊張をほぐす術をそれぞれが考えて実行するしかないのですが。「言うは易し、行は難し」と古人はよくいったものです。



キャッサバ（芋。ユカまたはマニオク）そのまま焼いて食べたり、スープに入れたり、パンやチップスもつくる。南米アマゾン原産

サタデー・トーク

バイブル・トーク

きき手 尾崎一夫 毎週土曜日放送		淀橋教会 峯野龍弘主管牧師 毎週日曜日放送	
1月07日	東北地区リスナーの集い in 仙台（1）	1月08日	金の蛙（運転免許）
1月14日	東北地区リスナーの集い in 仙台（2）	1月15日	金の蛙（黄金の装身具）
1月21日	関西・東海地区リスナーの集い in 京都（1）	1月22日	リスナーからの「お便り交換の時間」（1）
1月28日	関西・東海地区リスナーの集い in 京都（2）	1月29日	リスナーからの「お便り交換の時間」（2）

放送後の番組は、ホームページ(<http://japanese.reachbeyond.jp>)のトップページ左側メニューにある『インターネット放送』のリンクページからお聴きいただけます。（mp3形式）

放送時間：日本時間 午前7時半～8時 17760kHz （再放送） 午後8時～8時30分 15400kHz
（米国アリゾナ州制作／オーストラリア送信）