

いきいきライフ

空を見よう

こころとからだを健やかに

SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2017年度シリーズ(全5回)第2回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われました。第2回の後半は、俳優で気象予報士の石原良純さんが「空を見よう」と題して講演しました。その概要を紹介します。(企画・制作/静岡新聞社事業部)

全5回シリーズ
▼第2回・下▲



俳優・気象予報士
石原良純さん

いしはら・よしみ 1984年松竹富士映画「凶弾」でデビュー。舞台や映画、テレビドラマなど多方面で活動する中、小型船舶一級免許、スキーSAJ一級をそれぞれ取得。97年には気象予報士の資格も取った。日本の四季、気象、地球の自然環境問題にも力を入れている。一方、バラエティ番組でも活躍中。「石原家の人びと」「石原良純のこんなに楽しい気象予報士」などの著書がある。1962年、神奈川県出身。慶応大学経済学部卒。

四季折々の変化がもたらす豊かな気持ち

健康情報自己判断で

私は食を通じて、テレビの健康番組や健康に関するコーナーを長く担当してきたので、健康について、さまざまな情報に接してきました。

健康や食の分野に限ったことではありませんが、私たちは今、まさに情報社会の真ただ中にいます。さまざまな情報が毎日、ふんだんに飛び交っています。

その中で、自分がいいなと思うものが、たまにはあります。ただ、これだけ情報があると、すべてをトライできるわけではありません。例えば、ベジファーストという食事がありません。太らないために最初に野菜を食べようというダイエット法です。

腸内環境を善玉菌が優勢になるように整える腸内フローラというものもあります。食に関するものだけでも、本当にたくさん健康法があり、それが情報となって広がっています。

個人差はあると思いますが、中には、「これは自分

合う」「これは良さそうだな」と思うものがあるはず。ピンと来たものを自己判断で取り入れてみてはどうでしょうか。

気象予報士に挑戦する

私は神奈川県逗子市で生まれ、育ちました。静岡と同じ海辺のまちです。子供のころ、空を眺めて不思議に思うのは、同じ地域でも、一方で雲がわいているのに、反対側では快晴。そういう天候を目の当たりにするうちに、なぜ雲ができたか、風が吹いたりするのか、不思議だったのです。

そんな幼いころの体験があって、気象予報士の資格を取りました。気象予報士になり、長年の疑問だった気象が科学的に理解できました。中でも一番の疑問だった、雲ができる仕組みが分かりました。大気には水蒸気が含まれています。大気が動くと水蒸気も動いて集まり、やがて雲の粒ができて雲に成長します。雲はフワフワと、ゆったり浮かんでいるようですが、中は気流が渦巻

いています。

飛行機に乗って雲の中に入ると、機体が揺れるのを感じることがあるかと思えます。雲の中は上昇気流と下降気流が絶えず吹いています。特に入道雲はすごい勢いの気流のため、飛行機は絶対に近づけません。

最初、気象予報士は空を見上げる学問だと思っていたのですが、太陽や天体といった天文学的な勉強も必要で、それを学ぶうちに、気象とは壮大な自然現象だと気づきました。

いわば、神の目を持つ学問だと感動しました。

私が気象の世界に開眼したのは36歳ぐらいの時でした。気象予報士になると何がいかと言いますと、風が見えるようになった。

風が見える職業の人は結構います。例えば、漁師さんたちやプロゴルファーの人たちがそうです。

私がこの10年ほど前に出会ったものに、ウクレレがあります。テレビ番組が縁でウクレレの演奏を始めました。生涯学習という言葉があります。いろいろなことをやって

自分に刺激を与えなければなりません。認知症にならないためにも、新しいことに興味を持つということが非常に大事だと思っています。

自然界に思いを寄せる

日本の空は世界で一番きれいで、おもしろいと思っています。四季があり、地域によって天候がガラリと変わります。こういう国は世界に、あまりありません。

空の色が季節ごとに変わります。冬の空は、こんなに青かったかと思うほど、見事に澄んでいます。春になれば、少し水色がかって柔らかくなり、夏は水っぽい、白い空になります。空は季節によって、豊かな表情を見せてくれます。

そして雨も見方を変えれば、雨音、情景、匂いとさまざまな私たちを楽しませてくれます。

今年叔父、石原裕次郎の没後30年です。私の中で叔父は雨男なのです。先日、叔父の特別番組に出演したのですが、その日に突然、雨が降ってきました。私は「ああ、叔父さんが来ている」と感じました。生前、叔父が入院する時や葬儀、法事が行われた時は、いつも雨だった。私たちは自然現象に、それぞれの思い出を重ねて生きているのかもしれませんね。

そして日本特有の自然崇拜も忘れてはなりません。信仰は、風、森や、木、森羅万象に手を合わせて敬う心です。私たちはそんな自然界に信仰心を抱いてきました。もちろん、空もそうです。

そんな豊かな自然も、近年は異常気象や災害などが増えています。地球温暖化が原因とも言われています。私たちは、省エネや地球温暖化防止に、もっと意識を向ける必要があります。近年はエコバッグや、ごみの分別など、みんなが取り組むようになってき

ました。

実は私は、ある年、思い切って一年間、冷暖房を使わない暮らしをしてみました。すると冬は寒くて帰宅したくなくなり、夏は暑すぎて体にこたえました。結局、現代の生活で冷暖房のない暮らしはできないことを改めて痛感しました。それでも、エコロジーへの意識は持ち続けたいと思っています。

最近パソコン、携帯電話などで情報をいくらでも、キャッチできます。情報は、あれば、それはそれで便利ですが、一方で、聞きたくもないことや、知りたくもないことが、いろいろ入ってきます。そうしたことに、ストレスを感じている人が増えています。

そんな時代だからこそ、自然に親しむ「癒し」に人が集まっているのかもしれない。しかし、私たちの日常生活では、なかなか海や山に気軽に行くことは容易ではありません。

では、どうすればいいか。これが今日のメインテーマなのです。

空があります。顔を上げてください。空があります。空は海よりも広く、山よりも高い。空はどこにでもあります。空のないところはありません。皆さんの上には、いつも空が広がっています。ただし、空は猫背では見られません。空を見れば、背筋が伸びるじゃないですか。健康にもつながりますね。

もしも一年間、空を見続ければ、気持ち豊かになり、日本の自然の美しさも再認識できるはず。ぜひ、皆さんも一日に一度、空を見上げてはいかがでしょうか。

