

# 身心一体科学で120まで元気で生き生きサイエンス: 「身心一体科学とは?!」

## 身心一体科学

「身」 = 自然がうみだした「いのち」 :  
単位は「細胞」 → 「細胞」を観察する

\*但し、ヒトは多細胞動物

「心」 = 「わたし=自分」 : 脳に創って  
きた好き嫌いの情動系・思索・行動の仕  
方等

○今日は、「身」と「心」の関係を感じ、考え、一体にするための考え方、努力、方法を学ぶ。

○放っておくと「身」と「心」は、ばらばらになり、へたをすると“けんか”をはじめると(→自殺、うつ病、生活習慣病等)

○一体にするためには、科学と実践から「自分を知る」「身につける」、「ことば(論理)」にして理解することが必須。

## 今日の実習

- ①「細胞」の観察と生存のルールを理解
- ②シャーレ上の細胞と「体の中の細胞」の比較
- ③「身」との関係、「心」との関係

細胞の自律性、他動性(受動性)を理解するために、心拍数の測定とストレッチをする<sup>18</sup>

# 人間の努力とは？

今日、理解したいこと

遺伝子を変える事は出来無い

両親からもらった遺伝情報

-DNA-  
遺伝情報

中心定理 (活動⇨使用)  
⇨出力依存性⇨努力で可能

運動努力学習  
“実行”

按摩  
振動  
伸張運動  
食事

「意志」と「実際」の一致が重要

1. 変化する能力は、細胞が持っている：**適切**な刺激と分子シャペロン
2. 活動(使用/出力)依存性とマイルドストレス：**意思と科学が必要**
3. 自己受容感覚と身体知：**「自己」を創る、身心一体科学、意識をからだに**