

## 特定非営利活動法人『自健会』の活動を通して

鈴木 希子 (栄 15)

同窓生の皆様お元気でそれぞれの立場でご活躍のことと思います。

過日の『すずかけの樹』の中で私が『NPO 自健会 (じけんかい)』の副理事長としていろいろ活動していることを述べましたら、活動の詳しい事を知りたいとの要望がありましたので、ここにお話することといたします。在学中はポーッと生活しておりましたが、結婚してすぐに海外に出ました。日本在住者は大変少なく (1 ドル 360 円の固定相場の時代です)、命を落としてしまわれる方々が当時で年間 2000 人もおられ、それなのに大きな事故・事態でなければニュースになって日本に伝わりませんでした。

『命あっての物種』。子供を引き連れての生活の中で、家族の『命』を確保するためには毎日の積み重ねの『食』が一番の近道ではないかと思いました。

また、どこの先進国も経済成長のおかげで飽食の時代となり、簡単に済ませることのできる食品、つまりジャンクフード、インスタント、半調理品、冷凍品などが市場に溢れ出ていました。日本中も乱れた食生活品が出回り、意味のない病が増え続けました。このような危機的状态にどうにかして『食』に繋がる『栄養』というものが、人々に自分自身の問題として認識され、広げていけないものか? と思いあぐねておりました時、今村先生が翻訳された『アメリカ上院栄養問題特別委員会レポート』に出会いました。5000 頁を超える膨大な報告書でした。『栄養』と『健康』に関する空前絶後の調査報告書です。『先進国の食事は全く不自然ひどい食事になっていた。先進国に多いガン、糖尿、心臓病も生んでいた。我々は即刻食事の内容を改めなければならない』と、アメリカ型食事が『根本的から間違っていた』とマクガバンレポートは結論づけました。

今村先生は先見の明があったのか『今村オフィス』を立ち上げていて、『自分の健康は自分の手で作っていく』との思いから、様々な食に関する問題を世に投げかけ、食品製造企業と戦ってきた方です。『食』『栄養』に関しては開拓者でした。私はこの先生について学び、先生亡き後は『今村オフィス』が『NPO 自健会』となり、その中で今動いています。『NPO 自健会』では『正しい情報で健康を作る情報誌』として、『ヘルスレター』という情報誌を発行しています。

(機関誌の発行の浄財で運営しており皆手弁当持ちで遅くまで働いております)

その『NPO 自健会』で私は下記のような活動をしています。

- ①情報誌の中で栄養指導した方々の問題点や、日本に残さなければならない食生活、食材、調理法、またその理由などを記事にまとめて書いております。
- ②病気の方のカウンセリングなどをしております。それは栄養からのアプローチです。主に担当しているのは、鬱、引きこもり、不登校、ノイローゼ、軽い統合失調障害 (在宅可能な者) の方で、良い方向に向くように栄養指導を随時行います。1 人ひとりの食歴を紐解き、病態の程度を見極めて適切にアドバイスしなければなりません。難しい点が随所に出てきて行き詰まる事も多く、その度に文献を開いたり、バックにいらっしゃる専門の医者にはアドバイスを乞います。功を奏して病態の方が薄皮を剥がれるように少しずつ治癒する兆しが見えると、私たちも大変嬉しく感じます。  
精神的にダメージを受けた方はその家族の理解と協力が絶対に欠かせませんので、家族の方々のコミュニケーションもとります。20 歳で精神ダメージを受け発病してから 7 年かかり、栄養指導で薬漬けから解き放たれ、立ち直った男性もいらっしゃいました。これは大変忍耐のいることでした。
- ③不妊、不眠、不定愁訴の相談、これも重要な事柄です。子供が欲しいとの相談を受けた中で食事を改め続け、子宝に恵まれた方もいらっしゃいます。今はその子は高校 1 年生になっています。幸せにしている親に会いますと偉大なる力が・・・と思い自分の子供の様に見守っています。