



温と冷、ハーブと運動によるクナイプ健康法

ドイツのドラッグストアで「クナイプ」というメーカーのボディソープやハンドクリームが売っているのは知っていた。しかしそれが150年以上前に生まれたセバスチアン・クナイプ神父の考えを元にしたものとは知らなかった。

南ドイツのバード・ヴェーリスホーフェン市はクナイプ療法の発祥の地で、現在は保養地となっている。クナイプは心身の健康には、水、運動、栄養、植物、バランスの5本の柱があったとした。自然の力を利用することで、人が部分的でなく全体として健やかでいられるという考えである。

クナイプは実際にドナウ川の浅瀬を裸足で歩き、結核を直したという。水と湯、緊張とリラックスを交互にすることで新陳代謝を促し、薬草を活用し、自然療法を心がけた。

市内の保養公園には裸足で歩く約1.5キロのコースがある。芝生の上を裸足で歩くと、足の裏に適度な刺激があり、気持ちがいい。薬草園や匂いの庭があった。足湯のように水が溜まった浅い水槽があり、そこを歩くと冷気が

が足を伝わり、身が引き締まる気がした。手や肘を浸す水槽もあり、関節の痛みを和らげる。

公園には、枝を組んだところに塩水が垂れている建物があり、中に入るとベンチがあった。塩分を含んだ空気を鼻と口から吸い込むのは呼吸器に良いそうで、市民の憩いの場となっていた。

市内の保養プールにも出かけた。硫黄や塩などさまざまな湯があり、蒸気風呂もある。寝椅子が室内外に置かれ、太陽のもとで多くの人がくつろいでいた。中湯と外湯がつながっており、泳いで行き来できる。外に出て空を見上げると太陽がやんわりと光を投げかけ、水面に反射している風景は別世界のような感じだ。

健康になりたいのは誰も同じ。裸足で歩き、栄養のある食べ物を取り、適度な運動をし、水に触れ、五感を通して自然の中にいる喜びを味わう。そのようなゆるりとした時間が必要なのだと改めて感じた。

ちなみにドイツでは温泉療法いわゆる湯治はよく行われている。以前は6週間が一般的だったが、最近は人々が



裸足で歩くと気持ちいい クナイプの保養公園

忙しくなり3-4週間が主流である。日常生活から離れることが大事なため、遠くの療養地に一人で出かける。

各人の病状やストレス度に合わせ、医者がウォーキングや水泳、ヨガ、心理カウンセリングなどのプログラムを組む。人々が健康で長く働くために必要という考えにより健康保険や年金機構の保険が適用され、自己負担は全て込みで1日10ユーロ程度。

実際に具合の悪い人はもちろん、予防目的で滞在する人もいる。最近はおつなど精神面による利用が増えているという。幼稚園教諭の友人は北海の島で3週間療養したが、午後は毎日浜辺を散歩し、最高だったとのこと。私もそのうち行きたいなあ。

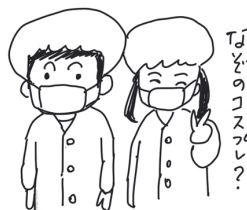
ごみかんドイツ特派員 田口理穂

AKIRAの成長記録

明の学校の倫理の授業で、日本の学校や校則について話す機会がありました。

クラス全員が白衣とマスク姿の写真を見せたところ「絵の具を使う芸術の授業?」「化学の実験かも」という声があ

がりました。給食を取り分けるためだというとなびっくり。ドイツは掃除のおばさんが来ますが、日本では子どもたちが教室もトイレもすべて掃除すると話すと、さらに驚きの声があがりました。「大変だし嫌じゃない?」という質問に、明が「気分転換になるし、けっこう楽しい」と答えると、



みなそれこそ信じられないという表情。

また体育館で整然と並んだり(ドイツで全校集会はない)、体操服や持ち物の所定の場所に名前を書くなどたくさんの決まりがあることに、みな興味津々に質問が続出しました。その中で先生から聞かれたのは「規則を守らない子やもめごとのある時、どう対処するのか」。そこではたと気づいたのが、日独の校則の違いの背景には、子どもへの接し方すなわち教育理念の違いがあることです。先生が命令して解決するのか、子どもたちに考えさせるようにするのか。この授業は、私にとっても学びの多い時間となりました。