



Q&Aコーナー

お二人の先生のお話への感想や質問もたくさんいただきました。活発で楽しい懇親タイムのひとつをご紹介します。

Q. ストレス耐性を強くするために
どんなことを心がけたらいいですか？

A. (室伏)
ストレスの感じ方は、個人、年齢、また、おかれている環境によっても違います。自分がどういふストレスに、どういふ感じを受けるか。これを考えていただいて、ツライストレスは逃げていただくのがイイと思います。(笑) 乗り越えられると思うものは、がんばって受け入れてしまう。脳の働きは部位によって違いますから、音楽・絵画・散歩、ドリルなどいろんなことをする、できるだけたくさんの方で楽しむことで、全体的に脳を働かせ健やかに保つのにいいと思います。

(内田)
例えば子どもの場合、ネグレストされた強いストレスはからだが大きくならないなど成長も損ねてしまいます。とはいえ、運動部の合宿くらいなら、筋肉がついてからだができるわけです。これはむしろ大切ですよ。いま中国の子どもは一人っ子政策により、子ども一人に対して大人は両親と父方母方の祖父母の6人です。過度の期待がすごいストレスになった場合、大学に行ってもポキッと折れてしまうこともあります。介護の現場でもそうですが、お年寄りを子ども扱いしたり、通り一辺倒なものはダメ、受け入れられないんです。たとえツラくても、楽しく、面白く、意義を感じられること、やはり、これがカギになると思われます。

Q. お化粧品をはじめ、美しくいることは老いても必要ですか？

A. (内田)
私の母は96才で、いま専門の施設にありますが、会いに行った時は必ずお化粧品をしてあげるんです。熱いタオルで顔をふいて、ドライシャンプーや、頭皮マッサージをして、ローションなど化粧品でお手入れします。大好きな甘いものをいただいたり、また本と一緒に音読したりします。私自身もゆったりした気分です。それも、大切だと思います。年をとっても、装飾品への興味もまだありますし(笑)、きれいなもの、オシャレが好きですね。こういったことは、心の活性にとってもいいことだと思います。

Q. お二人の内側からにじみ出る美しさにオーラというか、パワーを感じます。お忙しいのに、つねに前向きにチャレンジされているからこそだと思います。

A. (室伏・内田)
ありがとうございます。(笑)

Q. 今回の化粧品について、成分や効果を教えてください。

A. (室伏)
成分について具体的なことは説明書に細かく載せましたが、私が発見し、長く研究を続けてまいりました、「環状ホスファチジン酸」略してcPA(シーピーエー)と呼びますが、この成分を中心に開発しました。先程もお話しましたが、皮膚は細胞が規則正しく分裂して、ターンオーバー、つまり細胞の生まれ変わりが元気で健やかに行なわれることが大切なんです。同時に、真皮の部分が健やかであることもうるおいを保つうえで必要です。このcPAは、細胞に働きかけ、細胞自身がうるおいを生み出す力を助けます。また細胞の活発な収縮を促し、肌をきめ細かに保ちます。いままでの化粧品とは違いと自負しています。

(内田)
私も被験者の一人で、たくさん使わせていただきました。(笑) その時はテスト段階でしたけれど、顔の左右半分ずつつける量を変えたりしたんです。私は、たしかに効果があったように思いました。

私の母がいま94才で、実はお茶の水でお二人の大先輩になるんですが、先生方が今日お話しくださったことをまさに実践してきた人なんです。

Q. なんて積極的に母は生きてきたんだと今日伺って改めて実感でき、感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

A. (室伏・内田)
こちらこそ、ありがとうございます。お肌のお手入れすることもそうですけど、自分から積極的にというのが、やはり心の活性につながっていらっしゃるんじゃないでしょうか。

男性がストレスに弱いということを生物学的にお話しいただいて、あーヨカッタ。(場内爆笑)

Q. 子どもの頃、女の子に臆していたのは生物として正しかったんだと安心しました。女性だけでなく、我々男性にとっても大変いいお話でした。ありがとうございます。化粧品は男性が使ってもいいのですか？(笑)

A. (内田)
そうなんです。生物的に、男性のほうが弱いんですね。自殺なんかでもそうで、男性のほうが多いです。もっと強くあってほしいなあと思うんですが...男の人は、価値観を絞り過ぎているんですね。一つがうまくいかない、そこでコケてしまう。逆に女性は、一つ失敗しても別の道を探せるんです。価値観が多様といいますか、気が多いといえますか。(笑) これしかない、ということはないんです。男性もほかに価値を見出すことができれば世の中もツライものではなくないと思いますけど。あ、センセイ、化粧品は男性でも...

(室伏)
はい、男性でも大丈夫です。(笑)



薬の開発に35年間たずさわっていましたが、その間は、まさにご指摘があったとおり、今日やれることを、今日やっていました。ところが54才の時に

Q. 心筋梗塞になりまして...それを機に考え方が変わったんです。いまは、明日やれることは今日やらない! そのスタイルで過ごしています。実は、私もグレイスを毎日つけておまして、男でも肌がつやつやになった気がします。(笑)

A. (内田)
素晴らしいと思います。(拍手) 男性の目標は、組織の中でトップになることなんです。一方、女性は、これまでそういう中にいませんでしたから、つまり、時代がそれを認めてませんでしたので、そういった目標、価値観をもっていなかったんです。いまは、世の中も多様になりましたし、そうすると先程も言いましたけど女性の方が対応しやすいんです。それに、女性は“生む性”として女性ホルモンに守られていますから、そもそも頑丈で男性より強いんです。ですから、それぞれの強み・弱みを理解し、活かして連携で生きていくというのができたらいいなと思います。女性も男性も、「しなやかに、したたかに、グレイスフルに」、ですね。