



Title	私の健康法
Author(s)	小畑, 洋
Citation	makoto. 2025, 210, p. 12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/100610
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

ニフレル 館長
小 畑 洋



私は京都府舞鶴市に生まれ、海と川と山がとても近い環境で育ちました。子供の頃から「自然と生きもの」が大好きで、家の庭や水槽には、自分で採集した生きものがいて、毎日ワクワクしながら彼らと一緒に育ちました。そして、海洋学部を卒業後、海遊館に就職し今は「生きているミュージアム ニフレル」で館長をしています。

海遊館に入ってから、カワウソから深海魚まで、普通では出会えない生きものとの出会いが増え、日々の世話は大変ながらも楽しく過ごしました。しかし、ここで若干の想定外が生じました。仕事になったことで、多くの生きものの命を預かる不安やストレスも感じるようになったのです。特にジンベエザメの担当をしていた頃は、強いやりがいを感じ

ながらも、生態が不明な生きものだけに、飼育は手探りな点が多く、ジンベエザメの行動が少し変化しただけでも、夜中に何度も目が覚めるなど、常に強いプレッシャーで体調が不安定になることもありました。

しかし、そんな時、私の健康を支えてくれたのも「自然や生きもの」でした。どんなに悩んだり落ち込んだりしても、海に行くとそこにはいつもと同じ世界があって、静かにしゃがんで海の中をのぞくと、色んな生き物が四季折々の暮らしを営んでいることに気がきます。そこに身を置くと、自分が悩んでいることが、自然の大きな営みの中の本当に小さな出来事だと感じ、急に心が軽くなって余裕が出てきます。そして、厳しい自然の中で、遅しくも柔軟に生きる彼らの姿が、悩みを解決するためのシンプルなお手本になるのです。

最近、「推し活」という言葉をよく耳にしますが、私にとって「自然と生きもの」はまさに「推し」で、元気と活力をくれる健康に直結する存在です。皆さんも自分が好きと思えるものがあれば、ちょっぴり「推し活」健康法されてみてはいかがでしょうか。

編集後記

☆「*MaKoto*」第210号をお届けします。

今回の特集は、「保健所の公衆衛生で、都市の健康課題に立ち向かうー大阪府と中核市保健所での経験から私史的考察ー」です。

原稿をご執筆いただきました、八尾保健所 理事 高山佳洋様並びにニフレル館長 小畑洋様の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「バラ」（忠岡町にて）

撮影者 阪南出張所 川崎芳明

☆校正・査読者

林田雅至（大阪大学名誉教授）

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○禁煙週間（5月31日世界禁煙デー）

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調月間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

（6月26日国際麻薬乱用撲滅デー）