

映画『地球交響曲』シリーズでナレータをしている俳優・榎木孝明が最近、30日間「不食」をしたと報じられた。Face book に彼自身による報告がある。

調べたところ、彼はヤワなインテリ俳優では全くなく、古武道に熟達し、絵を描き、若い頃はアジア諸国を一人旅していた。知的にも肉体的にも活発に活動し、とても健全で健康そうである。報告を読むと、『地球交響曲』そのものの価値観を持っている人だとも思えた。

「不食」と言うが、ブラックコーヒーと日本茶は飲み、医師の助言により、手足がだるくなった時に糖분을摂り、検査結果を踏まえ、塩飴を舐めている。それは僅かなようだが、約「不食」ということになる。

約「不食」中はほぼ日常通り過ごしたようで、ドラマなどの仕事をこなし、また古武道の稽古などを行っている。体調はというと、睡眠時間は減ったが目覚めはスッキリし、動きは軽くなり、疲れにくくなったと言う。そして1度も空腹感を感じなかった。持病の腰痛も途中から無くなった。体重は80.5kg→(12日目)74.4kg→(18日目)73kg 台→72kgで、「自分のベストの体重まで痩せたらそれ以後はほとんど痩せなくなると言われた通りの反応」と言っている。興味深いのは、16日目、朝の体重より、「水もたいして飲んでいないのに」夕方300g増えたことである。

食再開1日目の食事は、「お腹が空きすぎた末にやっとありつけたという感じはなく、食物の美味しさを徐々にじっくりと味わうと言う感覚で食べ」、かなり少量だった。そして、再開後しばらくして「腰痛に加え足のむくみ、胃の周りのコリなど」が出て来ていると。

空腹感を覚えないというのは、彼が言う様に、

既に以前の10日「不食」の体験もあって、「食べないと生きられない」という思いから解放されていたからだろうか。

体重が、始めて10日強でぐっと下がり、その後は漸減・横ばいという様子を見ると、最初は蓄積されていた中性脂肪・グリコーゲンなどが消費され、その後、徐々に現代科学では解明されていない仕組みが働いて、エネルギーが作り出されていたと考えられる。『地球交響曲第一番』に、一株に1万5千個を实らせたトマトが登場するが、人間も普段はその能力のほんの少ししか発揮されておらず、条件次第では隠された未知の能力が発揮されるということだろうか。ただ、あのトマトの能力は十分な栄養が与えられた結果、発揮されたものだった。しかし青汁だけで19年間元気に暮らしている日本人女性がいるというから、人間はかなり少食で生きていける能力があるのだろう。

この報告は食べ物が無い状況でも絶望することはないと教えてくれた。「食べなければ」という強迫観念から解放されていれば、お腹が空かない時は1食抜くということができる。「自分の体調は自分の身体に聞くのが一番だ」と彼が言うのは正しい。胃腸を滞らせれば、食は栄養ではなく毒になるからである。

彼の問題意識は単に食ということの範囲内ではない。「世界が変わるのは私達の意識の変革にかかっている」と言っている。「不食」はその一つの実験としてあり、「食べなくては生きていけない」という固定観念への挑戦であった。気持ち・意識の問題は極めて重要だと思うが、肉体的・物質的な問題も等しく重要だと思う。ただ、多く人は、限界ある科学的な知識や常識にとらわれてしまっている。その囚われから解放される意義は確かに大きい。(2015年7月小暑)