

自然にすれば子どもは育つのか？

2016年10月ルンビニー・わらべ園において堀先生の講演会が行われました。堀先生より参考資料をいただきましたのでご紹介します。

食べたいものを与え、やりたいことをさせればよいのか？否か？

人体は、自然の力を克服することで、

植物を超え、動物を超えて成長と共に一步ずつ人間になっていきます。

たとえば、よく手入れされた日本庭園を思い浮かべてください。

そこに、どのように繊細な手が加えられたのか。

親は、庭師のように、子どもに愛をこめて手をかけ続けることが必要です。

1. アントロポゾフィーにおける人間観と自然観

アントロポゾフィー的な視点による生命進化の過程を図1に示します。従来の進化論とは一線を画しています。進化には、明確な宇宙の意思が作用していると観ます。その過程で、最も原始的な鉱物の段階から、進化が進行する点は従来と同様です。しかし、鉱物が鉱物として存在してくれるおかげで、その後の存在形態は、鉱物特有の硬さや重さといった様々な資質から幾分解放され、薄められていきます。その後の植物界によって、活発な成長力と再生力、繁殖力などが薄められ、さらに動物界によって過剰な感情活動や運動能力、多彩すぎる形態のバリエーションなどが薄められてきました。こうした、過去の存在たちの犠牲のもとに途方もない歴史を経て、今日のような人類にまで至っているのです。我々、人類が持つ様々な自由の陰には、想像を絶する犠牲が積み重ねられてきたのです。しかし、そうした進化の過程も、無秩序に進行したわけではありません。そこにも、多様な存在たちの愛にあふれたケアが、積み重ねてこられたのです。そして、今日も、それは見えない世界において壮大なチームワークの中で継続しているのです。その意味において、地球上の両親は、それらと共に意志と愛をもって、手間を惜しまず子育てに取り組む必要があるのです。とはいっても、むきにならず、どこかに余裕、ゆとりも大切です。いっぽうでは、親の心身の消耗ほど、子どもに害なこともないのですから。

“こどもを自然にのびのびと育てよう”、こうしたソローガンはよく聞かれます。しかし、ここでは注意が必要です。というのも、もともと、肉体と精神は、いわば二つの故郷を持つハイブリッドな存在なので、もう少し丁寧にかかわる必要があるのです。人間は、生まれてすぐ、人間になるわけではありません。出生後、次第に地球の両親由来の肉体に精神界の魂が受肉していきます。この過程では、時に応じた適切な愛を持ったケアが必要です。冒頭に述べたように、日本庭園も、手間をかけて初めてあのような優美な日本庭園となるのです。特に初めの7年間は、一生を左右するとても大切な時期ですので、こうした理解のもと、繊細に手をかけていくことが大切です。

植物界は、鉱物の性質を取り込みつつも、それを作り替え、命を与え、水分（液体）に依存しながらも、無限の多様な形態と、たぐいまれな増殖力を手に入れ、地球に豊かな酸素の環境を提供した。また、太陽の見えないエネルギーを取り込み、生命の初めの基本的姿を実現してくれました。

*それに続く動物界は、鉱物界の肉体を基本にし、さらに植物の性質を取り組みつつも、それを発展させました。気体環境に適応するため、呼吸器官を進化させ、運動能力も発達させました。植物界の多様性は制限され、その過剰な繁殖力も減弱したかわりに、こうした能力を手にすることができました。

*人間に至るには、さらなる展開が必要でした。体内に独自の熱環境を充実させることで、自我、すなわち、私、を手に入れることになりました。動物界よりも、運動能力、多様な形態や色彩、生殖能力など多くの能力を薄め、シンプルにすることで、精神と身体を自由を獲得することができました。この延長線に、人類の未来には、さらなる存在形態の展開も想像されます。

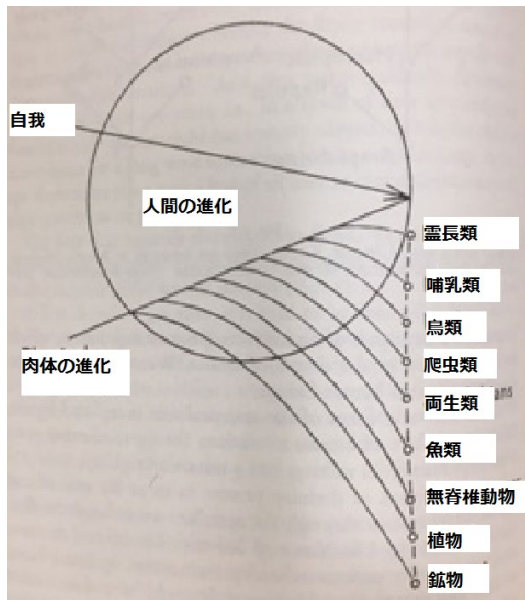


図2に示すように、ここまで紹介した進化の過程で、人間に至るまでに4つの構成要素が獲得されてきました。そして、それぞれの構成要素が作用するには、血液、気体、液体、固体といった特有の活動基盤が必要です。とはいえ、生命内部における気体、液体、固体は、長い歴史の中で、いわゆる外界の、気体、液体、固体とは全く異なる独自の性質へと洗練されて人間の4つの構成要素へと至っています。

図1 アントロポゾフィーにおける生命進化モデル

鉱物	植物	動物	人間	活動基盤
			Spirit 精神・霊	血液の担う熱を通して活動
		Soul アストラル体	Soul アストラル体	酸素など気体を通して活動
	Life エーテル体	Life エーテル体	Life エーテル体	体液成分を通して活動
Matter 肉体	Matter 肉体	Matter 肉体	Matter 肉体	固体を通して活動

図2 アントロポゾフィーにおける生命の4分節モデル

図3に、人間の3分節モデルを紹介します。頭部と、腹部臓器と四肢を含めた部分は、形態も機能も全く反対で対極です。そして、真ん中の胸部は、両局を統合し、バランス化しています。この3つの部分の作用の均衡が健康の基本を司っています。頭部委は、目覚めの極、腹部と四肢は無意識の極。真ん中は、夢見のように意識と無意識が混在して作用します。頭部は、印象を消化します。下部は、食物を消化します。この3つの部分を通じ、魂は、思考、感情、意志という3つの機能を発揮します。頭部からは、分解し固める（結晶化・硬化）力が作用

し、下部からは、同化し、溶解する力が作用します。

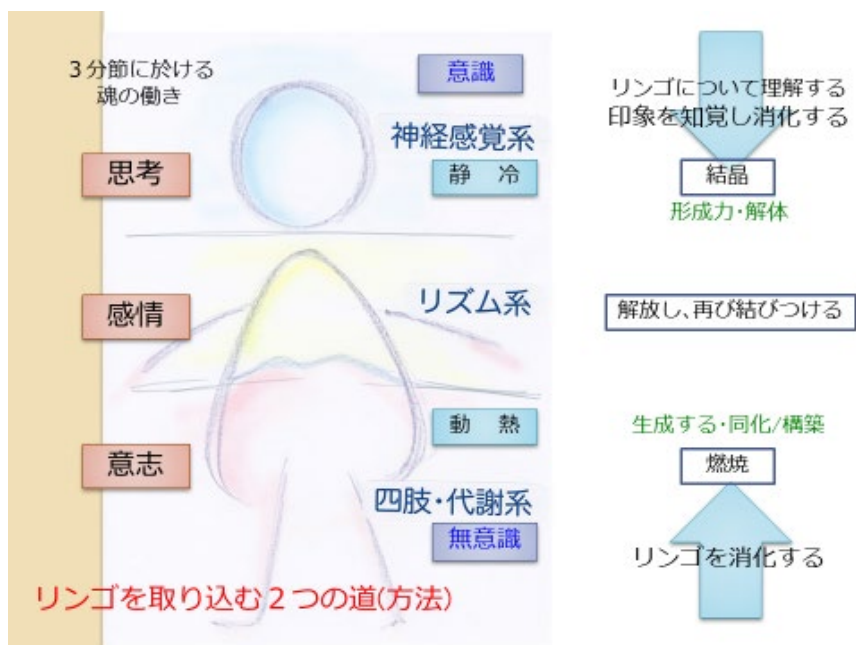


図3 アントロポゾフィーにおける人体の3分節モデルと魂の3つの働き

卵から、幼虫、さなぎ、そしてチョウへと変容します。
 同じように
 四つの構成要素の働きも成長とともに変容します

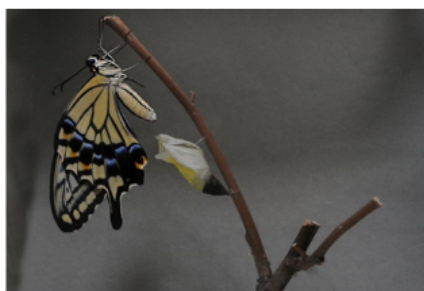


図4に示すように、人間は、7年ごとに次の成長段階へとステップアップします。初めの7年間は、エーテルの力が四肢代謝系の栄養過程を中心にして使っていきます。その終わりころになると、肉体形成も初めの山を変え、あまって解放されたエーテルの力が思考力、記憶力へと転用され、就学年齢に達することになります。その後、思春期へ向かって、胸部のリズム系の循環、呼吸機能と生殖機能の発達が続きます。それらが解放され、感情の動きへと転用されます。さらに7年を経て頭部の神経機能のさらなる充実が、人間としての霊的成熟へとつながっていきます。(なお、3つ目の図における知性という表現は、適切かはともかく高次の人間の魂の成長を意図したもので、いわゆる知的、理知的といった意味と誤解されませんように)



図4 成長過程における段階的変容（生理的機能から心の成長へ）

2. 乳幼児期の初めの7年間に留意すべきこと

ルドルフ・ハウシュカ 栄養に対するホリスティックなアプローチ より抜粋 堀

ルドルフ・ハウシュカは、ハウシュカ化粧品とアントロポゾフィー医薬品を販売する WALA 社の創業者の医師。アントロポゾフィー医学の先駆者のひとりで、その類まれなる洞察力に基づき多くの著作を残しています。

母乳育児の重要性

乳児は、まだ地球的な法則よりも、宇宙的な法則によって支配されています。まだ、未分化で、人体の3分節の段階に至らず、2分節にも至っていない、いわば、まどろんでいる器官の段階です。（成人した生体は、頭部の神経感覚系、対極の四肢代謝系、その両極の中間のリズム系の3分節からなる。乳児から、まず、頭部、次リズム系、さらに四肢代謝系へと順次全身の発育が進んでいく）。この段階に沿って栄養分も補なわれる必要があります、あまりに早く地球的な諸力の影響下に入って身体が硬化しないよう十分な注意が必要です。

すべての複雑な内部臓器は、母乳という“神聖な”食物によって条件づけられることで、その後の自然界の他の領域からの食物の消化に必要な地球的な機能への移行にもさして支障が生じないことになる。乳児は、離乳に際しては他の地球的な環境からの影響に直面する。いわば、覆いを脱ぐことになる。私たちは、なんと多くのよりひ弱な子どもたちが、十分に長い期間にわたって母乳の恵みにあずかれていないのをしばしば目にしています。

5~6か月のころ、植物界からの食材へと移行することも考慮されます。はじめは、果物や種子がベストでしょう。乳児には、新鮮なしぼり果汁が勧められます。これは、感情といった内的な感受性といった様々な諸力を活性化します。ミカン果汁やラズベリーといった果汁酸は、魂が肉体により深く受肉するよう支持してくれます。

離乳後、果汁、葉物野菜、最後に根菜類（まずは、ニンジンが勧められます。なぜならニンジンは、開花過程が根にまでいきわたって深く侵入しているからです） こうして、代謝四肢系から、リズム系へ、そして最後に知覚系へとそれぞれの機能を活性化できます。

乳児の食事をお決まりのルーチンにすると、後になって子どもたちの栄養と密接な関連のある想像力や好奇心などの欠如へと結びついてしまいます。子どもたちをひたすら”清潔“で無菌的な環境で守ろうとするような出来合いの子育ては、子どもたちを麻痺させてしまいます。子どもたちへ精製糖ではなく、黒糖を与えることで、

純粋すぎる精神力を早熟的に呼び覚ますことなく、発達段階に応じた形での乳児の臓器の硬化を助けてくれます。こうすることで、子どもは、繊細な宇宙ー地球バランスの間で成長段階にあった様々なステップを与えられ、無理なく成長が勧められるのです。

十分な注意が必要なのは、肉と、肉汁に関してです。なぜなら、これらは子どもたちの強すぎる受肉へと誘導するからです。さらに、まだ発達過程にある臓器の機能に働きかける自我の作用を阻害し、そこに異物的な要素を持ち込むことにもつながる。決して忘れてはならないことは、子どもたちの最初の1年間に肉体は、将来、健全な魂と精神の依存する道具としてしっかりと作っていかねばならないということです。地球的な子ども時代に避けなくてはならないのは、肉のみではありません。アルコール類、強い香辛料や、きのこ類や、卵などもです。これは、子どもたちがこの時期にはつながっているべき宇宙的な諸力との繋がりを隔ててしまいます。結果として、早熟な分化過程と硬化に至ってしまいます。内部臓器はまだそれらを統括する高次の諸力に十分に制御されていません。その結果、様々な諸力が“ゆるく”作用することで、臓器の機能が不活発となるのです。こうした食品は、しばしば、食べると部分的には“強化”されますが、神経質で落ち着きのない、喘息や多様なアレルギー体質へとつながります。これが示すのは、臓器の生命力を統括する代わりに、魂と精神が過敏症の生成に成功してしまったということです。

初めの7年間

ここでは、初めに紹介した7年周期で進行する成長の段階が、さらに各周期の中でも3つに分かれることが示されます。初めの7年を3つに分けます。まずは、頭部を基本とした成長のプロセスが進行し、順次、胸部、四肢へと成長のステップが進行します。

出生後、はじめの1歳半～2歳の時期。脳神経系が最も盛んに発達します。

大切なことは、“静かな平安を阻害することを何もしない”です。ここで進行する静かで完璧なプロセスを妨げないことです。というのも、神経系は、大宇宙の肉体的反映であり、星座のパターンがモデルとして静かに取り込まれる必要があるからです。文明は、絶え間ないラジオの騒音や、同様に愚かな障害は、体や感覚を刺激し、平安を乱します。小さな幼子への玩具類や押し付けの体操教室など、盛りだくさんの補助食やビタミン剤など、どれほどの大きな影響があるのかはかりしれません。

第2の時期 およそ5歳まで、胸部のリズム系が発育します。呼吸系と循環系が調整され、充実してきます。この時期には、あらゆるリズム体験が身体発育を前進させます。子どもの食卓に豊富な種類や、味わいの豊かさが大切です。消化のいい野菜や果物、新鮮さ、とろけるような甘さと、シュッと閉まるような塩気のコントラスト、温まるスパイス（特にしそ科の）なども。この時期のモットーは、
こどもと世界との間の活気に満ちた交流と、生き生きとしたリズムを通じて体験させること
期が熟して、子どもが思考家になるまで神経系が十分な発達が必要なように、適切に発達したリズム系は、将来の勇気と、柔軟性を持った共感的な魂の能力につながります。

第3の時期 歯の生え変わりまでの、代謝四肢系の発達によって特徴づけられます。地球の諸力が子どもの手と足をしっかりととらえます。メニューには、より鉱物的な素材が必要です。豆類が紹介され、多様な炭水化物や、卵なども。こうした食品類は、重さと物質を代謝系にもたらし、より少し地球に根差し、“おちつく”べき時に相応します。2番目の歯の生え変わりで、それまでは肉体器官の構築に仕えていた形成力が、そうした仕事から解放され、その代わりに精神の活動に仕えるようになります。そして、ちょうど記憶能力が発達し、こうして小学校入学への準備が整うのです。繰り返し強調しなくてはならない重要な点は、歯の生え変わり以前には、思考力と記憶力を重視しすぎることは、それ故、とても破壊的なことなのです。そうすることは、内部臓器の発達を司

るはずのエネルギーを別な目的に転用してしまうことになり、後にあらゆる種類の障害につながりかねないので
す。この第3の時期には、子どもたちは、意志生活の肉体的基盤を養う時期です。この時期のモットーは、
意志を代謝系に育み、行使させる。そのために、子どもに適度に地球的な食材を与え、四肢には規則的な役割と
責任を課すことが大切です。また、オイリュトミーのような様々な芸術活動もまた必要です。