

## 【はじめに】

SDGsを知っているだろうか。これは2015年に持続可能な世界を実現するために、国際連合加盟国193カ国全会一致で「持続可能な開発目標」が採択され、2030年までに世界が達成すべき17の目標と169のターゲットを定め、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すものである。その開発目標の3番目の目標をご存知だろうか。"すべての人に健康と福祉を"というものを目標にしている。具体的には健康経営の推進やデータ活用による健康増進により、すべての人の健康的な生活と福祉の推進を目指している。私はこの目標に注目した。まず、健康の定義は病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも全てが満たされた状態にあること(日本WHO協会)とある。現代社会において精神の健康が良い状態にない人々が増加傾向にある。※1その原因の一つはSNSの普及である。SNSは最近普及してきたためそれに対応するための知識がない状態で多くの人が扱い始める。そのため関わり方や扱い方を間違える人が出現し、誹謗中傷などが問題になりニュースにもなっている。また、度を過ぎたものには警察へ対処を求めたり裁判沙汰にもなっている。しかし、その対処をとる勇気が出ないことや、やり方がわからないために誹謗中傷を受けた人が自身の中で対処しようとし、鬱などの精神疾患に陥るケースがある。その中で精神が乱れた状態から安定を取り戻す方法で地域や自分にかかわらずに精神の回復に取り組めるものを模索した際に筆者が目につけたのが星である。星は世界のどこにでも存在しており空に浮かぶものであるためもちろん見るのにお金がかかるわけではない。そのため誰しもが平等に関わることができるので精神の回復に有効的ではないかと考えたのである。

## 【序論】

実際、私たちの生活の一部にも星はある。それは星座占いや占星術や12星座という形で関わりがある。その全てが娯楽である。星に関わることは生活に必須ではないという点からみてなぜ関わるのが必須ではない星と関わるのか理由を調査した。また、その必要性をわかりやすくするために太陽との比較を行った。太陽は常に地球の半分を照らしており、私たちの生活リズムを形成すると共に地球の表面を暖めることや植物の光合成などを行っている。植物の光合成はあまり重視されることはないが、これが行われないことは生物の絶滅を導くこととなる。植物は光合成を行うことで酸素を排出し、自ら養分を分泌している。そのため光合成を行わないことは酸素がなくなり人間の健康に必要なものが摂取できないことと、自ら栄養分を分泌できなくなり植物が枯れることを意味する。植物が枯れると草食動物の食べ物がなくなるため絶滅し、続いて肉食動物の食べ物がなくなるため絶滅するため食物連鎖が崩壊し陸の生き物の全般が絶滅することになる。これは人間の食べ物もなくなるため私たちにも被害がある。他にも1783年のアイスランドのラキ火山の噴火で火山灰が噴出された際に火山灰が大気中に舞い、太陽の光を少し遮った。その結果、当時から過去243年間の平均より3.8~4.8℃減少した期間が3ヶ月あった。このように太陽は私たちにとってなくてはならない存在であることがわかった。

では星はどうだろう。5000年前のメソポタミア地方で羊飼いが星を見あげているときに星を繋いで空に絵を描くようになり星座ができた。メソポタミアが発祥の地であるため南の空にははじめは星座がなかったが、16~17世紀に望遠鏡の発明がされ大航海時代の到来により南の空にも星座ができた。それは後悔する人々の道標の役割を果たした。しかし、今は航海することはあまりなくスマートフォンで完結させることが可能である。そのことから星は私たちの生活に必要なのではと筆者は疑問に思った。ところが、文献調査を進める中で星は精神に影響を与えることがわかった。桑山由文の『占星術をめぐるローマ人の感情』という論文から次のようなことがわかった。当時のローマでは星々は人の憧れの対象とされ、星は地上の運命を司り、人間が生まれる際に星の配置と動きから読み解くことでその人間の人生がわかるとされていた。この人生を星から読み取ろうとする七惑星と黄道十二星座を観察する術を占星術という。当時ローマの人々は何か行動を起こす際に願掛けとして占星術師を尋ね、願掛けのため予知を頼んでいた。はじめは

願掛け程度に使っていた占星術も、のちに人々は占星術が何を語るのかを常に気にかけるようになる。しだいに、占星術を自分が行う行動の参考にしていたはずが時が経つにつれ占星術に従うようになりどんな行動を起こす時も占星術を頼り良いことも悪いことも予知を与えて人々の精神を揺さぶり、従うようになってしまった。占星術を利用する年齢層が限られていなかったため当時のローマを占星術が支配するようになってしまった。これをよく思わなかった元老院が紀元後16、17年にイタリアやローマから占星術師を追放し、占星術を禁止とした。当時のローマ人は占星術が何を語るのかを常に気にかけるようになった。そして彼らの精神は何かをきっかけに占星術の示す可能性に耐えられなくなった。このように星を使う占星術は、人の精神に影響を及ぼすことがわかった。

これらのことにより、太陽は人間の肉体に、星は人間の精神に影響を及ぼすものであるということがわかる。また、私は独自に高校生に対して28人にアンケートをとった。その中で星に対してのイメージの良し悪しと理由を質問した。そうすると27人が良いイメージを持っていると答えた。そしてその理由には綺麗、素敵、神秘的などの抽象的なものが多く星に魅力を感じていることがわかる。これらのことから今現在の高校生も星に対して魅力を感じている古代ローマの人々と同じ感性を持っていることがわかった。よって星は人間の精神の健康のために用いることが可能であるということがわかり、星を用いた治療方法を取ることでSDGsの健康と福祉に基づいた治療が可能になるということである。

#### 【本論】

日本全国の自殺者数は主要7カ国と比べて最高人数※1を出しており、過労により自殺を選択する人が多いことにより「過労」という言葉が海外でも通じるようになった。そのため日本は自殺対策法を2006年に設定し、その3年後の2009年頃から自殺者数が減少傾向にあった。しかし数年で自殺者数は再び増え始めた。また新型コロナウイルスの影響により大会や行事などが中止になったり登校できない処置が出されることがあり学生の普遍的な生活を奪った。学生に限らず働き手目線と言うと事業が安定せずに経営が破綻し倒産する企業もあった。これにより人々がストレスを抱え自殺者数は増加した。※2自殺対策を再び取ることで再度減少を図ると言う意見もあるだろうが私はそうは思わない。現在、筆者は学生であり自殺者が増える原因であるストレスを受けている被害者でもある。筆者は実際、学生生活の中で自殺対策のような取り組みを見たことも感じたこともない。これは筆者たち学生の自殺志願者に対する生活内での助けになるようなことはほとんどないと言うことである。そうすると10、20代の自殺者数を減少させることはできないと考えられる。しかし、学生に対して全く対策がないと言うわけではない。それはスクールカウンセラーの存在である。近年のいじめの深刻化や不登校児童生徒の増加など、児童生徒の心のあり様と関わる様々な問題が生じていることを背景として、児童生徒や保護者の抱える悩みを受け止め、学校におけるカウンセリング機能の充実を図るため、臨床心理に専門的な知識・経験を有する学校外の専門家を積極艇に活用する必要が生じてきた。そのため文部科学省では平成7年度から、「心の専門家」として臨床心理士などをスクールカウンセラーとして、全国に配置し、その活用の在り方について実践研究を実施した。このような文部科学省の取り組みから、心も体も成長する小中高高校生に対して身体は先生方が、心はスクールカウンセラーが見るような形式を取ってる。実際、利用者数は年々増加しており、奈良県の小中高高校生の相談件数を例にとると平成元年の相談件数は例年の件数よりも大幅に増加し10663件である。高校生までの学生にとってはスクールカウンセラーが身近で頼ることができる、精神の支えとなっていることがわかる。しかしスクールカウンセラーのターゲットは高校生までの日本の学生であるため、ターゲットが全世代のどの地域の人にも当てはまるような星による精神の回復方法を探る。

星を使用した精神回復方法として夜空の星を見上げることに注目する。夜の星を見上げるという行為には身体的効果と精神的効果のどちらも期待できる。まず、星を見る際は上を向くため姿勢が伸びるため喉が開き深い呼吸がしやすくなる。深呼吸をすることで夜の冷えた新鮮な空気を体に取り込むことができ、副交感神経が高まることでリラクセスでき、穏やかでゆっくりとした心拍になり血圧が低下していく。そして深呼吸により脳に酸素が供給され、脳細胞の働きが活発化する

ることで脳に蓄積されていた疲労感が改善される。また、脳疲労が原因である肩こりや眼精疲労、倦怠感、鬱症状が和らぐ。深呼吸にはこのような身体、精神回復の効果が期待できる。そのため星を見上げることで深呼吸を促すことは良い効果がある。

星を眺めている際、星の光が明るくなったり暗くなったりして。それは大気のゆらぎによって起こる。星の瞬きは1/f揺らぎであると言われている。このゆらぎは規則性と突発性、予測性と逸脱性が適度に組み合わさったゆらぎで、居心地のよい空間と情報を与え、人の心を落ち着かせるといわれている。小川のせせらぎや波の音、蠟燭の炎なども1/fゆらぎである。このゆらぎにはリラックスさせる力があり、星を見上げるだけでこの効果が手に入れられるので、どんな人でもできるリラックスするための方法になると考えられる。また、星は交感神経に作用してモチベーションを活発化させる力もある。自殺者の自殺理由で最も多いうつ病による病気の悩み、症状という部分は精神に関わる問題がある。そのような悩みを持っている人々にリラックス効果やモチベーションの活発化を図ることで改善される部分もあるだろう。

空に浮かぶ星を眺めることで遠方を眺めていることと同じ働きをし、視力回復法である遠方凝視訓練法を行うことができる。それによって視力回復に一番重要とされる水晶体の様々な距離の物体の焦点を網膜にあわせる機能である遠近調節機能と観察者から異なる距離にある対象物の間で視線を移す場合に、両眼が反対方向に動く眼球運動である輻輳解散の働きを活発にさせる効果的な視力回復が期待できる。このように星が輝いている夜空を眺めるだけで気付かぬうちに体の神経に作用し、身体回復の手助けになっている。それは身体だけでなく精神面での回復も期待することができる。

星を見ることで何か心に落ち着きを感じたことはないだろうか。言葉で何かと表すことは難しく無形であるため視覚的に見せることもできないがいつもとは違うものを感じている。星に感じるこのような感覚を疑似体験できるのは花火である。空を見上げて轟音の中で視界のなかに大きく輝く光を見る際に黙り込んで見入ってしまうような感覚に陥る。それは儂さや名残惜しさ、心地よい余韻が関係していると考えられる。花火が咲くと必ず消えてしまうことやその綺麗な花火をまた見たいと思うことで名残惜しさが出てくる。そして花火特有の轟音もポイントになっている。テレビで放送される花火はあまり感動しないのに実際に自分が見ると感動することもあると思う。それは音からくる振動を体が受け取っているからである。

このようなことから星は人々の精神に深い関わりを持っているため対象に癒しを与えることができる存在であることがわかる。そんな星はどんな人でも平等に見ることができ、毎日決まった時間に現れるので精神の健康の改善が可能であると考えられる。しかし、これをどの様な方法で広めるかが重要である。

## 【結論】

以前、スタディーツアーでおとずれた鉄道博物館で実際につけられていたトレインマークが観覧できた。実際の電車につけられていたため大きさがあって、迫力があつた。そのマークを以前から知ってはいなかったが迫力があつたため印象が付き、長い間覚えていた。このような現象を起こすために星、星座に関する豆知識と星座神話に関することを大きなボードに書き出し掲示することを実施することで目的が達成されると考える。迫力は印象になり、それを活かすことで星や星座がもたらす癒しを継続的に受けることが期待できる。また、精神が安定しない際に勧められる改善方法として趣味をもち、それに没頭することで日常から離れて自分にとって元気が出たり楽しいと感じることを行うという方法と深呼吸をして心を沈めるという方法がある。深呼吸は星に興味を持つことで上記のように星を見上げると言う行為から良い影響を受けることができる。趣味を持つことは星や星座に関してボードに記す際に星座神話を記載することで補うことができる。星座神話はあまり有名ではないが他の星座や神々とのつながりを感じることができ、面白いと感じることができればそれは趣味同様、日常から意識を逸らして自分の興味が湧く方へ目を向けることができる。これらを揃えることで人々に良い影響を与えることができSDGsを視野に入れた自殺者数の減少を図ることができる。

## 【おわりに】

今回の探究を通して星の可能性をより感じた。見るだけでも数多くの効果があり精神が安定している人にとっても何か感じるものがあるため、精神が安定していない人にとっては大きな効果をもたらすと考える。今後の課題としては星を使用した精神改善方法のためのボードをどのように作るのかと、どこに掲示するかが問題となってくる。まずボードをデジタルとアナログのどちらで作るのかだ。デジタルで作ることで配布は簡単になってくるがデジタルでの細かい情報は最近の広告が普及してきたことにより無視される可能性が高い。アナログで作ることは大変だが物理的な大きさを出すことができ迫力を出すと共に珍しいものになればSNSでの情報拡散が期待でき、多くの人に知れ渡る。そして掲示場所が学生に向けての場合は学校に掲示することで学生の目に入れる機会を増やすことができる。働く人々に向けては駅がよいと考えるが駅の掲示物は多すぎて目を通すとは限らないから検討が必要だ。

【参考文献 出典】※インターネットで閲覧したものは全て最終確認日2022.12.13  
公益財団法人 日本生産性本部「SDGsへの取り組み|日本生産性本部について」  
<https://www.jpc-net.jp/about/sdgs.html>

公益財団法人 日本WHO協会「健康の定義」  
<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>

Deloitte「ヘルスケア業界：病院の事業 境と今後の展望」  
<https://www2.deloitte.com/jp/ja/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/hc/hospital-management-02-psychiatric-medicine.html>

ARCON「太陽光というエネルギーの恵み-その3「ヒトや植物、地球への恩恵」」  
<http://acorn.okamura.co.jp/topics/column/2019/02/26/taiyoukou3/>

札幌市青少年科学館「私たちにとって地球とは？」  
<https://www.ssc.slp.or.jp/faq/science-qa-box/qabox-astro/185.html>

桑山由文「占星術をめぐるローマ人の感情」  
[https://bukkyo.userservices.exlibrisgroup.com/discovery/openurl?institution=81BU\\_INST&rft\\_id=info:sid%2Fsummon&rft\\_dat=ie%3D21478727650006201\\_language%3Dja&svc\\_dat=CTO&u.ignore\\_date\\_coverage=true&vid=81BU\\_INST:Services&Force\\_direct=false](https://bukkyo.userservices.exlibrisgroup.com/discovery/openurl?institution=81BU_INST&rft_id=info:sid%2Fsummon&rft_dat=ie%3D21478727650006201_language%3Dja&svc_dat=CTO&u.ignore_date_coverage=true&vid=81BU_INST:Services&Force_direct=false)  
※掲載書は『生き方と感情の歴史学—古代ギリシア・ローマ世界の深層を求めて』山川出版社、2021年

※1警察庁「自殺者数」  
<https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R04/R3jisatsunojoukyou.pdf>

※2警察庁「改定後の自殺対策基本法」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000527996.pdf>

文部科学省「スクールカウンセラーについて」  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingji/chousa/shotou/066/gaiyou/attach/1369846.htm#:~:text=%E8%BF%91%E5%B9%B4%E3%81%AE%E3%81%84%E3%81%98%E3%82%81%E3%81%AE%E6%B7%B1%E5%88%BB,%E5%BF%85%E8%A6%81%E3%81%8C%E7%94%9F%E3%81%98%E3%81%A6%E3%81%8D%E3%81%9F%E3%80%82](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingji/chousa/shotou/066/gaiyou/attach/1369846.htm#:~:text=%E8%BF%91%E5%B9%B4%E3%81%AE%E3%81%84%E3%81%98%E3%82%81%E3%81%AE%E6%B7%B1%E5%88%BB,%E5%BF%85%E8%A6%81%E3%81%8C%E7%94%9F%E3%81%98%E3%81%A6%E3%81%8D%E3%81%9F%E3%80%82)

文部科学省「各都道府県・指定都市の取組の概要」

[https://www.mext.go.jp/content/20201112-mxt\\_kouhou02-000011009\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201112-mxt_kouhou02-000011009_1.pdf)

古賀麻奈美、他「ストレスによるストレス緩和効果」

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/cjpt/2009/0/2009\\_0\\_H4P3260/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/cjpt/2009/0/2009_0_H4P3260/_article/-char/ja/)

空間情報クラブ「1/fゆらぎとは | 心地よさとの関係」

<https://club.informatix.co.jp/?p=1994>

Carju Rajah「冬の星座でストレス解消」

<https://www.carjurajah.jp/cate3/%E5%86%AC%E3%81%AE%E6%98%9F%E5%BA%A7%E3%81%A7%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%AC%E3%82%B9%E8%A7%A3%E6%B6%88.html>

脳科学辞典「輻輳開散運動」

<https://bsd.neuroinf.jp/wiki/%E8%BC%BB%E8%BC%B3%E9%96%8B%E6%95%A3%E9%81%8B%E5%8B%95#:~:text=4%20%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E6%A9%9F%E6%A7%8B-%E8%BC%BB%E8%BC%B3%E9%96%8B%E6%95%A3%E9%81%8B%E5%8B%95%E3%81%A8%E3%81%AF,%E5%90%AB%E3%82%81%E3%81%A6vergence%E3%81%A8%E5%91%BC%E3%81%B6%E3%80%82>

参天製薬「目のピント調節のしくみ | アイケア情報」

[https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/products/otc/sante\\_medical/eyecare/focus.jsp](https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/products/otc/sante_medical/eyecare/focus.jsp)

杉浦こころのクリニック「ストレスを乗り切る方法」

<https://sugiura-kokoro.com/stress-3.html>