



研究者版「散歩のすゝめ」

週末はまとまった距離を歩くことにしている。コロナ禍に妻と始め、気づけばもう3年目。何ごとも長続きしない私にしては快挙である。出発前に大雑把に目的地を決め、自宅を出て、四季の移り変わりを間近に感じながら、市民の水がめの貯水池まで続く遊歩道を進む。東の間、研究や仕事を忘れる。これが楽しい。どんなときどんなことに楽しいと感じるのはさまざまあろうが、この「散歩」という日常的な行為をきっかけに私の身体の中かで起きる生化学反応が「楽しさ」を実感させるのだ。はて、それはどのような反応だったか。しばし記憶を巡らせる。研究や仕事を忘れるはずが、職業病とは何とも厄介なものだ。ともあれ、小生も神経生物学者の端くれである。簡単に述べてみよう。

「散歩」は私たちの内分泌系を活発にする。自然と調和したり、その美しさに触れたりすることで、アドレナリン、ドーパミン、セロトニンなどの神経伝達物質の分泌が増加し、私たちの心身は活性化する。もう少し詳しく述べると、散歩を始めるとすぐアドレナリンが分泌される。アドレナリンは心拍数を上昇させ、血流を増加させるため、私たちは緊張と興奮を少しずつ実感する。まるでこれから未知の領域へ足を踏み入れるかのような、新たな冒険への準備なのだそう。時間が進むにつれて、今後は脳内でドーパミンが放出される。ドーパミンは報酬系を刺激するため、私たちは幸福感を得る。さらに歩を進めるとセロトニンが分泌される。セロトニンは気分を安定化し、かつリ

ラックスさせる。ざっくりとだが、神経伝達物質が誘発するこの一連の反応をもたらすものが「楽しさ」であり、それこそが散歩の効用なのだろう。そう、この効用を求めて私たちは「散歩」をするのだ。

思わぬところで脱線をしてしまった。本稿は「散歩のすゝめ」である。話を戻そう。散歩を楽しむ上で大切なことは「ゆっくりじっくり」歩くこと。そうすることで、普段は見過ごしてしまうものも目に留まり、思いがけない発見がある。夏のある日、いつもの遊歩道を外れ、地域の鎮守様にお参りして、帰路についた。ふと、街道脇の、車の運転席からは見慣れた風景のなかに、水路があることに気づいた。今はほとんどが暗渠になるなか、人知れず、いや私には気づかれずに、ひっそりとたしかにそこに流れている。透き通るゆっくりとした流れのなかに、たくさんの小魚と、ゲンゴロウやタイコウチなどの水生昆虫が見え隠れする。のどかで清らかな、私にとって原風景とも言える情景が、故郷から離れたこの地にあったことにしばし感動する。しかし、すぐに疑問が湧く。はてさて、この生き物はどこからどうやってここへ来たのか。聞けばこの水路、いつも水を湛えているわけではなく、水の有無も水位も、貯水池からの放水に大きく依存するそうだ。彼らは放水に乗ってここへ来たのか、あるいはこの水路が注ぐ別の貯水場からはるばる遡ってきたのか。脚や翅のある生き物は陸路、空路、それぞれ得意な方法でここに来たのだろうか。いずれにしても、この水路が水を湛えたことを知り、ここを目指して、ここに来たのだろうか。一体、どうして水の在り処がわかるのか。エサを求めて動き回っていたら自然に？ パートナーを探しに？ 湿度？ それとも水の匂い？ …… 解説はご専門の先生にお任せするとして、兎にも角にも散歩が楽しいのは事実。憚りなく現れる職業病は厄介だが、研究者にはそれも散歩の楽しみのひとつとなろう。故に、研究者に「散歩のすゝめ」。

(妖刀村正)