

# 「健康の科学」<sup>1</sup> (1)

チャールズ・キングズリー 著  
福田 泰久 訳

一体、英国民は進化しているのかそれとも退化しているのか？もし退化しているように見えるとすれば、その巨悪の諸原因はいかなるものか？その源を断つことができないとすれば、どうすれば少なくともその進行を食い止めることができるのか？こうした問いは政治家や医師にとどまらず、この国の子を持つすべての父母の耳目を集めるものである。この点についてこのエッセーの中でこれから若干のことを述べる。しかも上流階級から労働者階級まであらゆる社会階級の父母にわかりやすい形で述べるつもりである。それは、現在の教育カリキュラムではまったくと言ってよいほど無視されている健康の科学の少なくともその基礎を、初等・中等学校、専門学校そして大学において教えるべきであることを、納得していただきたいがためである。

私たちの頑強な先祖の話から始めよう。野蛮人が普通そうであるように私たちの祖先も頑強だった。それは頑強でなければ生きていけなかったからである。現在ではジェイムズ・アンソニー・フルード氏<sup>2</sup>の著作からよく知られることとなったが、1515年の公文書に述べられているように、祖先は自分自身のことを次のように述べることができたかもしれない。「世界中のどの平民がイングランドの平民と比べて、その資産、自由、福祉、繁栄の点において比肩しうるのか。イングランドの平民がそうであるように、なぜ田園地域の平民は力強くたくましいのか。」<sup>3</sup> ベンヴェヌート・チェッリーニ<sup>4</sup>がそう呼んだように「野獣のごときイギリス人」<sup>5</sup>になるまで、「大きな牛のすね肉」<sup>6</sup>を食べたのかもしれない。たとえそうであったとしても、そうした者たちの人数は数世紀かけても徐々にしか増えなかった。自然選択という恐ろしい法則（この法則は詰まるところ「最適者生存」となる）のせいで、全世代の不適合者は主として幼児期に患う疾病によって、そして大規模な飢饉や

伝染病によって排除された。そして、全体として見ると最も強い体質の者が生き残り、結果として頑健で勇敢な進取の気性に富んだ人種を永続させることとなったのである。

しかしながら、突然かつてない変化が訪れた。19世紀初頭、蒸気と交易により人口が爆発的に増加した。何百万もの人間が職を求め、結婚し、子どもを産み育てた。そして、その子どもたちも成長して職を求め、程度の差はあれ文明的な生活を営むことを学んだのだ。間違いなくこれは神に感謝すべき事柄である。まったく新たな人間性の様相とともに、新たな悪徳と危険がもたらされた。それと同時に、新たな快適さとともに高潔さ、寛大さ、義務についての概念や、義務をどのように行うかに関する考えももたらされた。煤で薄汚れた工業地区がかつては青々とした辺鄙な農地であった過ぎ去りし時代を懐かしむのは子どもじみている。変化に不平を述べるのは、神の意志に不平を述べることである。神がいなければ一羽の雀も地に落ちることはないのだ。<sup>7</sup>

古き秩序はうつろい、新しき秩序に譲るのだ。神はもろもろの方法にてその意思を成就される。ひとつの良風が世を沈滞させることのなきようにと。<sup>8</sup>

我々の義務は、過ぎ去りし良風 (good custom) に想い焦がれることではなく、同じように世を沈滞させることのなきよう新たな良風を大事にすることである。そして、それは以下のようになされるだろう。

19世紀前半の急激な人口増加は英国民がとりわけ疲弊した時期、すなわち長きに渡る英仏戦争の終結時期に始まった。それ以前にも、少なくともイングランドで疲弊した時期はあったかも知れない。一つは大陸でもあったように十字軍遠征以降の疲弊、そしてもう一つは薔薇戦争以後の疲弊である。エリザベス一世の治世の終わりにも、一つにはスペインとアイルランドとの9年戦争、もう一つには外国からもたらされた疫病のせいで、ひどい疲弊を被った時期が確かにあった。そして、この疲弊によって英国全体が衰退し、スチュアート朝期を通してその状態は続いたのである。だが、突如として弱者

の生存がこれまで以上に容易になったのはこれらのいずれの時期の後でもなかったし、蒸気エンジンの発明と植民地帝国の獲得が直ちに新たな人間の需要と、そうした人間への食糧の新規供給を生み出したのも、同様にこれらのいずれの時期でもなかった。英国がまったく新たな社会状況に置かれたのは、19世紀初頭のことだったのである。

ナポレオン戦争の開戦期、実際は 1739 年に始まるスペインとの（しばしば「ジェンキンスの耳の戦争」と揶揄される）戦争以降、（英国の戦った戦争で最も正当な戦争の一つであり、それゆえ受けの良い戦争の一つでもある）、また、有名な 18 世紀の「40 年代の豊作」の後、英国人は、貴族階級から兵士や船乗りに至るまで、古代ローマ人に比肩しうる世界がこれまで目にしたもっとも強力で有能な人種の一つだった。このことは、少なくとも英国人の成し遂げた仕事が証明している。彼らは大英帝国を作り上げたのだ。彼らは私たちのために植民地、交易、そして 7 つの海の支配を勝ち取ってくれた。だが、その代償として、

彼らの骨はあまねくばらまかれる  
山に、小川に、そして海に。<sup>9</sup>

ナポレオン戦争を締めくくる最後の戦闘となったワーテルローの戦いでの最終的な勝利まで、年々、戦闘そのものではなく、銃弾や砲弾よりも有害な破壊者である疲労と病によって、英国の頑健で有能かつ健康な若者の命が奪われていった。彼らはその一人一人が立派に任務を果たしたのである。悲しいかな、その結果、娘は故郷で未婚のまま残され、あるいは相手がいないために劣った男と結婚してしまった。強き者は戦に向かい、戦場の露と消えた者は弱き者に種の存続を託し、一方で、生き残った者のうち多くが健康を損ない衰弱した状態で故国の土を踏んだのだが、これは、恐らくこれから生まれてくる世代を損なうことになるだろう。中産階級はその多くが平和的な仕事に従事しているため、優れた青年の大量殺戮をそれほど被ったわけではなかった。私は今日における中産階級の社会的、政治的、知的優勢の大部分はこの事実の帰結であると考えている。英国のどの大きな商業都市の通りを歩い

ても、若者や中年の多くの男たちを目にする。彼らの健康的な姿勢や身体の発達具合を見ると、中産階級の男性的活力は少しも消尽していないことがわかる。とりわけリヴァプールでは、取引所の商売人の活力に溢れた表情だけでなくその身体の大きさに強い印象を受けた。だが、まず思いささなければならぬのは、彼らがこの階級の中での紛れもないエリートであるということである。彼らは賢く、ほとんどの仕事をやってのける男たちである。次に、彼らのほとんどが上は郊外に別荘や高地地方に猟場を持っている大商人の家の出の者たちから、下は田舎の生まれで雑貨小間物店で働く頑健なボランティアの若者たちであることを思いささなければならぬ。問題は、今、彼らがどのような人物であるかではなく、彼らの子どもや孫、とりわけ健康な若いボランティアの子どもや孫が将来どのような人物になっているかが問題なのである。私がこの問題をとりわけ深刻だと考えるのは、以下の理由のためである。

戦争は、疑いの余地なく、最も忌まわしい身体的な呪いであり、戦死した者たちは自らにこの呪いを負わせたのである。この至極単純な理由により戦争は自然法則を無効にし、伝染病以上に残酷なものとなる。というのも戦争は最適者生存となるのではなく、結局、非最適者生存となるからである。したがって戦争が長引けば、今後生まれてくる世代は間違いなく劣化するだろう。我々が現在享受している、繁栄し、文明化され、慈悲深い平和の期間も、それほどではないにせよ、同じ悪影響に晒されている。

第一に、数万人が（この数字はまず間違いないところだが）ほとんど身体を動かさない不健康な生活を送っている。この者たちは猫背で窒息しそうになりながら、その心と同様身体のごくわずかな部分しか動かさないのである。これは、その住居や職場等に原因がある。その影響や環境は不健康につながり、不健康と気分の落ち込みに対する慰藉として飲酒を誘発する。しかも、そうした生活は彼（女）らの子孫に悪影響を及ぼす。もしその子孫が同じような環境で成長すれば、その影響は子孫の子孫に及び、結果、疑う余地なくすべての国民が恒久的に退化するだろう。大都市の裏通りを歩いてそれに気づかない者がいるだろうか？これこそが現代文明が取り組まなければならない最も恐ろしい問題の一つなのであり、戦争と同じくらい確実に、細心の注

意を払って自然選択に干渉しなければならない。戦争が生存に最も適した者を殺すのであれば、我々は（単に身体的な観点から見ると）死に最も適した者を生かすのである。あらゆる点で生存することが容易になっている。衛生法、疫病予防、医学上の発見、環境の改善、土壌の干拓、住居、救貧院、刑務所の改善、感化院、病院、酩酊状態の治療、つまるところありとあらゆる感化によって、150年前に生命保険が確立して以降我が国の平均寿命はほぼ30%伸びているのである。この種のあらゆる感化は本来亡くなっていたであろう者たちを生き永らえさせるものである。外科的な事例や伝染病の事例においてさえ、彼（女）らの大部分は生き永らえるであろうし、最も抵抗力のない者たちがこのように保護され、早晩、より一層虚弱な子孫を生み出すのだ。

できることならこうした者たちを救うべきでないとは私は述べているのだろうか？とんでもない。幼子であろうと成人であろうと、弱き者や病を患う者はこの地上に存在する英国市民であり、その存在に責任を負う必要がないのと同様その虚弱さは彼（女）らの責任ではない。社会に、わかりやすく言うと、我々と我々の祖先に、その責任があるのである。私たちに対処する力を与えてくれる「宿命と功罪」をできるだけ利用し、彼（女）らを最大限治療し、強化し、発育させることができるなら、彼（女）らを生存させておく義務を果たさなければならない。私はまだ高貴な動機について語っていない。この動機はすべての牧師にとって至上かつ崇高でなければならないものである。悪人にも善人にも太陽を昇らせ、正しい者にも正しくない者にも雨を降らせる主のように、<sup>10</sup> 私はあらゆる人間の良心、すなわち慈悲心を持ったすべての男女に、命を救い、痛みを和らげるよう指示する本能に訴えかける物理的、社会的動機のことを述べているのである。

だが、その際、自階級の中で自由に結婚し、より病弱な子どもを生み出すに違いない病弱な者の大部分を年々保護しなければならないのは明白である。生み出すに違いない、と私は言ったのか？あらゆる階級の大部分の事例において、子どもたちはその親と同等ではないし、今世紀の初めの祖父母たちと同等でもない。この退化の過程は英国の大都市（都市の歴史に比例して、つまり退化の影響が及んでいる世代の数に比例するということだが）において

確実かつ急速に進んでいる、という意見を持つ者たちがいる。この 35 年の間に都市や田舎で接した者たちの家族史を注視し比較した後に、私はそうした意見は遺憾ではあるものの事実に基づいているのではないかと考えている。

時が経過するにつれて、とりわけ人文社会の学徒たちにはより深刻にこの危険が感じられるようになってきた。こうした危険を避けるため、とりわけフランスで数々の理論が発表された。その創意あふれるアイデアは高い評価に値するが、モラルの点、いわんや常識の点では低い評価を与えざるを得ないものであった。というのも、理論家はユートピアの建設に不都合なものとして、活動的な教区牧師、医師、救貧法委員会が日頃直面しなければならない人間性についての明白な事実を無視するに決まっているからである。

社会と英国国民の人間性は長きに渡る間接的な影響によって現在の姿となっており、それゆえ、社会を変更できないように、英国国民を再建することもできない。(ついでながら、ほとんどすべての理論家が最後の頼みの綱として期待を寄せる) 強制によって人間を改めることができないように、理論によって人間を改めることもできない。我々は英国国民にその良識と自由意志によって自らの事態を改善するよう教えなければならない。我々は彼らに自らの運命の裁定者であることを、また、かなりのところその子どもたちの運命の裁定者でもあることを教えなければならない。我々は彼(女)らに自由の身であるべきだということを単に教えるのではなく、彼(女)らが知ろうと知るまいと、良きにつけ悪しきにつけ、自由であることを教えなければならない。そして、この場合においては、彼(女)らに健全な実用科学、すなわち健康に応用される生理学を教えることで、このことを成し遂げなければならない。方法はそれ一つで他にない。完全に阻止するとは言わないまでも(いや、私としてはそれすら理論上可能だと信じているのだが) 私たちは抑制することができるし、英国のみならず、あらゆる文明国家において、その文明化の度合いに応じて確実に進行していると私が確信している退化の過程を少なくとも抑制しなければならない。

科学が遺伝に関する健康についての法則を十分に発見しているのかどうかは依然として疑問が残る。この法則を無視することで多くの結婚に破滅をもたらし、その累は今後生まれてくる世代に及ぶのである。だが、過去数年間

に、このもつとも不可解でもつとも重要なテーマに有益な光が投げかけられてきた。その光は一神に感謝しよう一急速に広がり深化している。一世代か二世代のうちには多くのことが知られ、実用的で実証可能な規則という形へと変えられるだろう。そして、世論とは言わないまでも、少なくともより有用であるもの、つまり幅広い個人の意見がとりわけ教養のある女性の間で生じ、それによって多くの悲劇が防がれ、多くの命を救うことになるであろうことは疑いえない。

だが、個人の健康の法則についてはすでに十二分に知られており、大人たちはどれほど無学であったとしても、その諸法則を自身の健康だけでなく、その子どもたちの健康維持のために安全かつ容易に適用している。

健康的な住まい、身綺麗さ、綺麗な空気と水、そして様々な種類の食物（ただし混ぜ物のないものに限る）の価値は、それぞれが骨、脂肪、筋肉を作るのに資する度合いに応じている。様々な種類の服、身体運動、一方向に過度に緊張することのない知力の自由かつ平等な発達の価値、一言で言えば、健全な精神が健全な肉体に宿る（*mentem sanam in corpore sano*）<sup>11</sup> 状態をできるだけ生み出す方法、そうした自然法則に従うことで得られる驚異的かつ神聖な効能、これは事実において神の意思に他ならない。すなわち遺伝性疾患の芽を取り除き、人間のシステムを再生する驚異的かつ神聖な意思である。皆がこのことを知る必要がある。それも、人間が知る必要のある知識と同じくらい十全かつ明確にこのことを知る必要がある。こうしたことは大衆向けの多くの著作やパンフレットに記されている。だが、なぜ人間に呼び掛けるこの神聖な声は、性急で部分的な文明を通して柔弱な野蛮状態へとハマりこんでしまうのか？「遅すぎることはない。というのも、身体と精神に関して、下降する道もあれば上昇する道もあるからである。あなたが、あるいはあなたがなくても、少なくともあなたがこの世に生み出し、そのために働き、お金を貯めこみ、祈り、命を差し出す存在である子どもたち、その子どもたちは健康的で強靱であるかもしれない。子どもたちは身体的利点とともに知的、社会的利点を持つかも知れない。それは健やかさ、強靱さ、美しさが与えるものである。」ああ、なぜこの神聖な声は通りで大声で叫んでいるにも拘らず、誰もそれに耳を傾けないのであろうか？痛み、悲哀、そして自己

犠牲といった過酷な神秘の手ほどきを受ける女性たちに訴えかける。女性たちは子どもを産み、子どものために涙を流し、子どものために奴隷のように働く。自身に子どもがない場合は、無性蜂<sup>12</sup>の神聖な本能によって、他人の子どものために奴隷のように働くのである。そんなことがありえるだろうか？

私が紛れもない事実を述べていることは、医師が十分に承知していることである。生理学の一介の学徒としてだけでなく、30年に及ぶ教区牧師として、私は数多くの無用な不幸を目にしてきた。また他の事例では、非常に容易に回避できる同じような不幸を目にしてきた。

実際的な提言ということであれば、大都市にすべからず健康に関するパブリックスクールが開かれるべきであるが、そうになっていないのはなぜか？健康に関する学校を既存の教育施設に接続することができるかもしれない(し、私としては健康に関する学校こそが施設全体における不可欠な要素となると考えている)。イングランドやスコットランドの工業都市、そしてベルファストのようなアイルランドの都市にそうした健康に関する学校が開かれ、受け入れた生徒たちが聴講した講義を活かすことを期待せずにはいられない。こうした工業都市の住民は、その多くが商売上、科学的法則を利用することには慣れている。したがって、彼(女)らにとって新たな事実に新たな物理法則を適用させることは何の変哲もないことであり、論理的理解や合理的行動の基盤である帰納的な心的傾向をすでに身に付けているのである。粗野な人間や迷信深い人間が自然の神秘の啓示を受けるとしても、彼(女)らは軽蔑して耳を貸さないだろう。(喜ばしいことに)ますます一般的になりつつある動物生理学に関する講義を補完するものとして、健康に関する講義を行う実地の試みがなぜ至るところで取り組まれないのであろうか？生体組織、その構造と効用、血液の循環、呼吸、呼気・吸気における息の化学的変化、呼吸量、消化、食物の性質、吸収、分泌、神経系の構造について、(パーミンガムでは既に教えられているが)なぜ人々は教わらないのか？要するに、自分の体がどのように成り立ち、どのように機能しているかをなぜ教わらないのだろうか？こうした類の事柄を教えることは、ちょうど読み書き算盤が不可欠なものであるように、文明開化期の国において、児童が学ぶべき学科に欠く



べからざる要素であるし、今後もそうあり続けるだろう。というのも、身体に関する教育は「技術教育」（については近頃よく耳にするが、要するに人を壮健に保つ技術・技法のことである）の最も不可欠な領域であるからである。  
(2) に続く。

## 訳注

- 1 底本は Charles Kingsley. *Health and Education*. NY: D. Appleton, 1874 を使用した。同書は 1866 年から 1874 年の間に行われた講演や説教をまとめたもので、ここに訳出したのは、1872 年の秋に行われたバーミンガム・ミッドランド研究所の所長就任講演“The Science of Health”である。Kingsley (2011) p.386 を参照。
- 2 ジェイムズ・アンソニー・フルード (James Anthony Froude, 1818-94) は歴史家、小説家。主著に *History of England from the Fall of Wolsey to the Death of Elizabeth*, 1856-70. 全 12 巻。
- 3 Froude の *The Reign of Henry the Eighth*. Vol. 1, p.12 に引用されている。
- 4 ベンヴェヌート・チェッリーニ (Benvenuto Cellini, 1500-71) はイタリアの画家、彫刻家、音楽家。
- 5 注 3 同様、Froude の *The Reign of Henry the Eighth*. Vol. 1, p.12 に引用されている。出典は注 4 で言及した Benvenuto Cellini, *The Autobiography of Benvenuto Cellini*. (1558) p.23 を参照。
- 6 注 3 同様、Froude の *The Reign of Henry the Eighth*. Vol. 1, p.12 に引用されている。出典は William Harrison. *The Description of England: The Classic Contemporary Account of Tudor Social Life*. (1557) p.131, 196 を参照。
- 7 出典は『マタイによる福音書』10 章 29 節 “Are not two sparrows sold for a farthing? and one of them shall not fall on the ground without your Father.” より。
- 8 出典はアルフレッド・テニスン『国王牧歌』所収の「アーサー王の死」より。訳文は既訳を使用させていただいた。

- 9 出典はイギリスの詩人フェリシア・ドロテア・ヘマンズ (Felicia Dorothea Hemans, 1793-1835) の“The Grave of a Household” (1827)。該当箇所は第1連の3-4行目“*Their graves are sever'd far and wide, By mount, and stream, and sea.*” (302)
- 10 出典は『マタイによる福音書』5章45節 “*That ye may be the children of your Father which is in heaven: for he maketh his sun to rise on the evil and on the good, and sendeth rain on the just and on the unjust.*”より。
- 11 “*mentem sanam in corpora sano*”という表現の初出は、古代ローマの風刺詩人デキムス・ユニウス・ユウェナリス (Decimus Junius Juvenalis, 60-128) の『風刺詩集』(*Satires*, x. 350-57) 第10歌であり、その該当箇所は次の通りである。「我々は本能の衝動のままに盲目にして、熱烈な欲望に駆られて、結婚に憧れ、子を求める。而も、その子が、その妻が将来どうなるか知っているのは神々だけだ。それにも拘わらず、諸君が聖堂の白豚の汚れなき内臓や腸詰を供えて、神々から何かを求めたいというならこう願うがよい。健全な身体に健全な心を宿らせてくれと (*Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano*)。死の恐怖にも平然たる剛毅な精神を与えよと」(呉茂一他編訳 211-12)。人口に膾炙する「健全な精神は健全な肉体に宿る」という表現は、通常、健全な身体を前提とした上で健全な精神を期待するほどの意味合いで用いられているが、引用から理解される通り、元々両者は並行関係にあり身体が精神に優越する訳ではない。
- 12 出典はパーシー・ビッシュ・シェリー (Percy Bysshe Shelley, 1792-1822) の『アトラスの魔女』 (“*The Witch of Atlas*”, 1820) LXVIII, 589。該当のスタンザは以下の通りである。
- 'Tis said in after times her spirit free \_  
 Knew what love was, and felt itself alone—  
 But holy Dian could not chaster be  
 Before she stooped to kiss Endymion,  
 Than now this lady—like a sexless bee  
 Tasting all blossoms, and confined to none, \_

Among those mortal forms, the wizard-maiden  
Passed with an eye serene and heart unladen

### 参考文献

- Cellini, Benvenuto. *The Autobiography of Benvenuto Cellini*. Trans. John Addington Symonds. 1558. NY: Reynolds, 1910. Print.
- Harrison, William. *The Description of England: The Classic Contemporary Account of Tudor Social Life*. 1587. NY: Dover, 1994. Print.
- Hemans, Felicia Dorothea. *Records of Woman: With Other Poems*. Edinburgh: William Blackwood, 1828. Print.
- Kingsley, Charles. *Health and Education*. NY: D. Appleton, 1874. Print.
- . Frances Eliza Kingsley ed. *Charles Kingsley His Letters and Memories of His Life*. Vol. 2. 1877. Cambridge: Cambridge UP, 2011. Print.
- Shelley, Percy Bysshe. *The Witch of Atlas*. Kindle.
- 呉茂一他編訳. 『世界名詩集大成 1 古代・中世篇』. 東京: 平凡社, 1960. Print.
- テニスン, アルフレッド. 『対訳テニスン詩集 イギリス詩人選 (5)』. 西前美巳訳. 東京: 岩波文庫, 2013. Print.