

食べた分は消費をする、  
無駄なものは出来るだけ取らない。  
健康は、単純な足し算と引き算を  
意識することが大切。

KYOICHI KATAYAMA

# 片山 恭一

1959年愛媛県宇和島市生まれ。福岡県在住。九州大学農学部卒業、同大大学院博士課程(農業経済学)中退。1986年、『気配』で文学界新人賞を受賞し、作家デビュー。以降、数々の作品を上梓、1995年に『きみの知らないところで世界は動く』で単行本デビューを果たした。2001年に発表した『世界の中心で、愛をさけぶ』が、2003年に大ブレイク。コミック化、映画化、テレビドラマ化、舞台化もされ、現在その売上部数は、300万部を突破している。



私は毎日、規律正しいパターン化した生活を送っています。朝7時くらいに起きて、簡単な体操をし、剣道の素振りをして、そのあと朝食。8時半くらいから午前中一杯小説の執筆、午後は資料を読んだり、エッセイなどを書く。夜はほとんど、仕事はしません。土・日も基本的にこのペースを崩しません。人によって違うでしょうけれど、私の場合は、ブランクがあるとなかなかその世界に戻っていきなくなってしまふところがあるんです。日常とは違うフィクションの世界を書いているのですから、少しずつ毎日書いたほうが、割と調子が出るようです。だから、年末年始などで1週間くらいブランクがあると、書くのが億劫になったりするんですよ(笑)。

朝やっている体操というのは、週に1回習っている「真向法」という気功に基づいたストレッチのようなもの。それを自宅で毎朝週に1回は教室に行つてやっています。きっかけは、2004年に著作が売れて急に忙しくなった時、ストレスもあったのかも知れないのですが、肝臓の病気で1カ月ほど入院したこと。その時の経験から、ストレスを回避するリラクゼーションの方法を自分なりに身につけないといけないと感じまし

## 環境や人間関係を健全にすることが 肉体的な健康に繋がっていく。

て。その時、知り合いの気功の先生に相談して始めました。それからは、体調も安定しています。

剣道のほうは、週に4日ほど通っています。小説というのは、  
“無”から何かを生み出すような仕事ですから、切れ目が無いんですね。一日中、何をしてもストーリーのことを考えている。なので、生活の中で一度リセットをするという瞬間が必要になるんです。剣道のいいところは大きい声を出すということ。指導もしておりまして、道場で子供を相手にするというのも気分転換にいい。ストレスの発散になります。

食生活の部分では、肝臓が良くないという意識が常にあるものですから、添加物などには気を付けています。あまり神経質にならず、それ自体がストレスになったりしない範囲で。また、風邪予防でビタミンCを飲んだり、野菜の多いバランスのいい食生活を心がけていますね。そして何より、“取る”よりも“出す”ことが大事だと考えるようにしています。現代人は引き算というのがなかなか出来ないようになってきていると思うんです。だから、どこかが悪くなると何かを取る、というのではなくて、予防をする、食べた



分は消費をする、無駄なものを出  
来るだけ取らない……そんな単純  
な足し算と引き算を意識しながら。

日本の社会では、健康法や健康食品など、長く健康ブームが続いていきますよね。しかし、自分一人の身体的な健康だけを考えると  
いうのは、逆に不健康なのではないかと、私は思うんです。もう少し

し私たちは、健康という概念を幅広く捉えなければいけない。人間は、一人で生きているのではなくて、家族関係、仕事の関係、友人関係と色々ある。その関係を健全にしなければ、肉体的な健康は得られないはずですよ。また、失われたとは言え、人間は自然という環境の中にいるわけで、

そここの繋がりも健全でないと、  
本当の健康とは言えない。我々が日々食べるもの、それ自体が健康でなければ、人間が本質的な健康を保っていきけるわけがないですから。これからも、そういうところまでも含めた健康というものを考え、追究していきたいですね。