



サッカーのワールドカップ・ロシア大会。観てますか？

4年に一度のワールドカップ。お祭りですね。前回のブラジル大会で強烈なインパクトを残したのが、ウルグアイのスアレス選手の“噛みつき”でしょう。サッカーで噛みつきって... 手は使ってないけど... 頭突きの人もいましたね。ワールドカップって面白い。写真は、当時リオデジャネイロにあったスアレスの広告で、皆さんスアレスに噛まれたかのような記念撮影を喜んでしていたそうです。めっちゃ楽しそうですよね。みんな噛まれるのが好きなのか？



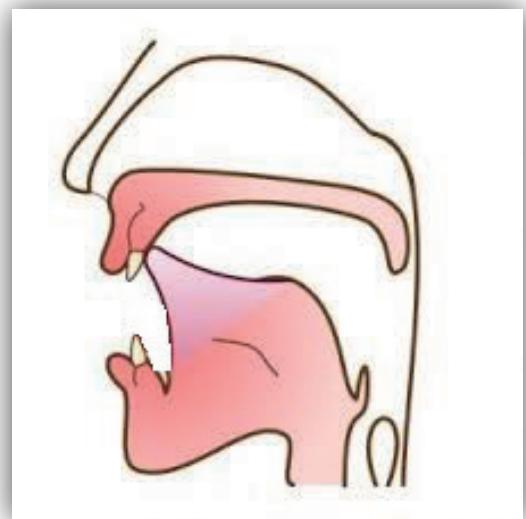
結構やってる噛みしめ癖。ストレスなんでしょうね...

人の噛む力というのはどれくらいかご存知でしょうか？ 男性で40kg、女性で30kg、MAXで70kgあるといわれています。かなりのパワーです。この“噛みしめ”が癖になっている方は結構いるんですね。夜中に歯ぎしりしている人などは当然あてはまります。かくいう私も歯ぎしりをしているそうで、初めて人に指摘されたときは「うそでしょー」と半信半疑でした（寝ているので自分で気づけない）。ただ、歯医者にいくと「歯がすり減っているから歯ぎしりしていますね」と言われる所以、間違いなく夜中にギリギリ鳴らしている模様です。

噛みしめ癖でコレ筋肉は、咬筋・側頭筋・胸鎖乳突筋など。ケビもコります。片方の顎だけでギリギリしている人は顎も歪んできますし、顎関節症になることもあります。

対策としては、歯科医でマウスピースをつくって夜中に装着するのもいいかと思います。ただ、まず試して欲しいのが、日中（寝ていない時）に噛みしめないようになります。就寝中に噛みしめがある人は、日中にも噛みしめ癖があるのです。仕事に集中しているときやイラついているときなど。楽しいことを考えてるときやニヤニヤしているときは噛みしめではないはずなので、噛みしめ癖はやはりストレス絡みなんでしょうね。

そこで、普段噛みしめているかどうか自分で気をつけ、生活してみて下さい。そして、噛みしめている瞬間があったなら、図のように舌尖を前歯の裏にピトッとつけてみましょう。この口の形をすると、噛みしめることができます。お試しあれ。



◇◇◇夏になると読みたくなる本◇◇◇

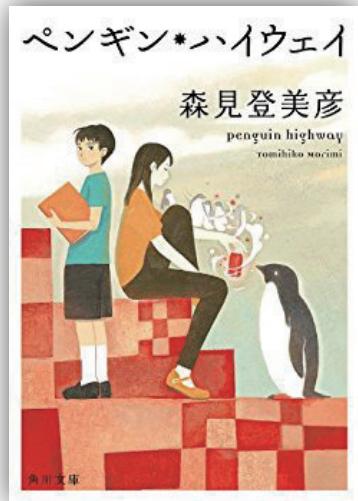
夏というと何を連想するでしょうか？

私にとって、本に関してならば、夏といえば『ペンギン・ハイウェイ』です。二二数年、夏になると必ず読み返しています。

その小説が、この夏、アニメ映画になるというではありませんか。

嬉しい反面、ストーリーがわかつているのでオチを知っているのが少し残念な気もします。とはいえ、楽しみは楽しみ。

ストーリーは小学4年生の男子が主人公で、普通の住宅地にペンギンが現れる謎を解き明かすというファンタジーもの。そして、この少年が不思議な年上のお姉さんにほのかな恋心をよせています。



なぜ、この本に惹かれるのかなあと考えたところ、私にとっての“恋愛モノ”なのではないかと思った次第です。

そもそも、私は“恋愛モノ”と言われるジャンルが苦手です。恋愛映画などはピンとこないので、自らすすんで観ることはありません。『あいのり』や『テラスハウス』などのTV番組も面白さがわからず見続けることができませんでした。

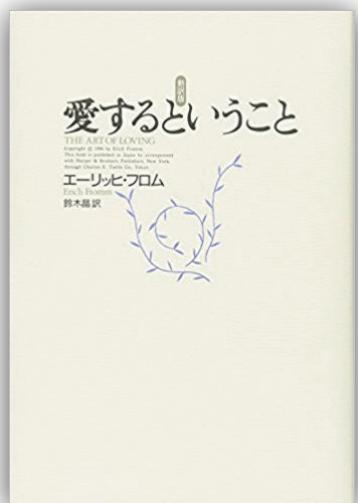
でも、この本が恋愛モノかと言われると、そう思う人は少数でしょう。きっと、私の恋愛年齢みたいなものが小学校4年生レベルかもしれません。

私は昔から『愛』というものがよくわかりませんでした。

こう書くと複雑な家庭事情があるのかと思われるかもしれません。

そういうわけではなく、世間に流布している『愛』というものになにか胡散臭さを感じていたというか…説明しにくい…

ということで、だいぶ昔ですが「愛とはなにか？」を知るために本を読みました（『愛するということ』エーリッヒ・フロム著）。



この本で述べているのは「愛とは与えること」のズバリ一言。

「なるほど～」と妙に納得したのを覚えています。

つまり、愛とはギブ・アンド・テイクではなく、ギブ・ギブ・ギブ。キャッチボールのようにキャッチしてスローしての相互関係ではなく、雪合戦のように投げて・投げて・投げる。お互に投げて・投げて・投げまくるのが愛らしいです。なんか激しい…

まあ、相手に何かを欲求するのは『愛』ではないってことですね。それがわかつただけでもスッキリした気持ちになれた本でした。

編集後記 以前、何かの映像で皇帝ペンギンのダンスを見たときにビックリしました！！

繁殖地でつがいを見つけたオスとメスのペンギンが、シンクロして全く同じ動きをするダンスなんですが、まさに喜びの舞。表情なんてないペンギンが微笑んで見えるかのような幸せ感たっぷりな踊りです。ダンスって凄いと思いました。これが“愛”？

【大泉】