



## 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、  
 ウルグアイのスペース選手の“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...  
 頭突きの人もありましたね。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ペースの広告  
 で、皆さんスペー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？



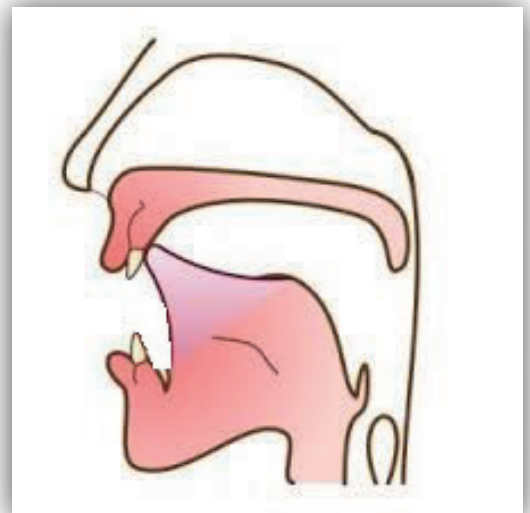
## 結構やってる噛みしめ癖。ストレスなんでしょうね...

人の噛む力というのはどれくらいだ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ようで、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は気づけない）。ただ、歯医者に行くといくと「歯がすり減っているから歯ぎしりしてますね」と言われるので、間違いなく夜中にギリギリ鳴らしている模様です。

噛みしめ癖でコリ筋肉は、咬筋・側頭筋・胸鎖乳突筋など。クビもコリます。片方の顎だけでギリギリしている人は顔も歪んできますし、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することです。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ものです。仕事に集中しているときやイラついていたりするときなど。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てはいないはずなので、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を自分で気をつけて生活してみてください。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なくなります。お試しあれ。



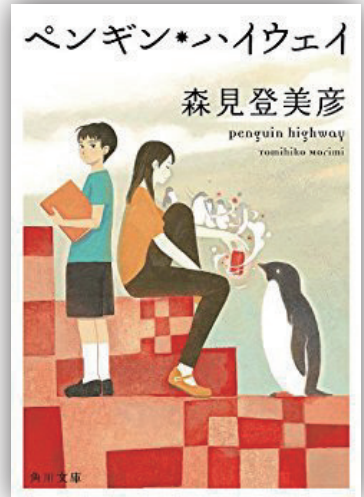
## ◇◇◇夏になると読みたくなる本◇◇◇

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。ここ数年、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、ストーリーがわかっているのがオチを知っているのが少し残念な気がします。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、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年生レベルなのかもしれません。

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が、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。お互いに投げて・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。それがわかっ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けど、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の踊りです。ダンスって凄いいいと思いました。これが“愛”？ 【大泉】