

論 文

ウェルネスライフとアーミッシュの人々の生活

野 崎 康 明

生活科学部・人間生活学科

はじめに

1980年の秋、当時在外研究でマサチューセッツ州のスプリングフィールドにある、スプリングフィールド大学に滞在していた時、サンクスギビングデーの休暇を利用して、フロリダまで長距離のドライブをした。その途中ペンシルバニアを通過する時に寄ったお店で目に止まったのが『アーミッシュ・カントリー』という写真集であった。当時はアーミッシュについての知識は何もなかったので、アメリカでは未だに馬車に乗って生活している人がいるのだなという程度の感じでその写真集を購入したのが、アーミッシュとの出会いである。

今考えてみると、その場所こそアーミッシュの人々が移民をした最初の場所であり、現在も多くのアーミッシュが住んでいるペンシルバニア州ランカスター郡の近くであったらしい。

その後1988年の夏にオハイオ州クリーブランドに1ヶ月程滞在した時に、近くのホルムズ郡のアーミッシュの村へ行くツアーがあり、それに参加し、初めて公道を走るアーミッシュの馬車に出会い驚いた。そこではこれまで見たことのない服装をした人々が生活していた。この頃からアーミッシュの人々に興味を持ち始めた。

ウェルネスに関する研究を深めていくうちに、アーミッシュの人こそウェルネスライフを実践しているのではないかという思いがつのり、アーミッシュについての文献や書物を探さようになった。特にこの数年は、アメリカに行くたびに、近くのアーミッシュの地区を探し訪ね、いろいろな資料を集めるようになった。

近年、日本でも以前よりは多くの出版物も出され、アーミッシュに関する研究もなされるようになってきたので、それらを通して、アーミッシュの人々の生活が明らかになるようになってきた。

この夏(2006年7月)には初めてアーミッシュの村の中にあるホテルに2泊し、すぐ近くでアーミッシュの人々の生活を見学し、アーミッシュの人々と会話をするという貴重な体験をすることができた。

これらの本や文献を調査したり、直接アーミッシュの村に行くことを重ねることによって、ますますそのライフスタイルに興味が引かれ、ウェルネスライフとの共通点の多いことが考えられるようになってきた。

そこで本研究では、アーミッシュの人々の生活をウェルネスライフの点から分析検討してみようとした。方法として、これまでアーミッシュについて書かれている文献や出版物と著者の実地調査によるアーミッシュの生活をもとにし、ウェルネス概念であらわされている5つのウェルネスライフ領域の各領域に分けてアーミッシュの人々の生活を分析していき、そのライフスタイルとウェルネスライフの共通点について明らかにしようとした。

アーミッシュの歴史とその信仰、生活

1. アーミッシュの歴史

アーミッシュはプロテスタントの一つの派であり、1521年にルターがローマカトリック教会から離れた宗教改革の時に始まる。宗教改革の中で、1525年にスイスの司祭ウルリッヒ・ツヴィンクリは、「聖書に従うならば、洗礼は成人の自由意志によるべきだ」と唱えた。この考えに従う人々は再洗礼派(アナバプテスト)と呼ばれ、迫害の対象となった。その後再洗礼派にはメノ・シモンという穏健派の強力なリーダーが現れ、これに従う人々はメノナイト(メノ派)と呼ばれるようになった。彼らは1560年前後にオランダを中心に平和主義の再洗礼派を組織した。

1690年前後にメノナイトのリーダーの一人だったジェイコブ・アマンは、もっと聖書に忠実に、よりキリストに近い生活を実践するべきだと唱え、質素で献身的な生活をするものこそ神の国に入ることができるとした。アマンは戒律に反した者は、メノナイトの共同体から追放されるべき

だとも主張したがメノナイト全体からは受け入れられなかった。そこでアマンはメノナイトを離れ、彼の主張を受け入れる人々と新しい共同体を組織した。彼に従った人々はアーミッシュと呼ばれるようになった。

その後もメノナイトとアーミッシュの再洗礼派は、ヨーロッパ各地で過酷な迫害と弾圧を受けたので、集会を夜開いたり、森の中、洞窟など人目につきにくい場所で少人数に分かれて集会を開いた。

1693年にメノナイト派の人々やアーミッシュの人々は、宗教の自由を求めてアメリカに渡った。最初に入植したのはクエーカー教徒のウィリアム・ペンが開いたペンシルバニアであった。

1711年にはスイスのベルン市当局がすべての再洗礼派を追放する決定を下し、アーミッシュとメノナイトを北アメリカへ追放する計画を出した。

アメリカへの移住は、「1727年にフィラデルフィアに着いた船の乗船名簿に数人のアーミッシュの名前が見られ、1737年には、アメリカに入植したアーミッシュの21家族が乗船名簿に記されている」と菅原千代志は『アーミッシュ もう一つのアメリカ』¹⁾で紹介している。この後の30年間に100世帯ほどがペンシルバニアに移住している。

18世紀には500人程度であったが、19世紀に入る頃には1,000人程度になり、1817年から1860年の間に3,000人程度のアーミッシュがオハイオ州、イリノイ州、インディアナ州、アイオワ州などに入植した。

アメリカに移住してきたばかりのアーミッシュは組織化されていなかったが、ジェイコブ・マスト牧師の強力な指導力によって仲間が団結し、19世紀にはしっかりとした集団になった。その後アーミッシュは、それぞれの地区の指導者を聖職者として認め、隔週の礼拝を始めた。

1837年ペンシルバニア州サマーセット郡の教区は、子どもにも簡素な服装を身につけさせるようにし、親の権威よりも教区教会の権威が先行するようにした。この取り決めは同じ年に他の教区でも採択された。

アーミッシュの人々は、20世紀初めには5,000人ほどであったが、現在は全米21州とカナダにも広がっており、1992年の調査では14万5,000人と発表されているが、一説では、現在20万人前後になるのではないとも言われている。アーミッシュの家庭では子どもが多く、どの家にも5～8名程の子どもがいることと、約8割ほどの子どもたちが洗礼を受けてアーミッシュの共同体に残るといことが、これらの理由として考えられる。

2. アーミッシュの信仰

アーミッシュは成人洗礼の大切さを強調する。洗礼を受けようとする者は、キリスト信仰の告白をし、「オールド・ヌンク」として知られるコミュニティーの規則と規律に従うことに同意しなければならない。洗礼聖約は非常に重大なもので、生涯にわたる宗教上の責務となる。

宗教的不品行者（オールド・ヌンクを守らなかった者）には、罪を告白し、悔い改める機会が与えられる。それを拒む者には、シャニング（忌避）やマイド・ヌンク（社会的追放）と呼ばれる処置があり、家族と同じテーブルで食事したりすることも許されない。

親であっても、子どもに洗礼は強制しない。一般的には16才～21才くらいで洗礼を受ける者が多い。洗礼を受ける前の子どもたちは、アーミッシュの規律に拘束されないことになっている。

オールド・ヌンクは1850年頃、アーミッシュの人々が伝統を守ろうとする気持ちとアメリカ文化の間に起こった心の葛藤の結果生まれたものと言われている。オールド・ヌンクは文字にされておらず、行動と口承によって伝えられている不文律である。

オールド・ヌンクは古くからの伝統的慣習と絶対に守らなければならない部分の二種類に分けられている。伝統的慣習としては、服装の色と形、男性の帽子的形と色、バギー（馬車）の色と形、農作業に馬力を利用する、ペンシルバニア・ダッチ語（ドイツ語の一方言）を使う、礼拝の順序、祈る時はひざまずく、礼拝後の食事の内容、宗派内での結婚等に関してである。

絶対に守らなければならないものとしては、トラクターを農耕に使わない、自動車の所有と運転をしない、都市ガスや電気の不使用、セントラルヒーティングの不使用、ジュウタンを部屋いっばいに敷かない、訴訟をしない、搾乳用輸送管を設置しない、一般社会の組織に入らない、軍事関係の仕事に就かない、コンピュータやテレビ・ラジオを所有しない、高等教育を受けない、航空機を使わない、腕時計・結婚指輪や装飾品をつけない、化粧をしない、女性は髪を切らない、離婚しない、写真を撮っても撮ってもらってもいけない、となっている。

これらのオールド・ヌンクのすべてを厳格に守っている人々をオールド・オーダー・アーミッシュと呼んでいる。オールド・ヌンクの内容を変えたり、メノナイト派へ近づいていく人々をアーミッシュ・メノナイトあるいはニュー・オーダー・アーミッシュと呼んでいる。アーミッシュ・メノナイトやニュー・オーダー・アーミッシュは19世紀中頃に成立した。

オールドムンクの基本は、質素と従順（謙虚）であると言われている。アーミッシュが最も重要とする教義は、①洗礼 ②人類愛 ③絶対の平和主義 ④（信仰を損なわせる）近代文明への非協調 ⑤聖書の教えに従うとされる。

アーミッシュは教会の建物は持たず、隔週の日曜日にメンバーの家で持ち回りで礼拝を行っている。教会の教区は一般に20~30家族で構成されていて、150~200名で一つの教区が作られており、それ以上になると教区を分割していく。教区にはビショップ（監督・牧師）1名、ミニスター（説教者）2名、ディーコン（執事）1名が教区の中から選ばれている。ビショップは聖餐式、洗礼式、結婚式、葬儀などの儀式を司る。ミニスターはビショップの補佐役として手助けする。ディーコンは儀式の準備、教会員の生活上の世話をする。全て無報酬で、それぞれが平日は働いている。

礼拝は、16世紀に書かれた楽譜のない賛美歌集（アウスブント）を伴奏なしで歌い、説教者の1時間の説教を聞く。礼拝はハイ・ジャーマン（北部ドイツ語）が使われる。礼拝後には参加者全員で昼食をとる。

各家庭には『殉教者の鏡』という本があり、これはイエス時代から16世紀の宗教改革までの殉教者についての話を集めたもので、子ども達に繰り返し読んで聞かせている。

3. アーミッシュの生活

アーミッシュの人々の生活はキリスト教の基本的な教義を固く信じ、それを実生活の中で実行するということから形づくられていると言える。彼らは、服従、謙虚さ、簡素を重要なものと考え、主な仕事は農業とし、土を耕す行為は、「神の土」を耕すという意識を持っている。家族は勤勉、質素、儉約、協力、責任といった価値観で結びついている。

これらの基本的な考えをもち、これらを守るための厳格な不文律がオールドムンクとしてある。そのオールドムンクを守った生活が彼らのライフスタイルである。農業は馬を使って家族で耕せる広さとし、それ以上の土地を持つことはない。服装についても質素・簡素で自然に近い単色のものとし、模様の入らないものを使う。アクセサリーは一切つけず、自動車の所有や運転はしない。電気やテレビ、コンピュータ、電話を家庭に持ち込まない。家具類も必要最低限のものしか持たないなど、その生活は信仰をそのまま生活に反映させている。

この世の中の一般の人々とは極力避けた生活をする。一般世界の生活の影響を嫌う。家族の絆、教区の人々との交流を大切に、それらを守れなくするものは一切拒否する。

食事関係も簡素を旨としていて、自分の畑や農場でとれたものを用い、多くの瓶詰を作って利用している。料理は全て手作りで、既製品を買ってくることはほとんどない。アーミッシュの人々にとって重要なのは、家族や共同体（教区）の絆を維持することである。そのためには同じ価値観を共有し、物理的にも離れずにいることが重要だと考えている。便利さや快適さは、彼らにとってあまり意味を持たないことである。彼らは身体を動かして労働することが、身体や魂の健康に良いと考えている。

教育は、8年間教区内にあるアーミッシュの学校で、いわゆる読み・書き・そろばんと彼らの伝統的な知恵や思考を教わり、卒業後は男子は父親の手伝いをし、女子は母親の手伝いをして仕事を学んでいく。高等教育は必要なしとして拒否している。

アーミッシュの人々の相互援助のシステムは徹底しており、教区を中心に病気の人への手助け、入院時の費用等の援助など、時には教区を超えてアーミッシュの多くの仲間から届けられる。そのために社会保障税の支払いは拒否している。

ウエルネス概念とウエルネスなライフスタイル

ウエルネス概念とウエルネスなライフスタイルについては、著者の拙著『ウエルネスマネジメント』²⁾と『ウエルネスの理論と実践』³⁾からその部分を参考にし、まとめると次のようになる。

1. ウエルネス概念

ウエルネスとは、自分の人生には自分で責任を持つことを自覚し、より幸福でより充実した人生を送るために、自分の生活習慣（ライフスタイル）を点検し、自分で変えなければならないことに気づき、これを変革していく過程であると定義づけられている。

ウエルネスはこれまでの健康という用語の概念を越えて我々の生き方、人生そのものについて考え、我々がどのように生きどのように死んで行くのかという、人間にとって最も良い生き方を探求していく考え方である。

自分の日頃のライフスタイルを点検し、もっと楽しくより充実した人生を送るために、必要なものは何だろうかとか探究し、学び、学んだことをいかに楽しく実行していくかがウエルネスライフである。

2. ウェルネスなライフスタイル

ウェルネスなライフスタイルを考えるときに、その基本となる概念は、図に示すように5つの領域で表わすことができる。

1) 情緒の領域 (情動・エモーション)

怒り、悲しみ、喜びなどの自分の感情の表出方法や感情的な行動に対して認識し、そのマネジメントの仕方について学ぶこと。また自分に対して過剰になっているストレスを認識し、適切な対応方法を学びストレスマネジメントを実行すること。

2) 精神の領域 (スピリット)

人生観や生きがいについて考える。人間存在の意味について考えたり、生きることの意味や意義・目的について考えることや、死について考えることも含まれる。人生に対する哲学的探究や宗教的な探究、どのように生き、どのように死を迎えるかについて考え、これらについての認識と知識を深める。

3) 身体領域

身体領域では身体活動や疾病に関する部分と、食に関する部分、休養や保養に関する部分の3つがこの領域の範囲となる。

身体活動や疾病に関する部分では、身体の各部分の機能に関する知識、身体活動の必要性やその方法について学ぶ。自分の現在の身体能力を知ること。身体の生理に関する知識や生活習慣病や他の疾病に関する知識、喫煙や薬物の害に関する知識等について学習する。

栄養や食事のとり方、食材、調理方法等の食全般に関する知識とその実施方法について考え学び実施していく。

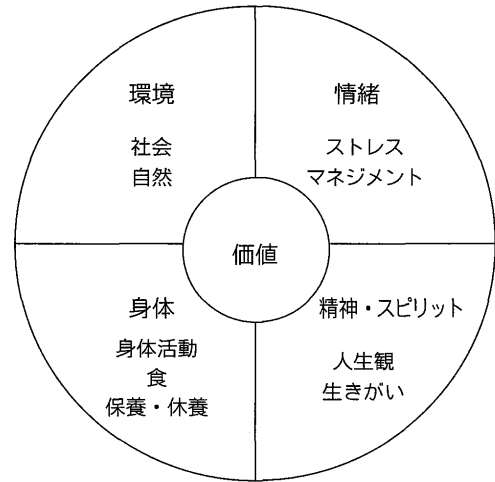
休養や保養についての部分では、心身の疲労回復と健康の維持増進のためにはどのような休養と保養が必要であるか、その方法について考え学ぶことである。特に保養では、保養地においてウェルネスな生活の方法についての気づきとその方法を体験していくことも含まれている。

4) 環境の領域

環境の領域は、社会的環境の部分と自然環境の部分がある。

社会的環境では、家庭、地域、学校、職場における行動、人間関係や社会的立場と存在について考える。自分の現在の社会的環境の中でどのような人間関係を持っていくか、その対処方法を考え身につけ、よりよい関係へ変革していく。広くは他の国の人々との関係、国と国との関係も含まれる。

自然環境では、自分と身の回りの自然の存在について気



ウェルネス領域 (ウェルネスモデル) の図

づき、自然とのかかわり方について考える。人間も自然の一部であることを知り、自然と人との良好な関係について考える。ここでは、公害やゴミ問題に関する知識を持ち実行することと地球環境についての認識や知識を深める。

5) 価値の領域

自分が何に価値を見出しているかあるいは何に価値を置いて行動しているかを考え認識する。人がある行動を取るときには、自分の価値観を基準にして行動する。行動の変容には、価値観の変化が必要であることを認識する。価値観を変化させるにはものの見方、考え方を考える必要があることを知る。

ライフスタイルを変えるには、この価値観の変化なしには行動変容は起こらないので、価値観の変化については、その方法や考え方を学んでいく。

ウェルネス概念からの分析

ウェルネス概念とウェルネスなライフスタイルから、アーミッシュの人々のライフスタイルを分析検討する。

1. ウェルネス概念の面からの分析

アーミッシュの人々のライフスタイルを見ると、先ず、彼らのアーミッシュ的生活の基本には信仰があり、その信仰に入る時の洗礼を受け教会・教区のメンバーになるということは、自分の責任において、決断し実行している。このことは、ウェルネス概念の基本である「自分の人生には自分で責任を持つことを自覚する」というウェルネスの自己責任にあたる。彼らはアーミッシュのライフスタイル全てを自分の責任において、その信仰とともに受け入れてい

る点でウエルネス概念と共通していると考えられる。

幸福で充実した人生を、生きる目的としているという点でも、アーミッシュの人々は、彼らの考えるキリスト教的な神の国を目指すという真の幸福のために、日々の生活をその目的に沿って生きていくという点で、まさにウエルネス的な考え方と言える。しかし、彼らの信仰によらねば真の幸福はないとしている点は、一般的なウエルネス概念とは必ずしも一致しないと考えられる。

ウエルネス概念における、自分の日頃のライフスタイルを点検していくという点においても、隔週にもたれる礼拝において、その信仰とライフスタイルの点検を行なっているので、これらの点ではウエルネス概念の定義と共通していると考えられる。

しかし、彼らの場合は、あらかじめアーミッシュの生き方、信仰というものが決められていて、そのルールを基にしての自己点検ということが中心となるので、この点では、各自が自分の責任でその幸福で充実した人生を送ることを探究していくというウエルネス概念と完全に一致するということは言えないように考えられる。

2. 情緒（ストレスマネジメント）の領域からの分析

アーミッシュの人々の情緒の安定していることについて、ドナルド・B・クレイビルは『アーミッシュの謎』⁴⁾の中で「アーミッシュの人々は、永続的なアイデンティティ、高い帰属意識（地域と教区、家族）、意義のある世界観、社会の本質に対する鋭い感覚からしっかりした情緒の安定を得ているのではないかと述べている。

子どもたちの情緒の安定していることについて、栗原紀子は『プレイン・ピープル―アーミッシュの世界―』⁵⁾の中で「男の子は父親を、女の子は母親を仕事の上でも生活の上でも一つ一つ見習って大人になっていく。子どもは家族の中に居場所がきちりとあり、頼りにされているから、子どもらしい純真さと大人のようなしっかりした態度を併せ持つことができるのではないかと述べている。

時間との関わりからくるストレスについては、スー・ベンダーは『プレインアンドシンプル アーミッシュと私』⁶⁾の中で、「私にとっては時間は責め苦だったが、彼らは時間に間に合わせるすべを知っているらしい。時間の一部分となり、時間とよい関係を持つ方法を知っているらしい」と、アーミッシュの人々のタイムマネジメントの素晴らしさについて述べている。

ラジオ、テレビ、インターネットからくる外の世界からの過剰な情報が無いというのも、アーミッシュの人々の情

緒安定を助けているように思われる。

ストレスマネジメントの一つとされている瞑想や祈りの時間においても、アーミッシュの人々は早朝と夕方に祈りの時間を持っており、彼らにとっては祈りと生活は一体となっている。

彼らの生活は労働が中心であり、農業も家畜の世話もそうであり、掃除、洗濯、台所仕事も現代社会で必要のなくなった身体活動が常に必要とされているので、これも彼等にとっては、ストレスが過剰にならない理由の一つと思われる。

人とのコミュニケーション、特に家族、教区・教会を中心とした地域の人々とは、電話でなく常に直接会って、食事を共にした交わりが大切にされており、大人も子どももテレビや電話、パソコンに時間を奪われることなく、お互いの交わりを深め、孤独な生活をしている人は見られない。

アーミッシュの人々の生活の基本は、信仰を守ることであり、簡素さと従順（謙虚）が中心であるので、お互いの持ち物や能力の優劣を競うことはないので、現代生活にありがちな競争社会における劣等感を持たなくてよい。子どもたちは8年制の学校へ行くが宿題は一切なく、高等教育のための受験勉強を強制的にさせられることもないので、のびのびと生活しているようである。

どの文献にも、アーミッシュの人々の生活に対する満足度は高いことが述べられている。アーミッシュの村に滞り、そこでアーミッシュの家庭で生活を体験した人々は、アーミッシュの人々が自分たちの生活や人生に満足している度合いの高いことに驚いている。

以上のことから、アーミッシュの人々は、ウエルネスの情緒の領域の分析では、ハイレベルなウエルネス的生活をしているということが考えられる。

3. 精神（スピリット：人生観、生きがい）の領域からの分析

アーミッシュの人々は、キリスト教の教えを信じ、神の国・天国へ行くことを人生の目的としており、自我を否定し、神の意志に従うこと、それが魂の救いであると信じているのでゆるぎない人生観、はっきりした人生観を持っていると言える。

ドナルド・B・クレイビル（前掲）⁴⁾は、「彼らは人間としての自己実現、意義、アイデンティティ、所有の本当の根源は大きなコミュニティーのリズムに従うことの中に見出されると信じており、個人主義の快楽は幻想に過ぎないものと信じている」と述べている。

栗原紀子(前掲)⁵⁾も「アーミッシュの人々は、自分の意志を捨てて、神の意志に服従することを信仰の基本にしている」と述べている。

このように、アーミッシュの人々は、その人生の基本に信仰を位置づけ、その信仰に基づいた考え方、生き方を人生観や生きがい、生きる価値としているということが考えられる。

アーミッシュの人々は、ウェルネスの精神・スピリットの領域で考えられている、人生観、生きがい、人間存在の意味について、大人も子どももはっきりとした考えを持ち、同様な価値観と生き方をしている仲間と共に生活しており、その考え方を礼拝において再認識、再確認するという方法を取っているため、その考えは常に強固に点検され再構築されているということが出来る。

これらの点から、アーミッシュの人々はウェルネスの精神の領域からの分析では、ハイレベルなウェルネス的生活をしていると考えられる

4. 身体(身体活動、食生活、保養・休養)の領域からの分析

アーミッシュの人々の身体活動の面を見ると、ほとんどの家では農業が主な仕事であり、しかもトラクター等を使用せずに人の力と馬の力のみで耕作をしているために、身体活動が質量共に豊富であるということがいえる。彼らは馬以外にも何種類かの家畜を飼っているため、それらの世話のためにも肉体労働をすることが多い。

アーミッシュの人々は、家族単位で農場を営んでいるため、毎日朝食前から家族全員で家畜の世話をしたり、農機具の準備をするので、朝早くから身体活動をしている。

自動車を持たないので、近くの家には徒歩かあるいは自転車(許されている地域のみ)を利用するので、ここでも身体を動かす必要がある。

主婦の台所での仕事でも電子レンジは使用せず、冷凍食品等も使用しない。洗濯機は旧式のを電気以外の動力を用いて利用するが、乾燥機は使わずに全て庭に干している。掃除機も使わず全てほうきやモップがけで行なっている。そのため作業は現代の日本やアメリカの一般的な家庭の主婦より数倍以上の労力を使い、身体活動も多い。

子どもたちも早朝から、父親や母親の仕事を手伝うのが普通で、学校から帰って来た後も両親の手伝いをしながら仕事を覚えるのが地域の一般的な常識となっている。

テレビやゲーム機はないので、遊ぶ時も屋外遊びが中心になり、アーミッシュの人々の住んでいる地域では、夕方

子どもたちが外で遊んでいる姿がよく見られる。彼らは宿題もなく、受験勉強もないので、家の手伝いをした後はのびのびと遊んでいる。

高齢者においても、アーミッシュの人々は身体が動く限りは、家庭内での仕事があり、引退するとか仕事を何もしないということはなく、大家族の中で、それぞれの持ち場を持ち、日々の生活の中で身体活動は十分足りていると考えられる。

これらのことからアーミッシュの人々は、その生活の中での身体活動が十分にあるので、ことさら運動の時間を設けなくても、彼らの運動量は大人も子どももその質と共に量的にも十分であることが考えられる。

食生活の面では、「アーミッシュの料理はシンプルで自然なものであり、気取りの無いアメリカの地方料理の真髄であると『クッキングフロムキルトカントリー』の著者であるマルシア・アダムスは述べている」と菅原千代志は『アーミッシュの食卓』⁷⁾の中で紹介している。食料はほとんど自分の農場や家庭菜園でまかなっている。時には近所の人々との物々交換で必要なものを手に入れている。野菜、果物、肉も、瓶詰にして保存し、一年間の食料にしている。スーパーで購入するのは小麦粉と砂糖ぐらいと言われている。

新鮮な野菜を使って手を掛けた料理を毎食作っているため、それは近頃言われるようになった地産地消であり、スローフードの精神をずっと続けているのがアーミッシュの人々の食生活といえる。加工食品やファストフード、冷凍食品はほとんど利用していないので、食品添加物を利用した食品を使うこともほとんど無い。

毎日の食事は必ず家族全員で食べるので、個食も孤食もなく、食事のスタイルも現代社会では考えられないぐらいウェルネスそのものの食生活ということがいえる。

保養・休養の面からは、1週間のうち月～金は働くが土日は仕事を休み、土曜日は各種の市やセールがある時には出かけるが、他の日は近くの人々と集まり、パーティーをしたり、一緒に食事をしたり、お茶を飲んだりする交流の日に使われている。あくまでも馬車で移動可能な距離の交わりを行なっている。

日曜日は礼拝があり、朝から礼拝の行なわれる家に集まり、礼拝後は参加者全員(150~200名)での持ち寄りの昼食会がある。

保養・休養の面では、アーミッシュの人々は、生活に疲れたから保養や休養をするといった考えはないようである。しかし彼らの生活は一週間の間にきちんと保養と休養がと

れているので、ことさら特別に休暇をとって保養や休養をする必要が無いのかもしれないと考えられる。

これらのことから、身体の面からアーミッシュの人々の生活を分析すると、保養・休養面以外は、身体活動面でも食生活においてもハイレベルなウエルネスを保った生活であると考えられる。

5. 環境（社会的環境、自然環境）の領域からの分析

社会的環境の面からアーミッシュの人々の生活を見てみると、家族を大切に、家族のコミュニケーションを大切にしていることが見られる。家族は一緒にくらすのを良しとし、親・子・孫と三代で暮らしている家が多い。食事も全員で必ず取り、テレビ、ラジオ、ゲーム機、パソコン、電話も無いので、家族内の会話が多い。「彼らにとって重要なのは、家族や共同体の絆を維持することである。そのためにはみんな同じ価値観を共有し、物理的にも離れずにいることが必要だと考えている」と栗原紀子は『プレイン・ピープル―アーミッシュの世界―』⁵⁾の中で述べている。

教区・教会の人々とも、礼拝のある日は必ず全員で食事を共に話し合うことが習慣になっているので、一つの家族的なコミュニケーションが成り立っている。日々の生活の中でも電話は使用しないので、直接顔を合わせて話し合うことが多く、互いに頻繁に訪ねあっている。

教区・教会の仲間は、同じ信仰を持っているというだけでなく、冠婚葬祭等は全てお互いに助け合ってその準備を行い、当日の式の準備、食事の準備一切を教区の人々がしてくれるので、そのために業者に頼むことはない。

病人が出た時の医療費の援助や労作の援助も全て仲間の人々が積極的にしてくれるので、教区・教会の仲間への信頼と絆は非常に強いものがある。

教区・教会を越えての交流となると、遠方の親戚や知人を訪ねることもあるようだが、本当にたまにということになるようである。他の州に住むアーミッシュの人々との交流も、それほど深いものでないようである。世界的な観点となると、時にはメノナイトの人々の行う世界への救援活動のためにバザーを開催するようなことをしているが、それ以上の連帯等はない。

以上のことから、社会的環境の面から分析すると、アーミッシュの人々は家庭と教区・教会といった仲間の中での交流はきめ細かく行われているが、州単位、国単位、あるいは世界の中での自分という点については、あまり考えていないということがいえる。

自然環境の面から見ると、アーミッシュの人々は自分の

耕す農地を神からの預かりものとして考えている。「土地は神のもの、神のためにそれを手入れするのが私の仕事である。自然を変えたり支配したり、土地から収奪するのは許されないことで、それは神の意思にそむくことになる」とスー・ベンダーは『プレインアンドシンプル アーミッシュと私』⁶⁾の中でアーミッシュの牧師の考えを紹介している。ここに示されている考えが、アーミッシュの人々の土地や自然に対する考えをはっきりと示している。彼らは自然を神のものとして考えており、それを自分の利益や欲望のために利用することは許されないという考えに立っている。

自然を神からの贈りものとして大切にしており、土地から得られた産物も大切に利用している。食事の食べ残りは動物の餌になり、ならないものは堆肥としている。動物の糞も残飯と一緒にして堆肥として農場や畑で利用している。

スー・ベンダーはその著書（前述）⁶⁾の中で、自分がアーミッシュの家庭に滞在した時のことを「9人家族の2週間のゴミは大型ゴミ缶いっぱいまでもなかった」と述べている。

彼らはスーパー・マーケットにも月に一回程度しか行かないのでポリ袋や包装紙のゴミはほとんどない。自動車も使わないので、大気汚染に加担することも少ないということが出来る。

これらの点からアーミッシュの人々の環境面を考えると、環境にやさしい生活をしていることがわかり、まさにウエルネスな生活をしていると考えられる。

6. 価値（価値観）の領域からの分析

価値の面から見てみると、アーミッシュの教義を受け入れ、信仰告白して洗礼を受けた人は、その生活の全てはアーミッシュの教義に従い、服装、言葉、人との付き合い方、職業、教育、しつけ等を規定しているオールド・マニッシュに忠実な生活をしていくということが価値のあることになっている。

彼らにとっての価値観は、神を信じ、教区・教会に所属し、家族や共同体の絆を維持することである。アーミッシュの人々は自分の意志を捨てて、神の意志に服従することを信仰の基本としているので、日々の生活はこの基本をもとに営まれている。

自我を否定し、神の意志に従うことを第一とし、家族の絆と平和を求めることのためには、衣服も質素にし、電気も利用せず、テレビ、ラジオ、ゲーム機、コンピュータ、電話も使わない。高等教育は否定し、自動車も所有せず、

運転もしないという、現代の人々から見ると、とても不自由で不便な生活をしているように見える。

しかし、多くのアーミッシュ研究者やアーミッシュの家庭で生活した人は、彼らがとても幸福で満足感に溢れた生活をしていると報告している。

栗原紀子は『プレイン・ピープル—アーミッシュの世界—』⁵⁾の中で、「何度もランカスターに足を運ぶうちに、この世と正反対の価値観のもとに築かれた世界に、思いがけない豊かさと美しさを発見することになった」と述べ、「規則に縛られて暮らし、家族を基本とした人々の絆に守られたアーミッシュの人々のなかに、地に足の着いた安定感と輝くような純真さ、強固な信念を見るとき、自分の価値観が揺らぐのを感じる」とも述べている。

アーミッシュの家庭での体験をスー・ベンダーは『プレインアンドシンプル アーミッシュと私』⁶⁾の中で「エマ（その家の主婦）は満ち足りた生活をしているように見えた。…物質的にはもっと成功しているどんな人より、彼女は満足していた」と述べている。

アーミッシュの人々は、その生活を強制されたものと受け取っているのではなく、自分が選んだものとして、価値あるものとして受け取り生活しているために満足度も高いのではないかと考えられる。

これらのことから、アーミッシュの人々はしっかりとした価値観を持ち、それに則した生活を楽しんでいるという点からもハイレベルなウェルネス的生活であると考えられる。

以上、アーミッシュの人々の生活をウェルネスの概念及びウェルネスライフの各領域から分析した結果、概念においても、各領域のライフスタイルにおいても、よりハイレベルなウェルネス的生活を送っていることが判明した。

アーミッシュの人々の生活やその考え方の中に、ウェルネス的な考え、行動が数多く見られることは、ウェルネスを学びその実践を考えようとする時に、多くの示唆を与えてくれるものと言える。

現代文明の中で便利な生活に浸り、自分では自由で幸福な生活を目指していると思込んでいるにもかかわらず、不自由で不健康でストレス過剰の不幸な生活を送らざるを得ない現代人にとって、一見不自由で不便に見えるアーミッシュの人々の生活の中に、自由と思われる幸福な生活が見られるということについて、今後ウェルネスライフを考え研究していく上で、十分配慮していくことが必要と考えられる。

ま と め

現代においても、その信仰の故に18世紀の生活と変わらないような生活をしているアーミッシュの人々の生活をウェルネスの概念と五つの領域からなるウェルネスなライフスタイルの領域から文献を中心に分析した結果、次のような結果を得た。

1. アーミッシュの人々の生き方、人生観は、ウェルネス概念と共通している部分が多い。
2. 情緒の領域では、人とのコミュニケーション、親子関係、ストレスマネジメントにおいてハイレベルなウェルネス的生活をしている。
3. 精神の領域では、スピリットについての位置づけ、人生観、生きがいについて、はっきりと確立しており、大人も子どもも地域も共通した考えを持ち、安定しており、この領域もハイレベルウェルネスな生活である。
4. 身体領域では、次の三点にまとめられる。
 - 1) 身体活動の面では、日々の生活が常に肉体労働を伴うことが多いので、特に運動やスポーツをしなくても十分な活動の量と質が確保されている。
 - 2) 食生活の面では、自宅や地域で取れた食材を中心に利用し、ファストフードや冷凍食品を利用することがなく、手作りの料理を時間を掛けて用意している。食事も全員そろって毎回食べているので、ウェルネスな食生活である。
 - 3) 保養・休養の面では日頃週休2日をしっかりと守り、長距離移動をしないので、特別な保養や休養は必要を感じていないようにも見えるが、この点ではウェルネスな行動が見られなかった。
5. 環境の領域では、次の2点にまとめられる。
 - 1) 社会的環境の面では、家族、地域が密接な関係にあり、助け合って生活している点はウェルネス的な生活であるが、より広い地域や国際的な点については、目の向けられることが少ない。
 - 2) 自然環境の面では、車を持たない生活、少ない商店利用による包装紙の減少、残飯の飼料や肥料への利用による家庭ゴミの少なさ等で環境への配慮ができています。自然を神からの預かりものとして考えている考えからくる自然との共生がなされており、この面ではウェルネス的な生活である。
6. 価値の領域では、その信仰を中心とした、家族、地域共通の価値観をしっかりと持っており、ウェルネスな生活といえる。

以上のことから、アーミッシュの人々の生活は、全体に、よりハイレベルなウエルネス的生活であると結論づけられる。

参考文献

- 1) 菅原千代志 アーミッシュ もう一つのアメリカ 丸善ブックス 1997
- 2) 野崎康明 ウエルネスマネジメント メイツ出版 2006
- 3) 野崎康明 ウエルネスの理論と実践 メイツ出版 1994
- 4) ドナルド・B・クレイビル アーミッシュの謎 論創社 1996
- 5) 栗原紀子 プレイン・ピープル—アーミッシュの世界— 愛育社 1998
- 6) スー・ベンダー プレインアンドシンプル アーミッシュと私 鹿島出版会 1992
- 7) 菅原千代志 アーミッシュの食卓 丸善ブックス 1999
- 8) 池田 智 アメリカ・アーミッシュの人びと 明石書店 1999
- 9) 菅原千代志 アーミッシュ・キルトと畑の猫 丸善ブックス 2001
- 10) サラ・フィッシャー+レイチェル・ストール アーミッシュの学校 論創社 2004
- 11) 櫻井みや子 アーミッシュの女性たち 女性文化研究所紀要(東横学園女子短期大学女性文化研究所) 第4号 1995.3 P47~65
- 12) 小坂幸三 アーミッシュとフッタライトにおけるテクノロジーの受容範囲 帝塚山大学人文科学部紀要 12 2003 P35~47
- 13) 杉原利治 アーミッシュの家庭生活と教育 家庭科教育(家政教育社) 72(11) 1998.11 P28~33
- 14) 藤井基精 報告「寡黙な人たち」—アーミッシュ管見— 人文科学論集(明治大学経営学部人文科学研究室) 33 1986 P1~9
- 15) 池田 智 アーミッシュ・セツルメントの言語 論叢(玉川大学文学部) 34 1993 P83~117
- 16) 藤田英典 教育・国家・コミュニティー—アーミッシュの文化と教育を手がかりに— 東京大学教育学部紀要 31 1991 P95~108