

健康ってAなあ新聞

責任編集
長谷川勝士
(はせがわ 誠灸院)

1950年生まれ・姫路市出身
駒澤女子大学非常勤講師
(コミュニケーション論)
誠灸師(社)日本誠灸師会会員



黄金比の豊かな人生

■神が創った「黄金比」

「黄金比」と言う言葉をご存知ですか？ 1対1.6(あるいは5対8ともいいます)の比率のこと、人間が最も安定し、美しいと感じる比率のことです。

私たちの身の周りは、この黄金比で満ちあふれています。ほんの一例を挙げてみましょう。

名刺の最もポピュラーなサイズは91ミリと55ミリで、ほぼ1対1.6(5対8)の比率です。その他には、ハガキ・コピー用紙・テレフォンカード・クレジットカードなど、全てタテとヨコの比率が黄金比となっています。

そもそも、私たち人間自身、肩から指先までの長さ、それを肘から指先までの長さで割ると黄金比。腰から床までの長さ、それを膝から床までの長さで割ると黄金比。手の指、足の指、背骨の区切り、すべてが1対1.6(5対8)になっており、古来から「人間は黄金比の申し子」と言われています。

美しさの秘密
世界一美しいとされる「ミロのビーナス」像は、足からおへそまで、おへそから頭までの比率が1対1.6(5対8)の黄金比で計算され、造られている。



■黄金比を発見した人々

紀元前438年に造られたギリシアのパルテノン神殿。その美しさは神秘的で格調が高く、何世紀もの時代を経て人々に愛されていますが、神殿の高さと幅は1対1.6(5対8)の黄金比なのです。

古代建築物の黄金比

- ピラミッド
最も美しいとされている「クフ王のピラミッド」。底辺の長さは230メートル、高さは146.7メートル。まさに、高さと長さは1対1.6(5対8)の黄金比。
- 古代ローマの凱旋門
- パリの凱旋門
いずれも、高さと横幅は黄金比。

古代の人々は、この安定した美しい形を、神が造り出した比率を「神の比」と呼び、崇高なものとして後の世に伝えようとしてきました。

■黄金比から学ぶ人生

さらに驚くべきことは、この黄金比は私たちの生活と深く関わっているのです。

この黄金比をパーセントで表すと62.5%(8分の5)となります。

「生活満足度」の黄金比

内閣府の国民生活に関する世論調査で「あなたは今の生活に満足していますか?」という質問に対して国民の回答は「満足している」が62.9%、自由時間(余暇時間)を「充分」、あるいは「ある程度活用している」と回答した人が64.4%あった。いずれも8分の5に近い「黄金比」であった。

この8分の5(ほぼ62.5%)という数字は、完全な形の100%でもなければ半分の50%でもない、ちょうどいい比率であり、「程よいバランス」のようです。

労働時間と休みの日に換算すると「生活の中の黄金比」が見えてきます。週休2日の職場で、祝日・有給休暇を加えれば休日(年間)300日。労働は230日。1対1.6(ほぼ62.5%)となり、よく働き、しっかり休むという理想的な生活習慣となります。この「ON」と「OFF」の切り替えが健康的な生活の基盤となるのです。

パルテノン神殿
ミロのビーナス
あなたの生活も黄金比がよいと、健康的な生活を送ることができます。