

「スイッチ・オン」の生き方

人間も細胞でできていますが、いったい何個の細胞でできているのでしょうか？

答えは**60,000,000,000,000個**（60兆個）です！

このとても小さな細胞の中には染色体と呼ばれるものが入っています。さらにこの中に、遺伝子があります。髪の毛の細胞の中の遺伝子と心臓の細胞の中の遺伝子は同じでしょうか。違うでしょうか。

答えは「同じ」です。**どの細胞の遺伝子であっても同じ**なのです。「心臓に毛が生えている」という言葉がありますが、実際にはないことです。では、同じ遺伝子からなっているにもかかわらず、なぜそのようなことが起こらないのでしょうか。

実は、髪の毛の細胞では髪の毛になる部分の遺伝子のスイッチがONになり、心臓になる部分の遺伝子のスイッチがOFFになっているからです。



例えば、蝶を頭に思い浮かべてください。幼虫には羽がありません。幼虫の間は羽の遺伝子はOFFになっています。幼虫の遺伝子がOFFになって、羽の遺伝子がONになると、「きれいな」蝶になるのです。**小さな虫でも、遺伝子のスイッチのON・OFFが変わると、まるで別の生き物のようになってしまう**のです。

では、人間はどうなのでしょう。「きれいな」**生き方**を導く遺伝子の働きがあるのでしょうか。実は、人間にも良い遺伝子のスイッチがONになる生き方と悪い遺伝子のスイッチがONになる生き方があるのだそうです。

わが国を代表する分子生物学者の**村上和雄**先生（1936－2021）は、『**スイッチ・オンの生き方**』という本の中で、**良い遺伝子のスイッチがONになるには**、次の5つのことが必要だ、と述べられています。

- 1つ目は**良い人と出逢う**ことです。
- 2つ目は**プラス思考で生きる**ことです。
- 3つ目は**感動する心を持つ**ことです。
- 4つ目は**感謝する心を持つ**ことです。
- 5つ目は**世のため人のためを考えて生きる**ことです。



良い人生を送りたければ、良い遺伝子がONになるような生き方をしていくことが大切だということです。

毎日の生活の中で心に留めておきたい、大切なメッセージですね。

2月・3月のスクールカウンセラー出勤日

2月	2日(水)・9日(水)・10日(木)・16日(水)・18日(金)・25日(金)
3月	2日(水)・4日(金)

----- キリトリ -----

カウ ン セ リ ン グ 申 込 書

生徒学年・組・氏名	年 組 氏名	
相 談 希 望 日	第1希望 月 日 () 時間 : ~ :	第2希望 月 日 () 時間 : ~ :
相 談 希 望 者	生徒本人 ・ 保護者 () ・ その他 () (いずれかに○印を付けてください。本人以外の場合は、カッコ内に続柄をご記入ください。)	
日中連絡先電話番号	— —	
あらかじめ連絡しておきたいこと		