

視点

「六題」 職務発明について

弁理士
長谷川 芳樹

青色LED判決から半年が過ぎて、高額対価の「衝撃」が少し収まってきた。「相当の対価に関する規定は廃止すべき」等の立法論はさておき、職務発明をめぐる諸問題について、思うところの「六題」を述べたい。

その1

「発明者だけ」は不公平か？

「私ら営業マンは、何十億円という大きな契約を取ってきても、発明者のような“相当の対価”はない。同じサラリーマンなのに、不公平ではないか？」という声を聞いた人もいるだろう。

たしかに、不公平である。発明の対価があるなら、営業の成果に対する営業対価(?)があっても良く、仕事の成果に「報いる」という点で同じである。しかし、成果を出した社員に、会社がインセンティブを与えることが「法律で強制されているか否か」という点で、両者の扱いは全く異なる。発明の対価は、国家の産業政策上の理由から法律で強制されている。しかし、その他の仕事の成果に対する報償は、個々の会社が「社内の業務奨励制度」として考慮すべき問題に過ぎない、とされている。

つまり、発明の奨励は私企業の利益に止まらず、国家や社会全体の利益に叶う、と考えられ、特別扱いされているので、不公平感が生じて仕方がない、ということになる。ちなみに、欧州の主要国や

中国では、法律に発明の対価の定めがあるが、米国では個々の契約に任されている。

その2

裁判所が判断すること

「社内の発明対価に裁判所が出てくるのは納得できない」という声も聞かれる。しかし、職務発明の対価は法律上の権利であるから、当然に裁判の対象になる。それが「法治国家」というものであり、発明者が裁判を求めるのは憲法上の権利である。

「裁判所に相当の対価の額が判断できるわけがない」という声も少なくない。しかし、多くの場合は当事者の立証や主張の不充分さが、いわゆる「間違った判決」を招いている。証拠に基づき、会社(被告)側が事実をキチンと法廷で主張すれば、少なくとも「法外な」高額判決など出るはずがない。

立て続けに職務発明の判決が出ているが、裁判所は法律の規定に従って、弁論主義の下で肅々と審理し、良心に則って判決を下しているだけである。

その3

相当の対価は「独占」の対価

「私の発明品は自社で実施されています。その事業の累計の売上は30億円、利益は5億円です。私の寄与率を20%としても、発明の対価は1億円になりますが、本当にもらえるのでしょうか？」

こういう“素朴な質問”を受け

たのは、私だけではないだろう。結論から言えば、寄与率が20%としても、まず1億円は無理である。会社には、もともと職務発明に対する無償の通常実施権があるから、単に会社が発明品を実施して利益を出した、というだけでは、「相当の対価」は1円も生まれない。特許による独占排他力を背景とした超過利益（典型的にはライセンス料）だけが、対価計算の対象額となる。

このように考えると、法律で規定された「相当の対価」を越える対価が、実施報償等の名目で支払われている、というような“払い過ぎ事例”があるかもしれない。

その4

高額対価は日本だけ？

認定額604億円は論外として、いわゆる「高額の特許対価」は日本だけのものなのか...という疑問に対しては、色々なところで「日本だけ」のもの、と紹介/回答されている。

米国系企業の知財マン2人に聞いてみると、「発明報償はゼロ。優れた発明者は、社長のディナーに家族で招待されてメダルを授与」（製薬メーカー）、「優れた発明への報償は1件1,000ドルで、それだけ」（製造装置メーカー）らしい。そして、一様に「従業員が高額対価を得られる日本は、クレイジー！」と言っていた。

「リスクなきところにハイリターンなし」というのは、米国人の

常識らしい。

その5

青色LED判決の控訴審は？

すでに控訴審が始まっている。地裁で完敗した被告は、弁護団を総入れ替えして「積極的に主張していく」という。被告会社の社長は「原告側はマスコミで盛んに自らの主張をしたが、当社は同じ土俵には乗るまい、と考えていた。今後は主張していく」と新聞のインタビューで語り、一気に積極主張/反転攻勢に出てきた。

加えて、「日経ものづくり」等の雑誌では、青色LEDの「本当の発明者は誰か」を問う特集記事まで現れ始めている。要するに、原告は青色LEDの発明に不可欠な3つのステップのうち、単結晶膜の作製に関与しただけで、他の2つのステップ（p型化と高輝度発光層の作製）は被告会社の別人が発明し、原告は「それを筆頭オーナーとして発表しただけ」、という内容である。

いずれの主張が真実か、やがて控訴審が明らかにしてくれるだろうが、青色LED地裁判決は、いくつかの点で脆弱な推定と曖昧な認定に基づき判決されている。このため、「大どんでん返し」で発明の「対価ゼロ」...なんて高裁判決が出るかも知れない。

その6

職務発明制度と上手に付き合う

職務発明の対価は、法律で規定

された従業員の法律上の権利である。したがって、色々と立法論まがいの愚痴を言ってみたとところで、社内で「どう取り扱うか」という問題は全く解決しない。法治国家で仕事をする以上、法律上の制度と上手に付き合うことが大切である。

特許法35条が改正されて、来年4月1日以降に予約承継される職務発明は、改正法の適用を受けることになった。しかし、改正法においても、発明者が「相当の対価を受ける」権利を有することに変わりはない。

改正法によれば、予約承継に関する社内規定について、協議の状況、開示の状況および意見聴取の状況を考慮して不合理でなければ、原則として裁判上の争いにはなり得ない（4項）。また、仮に社内規定による対価の支払いが「不合理」であるとして法廷で争われた場合でも、企業側の実施化努力の程度や発明者の処遇等も含めて、会社側の貢献が考慮される（5項）。

したがって、まずは「民主的手続きを経て社内規定を見直す」ことから始め、社業の発展をもたらす職務発明を、社内制度的にキチンと奨励していく必要がある。青色LED裁判の控訴審判決がどちらに転んだとしても、この「職務発明制度と上手に付き合う」ことの大切さは変わらない。

以上

TERMINOLOGY

【特許明細書・用語考】第4回

名古 裕一郎

前回は「直線運動」に関する言葉でしたが、今回は直線運動の一種「伸縮」という言葉から様々な特許用語にアプローチしていこうと思います。

【伸 縮】

「伸縮」は、基本的には、ある直線に沿っての伸び縮みを意味します。

ここで、伸縮する方向の基準となる直線についてですが、一般的には「軸 (axis)」と呼ばれています。ところが、この直線のことを「軸」と称すると、機械のシャフトなどと紛らわしくなることがあります。そこで、特許明細書では、axisに相当する語を「軸線」と呼んで、シャフトなどと積極的に区別することとしています。明細書に「中心軸線」と書いてあっても、決して間違いではないのです。

「伸縮」の動きには、大きく分けて、入子 (いれこ) 型、蛇腹型、ばね型、ゴム型があります。

「入子」とは、筒などを大きなものから小さなものへ順次組み入れたものをいい、例えば、昔ながらの望遠鏡やラジオのロッドアンテナなどをイメージしてもらおうとよいと思います。そして、望遠鏡のような機構を伸び縮みさせることを、特許明細書では「入子式 (状) に伸縮」などと表現します。なお、「入子式」を英語にすると、当たり前かもしれないのですが、「望遠鏡的」という意味の *telescopically* となります。

「蛇腹」はベローズ (bellow) ともいい、アコーディオンをイメージする

人も多いことでしょう。蛇腹は、湾曲しながら伸縮する場合がある点で、入子と異なります。この動きは三次元的で、複雑であるためでしょうか、一言で表現できる適当な特許用語は見当たりません。このため、湾曲を伴う伸縮動作に関しては、面倒でも、伸縮方向に直交する方向の動作についても丁寧に説明していくことが重要となります。

伸縮する「ばね」といえば、概ね圧縮コイルばね又は引張りコイルばねのことになります。圧縮ばねは、圧縮した場合にエネルギーが蓄積されるタイプの弾性手段であり、引張りばねは、引っ張った場合にエネルギーが蓄積されるタイプです。このエネルギーを蓄えた状態又はその動作を「付勢 (energize)」といい、その逆は「消勢 (de-energize)」といいます。ばねに関しては特に「弾性的に付勢」のような使い方をします。

「ゴム (弾性体)」も弾性手段の代表的な要素であり、「ばね」と同様な言葉の使い方をします。また、ゴムは、伸縮性ととも、柔軟性を特徴としています。この柔軟性のことを「可撓 (かとう) 性」と呼ぶことがあります。「撓」の字が難しいので、なかなか馴染みにくいのですが、読みが「たわむ」であることを知れば簡単に覚えられると思います。

さて、「伸縮」は全長の変化のことです。したがって、例えば「ロッドアンテナの先端が伸縮する」という表現は、少し変な感じがします。正しくは、「ロッドアンテナが伸縮し、その先端が末端に対して進退す

る」などとすべきでしょう。

また、伸縮のうち「伸びる」ことは「伸長」ということがあります。「伸張」とは違いますので注意してください。「伸張」は、広げるという意味を含んでおり、「シートを台の表面に伸張する」のように使います。

ところで、「伸びる」と「延びる」の違いをご存知でしょうか。「伸びる」は「それ自身の全体をのばすこと」であり、「延びる」は「同じものを付け加えて長くすること」です。したがって、「ゴムひもをのばす」、「蛇腹をのばす」は「伸ばす」となります。一方、「レールがのびる」や「中心軸線がのびる」は、同じものを継ぎ足して長くするという感覚がありますので、「延びる」の字が当てられます。

「縮む」については「収縮」や「縮小」などといいます。

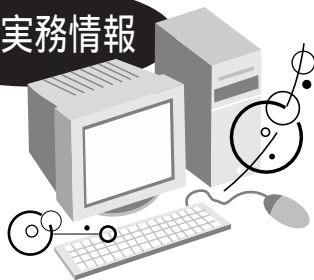
なお、「縮退」という特許用語が知られていますが、これは長さに関する語ではなく、一部分の動きを表します。例えば、「ロッドアンテナの先端が縮退する (ロッドアンテナが縮み、その先端が退く)」のように使います。

「伸縮」から思い付く言葉は他にも色々ありますが、紙面の関係上、ここまでとさせていただきます。

以上

(ご注意)

「特許明細書・用語考」の内容は創英国際特許法律事務所の統一した見解ではなく、名古屋の私見によるものである点、ご了承ください。



商標法改正の議論の動向

弁理士 宮永 栄

1. はじめに

商取引の多様化に伴い、それに対応した法律の整備も並行して議論されるもので、商標法についても様々な問題提起がなされております。これらの中には古くから議論の対象となっているものや、近年浮かび上がってきたものが混在しています。具体的には以下の点です。

- 商標の定義
- 使用の定義
- 小売業の保護
- 侵害行為の範囲
- 類似と混同の関係
- 防護標章制度の見直し
- コンセント制度の導入
- 審査制度の見直し、等

この中からいくつかの点について議論の内容を紹介したいと思います。

2. 商標の定義の議論

この議論は、商標の定義（商標法2条1項）中に識別性について触れていないため、社会一般に言われる「商標」と遊離しており、侵害事件で定義に当てはまる商標が商品や役務に存在していれば、侵害であるとの解釈が立ってしまうのです。商品説明に用いている言葉や単なるデザインの場合にこのような問題は生じやすいのです。さらに、国際的にも認められてきている匂いや音響についても保護範囲に含めても良いのではないかという提起も含まれております。

調べたところによりますと、現在40カ国以上で音響商標は保護可能となっており、匂いについては20カ国

以上で保護可能となっております。誰からも使い勝手・理解の容易な商標制度にするために、商標の定義の改正は必要な時期にきているのではないのでしょうか。

3. 小売業の保護の議論

これはサービスマーク導入時から議論のあるもので、小売業をサービスマークとして保護すべきとの方向性では一致しているものの、小売業の権利範囲や商品商標との関係について解決すべき問題が多く、現在では取り扱う商品について全て商標権を取得しなければなりません。

また、小売業の表示が認められないための苦肉の策で「他人のために行う各種商品の品揃え（the bringing together, for the benefit of others, of variety of goods）」という表示が過去にありましたが、現在の特許庁の扱いではこれも認められないということです。

4. 類似と混同の関係の議論

商標法には「類似」という言葉が多く用いられているおり、場面場面でいろいろな解釈が行われております。この「類似」という表現は非常に便利で、登録主義の下では「混同を生ずるおそれ」がある範囲をある程度明確に切り取ってくれるものとして重要な役割を担っているのです。

類似の解釈は称呼・外観・観念を中心として考えるのが古くから確立されておりますが、これに頼るがために、市場では混同し得ない商標同

士でも類似と判断される場合があるため、「類似」概念に頼らずに「混同」の概念を中心に規定するのが実態に即してよいのではないかというのが、議論の内容であります。

実務上でも現実には混同するはずもないのに審査で拒絶されることは多々あります。しかし、類似という考えがないと審査は大変ですし、先登録商標が有する「ゆとり」（建物と敷地面積の関係の如き）部分も流通秩序の観点から必要であるのも事実です。

諸外国の法制でも先行商標と類似する商標は登録しないという考えは広く採択されております。

5. コンセント（同意書）制度導入の議論

現在、コンセントは認められていないため、当事者間で類似する商標の並存の合意が得られた場合、出願を先行登録商標権者の名義にし、登録後に戻すという迂回方法が取られているのが実体であります。

同意書を出して済めば利便であること間違いなし、その分野を熟知している当事者間が混同せずに需要者保護も図れると考えるなら、コンセント制度は導入しても良いのではないか、さらには、登録後に自由移転が認められているため、審査中のコンセントを導入しても問題はないのでは、というのが議論の内容であります。

コンセントは当事者間が「登録しても良いですよ」という取決めをするもので、その裏には「混同は生じ

各国商標法 改正情報

【米国編】

(本稿担当:弁理士・矢野公子)

ません」ということがあるのです。コンセントが4条1項1号を克服するためのものか、15号も含めるのかの議論がありますが、1号の範囲のみで考え、コンセントが出てても需要者による混同が生じるおそれが拭えない場合は15号を適用する運用が理想的なような気がします。

因みに、移転の手続をする際にも感じるのですが、商標権の移転の登録印紙代が3万円(特許権の場合は1万5千円)となっているのは高いような気がします。旧法では移転公告等の手続が必要であったために説明が付きましたが、現在では手続はかなり簡略化されているのでこの金額の妥当性には疑問があります。

6. 審査制度の見直しの議論

これは、相対的拒絶理由(4条1項1号、15号等)については異議申立を待って審査してはどうか、という議論です。

これは権利化が早くなる一方で監視負担が生じるという問題が内在しております。

7. 最後に

以上のように、商標法の変遷はまだまだ続く感じです。

以上

誰でも「できるだけ広い商品役務について権利化し維持したい」と考えるものですが、使用主義を採る米国では慎重を要します。今回は、使用主義と欺瞞的意図(フロード)が問題となった米国の審判事件を簡単にご紹介します(Medinol Ltd. v. Neuro Vaxx, Inc. 67U SPQ 2d 1205(TTAB2003))

【事件のあらまし】

米国で使用の意思に基づく出願を行った出願人は、登録許可通知発行後3年以内にStatement of Use(SOU)を提出しました。その際、指定商品の一部しか使用していなかったのに全部について使用宣誓をしました。SOUは認められ、出願人は連邦登録を受けたのですが、第三者から「SOU提出時点では一部の指定商品しか使用していなかったのに、全部について使用を宣誓したSOUを提出したのは欺瞞的意図にあたる」と登録取消の審判を請求されました。

権利者は不使用の商品の削除を求めましたが、米国特許商標庁審判部はこれを認めずに連邦登録全体を取り消し、欺瞞的意図について「不使用の商品を削除することは、特許商標庁に対する欺瞞的意図を救済するものではない」と判断しました。

【出願人/権利者の立場から】

上記事件では、権利者は実際に使用していた商品も含めた連邦登録全体を取り消されてしまいました。2~3の米国代理人によれば、この審決は「かなり厳格」であり、「その他の事件で審判部が同様の判断を下すかどうかは不明確」だそうです。しかし、SOUが宣誓を

含む点を考慮し、「欺瞞的意図」となることを避けるには、出願人/権利者として下記の点に注意すべきです。

使用に基づく出願をする時は、米国内で使用している商品役務に限定して出願するのが安全である。

使用の意思に基づく出願を行い、後でSOUを提出する場合は、米国内で使用している商品役務に限定してSOUを提出し、不使用の商品役務については出願分割をするのがよい。

日本国出願・登録に基づく米国出願或いはマドリッドプロトコル経由の国際出願で米国を指定した場合は審査段階ではSOUの提出を免れますが、登録後に使用を立証する場面では、やはり指定商品の見直しが必要になるでしょう。

連邦登録後6年目(マドプロ経由の場合は国際登録日から6年目)の使用宣誓書提出の際は、米国内で使用している商品役務に限定する方が安全である。

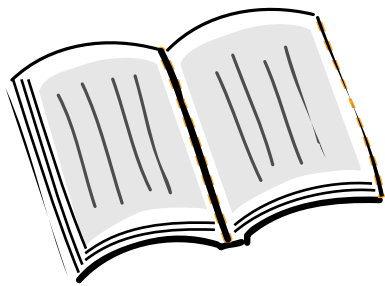
更新登録時の使用宣誓書提出の際は、米国内で使用している商品役務に限定する方が安全である。

【第三者の立場から】

上記と逆に、第三者の立場からは、権利者が米国で全部の指定商品役務について登録後一定期間経過しているのに使用の意思がなかったと示すことができれば、相手の連邦登録を取り消すことができるといえます。

このように、米国でのブランド戦略には、米国内での具体的使用計画に基づき、現実的な範囲で権利の取得維持を図るのが重要といえます。

以上



特許制度活用便利帳

第4回

「審査請求時の検討事項①」

弁理士 石田 悟

<Q> 特許出願について、審査請求をして権利化作業を開始したいのですが。

<A> この機会に出願の内容について見直し、また、効率良く権利化を進めるべく適切な手続きについて検討しましょう。

特 許出願の審査は、審査請求があって初めて開始されます。したがって、出願人にとっては、出願をどのような形で行うかは勿論ですが、出願後においては、審査請求をいつ、どのような形で行い、権利化作業をどう進めるかということが重要な検討事項の1つとなります。

ま ず、出願人が検討すべきことは、そもそも審査請求が必要かどうかです。例えば防衛出願など出願の位置付けによっては、出願や出願公開がされていれば審査請求の必要がない場合があります。また、出願後に権利化の必要性が無くなった場合には、審査請求を行わないことで余計な手間や費用を省略できます。

また、審査請求の時期についても検討が必要です。特に権利化を急ぎたいのであれば、出願と同時に審査請求することになります。また、出願後1年以内に発明の具体化が見込まれるような場合には、国内優先権主張出願の可能性も考慮しつつ、審査請求の時期を待つのが良いと考えられます。また、審査請求の可否に

ついて期間をぎりぎりまで使って検討するような場合もあります。

また、審査請求の要否、及びその時期に加えて、審査請求時に検討すべき事項として、出願内容の見直しがあります。特に、権利化の対象となる特許請求の範囲の内容が適正かどうかについて、審査請求の機会に十分に見直すことが重要です。

この際の具体的な検討事項としては、純粹に特許的な観点で言えば、特許請求の範囲に規定された技術範囲は狭すぎないか、従来技術文献からみた進歩性はどうか、減縮先となる従属請求項は適切に作成されているか、などがあります。また、戦略的な観点から言えば、出願後の自社製品の開発状況、設計変更の有無、発明の重要度の変化、あるいは競合他社の動向などについて検討する必要があります。

それらについて検討した上で、必要に応じ審査請求時に補正を行います。あるいは、分割出願を行って複数の発明について権利化を目指す場合もあり得ます。ただし、これらの見直し作業では、それに要する手間や費用をも考慮する必要があります。

ま た、審査請求後の権利化作業を効率的に進める上で、出願人・代理人と、特許庁との連携も今まで以上に重要になってきています。

例えば、昨年特許庁から公表された「特許戦略計画」では、合理的・効率的な審査の実現に関して、「出願人の要請や審査着手の効率性の観点から必要性の高い場合に公平性に

配慮しつつ合理的な範囲で着手順序の入れ替えを行うことも必要」と述べられています。また、これに関連して公表された平成15年度の「審査の取組み」では、限られた審査着手能力を出願人等のニーズに応じて配分するという観点に立った「多様なニーズに応える審査」が掲げられています。

この多様なニーズに応える審査の実現は、審査を行う側である特許庁のみの課題ではなく、審査請求をする側である出願人にとっても方策を検討すべき課題であると言えます。すなわち、特許庁において、出願人のニーズに応じて審査が行われるためには、出願人側としても、その審査についての要望や、必要な情報を提供するなど、特許庁との間で十分な意思疎通を図ることが欠かせないものとなると考えられます。

出願人が特許庁と意思疎通を図る手段としては、最も身近なものでは審査官との面接があります。また、その他にも、審査の進め方や着手順序等に関して、いくつかの施策が講じられています。例えば、早期審査/優先審査制度、関連出願連携審査制度、巡回審査などです。次回以降、これらの制度についても簡単に紹介していきましょう。

以上

知らなきゃ恥かく

判例の常識(20)

判例の詳細な情報が必要な方は、各判例の担当者にTEL、FAX、メール等でお問い合わせ下さい。

通常使用権者であることの立証は、
許諾契約書が存在の場合
であっても可能！

【東京高裁 平成16(行ケ)67
商標権 不使用取消し審決の取消請求事件】

審決は、本件商標「玄庵」の使用についての事実の立証が不十分であるため、商標法50条の規定により、その登録を取り消すべきものであるとした。

これに対して、原告は、本件商標は、予告登録日前3年以内には、商標権者から使用許諾を受けた通常使用権が「玄庵」(注、称呼は「げんあん」)の屋号で、ステーキ店を営業し、顧客に配布する案内状、看板等に「玄庵」と表示してきたものであるから使用事実の立証が不十分として取り消すとした審決認定判断は誤りであるとして、訴訟を提起したものである。

これに対して被告は、原告が、本件審判で十分な主張立証活動をしなかったのに、審決取消訴訟で何らの制限もなしに本件商標の使用に関する事実を新たな証拠により立証をすることを無制限に許されるとすることは妥当ではないとした平成3年最高裁判例の中での裁判官の反対意見を引用し反論、商標登録原簿には通常使用権の設定登録はされていないこと、等を主張し、審理過程での証拠の証明力を否定した。

しかしながら、裁判所は、商標登録の不使用取消審判の審決の取消訴訟における当該登録商標の使用の事実の立証が、取消訴訟の事実審口頭弁論終結時に至るまで許されることは、平成3年最高裁判決の判示する通りであるとした上で、本訴において新たに提出されたものも含め、証拠を検討し、「玄庵」なる商標が指定役務について使用の事実が認められるため、審決を取り消した。

また、取り消しの理由として、予告登録日前3年以内に通常使用権者が、本件商標「玄庵」を指定役務に使用している事実があることのほか、原告が、当該期間内に通常使用権者とされる有限会社壇の取締役の地位にあって実質的に壇の経営に携っており、口頭で、本件商標の使用を許諾したことを認めることができるとして、使用許諾について、特に書面は作成しなかったものの、原告が壇の経営するステーキ店に対し本件商標の使用を認めてきたという原告陳述書の内容は、十分に信用し得るものであるとして、通常使用権者であることの立証がなかったとした被告の主張を退けた。

(詳細についての問い合わせ：弁理士・光野文子)

マルチツール含蜜結晶事件

【東京地裁 平成14(ワ)4251特許権 民事訴訟事件平成15年6月17日判決】

この事件では、被告製品にかかるマルチツール含蜜結晶が、原告特許の「含蜜結晶粉末の見掛け比重が0.650~0.750」を充足するか否かが争点の一つとして争われた。原告特許の明細書中には、「なお、比重の測定は、従来より知られた方法で行うことができる」とのみ記載されており、他に、見掛け比重の定義や具体的測定方法は記載されていなかった。

そして、粉末マルチツールの見掛け比重の測定方法として、パウダーテスター法とJIS K 6721の方法とが従来より知られており、前者で測定すれば上記数値範囲には入らないが、後方で測定すれば上記数値範囲に入ってしまうため、問題となった。

裁判所は、『数値限定された特許請求の範囲について「従来より知られた方法」により測定すべき場合において、**従来より知られた方法が複数あって、通常いずれの方法を用いるかが当業者に明らかとはいえず、しかも測定方法によって数値に有意の差が生じるときには、数値限定の意味がなくなる結果となりかねず、このような明細書の記載は、十分なものとはいえない。**このような場合に、対象製品の構成要件充足性との関係では、通常いずれの方法を用いるかが当業者に明らかとはいえないにもかかわらず、特許権者において特定の測定方法によるべきことを明細書中に明らかにしなかった以上、**従来より知られたいずれの方法によって測定しても、特許請求の範囲の記載の数値を充足する場合でない限り、特許権侵害にはならない**というべきである。けだし、当業者にとって従来より知られた方法の一つで測定した結果、構成要件を充足しなかったにもかかわらず、別の方法で測定すれば構成要件を充足するとして特許権を侵害するとすれば、当業者に不測の事態を生じさせることになるからである。』と判示した。

数値限定をするに当たっては、用語の定義及び測定方法など、権利行使の場面を意識して明確に規定する必要性を改めて感じさせられるものである。

(詳細についての問い合わせ：弁理士・黒木義樹)

マイペースノススメ

ネコな生活

昔は学校もほとんど休まない健康優良児だった私
が、ある時を境になぜか虚弱になってしまった。お
かげで健康と名のつくものはとにかく試してしまう
「健康おたく」になって一体何年経つことだろう。
今はたいして体が弱いわけではないのに、今までの
癖が抜けず、体に良さそうな物にはついつい手を出
してしまう。

あれやこれやと試すうちにあることに気が付いた。
それはイギリスに留学していた時の事だ。外国にい
ると良い意味で気を使わなくなる。もちろんストレ
スもそれなりにはあるが、日本にいるときほど、気
張らなくていいのだ。周りは当たり前だが外国人ば
かり、すでに見た目が違うのだから、同じにしよう
がない。それにつけて外国人は基本的に個性を大事
にするのかあまり周りを気にしない。こういう生活
だからか自己主張も強くなってしまっているだろう。そ
れはさておき、外国での生活の気楽さに気が付いて
しまったからは、「これこそ自然体でいられる最大
の秘訣」と思い込んでしまい、プライベートではど
こか緩んだ生活をしてみる始末。だが、気が付けば
これこそ元気でいられる一番の方法だったのだ。

これだけ読むと何だかずぼらな方が良いように取
られてしまいそうだが、日本にいると以外に実践す
るのが難しい。自分が女性だからか、洋服や化粧や
何から何まで、周りと同じようにしていないと意外
に目立ってしまう。この些細に思えることが、実は
すごく大変で、常に身の回りに気を使う。これでは
自然体とは程遠くなってしまふのだ。

働き始めるとますます実践するのは難しくなっ
てしまうが、ふとした時に緩むこと、せめて休みの日
には無理をしないで自然体でいること、これこそ元
気の素になるのだ。

元気の素

丸眼鏡

「元気の素」というテーマなので、今回は私の好
物であるビールについて書いてみようと思う。

私の休日の朝は一杯のビールから始まる。ビール
を飲みつつ、その日の予定について想いを巡らせる。
次いで、ビールを飲みつつ朝の散歩である。今の季
節、午前7時頃でもかなり暑くなっている。その燦
爛とふりそそぐ日光の下、風に吹かれながらビール
缶片手に数キロ程歩く。これにより、日光浴による
皮膚の強化と、散歩による下半身の強化と、飲酒に
よる肝臓の強化と精神状態の安定が図れるのである。
これほどの健康法があろうか。

このときのビールは、ある意味では「栄養剤」で
あり、ある意味では「精神安定剤」である。「ガソ
リン」と「潤滑油」の役割を両方とも果たす「魔法
の液体」と言える。

ところで、私は休日には何らかの運動をするよ
うにしているが、その後に飲むビールというのも格別
である。水分を失った体にビールを、スポンジに水
を含ませるように吸収させる。生きている実感が沸
いてくる瞬間である（ただし、運動によるダイエット
効果は完全に消失する）。

そして就寝前には、軽く一杯飲んでから眠りにつ
く。週末の楽しかったことを思い出しては一人閨に
入る。そして、思い出したくもない次週の仕事のプ
レッシャーを和らげる。ただし、飲み過ぎは禁物で
ある（若い頃は、しばしば禁を破ってしまった）。

冬に飲むビールというのもなかなかのものではあ
るが、現在の暑い季節

に欠くことのできない
ビールは、私の「元
気の素」といえる。



【元気の素】

the basis of my Vitality

お酒と音楽が元気の素

石黒智晴

私の元気の素は、御酒と音楽です。上品な飲み方はあまり知りませんが、ライブハウスで暴れたり、クラブで遊んだり、酔ってそのままビリヤードやると、結構気分が良くなりますよ。ワイワイしゃべりながらやるともっと楽しいですよ。クールは駄目です。

あと飲んで、スタジオに入ってドラム叩くのも好きです。一人では寂しいので、そういうときはかなり友達を呼びます。ワイワイガヤガヤ音色々で、新しい音楽に囲まれます。

元気の素といえば、元気な人を見るとやっぱり元気になれる。でもいつも元気な人っていないわけで、やっぱり気持ちの切替上手が一番ですね。友達としてもそういう人が周りにたくさんいます。

結局皆少しずつ元気の素を誰かにもらっているんでしょうね。だから一緒にいると楽しいですよ。

元気な人達と過ごすわずかな時間が、私の元気の素です。ほんとわずかですけどね。

もう覚えていないぐらいにまた会うと、余計楽しいです。だからメールなんてしちゃ駄目です。時間が薄くなってしまいますよ。



どうでしょう？

T.M.

私にとって「元気の素」といってもいいほど好きなテレビ番組があります。ご存じない方が多いかと思いますが、「水曜どうでしょう」という番組です。この番組は、もともと北海道テレビ（HTB）で深夜に放映されていた超ローカルな旅番組でした。ところが、1996年の番組開始以降、現在ではHTBも含め全国26のローカル局で放映されるに至るほどの人気を博しています。

その内容はというと、タレント2人、ディレクター2人のたった4人で日本各地や世界各国を旅するというものです。ところがそれは、サイコロを振って行き先を決めて日本中をまわったり、原付でただひたすらベトナムを1800kmも縦断したりというような、非常に過酷な旅なのです。そしてその旅の途中では、彼ら4人がさまざまなアクシデントやハプニングに見舞われ、さらには番組ディレクター陣の思惑にタレント陣がまんまとはめられ、踊らされ、ぼやき、ののしり、喧嘩をする始末……。しかし、そんな中での彼らのトークのテンポや、抜群のコメントが非常に面白いのです。

ですので、通常の旅番組を期待して「キレイな景色が見たい」、「旅の情報を知りたい」という方にはお勧めできません。むしろ、「俺はケンカが見てえよ」、「俺は人の愚痴が聞きてえんだ」という方にお勧め？です。

もし興味を持ったなら是非番組の公式HPを訪れてみてください。また、インプレスTVのHPでは、彼らの旅の一つである「カヌーでユーコン川160kmを川下り」が無料視聴できますので、試しに見てみてください。

元気のない皆さん！「水曜どうでしょう」から元気をもらってはいかがでしょうか？



【元気の素】

the basis of my Vitality

温泉が元気の素

桜 金太郎

私の元気の素は、温泉。とは言っても「オーシャンビューの露天風呂付きホテル」なんてものではなく、正直言うとな銭湯です。昔から広い風呂が大好きで、よく銭湯に行きました。

番台がある昔ながらの銭湯は少なくなりましたが、最近では、「スーパー銭湯」なるものが、巷にあふれています。「スーパー銭湯」は、健康ランドをリーズナブルにした感じ。サウナやジャグジー、露天風呂に釜風呂、ひのき風呂に岩盤浴。風呂の種類も豊富で、あたかもバイキング状態です。しかも、入浴料が500円程度なので、もとを取ろうして逆上(のぼ)せることもありません。

ところで、私の元気の素は、「銭湯」ではなくて何故「温泉」なのでしょう。「日本の温泉法では、温泉は溶存物質を1キログラム中1グラム以上含むか、泉温セ氏25度以上のものをいう(広辞苑)」らしいのですが、最近の「スーパー銭湯」を見る限り、いかにも「温泉風」なのです。詳しいことは解りませんが、浴槽の脇に表示された成分や効能も「温泉風」を立派に演出しています。

また、地方によっては銭湯が全て温泉だということもあります。家内の実家がある青森県黒石市というところは、水を沸かすタイプの銭湯は無く、全て「温泉」を引いているらしいのです。家内の実家に遊びに行く度に、違う銭湯に連れて行ってもらい、元気の素を分けてもらっています。銭湯の中には、津軽弁が飛び交い、小川のせせらぎが聞こえてきます。時に、雪見露天なんてこともありました。小さな銭湯ですが、中身は立派な「温泉」です。そこには、大きな扇風機や相変わらずのコーヒー牛乳があり、「男湯」、「女湯」の暖簾がかかっています。そんな「温泉」もどきを訪ねる度に、少しずつ、元気になっていくような気がします。

フットサル

土田裕介

最近ではすっかり大きいコートではやらなくなってしまいました。けれどもこんなに頻繁にやるようになったのも最近のことではあるのですが。

フットサルのことです。

小学生以来ずっとサッカー部に所属して大学卒業まで約十数年、サッカーボールを蹴らない一週間は無かったような生活をしてきました。しかし社会人にもなるとそういった機会も少なくなってきましたし、人数が集まらなくなってきました。自分のチームだけで最低11人、両チームで22人が必要ともなると集める人には一苦労。大きなコートを予約するのも簡単なことではありません。

そこで手軽な人数と、少ないスペースで楽しめるのがフットサル。人数もサッカーに比べると約半分程度で済むし、コートも数多くあります。地元の体育館や都心のデパートの屋上であるとか。最近では2週間に1回位は練習を行っていて、1ヶ月に1回くらいは大会に出るくらいのペースです。フットサルは交替も自由で、疲れたらすぐに休むことも出来る。学生時代に比べれば衰えた体力でも楽しめています。

やっぱり社会人にもなると平日に体を動かすことが減ってきます。運動不足だと体力も落ちてきて疲れやすくなっていく気がします。ボールを蹴ることでいろいろなことを昇華でき、精神衛生的にもいいのではないのでしょうか。たとえば、ストレスがたまってボールに向かってストレス発散。

体力もつくというほどは行っていませんが、若干の維持くらいにはなっ

ていると思います。けれどもサッカーやフットサルのおかげ?では無いかもしれませんが小学生以来、学校や仕事はほとんど休んだことありません。これが元気の素ですかね。



【 元 気 の 素 】

the basis of my Vitality

元気の素とは

OK

今回は、「元気の素」というテーマで何か書かねばならない。ところが、ちょっと書くことがない。しょうがないので、ためにインターネットで「元気の素」で検索してみると、3万件以上ヒットするではないか。いくつかのぞいてみると、健康飲料を紹介するものであったり、音楽CDの紹介であったり、単なる個人趣味的なよく分からないものであったり、いろいろある。

そのうちの一つを開いてみると、なかなか良いことが書いてあるサイトを見つけた。どんな内容かというと、「本日の元気の素」ということで、「名句・名言」を紹介しているのである。

いろいろな「名句・名言」が紹介されていたのだが、私が気になったのは以下のものである。

「稽古はすぐに効果が上がるものではないから苦しいのだ。三年先に効果が出ると信じて死ぬ気でやれ」
(初代若乃花・先代二子山親方)

連日の荒稽古で、みんなが逃げ出したくなった時、心を込めて言って聞かせたらしい。なんかがんばってみようか、という気にさせる言葉である。

もう一つ、みてみよう。

「今までの僕の記録は、みんな耐えることで作られてきた」
(ダイエーホークス監督 王貞治)

忍耐が大事というなんだろうか。偉大な記録を成し遂げた王さんは我慢の人だったのですね。そんな感じがする。

そのほか、ちょっと変わった人(?)では、

「明日の勝利のため、今日の敗戦を認める。それが男だ」
松本零士「宇宙戦艦ヤマト」/沖田十三)

なんかよく分からないけど、元気ができるような気がしませんか？

“ もじあそび ” の「む」の片

工藤 莞司

我が家に「もじあそび」という幼児用おもちゃがある。50個の木片からなり、各片に、表にはひらがな文字、裏にはその文字からなる絵が、例えば、「い」には「犬」、「ふ」には「ふうせん」、「の」には「のこぎり」などの絵がそれぞれ描いてある。入学前の子供が絵を見ながら平仮名を覚えるためのもので、我が家の長男が3歳の頃に求めた。木箱には昭和49年7月20日購入と記されている。その頃に色々遊んだ微かな覚えがある。「む」の文字の絵が「麦の穂」であるが、見たことのない「麦」はなかなか覚えられないため、遊び心に、“お父さんの好きな麦酒のもとです”とフレーズを付けて長男とやりとりしたのを記憶している。我が家の子供達も小学生になり、「もじあそび」が必要なくなって、神奈川に住む弟の子供・甥用に回した。

すっかり忘れていたのだが、数年前長男に長男、孫が誕生した時、また弟一家から我が家に戻ってきた。木片は少し黒光りはしているが50片から一片も欠けていない。そして、近くに住む長男家族が来宅したとき、孫達が持ち出しては遊んでいる。積み木にもなり、ブロック代わりに積み上げて、またドミノ倒しにもする。先日も、一歳半の孫が掻き回していた。我が家の長男、長女の後、甥二人、リターンして孫三人(6歳、4歳、1歳)と30年間二代半(?)に渡って、愛用されている。その後、「む」の片に、「麦酒」が関わったことはないと思うが、木製のシンプルなおもちゃは、三家族の間で往き来して子供達の相手になり、紛失することも、壊れることもなく寿命を持続している。

現在、我がファミリーの子供たちは皆順調に成長している。知識修得には貢献がなかったようだが、「もじあそび」おもちゃのように丈夫で長持ちして欲しい。元気に遊び回る孫たちを眺めては、“麦酒は元気のもと”だといいいながら、小生は相も変わらず飲み続けている。