

# 中国危機

## 巨大化するチャイナリスクに備えよ

八牧浩行著

あさ出版刊 定価1,470円(税込)

政冷経熱といわれて久しい日中関係だが、近年尖閣諸島をめぐるさや当て以来、領海侵犯、反日暴動、貿易摩擦等々紛争が深刻化している。日本人にとっては不可解な事柄が多く、不愉快な事案も波状的に襲ってくる印象だ。しかし、ここで過剰・過激な対応をしていては紛争が拡大するばかり。不測の事態も起こりかねない。一方で、日中の経済関係の内実は双方が認識している以上に深く、大規模に絡み合っている。関係が冷え切れれば両国のみならず、世界経済に重大な事態を招来するかもしれない。

本書では、経済ばかりでなく、さまざまな分野でのチャイナリスクを取り上げ、ていねいに検討し、

分析している。膨張を続け、矛盾を抱え込む中国経済はピークを超え失速寸前だが、はたして安定基調に切り替えられるのか。富裕層と貧困層の格差が増大し、不満が爆発寸前の中国社会。不気味に力を蓄え続ける人民解放軍は統御可能なのか。深く潜行する権力抗争はいつ止むのか。

著者は通信社に勤務し、記者として国内外で経済を中心に取材し、経済部長、編集局長を歴任してきた。その豊かな経験と洞察力がこの複雑怪奇なチャイナリスクの腑分けを成功させている。

さらに、やがて中国に襲ってくる危機に、日本の豊かな技術・知見、あるいは社会保障制度、医療制度など日本型のシステムが必ず必要とされる日がくることを指摘し、あわてず騒がず、沈着冷静な対応をしていくべきと提案している。それらが自国を支えてくれることを中国人が知ったとき、いたずらな武力衝突は避けられ、日中の友好関係が戻ってくると著者は念じて止まない。



## 今月の本棚

これまで、どれほど多くの運動法が世に提案されてきたことだろう。長続きせず挫折した経験をお持ちの方も大勢いらっしゃるだろう。本書は、ある意味究極の運動法とも言えるかもしれない。冒頭にこんなメッセージが掲げられている。「はじめに断っておきますが、運動好きの人は読まなくてもいいですよ。これは運動嫌いの人のための本です」。本書は、ずぼらで、わがままで、運動嫌いの人がいやでも続けられる「うんどう習慣化」プログラムを提唱する本なのだ。著者の目標はこのプログラムを一般に広めること。

これは6つで構成される。「おはよううんどう」(準備…起きたばかりの硬い体を動きやすい体に準備する)、「つまずかないうんどう」(足の疲れを取り、つまずき、転倒を予防する)、「かいだんうんどう」(階段の昇り降りを無理なくおこなえるようにする)、「ふらつかないうんどう」(バランス能力を高め、ふらつきを予防し、腰の負担を軽減する)、「全身のびのびうんどう」(全身の緊張を緩め、肩こり、腰痛を予防・改善する)「ありがとううんどう」(整理…肩や腕のストレッチで筋肉を緩め、全身のツボを刺激する)。

いずれも特殊な用具や装置を何一つ使うことなく、家庭や職場内の、柱、壁、手すり、階段など身近なものを利用しながらやれるものばかり。実践してみると難しいものはない。実に自然で、無理がない印象だ。本来、人間は動物である。生存のためにさまざまな機能が用意された肉体をもつ。それを放置しておけば、持て余し、体に悪影響が出てくる。最低限の手入れだけはしておきたい、とする著者の言葉が耳に残った。



## 「うんどう」教室

西城真人著 田中喜代次監修

フォレスト出版刊 定価1,470円(税込)