

です。損得などはもともと無いもので妄想です。この世には傷つける人や敵や味方もいません。そう考えるのは妄想です。人々は妄想と幻覚のなかで傷つけあい、奪いあっているだけです。多くの人は自分でつくりあげた白昼夢のなかで生きています。現代は人と人を分断し孤立感を深めるシステムとなっています。現代日本や世界のシステムは妄想で作られたものなので、人々は苦しんでいます。

## 口呼吸から鼻呼吸へ

口呼吸になつてゐる方は即刻！鼻呼吸に改めねばなりません。睡眠時に口呼吸になつてゐるかどうか家族に観察してもらつてください。咽喉に炎症をよく起こす人は口呼吸になつてゐます。

咽喉の慢性的な炎症は全身的に炎症を広げてしまい皮膚炎の悪化を招くのです。

## 原因

噛まないで食べたことから咀嚼筋が未発達であつたこと。

## 治し方

## よく噛んで食べること。

天井に顔を向けて舌を天井に向かつて舌を突き出してください。5秒間してから舌を戻し、天井を向いたまましっかりと奥歯をかみ締めてください。

風船を二個毎日就寝時に膨らませます。息を吐ききるまで吹き込みます。いずれも咀嚼筋を即効で鍛え、その日から改善されます。

## アトピー治療の心構え

症状は波のように引いたり出たりします。一回一回の様相に一喜一憂しないで進めてください。

食べたものと症状の関係や生活上でのストレスと症状の関係をよく観察しましょう。確信がもてるようになり自信がつかます。

今回は肝臓病について

めてみましょう。

いのちは一つでは成り立たないつまり

いのちは相互関連で支えあつてゐる。

2から、いのちは全てのいのちが全体として一つのいのちとなつてゐる、といえる。

すなわち

4 いのちの一つのものである。

5 から、食べる行為とは食べられる側のいのちの消滅ではなく、いのちの移動である。

6 から、いのちは消滅するものでも生じるものでもなく、全体として増えも減りもしない。

7 1から、いのちは孤独でもなく、孤立もしていない。

8 4から、いのちはつながつてゐる。

9 いのちはいのちでないものから成り立っている。

ニ あらゆる元素、その化合物などすべてはいのちのつながりを

つくつてゐる。

つまり、鉱物も水も空気も光もすべていのちである。

つまり、宇宙そのものがいのちである。

・：とということになるでしょうか。

この12のシステムを巡つて日々のいのちの営みがあります。生きるうえでの悩みや苦しみはこの「いのちの秩序」を知らないことから生まれます。

一人で生きていると考えるのは妄想

これまで「いのちについて」さまざまな視点で書いてきました。わたしは何故こうも「いのち」についてこだわっているのかを考えています。しかも、いまだにいのちの周辺をウロウロしているだけで、その本質がわかっていません。その周辺をま

なくとも危険です。

家庭で揚げ物を取る場合でもできるだけ控え、食べるときはレモンや大根おろしをたっぷりいたたくようにしましょう。

一般にアトピーの方は大食です。食べすぎであることを自覚していない人も多いようです。

アトピーは消化器の問題なのです。小学校6年生でおよそ腸管は完成するようですが、それに符合して子供のアトピーは自然に治っていました。ところがステロイドをそれまでに多用することで、改善しないまま成人アトピーにまで発展しています。ステロレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、それは食欲を刺激します。それが食べすぎを促進し、消化器系に負担をかけます。ステロイドは食欲を増進するのです。

そこで、アトピー治療の要は少食実行ということになります。特に症状が増悪しているときには嚴重に少食を実行することです。

消化器官の修復には食事と食事の間をできるだけ長くすることです。夕食はできるだけ早く終えて、就寝時まではお茶以外の固形物は食べないようによにします。体力があれば朝食は具無しのお味噌汁だけをいただいておきます。あるいはにんじんなどの家庭でつくる生ジュースだけでよいでしょう。そうするとプチ断食となり、その間に腸管が修復されやすくなります。少食で症状は改善されま

また、腸管の小さな傷は唾液が修復してくれます。唾液は薬ですからしっかりと噛みましょ。

#### 粉を焼いたものの弊害

パン、クッキー、クラッカーなどです。これらは腸管表面に付着し消化されなかつたものがベタツとして宿便化します。消化管の粘膜細胞は新陳代謝を阻害され再生が遅れます。こうした状態が皮膚にも影響を与えます。消化管の表面と皮膚表面は一体のものだからです。アトピーの方はパンが大好きです。パンにはこうした弊害のほかに、熱をかけた塩、酸化した脂、さまざまな添加物なども多く避けることです。

#### チーズ

これもアトピーの方が好きなものです。これらも消化しにくく、消化されても自己化しにくくアレルギーも原因となります。牛乳はじめ乳製品全般を控えましょ。

#### チョコレート

いままでの経験上、チョコレートを止められなかつた人は改善されませんでした。

そのほか砂糖の多いお菓子や飲料を摂取していると血行が悪くなり、治療力が働きにくくなります。

#### お勧めの食生活

穀物菜食中心の食生活で和食が基本です。これに雑穀や黒米がよいですね。副食の食べ過ぎに注意して、ごはんとおかずは半々にましょ。お味噌汁は一日一回は食べましょ。

#### 野菜

たまねぎやネギ類を多く取り、にんじん、かぼちゃ、小松菜など緑黄色野菜もできるだけ摂取ましょ。

お味噌汁にはしょうがの絞り汁を2〜3滴落としてください。身体が温まります。野菜の調理法としては煮ることを基本にましょ。有機栽培の苦味のない甘い野菜が手に入れば生食もお勧めします。光合成が盛んで化学肥料を投入していなければ有害な未消化の硝酸態窒素が少ないからです。野菜はできるだけ皮付きで料理してください。

たまねぎ皮パウダー（血管美人）は血行を促進しつつ血管を丈夫にします。また、からだを温めます。ティースプーン一杯でたまねぎの皮2個分が摂取できます。一日三杯以上は摂取ましょ。

#### 体温を上げること

現在の体温を計っておきましょ。体温は自立神経の影響を受けます。自律神経を正常にすることで体温を上げます。

アトピーの方は低体温になっている人が非常に多いです。皮膚の症状で一喜一憂するよりも、むしろ体温を上げること意識をおいたほうがよいでしょう。

#### 体温の上げ方

##### 1 ウォーキング

少し早めに大股で歩きます。やや汗ばむ程度でよいでしょう。目安として一回40分程度でよいでしょう。

交感神経は背筋から脇へ向かって伸

びていきます。背筋の緊張度が左右同じでないとき交感神経は誤作動を起こしやすくなります。背筋を真つ直ぐにして歩きましょ。

背筋を真つ直ぐにすることで自律神経はより正常な活動をします。（以前2歳の男子の例がありました。その子は起立性障害で立つても交感神経が作動しないので脳に血液を送り込めず、たちくらみをしていました。このインソールを履いた瞬間に治つてしまいました）

そうはいつても、難しいことですから「重心調整用インソール姿美人」をお勧めします。今までより見違えて歩く姿勢が変わり、歩きも想像以上に楽になります。

体温は筋肉で多く産生されます。下半身の筋肉が全身の70%ありますから、ウォーキングで下半身に筋肉をつくることで意外と簡単に体温を上げることが出来ます。

##### 2 温冷浴

最初に水を全身にシャワーで浴びましょ。そしてぬる目の浴槽に浸ります。少し額が汗ばんだら、水のシャワーを浴びます。冷たいと感じるまで浴びます。それを交互に数回繰り返しましょ。

最後に、氷水に浸けておいたタオルをよく絞り冷湿布摩擦を行います。

#### 低体温になる理由

じつとしていること・食べ過ぎ。砂糖や果物の過食・足指を使えない姿勢（かかと重心からの全身的血行不良）・室内空調の過度な使用（

から離れたもみであれば水に浮かぶので取れやすいのですが、実にくっついていたりもみは沈むので取りにくく食感を悪くしていました。それでも多くの方は我慢して食べていたばかりがたく思っています。

また、カルシウムの多いお米にしよとカルシウムを発酵させて土壌改良も行っていますが、これが思わぬことになりました。粉にできなかったカルシウムの粒をコンバインで掬い取りお米に混ぜてしまった事です。このために食感に「ジャツリ」ができて「石が多い」という苦情を招くことになりました。

そこで大変手間でしたが配送センターでこうした欠点を無くすために新式の機械を導入したのです。使ってみると、これが大変素晴らしい、欠点を少なくするばかりか「みどりのお米」の品質アップになったのです。

玄米の表皮にはフィチン酸が含まれており、これが水銀などの重金属と結合しており体内吸収を防いでいます。ところが有用ミネラルの吸収も疎外するのです。玄米食家に鉄欠乏製貧血が多いのはこれも一因しています。もつともこれらの欠点はよく噛むことで防げるのですが、

またお味噌汁などの発酵食品が吸収を促進してくれます。早食いで発酵食品の乏しい玄米食家はミネラル欠乏に陥りやすいのです。

フィチン酸がなぜ表皮に含まれるのかというと、皮には中身にまで毒素

が浸透しにくいように防御装置が仕組まれているからです。

ところが表皮どころか深く皮をえくつて白米にまですると、これは完全なミネラルやビタミン欠乏食品になつてしまします。

新式の装置はこの薄皮だけを剥ぎ取れる装置なのです。

この装置に「緑のお米」を通して食べると「美味しい！」の一語でした。もみはすべて浮かんでおり、さつと水で洗い流すだけです。つまりこれは無洗米になつていっているのです。二回程度だけ軽く手で混ぜて上澄みを捨てるだけです。何度も研がなくてよいのです。逆に研ぐと胚芽が落ちやすいので研がないのです。軽くすすぐだけなのです。

さらにこのお米に緑、黒、赤の古代米をいりんな量で混ぜて炊飯しました。結果は9%混ぜると、美味しい！美味しい！美味しい！の三語でした。

「みどりのお米」の粒粒感と古代米のモチモチ感が両方同時に口中で味わえるのです。皆様にも味わっていただきたいと思いました。

炊飯できたらよくかき混ぜて蒸気を出しよく蒸らします。できれば翌日食べていただければもつとも美味しいでしょう。普段二合炊くご家庭では4合炊いて保温しておき2,3日で食べてください。

このお米の不思議なところは炊きたてよりも日を置いたほうが美味しい

ことなのです。

ところがこの機械の欠点は一台の無洗米を作るのに約1分かかりますことなのです。

1キログラムつくるのに計量から袋詰めまで約10分かかります。

10キロつくるのに一時間と四十分これでは到底仕事にはなりません。

そこで人員と機械を増やして、なんとか希望者の方に届けたいと奔走しております。

こんな方にお勧めします

1 胃腸の調子の悪い方。

2 早食いの方。

3 白米しか食べない！という家族のいらつしやる方。

4 白米に混ぜないで100%玄米にして玄米食効果を早く引き出したい方。

「腸ミラクル米」準無洗米

二合パック 280グラム入り

価格 一パック 367円

ご注文は18パック入り単位です

当分は一家庭で月18パックまでとさせていただきます。

送料は630円 合計7236円

従来の「みどりのお米」の配送時に少量入れることもできます。その場合は本体消費税価格のみです。

参考

今から三十八年前のことです。

私は若い人たちだけで玄米食の普及会をボランティアとして運動していました。

そのころ新聞に玄米食は水銀を体内に取り込むことになるから危険だと

いう新聞記事が出ました。

一気に会員が減少しました。

わたしは、玄米を食べている人がほとんど健康になるのを見てきましたから、そんな記事は信用していませんでした。

約一年後東京のお茶の水クリニク

森下敬一博士が研究成果を発表されました。それは白米食と玄米食の人の毛髪検査でした。却って白米食の人のほうが残留農薬が多かったのです。玄米のフィチン酸が水銀と結合して体内取り込み量を抑制しているということでした。結果は白米食の方が危険ということだったので。

この新聞記事は小さかったのです。ですからいまだに玄米食は農薬が危ないと思つている方が多いのです。

そのほかフィチン酸だけでなく繊維も重金属や人工的添加物などの吸収抑制に一役かっているのです。

食養講座2 アトピー性皮膚炎編2

前回からの続きです。

眼の下にほのかに赤く発色している方が多いですね。それが引つ込んだり出たりを繰り返しています。眼の下には胃に關係する経絡があり、この赤みは食と關係していることがわかります。食べ過ぎたとき赤くなり、少食にすると消えます。少食にしていても酸化油脂が入ると赤くなりま

す。

油脂類は外食で摂取してはいけません。何度も揚げた油はすでに酸化しており、これはアトピーの方で

化して

その性に自信があり、女性性を全うする生き方こそが自己を完全に生きることになるのではないのでしょうか。

次に父と息子の関係です。同性ですから、これは宿命的に反発します。まして火剋金という関係から息子は父親をやつつける宿命です。これは不幸なことではなく、法則秩序にかなっているのが良いのです。息子は父親を乗り越えるのです。成長の過程で、心では「父殺し」を実行することで乗り越えるのです。困るのは父親が強すぎる、あるいは弱すぎることです。

弱すぎて容易に乗り越えてしまうようでは、その子は傲慢病になります。強すぎるとスポールされます。常に叱咤激励する父親は息子の性根を曲げさせ完全欲が強く、自己不全状態となります。なにをしても満足感が得られない人になることもあるのです。これに母親が息子を溺愛するようだと冒険ができない勇氣に欠けた人になるかもしれません。

これは金剋火で逆に子供をやつつけています。逆剋は秩序法則にかなっていないので病態といえるかもしれませんね。

叱咤激励する父親は息子に期待しているわけですが、実はそうした男性自身が自己不全的な人生を送っています。自己の人生においてかなえられなかった欲求を息子に実現させようとうします。そうした父親は母親の感情を無視します。ですから女性の

協力が得られません。いよいよ孤独になります。母親も夫に遠慮してしまい子供の教育に控えめになります。

こうして、いくら努力しても満足できず幸せになれない大人がつくられることになりま。

次回は人生を豊かにする(つまり幸せにする)必須条件である「共感性」の作り方について

#### 心磨くな、顔磨け4

前回と今回のアトピー編でも書いていますが、皮膚は内臓の鏡です。内臓の表皮も肌表面の皮膚も一つながりなのです。

顔色が良い状態とは内臓の状態が良いということ。運命を左右する重要因子は二つあります。

それは、「足」。もう一つは「顔」です。その二つが内臓に積極的に働きかけて、内臓を元気にします。

簡単に言えば、「いつもニコニコして元気で歩いている状態」が持続すれば運命は転換するのです。

元々歩いている状態は幸せな状態なので自然にニコニコできるし、形として幸せな状態であればよいこと、つまりプラス発想になるものなのです。「顔をうつむけて膝を組み、片手で頬杖している、そうロクダンの考える人ですね。あれは考えてはいないのです。堂々巡りして思い悩んでいるのです。あの姿がいけないのです。本当に積極的に考える人は歩いて考

えるのです。歩きが辛い人もいけません。それでは顔がゆがんできます。そんな顔で歩いていては、顔の形がおかしくなるばかりか、血行バランスを崩して顔色を悪くします。それが内臓の血行不良へとつながるので

さて、ある大学教授から聞きました。「最近男子トイレの様子が依然と変わってきました。鏡と長時間向き合っている男子生徒が増えたのです。みんな顔の手入れをしており、髪の毛一本を垂らすのに神経を使っているものもある・・・」

こういった現象を見て、「最近の男子は軟弱だ。全員自衛隊で鍛えなおす必要がある」と短絡する意見も出てきます。

わたしは、こうした現象は悪くないと思っています。むしろ、素晴らしいとすら考えているのです。

男性が自分の容貌を気にすることを否定する考え方は明治維新からです。富国強兵政策と関係するのです。

それ以前は、もつと男性はおしゃれでした。

戦国時代の武将は素晴らしいおしゃれのセンスをもっていました。戦場(いくさば)では己の活躍が目立つようにきらびやかな甲冑を背負っていました。それは個の戦でもあつたからです。己の立身栄達が目的ではないのです。当時の戦は個が輝いて

いました。

維新後はどうでしょう。兵士全員が同じ軍服を着せられ、同じ命令に従い、感情も同じ反応をするように教育されました。価値観も同じようにしつけられました。それは戦争が国家のためのものになったからです。そこには個性などあつては戦争に邪魔なのです。戦の後で顔の汚れを気にして、洗顔を要求するような兵士が増えて困るのは国家です。戦闘前に顔の手入れに夢中の兵士が増えれば、とても戦争などできっこないでしょう。

戦争ができる国になるためには、その前に兵士の候補になる若者の心地ならしが必要。それはいのちの尊厳を自覚させないこと(いのちを軽く観る考え方)から始まります。自分を大切にしないこと。世相は確実にそのようになってきています。ねさらに個々を没個性にさせる必要もあります。ある目的に沿った画一化された規格品のような若者をつくらねばなりません。これも若い人の保守化とともに着々と進行しています。若者よ、個性を磨け！そのために顔を磨け！美しい日本を目指すなら、まず自己を美しくせよ！

「新しい薬のようなお米が完成しました。その名は「腸ミラクル米」」

もちろんこれまでの「みどりのお米」が主役です。「みどりのお米」はたいへん美味しいお米ですが、「欠点も多くあります。時々非常にみみが多いことです。実

す。その返礼が恋人の男性を励まし、自信をつけさせることだったのです。男性から女性性を磨かれ、その女性性が男性を励ますのです。つまり、娘さんの彼は娘さんの父に助けられているという図式なのです。陽性の男性が女性の陰性を強め、女性をより女性にします。陽が陰を生むという陰陽原理そのものです。

そういう意味では同じ陰性同士のお母さんと娘の関係よりも、陰陽になる父と娘の関係のほうが濃密で強固です。

父親に愛された女性は自分が女性として生きていく自信と勇気を父親からもらったのです。

女性という人間として生きてゆく自信が与えられたのです。

そういう人は「お父さんとの仲がよく、お父さんが大好き」なのです。では、そうではない女性は子供のころお父さんに愛されていなかったのでしょうか・・・

そうではありません。愛されなかった子供は成長しません。こうして成長したあなたもやはり愛されていたのです。お父さんの愛情表現が拙くあなたに十分に伝えられなかったことも有りうるのです。成長するどころかの過程で大きな誤解があったかもしれないのです。

その誤解は、まだあなたのお父さんが若かったゆえに生まれたかもしれないのです。

先日、子供づれの若い夫婦を見かけ

たとき「ああ、こんなにも若い人が人の親なんだ」と驚き、同時にその子供と同じ年だった頃の自分がだぶるのです。

「ああ・・・、お父さんもお母さんもこんなに若かったんだ」

そう思うと目の前にいる若いお父さんとお母さんの姿に、私の見たこともない若々しい父母の姿がだぶって見えてしまい感動しました。

私の両親はすでに他界していますが、言いようのない深い感謝の念が湧いたのです。

常に子育て中の父母は若いのです。

それゆえに未熟です。子育ての過ちは未熟ゆえです。過ちは必然的なのです。未熟な親がもっと未熟な子を育てる・・・そこに必要な意味があるのではないかと思うのです。

未熟な親が子育てを通して大人になつていく・・・つまり、子が親を育てる・・・そういう意味もあるのではないのでしょうか。

「お父さんは家庭の敵で、いないほうがいいんだ」と誤解をした女性は男性全般に良い感情がもてず、彼との関係もうまくいかなくなりませす。すなわち彼を励まし、自信を持たせることができないうのです。

実例があります。彼女は結婚をしたのですが若い彼に向かつて「出て行け」もう帰ってこないで」と破局に導くよつな言葉を常に投げけていました。

特に彼が飲酒して帰宅したときに爆

発的になります。というのも彼女の父さんがアル中で、お母さんに暴力をふるっていたのです。当時中学生の彼女は、そんなお父さんに向かつて「お父さん出て行って」と叫びたかったのではないのでしょうか。

当時、口に出して言えなかったことを彼に向かつて叫んでいるのですね。彼のさまざま言動に対してひっかかり、彼をけなし挑戦的になつていきます。幸せになるために結婚したはずが、これでは自ら不幸に向かつて意欲的に逆行しているかのように見えます。

彼を励まし、自信を持たせるところではないのです。彼女は父と彼を混同している、そうした自分の心の仕組みを自覚していません。

彼にすれば、彼女のお父さんの罪も被っているわけで理不尽というものです。

彼女の悲惨なこれまでの経験を聞いてから、わたしは彼女に言いました。「あなた、これからうんと幸せになりたい?」「ハイ、なりたいです」

「じゃあ、これから僕の言うことをよく聞いてね」と話し始めました。「あなたが幸せになるために最も必要なことは彼を励まして、自信をもたせ、意欲的に仕事を人間に仕立て上げることです。結果として彼は人間として幸せになるでしょう。」

彼を幸せにしたのはあなただからね、あなたも共に幸せになることができるわけ。」

「簡単なことだからね、男というものは情けない存在で、女性の応援が

なければ駄目になるようにできていくわけ。良いところをうんと誉めてあげれば、勇気百倍舞い上がってどんどん仕事をやるからね。そんなにも買いかぶってくれたあなたをなんとしてでも幸せにしよう」と頑張つてくれるわけ。いいね。わかった?」

彼女はにっこりして「ハイッ」それからというものの彼の悲鳴が聞こえなくなり、うまくいっているようです。結婚式はしていなかったため、改めて結婚式をすることになりました。

あなたはお父さんのことを好きですか。もし、そうでないとしたら、いつから嫌いになりましたか。それは、なにがきっかけでしたか。憶えていますか。

お父さんは娘にとっては騎士同然です。なにがあっても自分を守ってくれる人なのです。その確信が揺らいだとき、裏切られたような気分となり、関係がギクシャクし始めます。

お父さんへの信認が揺れ動いたとき、あなたは自分への自信も揺らぎ始めます。自分にとって最も重要な父に守ってもらえない・・・という惨めさを感じて、誰からも守ってもらえないという自分・・・という確信に向かいます。

人間は人間として生きるわけではありませぬ。男性として、女性として生きるわけです。

女性であるまに人間なのだ、というわけではありません。女性という人間なのです。

## Eゴギョウ講座

今回は夫婦や親子の関係を五行的な方法で探り、問題のありかをより鮮明にしたいですね。

五行的解釈では、火性は子供であり土性は母親、金性は父親にあたります。エネルギーは火、土、金と受け渡されていきます。つまり、子のエネルギーを母親が受けて元気になり、母親が元気になれば男親も元気になれるということですね。

ここで問題になるのは夫婦仲が良いかどうかということです。良くなければ女親のエネルギーが男親に受け渡されません。男親は元気がなくなり、さらに火剋金の五行的システムが働いて子供と男親の関係が険悪になり、子供からも男親はやつつけられることとなります。子と女親がセクトを形成してしまい、男は孤立します。母は子供を味方にするために、子にお父さんの悪口を言いつのりします。母の子に対する洗脳教育ですね。お父さんが帰宅したとき、それまで仲良く談笑していたはずなのに、みんなが黙りこくります。

孤立したお父さんはさびしい思いを感じつつ「だれが家族を食わしてやっているのだ・・・」と思う人がいます。実はそうした考え方が孤立する原因になっているとは男親は気づきません。かくて不幸な男親は、不幸の方程式を実行します。子供や母親の自由を制限するというやり方で、「不幸な人は、他者を制限することで、自己をさらに不幸にする」と

いう方程式になります。以前こんなことがありました。普段から子供には厳しく躰けているというお父さんの家に電話をしました。子供さんがでたので「お父さん、いるかな？」と聞きました。即座に「いない！」とお答えがありました。こうした男親は妻や母に自信をもらっていないので勇気に欠けます。勇気の無さを自己の行動を制限することで自分からも他者の目からも見えないうにします。同時にその制限は家族への制限につながります。

女性からの応援欠如、勇気の欠如、自己を制限する、他者を制限する、女性や子供に嫌われる、さらなる不幸、という巡りが強化されます。家族が分離しないようにしっかりと繋ぐ任務を持っているのは土性の母です。中心の土性が狂えばすべてが崩れていきます。女性が男性よりも賢くなくてはいけないわけです。

仲の良い夫婦関係のキーマンは女性です。土性の女性が金性の男性にエネルギーを与える役割があるからです。ここで問題になるのは男性の構え方ですね。モノを貰う立場の人が傲慢では、あげる女性もけち臭くなりますね。

では、どうやって女性（妻母）は男性にエネルギーを与えるのでしょうか。それは、励ますというやり方です。励まされた男性は勇気が湧いてきて、社会で自信をもって活動できるのです。女性の励ましがなければ男性はたちまちしばんでゆきます。

男性の自信というものは根拠が薄く（なにしろ元々男性は生物学的にデキが悪い）、簡単に崩れます。男性に揺ぎ無い自信を与えるのはただ一つです。女性（母妻）の励ましと「あなたのが大好き」という女性（妻母）の視線なのです。男性がなぜ野良犬のように女性の周辺をうろつくのか。それは「女性に好かれたい！」という願望実現のチャンスをつくるためです。女性に好かれること、これこそが男性の生きる意欲の源になるからです。では、どういう女性が男性に励ましを与え、自信をつけさせてくれるのでしょうか。

男性はそうした女性を見分けなくてはなりません。男性を敵とみなし、傷つけ、ボロボロにするような女性に近づいてはなりません。土性の特徴は共感能力です。この共感性をしっかりと身に付けた女性でなければなりません。共感性とは同じモノに接したとき、同じ感情が湧いてくることです。男性が「辛い・・・」と言ったとき「本当に辛いよね」と感情を共有してくれる。それが共感ということなのです。それはコミュニケーションの核心部分なのです。言葉ではありません。感情の共有なのです。「楽しいね」と言ったとき楽しい表情で「ウンウン！」と言ってくる人こそが、お互いに頼れる人になるのです。

これは親子の間でも同じです。「お母さんはわかってくれない！」と子供が言ったときに「分かるように話

しなさい！」ということではないのです。同じ感情を共有することがわかりあえた」と感じさせるのですね。余談ですが・・・

この間テレビ番組でそれを見せてくれました。幼馴染の9歳の男友達が大阪から遠く福岡に転向しました。大阪の子はすぐく会いたいと思いましたが、別れるときにプレゼントを買っていたのに自分はまだなにも渡していない、ということも気がかりでした。テレビ局が協力して、その友達に福岡で会えることになりました。久しぶりに会った恋人同士のように対面したときなんとなくこちない様子でしたが、プレゼントを見せたときから表情が二人とも生き生きとします。「面白いやる！」「うん、面白い！」「楽しいね！」「ウン、楽しい」と同じ表情で語り合うのです。これこそが本物のコミュニケーションなのです。

とうとう一番気にしていたことを聞きます。「こつちに来て親友はできた？」「ウン、できてへんよ・・・」「そっかー、そうなんや・・・」ホツとした様子になります。本当にまるで恋人同士が愛を確かめ合うようなシーンでした。

さて、男性を励まし自信を植え付ける女性とはどんな女性でしょうか。それは子供のころ父親に愛されていくという確認を何度も体験してきた女性です。男親に女性として未来に生きるエネルギーを与えられたのです。自信をもらった、ということ

**重心調整用インソール「姿美人」**  
 久しぶりに「姿美人」についてのレポートです。

1 若い女性「以前お尻を強く打ち尾てい骨が陥没しました。治すには肛門から指を入れて引っ込んだ骨を出す方法があるけど、すごく痛いよ」ということで断ったのです。でも、インソールを使って歩き始めると尾てい骨が自然に出てきたんです」

2 58歳女性「右足の外側の骨が変に突き出ていたのが、気がついたら引っ込んでいました」

3 二十代女性

彼女は外反母趾で足が痛いと言えてこられました。外反母趾から神経に障る痛みがきています。オーダーが仕上がり試着テストをしました。たちまちニツコリしました。「さつきまで痛かったのが全然痛くない！」と不思議がりながらも喜んでいました。こういう事例は多いですね。

4 三十代女性

彼女は試着テストで四足の靴をもつてこられました。いままで履きにくくて疲れやすかった靴にマイソールを入れて歩いていただきました。

「違う靴を履いているみたい！」

真つ直ぐに立てるようになると思われぬ変化がでるようですね。

**身体は常に治りたがっている、という事です。**

真つ直ぐに立てなければ自己修復力が働きにくいのです。

5 電話がかかってきました。

「四日前に届いて使っています。すごくいいです。もう一足作っていただけませんか」

どんな感じでしたか。

「台所で真つ直ぐに立てるようになりました。不思議でした。今までは片方の膝を曲げて片方の腰が前に出てしまっていて、気がつけば足を真つ直ぐにするようにしていたのです。自然にまた膝が曲がっていたのです。このインソールを使ったら、いつまでたっても足が真つ直ぐになつていくんです。わざと今までのように膝を曲げて違和感があつて、自然にまっすぐになるのです。不思議でした」

こういう事例は多く聞きます。こういう人は生理がきつかったりするのですが、それも改善されたという報告も多いですね。

#### たまねぎ皮パウダー

「血管美人」

愛用者がいぶん増えてきました。ありがとうございます。

信州大学での研究レポートが届きました。

題して「**飲酒の害を食品で防止できるか**」です。

マウスを使つての実験レポートでしたが、結論だけ書いておきます。

アルコール投与のマウスは1早期に肝臓に炎症が生じる。小腸粘膜に崩落が生じる。

小腸突起内部に組織変性(間隙)が生じる。2, 3が肝臓の炎症を促進する。

たまねぎの皮パウダーは肝臓・小腸における障害発生を防ぐ。酸化ストレスの低下は非常に大切で、食事が重要である。

たまねぎパウダーに含まれる豊富な亜鉛が小腸壁を保護していると予想される。また、大量のケルセチンが酸化ストレス低減に役立つと思われる。またパウダー添加の飼料を与えた群れは肝臓での中性脂肪蓄積がわずかであった。これはたまねぎパウダーに豊富な水溶性の食物繊維が脂肪吸収を抑制したからである。

とのレポートでした。

ところでたまねぎの皮には血管を丈夫にして再生させる働きがあります。これはたまねぎの色素であるフラボノイドがビタミンCの吸収を促進するということもあるからです。

しかし最近の新学説もあるようです。ビタミンCは血管を破れやすくする「壊血病」を防ぐとされてきましたが、実はビタミンCにくつついているOPCの効果ではないか、ということなんです。OPCはフラボノイドに分類されるものでビタミンCの補酵素として働いています。

このOPCはありとあらゆる植物の皮に大量に含まれています。

もちろんたまねぎの皮にも大量にあるのです。ケルセチンがそれです。

血管の主成分はコラーゲンで、このコラーゲンが血管に組織化されるよ

うにケルセチンというフラボノイドが働きます。

たまねぎの皮が糖尿病の合併症である血管がポロポロにならないように働くわけでした。

**「加圧酸素カプセル」について**

1 ゴルフアーの卵である女性が利用しました。肋骨の疲労骨折でした。七度ぐらいの利用後、彼女のお友達も利用することになりました。

やはりゴルフアーです。紹介された彼女が「彼女の骨折の治り方が早かった！私のときは長引いてしまいましたが、靭帯や筋肉やらが私はほろほろなので利用します」ということでした。

ちなみにお二人とも「姿美人」もオーダー注文されています。

十二月が大会なので期待しています。ということでした。この場合は特別なゴルフアー用でMAXタイプを作成します。

スポーツマンは入った翌日はまるで普段とは動きが違うそうですね。

2 これは栃木県での酸素体験者です。県下でも非常に大きなスポーツ用品店に設置させていただいています。脚立から落ちて腰を打って腰痛になった方です。8回程度で腰痛はよくなったが、肌がきれいになったと、いろんな人から言われるようになったそうです。



知ることと自覚することは雲泥の差があるのです。

わたしたちはやがては死ぬことを知っています。けれど自覚はしていません。

「生きる」の主人公は癌の宣告を受けることで死を自覚し、それが「使命感」につながり生の燃焼へとつながったのでした。燃焼することで誰でも「朱きくちびる」、燃ゆる類となり、心のほのおが燃え立つのです。

「使命感」とは天にわたしの「命」を委ね、己の「いのち」を使っている。ただ幸せを感じるということですが、よく考えてみれば分かることです。この世に「自分のモノ」といえるものは一つもありません。すべては一時的に与えられたもの、借り物にすぎないのです。「いのち」でさえ他者や環境とのつながりで支えられているものなのです。

ですから「使命感」を持って天命で生きるのとは、ごく自然でストレスのない生き方になるでしょう。

それにしても凡人はついに「死の宣告」を受けなければ、自覚に到れないのでしょうか。

父母から受け継いだいのちの炎を燃やすだけならたやすいことです。

「朱きくちびる」を一生絶やすことなく、その心の炎が消えぬまにその生をとしたいものですね。

ちなみにわたしの使命はみなさんに玄米を食べていただき、その上でしっかりと立つに立ち、歩いていただくことに貢献することです。

(この文章を書き終わった日の夜、テレビドラマで「生きる」のリメイク版が放映されました。共時性という現象ですね。ご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。黒澤の「生きる」の感動を是非味わってください。)

そういえば、ロビンウィリアム主演の「今を生きる」という映画もありました。

イギリスの規則の厳しい保守的な高校の寄宿舎で学ぶ生徒たちのストーリーです。多くの保護者や教師たちは生徒の立身出世の将来のために今は我慢せよと教えます。ただ一人の教師だけが「今を生きよ！」と生徒たちに諭します。自己の天分に気づき「今を生きよう」とした生徒がそのはざままで苦しみ自殺します。

「生きる」の主人公は死の宣告をされることで初めて「生き始め」、この生徒は「今を生きる」ことに気づいて「今を生きれない自分に絶望し」自殺します。

最近の日本映画では「憑き神」というものもありましたね。死神に取り憑かれ、どうせ死ぬなら使命に殉じようとしています。

まさに生死のテーマは興味の尽きないものがありますね。

しかしながら「今を生きなさい!」といわれても、多くの人はそれができないから悩んでいます。「今を楽しむこと」といわれても、どうすれば自分を楽しませることができかがわからなくて悩んでいます。

わたしも悩んでいました。自分の使命とはなんだろうか・・・と。

足元を見てください。あなたの今立っている場所は誰にも立てない場所なのです。だれにも取って代わるこ

とができません。

そのあなたの立っている場所は天に使わされた場所なのです。

その場こそが他のいのちを支える場なのです。同時に他者に支えられる場でもあります。

その現在の場こそが、無数の隣の手と結び合ってまだ知らない未来へ駆け抜けるところなのです。

他には場所はありません。そういう意味で「宿命」です。「運命」とは自分の存在するその場から手を他者に伸ばすこと。真に主体的な動作です。ですから「運命」は変えられる

のです。

「一所懸命」とは、そのたった一つの与えられた場で命を懸けて、賭けて、駆け抜けようとする勇氣のことなのです。

あなたの今立たされている宿命の場の近くに、他者が立っています。なぜあなたのそばに彼、彼女が存在するのか。それも宿命ですね。親、子供、友人仲間、彼らにつながる無数の人々が重なっています。

自己のいのちは他者によって支えられています。であれば他者を励ますこと、そのことで他者が生き返るな

ら、あなただって生き返るのです。

最後に映画「パッチアダムス」の主人公の存在するモデルの医師ハンターアダムスさんの言葉で結びます。

「アダムスさんの夢はなんですか?」「世界中の人が、戦争つてなに?、とその意味がわからない日があることです。人が人を殺すなんて想像できない。そんな日がきてほしいです」

ね。

最後になにかメッセージを。「皆さん!世の中の問題解決をする決意をして欲しいのです。普通の友情をまわりの人に向けてほしい。ほかの人に思いやることに大きな人生の意味があると考えてほしいのです。そして、笑いというのは、私たちのいのちにとって、水や空気と同じくらい必要です。愛、笑い、思いやりを他の人に届けてください。」

いのちの定義というのは科学的にいろいろあります。

でも、その定義にかからない「情熱」がなくては人としてのいのちの意味が伴いません。

その熱を笑顔で隣人に届けませんか。

昨年の1月から「いのちについて」をこたわって書いてきました。

この連載はこれで終了したいと思

います。

ありがとうございました。

# あすなろ新聞

B L 研究所  
100円/1部

◆ いのちのこと1  
◆ アトピー2回目  
◆ エコキョウ講座総合

## いのちについて1 ゴンドラの歌

- いのち短し 恋せよ乙女  
朱き唇 褪せぬ間に  
熱き血潮の 冷えぬ間に  
明日の月日はないものを  
いのち短し 恋せよ乙女  
いざ手をとりて 彼(か)  
の舟に
- いざ燃ゆる頬を 君が頬  
に ここには誰れも 来  
ぬものを
- いのち短し 恋せよ乙女  
黒髪の色 褪せぬ間に  
心のほのお 消えぬ間に  
今日はふたたび 来ぬも  
のを

あなたは恋をしていますか。別に相手は人でなくてもよいのです。恋焦がれるような対象をもっていませんか。

この詩は黒澤監督の映画で「生きる」に挿入された情熱を秘めた歌です。この歌は決して若い女性だけに呼びかけたものではありません。主人公も定年間の公務員なのです。彼は胃がんを宣告され余命が少ないことを自覚しました。自分と家族の

ことだけを考えて小市民的に生きてきた人生を変えようとしています。戦後の荒廃した街の空き地を児童公園にしようと考えたのです。その場所は雨が降るとぬかるみ、蚊が発生して苦情が寄せられていたところでした。やつとそこに公園が出来上がり、彼はその公園に設置したブランコに座り冒頭の「ゴンドラの歌」を口ずさみ、歌い終わってそのまま息を引き取ります。感動的なラストシーンでした。

この映画のメッセージは「今を生きよ」です。

その方法はなにかに恋をせよ！そして、今こうしたい！と思ったときこそがなにかに恋したときであり、「朱き唇や燃ゆる頬、心に炎が灯ったとき」と呼びかけているのです。「いのち」には恋に焦がれるようなたぎった血潮が宿った時、そのときこそが「いのち」としての意味を立ち上がらせるのです。

「いのち」は「生命」とも書きますが「生」は人というどうぶつとしての一面だけを表現しています。「命」は社会的動物としての人間として「いのち」を表しています。

「命」とは命令です。人を一なるものが叩くと書きます。一なるものとは天のことです。天とは過去から未来を包含した人類の希求するモノのことです。それが「天命」というものなのでしよう。

天命という命令がわたしたちの心のドアをノックしたとき「熱き血潮」がたぎります。

昨日徒歩で全国行脚をしているという北海道に住む若者が事務所を訪ねてこられました。(真っ黒に日焼けしています！)

彼は北海道の札幌にある「あじと」という会社の人で、その会社では何人も若い人がごみを回収しながらの徒歩全国行脚をされています。発端は代表者である奥村大亮さんが始めたのです。別に強制しているわけでもないのに自発的に志願者が現れ恒例のようにして実行されているようです。

彼、飴谷さんは腎臓の片方がほとんど機能していません。この暑いさなかの行脚は常よりも大変なはずですが、なぜ彼らは、それをするのでしょうか。いえ、彼らだけではありません。

日本にはそうした伝統が昔からあります。古くは江戸時代の「お伊勢参り」であり、現在も連続と続けられている「四国八十八箇所霊場めぐり」ですね。

藩の領土内からは離れられなかった民衆ですが、こればかりは許されて

いたのです。一生に一度きりの大冒険の旅であつたわけですね。

東海道の宿場町が発展したのもこれがあつたからです。

ある種の精神的熱気に支配されて延々と歩いたわけですね。もちろん物見遊山の人々も多かつたでしょう。

でも現代よりもはるかに危険な旅でした。体調をいつも保たねばなりませんし、なによりも足が頼りです。そこで江戸時代は民間療法としての「お灸」が一般的な知識としてだれにもあつたのです。有名な「足三里のツボ」はみんなが必須の知識としてもつていたので。足と消化器が調整される特効的なツボです。

ところで当時はだれでもがこうして行脚をしていましたが、現代は稀有です。それを実行する人たちはそれぞれ例外なく「熱い血潮」がたぎらなければ実行できないことです。

私「なにを考えて歩いていますか」彼「死について考えながら、どう生きるかを考えています」

わたしたちは人生という時間の奔流に流されて生きていますが、ときどきは岸に這い上がって「浮世」を眺めるときが必要なのです。

なぜ？

そのとうとうと流れる時の果てに、永遠という死への淵が待っているという真実を知るためにです。

その真実を胃の腑に落とすことで、自己の存在の意味を自覚することができるのです。