

少しも変わらないのです。どういふことなのか謎ですね。おそろおそろ電話してみました。

すると「わたし変わっていないでしょう？」とおっしゃるのです。実は驚くことに脳梗塞を起こして一ヶ月入院されていたのです。退院してすぐのビデオだったのです。元監督長島さんと同じ疾患だったそうです。

心臓の血栓がはがれて脳に飛び、梗塞を起こしたのです。右半身不随、言語障害のひどい状態だったそうです。ところがリハビリは車椅子を断つて「姿美人」を靴に敷いて、ひたすら自力で歩いたそうです。あれよあれよといううちに回復され、医師も周囲の患者さんたちも驚くような回復ぶりだったそうです。退院して翌々日には普段どおりで働きはじめたそうです。

**足裏の神経と脳はどうも密接な関係がありそうですね。**長島さんにもお勧めしたいなと思います。

そうそう、「かかとがきれいになっただけでなく、小指の爪が生えてきた」という報告もありました。この若い女性の足型を見ると、かかと重心で足指がまるで見えないという「幽霊足」なものでした。重心位置が正常になったことで、足全体の血行が改善されたのです。魚の目や、豆、タコがある足裏は、それ自体が重心が狂っているという証明書です。体が「早く真つ直ぐに立たせて」と叫んでいるのです。体の声に耳を傾けてあげましょう。車のタイヤが

るつるになったら大変だとお金を出す人が、自分の足裏というタイヤにはお金をかけたがらないのはどうしてでしょうか。自覚の問題なのですね。無知は怖いのです。

小学生が男子67%、女子70%、中学生は男子66%で女子は87%でした。その答えた生徒の70%は「いつか切れるかもしれない」と感じているのです。

現在の日本の社会や教育のありようが見えてきそうです。

現代の腐敗振りは底なしになっているようです。「無為姑息」という時代です。権威だけが実体もないのに大手を振っています。それは差別を生み出し、権威に無力感を感じさせ、それにひれ伏させる萎えた人々を生み出しています。医学でも、教育でも、政治でも、あらゆる分野で自由であるべき人を無力感に陥らせるシステムが根を張っています。

視点をかえてみます。人の心の要素に金性は必要なのでしょうか？ここで金性の要素をあらためて並べてみましょう。

権威、優越感、勝ち負けを競う、他者と比べる、優越感、劣等感、勝者敗者の区別、支配的、求心的、プライド、虚勢、鎧、楯と矛(武器)、ルール、晩秋、メランコリー・・・などですね。こうした要素は競争社会特有のものが多くですね。

勝ち負けの競争心をあおる社会であるかぎり、プレッシャーは強まるばかりです。

自分の努力が全体の利益になる構造をもった社会をつくらねばなりません。以下はアンケート結果を受けての教育研究所の提言です。

自分が好きだと素直に思える気持ち  
を養う教育者や親の心がけは、大変重要ではないか」と話しており、子供が自己肯定感を高くむううえで(1)将来への夢や目標、希望をもてるか(2)自分の長所への自覚があるか(3)自分の存在が他人のために役立っていること(4)の三つが大きな要素となる」と分析しています。

最近の集団自殺での志願者の特徴は「死にたい」ではなく「消えたい」が共通しているとのこと。前記の(3)が重要。周囲にとって自分がいなくても同じつまり、「いらない自分」という空虚感はどこからやってきたかです。人間の本質は競うより共生にあります。その本質に根ざさない社会構造が生きる目的や、存在感を持たせないのです。

金性は土性の共感性能力を得てこそ、その機能を発揮します。次回も金性は続きます。

### 「姿美人」の神業のような現象

新しい体験ビデオがあるお店から送られてきました。それを編集した新しいビデオができました。わたしの講演も約1時間分収録されています。冒頭に出てくる女性はヨタヨタといかにも不安げに歩いているシーンから始まります。10歩程度歩いて机に手をつき「これが精いっぱい。ここで手をつかないとあかん」この方は医師から車椅子が必要と指示され実際に購入されたそうです。この方に「姿美人」のテスト用を敷いて歩い

ていただいたところ、見違える歩きになったのです。実はこのシーンの前にテストしていたのですが、そのときにはあまりの感激で号泣されたのだそうです。

お店でもその変化が素晴らしいので、ビデオ収録のためにもう一回歩いていただいたのだそうです。ビデオでも余韻があつて少し泣いていらつやいますね。本人も見ています。「信じられない！」と叫んでいます。こういうことは非常に多く、わたしも出張講演したおりにテストで様々な方に使用していただいています。最近も膝の痛む方が階段を駆け下りることができ、感激しつつも「魔法なのか、だまされているのか・・・」といわれたことです。体験された方で特に歩きの不自由な方ほど「不思議、不思議」とおっしゃいます。ビデオはこの後普段杖を歩いて歩いている方が歩きながら「膝が痛くない、杖なしで歩ける！」と感激されています。次に坐骨神経痛で腰からお尻、脚にシビレのある方が「姿美人」を靴に敷いたときはまったく痺れないといい、「姿美人」と取ると立っているだけでもシビレルといいいます。不思議なものです。

最近も大変不思議なことがありました。事務所にパソコンの指導で来ていただいた方がいます。「パソコンお助けマン」というお仕事の3歳くらいの方です。歩行がいかに不自由

由そんな感じでしたので訊きますと「6年前に脳梗塞になって右半身不随になったのです。その後リハビリでかなり歩けるようになったのですが、これ以上はもうよくならないのです」とのことでした。ために「姿美人」のテスト用を履いていただきました。

すると、二歩歩かれた段階で立ち止まられ、右手を頭上上げてクネクネと動かされたのです。「うん・・・」と絶句されて、しばらく沈黙のあとで「これ、すごい発明です」といわれたのです。どういふことが訊きますと、驚くようなことを言います。「右足の小指と第4趾が麻痺していたのが動くんだ、それだけでなく同じく麻痺していた右手の小指と薬指も一緒に動く」と言うのです。まだ神経が分化していないのです。でも、ここから新たなリハビリの出発点になるのです。新しい希望を見出されたのです。翌日朝起きたときもまだ指は動いていたそうです。いったん神経系のパイプが通じると、維持されるようですね。ところで、さきほどのビデオにはもつと凄い事実がありました。ビデオを撮って送ってくださったのはブティックのママさんなのですが、ビデオと一緒に手紙が添えられていたのです。「わたしを見てください」とだけ書いてありました。サテ、これには困ってしまったのです。痩せられたのか、綺麗になったのか・・・でも、ビデオを見た限りではふだんと

国、輸入国の大地のリサイクルバランスも崩れます。

パンやパスタ、肉、牛乳などを食べて、お米を食べないという食生活は日本の国土のバランスを崩し、生理のバランスを崩し、世界の経済のバランスを崩すことに一役かっているという事実が気づく必要があります。もつとお米を食べると、全体として食料の輸入量は減ります。和食にすると食卓に並ぶ食べ物の国産率は60%、洋食であれば85%です。動物性を一食の割合としては10%程度にすると、さらに輸入量は減ります。同時にその量は生理秩序にかなっています。

かつて牛は人が消化できない牧草を食べていました。人の食料と競合しなかったのです。昔のようにすると食肉の生産量は激減することでしょう。肉は昔のように高嶺の花になります。昭和30年代のようにお父さんの給料日にだけお肉ということになりそうです。肉は必須の栄養素と考えてはいけません。嗜好品なのです。この結果、大腸がんも減り多くの現代病が一気に少なくなりそうです。

## 第9回エゴギョウ連続講座 第2回金性

きょう事務所に若い未婚の女性が

米を買いに来られました。一人は近く結婚されるそうで、挙式までにダイエツトをしたいとのことでした。その時の会話です。

「ダイエツトが目的なら、おかげで主食を上回らないように注意してください。さらに今のうちに朝食はご飯とお味噌汁の習慣をつけて、パンにコーヒ―はやめること。パンを食べるともたないので間食をすることになり、ダイエツトはできないですよ。」

という会話から始まって、結婚するならどんなエゴギョウの形の人がいかにという話になりました。

「結婚相手は土性の低い人は避けたほうがよい。土性が低い人は共感能力が低いからです。共感性を響き合わせてこそその結婚生活であって、それがなければ単なる同居人にすぎない。」

また、あなたの手作りの料理を食べさせて、できるだけ外食はさせないようによみましょう。夫婦が別なものを食べていると、相手と共感できなくなり、お互いになにを感じているのかわからなくなります。料理は相手の振動を自分の振動に同調させる行為だから、包丁で相手方をコントロールするようにしましょう。加工食品を多く出すのは、他人にあなたの愛する人をゆだねることになります。」

「結婚してから失敗したとわかったら、多くのお肉や白砂糖を食べさせ、夜食もたっぷりとらせ、夜更かしも

させましょう。彼が食べているときは食事中に暗い顔をして、ときには怒りましょう。一方では多額の保険金を掛けておきましょう。」

これは昔アメリカでベストセラーになった「あなたの亭主を早死にさせる法」という本の前身です。健康法の逆説ですね。

余談はここまでにしましょう。さて、金性です。

金性の心は交感神経型です。やる気の神経ですね。活力があります。火性も交感神経型ですが、違いがあります。火性はしたいことをするという自発性に根ざし、金性は「すべきだから、せねばならぬからする」という他発性です。金性だけの、つまり義務感主体の「やる気」は疲れまです。これが折れやすい理由です。できれば火性のしたいことと、金性のすべきことが一致することがいいですね。本音と建前の一致です。これが生きがいに結びつきます。また持続性もあるのです。火性からやる気の泉がコンコンと湧いてくるからです。

ところが現代日本人はこれが分離してしまつた人が多いのです。仕事と実生活が矛盾を起こしています。新入社員の意識調査によると「上司に反社会的なことでも命令されれば実行する」と答えた人が半数を超えています。したくなくともするのです。本人がそうありたいと思っていることと逆のこともするのです。最近の子供の意識調査もあります。

「自分が嫌い」な中学生半数以上という調査です。小学5年生では男子が23%、女子で

31%、中学生では男子50%、女子63%でした。千人以上の調査結果です。

自分を肯定的に考えるのは火性の特徴ですが、火性という生きる原動力が萎えてきたのでしょうか？それはなぜでしょうか？押し付けられた価値観に縛られた（子供ならこうすべきだ、という金性）子供たちの心は逆剋の状態になつているのです。本来であれば火性が金性をコントロールするのですが（したいこととせねばならぬことがあると、したい方を選択する本来の働きのこと）、圧迫が強すぎて火性の自発性、自己肯定性が萎えてしまつたのでしょう。かくて大人になると「自分がどうしたいのかわからない」という、人生においてもつとも重大な事件となるのです。「したいことがわかる」これが人生の不幸を決める決定的な要素なのに、です。押し付けられた価値観は実行しにくいものです。本来の要求にないことですから。実行できない自分を責めてしまい、自分が怠け者だと錯覚し嫌いになるのです。なんと健気なのでしょう。女子のほうで「自分が嫌い」な人が多いのは、女子はより真面目だからでしょうし、背負うものも男子より重いからです。自発的欲求に根ざしたものでなければ疲れることはありません。

「疲れる」と思うことがある子供は、

# あすなる新聞

B L 研究所  
100円/1部

- ◆ バランスある食事とは
- ◆ エコギョウ金性編
- ◆ 姿美人の奇跡的現象

## バランスのある食法について

「え？脚が不自由だと食べてはいけないの？」

自衛隊病院でもっとも多い疾患は糖尿病だそう。これはその病院の栄養士さんから直接聞いたことです。なぜそうなったかです。若いころは訓練で十分に歩いたり走ったりします。おなかも空きますから食欲旺盛です。ところが昇進してデスクワークが中心となる職種に替わってもその食の質量は変えないのです。高エネルギーを体に入れて、同じだけ運動なので出力すればよいのですが、出力足らずでは溜め込みになります。健康のキーワードはバランスです。入力と出力がバランスされていなければなりません。

入力が大きく出力少なければ体にゴミをつくりまします。二十歳のとき50kgで現在60kg、その差は10kgですが、この10kgはなんでしょう？「脂肪です」という答えが多いのですが、それは本質の答えではありません。本質を捉えた答えは「それはゴミです」ということになりまします。10kgものゴミを体に抱え込んで日々生活をしているのです。これでは膝痛、腰痛、肩こり、頭痛、ボケ、物忘れ、痛風、心臓疾患、糖尿、癌など様々な症状が出てもおかしくはないでしょう。過剰な体重が脚の力を超えると、身体構造にゆがみを引き起こします。超えないように食事をコントロールする必要があります。まして脚の不具合がある方は運動でエネルギーを消費できないのですから小食にする必要があるのです。介護が必要なレベルになる原因の多くは食べすぎなのです。

### 「食べ過ぎる理由」

一つに三十数品目をバランスよく食べる、という迷妄があります。これがおかざるを増やすことに拍車をかけました。おかざるが増えれば必然的にごはんの量が減ります。うがってみればこの栄養指針は米の消費量を減らすことを目的にできたものではないかとさえ思います。主食と副食が逆転しました。この逆転は生理作用の逆転に連動します。栄養過多からの代謝異常です。

もう一つは白米食です。白いお米と書いて粕と読みます。主食が粕ではもちません。これがおかざるを増やす理由です。白米の過食は脚気などの原因となります。白米の炭水化物を燃やすためにはビタミンや各種ミネラルが欠かせません。その補給におかざるが多くなります。食べすぎをふせぐために「みどりのお米」のようなバランスのよいお米が必要なのです。

もう一つは、主食が白米なので中心のバランスが崩れやすく、あらゆる栄養素の過小と過剰を生み出すこと。その結果、一食の満足感が伴わない、これが間食の増える理由になります。

バランスとは旬のものを全体食べるようにすること。むやみに精白したものを食べず、特に主食は玄米のように全体を食べることでバランスが保てます。

### 「それでも食べたい人のために」

その場合は良く噛むことです。よく噛むことで咀嚼性体温が上がり、代謝の効率がよくなりやせます。さらに歩いて食べた量を排泄できなければなりません。40分以上歩いて有酸素レベルの運動を心がけます。しかし、効果は小食ほどにはあがりません。

### 「お米を食べる意味」

日本人は米食民族でしょうか？答えはNOです。主食はお菓子です。これこそ「お菓子な」現象ですね。年間にお米に消費するお金より、お菓子代のほうが上回っているのです。現代はそうなっています。さらに言

つと、40年前は年間大人はお米を140kg食べていましたが、現在は60kg台です。若い人はもっと落ちていくかもしれません。

さて、日本人はとうもろこしを主食にしている、と言うと驚かれることでしょうか。とうもろこしの輸入量は約1600万トン、お米の年間生産量は約1400万トンです。どうですか？とうもろこしの方をたくさん食べていますね。いつのまにかアメリカのようにとうもろこし民族になったようです。

お米の自給率は現在99%で足りているようにみえますが、日本人がお米を食べることの重要性に気づき、昔のように食べ始めると、自給率50%となります。まったく足りなくなりますね。

とうもろこしをこんなに多く食べた自覚はないと思います。そのはずで、これは大半が家畜の飼料となっていてからです。とうもろこしが肉に化けているのです。1kgの肉を得るために穀物で8kgから12kgを家畜に食べさせます。なんとという無駄でしょう。肉食の先進国の人々は穀物民族と比べて8倍以上の過剰な高エネルギーを得ています。これが蔓延している現代病の根っこです。生体内で溢れかえった過剰の電子が東洋医学でいうところの虚実の実証を生み出します。

同時に世界中に飢餓と飽食という不均衡をつくっています。そればかりか輸出入された過剰の窒素分は輸出