

したが一気に新記録ですね。本人は「もう先もないからいらぬい」とおっしゃっていたのですが、娘さんの強い勧めがあつて来られました。最近横転して怪我をされたことも一因のようです。足裏貧乏テストをするとう大変な力持ちでわたしもビックリでした。聞くところ早朝登山歴が一万回ということでした。健脚の方は力持ちなのです。九十一歳まで毎朝登つておられたそうです。素晴らしいですね。歩きの状態は肩が左右に振れて、左に大きく揺れ危なっかしいという状態です。ところが「姿美人」を敷いて歩くと左右への振れがすっかりなくなり安定しています。歩幅も伸び、腰がすんなりと伸びています。「腰が楽ですね」とおっしゃいます。階段の上り下りも安定しています。「上るとき足が楽です」とニコニコされていました。現在週の半分は独りで暮らし、半分は娘さんの家で過ごされています。車も使わず毎日歩かれていますし、自炊もされており、聡明でかくしゃくとされています。こうありがたいものですね。足裏からの気持ちよい刺激は脳への刺激となりボケも防げるのです。

## 重心調整トレーナー 姿美人

使用前

〇脚体験例



〇脚だけを治そうとすると逆に股関節の入り方が不正常になりお尻が広がります。腰から正常になるとお尻も小さくなり〇脚も改善されます。車椅子を使っている方も最近窮屈さがなくなつたという報告があります。(ビデオの冒頭でうつっている松葉杖の青年です。)これもお尻が小さくなつたからですね。

2カ月後



### 炊飯パックシリーズについて

すでに発売しています「小豆粥」「あすなるプレーン粥」「黒米入りあすなる炊飯」「赤飯」が大変好評です。ありがとうございます。

この炊飯技術は世界に類例のないものなのです。この稀な技術をもっている会社は淡路島にあります。どうぞいかとうと・・・。

1 生米と水と生小豆と塩少々を特殊フィルムに封入します。  
2 その後百三十一の湯の中を約十五分ぐらせます。

3 あら不思議。炊飯と滅菌と圧力炊きが同時に仕上がっているのです。F値は5です。これは完全滅菌で菌が0という意味です。ですから

保存剤やPH調整剤などがいらなく、完全無添加が実現できています。しかも常温でいつまでも保存性がよいということなのです。一応賞味期限は六ヶ月としていますが、一年経過しても大丈夫なのです。また栄養素が逃げていません。これでおかずなどもできるので、非常に栄養価の高い野菜煮込みなどもできます。今後の予定では、四種類野菜の甘い煮汁「小豆かぼちゃ」「ヒジキレンコン」「豆乳ベースの野菜煮込み」「トマトソース」「寒天」などです。

最近は一入暮らしの若者や老人はコンビニなどで弁当を買っているそうです。せめて重要な主食だけでも、「みどりのお米」を使用した炊飯シリーズで食べていただきたいですね。主食をしっかりとご飯にするだけでも満足感がちがいます。また湯治場などでも活躍してほしいシリーズなのです。

### 編集後記

いよいよ暑い夏がやってきました。昨年は記録的な猛暑で「みどりのお米」も虫に困りました。今年は特殊フィルムに脱酸素剤を入れて虫対策としました。費用もかかりましたが、なんとか包装や表示方法、梱包などの合理化で値上げしないようにいたしました。この対策が虫に無視されるかどうか固唾を呑んで見守っているとこです。開封後は冷蔵庫の野菜室に保管してください。

金性は東洋医学では肺と大腸に関係します。これらは皮膚とも深く関係します。皮膚とは外環境と身体内部との境界です。自他の区別をつける膜一枚です。金性の強い方は自他の区別がしっかりしています。得点の低い方はこの区別があまりないので、融和的となります。主張すべき意見がないので容易、安易に妥協もできるのです。

皮膚は外環境と内部との調和をはかる装置です。温度を感じて内部を調節し汗をかいたりして調整します。皮膚は外環境とのコミュニケーション機能を担当しています。社会との関係でも金性は同じ役割です。金性の得点が1ポイント以上の方は独走しない注意が必要です。自分は正しい、という信念があるだけに独走します。しかし正しいことでも周囲がそれを認めなくては実効がありません。自分が正しいと思っても「ちよつとごめん。聞いていい?」「間違っているかもしれないけど、どう思う?」と確認することで独断と偏見を防げるのです。そのことで周囲の認識レベルを、自分と同じように引き上げることができるようになります。

金性の強い方は思い込みに陥りやすく、修正が利きにくい性質です。それが客観的判断力の木性に相剋し、よくない影響を与えます。「自分の考えが間違っているかもしれない」と常に思っておくくらいが適当です。ところでアトピー性皮膚炎の方は実にこの金性の得点が低い方が多いの

です。この点はまた別に述べます。皮膚も膜も外界とのコミュニケーションの役割をもちます。

これまで火性 土性 金性の流れで説明してきました。これは相生関係といい、の順番で育てる関係なのです。火性は土性の母であり、土性は火性の子です。火性のエネルギーを土性に注ぎます。土性は金性の母であり、子は金性です。母は子に対して肯定的に働いています。YESの関係ですね。火性から見ると金性は孫となります。火性は孫である金性に対してはNOの立場を取ります。NOといっても全否定ではありません。YESの相生関係が行き過ぎたときに、それを抑制するやり方で調整します。これを相剋関係といえます。火性と金性は相剋関係となっているのですね。火が金属を溶かすように、火性が金性に優越します。では心の動きとして、どのような相剋の仕方をとっているのでしょうか。火性は自由な子供心でした。欲望に忠実です。本音で生きようとしている自然界の動物です。一方金性は人間という社会的動物です。ルールや社会規範に忠実であろうとします。正反対ですね。一方は本音、一方は建前です。

矛盾したものが一人の心で攻めざあいます。火性も金性も高得点であるほど、その心的エネルギーは矛盾が高騰します。本音が勝つか、建前が勝つかですね。この場合東洋哲学では本音が勝つということになってい

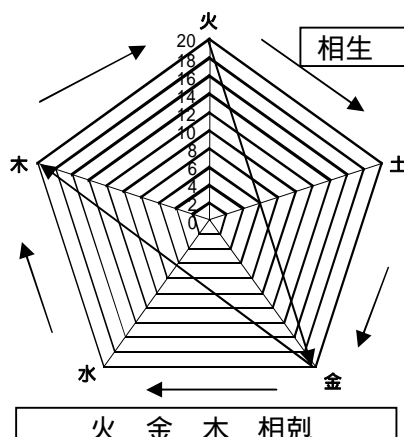
ます。火剋金とは火性が金性より強いと表明しているのです。それが自然であるということなのです。金性が火性より強ければどうなるか、です。これは逆剋といい、不自然な状態だということです。逆剋は病気なのです。

自由奔放な心である火性と管理支配の金性です。これは自由が管理支配を打ち破るといふ相剋の法則なのです。管理支配が強ければ自由な心はしおれます。これが逆剋です。

現代日本の教育と児童生徒の関係はどのようになっているのでしょうか。教育は子供が主人公であり、その育成をすることが周囲の教育環境です。現実はその教育の総決算である卒業式の状態をみれば明らかです。『日の丸掲揚』や『君が代』を歌わせることに躍起になっている管理教育です。自由であるべき子供の心に規制と強制の網をかぶせようとしています。逆剋ですから明らかに現代日本の教育は病んでいます。硬直した金性教育は自由な発想では正しなればいけません。これが正常な火剋金という相剋関係なのです。

金性は集中です。したがって視野が狭くなります。視野が狭いゆえに小さな部分が鮮明に見えます。それゆえに全体がぼやけてしまい、方向を見失うことがあります。見えないことは考えにくい性格で、目のものには飛びつき格闘できます。具体的な目標がないと途方にくれます。森よりも木をみつめる性質ですから、

専門バカにならぬよう注意が必要です。次回も金性論が続きます。このあたりで概括できるように、参考までに五行の図式を掲載しておきます。



mk 「姿美人の体験」

ある娘さんから写真が寄せられました。(次ページ写真)そうとうな脚ですが、「姿美人」使用後二カ月で顕著な改善が進んでいますね。よく見ると内向きになっていた膝が正面に向き始めていますね。また、腰の左右バランスが正常になって、右の腰の左もわかります。つまり、脚を改善したのではなく、股関節の入り方や骨盤の変位を正常にした結果として、脚も改善されたのですね。

新記録高年齢九十三歳

六月十八日に娘さんとともに九十三歳の男性が足型を採りにこられました。これまでは八十三歳が最高齢で

す」はなにかよいことがあったときに使います。

4 肝心なことはその言葉を必ず口に出して言うことです。

「ありがとう」は「有難う」と書きます。すなわち「難がある」状態で使うということです。また、これは「有り得ないこと、有る事が難しい」という奇跡を意味するものでもあるのです。仏に向かつて「ありがたい、ありがたい」と合掌するわけですね。

つまり困った状況というのは、その当人にとっては「ありがたい、奇跡的な状況である」ということなのです。その困難はその人が乗り越えるべき人間成長にとって必要なことなのです。その状況はタイミングよく必要なときに起きます。その困難を全身全霊で受け止めることで、その人は進化することができ、困難はチャンスということができます。五日市さんは言います。「ピンチピンチ、チャンスチャンス、ランランラン」。「有難い」状況に入ったとき、それを切り抜ける言葉、それが「ありがとう」でございます。なので、では、わたしの小さな体験談です。9号で書きましたが3月18日のことです。地下鉄の階段を重い荷物を両手に抱えて二段とびで下っていました。右足のふくらはぎの下方で「ブチッ」と音がしました。筋肉断裂ですね。足を引きずって地下鉄の満員の車内に立ちました。

「ああ、しまった。姿美人を敷いておけばよかった、走らなければよかった！」しかし後悔先に立たず、です。これからの、治療で時間がかかることや不便を思うと青ざめました。その間、痛みが襲ってきました。ここで五日市さんの提案を思い出しました。満員の車内でしたが、思い切って口に出しました。「ありがたいございませう！」何人かの人が振り返りました。

そういつた後、次の考えがやってきました。「なんでこの状況がありがたいのだ??？」  
「ということでした。わたしは一生懸命にいよいよ増す痛みを堪えながら自分自身に説明を始めたのです。「きつと今の自分に必要なことなんだ」「なんで必要なの?」「きつと姿美人を人様に勧めているからだ」「歩きに不自由な人と同じ体験をする必要があるからだ」「論理だけでは不十分で自らの体感がきつと必要なんだ」「これから本当の意味でスタートをするときに、タイミングがなんていいんだらう!」

地下鉄を降りて歩き始めました。痛くて痛くて芋虫のような足取りですが、その痛みと自分の歩行の状態を違う目で観察しています。右の足指に力を入れるとふくらはぎに激痛が襲います。「は、は、んやっぱり足指とふくらはぎは深い関係があるんだ!」しばらくする

と「右が痛いから、かばって左に重心を寄せているから左腰まで痛みがくるんだな」「歩けないということは本当に辛いことだな」

結果を言いますと、五日後の出張も難なく過ごせ、10日後には普通に歩ける状態にまで回復していたのです。よかったことだけが残った体験だったのです。

一見いやなマイナスのことが一団となつて降りかかった状況でも「ありがたい」と声をかけると、自分に対してなぜ「有難い状況なのか」説明責任が生じます。その結果その一団の中身を検討でき、よいことを発見することができるようです。それを克服する価値を見つけると、逃げないで積極的に立ち向かうこともできますし、困難を受け入れることもできるのです。「ありがたいございます」の一言で、以後の不幸の連鎖を断ち切ることができるようですね。いまはわたしも「感謝です!」。みなさんも試してみてください。

### 八回目エウキョウ連続講座

#### 金性について

火性は素直な子供心、土性は母親のような育てる心でした。金性は父親のような厳しさのある心の傾向をもっています。この値の1.4点以上の方は善悪別として強いこだわりがあり、頑固な一面があります。ほかの四行が平均点以下で、金性の得点が多い方は押し出しの強さで印象的

です。この得点が2.0点に近づくほどに戦闘的になり、勝ち負けにこだわります。自分の意見がしっかりあるので、容易に譲りません。さらに自分の意見押し付けやすく、支配的に動きます。よい現われは正義感の強いリーダーシップをとれるでしょう。よくない現われは頑固で杓子定規で融通がききません。規則や約束、ルールをたてにして他者を攻撃します。金性の強い方はどのような場でも、いつとはなく仕切る立場になつているか、反対に高いところから見下ろし孤独な立場を取ります。金性は東洋哲学では白と関係が深いのです。白は潔癖で他者の色に染まることを拒み、あるいは影響されることを恐れます。白はある物体がすべての色彩の波長を跳ね返した結果、わたしたちの目には白となつて見えます。腕を組んで「あなたの意見は聞きませぬよ!」と跳ね返すという構えが基調となつています。白は敗北すると黒が混ざり灰色の失敗感にさいなまれ落胆します。金性は金属のように硬い意味があり、樗のように一見強靱ですが、激しく落胆し、いきなり折れます。頑張りすぎでなかなか弱音を吐きませんが、それだけに崩れる時は一気です。弱音を吐かないのは「強い自分のイメージ」があるからです。

逆に金性が7点以下であると、前記の反対となります。優柔不断でリーダーシップが取れません。まだ自分の意見がなく、社会性がありません。

# あすなる新聞

B L 研究所  
100円/1部

みどりのお米の威力

魔法の言葉について

エゴキョウ第八回目講座

## みどりのお米の威力

久しぶりに食養のお話です。「みどりのお米」を食べるようになって、慢性的な便秘が治ったという報告は大変多いです。どのような病気も不定愁訴も便秘状態を放置してはいけません。たとえば高血圧の治療をしている方も、便秘を放置してはいけません。腹圧が減れば、それだけ体液へのプレッシャーがなくなるので血圧に良い影響を与えます。浮腫みのない高血圧の方で、硬くコロコロの便の方は水を適度に補うようにしましょう。さらに胸が熱く空咳の多い方は、今夏はにが瓜や冬瓜などを多く召し上がってください。浮腫みのある高血圧の方は完熟スイカ丸ごと一個中身をくりぬいてジュムをつくりまします。

出来上がりは非常に甘くなります。ビンにつめておけば冬も食べられます。毎日大匙2杯程度とすることで利尿作用が期待できるのです。生で食べてはいけません。

ところで便秘と一口でいってもさまざまです。現代人は大半が便秘です。毎日お通じがあっても便秘なのです。トイレに3分以上も滞在するようではいけません。(トイレで読書癖のあるかたは別) また切れる便ではないけません。一瞬で出て、一本でつながっていることが大切です。しかも悪臭では最悪です。悪臭便は体毒であり、肝臓を弱らせ顔色を悪くします。そうした便の状態を大幅に改善するのに「みどりのお米」が役に立ちます。その「みどりのお米」独特のやわらかい繊維が腸の奥の細かいひだひだに入り込みくすぐります。腸はいっせいに蠕動運動をはじめます。7メートル以上の腸が運動するのです。それだけでも消費カロリーはすごいものです。またその運動は体液全体を動かして、心臓の負担が軽くなるのです。これが、小腸が東洋医学では循環系になっているわけなのです。

アトピー性皮膚炎は皮膚の疾患なのでありません。消化器系の疾患なのです。大腸は皮膚と深い関係をもっており、その状態が悪いので皮膚に反映されます。皮膚の変化したものが歯です。アトピーを治す方法はよく噛むことと少食です。よく噛む

事は自律神経の働きを正常にします。パンや麺類は噛めないのも、アトピー疾患にとつてはもつともよくない食べ物です。また粉食は蠕動運動をしにくくさせ宿便を溜めやすくします。要は朝から和食中心でもつていきます。「みどりのお米」を食べるときは、どのような方も同じですが、**おかずがご飯をオーバーしないようにします。** おかずが多いのは質的食べすぎとなります。あらゆる慢性的疾患は食べ過ぎに起因していますので、注意を要します。以下は食べ過ぎになる食べ方です。

井ものや麺類が好き・カレーライスが好き・お茶と一緒に食べる・汁物がないと食べにくい・仕事をしながら食べるなどの「ながら喰い」・夜食癖・肉がメイン食・食べ過ぎのシグナル

痰が出る・白目が濁っている・目やにが出る・口が渇く・目の下がピクピクする・両腕を上げて寝る・眠っても目の疲労が取れない・月経の過多・ワイシャツの首が汚れる・唇の色が悪い・足の二、三指の間の上方指二本分のところを押すと痛い・足の親指と二指の間をなぞり終点(骨のあたる場所)を押すと痛む・赤ら顔・二枚爪・活発すぎる・興奮しやすい・腰痛・偏頭痛

上記は全般的食べすぎもあれば、偏ったものの食べすぎなどの症状です。

## 「幸せになる魔法の言葉」五日市さんの講演

五日市さんといっても、この新聞の読者のほとんどの方はご存知ないでしょう。簡単に紹介します。五日市さんは39歳のある会社のサラリーマンで管理職の方です。27歳のとき大学院在学中に心身ともにぼろぼろになり、逃げるようにしてイストラエルに行つたときの興味深い体験を話されています。そこでユダヤ人のおばあさんに教えられた、幸せになる言葉の使い方を学ばれたのです。非常に不思議な話でとてもふんわりと温かくなる内容なので是非知ってほしいのですが、ここではそのお話のエッセンスと、わたしなりの解釈、それを実際に使つた私の体験を書きます。

- 1 おばあさんは、運命は言葉の使い方を変えられると言います。その人の運命は使う言葉の質に対応するといふのです。汚い言葉や悲観的な言葉は、そのような人生を表現するといふのです。ということ、言葉はその人の人生の未来を先取りしており、つまりその人の現在の言葉はその人の将来の予言であるといふことなのです。
- 2 その言葉の柱にあたるのは「ありがとう」と「感謝します」だけなのです。
- 3 「ありがとう」は困難な状況に立たされたときに使い、「感謝しま

いかでしようか、だれでもがすぐに実践できますね。