

ただ一つの大事を考えておくこと ある死に方

当研究所に食養相談などでよくいらつしやる女性のお話です。彼女の主人は血圧が高いことを除いては身体の元気な方でした。亡くなる一週間前に郷里の福山を訪ね、旧友の方々全員に会ったそうです。結果として最後のお別れをされたことになりました。福山の瀬戸内に風光明媚な『ともの浦仙酔島』という無人島があります。舟でわたっているときに「ここで僕の骨を散骨してほしい」とふと言われたそうです。死の徴候が一切なくても天啓を受けられており死を予感されていたのかもしれないですね。こういふ方は少ないですがいらつしやるようです。感性に滞りのない生き方をされていたのだと思います。この方にあやかりたいものですね。突然死で亡くなられてから日記を調べると【尊厳死協会】や【葬送の会】に入っていること、自分の葬式の仕方など細かく指示していたそうです。

さて、散骨ですがこれは『お骨』をそのまま撒くことは禁じられています。葬送の会ではこれを細かく砕き水に溶ける袋に入れて送り返してくれるそうです。

これを散骨するのはOKだそうです。ご主人の遺言どおり『ともの浦』に無事に返してあげることができたそうです。

「大事は小事」といいます。「大変だ、一大事だ！」とはよく言いますが、よく考えればそうそう大変なことや一大事なことはいないわけです。

しかし、いつかやってくる『大事なこと』はわかっています。それは『自分の死』という未来です。愛する大切な人、人生を賭けた仕事、仲間たち一切との別れという一大事です。わたしたちは日常の些事をこなしつつ、近くやってくるこの大事に常に意識を合わしておく必要があります。悔いのある死に方をしても悔やむ意識はすでないでしょうが、今生きている生き方そのものが悔いのない死に方を実現できる唯一の方法です。つまり、毎日の後悔そのものが死んだ後の後悔を先に感じているということなのです。

己の死んだあとのことを考えることは、今の生き方を考えることに直結します。

わたしも時々自分の葬式をどうするか考えることがあります。死に顔を見られるのは抵抗があるから、それは断るうか。音楽はシューベルトのアルペジオーネにするか、それとも透明感あるモーツァルトのアダージョから選ぶか。さらに坊さんは一切呼ばず、もちろん戒名などいらなし、宗教色のないセレモニーがいな...など、いろいろ考えますね。あれやこれや考えたすえに全て仕切ってしまうと考え出されたのが生前葬でしょうか。

基本的にお葬式は死者のためよりも

生者のためという意味があります。あとに残されたものが幸せになれるために、いまわのキワのすてきな死に方や適切な遺言を残しておくことですね。

以前癌で亡くなった女性がいらつしやいました。死ぬことが心細いと電話口でか細く訴えられていました。でも、いまわのキワになって苦しいはずなのに突然酸素マスクを一人ではずし、あえぎながら「ありがとう、幸せだった！」と病室のみんなに向かって言われて、そのまま亡くなられたのでした。その病室は静かな感動と幸福感に満たされました。死に方一つで残された者に幸福を与えることもできます。その方のご主人もどんなに幸福になれたことでしょうか。奥様と一緒に過ごした時間のすべてに価値が与えられた一瞬でした。

それは、そんなに遠い未来ではありません。実際あと50年もすれば、街を歩いていく人々の大半はこの世のものではなくなっています。おそらくあなたも、です。残されたものに不安を与えない幸福な死に方を今からゆつくり考えてみませんか。

食養の道とは決して病気や死を少しでも免れようとするためでなく、本当は幸福に死に逝くことができるようにするものなのです。幸福と自由は同じ意味であり、自由に生きるために食養があります。自由な死に方ができてこそ幸福な人生の幕をおろすことができるのです。自由な死に方とは死ぬときを自在に選ぶこと

なのだと思つてあります。これはわたしの紅顔の美少年だった十代の頃の詩です。

後悔

今の僕に 明日の僕の嘆きは
聞こえないように
明日の僕には きょうの僕の
叫びが聞こえないだろう
十年後、二十年後、さらにこの
世界を去るとき僕の叫びが
今聞こえれば 今、今 僕はう
んと頑張れるだろうか...

現在は厚顔の中年男となり果てました。

さて、一つの夢があります。それはパウダー状になった『お骨』を埋めて、そこに桜の木を植林するのです。毎年春になるとたくさん桜の樹の下で、それぞれゆかりの方が集まって故人を偲ぶのです。桜の花の咲く頃、何百本もの桜の下に大勢の方が集まれる、そんな場所ができたらいいなって考えています。そんな土地と賛同者がたくさん集まればいいですね。

お詫び

今夏は異様に暑く、虫が大発生しました。驚いた方もいらつしやったことと思います。改めてお詫びいたします。来年はこれを経験にして工夫するつもりです。



あすなる米を食べるだけでいいので
す。
思えば風邪もひいていません。夏で
も毎年必ず一度は寝込んでいたの
ですが、今年はそれがまったくありま
せんでしたし、もちろん夏バテもあ
りませんでした。

体が疲れにくくなり、睡眠も短くて
も朝すっきり起きられます。
美味しいうえに体にもいい。
我が家の食生活には欠かせないもの
になりました。
あすなる米には本当に感謝していま
す。
これからもずっと食べ続けていきたく
いと思っています。

千葉県 Yさま

体験談②

九月より食べ初めて心身ともに快く
なり驚いています。産後より約十年
間、色々な不調に見舞われ、病院で
は匙を投げられ、様々な民間療法を
行っていますが、『お米』で、また短
期間で効用が感じられるなんて！
食べにくいかもと思いき『白米』に対
しあすなる米1』で炊くと、『漬物』
なしでも食べられるくらい、コク、
うまみ、歯ごたえがしっかりとって
いたので、今は100%で食べていま
す。あまりにも美味しいので、少食
でしたが今ではお茶碗山盛りでいた
だいています。
体調の方は、胃腸が弱くビオフェル
ミンを常用し、毎日暇さえあれば腹

部をマッサージ、お灸をしておしま
したが（それでも便が出にくく、ガス
で胃がシクシク痛んだりしてしまし
た）、あすなる米を2週間食べ出した
頃より、スーッと便もガスも抜けて、
下腹が軽くなりました。冷え性の方
も少し楽になって来ました。秋に入
り20度以下になると、手足が冷え
て紫色になったり、だるくて起き上
がれなかつたり、立ちくらみがひど
くなつたりしてました。毎年、靴
下を重ね、カイロを両手足に貼つた
りしているのですが、今年は不思議
なくらい、身体の中心からホカホカ
して、まるで自分が『烧イモ』になつ
た気分です。カイロなしで動き回れ
うれしいです！！

あすなる米に出会えて本当に良かつ
たです。未永く続けてどんどん健康
になれる！！と喜んでいきます。
あすなる新聞も大変勉強になり、何
度も読んでいます。また、素敵な記
事を楽しみにしています。

大阪府 Kさま

素晴らしい体験談ありがとうございます。
ました。

黒米の販売を始めます

古代米である黒米をご紹介します。
黒米はミネラルが多く、特に鉄分、
銅、亜鉛が多いので、『本草綱目』で
は『造血米』として古く用いられて
きました。月経過多や産後の弱りの

方にもよいですね。
また胃腸の弱りの方、疲労感の強い
方に活力をつけてくれます。
またブルーベリーと同じくアントシ
アンという感光性色素が多量です。
黒米に含まれる豊富なビタミンEと
この色素は活性酸素消去能力が非常
に高いのです。
玄米と比べて野性的エネルギーが豊
富ですから、玄米と混ぜることで玄
米にも活力を与えます。
この黒米は『朝紫』という品種でも
ち米の系統ですから、ごはんがもつ
ちりと仕上がります。弁当などにも
よいでしょう。

300g入り
定価800円(税込価格)

品種 朝紫100%
低農薬(二回)
有機栽培米
産地 京都府 河内みや子

お米の宅配と共に送りますので、送
料がかかりません。
お米のご注文時にお申し付けくださ
い。

黒米のレシピ集

造血茶

黒炒りしてからミルで粉に
して、コーヒーフィルターに
入れて湯を注ぎます。

黒米ごはん

玄米1合に大匙1杯の割合で
炊飯します。
黒米は軽く洗うだけにしてくだ
さい。
4時間程度浸水してから混ぜ
て炊きます。

黒米茶

黒米を大匙1杯空炒りしてから
400ccの水を入れて煎じま
す。その上澄みをお茶としてど
ぞ。
疲労感の強いときや根気がな
くなったときによいですね。
軽く炒ればお粥にもなります。

ダイエット専用しょうが黒米ごはん

黒米の鉄分が酸素をより吸着して代
謝を高めてくれ、ショウガが体温を
上げいっそう燃やしてくれるので
す。
黒米・あすなる米を半々で炊いてか
ら、ショウガを極細に切りよく混ぜま
す。

足の甲の色が灰色、粉をふいて
いる、全体的なむくみがある、
くるぶし付近にむくみがある。
ふくらはぎが固く少し押して
も痛みがある。膝の裏側の真ん
中付近(委中というつぼ)を押
すとひどく痛い。膝頭が左右に
寄っている。

以上のことは必ずしも足裏貧
乏(アーチの欠け)からきてい
るとは言えませんが可能性は
大です。その他は歩かないこと
からの血行不良からきていま
す。歩かない原因としては歩行
が疲れやすいからですが、その
原因はアーチの欠けがあるか
らかもしれません。

4・足裏貧乏の治し方

いったん崩れたアーチは歯と同じで
再生できません。義歯を入れるよう
にアーチの補強をしなければいま
せん。そこでインソールが必要なの
ですが、さまざまインソールの中
から確かなものを選ばなければ、補
強になりません。市販の大量生産の
ものでは個人個人のアーチの場所が
違いますので対応できません。さら
にアーチの材質が市販品は軟らかす
ぎ乗った瞬間に潰れています。これ
はセミオーダーのものと同じです。
オンリーワンインソール『**姿美人**』
の製作者である神戸長田の**大日山人**
さんは名工名匠と言われる方で靴づ
くりの材質選びから仕上げまですべ

てを熟知されています。そういう
大日山人さんならではの技術で

大変な手間をかけて完全オーダーで
仕上げていただいています。しかも
仕上がったものは5年間使用が可能
で、いろんな靴に履き替えができま
す。そういう意味ではお得な価格だ
と思われれます。種類は一般から、
ミニール、ハイヒール、ビジネス
シューズ、カジユアル、ナース用、
長靴用、ゴルフ用など多様です。
ハイヒール(パンプス)用は専用です。
ハイヒール以外の靴には使用できませ
ん。

定価39,900円(税込価格)

『オンリーワンインソール姿美人』

『あつたかまある』『美味棒』と同じ
遠赤外線・イオン放射鉱物を配合し
た特別シリーズです。

足元も温かくなります。

詳しく知りたい方は資料を送ります。
足裏型キット・ビデオ・資料・送料
税込で

3,000円です。代引きにてお願
いします。

あすなる米体験談

今回はファックスでの感想をそのま
ま掲載します。

『体験談1』

玄米を食べ始めて1年、あすなる米
を食べるようになってから半年が経
ちます。

今では当たり前のように毎日食べて
いる玄米ですが、一年前までは一度
も食べたことがありませんでした。

それまで玄米は、余程の健康おたく
か病気をした人が食べる『特別な食
べ物』と言う認識でしたし、普通の
炊飯器では炊けないと思っていまし
た。

あすなる米を紹介していただいたお
店の方と出会って食の大切さ、特に
主食の大切さを知り、体質改善のた
め食べ始めました。

はじめはスーパーで売られている玄
米を食べましたが、我が家の普通の
炊飯器ではどうしてもポソポソとし
た炊き上がりになります。初穀が多
い事も気になり、家族の評判はあま
りいいものではありませんでした。

次はインターネットで有機無農薬の
ものを購入してみました。スーパー
のものに比べると格段に美味しく食
べやすくはありましたが、やはり価
格が通常の2倍ほどです。

そんな時にあすなる米に出会いまし
た。

まず驚いたのが食感です。玄米特有
のポソポソ感がありません。そして
味。白米とは違う甘みと味わいがあ
ります。炊き込みご飯にしても
チャーハンにしても違和感がありま
せん。

炊き立てでないと美味しくないと白米
と違い、保温しても味が落ちま
せん。一度に沢山炊いておけるので
働く主婦にはとても助かります。

あすなる米を知ってからは、もう普
通の玄米では満足できなくなりまし
た。

体質も確実に変わっているのが実感
できます。

なんと言ってもお通じが良くなるこ
と。これは本当につれい事でした。
それまではりんごやサツマイモを皮
付きで食べたり、プルーンにヨーグ
ルトをかけてみたり、こんにやくゼ
リーを食べたり、いくら気をつかっ
ていてもお通じは良くなりませんで
した。

そのせいか肌のトラブルも多かった
のです。冬には乾燥でガサガサにな
り痒くてかかすにはいられません。
原因不明の湿疹ができてあまりの痒さ
に一睡もできないことも度々ありま
した。我慢できずに病院に行きステ
ロイド剤を処方してもらうとその時
は良くなるのですが、またしばらく
すると湿疹ができ、結局その繰り返し
です。自分でもどうしていいかわ
けが分からずとても辛かったです。
それが、あすなる米を食べるようにな
ってからのというもの、あんなに頻
繁だった湿疹もまったくできなくな
り、痛んでいた肌も当時に比べると
ずいぶんきれいになりました。
お通じのためにあれこれ気を使う必
要もまったくなくなりました。

1. 足裏貧乏とは

このインソールに出会って2ヶ月経過しましたが、目を見張らせるようなことが多々あったのです。というのも『歩くことに問題のある人ほど瞬間的にその効果がわかった』ということです。おかしな比喻ですが、『お金がなくて困っている人ほどお金が入ると即効で救われる』ことに似ています。

この場合のお金とは足裏のアーチの存在のことです。アーチが完全に崩れた人(扁平足)は足裏貧乏ということ、歩くことに窮しています。また、外反母趾や浮き足、左右重心偏りなども足裏貧乏ということになります。軽いうちは自分が足裏貧乏になっているとは気がついていませんが、すでに歩行に問題が生じています。歯痛のように足裏が痛いとかの症状であればわかりやすいのですが、多くはマメ、タコ、ひざ痛、腰痛、背中の張り、慢性的肩こり、頭の疲労感などとして感じます。また、なんとなく歩くことが辛い、ついエスカーレーターを利用するなど歩くことに忌避感が伴うことも足裏貧乏の原因となつているかもしれません。歩かなければますますアーチは弱くなり足裏貧乏が進行します。糖尿病や肥満などで歩くことを勧められている方も多いですが、逆に足裏貧乏が進行して歩かなくなり、その結果として肥満になった方も多いことでしょう。したがって足裏貧乏の状態が無理して歩くと、膝痛や腰痛

に見舞われかねません。現実になつてしまつた人も多いのです。歯の痛みに対してはみなさん速攻で歯医者さんに通い、欠けたところを充填してもらつたり義歯をつめてもらつたりします。ところが見えない足裏に対しては多くの方が無頓着です。全身の土台が崩れそうになつているのに！です。

2. 足裏貧乏は『仮性直立症候群』となる

足裏貧乏は結果として『まっすぐに立てない』ことになりまふ。それでも曲がりなりにもまっすぐに立とうと脳が働きますので、関節各部を少しずつゆがめることで調整します。脚や腰、背中などの筋肉も過度の硬直とゆるみを引き起こします。さきほど言いましたが、これが多くはマメ、タコ、ひざ痛、腰痛、背中の張り、慢性的肩こり、頭の疲労感などとして感じまふ。とくに脊椎周辺の筋肉群を硬直させていると、それらは自律神経のモニターとしても働いていまふので硬直が常態化していると自律神経が誤作動を起こします。なぜなら筋肉硬直の状態は交感神経緊張状態として脳に情報が送られるからです。脳は交感神経を緊張させねばならない状態なのだ。錯覚し余計に交感神経を緊張させまふ。持続的な交感神経の緊張はリラックスできなくさせ、消化器系統の働きを弱めまふ。虫歯の原

因はミュータント菌にあり、予防は歯磨きの励行と信じられていまふがそうではありまふ。虫歯菌はひきかねであり原因は交感神経を持続させるようなストレスにあるからです。短い期間で次々に虫歯になつた方は歯磨きの技術改善よりもストレス緩和を考えたほうがよいのです。理由はこうです。リラックスと休息の副交感神経優勢化においては歯髄から歯を守る分泌液がしみ出し歯にバリアーをつくるのです。ところが交感神経持続下(緊張を強いられる状態)ではこのバリアーが引つ込んでしまふので虫歯菌にいと簡単に侵されるのです。

前から見て脊椎がまっすぐでない状態、横から見て正常なS字になつていない状態は虫歯だけでなく歯のみ合わせの狂いや顎関節症の遠因になつているかもしれまふ。そういう意味では歯科的故障は同時にまっすぐに立てる状態もつくつてあける信号として考えたほうがよいでしょう。

全身の土台であるアーチが崩れると、このような全身的異常が起きるの、ピルの基礎が崩れればその上部構造である鉄骨がゆがみ、その結果としてドアの開閉がおかしくなつたり、配管設備にまで異常が起きるのと同じです。

一般に老化は足元から起きるといわれまふが、その中心現象はアーチの崩れであつたわけですね。

その証拠にアーチを補正しただけで

階段を降りるときに痛みがなくなつたりする人も多いのです。

3. 足裏貧乏の見つけ方

五十歩足踏み

眼を閉じて手を大きく振つて、できるだけ足を上げて50回足踏みをしまふ。

できるだけ広い場所と障害物のないところで、必ず人にみてもらつて始めてください。後退したり、1メートル以上前進したり、なおかつ左右に45度以上向きが変われば足裏貧乏の可能性がありまふ。なおかつ、マメ、タコ、膝痛、腰痛、背中の張り、慢性的肩こり、頭の疲労感などがあればその可能性がより大きくなります。これらは仮性直立症候群の現象の一つだからです。靴底の減り方に偏りがあるか、姿勢を観察する。

猫背、腰がくの字、肩の位置に左右差がある、頭が前に出ている。

足裏から足首、膝を観察する。足裏の色に血色がない。かかとが厚く固い痛い、ストッキングがひつかかる。全体的にプヨプヨしている(老廃物の滞留)。

土踏まずに粉が入つたような感じ。外反母趾がある。小指が横にねじれていたり、第4指にのつている。爪の色がまばら。水虫がある。指圧すると特定の場所がひどく痛む。

先で生き過ぎた結果、心の動きが弱くなつてしまった人をみかけるからです。そんなことはない、今の若い人は自己中がおおいじゃないか、と言われます。でもそういう人は本当の自己中心の生きかたになつていないのです。それは小さいときからあまりに生命軽視のインパクトが大きすぎたのです。度を越した禁止と制限、または度を越した許容です。厳しさと甘やかしはどちらも生命力を減退させるか歪ませます。現在の子供や若い人の一部に見られる傾向は

『我慢できない症候群』です。これは利他的ということと瞬間的な感覚

で生きていくということですね。時間という流れのなかで全体として自分の行動を律することができなくなつていくのです。時間的な流れで起きるさまざまな事象を見通す力は自己を生かすためには必須要件です。実はこの能力が自己中心主義を貫くために必要なのです。その能力は木性が担当します。木性が火性を助ける相生関係になつていくのです。木性は理性や悟性と関係します。

続く

3号に自分自身の心の形をつくるツールがついていきます。それを見ながらこの講座を読まればわかりやすく面白いと思われれます。それが欲しい方はお米をご注文されるときに一緒に注文してください。お米と一緒に届けます。

予防医学としてのインソール

3号の冷え性の対策としてオンリーワンインソールのことを少し触れました。今回はもう少し詳しくお話します。

はじめに

ちょうどこのインソールの説明ビデオを編集しているときでした。松葉杖をついた青年がやってきました。彼は才能ある芸術家です。故人ですが岡本太郎氏や池田満寿夫氏にその才能を認められた方です。絵も描きますがオブジェなどの力技もこなします。彼には事務所の造作も過去にしてみられました。当日は個展の案内で偶然来られたのです。彼は数年前に自動車事故に遭遇し右腰部を粉砕骨折しています。そのショックで数年引きこもりになつておられた経験もあります。さて、彼に標準用ですがインソールを履いていただきました。感想を聞くためです。するとその反応がすくなくて、ビデオカメラに収めたのです。彼によれば椅子に座ろうとする動作がもつとも辛いのですが、インソールを履いた瞬間にその辛さがまったくなくなつたと、驚いた表情で言うのです。なんども取つたり履いたりを繰り返して確かめるたびに感動しているのです。では歩いてみたらどうかと勧めました。すると、いつもなら右足が二テンポも三テンポも遅れて出るのに、自然

に勝手に前にでます！これなら早く歩けそう。いつも疲れたときは嫁さんに後ろ側のバンドをつかんであげてもらっています。それが同じ感覚がありますね。」といいながら何度も確かめるように事務所を歩き回りました。また、肩が楽になつたともいいます。じつと立つていても凛としてまっすぐに立っている、横に揺れないといえます。

なぜ瞬間にこういう現象が起きたのでしょうか。みなさんはどう考えられますか。これは、わたしたちは脳の能力だけで直立できるわけではないということをお教えてくれているのではないのでしょうか。むしろ脳だけで立つことは脳に負担を与えすぎまなストレスで疲れさせるだけなのです。

歩く行為は全身からみれば地震に等しい現象です。地震には縦揺れと横揺れがあります。足裏の特に第3のアーチ(足裏の外側側面)が崩れると横揺れに対応が難しくなります。お年寄りはこの力がなくなっている方が多いのでふんばりがきかなくなり横に転びやすくなります。彼の場合も右の足裏に重力をかけなくなつたのでそのアーチ部分が少なくなつていました。横揺れが吸収できないので腰にその揺れが直接伝わります。股関節部分が骨折してしまいます。その負担がきついものとなります。座る動作のとき特に横揺れが襲いますのでお尻周辺の筋肉を緊張させます。いつもは座ろうとするとお尻が

プルプルするのに、ぜんぜんしない！」というのも、横揺れをインソールで補強されたアーチが吸収してまっすぐに座れるようになったからです。

彼のような例は極端ですが大なり小なりアーチの崩れはみなさんにありますから、軽いうちに補強しておくことで将来のリスクを軽くしておくことができます。『善人往生す、まして悪人をや！』これは親鸞聖人の歎異抄の一節です。善人が往生するのであれば、まして悪人が往生しないはずがない、という意味でしょう。不思議と同じような理屈がこのインソールにはあります。

このインソール、悪い人ほどはつきりその良さが感じられる(歩くことが楽になる)ということ、現在足が悪くない人はさらに良いはずなのです。それが長期の予防医学の立場なのです。

小学生の子供さんでさえもインソールで補強してやることで猫背が治つたり、運動能力が増しているのです。その人にとつて正常なアーチであった若いころの年齢に足裏をタイムスリップさせるだけで上体が『**姿美人**』になるはず。まずは足裏の若返りから考えてみましょう。歩くことが苦痛でなくなり楽しくなる状態にすることですね(彼のこのときのビデオはインソール紹介ビデオに収録しています)。

あすなろ新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ 『エゴキョウ』講座 第四回
 ◆ 予防医学としてのインソール
 ◆ あすなろ米体験談
 ◆ 黒米の販売を始めます
 ◆ ただ一つの大事を考えておくこと

連載『体質と食べ物』はお休みします。

『エゴキョウ』講座 第四回

3. 生きる源泉である火性(心・小腸)

ある英語塾の小学生の話です。英語弁論大会に出場した女の子2人です。一人はAちゃんで火性が小学生にしては低く、金性が高得点です。もう一人はBちゃんです。火性が高得点ですが水性も同じくらい高いのです。

大会の結果はAちゃんが優勝で、Bちゃんは上がってしまい日ごろの実力が出せなかったそうです。先生がAちゃんに聞きました。「感想はいかが？嬉しいでしょう！」「先生ね、わたくし今まで嬉しいとか楽しいとかあんまり思ったことないの...」というつれない応えだったそうです。感受性と表現力は陰陽の一对で、作用と反作用ということです。感受性が乏しいと表現も乏しくなります。火性の高得点の人は感覚的な言葉をたくさんもっています。言葉でなければ、表情とか服飾センスなどさまざまな表現方法をもっています。芸術

的センスがあるということ。事実いままでも芸術家のエゴキョウを多く取材しましたが、全員高得点です。つまり、Aちゃんは英語の弁論そのものあまり楽しさを感じていなかったのです。では優勝できたのはなぜなのでしょう。それは金性が高いという能力です。金性の高い値は持続性に優れ、努力する性質です。しかもAちゃんの場合は火性が低いので、努力しても努力しても満足感がいつこうにやってくるきません。満足感がやってくるので、「これはまだ努力が足りないからだ...」と感じてさらに努力を続けます。金性の高い人はある種の偏った完全主義と競争意識も強くあるので練習も徹底します。その結果が大会での優勝なのです。持続は力なり、といえます。人が持続的になにかに取りくむとき、そのそれぞれにはそれなりの理由があります。火性からは、面白いからが理由となります。土性からは、人の役に立つことが嬉しい、金性は勝ちたいから、水性は褒められるから、木性は得だから、などがあります。これが人が動くモチベーションということです。人によってモチベーションは違いますが、達成感という

喜びが訪れてこないことには、いつかボキッと折れてしまいます。金性の質にはある種の固さが伴いますので折れやすくなっているのです。でも火性が同じくらい高ければ一度は折れてもへこたれませぬ。へこたれても生来の高い意欲が勝手にもたげてきて、再びなにごとかをたくらむのです。一方上がってしまったBちゃんは非常に子供らしい子です。上がったわけは褒められた意識が強いために、失敗を恐れすぎたからです。水性は他者の評価を非常に気にします。それがしたいからというよりも褒められるためにそれをする、という意識です。Bちゃんの場合は火性が高いのできつと楽しくて英語を学んでいるのでしよう。と同時にそれが褒められることにも通じているのですね。モチベーションが二つあるので持続的に取り組みます。ただこういつと折れることになりません。水性の高い人は対人過敏という側面があります。人に対する怖れが基調にあるのです。それが人を喜ばせたいという行動になつてあらわれます。ですから失敗して評価を下げたと思うと落ち込みます。でも火性が高いので立ち直りも早いです。水性には腎・膀胱の経絡があり、その心は『恐れ』です。また耳に関係しますが、人の評価を『耳をそばだて』て聞きます。水性については根の深いものがあるので、

これは後にふれます。火性の高得点は血液循環によく働きますが過剰になるとやはり故障の原因になります。五行説においても火性の心は『喜びすぎ、悲しみすぎ』という過剰な心の動きを戒めています。火性に含まれる心経絡は舌に關係しており、これは心臓と直結しています。火性の高得点の方はよくおしゃべり好きな方が多く、過度になると早口となりせつついたような喋り方をします。このタイプの心臓病の方もけっこういらつしやいます。火性の高い自己肯定感はずべての土台です。小腸から基本的な欲求が立ち上がります。生き抜くたくましさはここから生まれます。『生きていくことが楽しい!』という感覚は他者に対しての肯定感も生み出します。これが情愛深い土性の特質に育つわけです。火性が低く土性が高い形はよくみかけますが、広い視点で考えればそれは他者依存の一つの形です。たくましさの欠けた愛情というものの弱さがあります。どちらも高い方の共通項は『みんなできると楽しい』ということにつきまます。要するに仲良しグループで、社会性がまだ欠けています。これは次の段階である金性の登場を待つこととなります。そうやって人は順々に成熟してゆきます。

わたしはよく『自己中心主義のすずめ』という演題を好んで選び講演しています。それはあまりにも他者優