

新連載 第一回 心とからだの仕組みを知る 『エゴギョウ』講座

心とからだの相互的な仕組みには驚嘆することが多いですね。心の使い方で、一晩で胃に穴をあけたりすることもあります。食養相談をしていますと、ときどき「この人の心の使い方ではどう考えても病気になるそう」と思われるケースがあります。

食だけではカバーできないケースもあるのです。そこで自分の心をどう使っているのかを客観的に眺めることができるツールが必要だと考えました。それが『エゴギョウ』です。これはアメリカの精神医エリックバインが考案した『エゴグラム』と東洋の五行学説を統合したもので、これによって心と肉体と環境も含めたダイナミックな関係法則を合理的に説明ができるようになっていきます。

このツールを使って親子、上司と部下、恋人同士、先生と生徒等の人間関係などを見直すきっかけをつくってください。関係性をとくに考えたい場合は、それぞれの形を重ね合わせしてみればよいです。

まずは、別紙アンケートに挑戦してください。ハイは、イイエは×、迷ったりどちらともいえない場合はです。出来上がりしましたら集計します。あとは読まないでさっそく取りかかります。先入観ができません。

いうちにするほうがよいからです。

は2点、×は0点、は1点です。

集計の仕方は、縦列毎に合計得点を下段に記してください。

左から木、火、土、金、水と東洋哲学で表現する五行となります。

各項目の得点がでしたら、アンケートの裏面のリーダーチャートの各項目にその点数をポイントしてください。中心が0点で一番外側が20点満点です。区切りは2点刻みになっています。次は隣同士のポイントを赤線でつないでください。これで五角形の図形ができます。もう一つ、総得点数を出してから5で割ってください(四捨五入してください)。これは平均点です。たとえば平均点が11点であれば、11点の正五角形を青で描きます。これはあなたの心の形の全てではありませんが、あなたの心の影のようなものが表現されています。

『心の形』の見方

初級編

人によつては必ずしも五角形になるとは限りません。もしあなたが五角形とはまったく違う形になったとしたら、あなたは非常に個性的です。

まずは、なにかから見るかです。形を見る前に回答のアンケートをもう一度見てください。はいくつありますか？20個以上ある方は『優柔不断タイプ』か、『思慮深い方』といえます。決断力の不足は、ある意

味では責任を取りたくない心理があり、主体性のある生き方とは無縁です。

中には「がほとんどない方もいらつしやいます。が、こういう方のことを『竹を割ったような人』といいます。

非常に分かりやすい人で、個性的です。思いこみが強い(良し悪しではない)、微妙な思考に慣れていないのかもかもしれません。逃げるか、闘うか、正義が悪かという思考で、そのどちらでもないという思考ができません。理由を考えて見る必要があります。このことはいつか述べるとして、早速説明を始めましょう。

最初は全体の形の大きさから見ます。まず青色の形が7点以下で小さな方は心的エネルギー値が低い状態です。心の感受性も能動性も低下しており、やる気のない鬱気分がもしもありません。以前ある塾で『エゴギョウ』を行つたとき、小学5年生で平均点が4点の子供さんがいました。先生に聞きますと「この塾ではお荷物になっており、つねに目立たずいるかいないかわからない生徒」という評価でした。家は忙しい商店で、子供らしく動き回るのを嫌い「じっとしていなさい！」というメッセージを受け入れた結果なのでした。言葉の力は強く、子供時代に強く言われたことはその後の人生の通奏低音となって響き続け、無意識の世界から行動を制限するので、親たるものは注意が必要ですね。

平均点が14点以上の方は心が活性

的で仕事に興味に人間関係などに心を忙しく使っています。『犬も歩けば棒にあたる』といいますが、このタイプの方はパワフルでよく歩きますのでさまざまな事件にでくわします。

それだけに良し悪しは別としてストレスも多くなるでしょう。ときどきは意識的に休息を取らなければいけないタイプですね。

さて、次は個別の形を見てみましょう。それぞれの要素で固有の性質があります。けれど全体の形で最終的には判断をします。ここではまず説明の便宜上から個々の説明をしますが、必ずしもその性質が前面にでるとは限らないのです。そのことを理解したうえで以下の要素の説明をまずは読んでください。

それぞれの要素の位置について東洋医学の本を見ますと「木」が一番上に書かれています。ここでは「火」が一番上で、並び方は本と同じです。なぜそうしているかというと、これは五行がそれぞれもっている性質と位置の関係を大切にしたからです。では、それぞれのもっている性質について次号からご説明していきます。

浮力があるので普段できない動きが可能になり、退化しかかった筋肉の部位が強化されます。

『冷え取り健康法』のなかで足湯や腰湯が推奨されていますが、これも一時しのぎで対症療法です。けれど、温めた後に冷水をかけて『冷たい』という感覚をからだに感じさせていただくことで、温度調節中枢が反射を起こして温める働きに転換します。水風呂に入った後温かくなる理由です。

5・なぜ冷え性ではないのか

冷え性の方は陰性で疲れやすいという点もあり、本来無理をしません。したがって過労による罹病やある意味で派手な死にはあまりしないようです。どちらかといえば長生きする代わりに「あちらが痛い、ここがだるい…」と言って寝たきりで老衰するという感じでしょうか。よく言えば省エネで生き、エネルギーの無駄使いをした結果の陽性な頓死はしません。

長生きはできても人生の質という点ではよくないようです。白血球の働きも低下しますので風邪にも罹りやすくなります。しかもこれが長引いてしまいます。これでは生き生きと人生を謳歌できませんね。

『あすなる米』体験談

ある日のこと電話が鳴りました。「あの、このお米を食べると体質が変わりますか？すこく目覚めがよくなりました。」

コメント

あすなる米はギャバが非常に多く、ギャバは神経の興奮を抑えますので寝入りもよく熟睡できるようになったのでしょ。

白米好きの男の子がいました。最初はいやがっていたのですが、うちでは否応なくあすなる米です。

ある日外食で白米を食べたときのこと。「お母さん、白米ってこんなにまずかったん？」

コメント

本当に『あすなる米』はおいしいですね。お弁当にはこれ！と指定する子供さんも増えていきます。

最初は白米と半々で炊いて家族の抵抗をなくしました。みんなこのほうが白米だけよりおいしいといってくれています。

コメント

玄米と混ぜたり、焼き飯にすると、もっとおいしいですよ。

ある日のこと見知らぬ女性が二人お米を買いにこられました。「同じ事務所の人があすなる米を食べてすつきり痩せたので、試しに食べてみたい」というのです。

コメント

実際にあすなる米を食べてダイエットに成功した方は多いです。毎月数万円もダイエットにお金をかけている女性が多いようですが、食べただけ食べて、安く済むダイエットはこれくらいでしょうね。

脱線

それにして思うのはあの長崎の小学生の女の子が「もしも、あすなる米を食べていたら…」と考えずにはおれません。というのはあすなる米に含まれるギャバは発芽玄米の2倍以上あるからです。これは抑止系の神経伝達物質ですから、興奮を鎮めます。また、2号でも述べましたが、穀物主体の食事はセロトニンを脳内に増やします。これは脳の我慢力をつけるのです。ある大学の長年の研究によると現在の5年生の衝動性は20年前の小学2年生と同等というデータがあります。この20年の間になにがあったのでしょうか。こうした子供の事件が起きたとき家庭や学校の教育環境は取り上げられてもその子の食生活の現状は追跡されておられません。

あすなる米体験談募集

『あすなる米』を食べたみなさまの感想や体験をお寄せください。

お寄せくださった方には抽選で50名様に『美味棒』をプレゼントさせていただきます。

募集期間

平成16年6月1日～

平成16年9月30日

ファックスかお手紙でお願いします。

〒650 0021

神戸市中央区三宮町3 9 19

BL研究所

FAX: 078 334 0623

『美味棒』

不思議な力をもつ鉱石を練りこんだガラスの棒です。

約5センチのスティックで、安いコーヒーやワインなどをかき混ぜていただきますと刺すような味が消えてまるやかにになります。

醤油ビンに入れておいたり、ご飯もこれを一本入れて炊くとおいしくなります。

そのほか、ツボを刺激しても良いでしょう。

この棒は1cmあたり約1200から1500個のマイナスイオンを永久に持続的に生成し続けます。

定価 2,940円 (本体価格 2,800円)

かの果物も好きです。朝食はヨーグルトにバセリ、りんご、バナナのジュースです。むくみがあり、少食なのに体重が増えます。

ごはんが非常に少なくおかずの多い食生活です。

この方の今後の食生活はどうすればよいでしょうか。わかりますね。

3・心の冷え性

前記のような食べ物の過食に加えて緊張的な心の傾向は冷え性を増長します。緊張すると血管を収縮させることになるからです。末梢で絞られた血液の多くは筋肉へ向かいます。なぜなら緊張する理由は逃げるか戦うかを選び、いずれにしても筋肉運動を必要とするからです。しかし、現代人は逃げることも戦うことも許されず、立ちすくむことの方が多い(上げたこぶしは振り下ろされな

い)筋肉に蓄えた血液のエネルギーを運動として解消できません。ゆえにその血液は筋肉中に古い血として

澱み(瘀血)慢性的な凝りや痛みの原因となるのです。以前「凝ったところがなく凝ると言う感覚がわからない」という女性がいらつしやいました。この方は明るく快活で子供のようにならぬ心持ちで、つまり心の表情や表現が素直で、つまり心の排泄作用に滞りがないのです。どのような場合も溜め込みは病気に親しくありませんが、心の便秘も緊張的な生活習慣のゆえに起こります。毎日

の排便を観察してあすなる米を食べているのに「切れ切れになる便」の間は、心の問題と考えてみることで

切れるような便が毎日続くようでは「これが運(うん)の切れ目」と考

えて、昨日の心の動かし方を思い起こすことです。「つながった一本う

んち」のときは「ああ、きのう、わたしは幸福だったのね」と考えて、

その幸福な日々を続けると「毎日、運がつながり」どんな病気も治り、運が開けてゆくのです。

4・冷え性の治し方

腹の底から笑う習慣

ウフフ、エヘヘではなく「あつはつは」と笑うのです。このア行の笑いはお腹が激しく揺れます。お腹には副交感神経が密集しており刺激されるのです。副交感神経が刺激されると血管が拡張して全身の血行がよくなり、おまけに小腸がよく動き、この運動が心臓を助け全身の循環に役立っています。副交感神経が優勢になると血管は拡張して太くなり、

すが、流通する血液量は増えますので心臓の負担は大きくなりますので、小腸が活性することで助けるのです。ア行の笑いは赤い血と小腸を共振させるのです。ア行の笑いは邪気があ

るとできません。「いっひっひ」は魂胆がありそうで、「ウフフ」はなにやら含むところがありそうです。「おほほ…」はどこか人におもねりを感じさせます。「あはは」は子供の邪気

のない笑いです。子供心が呼び起こされ、生命意欲が湧き出る笑いです。こうした笑いが実行できない方はよほど不愉快な人間関係に浸かっ

てしまっているのではないでしょう

か。またはあなた自身が心を周囲から閉ざしてしまっているのかもしれない

ません。あなたの心の中の好奇心に満ちた子供心を引き出すことです。

愉快なビデオを借りて見たり、「きようは絶対チャンスをつくって笑つてやるぞ!」と意識的に準備をしておくのです。鏡に向かって出かける前に笑ってみるのもよいことです。

こうした準備は事前に身体を温めることになるのですから。

どうしてもそのようになれないという方は「エゴギョウ」という心の傾向性を客観的に知るツールがあります。誰よりも知っているはずの自分ですが、実は知らない自分がたくさんいることが分かります。

食養での注意点

冷え性を治すには、なにを食べるかより「なにを食べないか」が重要です。

白砂糖 たつぷりの御菓子 **生野菜** **果物** **乳製品** **清涼飲料水** 以上のものをうんと控える

ことで随分改善できるものです。

それに加えて **穀物食中心の食生活** 仕事で時間通りの食事が難しくとも

ソフトドリンクなどで一時しのぎをしないで、おむすびをつくっておき、

食べるようにするのがよいです。穀物の多糖類はからだのエネルギー代謝を正

常にします。旬のものを食べることも重要です。旬のものを食べる必要があるのは決して栄養が多いからという理由だけではありません。夏には夏のもの、冬には冬のを食べることで体温調節を担う自律神経を整えるのです。

最後に **運動**が重要です。動物の循環系は動くことを前提として成立しています。動かなければ循環系は衰

えます。温かい血液を回すには心臓の力だけでは無理があるのです。そ

れは心臓に負担をかけて心肥大などの原因をつくってしまいます。是非

歩くことをお勧めします。歩き方は普段より少し大股で、少し早い目

にあることです。しかも元氣よく手を振って歩きます。そうした歩き方は

元氣がなくても、見た目は元氣にみえます。そうすると不思議なことに

本当に元氣になれるのです。けれど膝などに問題のある方は歩くほどに

悪化します。糖尿病を患っており、お医者さんから歩くことを勧められ

た方で、真面目に指示を守りすぎ「膝を痛めた」という方がけつこついら

つしやいます。特にこういふ方は果物の過食をされている方が多いので

す。「果物は膝にくる」ということを覚えておいてください。B.L計測で

は脾の経絡に左右差として表現されます。左右差が激しいほど、それは

重心位置に差があり片方の膝に負担をかけているというサインです。そ

ういふ方は水中運動が最適です。水圧がかかり循環系が刺激される上に、

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ 連載 第三回
「お米は日本とあなたを救う」
「湯布院温泉サミット」講演要旨

連載 第三回

「お米は日本とあなたを救う」
「湯布院温泉サミット」講演要旨

3. 穀物食と日本国家の健康

ところで現在穀物の自給率は27%です。これを見て不思議な感じがされる方は多いのではないのでしょうか。お米は自給率99%だからです。ですから穀物がこんなに足りないとは思えません。

理由は2号でも述べましたがお米の生産量の2倍の小麦とトウモロコシを輸入しているからです。これらのほとんどは飼料です。もし日本人が本来の伝統的な穀物中心の食生活にもどれば、こんなに輸入する必要がなくなりません。伝統食に戻すことでお米や雑穀の自給率が上がります。現在のお米の99%という自給率はみかけに過ぎません。そうなる政府も減反政策などの農業切捨ての政策が進められなくなるのです。

ある農学部教授の試算によるとお米が完全自由化されると10年で日本の水田は壊滅するといわれています。それはあたりまえのことです。スーパーに

国産米と輸入米が並べば当然安いほうが買われます。それ以前に外食産業はいつせいに安い輸入米を採用するでしょう。農家は生産意欲が減退し作らなくなりそうです。というより作れないでしょう。水田が消えるということは日本の水田風景がなくなるばかりか、国土の保水力が失われ土地は急速に痩せてきます。工業も水をたくさん必要としますので、工業さえ立ち行かなくなりそうです。黒部ダム規模のダムを330個つくらなければ工業立国でさえ難しいのです。土地は荒廃し水もないので企業はさらに外国へ向かうでしょう。日本は暮らしても、環境も不健康になってきます。ではどうすればよいのでしょうか。高くて国産のお米を買って人々を増やすことしかありません。それには啓蒙活動が必要です。『あすなる米』を通して美味しい国産米を食べながら、こうした話の理解をすすめてゆくのです。『あすなる新聞』を発行しているわけはここにあります。是非皆様が読まれた後、お知り合いに手渡していただきたいのです。『お米を食べる』という行為は国の根幹を

支える行為なのです。一人の人の健康は国の経済や風土の健康と一致します。国の大元の健全さは個人の健康に大きくかかわります。また、日本人が国産の農産物を食べることは世界の食料自給の平和に寄与できるのです。

4. 最後に...

『あすなる米』を食べて健康になれる食生活6か条

1. 穀物を中心にした食生活にする。おかずがご飯を上回らないように注意する。
2. お腹が減っていないときは食べないようにする。
3. 最初の一口だけ100回噛む。
4. 仕事や気になることを忘れ、楽しく食事をする。
5. 夕食後すぐに歯を磨く。
6. 動物性・乳製品・白砂糖などを控え、豆や野菜などをよくとる。

新連載① 第一回 体質と食べ物

1. 冷え性の原因

冷え性は水滞の原因としてさまざまに痛みや原因となったり、むくみやすいことから、足がだるくなるなど倦怠感を覚えやすくなります。以前、非常に女性が多い職場で食養相談会をしたことがあります。そこ

2. 冷え性の痛みと食べ物 ある相談事例から

「リュウマチのような症状で膝やヒジ関節や筋肉が痛みます。検査してもリュウマチとは言われません。」

この方はマンゴが大好きで、そのほ

では手足の冷えを訴える方が非常に多かったのです。そういう方のほとんどに、BL計測(気の流れを計る機器)をすると低血糖症候群のパターンが出ていました。これは甘いものの過剰摂取ということになります。事実そういう方に聞くとチョコレートや筆頭にしてケーキなどを毎日食べているのです。チョコレートなどの甘いものを食べると即座に赤血球がベタバタとひつつき大きな集団になります(これは何度も映像で確かめられています)。これでは赤血球1個の径より細い微小毛細血管を温かい動脈が通過できるわけがないでしょう。末梢が冷える原因はこれだけではありませんが、疑わしい原因は一つ一つつぶしていくことですね。さらに甘いもの好きの方は同時に果物好きである方も多いようです。果物はさらに身体を冷やしますので、両方好きな方はダブルパンチとなります。その上、健康のためと考えて生野菜をたくさん食べる方は、冷え性は一生の体質となります。

冷え性の方はこうした疑わしきは罰してこうした食を控えることです。