

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) 🔍 検索



第145回の西式甲田療法勉強会は 11月3日(土)山田健康センターに11:30集合。その後 八尾文化会館。「食事内容に必須の野菜ジュースの実演と玄米少食の3メニュー試食会及び摂食の注意点など」 ¥1400(食費共) **希望者は事前申込が必要**

## 何か体に良いものは...

通りすがりの方がフラリと来店。珍しい商品が並んでいるなあといった風情で一当り見回してから「柿の葉茶って何に良いのですか？」商品説明を始めるとかなりくどくどしくなってきた<売り込みキツウ>という印象を持たれないか、と様子を見ながらまずは「ビタミンCやカキポリフェノールが多いので風邪をひかない体になったり、カルシウム吸収が良好になったりしますねえ。」と一般論から。...<それがどれほど大事であるかそしてもっと効用があるのだが続けようかな...>と逡巡していたら「この桐の枕は痛くないですか？眠れるモンですか？」と次の話題にスルリ。通り客らしいが、身体のことでは何か悩んでいらっしゃるのだろうか？やおらして「何か事情がございましょうか？」と尋ねてみるが、視線は商品棚へと向かい無言。やはり何か簡単に言えない事情があるのだろう。重い空気が漂う。

## 自分の悩みを口に出せるのはまだ良い

「ちょっと.....」答えはそれだけで口をつぐむ。迷っている風でもあり、心ここにあらざとも見えた。話せない深いことであってもとんちんかんな会話になりそうであっても、取っ掛かりの単語を口にすればひょっとして少し会話が始められ、うまくすれば重荷が僅かでも軽くなるかもしれないのに...と思うけれどそれはこちらの独りよがりかもしれない。1対1の場面でなんとなく居心地が悪い。これじゃあ販売員失格だなあと感じ始めていたら、それが彼女に伝わったのかやおらして無言で出て行かれた。

誰しも心に閉じ込めて封印したいことはある。変えられない過去のことならなおさら

だ。しかし、症状で困っていてこれからどうするという選択の余地ある事柄なら警戒心を解く場面も必要だろうと思うのだが。普段の会話の中に自分を普通に曝け出せるのはもちろん精神衛生上良いことだ。大人になってもいつまでもケレンミ無くいられる性分というのは天与の宝かもしれない。何時の頃から「初めてのひとに簡単にお返事してはいけないのよ。」と親の教えを守るいい子になり過ぎたのだろうか？自分の心押し込める習慣が身に付いたのだろうか？性差があるのかもしれない...。いやひょっとしたらうつ病であったのかもしれない、専門家ならこうしたシーンにどう口火を切って突破するだろうか...そんな失礼な想像までもが脳裏に膨らむ。



## INORI

縁があれば自然とつながりが出来ていこうし、出来なければ文字通り疎遠になっていこうし。恣意的にこうあって欲しいと望んだとしても叶うとは限らない。昔から「縁なき衆生は度し難し」と言われるが、一方「袖すりあうも他生の縁」とも聞く。あの方は何かの思いを持って入店されたのだろうか？商品説明を聞いたかったのではないだろうか？そうだとしたらこれもまた縁の一端なのだと認識したい。そしてそれをお互いに縁だと理解しそこを深めようとする行動に出るかどうか分岐点となろう。

こちらが大した手伝いになるかどうかは自信も無いが、まずは一步踏み出しコミュニケーションをとらないと始まらない。凡人が故に邪魔になる妙な感情が判断を曇らせる。

## 器官別・ミニアドバイス 精神7

近年の脳科学が解明しつつあることに、快樂物質ドーパミンがある。私達が日常満足感や安堵感、喜びを感じている時これがニューロンから放出され、その量が多いほどそれら情感が大きく高揚するという。また妙なことに苦痛、痛みが増大した時にもそれを誤魔化す作用もある。長距離走のランナーズハイ等。どうやら脳は気持ちよさを求めていく仕組みになっているようだ。この感覚記憶は強大でもう一度その感覚を味わいたいという誘惑に抗するのは大変難しく、そこに依存症を発生する罠がある。ギャンブル、携帯、覚せい剤、アルコール、ニコチン、過度な依頼心など精神性に異常を起こす大きなものから自分特有の癖やルーティーンのようなちょっとしたことまで様々。これじゃあ嬉しさや喜びの感情に振り回されてがんじがらめになってしまう。

そこでそれを防止するため、ドーパミン放出ニューロンは物質を回収する装置を備えている。またその脇には「抑制性ニューロン」が控えて放出自体を調整する干渉を行っている

ようだ。実に巧妙、デリケートな仕組みが存在。自動的なこの働きを混乱させることを慎み、一方的な情動に浸らず冷静さを取り戻す心掛けをすることも消極的健康法になるのかもしれない。

### 全国健康むら21 ネット 第13回大会 少食は世界を救う

日程： 30年11月23日(祝)10:00 ~ 16:30

場所： 大阪国労会館<JR天満駅歩5分>

内容： 故甲田先生の講演ビデオ、森美智代さんメッセージ録、少食イベント7年間の総括  
講演「いのち、健康、平和を改めて考える」 槌田劭(元精華大学教員) 望月康磨(丹生川上神社宮司) 質疑応答 <昼休憩には中岡瑞代氏の歌謡ショー> 味噌汁おにぎり販売¥500  
参加費：会員前売¥2000、非会員前売¥2500 申込み：〒振替口座 00930-5-102781へ先振込  
問合せ：担当 増田 090-1133-8007 または事務局 0742-24-7156

### 当センター主催 第14期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費1回600円・断食食400円(自由)事前申込必要。

	日 時	内 容	断食・備考
第145回	11月3日(祝)11:30	玄米少食食事会・生菜食やクリーム	食材費ともで¥1400
第146回	12月1日(土)14:00	第二の脳・腸管と細菌群と病気	くず湯断食
第147回	1月12日(土)14:00	40分合掌行で癒しの手を用意する	重湯断食

### 野良仕事のパンセ……

十一月ともなると関西では少雨で日中最高

気温が10. 代の日が多くなり、冬が近づいてくる空気感がある。畑土に手のひらを置くと陽射しを受けた場所と葉の日陰になっている場所では暖かさに差があることが顕著に分る。また、風が直接吹き付ける所とそうでない所では地表の湯き具合に差が出る。たった1mの広さであっても、根を張り易いゾーンとそうでないゾーンが存在していて、太陽光線や霜は菜っ葉たちの成長を大きく左右するのであるうと想像できた。他にも水分や肥料分、濃厚化学成分の有無もそうだろう。そう考えてみると、植物はどの位置で発芽するかが一生を大きく左右される運命を負っているのだ。思い出してみれば半月前にこの畝にパラパラと播種したとき、一粒一粒がその後どんな運命を辿るかなんて考えもしなかったが、この手この指が実は運命を握っていたのかも知れない。生育に不利な場所を与えられた一株に思わず、'すまなかつたねえ、でもできるだけハンデを乗り越えて育ててください'とつぶやいてしまった。