

2010年  
12月号

# センター日記

発行：山田健康センター  
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

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58回の西式甲田療法勉強会は 12月11日(土)14:00 山田健康センターで「出すが第一、皮膚の活用」。¥500。 今月の断食は「青汁断食」¥400です。すべて事前申込制

## 愚痴聞き商売が大流行

最近、他人の愚痴や怒りの声、悩みを電話で聴いてあげるといふ会社が評判になっているそうだ。ニュースによると、10分で1000円だとか。中には一時間以上もグチる人もいるそうだから、そうとうな金額になるわけだ。下世話な心配ながら、代金支払いは後日に請求されて振込だと想像するけれど、踏み倒す不届きな輩はいないのだろうか。世の中、他人に胸の内を聞いてもらいたい、ぶちまけてストレス発散したい人が多くいるものだ。電話対応では専ら聞き役に徹し、優しく共感はすれども助言や説諭のことばを発しないそうだ。答えは自分で見つけなさいということらしいが、それで悩みの解決につながれば安いものかもしれない。が、愚痴や怒りを言葉にすると一時的には発散になっても想いは自分の潜在意識の奥深くに残ってしまうのではないかと考える。一方電話で拝聴する側にも重苦しい気分が後に残されるだろう。どうも私には、他人を不幸に巻き込むだけで、金銭で解決できて喜びの結果に至ることではなさそうに思える。何でも仕事となると大変だ。

## 心のアカが言葉になって

さて、少食や断食をすると言動が以前と違って来る。良い風にある。そして物腰が和らいで、物静かになってくることを経験、観察できる。これこそ「こころの宿便」が剥がれてくる徴だろうと理解している。ただし、そこに至るまでには、逆に性格のゆがみから来る激しい言葉や、内に籠もった表情が表れてくることも多い。丁度、こころの宿便が正に外に噴出している最中の事象であろう。もっとも、少食をしていなくてもそうした言葉や表情が表れてきて他人の気分を害することはよくあることだ。その場合とこの場合はどう違う？少食を伴っていない場合でも、ご当人のこころの健康を維持しようと生体がホメオスタシー作用で、少しずつ「アカ」を外へ排出してくれているのである。そうしないと、アカの鬱積で生体バランスが崩れてきて脳を初めとした肉体にまで悪影響が及ぶのでそれを防御しようと仕組まれているからである。こころと肉体は一者なのである。そう考えたら、肉体の病気治して始めた食養生なのだがこころの浄化も同時進行で起きる。脳内ホルモン エンドルフィンが発動して気分沈静したり、副腎から放出された抗ストレスホルモン ACTH がストレス軽減を誘発したりするのだろう。まさにこれこそ自然の妙である。

## 祈り

お悩み相談したい人には是非、まず少食・断食をして体内毒素の排泄に努められるようにと提案したい。浄化が進めばストレス対抗物質を産生でき、ストレス軽減となり、少々のストレスなら自らで解消する訓練をできるようになると考える。苦労してこころの宿便を自分で処理するという態度が一人前の社会人というもの。自分が健康的で明るくなれば回りの社会にも好影響を及ぼすだろうし、相談の電話も必要なくなると思うのだがどうだろう。ただしお悩み相談の会社には迷惑な話かもしれない。しかし問題は食欲という根深いものが立塞がる。これまたストレス？仏様も怒りと愚痴にならんで貪欲を三毒、と戒めておられる通り永遠の課題なのだろう。自らの毒で自分が崩れるのは致し方ないが、せめて回りに世間へまき散らさないようにはしたいものだと思う。公共のマナーとして.....

## 11月の勉強会では甲田式玄米少食を皆さんで試食...

メニューは玄米と豆腐(基準食)、玄米と豆腐と野菜の副食(普通食)及び応用で玄米粥。そして玄米粉で炊いた玄米クリームと豆腐(クリーム食)、それに煮魚付きコース。また切り札的コースともいえるオールなまで固めた生菜食(A)。20名もの参加者が集まれば体質や治病目的の有無、体験希望により各人各様。それぞれに各メニューが振り分けられた。ひと口に玄米少食といえども適不適があり、上手にやらねば壁に突き当たることになりかねない。そして共通項目としては、原則朝食抜きの二食スタイル、分量の差はあれ生野菜を必ずピューレ状かジュース状で食事を含めること。その他必須成分であるビタミンCを取る工夫、塩と水分の摂取タイミング、食物繊維(生野菜)過剰の怖さ、火食と生食の間の大きな溝、空腹時に消化管内で行われる掃除機能の大切さ、食卓に上った食品が全て元々いのちある生物だという自覚をもって食べる意味、等々を皆さんで考えました。改めて亡き甲田光雄先生から少食を実行する上で愛、慈悲の想いの立場にたって、自然界の法則から逸脱してはならないとのメッセージを戴いたと再考させられた3時間だった。

### 西式健康法・上級司教講習会 大阪で開かる



去る11月19日~23日、2年ぶりに関西で講習会が行われました。5日間ぎっしりとスケジュールが組まれ、今年も新たに11名の上級(一級)司教が誕生。最終講座は記念オープン講座で一級司教一般に開放され、今年岡山理大名誉教授・太田正和氏(77歳)による「私と西式健康法」。細身ながら若々しい氏は自らの若い頃の肝炎克服や縁者の病気改善談などを披露され、半世紀にわたる西式健康法とのかかわりの結果、病院と無縁の生活を享受されておられると

のこと。参加者にお手本として健康法への確信を与えたことだった。西学院長からは21世紀こそ西式の時代とのメッセージをいただき、来年の再開を約して閉講となった。

**森 鍼灸院 引越して新装開業!** 旧店舗の道路向かいにオープンした院内はこれまでの2倍以上の広さで待合スペースはソファでゆったり。電話は同じ072-992-5055

### 今期22年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定(センター2Fで毎月第2土曜)

今期は、昼食に断食メニュー体験の会を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますのでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることもあります。ご了承いただきます。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

	日 時	内 容	備 考、断 食
第57回	11月13日(土) 11:30	玄米少食の試食会、注意点	(食事代別途 700円)
第58回	12月11日(土) 14:00	排泄の意義、皮膚の強化	青汁断食(葉菜混合)
第59回	1月8日(土) 14:00	40分合掌行の体験実習	重湯断食

年末年始の休業のお知らせ 12月29日(水)~1月5日(水) 新年6日から営業