

メンタルメンテナンス
—心を手入れする本—

キネシオロジスト
Sala Sowada

はじめに——キネシオロジーとは？……………4

第一章 目に見えない心とは？……………11

気つてなあに？／病気とは？／心にも身体にも水が必要！／

心の「痛み」の種類と病状／愛つてなあに？／心に効くシンプルメディテーション

第二章 メンタルメンテナンスⅠ【身体編】……………61

はじめに——各臓器と感情の関係／胃／脾臓／心臓／小腸／膀胱／腎臓／

生殖器・循環器／胆嚢／肝臓／肺／大腸／トリプル・ウォーマー／

セントラルとガバニング

第三章 メンタルメンテナンスⅡ【感情編】……………167

エキサイトメント／親切／クリエイトする／勇氣／不満足 不幸／後悔／

忍耐／執着／気づき

第四章 ケースヒストリー……………205

完璧主義のM子さん／ロイの依存症／デボラの朝食／双子のマーシャ／

怠け者のKさんとH美さん

おわりに——心の庭を手入れする……………243

はじめに——キネシオロジーとは？

中国語でコンピュータのことを「電腦」と書くのを御存知ですか？

キネシオロジーでは人間の脳のことをバイオ・コンピュータ (Bio-Computer) と呼びます。

コンピュータを使い始めてから今日までのことを思い出してください。はじめはどのキーが何をするのか訳が分からずにマニュアル片手に試行錯誤していたと思います。専門用語が多くて内容が把握できなかつたり——それは新しい言葉を習っているようなものです。

しかし、頭を抱えたり、失敗などを繰り返しているうちに少しずつ自分の電腦になれて使いこなしていくようになります。新品のコンピュータ同様、人間もその機種にあったハードウェアを備えて生命として宿ります。受胎の日はインストールされた日と同じです。

インストールされた日から毎日の経験が、生きていくための情報となり、書き込まれる記憶はどんどん増えていきます。また、人によって上達の手続きや使い方の用途が違ってきます。工場ではどれも同じコンピュータでも、子供が言葉を覚えたり、生活様式を学んで成長

するのと同じように使えば使うほど個性を持つようになります。

他人のコンピュータに触れてみて「おかしいな。自分のコンピュータだとここをこうすれば出来るのに……」といった経験はありませんか？

親の言い付けに素直に従う子供、マニュアルや他人の助言には耳をかさずにケガや失敗から学んでいく子供といういろいろあります。膨大な量の情報がバイオ・コンピュータのサブバルシステムに記憶されていきます。そしてその情報の処理の仕方ほのちに性格と呼ばれるようになります。

さらに何ヶ月、何年と経ってコンピュータを操作するのに慣れた頃に「どうして……の処理が出来ないのか？」という問題に当たったりします。

設定に問題があるのです。#\$%&という情報が入ってきたら*||&と処理をするという設定が本人の思っているようにはなっていないからです。自分で各機能の設定をしたコンピュータであれば「ああ！あの設定を換えればいいんだ」と問題を解決することが出来るでしょう。

しかし、人間のバイオ・コンピュータにあるプログラムの中には本人が気づかないうちに設定されたものがたくさんあります。

あなたは2、3歳の頃にあつたことをはっきりと覚えていますか？

外部からの刺激、情報に対してどのように反応するかは私たちのバイオ・コンピュータに記憶されているのです。頭では分かっているのに同じ失敗を繰り返したり、同じような人間関係の問題で悩んだり、特定のタイプの人に拒否反応を示したりします。

例えば声の大きい人は苦手、威圧感を感じるという人がいます。その人のバイオ・コンピュータの設定は【声の大きい人】⇒威圧感、不快感、恐怖感といった拒否反応が出てくるようになっていっています。

どうして【声の大きい人】⇒元気で明るい人というようにポジティブに反応することが出来ないのでしょうか？ 【自分の意見を言う】⇒馬鹿にされる、凶々しいと思われる、などの否定的な反応が出てきてはつきりと思ったことを表現することが出来ない人がいます。

何故、自分の意見に自信が持てないのでしょうか？ 何故、他人の評価が気になるのでしょうか？

他人に誉められたり何かを与えられた時に素直に「ありがとう」と受け入れることが出来ず「私なんかには……」と謙虚を通り越して自分を卑下します。沢山のポジティブ思考になる為の本を読んでも「頭では分かっているんだけど……感情や行動がそれについてこない」という

人が多いのではないのでしょうか？

それはバイオ・コンピュータの設定を変えずに新しい知識を「上書き」しているだけだからです。サビの上にペンキを塗っても時間が経つとサビがまた出てくるのと同じです。いつからそのような反応をするようになったのでしょうか？ いつそれがシステムに設定されてしまったのでしょうか？

キネシオロジーはバイオ・コンピュータを正しく快適に作動するように調整する技術です。正しく快適に作動するというのは自分の外で起きた問題を知的に処理することができ（感情を殺すのとは違います）、自分の心の中は穏やかで、心身ともにバランスが取れている状態です。

活気があり（落ち着きが無いのとは違います）、生きていることが楽しく感じる状態です。キネシオロジストはバイオ・コンピュータ専門の技術者ということになります。

あなたのコンピュータが思うように作動しないときに、その根本の原因を捜し出し機能を回復します。

また、同時に自分のバイオ・コンピュータは自ら手入れをしていくことが大切です。

現代社会に生きる我々はストレスから無縁でいることは不可能です。そして、日々のストレ

スを消化しきれず、ネガティブなエネルギーがバイオ・コンピュータに蓄積されてゆき、それはやがて精神的のみならず、身体的不調となって現れることとなります。身体の不調の原因の80%は心のストレスが原因といってもよいでしょう。

あるいはそれは自動車の整備のように考えてください。毎日、問題なく走っていても定期点検に出すとエンジンオイル、バッテリー、タイヤ、ギアボックスなど交換の必要があると指摘されたりします。「えっ、タイヤ換えなきゃいけないの？全然気づかなかった」とメカニックに弱い人はピンときません。当然、車の年数や走行距離によって定期的なメンテナンスの頻度も違ってくるでしょう。さらに快適に故障無く自らの自動車を乗りこなすためには、自分で簡単なメンテナンスをできるようにすることが大切です。この様に自動車を管理していれば、大きな問題も無く長く乗ることが出来ます。快適な状態を維持するため、あるいは支障を受けやすい弱い部分を補うために、そして弱い部分を強化していくためにしっかりと手入れをしていくことが大切です。

この本はその心のメンテナンスを手助けするためのものです。

第一章では具体的なメンテナンスの前の基礎知識として、眼に見えない心について簡単に解説していきます。続く第二章で身体⇨臓器と心の関係を説明し、そのメンテナンス法を紹介し、第三章では視点を人間の持つ代表的な感情に移し、メンタルをよりよい状態に保つメンテナンス法を紹介します。そして最後に私のクライアントの実際の事例を紹介します。

この本を通して日々、心の手入れをする事の必要を知っていただき、あなたの大切な心や身体をよりよい状態に保つことに、少しでもお役に立てれば幸いです。

オーストラリア・シドニーにて

Sala Sowada

第一章 目に見えない心とは？

気ってなあに？

気とは何かとよく聞かれます。訓練すれば気を見たり、触れて感じたりできますが、そのようないかなる場合にはその性質をまず知識として理解することが先になるでしょう。実際に私達は誰もが皆、気を感じて無意識に反応しているのです。日本語にはたくさん気という言葉を使った表現があるのでそれを使って説明してみます。

「元氣」がある、ないという表現は精神的や肉体的に活発であるか、ないかを表します。元々私たちは母体に宿った時点では十分な気を持っているのです。だからこそ生命として宿ることができるのです。しかし、母体にいる時期に母親を取り巻く環境や、生まれてからの環境によって、気の質が良い方にも悪い方にも変わったり、減ったり増えたりします。

「気が減入る」「気が重い」というのは、自分の周りに起きている問題を知的、精神的な理解力では処理しきれずに、頭と心（胸）から下の方へ気が落ちて行った状態です。下半身が重く、ため息をつかれないと動くことができない状態です。

「はあく、なんで自分がこんなことしなければいけないんだ……」と出来ることなら、この状態から逃げ出したいが逃げられない。グルグル回りのジレンマです。

しかし、何かの拍子でそのやりたくない事柄が外的な要因でなくなってしまうたり、あるいは自分の理解力、許容力が大きくなった時に、その問題は問題でなくなりません。「気づき」が生まれた時に、その問題から解放されて「気が軽く」なるのです。

「気分が良い」「気分が悪い」とは身体の中の気の配分を表しています。

身体の一部々に気が満ち溢れていれば、「気分は良い」と感じるでしょう。反対に、身体のある一定の部分に気が集中している状態が長く続くと、気のバランスが悪くなり、「気分が悪く」なります。それは肉体的にも精神的にも言うことができます。一日中頭ばかりを使っている人、空想の世界に住んでいる人は頭にはばかりエネルギーが行ってしまい、地に足がつかず、身体が機能的に働くことの出来る十分なエネルギーを受け取ることができません。頭と身体が分離してしまい、考えと行動が伴わなくなってしまうです。

「やらなくてはいけないと分かっているけれど、なんとなくやる気が出ない、行動しない」という状態が慢性化すると、非生産的になり物事が進まなくなってしまうです。

それが個人レベルの範囲を超えて、周囲も関わってくると、無責任な言動として他人に映り、組織や対人関係に支障を招くようになるでしょう。反対に、知的な部分には、ほとんどエネルギーを送らずに、感情のおもむくままに行動したり、肉体的な欲望などにエネルギーを費やしている人は自分自身のコントロールが出来ないために、怒りや欲求不満を自分の中に巧く隠していたとしても気をごまかすことはできません。それは悪臭のように身体から湧き出します。周りにいる人が、この気の配分の悪い人の「気配」を感じて「なんだか分からないけれども変な感じの人、自分の悪い人」と、認識することでしょう。知性、感情、肉体がバランス良く働くためには、気の配分が重要なポイントになります。

「気を使う」ことは、人間関係や物事をスムーズにするのに大切ですが、「気を使いすぎる」と問題が出て来ます。十分な補給なしで気を使いすぎてしまい、自分の中にある気が少なくなってくると「気が弱く」あるいは「気が短く」なってしまいます。元々の気が弱いために、他人の顔色をうかがって行動する癖がつき、気を使いすぎてしまったのです。その結果が自分の思った通りにならないと、「自分はこんなに一生懸命、気を使ってやったのに……」「私の気持ちを理解してくれない」と、悲しくなると「気落ち」したり、「短気」になったりして、せっかく良い方向へ事を運ぼうと気を使ったのに、これでは本末転倒になってしまいます。しかし、自分の気の量を知っていればこのようなことにはならないでしょう。「努力する」と「無理をする」の違いです。努力はいつかは報われますが、無理は失敗します。無理をしている時は「無理をしている自分」に気が付かないものです。

気の異常が精神面に現われると「気違い」「狂気」となり、肉体面に現われると「病気」ということになります。現代社会に生きるほとんどの人の「気」はバランスを失っています。空気、水、食物の薬物汚染、電化製品の電磁波、騒音、社会の仕組み、等等……

元気の気がおかしくなる要素ばかりです。特に現代はストレス社会です。自分にストレスが溜まっているという自覚症状が無くなった時、それは気づきを持って、今までの自分の物事の見方を変えたためなのか、それともストレスにどっぷりと浸かってしまって神経が麻痺した状態なのか、考えてみる必要があります。この二つには大きな違いがあります。気の異常は個人個人の精神力、体力によって現われ方が違います。精神が弱い人は、精神に異常が現われるでしょう。精神が強い人は、その精神的なストレスが肉体に現われます。気が狂ってしまった人も、心臓病や肝臓病という肉体的な病気を持った人も「気」ということから見た場合には、両者とも気のバランスを失ってしまった（気に毒をもった）気の毒な人たちと言えます。

気分が良い、気が重い、気分が悪い、気が楽、気が滅入る、短気、狂気、陽気、気落ちする、陰気、気が長い、勇気、無気力、気が多い、気が遠くなる、気がもめる、気が気でない、気が済む、気がとがめる、気に障る、気を持たせる、気を回す、気に入る、気が引ける、気が置けない、気が立つ、気が散る、気が付く、気が触れる、気のせい、気を取り直す、気合い、気後れ、気が抜ける、気詰まり、気負う、気質、根気、意気消沈、気位が高い、気心が知れない、気質、気が進まない、

……とまだまだたくさん私たちが何気なく使っている日常の会話の中には「気」が登場します。これらの一つ一つを気の関係と併せて考えると、改めて気づくことがあります。例えば、「気負う」という言葉、負けないように、失敗しないようにと意気込んでいる状態ですが、字を見るとすでに「気」が「負けて」いるのです。ということは、気負って物事には取り組まない方が良いということではないでしょうか？「気に障る」という言葉、「キザな奴！」のキザは気障と書くことを私はワープロの変換ボタンを押すまで知りませんでした。相手の態度や何だか分からないけれど、気に障った相手をどのように表現したらいいか分からない時に「何となくキザな感じのする人」と私たちは言ったりします。目に見えない相手の気が自分には合わないのです。私たちは気があまりにも身近にありすぎて、そのために「気」という物自体には気を配らなくなってしまう、言葉だけが残って本質が忘れ去られた状態になってしまいました

た。それは物質社会のためですが、もう散々、物・もの・モノの社会にどっぷりと浸かってきた私たち地球人はそろそろ「気」のことを考えることが必要なのではないでしょうか？

病気とは？

病気は英語でdiseaseといいます。dis（欠如）とease（気楽）です。気楽な気持ちの欠如が病気を引き起こします。気というエネルギーが病んでしまったのです。それが精神的に病むと狂気に肉体に現われると病気ということになります。

なぜ「気」が弱くなってしまうのでしょうか？ それは潜在意識に隠れたコンプレックスが引き起こしているのです。「何をやっても人より劣る」「失敗したら笑われる」といった自分に対する否定的な思い込みから起こります。それとは反対に異常に自信がある、あるいは自信のあるように振舞っている人は逆コンプレックス型で「自信のない」自分をカバーしているということもあります。

相談を受けた時にアプローチしやすいのは前者の方です。女性に多いタイプです。また男性でも心の優しい繊細なタイプの人です。すでに自分の中に劣等感があると分かっているから、それをどのようにしたら良いかということと話ができますが、後者の逆コンプレックス型の場合、本人に自覚症状がなく、それを気づかせるの時間を費やすことになります。これは男性

に多いタイプです。あるいは女性でもかなり苦労して育った人や何かのきっかけで（ほとんど場合は辛い人間関係や恋愛経験）、心にしっかりと「もう二度と心を許さない」「自分しか信用できない」と烙印を押してしまった人です。そして「こんなことでクヨクヨしてはいけない」と自分に言い聞かせて生きてきた人です。

前者の場合は肉体にすぐ出てきます。食欲不振、不眠、便秘や下痢、疲れやすいなどの病気というにはあまりにも日常的になってしまった身体の不調が現われます。ほとんどの場合これらの人は性格的に心配性なためにすぐに医者や薬に頼るので大病になる前に発見することができ、入院や手術というものはあまり経験しなみす。年中あちらこちらが痛かったり、不調だったりしますがなかなか死なないタイプです。いろいろな医者を訪ね、漢方薬、健康食品を試し、最後は先祖供養、水子供養にまで発展していく場合もあります。しかし、本人に「何とかしてでも治したい、早く元気になりたい」という向上心があり、その本人に合った治療法が見つければ一生懸命実行するので効果は目に見えて分かります。

本人に合った治療法というのは本人がその治療法を通して「気づき」が持てるものです。

例えばヨガは肉体を通して精神を強くし、自分の意識や精神が宇宙へと向かって広がる過程で「気づき」を持つことができるでしょう。カウンセリングは心を開いて話すことにより、

カウンセラーがクライアントの心の隅に押しやられたネガティブな感情を上手に引き出してくれます。そして自分でも意識していなかったネガティブな感情によって生み出された肉体的、精神的不調に「気づく」ことができるでしょう。漢方薬や食餌療法では自分の不規則な食生活、乱れた生活を軌道に戻すことにより肉体と精神の調和に「気づき」ます。

この「気づき」の中で一番重要なものは自分の肉体と精神に対する責任です。心身の不調を治療士が治すのではないのです。誰も治してはくれません。治療士は本人の自覚と責任を呼び起こしているだけなのです。高額な治療費や訳のわからない宗教団体にお金を貢いで、本人が自分の努力なしでお金を払って誰かに治してもらおうという気持ちであれば、いつまでたってもドクターショッピングは終わりません。ドクターショッピングとはある治療士に一定の期間頼り切って自分自身はこれといった努力をせずに効果がないと思うと次の治療者を探すことです。初めは「ふんふん、なるほど」と自分の話を親身になって聞いてくれていた治療者が、少しずつその本人が聞きたくない話をしだすと「この人も自分のことを理解できない」と決めつけ、自分の話だけを聞いてくれる優しい治療者をまた探し求めます。自分の心身のバランスが悪いのは自分のせいだとは考えません。自分の今までの生活態度やものの考え方を変えなければいけないと指摘されるのを嫌がるのです。

車の運転を習うのと同じです。助手席にボートと座っているだけでは一体いつになったら自分で運転できるようになるのでしょうか。治療者は運転するテクニクを教えるだけです。ただ一人一人に対するアプローチの仕方が違うだけです。「あなたは助手席に座っていますよ。まず運転席に座らないことには運転できませんよ」といった簡単なアドバイスで「気づき」、そして自分で積極的に運転を始める人もいれば、自分で運転はしているが不安でびくびくしながら車を走らせている人もいます。治療者はクライアント（患者さんのことをそう呼びます）にどのような車に乗っているのか、どこを整備しなければいけないか、今後どのようにメンテナンスをしていくべきかなどを教える最終的には、クライアント自身が自信を持って一人で運転できるように車（身体）を自分でチェックができるようになるように導いていきます。

さて一番治療が難しく困るのは、自分で車を運転しているのですが、「自分の車（身体）は大丈夫」という過信があったり、「これは自分の車（身体）なんだから他人にとやかくいわれたくない」と言って定期的なチェックもせずに、まるでやけくそのように物凄いスピードを出して走り回っている人です。この暴走タイプの人は、ある日何かがきっかけで車を止めたらドーンと重いものが心にのしかかってきて心身共に疲れを感じたり、「一体自分は何のために、どこへ向かって走っていたのか？」と何年または何十年もの今までの長い道程が結局は同じサ

ーキットをグルグル回っていただけだったと気づいたりします。

このようなタイプの人は自分の弱いところを人に見せたくないもので、よほどの事がないとカウんセリングなどは受けません。誰かに半ば強制的にカウんセリングを受けることを助言されてやって来ても、話す内容は「他人の問題点」ばかりで自分自身にそれ以上の問題があるということにはなかなか気づかず、指摘してもそんなに簡単には理解しません。疲れているのはただ肉体的なもので精神的なものから影響を受けるほど自分の身体は弱くないと信じているのでなかなか話は進みません。

治療士は身体の整備士です。故障した身体をチェックしながらどのような運転（生活パターン、思考パターン）からこのような状態になったのか原因を探り、間違ったメンテナンスを指摘しながら身体と心の調和をどのように取るかアドバイスします。心が繊細で傷つきやすいから生きていくための手段として「強い自分」を表面に出しているのですが、500ccのエンジンに外車やトラックの車体では無理がありますよね。

さて、人生の高速道路を走るあなたはどのタイプに属しますか？

初心者マークタイプ——自分で運転するのが恐い、自信がない、できれば誰かに代わって運転してもらいたい、自分に運転する能力があると気づいていない、誰かが運転してくれるのなら多少の不都合なことには目をつぶることができる、人生に対する責任感が少ない。

暴走タイプ——自分の乗っている車にはあまり注意を払わず故障するまで走る、他人にも自分と同じ速度で走ることを要求する、過信、速く走っていない人が人生の敗北者に見える、無理をすることが努力だと信じきっている、重量オーバーでも頼まれたら積んでしまう、責任感が異常に強い。

ミックスタイプ——上の二つのタイプが時と場所、人などの違いで交互に出て来る。

安全運転タイプ——自分の乗っている車の状態を理解し、定期的なメンテナンスをし無理せずに安全運転で快適な人生のドライブを楽しむ。

肉体は精神（魂）の乗り物だということをお忘れなく。

心にも身体にも水が必要！

皆さんもご存知のように私たちの身体の約80%は水分です。水分の補給は健康な身体を維持するのには欠かせないメンテナンスです。しかし、私のクリニックで出会った人達のほとんどは「水が身体に必要なものだ」ということを知りませんでした（実は昔は私もその一人でした）。あるいは、知っていても「水分」というものを勘違いして摂取している人達も沢山いました。以下は私がよくするクライアントとの会話です。

ケース1

私「お水は一日にどれくらい飲まれますか？」

クライアント「結構、たくさん飲んでいきます」

私「コップで何杯くらいかしら？」

クライアント「えつと、コーヒーが三杯に、紅茶が……」

私「えっ？ちよつと待って……」

ケース2

私「お水は一日にどれくらい飲まれますか？」

クライアント「水って飲まなきゃいけませんか？ 喉が渴かないから……お水を飲むとすぐ

トイレに行きたくなるから、面倒くさく……だから飲まないようにしているんです」

私「えっ？ ちよつとそれおかしくなくい？」

ケース3

私「お水は一日にどれくらい飲まれますか？」

クライアント「喉が渴かないから、ほとんど飲みません」

私「喉が渴かないからって水が必要ないってことはないんだよね」

「はい！ そこまで」ということで、私のクライアントはここから私の長い「水の話」を聞くこととなります。まず、水を摂取しないとどうなるでしょうか？ 身体の新陳代謝が悪くなつて来ます。食物や大気から身体に侵入してくる「毒物」は身体の外に排出されなければいけません。排便、排尿、発汗という形で私たちの身体は自然の摂理に従って「不要物」を体外に押し出します。それらの生理的な働きを促すのに必要なものの一つに水分があります。身体中を旅して疲れた血液は腎臓で処理されて再生不能の血液は尿になります。

「水を飲むとすぐにトイレに行きたくなるから外出している時はなるべく水を飲まないようにしています」という人がいます。「何故、水を飲むとトイレにすぐ行きたくなるのか？」という腎臓が働き出すからです。それはそれだけ体内が汚いということにもなります。ポンプの水のように水を補給された身体はその水の勢いを借りて不必要なものを外に出すのです。水を吸収しなければ排出が出来ません。

掃除に水は欠かせません。しかし、飲み水にも困るほどの水不足の時には（普通は）誰も車を洗ったりしません。身体も同じ事が言えます。体内の80%が水分である私たちの身体は生命を維持する為に体内にある水分のレベルのバランスを自然に整えようとします。体内に生命を維持するだけの水分しか無かったら節水ということで水分が体内に出て行くことをコントロールし出します。水分不足で掃除のされない体内には「毒」が残るために倦怠感、頭痛、腰痛、不眠症などの症状が出るでしょう。そしてその状態を何年も続けていると病気をひきおこします。

体格や体質によっても異なりますが、「一日にコップ7〜8杯を摂取して下さい」とアドバイスしています。もちろん、それを聞いたクライアントのリアクションは「えっ〜そんなに飲めません。水って美味しくないし、それにお水を飲むと腹部が張った感じがするんです」という方がほとんどです。しかし、それでも騙されたと思って1〜2週間は頑張ってもらいたいです。そうすると身体の中で「何か」が変わってきたことに気が付くでしょう。便秘が治った、肩凝りが軽くなった（無くなった）、不眠症が治った、身体や気分が軽いなどです。そのうちに水を飲んだら15分後にトイレにダッシュで行っていたのが、30分、1時間、2時間というように、その間隔が徐々に長くなって行くことに気が付くでしょう。

そして「喉が渴いた」という自然な感覚が無かった人はその感覚が身体に蘇って来ます。エアコンのきいたオフィスで働く人達は特にその感覚が鈍ってしまいやすいでしょう。喉が渴かないから自分の身体は水分を必要としないと思っている人も多いのです。食物が必要になると空腹を感じるのだから、水分が必要なら喉の渴きを感じるはずだと考えるのは正しいのですが、それは健康な人の身体の反応です。現代人のようにいろいろな形でストレスを受けている身体はそのように正しく機能するとは限りません。ほとんどの場合はその人の腎臓が弱っていて脳に「水が必要!」というメッセージを送ることが出来ないのです。自分の身体の要求が分からなくなってしまうているのです。自分の要求はいつも後回しにして、他の事にエネルギーを多く使っていれば、いるほどに自分の身体とのコミュニケーションがハードになるでしょう。

倦怠感、無気力感、腰痛、便秘／下痢（気味）、肩凝り、偏頭痛、鼻炎等で悩んでいた私のクライアントの方たちは、この水を飲むという最も簡単で最も重要な事を続けただけで薬品を使わずにそれらの慢性的な症状から解放されました。ですが、水が良いからと言って飲み過ぎはいけません。何でもほどほどにバランス良くですが、そのバランスを見つけてのが大変なのですよね。しかし、私たちは人生で様々なシチュエーションからそのバランスを習っているのです。

大切な精神（魂）の乗り物である身体を健康的に維持するための一つである「水のバランス」を保つのは大切なことです。個人の体質や体調によっては水をあまり取らない方が良くともあるので疑問がある場合は信頼のおけるプロフェッショナルの意見を聞いて下さい。

一日にコップ7〜8杯（体型、体質、体調により多少変わる）が必要です。

しかし、8杯が全て「水」である必要はありません。一〇〇%の野菜／フルールジュースやお茶、ハーブティーは水分として数に入れても良いものです。そしてその補給の半分以上はできれば「水」であると良いでしょう。水にレモン汁を落としたり、一〇〇%のジュースを水で割ったりすると飲みやすくなります。これらのものを水分といえます。水分補給量計算で「プラスコップ一杯」になるものです。

スープも水気の多いものはプラスに入れることができます。果汁〇×%入りジュースという飲み物もちゃんと成分表示をチェックして下さい。果物の名前があっても砂糖、甘味料、香料、保存料、着色料等がたくさん表示されているものはなるべく避けて下さい。

摂取したら「マイナスコップ一杯」になるものはコーヒー、紅茶、コーラのような炭酸飲料水、アルコール、煙草、ドラッグ、風邪薬や頭痛薬など大半の薬品類です。これらのものを常用すれば身体は慢性的な脱水症状になり、喉の渇きも感じなくなってきました。これらの1杯／1本／1錠を摂取するたびに「マイナスコップ1杯」と簡単に数えても良いですが、アルコール度／ニコチン度が増せばその分だけ体内の脱水症状が重くなるということを考慮し、1杯／1本が必ずしもマイナス1杯ではなくマイナス2〜3杯となる場合もあるということを覚えておいて下さい。この計算法はあくまでも目安です。一カ月ぐらいで自分の必要な水分の量が分かってくるでしょう。

煙草、アルコール、ジャンクフード、そして精神的ストレスから現代人の胃はとても弱っています。食物も良く噛まずに水で流し込むだけの10分昼食をしている人は胃腸薬が食事の代わりになっていることもあります。胃が弱いと思われる方は食事中と食事の前後30分はなるべく

水は控えてください。水が胃液を薄めてしまいます。飲むならば常温の水をゆっくりと嚙むように飲んでください。

水が身体に良いからと毎日2〜3リットルの水を飲んで身体のバランスを崩した人が時々います。過ぎるのはよくありません。胃腸の調子を崩し、腎臓もオーバーワークで働かなくなるでしょう。

氷水のように冷たい飲み物は飲まないで下さい。あなたが氷水のプールに飛び込んだ時のことを想像してみてください。筋肉性の胃はショックでフリーズしてしまいます。室温、もしくはほんの少し温かいものが胃には優しいです。まずい水は冷やすとても美味しく感じます。レストランでは「アイス無しの水」を注文することをお勧めします。

朝、目が覚めたら一番でコップ1杯の水を飲みましょう。寝ている間に発汗しているので、この朝の1杯は良い一日のスタートの仕方でしょう。反対にコーヒーとタバコでは一日のスタートからマイナス2です。膀胱が弱い方は寝る二時間前の水分は控えた方が良いでしょう。

水は気（エネルギー）を運びます。電気が水を流れるように、雷が水分の多い場所に現れや

すいように、水は気と融合します。水分不足によって、腎臓、大腸は真っ先に影響を受け、クヨクヨする、心配性などの精神的な症状が現れます。そして水不足が解消されないと悪影響は肺↓脾臓↓生殖器／循環器と現れ、各臓器のバランスを崩していきます。

心の「痛み」の種類と症状

精神的な痛みにはいろいろあります。他人から見たいしたことのないような事柄も、その本人にしてみれば病気になったり死を考えるような重大なこともかもしれないのです。

男と女、大人と子供、社会的な立場、そしてその本人自身の生き方によって精神的な痛みの症状は違ってきます。自分の望まない予期しない問題が起こった場合にそれをどのように受け止め、ポジティブに解決をして「痛み」を人生のレッスンとして吸収するかあるいは痛みを引きずり続けて傷口を大きく開いたままにするか、など反応の仕方はさまざまです。

精神的痛みに耐え切れず愚痴や恨み言を言う人、精神的な傷から血が流れ出ているのにそれを押さえ込んで何事もなかったように振る舞う人、感情を凍らせて傷の痛みを感じないようにしてしまう人と表面に出てくる態度も違ってきます。そしてその物事に対する反応の仕方は幼児期のサバイバルシステム（痛みの処理の仕方）に組み込まれています。

ここに紹介する反応には明らかに「痛み」がある状態なのだということが他人から見ても判断できるものもありますが、それ以外のいくつかの反応は周囲の者もあるいは本人までもが、それが「性格」だと思って見逃してしまい、いつまで経ってもその「性格」を形成している。「痛み」を取ることができません。心配性や短気などはそのよい例でしょう。その痛みが7才以前の出来事から受けたトラウマである場合は本人自身も覚えていないことが多いために、なかなかその古傷を癒すチャンスを作ることが出来ません。

7才以前というのは受胎時から胎児として子宮内にいた時も含まれます。自分にはそのような子供の頃の精神的な傷はないと信じきっている人、精神が肉体に及ぼす影響などの話をよく聞かずに頭から否定する人は特に要注意です。何故かというところらの人達は深い痛みが意識下に潜んでいるために、そのような拒否反応を示すからです。「古傷には触れないでほしい」と潜在意識が拒否反応、防御をするからです。しかし、正しいトリートメントをせずにそのまま放置していると、その傷のために精神的な防御を繰り返し、それが性格に組み込まれていきます。傷のために形成された性格は大きくなるにしたがって人間関係や社会生活に問題を作る要素になります。そしていつまでも古傷の後遺症に振り回されていると、そのために新たな問題を作っていく原因にもなります。

肉体的な例で説明すると、たとえば右足を骨折して数ヶ月間、松葉杖の歩行をしていた人が

正しいリハビリテーションを行わずに松葉杖なしで歩き出したとします。十分に完治する時間を与えられなかった右足は踏ん張ったり長時間歩いたりすることに苦痛を感じるので、その代わりに左足をよく使うことになります。常に右足をかばってする身体の動きは骨盤を歪ませ、背骨や肩にまで及ぶかもしれません。そのために表面上は右肩が上がった状態になるでしょう。もし、その本人が右足を以前に痛めたという事実を知らなければ右肩が上がっているのは癖だと思うのではないでしょうか？ 右肩をなんとかして治そうと努力するかもしれませんが根本的な原因の右足を治そうなどとは考えないかもしれません。

精神的な痛みも正しいリハビリテーションがない場合は同じように違った形で精神的な癖となつて現れます。精神的な癖はいわゆる性格と呼ばれるものです。そしてその性格が招く問題で精神的痛みを上塗りしていき、それが溜まっていくと肉体に現れます。頑固な人や自分を犠牲にしすぎて人に尽くすタイプの人がリウマチや癌のような病気になることが多いことも見逃せません。

ここに紹介した精神の痛みの症状が自分の性格だと長年思ってきた人もいるかもしれませんが、もし自分に症状があると思ったら正しいリハビリテーションをキネシロジストやセラピストと行つて下さい。

一・生活の中心が心の痛み

生活の中心は心の痛みです。愛する人を失った直後、情熱をかけて取り組んでいたことが失敗してしまった時はこの状態に陥ります。この段階にどのくらい長くどどまっているかは本人の精神力次第です。常に「何かが不足、不十分」という感情に陥り、胸に穴の開いてしまったような喪失感があり、何をしていてもため息ばかりが出てきます。泣きたいような、叫びたいような感情が入り乱れる。そしてその感情を抑圧すると無関心や冷淡な態度として表面に現れる。あるいはその痛みが怒りという形になって他人にぶつけられる。自分自身の心と身体の分離状態。無気力感。悲しみを長く抑圧すると怒りに、怒りを長く抑圧すると悲しみに変わります。

二・依存症

「これなしでは生きていけない」「これなしでは一日がスタートしない(終わらない)」とアルコール、チョコレートなどの甘い物、セックス、タバコ、コーヒー、覚醒剤などに頼ります。そして異常な潔癖症や完璧主義、異常なまでの計画的な生活、運動も同様です。計画的な生活、運動はとても良いことですが、異常なまでというのは病的ということ。自分の計画

した通りに食事をしたり人と会ったりして不安や怒りのような感情が出てきたら依存症です。身体や生活のリズムを壊してまでも無理に行う運動は病的です。毎日朝6時に起きてジョギングしている人が何かの理由でできなかつた場合、そのことで一日中気分を害したり、どんな急用があつても「これだけはやらないといけない」と自分の計画を崩すことができない人は依存症です。自分で作った厳しい生活、運動、食事のプログラムに依存していないと自分が消えて無くなつてしまうような気がするのです。突然の誘いや計画の変更に対応することが難しいでしょう。柔軟に日々の違った出来事に対応ができないのは視野が狭くなっているということです。自分に無理をしすぎて張り詰めた気が風船のように破裂寸前の状態でもあります。心の余裕がなくなっているでしょう。このような症状はマニュアル通りの対応しかできない人にも多く見られます。

三．不安と憂鬱

自分の身边に起こつた問題を処理する能力がだんだん失われていくような不安感を常に感じます。他人のサポートを強く求める。しかし、他人に助けを求めたくてもそのような相手がないとさらに不安と鬱状態が増します。孤独感が強くなる。「誰も自分の気持ちを分かってくれない」と自分の心の問題に集中するために他人が自分の問題を自分ほど真剣に受け止めてくれないと逆恨みをすることもある。他人の自分に対する反応に必要な以上に敏感になり些細な事で傷ついて簡単に落ち込む。自分の対人関係に対する自信が日に日に無くなっていく。内向的、自意識過剰、劣等感などが目立つてきます。

四．ドクターシヨッピング

精神的な痛みだけではなく、押し込められた精神的な痛みが「肉体的な痛みという症状」として出た場合もこの反応が出ます。精神的／肉体的な痛みを治すために西洋医学から東洋医学まであらゆることを試しますが一向によくありません。自分に合った治療法を探すためにいろいろな治療法を試すのは問題ありませんが、このドクターシヨッピングの場合、治療士のアドバイスを聞かないのが特徴です。「毎日／はできるだけ行って下さい」「くは2週間ぐらい摂取しないで下さい」などの指示は無視して、ただ定期的に治療士に会いにくるだけでは治るものも治りません。何年もの間に溜まつたストレスから起きた肉体的な痛みを自分は何の努力もせずに「ある所」へ行つて治してもらおうという考えは甘えです。治療というのはクライアントと治療士の共同作業であり、自分のことに責任を持ってないクライアントとは良いセッションが行えません。治療士が優しくこの人の肉体的な苦痛の愚痴を聞いているうちは良いのですが、治療士から「指示を無視していること」やこの人の生活態度、性格などを指摘されると「自

分の痛みを本当に理解してくれる」次の優しい治療士を求めてさまよっていきます。精神的な痛みの場合には人間関係の中で愛のショッピングをします。恋人や友人、職場の問題が起ころたびに何度も変えます。自分の欠点を反省し改めることをしません。「誰も私のことを理解してくれない」と悲しみ(怒り)ます。占い師ショッピングというのがあります。占い師に自分の望んでいることを言われないと、納得がいわずに自分の聞きたいことを言ってくれる占い師を探します。全ての人間関係の問題は自分にも原因があるのだという「自分の人生に対する責任感」の自覚と自分自身を信頼することが必要になります。

五・世間から孤立

心の「痛み」のために少しずつ社会を遮断していきます。この痛みは本人の自覚がない場合もあります。自分に対する自信がなくなり、社会での生存競争に対応することができないという恐れのために少しずつ社会から遠ざかっていく傾向があります。この状態が長く続くと人間関係というものを学ぶ機会を失い、そのために悪意は無くても他人を傷つける言動をして、ますます人間関係に対する自信がなくなり孤立してしまおうでしょう。たくさん他の人という孤独を感じるよりは、一人で孤独を感じる方を選ぶということです。本人自身が完璧主義(要するに受け入れる器が狭い)であったり、そのような親に育てられた人が多く見られます。その

ために自分や他人の失敗を簡単に許すことができず、それが許容範囲を超えてしまうと自己嫌悪や社会に対する拒否という形になって現れます。世間の人を「自分が避けている」と見せる意地を張るタイプと、世間の人が「自分のことを避けている」と消極的になるタイプとあります。

六・セックスが苦痛になる

行為に対して不快感や苦痛を伴う、あるいは不快感はなくてもオーガズムが得られないなどのためセックスに対して消極的になります。パートナーがいる場合、相手の感情を気遣って関係を続けるために少しの間は問題がないように振る舞うこともあります。その無理して押さえていた感情が爆発してもパートナーには訳が分かりません。原因は子供の頃の性的なトラウマあるいは過去のパートナーの不誠実な行動等です。例えば、相手の言動によって傷ついた場合、ケンカをしたことや浮気をしたことを頭では許したつもりでも精神的には完全に許すことができずに身体が精神的な「痛み」のために拒否反応を起こしたりします。

カンジダ症、生殖器の疾患、不感症、インポテンツなどもここに入ります。

七. ヒステリー

悲しみを長い間抑圧すると怒りという「痛み」になります。その激しい痛みをごまかそうとして自分自身に対しての破壊的な態度が増していきます。生活態度、食生活、対人関係の乱れなどに対して「どーでもいい」といった投げやりな態度になります。それが他人には恐れのない勇氣ある態度として映ることもあります。繊細な人、アーティスティックな人間と呼ばれたりすることもあります。些細なことでヒステリックに感情の爆発を起こしやすく、愛する人がそのターゲットになることが多いでしょう。「何故、私のことを理解してくれないのか？」という悲しみと怒りで相手を責めます。そして愛する人を傷つけた自分に対しての怒りと悲しみが新たに生み出されて、同じサイクルからなかなか抜け出すことができません。激しい感情の爆発と自己嫌悪の繰り返しに本人も周囲の人間も疲れるでしょう。

八. 救助ごっこ

他人の精神的／肉体的な苦痛を自分のことのように感じて親身になって助けようとする。他人の苦しみを知り必死で助けていることで自分の苦痛を和らげる。仲間意識が強い。自分の問題を解決できないのに他人の苦しみに同化してその相手を助けることに全力を使うことを続ける。

自分の問題を直視することができない。自分を救うことを第一に考えるべきだということになかなか気が付かない。助けている相手が思ったより早く早く元気になると、喜ぶ反面、自分の「必要性」が無くなってしまったように感じて少し寂しさを感じたりする。世話好きな人、看護師、カウンセラー、教師、治療士など人を導いたり、世話をしたりする職業の人に多くみられるが、この根本的なトラウマを取り除かない限りは、自分の中の矛盾と葛藤でいつかは仕事で行き詰まってしまうでしょう。

九. 新たな痛みに対する恐怖

「もつと傷つく」という恐れのために行動を取ることを避けるようになります。何もする気になれない。「今より良くなるように」ではなく、「これ以上悪くならないように」、これ以上傷つかないように……」と停滞してしまいます。傷つくのが恐いために、いろいろな事柄に対して常に「最悪の状態」を想像して心の準備をしている。しかし、自分の「未来に対する否定的な想像を基盤にしては明るい未来を作ることできない」ということが理解できない。他人の言動を自分の作った否定的な想像に当てはめ、自分の想像した最悪の状態を少しずつ自分自身を作り上げていることに全く気が付かないでしょう。知的な考えを失い、孤独に対する恐怖と「また傷つく」という恐怖が一緒になり、感情的、情緒不安定になりやすい。被害妄想。

十．あきらめ

何事に対しても「多分、失敗する」と悲観的。自分の「痛み」を取り除くためにできることは何もないと思ひ込みます。「自分の痛みは特別」で他人の痛みのように簡単には取り除けないという自分の痛みに対して「特別扱い」をします。「あなたには分からないかも知れないと思うけれど……」と自分の過去の辛い話をする時に使い、他人の不幸な話を聞くと「それくらいならいいじゃない……自分の時は……」と自分の話を持ち出す傾向がある。自分は一生その痛みと共に生きていくという悲劇の主人公タイプ。そこから抜け出すために自分自身生活態度を改めようとは努力しない。もし努力して失敗したら本当に立ち直れないと心配します。悲観的な人間関係と人生に対する諦めの言動が多い。失敗や問題に対する自分の責任を考えることはせずに運命論や宿命論を言い訳に使い似たような失敗や問題を繰り返し、ますます「これは自分の宿命だ」という悲観的な自己満足から出ることができない。

インテリと呼ばれる人や中途半端に精神世界の勉強をした人に多い症状。

十一．罪悪感の成長

過去に失敗してしまつたという罪悪感を持った自分とそれから立ち直ろうと努力する自分の絶え間のない戦い。自己嫌悪と意識的／無意識的な罪悪感が成長し続ける。

「自分を愛さないこと」「他人を愛さないこと」によって自分自身に仕打ちをする。自分に自信がなく、愛される価値がないと思つているために「何故、自分のような人間を愛することができるのか？」と自分を愛してくれる人を疑つてしまいます。愛を求める行動を無意識でしているが、自分がそれを「破壊してしまうこと」や「失うこと」を知っているので、いざ愛が近づいてくると今度は意識的に愛の対象から離れようとしています。しかし、それは今以上に悲しみと後悔を生み出すだけの行為だとは気づきません。愛すること、愛されることへの恐怖、拒否反応を強く示します。

十二．自分の「痛み」以外の問題は拒否

過去の自分の痛みを取り除くこと以外は何もしない。痛みを取り除く方法は必ずしも医者やカウンセラーに会うということではありません。旅行、引越、娯楽などいろいろな方法で自分を助けようとはしますが根本的な原因は見たくないために何をしても一時的な効果しか望めま

せん。自分のことだけで頭がいっぱいのために現在の家族や友人などの人間関係の問題は後回しにする傾向があります。それらの問題は自分の痛みほど重要ではないと考えます。しかし、表面上は普通なので痛みがあることが他人には分からないために自分勝手、自己中心的な人間だと見られることも少なくはありません。心に余裕がないのです。過去と未来に対する拒絶と共に生き、ポジティブな行動を責任を持つてすることを拒絶します。「どうせ努力したってくならないんだから……」というネガティブな考えのためになかなか過去を断ち切ることができません。痛みを自分の人生の学びのために与えられたものとして受け入れ、人生とうまくやっていく方向に持つていき、今現在に生きていると実感することが必要となるでしょう。

十三．問題から逃げる／避ける

慢性的な肉体の痛みを自分の過去、現在、未来に対する責任から逃れるために無意識に言い訳に使う。自分の不運な人生（と思いつ込んでいる）のために、自分の持つている力を発揮することができない（できなかった）と、自分の望んでいない今の人生の言い訳をする傾向があります。痛みの原因を知ることや痛みを永続させているのは自分だという責任を拒否する。自分の中にある問題を避けていても逃げ出すことはできないと認識し問題と正面から取り組む勇氣が必要になります。いつまで経っても治らない慢性的な病氣の人に多い症状です。

十四．状況を変えるために痛みを使う

自分の正直な心を素直に打ち明ける相手がいらないと意識的／無意識的に自分の痛みを利用して他人や物事を自分の思い通りに運ぼうとします。他人と面と向って話し合うという言動は避けて（恐怖のため）、代わりに自分の肉体的痛みで（聞きたくない話が始まったと勝手に咳き込んだり、熱が出たり）自分の望んでいない状況を変えようとしています。例えば子供が学校でいじめにあい、そのことを親や先生に相談することができない場合（会話のない家庭環境、いじめっ子の仕返しを恐れてなど）に腹痛、アレルギー、喘息などの症状になって現れます。そうすれば学校を休めるからです。周囲の人に心配してもらえないからです。大人になると神経性胃炎、自律神経失調症、血液検査では説明できない不健康のサインが現れ症状は複雑になります。

十五．痛みが中毒のようになる

痛みと痛みに対する反応が癖になる。元々の痛みが消え失せると他の痛みがその埋め合わせのために現れる。数々の痛みを受けてきた自分を苦行者、聖者だと自分に言い聞かせ、長い苦

しみを間違つて昇華させた結果です。自分を神に対する犠牲者（いけにえ）だという考えに到達し、自分の不幸を改善することは諦め（犠牲的精神で）、他人を幸せにすることに力を入れます。本当の聖者、悟っている人は内から出てくる明るく優しい、そして強いオーラを発しています。しかし、自分の苦悩や悲しみをハートエネルギーから発散して知的なエネルギーだけの力で他人を救おうとすると、自分の中に矛盾を生み出す原因になります。そして、その押し付けがましい親切は他人に喜ばれないということになかなか気づきません。人のためにエネルギーを使い果たし、その結果が思わしくないと傷ついて、ますます深みにはまっています。八、十、十一とのコンビネーションがよく見られます。

愛ってなあに？

愛にはいろいろな種類があります。それは流動的で時の経過と共に形が変わっていくこともあります。花木が成長するように愛は成長していきます。そんなに手入れをしなくても育つ愛、こまめに手入れを必要とする愛と選んだ愛の種類によって違います。手入れが悪いと成長どころか腐ったり枯れたりするかもしれません。盆栽のように小さな鉢の中で育てればある一定の大きさや形は留めることができるかもしれませんが、まめな手入れが必要になります。

長い交際を経てきた恋人達や夫婦からよく聞く話です。「昔は彼の前を下着でウロウロなんて恥ずかしくてできなかったけど……慣れつて怖いわね」 「以前は女房の喜ぶ顔を見たくて仕事の帰りに花を買ったりしたんだけど……最近誕生日も結婚記念日も忘れてるなあ」。

これらの人たちが相手に対して愛情をなくしてしまったのかというところではないのです。愛の形が少しずつ変わっていったのです。その変わり方はその人たちの生活の中での関わり方

によって違うでしょう。仕事、家庭、親子、夫婦、何かお互いの生活の中心になっているかによって変化の仕方は様々です。では一つずつ分析してみましょう。

レン愛、恋愛というのは、愛情と信頼とそして羞恥心とロマンスがベースになって成り立っているのではないのでしょうか？

羞恥心Ⅱ「恥じらい」は個人個人の生活環境によって違ってきます。これが一般的に恥ずかしいことだと指摘することはできません。ある女性にとっては、裸で彼の前をウロウロするのは信頼関係からくるのであって恥ずかしいとは感じず、彼女にとっては他人の前で自分のパートナーのことを強く非難する女性のことを恥ずかしいと思うかもしれません。

「男だから」と好きな女性の前では弱音を吐くことが恥ずかしいことだと思っている男性もいれば、心を許した相手だから自分の弱いところをサポートしてほしいと思いを恥ずかしいことだとは感じない男性もいるでしょう。どっちが良い悪いというものではありません。十人十色の人間が二人集まって創り上げる関係なのですからオリジナルでユニークであるはずです。他人と比べてはいけません。比べだしたとたんに個性のないつまらない関係になっていくでしょう。

自分達の関係がスタートした頃に自分が「恥ずかしい」と感じていたことを今では何とも思わずに相手の前で行っている自分に気づいたら、ちよつと考えてみてください。羞恥心がなくなったのか、心を開いているのか、この二つは同じようで微妙な違いがあります。恥ずかしいという気持ちは色気の一つです。まだまだ子供だと思っていた息子や娘に何かを頼んだ時に「嫌だ、そんなの恥ずかしいから……」と断られて「何だ、もう色気づく年になったのか！」と父親が言ったりする、あの色気です。「以前は恥ずかしがって（格好つけて）絶対に私の前ではくなんかはしなかったのに、今では……」と相手の変わってしまった部分を嘆く前に自分の変化を考えてみましょう。相手もあなたの変化に少しずつ「慣れて」変わったのだから。「どちらが先に変わったか」ということは問題ではありません。それは「鶏と卵」の話と同じになってしまいます。公平に見れば両者とも同じくらいに変わっているはずなのだから。

そしてロマンスです。何がロマンテックなのか個人個人考えは違うでしょう。ある人にとっては二人きりで豪華な客船で旅行をすることもかもしれないし、またある人には山や海といった自然の中で言葉もなく二人で寄り添うことかもしれません。物質的なことと精神的なことにバランスよく比重を置いて二人の間にロマンスを生み出しどのように創り上げていくかがテーマになってくるでしょう。

恋愛のレンの部分が練愛や錬愛のように人間性を鍛え上げるための恋愛であったり、相手が可哀想だという憐れみからの憐愛であったり、心がいつも揺れ動くさざ波のような連愛であったりします。他にも連愛とか輩愛もあります。これらは全て当て字ですが、同じ音の漢字は何かの関連性があるそうです。言葉と漢字のイメージゲームです。

ユウ愛、友愛、友人や兄弟に対する愛情だと辞書にはありました。この友愛、やはり信頼は必要になります。恋愛の愛とは違いますが、しかし男同士の友情にはロマンがあることが多いように思えます。ヨット仲間、バイク仲間、ゴルフや釣り仲間といった男同士で何か夢を追い求めているような関係です。この友愛のユウも遊ぶことが中心になった遊愛「○○から誘われると断れずについつい出かけてしまっんだよね」といった誘愛などもあります。

優しさや助け合うことを学ぶ優愛や佑愛。心を開いて気楽に付き合うことができる相手です。たとえば相手が異性であっても、ここにはレン愛のような色気はありません。スポーツ選手のように戦う相手に対する勇愛というのもあります。かなり古いけれども、例えば巨人の星の星君と花形君のような関係です。

ユウ愛から少しずつ結愛に変化して恋人（結婚）に発展することもあります。この場合は色気が入ってきてレン愛になって結婚というケースと色気は飛ばしてシン愛になって結婚というケースと愛の変化の仕方は人それぞれに付き合っている年数や性格、生活観などで違ってくるでしょう。

シン愛、親愛、親の愛です。親の愛に勝るものはないといわれます。その親愛のシンはどのような漢字に置き換えることができるでしょうか？ 神愛、真愛、信愛、深愛、心愛、芯愛、清愛とたくさんあります。

娠愛、身愛というように、自分の分身でもある子供への愛は加減をしないと深すぎて子供を沈めてしまうような浸愛になってしまうこともあります。

子供が反抗期には辛愛になるかもしれません。親って大変です。半端な気持ちではなれませんが、自分の子供に対するUnconditional Love（無条件の愛）です。犯罪者の親が自分の子供が世間に迷惑をかけたことを詫びながら、それでも自分の子に対する愛情は変わらないといいます。それがそ親の愛情でしょう。「良いところも悪いところも何かかもを含めて、限りなく愛している」というのは、親の愛、神の愛、真実の愛であり、愛は最終的にはここへ行き着くのではないのでしょうか？

地球上の全ての人たちがこの愛で共存できたら……すばらしいですよ。

心に効くシンプルメディテーション

誰でも出来る簡単な瞑想法です。

「朝」、目が醒めたらベッドから飛び起きずに真っ直ぐに背筋を伸ばして仰向けに寝てください。

チェック——肩はあがっていないか、肩甲骨の位置、お腹をそり出していないか、身体はまっすぐか。

片手を胸の上にもう片方の手をおへその上に置いて下さい（右手が胸の上でも左が胸の上でもどちらでも構いません）。

目を軽く閉じて太陽をイメージして下さい。太陽の暖かさ、色、匂い（干草とか潮の香りなど人によって違うでしょう）をイメージして下さい。

次にその太陽が腹部の上に（あるいは中に）あるとイメージして下さい。太陽のイメージが難しいという方は黄色くオレンジ色のボールを想像して下さい。

イメージをしている間はゆっくり深呼吸して下さい。時間の制限はありません。腹部が暖かく感じ、イメージしている腹部の太陽（ボール）がスマイルするのを感じたら終

わってよいというサインです。自分の顔もそのスマイルにつられて笑顔になるはず。自分の顔の筋肉を感じて下さい。時間があればそのまま腹部のスマイルを胸部や身体の痛い部分に移動させて身体中をスマイルで一杯にすることもできます。なんだか嬉しくなってきましたか？ 感謝の気持ち湧いてきませんか？ これは道教の瞑想法の一つをかなり簡単にしたものです。もし悩みや心配事があるのならその事・人物を太陽と一緒に包み込んでスマイル！そして最終的には自分が太陽の中心に居ることをイメージします。今日一日が良い日でありますように！

イメージが固まったら深呼吸を3回しながらイメージを心のカメラに収めるように「チーズ！」
そして起床。

時間は10分でも30分でもかまいません。気をつけないとまた寝てしまうので、そのような心配のある人は一度ベッドから出て顔を洗ってから行なってもよいでしょう。出かける支度を全て整えてから椅子に座って行なうこともできます。背筋が伸びていることとイメージが重要です。

「夜」、歯を磨いてベッドに入ってから寝る前に今日の反省をします。一日の自分の言動を思い起こして反省すべきことは反省します。同じ過ちはしないように自分に言い聞かせ、もし相手がいるのなら「ごめんなさい」をできるだけ早いうちにすることを考えましょう。特に反省することがない場合は、一日が無事終わったことを感謝して安らかな眠りにつくようにしましょう。

ここで紹介したのはベッドの中に入っても行なうことが出来るものですが、時間がある人はベッドに入る前に座禅を組むか、椅子に座って行なってください。お尻の下に小さいクッションを敷くと楽です。椅子に座る時は足の裏がちゃんと床についているようにして下さい。ついていなければクッションなどを足の下に置いてみて下さい。背骨が真っ直ぐに伸びていることが重要です。

朝は太陽のイメージでしたが、夜は月のエネルギーと同調するように満月をイメージします。太陽とは違い光は穏やかでしょう。穏やかな光のイメージは薄い黄色でも、薄い青色でもあなたの自由です。

身体の不調な部分があれば、その部位に満月の優しい癒しの光が当たっていること、優しい微笑をイメージして下さい。

自分が満月の中心にあつて穏やかに微笑んでいるとイメージできたら3回深呼吸で終わって

下さい。太陽がエネルギーシユな光に対して月は優しい光、微笑みです。

このメデイーション中に寝てしまうかもしれませんが、リラククスすることが目的なので問題はありません。

ポイントは反省し過ぎたりしないことです。自分を責めたり、相手を憎んでも仕方がないのです。それはもう過ぎてしまったことです。その起きたことにどのように前向きに対処するかが問題です。「くするんじゃないかった」と悔やんだり責めたりしないことです。それで過去が変わるのなら好きなだけ悔やめばいいのですが、結果的には貴重な時間の無駄遣いをしているだけなのです。ほとんどの人たちは悔やんでいる途中この無駄遣いに気づきます。そういったことの繰り返しを私達はしているのです。繰り返し、繰り返し悔やんで、憎んで、恐れて、妬んで、ということを変え、品を変え、この人生で経験しているのです。

似たようなゲームを何十回と繰り返しやっていけば、人は誰でも「その人なりに」上達していきます。人生の体験もそうです。自分の短所を一日で変えようと焦ってはいけません。努力の成果を期待しすぎて、その成果を見るまでやきもきしていても仕方ありません。どれだけ努力したかは自分自身が一番よく分かっているのです。それ以上どうすることもできません。気長に待ちましょう。他人と比べることはもうやめましょう。誰も他人の人生の全てを知

ることはできません。表面上に出ている態度だけでは他人の人生を完全には理解できないからです。

自分のことを考えて下さい。他人に映る自分のイメージは本当の自分と変わりはありませんか？「自分はずっと明るい性格なのに誤解されている」とか、「助けを頼まれれば喜んで手を貸してあげるのに、何故かみんな頼ってこない」など、他人の自分に対する不十分な理解と同様に私達も他人をその人の基準で見ることがなかなかできません。

人間関係の問題は他人に対するポジティブな誤解とネガティブな誤解が微妙に絡み合っ出来上がっていきます。他人と比べるのではなく、他人を目標にするのであればそれは比較ではなく、自己のイメージを他人を通して見ているということの問題ではありません。自分自身を一ヶ月前と比べて、三ヶ月前と比べて、半年前とというふうに自分を客観的に見た場合、必ず「その人なりの」成長があるはずで

自分に對して思いやりの気持ちで接して下さい。自分の成長が見られない人は反省の仕方問題があるのでしよう。自分の考えたことは独善的ではなかったか？相手の気持ちや立場を想像はしてみましたでしょうか？この「反省」が上達すると、日々の生活に起こる様々な問題を

簡単にこなしていくことができます。というのは「過去を悔やんでもどうしようもない」ということに気づくのに時間がかからなくなってくるからです。以前ならぐちぐち、メソメソと過ぎてしまったことに対して「過去を悔やんでもどうしようもない」と執着する自分を解放するのに一ヶ月かかっていたとします（P199参照）。しかしその反応の仕方が毎日の瞑想により少しずつ変わり、成長してきた自分に気づく時がきます。怒りや悲しみを取り去るのに以前なら一ヶ月かかったのが、二週間に、一週間に、三日に、一日に、一時間に、一分に、と時間が短くなっていきます。

私達は感情豊かな人間です。感情があつて当然です。しかし心の持ち方（外からの刺激に対するの反応）次第でたいいていのことには感情を波立たせなくなつてきます。一瞬「ムカツ！」と感じたり、「グサツ」と傷ついた感じがあつてもその感情を引きずりません。というよりもその感情に引きずられてはいきません。感情とは体内のケミストリーが複雑に関わりあつて出てくるのです。自分の感情にコントロールされなくなるためにも自分の健康を維持することは大切なことです。

最終的には「DON'T WORRY, BE HAPPY」なのです。このことをたくさんの人たちが宗教、哲学、書物を通して伝えていきます。このあまりにも単純な言葉をいろいろな分野から説明して理解できるように導いているわけです。宇宙エネルギーの話から、愛の話、宗教までいろいろな例を出したりしながら一生懸命に「心配しないで」と言っています。どのように考えたら心配しないようになるか、その考えを教えてください。たくさんの人たちが「楽しく生きましょう」と表面的にネガティブに見える状況をどのように見ることによってポジティブな思考にもっていくかを説明しているのです。幸せも不幸もその本人の受け取り次第です。それは長い目で広い視野で物事を見ることです。精神的に近視の人は本質を見落とすことが多く、人生の遠回りをしがちです。心の目の視力を強化したり、チェックしたりするのには「瞑想」がとても役に立つでしょう。

第二章 メンタルメンテナンクスⅠ【身体編】

はじめに——各臓器と感情の関係

はじめにキネシオロジーの基本でもある感情と臓器の因果関係を陰陽五行で説明します。

陰陽五行とは中国の道教からの思想です。私たちの存在するこの大宇宙は「火」「地」「金」「水」「木」の五大要素から成り立ち、私たちを取り巻く全てのものの性質や因果関係を陰と陽、五行の流れと共に論理的に解釈をする思想です。

火のエレメント(要素)には心臓、循環器/生殖器、小腸、トリプル・ウオーマー(三焦)があります。地のエレメントには脾臓と胃が、金のエレメントには肺と大腸が、水のエレメントは腎臓と膀胱が、木のエレメントには肝臓と胆嚢があります。各エレメントは陰と陽のセットになっています。そしてこの陰陽五行にセントラルとガバニングが加わります。セントラルは身体の前面の真ん中を走るエネルギーです。反対にガバニングは身体の背面の脊髄に沿ったエネルギーです。セントラルとガバニングとトリプル・ウオーマーは目に見える臓器ではありません。しかし、この三つのエネルギーは私たちの精神と肉体のバランスを取るのに大きな役割を果たしています。

宇宙の誕生は「木」から起こるともいわれます。「木」といっても草木の木が宇宙の起源だという意味ではありません。この「木」の性質のことを意味します。「木」の性質とは地下に根をはり、必要な栄養を吸収するために根を下へ下へと伸ばしていきます。そして太陽の恵みを受けて上に上へと伸びていくという生命の本質がここにあります。その生命が終わった時にそれは「火」によって焼き尽くされます。「火」の燃え上がる、燃え広がる性質は形あるものを焼き尽くし、灰にします。その「火」のために酸素、二酸化炭素などの大気中の気体がかかります。「火」が作り出した灰によって大地である「地」が出来上がります。そして有機物質ではない「金属」が人為的に生み出され、それにより自然と人体が崩壊されて、最後に「水」という死と再生の性質を持つエレメントが出てきます。そしてまた再び「木」に戻ります。

五行を季節に当てはめて説明すると、春(木のエレメント)に生命の木の芽が出て、穏やかな太陽の下ですくすく育ち、夏(火のエレメント)にさんさんと注ぐ太陽を受けて、力強くたくましくなって花を咲かせます。あるいは緑の葉を生い茂らせます。地のエレメントによって、次の成長の段階に備えて変化します。その変化は秋(金のエレメント)に見ることができません。花が実をつけたり、紅葉であったりします。実りの秋、収穫の秋です。そして全てのものがなくなつたように見える冬(水のエレメント)がやってきます。全てが無に返つたように

第二章 メンタルメンテナンス I【身体編】

エレメント		木	火	地	金	水
臓器	陰	肝臓	心臓 循環器／生殖器官	脾臓	肺	腎臓
	陽	胆嚢	小腸 トリプル・ウォーマー	胃	大腸	膀胱
季節		春	夏	転換期	秋	冬
気候		風	熱気	湿気	乾燥	冷氣
味		酸味	苦味	甘味	辛味	塩味
感情		怒り	喜び	保護（母性的な）	苦悩、深い悲しみ	恐れ
バランスが良い時		自立心、自信、決断力	幸せ、活発、情熱的、思いやり深い	頼りがいがある、落ち着いた、思いやり	受容力、規律正しい、冷静	正直、素直、好奇心旺盛、注意深い、器用、計画的
過剰でバランスが悪いとき		攻撃的、横暴、うぬぼれ、暴君的	興奮しやすい、敏感すぎる、躁病	過保護、心配性、おせっかい	あらゆる、独断的、完璧主義、独善的	頑固、独善的、疑い深い、優柔不断
不足でバランスが悪いとき		愛憎、消極的、無力、寛容でない	自分勝手、冷たい、忘れっぽい、うつ病	動揺しやすい、愛情飢餓状態	人や物事を簡単に認めない、しつこい、自己不信、敏感すぎる	無気力、孤立、皮肉屋、被害妄想
精神的に学ぶべきこと		創造性	心を開く、親密な人間関係に対する適応性	自分の核（中心）を確率	インスピレーション	生きるための能力

見えても、次の春には前年の春よりも大きく育った木や、たくさんの新芽が現われます。私たちの精神と肉体の成長にもこの春夏秋冬があり、それによって私たちは成長しています。私たちがこの三次元の世界にいる間は自然も人間の肉体もこの陰陽五行の流れに従ってグルグルと何度も再生を繰り返して生きていきます。私たちの身体の細胞も周期的に死んで再生していきま。その再生能力が無くなったなら肉体的な意味での死ということになります。

胃——地のエレメントの陽

胃の仕事は食道からの食べ物を消化しやすいように、胃の次にある小腸の消化の進み具合に合わせて一時的にそれを保管することです。そして、その食物と胃液をよく混ぜ合わせてドロドロにして小腸が消化、吸収しやすいようにします。

子供の頃に「よく噛んで食べなさい」と言われませんでしたか？ この噛むという事はとても重要なことなのです。食物をよく噛んでいると唾液が出てきます。この唾液に含まれている酵素が食物の澱粉質を糖質に変えて食物の分解を助けます。そして噛んでいる間に舌で食べ物のタイプを確認し、その情報を大脳に送りその脳からの情報にあわせて胃液を分泌します。

胃に溜まる感情は腹が立つ、嫌悪、虚しい、苦々しい、非難、信頼できない、同情し過ぎ、などです。

自分の周りに起きている事柄を精神的・知的に消化して、それに合った考えや行動を取って

いる人は胃の調子も良く、それに関わる腸も順調で快食、快便、身体が軽く感じられるでしょう。しかし、毎日忙しい日々を送っている私たちは精神的なあるいは知的な意味において「良く噛む」ということが難しいというのが現状のようです。覚えなければいけないこと、考えを整理しなければいけないことがあります。噛んでいるように実は噛み方が足りなかったり、噛む時間があまり無く飲み込んでしまっってしまう精神的な消化不良になってしまいます。

仕事のプレッシャーからのメンタルな消化不良は肉体に現れます。

美味しい物なら楽しんで食べられますが、好みではない物がテーブルに出てきたらどうしますか？ レストランのテーブルの上なら違う物を頼み直すとか、食べないとか対処できるでしょう。しかし、人生のテーブルに並んだ食べ物は勝手にキャンセルすることはできません。忘れているのかもしれないが、それは私たちがこの世に生まれる前に自分でオーダーしたもので文句は言えません。そして味が何であれ、全て自分の精神的な成長の為の栄養がたっぷり含まれているのです。

「私っていつも○○○タイプの人達に悩まされるのよね〜」とか「○○○タイプの人はどうしても好きになれない」と言っている人、考えて下さい。その○○○タイプの人達は定期的にあなた

の人生に現れてきませんか？ 「自分はリーダータイプじゃないのに、何故か小学校の頃からリーダー的な立場になってしまう」「誰にでも公平にと接しているのに、気が付くと他人の問題に巻き込まれて当事者よりも苦労してしまふことが多い」「やさしいパートナーを、と心から願っているのに、いつも正反対のタイプと関わってしまう」など、いつも似たような状況が忘れたころに出現しませんか？

必ずしも状況が全く同じだとは限らず、その本質的な事柄やあなたの精神的拒否反応の度合いが同じ、という意味でもあります。まるでニンジン嫌いの子供に母親がなんとか食べさせようと小さく切って何かに混ぜたり、味付けを濃くしたりして3日に1度は食卓に置くように……「えっ〜またニンジン？ この前もニンジンだったじゃん！」「でも、いつも残すじゃないの。ママはちゃ〜んと見ているんだからね。ニンジンは栄養があるんだからちゃんときよく噛んで食べてね」

子供の頃に食べられなかった物が大きくなってから食べられるようになったりすると同じ様に、私たちの精神的な成長に合わせて人や物事に対する好き嫌いも減ってくるのが普通なのです。その苦手な物をどうしたら美味しく感謝の気持ちを持って食べられるようにするかが、私たちの人生の課題です。小学校で給食の時に食べられなかった冷えたニンジンが6時間目の授業の時も机の上にあつて食べるまで帰らせてもらえず、泣く泣く飲み込んだという恐怖の体験をした人もいます。人生の食べ物も後回しにすればするほど食べるのが辛くなります。

期待していたことが自分の思う通りに運ばずに「落胆」したり、何かに対して強く「反感」や「嫌悪感」を持ったりすると胃のバランスが崩れます。仕事関係で大嫌いな同僚とも付き合わなければいけなかったり、大好きな恋人と別れなければいけなくなったり——自分の「好きな所だけをつまみ食い」とはなかなかいきませんね。

胃のバランスが崩れると過食したり、反対に食欲が無くなったりします。比較的に女性の方（男性でも女性性の強い人）が過食になりがちです。慣れない外国生活で太った女性、痩せた男性が多いのも男と女のストレスの受け方が違うということを示しています。

ちょっとしたことで「何だか腹が立ってしょうがない」「ムカつく」という人は胃のバランスが悪くなっているかも知れませんね。消化機能は肝臓の機能とも大きく関わっています。何を食べても平気、胃は丈夫だと言う人がいますが、もし便が固すぎたり下痢っぽかったりする場合は無理して頑張っている胃の負担が小腸や大腸にいつているということです。

●胃のバランスが崩れると

肉体的には——お腹が空いていないのに食べる、肩凝り、筋肉が堅い、あくびが多い、疲れやすい、不眠症、冷たい飲み物を好む、食欲が気分によって左右されやすい、良く噛んで食べない、何かをしながら食べる、卵巣の異常などが代表的な症状です。

精神的には——愛情不足を感じる、常に急いでいる、ノイローゼ気味、欲求不満、考え過ぎ、被害者意識、などです。

●胃のメンタルメンテナンス

「苦手な食べもの」「嫌いな食べもの」があるように「苦手な状況」「嫌いな人物」を持つ人がほとんどでしょう。さて、嫌いな食品にもそれぞれ栄養があるように好まない状況や人物にも何かしら自分に必要な「栄養」があるのです。それらは全て自分の成長に役に立つものなのです。食べ物の嗜好が偏っている人は人間関係にも偏りが出やすいものです。

自分の偏食を治すことによって他人からのネガティブな刺激に対して強くなります（それをネガティブと感じなくなることが多いのですが）。

現在の状況／人物を消化するためには何が必要なのか？

精神的には忍耐、決断力、勇気、ポジティブ思考……など。肉体的にはお金、地位、容姿……など。

その必要なもののリストを書き出して出来るものからトライしていく。

消化のために現在の状況をよく噛み砕いて味わう必要があります。「何が必要なのか考える」のは「考え過ぎる」のとは違います。「考え過ぎる」というのはネガティブにこうなるんじゃないかと裏の裏を読み、そのことにとらわれてしまうことを意味しています。

立ち読みはここまで