



# 「下村満子の生き方塾」ニュース

Vol.03 2016.07

東京・高田馬場 IZUNOME TOKYO (2016/06/25)



「下村満子の生き方塾」の6月勉強会は、6月25日、東京・高田馬場IZUNOME TOKYOで開かれました。「生き方塾」の開塾時、文科省から福島県教委に出向しており、塾生となり、その後、文科省に復帰した後、パリ日本大使館で教育文化担当として活躍、福島復興にも尽力していた元塾生の田中義恭さんの「パリ報告」、元島栖二先生のカーボン・マイクロ・コイル(CMC)についての講義と実技、人間の命を奪う可能性のある「キラー・ストレス」についてのDVD上映と、下村塾長の講話がありました。「夜遊び学」は高田馬場駅前の「カラオケの鉄人」で、講師の二人も出席して行われ、いつになく熱いやりとりが繰り返されました。

## 田中義恭OBの「パリ報告」

### ●フランス人は意外なほど日本が好き

田中さんは2011年7月まで福島県教委の総務課長を務めた後、文科省に戻り、本省に戻ってからも、「生き方塾」に福島まで通っていましたが、翌12年から15年までの3年間、教育・文化担当としてパリ日本大使館に出向しました。田中さんは①フランスとはどんな国か②フランスは原発事故に遭った福島をどう見ているか③福島復興のためにどんな仕事をしたか—の3点について話しました。

〈①について〉

「フランス人は19世紀のジャポニズム・ブームもあって、意外なほどに日本が好きであり、かつては浮世絵が日本文化の象徴であったが、今はアニメや漫画がその役割を担っている。「オタク」と呼ばれる若者がパリで始めた「ジャパン・エキスポ」がヨーロッパ各国に広がっている。外国語からフランス語への翻訳率は英→仏がトップで50%だが、二位はなんと日→仏の20%。村上春樹は人気が高く、『ベルばら』は今でも再放送されているほどだ。フランス人の個人主義は徹底しているが、何かあった場合は「連帯」する。だから労働者のストライキにも寛容であるが、その裏返しで改革はな



かなか進まない」

〈②について〉

「原発事故前に福島を知っている人はまずいなかったが、大震災後はほとんどの人が『フクシマ』を知っている。それはフランスが、電源の70%

を原発に依存する原発依存国で、原発事故には高い関心があるからだ。日本人がチェルノブイリという言葉で連想する『人が住めない土地』と同じように、フランス人も『フクシマ』と聞くと、『人が住めない危険で荒廃した土地』と思っている」

〈③について〉

「原発事故によって福島の知名度は高くなっているので、『福島復興』と書いた缶バッジを付けて活動した。すると、皆、『フクシマはどうなっているのか』と尋ねるので、福島の現状と魅力を一生懸命説明した。本来の仕事のほかに、福島県庁、東北の各県とも連絡を取りながら、様々な復興イベントを手掛けた。東北スクールと称して、原発立地地域の高校生を招いて、フランスの若者との交流を図り、フランス国内の高校を一緒に回った時には、かならず福島のきれいな風景写真を飾った。大震災と原発事故は、フランスはじめ、世界の人々に日本、福島を知ってもらおうきっかけとなった。事実、日本を訪れる観光客は、震災前の3倍近くになっている」

以上、観光旅行では知ることができない、田中さんの貴重な話でした。



## 塾長講話

### ●坐禅はキラー・ストレスを退ける

下村塾長はNHKスペシャルの「キラー・ストレス」DVDを上映する前に、病気と心の関係などについて、次のように話しました。

①父から引き継いだ医療財団を、医療法人社団「こころとからだの元氣プラザ」として新しい形にして大きくし、13年間経営し、あるべき医療の姿を追究しました。

②その過程で、現代医学、西洋医学は多くの課題や問題を抱えていることに気がきました。特に大きな問題は、西洋医学は人間のからだを分解し、臓器別医療として細分化し、臓器別の部分しか分からない医者ばかりになってしまっていることだ。

人間のこころとからだは一体なのに、まるで車の部品のように、病気になると、その部分だけを切ったり、部品のように取り替えたりすることしかできなくなっている。「科学」であるためには、目に見えない「心」の状態は、無視せざるを得ない。心は顕微鏡で見ることができませんから。

③禅の師家だった父は30数年前から、「みんなは肉体の健康の話ばかりしているけど、これからは心の健康がクローズアップされる。心の病が増えてくるが、心と体は分けられないから、『心とからだの相談室』が必要だ」と言って、まだ70年代にいち早く「心とからだの相談室」を作りました。心とからだは裏表の関係ですから、ここからが心で、ここからがからだ、と言うことはできないし、心を出してみると言われてもできない。だから心とからだは一体なのだ、とっていました。

④人間のからだは全てつながっており、血液は心臓の血液、足の血液、手の血液といったように分かれています。バタバタ、せかせか、イライラといった生活は、人の心から安定と潤いを奪い、ストレスを増やします。怒り、憎しみ、嫉妬、権力欲、金銭欲、名誉欲、利己心、闘争心、敵対心、不安、不満、孤独感、不信感、劣等感などのネガティブな心の状態をストレスというのです。ストレスは、心とからだのバランスを崩す原因となり、血液から老廃物、毒物を濾過する腎臓を傷めて人間が本来持っている気力、免疫力、自然治癒力、ひいては生命力を弱めます。

⑤現代医療を支える西洋医学の特徴は、攻撃的な医療であることです。検査によって突き止めた病気の原因を、手術によって「切った」「張った」と切り刻み、細菌は薬によって皆殺しにする。がんならば、がん細胞を取り

除く手術をし、抗がん剤によってがん細胞をやっつけます。手術

は人間のからだに大きなダメージを与えますし、抗がん剤は、がんをやっつけると同時に健康な細胞もやっつけるので、更に病気を悪化させることも多いのです。西洋医学はその病を治すかもしれませんが、健康体も弱めるリスクを持っています。

⑥東洋医学は、人間が持っている自己治癒力、免疫力を高めることにより病気になるのを防いだり、治そうという医療技術です。ヨガ、気功、インドのアーユルヴェダ、鍼灸といったものがあり、免疫力を回復させるソフトな医療です。即効性はありませんが、人間の体を部品の集合体ではなく、全体として捉えています。

⑦ストレスが生命までも左右することは科学的な研究によって証明されています。これから見ていただくNHKの「キラー・ストレス」という題のDVDを見て笑ってしまうことは、世界中の偉い医学者や科学者たちが、いろいろ研究した結果、キラー・ストレスを取り除く一番大切なことは、心を整えること、心を平穏にすることであり、その方法として有効なのは、瞑想、つまり大昔から行われている坐禅だと言っていることです。全世界の学者たちの結論がこうだったのです。私がいつも言うように、坐禅は宗教ではなく、心の柔軟体操であって、心を平かにする、心の波風を治める、集中力を付ける、いざという場合でも平常心でいられる、方法なのです。この番組を見た時、「それ見たことか」とうれしくなりました。

#### 【DVD上映】

①心をむしばむストレス、その正体として浮かび上がってきたのがストレスホルモンの「コルチゾール」です。長く続くストレスでコルチゾールが多量に分泌されると、脳の海馬で、神経細胞の突起を減少させることが分かってきました。海馬は、記憶を司り感情に関わる部位。損傷すると、認知症やうつ病につながる可能性が見えてきたのです。

②こうした心の病を防ぐため、注目されるのが“最新のストレス対策”です。認知行動療法をストレス対策に応用した「コーピング」。そして、瞑想をベースに生まれたプログラム「マインド・フルネス」。世界中で注目される2つのストレス対策である。

③ストレスに対してどんな気晴らしや対策を行えば効果



的か、自分のストレスの観察、そして対策を、意識的、徹底的に繰り返すことが大切です。

④マインド・フルネスは、瞑想。10分から15分を目安に毎日やるのが大事。

【DVD終了】

塾長はDVDの感想を次のように話しました。

①コーピングというのは日ごろ皆さんがやっている気分転換です。マインド・フルネスは、英語で言うとかっこよく聞こえるけれども、坐禅です。

新発見であるかのように言っていますが、何を今さら、と言いたい。②坐禅は宗教ではないことは、かねてから話

をしています。禅の師家であった父も一貫して宗教ではないことを強調していました。だから、鎌倉の禅堂に来る人の半分ぐらいはカトリックの神父やシスターです。

③DVDでも同じことを言っているけど、長時間でなく、毎日の生活の一部に瞑想する、つまり坐禅する時間を設ける。とかくストレス解消には体を動かすことだけが強調されますが、心の体操もする。つまり坐禅をすることです。それも毎日、5分間坐る。毎日、それが大事。

④中原先生がいつもおっしゃるように、笑うことも大切です。「笑う門には福来る」なのです。たとえ作り笑いであっても、免疫力が上がるといわれています。

## 元島先生講義と実演

### ●CMCは波動と調和する

元島先生はまず、下村塾長が講話の中で指摘した現代医学、西洋医学は問題点、限界について言及し、自分の健康は自分で守るしかない、と強調しました。

CMCは生命体が発する波動と同調する特長を持ち、生命体が異常状態になる際に発するゆがんだ波動、変調を捉えることができる。だから未病の段階の疾病を治療できるほか、人間に非常に有害な電磁波からの防御、化粧品、水処理など幅広く応用でき、それは人間生活にとって不可欠な効き目だ、と説明しました。

例えば、がん治療になぜ、CMCが有効なのか。CMCを服用すると、血流の増加によって免疫細胞が活性化し、水銀、重金属、アスベストといった発がん物質を体外に排出。さらにアドレナリン、コルチゾールなどを減らし、



逆にオキシトシン、エルドルフィン、ドーパミンなどを増やすのでストレスを緩和させると言うのです。

そして波動共振センサーによる実技を行い、食品の安全性や携帯電話の電波の危険性を確かめ、CMCを使えば危険性をかなり軽減できることなどを実証しました。なぜセンサーが共振するのは、「科学は万能だ」と刷り込まれてきた大多数の日本人たちにとっては、十分に理解できない部分もありました。先生は、脳が異状を感じると、血流が通常と変化し、それは波動に変調を起こす。脳波を分析するとそういったことが実証でき、坐禅を習慣的にしていれば波動は落ち着いてくるとも話をしました。

**塾生の一言**

- …フランスの教育と日本の教育の違い、連帯と個の関係、躰といった家庭教育の様子などを具体的にイメージできた。日本での今後の人材育成を考える時、「均質」と「突出」をどう折り合いをつけるのか、非常に興味が湧いた。
- …健康の概念が変わる時代を迎えていると感じた。波動によって、生命体の異常を察知し、変調した波動を修正すれば健康体に戻せるという。驚きの講義だった。
- …ストレス対策としてコーピングを習慣化していきたい。これまでストレス制御の「生き方塾」で学んだ坐禅してきたが、これが科学的にも正解であることが分かり、これまで以上に坐禅をしたい。
- …CMCの可能性は無限だと思う。波動による健康チェックが、人類にとって大きな財産になることを信じている。体に負担を掛けず治療できれば多くの人が助かる。
- …塾長がいつも言っている坐禅の効用を再確認した。CMCは未消化だった。センサーの正しい扱い方も習得できなかった。もっと時間が必要だと感じた。

### .....

#### 30日午前の部で「入塾説明会」



7月30日に二本松の福島県男女共生センターで開く7月勉強会では、別添のチラシのように「入塾説明会」を行いますので、知人、友人を是非誘ってください。応援団講義は当面次のようになっています。

- ・7月は7月30日、二本松県男女共生センターで、応援団講義は元朝日新聞編集委員の早野透さん。憲法問題について話します。
  - ・9月は9月24日、東京・高田馬場IZUNOME TOKYOで応援団は、ニューヨークで活躍する世界的なジャズピアニストで、ジャズ界の大御所・秋吉敏子さんです。
  - ・10月は10月22日、二本松男女共生センター[予定]で、応援団講義は中原儀子先生
  - ・11月は11月19日、東京・高田馬場IZUNOME TOKYOで応援団講義は世界的にも有名な照明デザイナーの石井幹子さんです。
- これらの方々のほかに、鳩山友紀夫元首相、元三菱東京UFJ銀行会長の畔柳信雄さんらと交渉中です。
- .....