

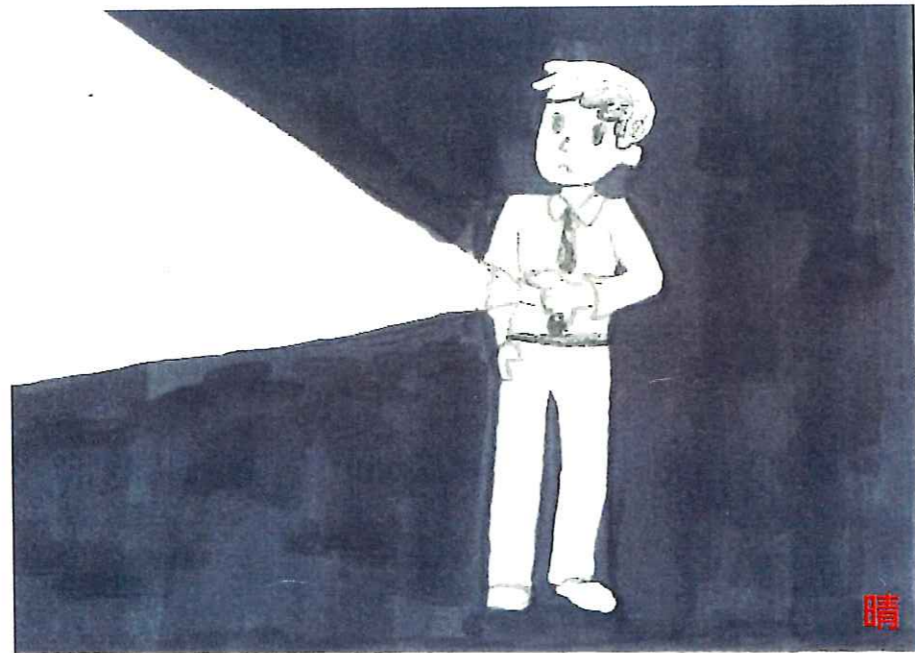
随想録 一会員としての「いのち」 一考一

自然界の一員である人間 () として観る

～“見方”を変えると、“見え方”が変わる～

北村 翰男

あなたは何をお探しですか？



※表題の () に自分を入れてみてください

はじめに

人はいろいろ、社会もいろいろ、世界もいろいろ
 その中で、人は生まれ、人は育ち、人が生きて行く
 生まれた所も違えば、育ち方も違い、今ある状態も違う
 その一員として、いろいろな違いの中で、今、自分も生きている

その中で、全ての人はいろいろな体験をしているであろうし、
 その人なりに自分を生きてきて、今を生き、今から生きる。
 どの人も“こんな暮らしをしたい”と想い描いて生きているだろうが、
 なかなか想い通りにはいかないのが現実ではないか？

当然、生い立ちも、実感した事も違うのだから、“想い”にも、“行い”にも違いが生じる！
 その一人一人の感じた事、想った事を基に、その“選択”にも、“行い”にも違いが生じ、
 その結果としての“状態”にも違いが生じる！

又、その一人一人の“想い”と“行い”が寄り合わさって、その時の“社会の状態”を生み出し、
 その社会で生まれた規則や、慣習や、常識により、その“選択”にも影響を及ぼす。

かくして、その社会の状態が、一人一人の“想い”に還元され、一人一人の“行い”を左右する。

その一人一人の“状況”の違いが、“想い(考え)”の違いを生じ、

“行い”の違いを生じさせているのではないだろうか？

このように人の生き方の循環が繰り返される中で、“人が人を管理”する体制が生じた。
 人の“考え(観)”が変わるには、自分が“考える(想い巡らす)”と言うことにより、“気づく(思い当たる)”とい
 うことが「カギ」となるのではないだろうか？

“ああ、人間はそれぞれが想い描く理想(回答)を求めて、試行錯誤しているのだ！”

自分一人ではどうしようもない、と言う考え
 素晴らしいAIや、機械や技術が現れて、何とかなるだろう、と言う考え
 特効薬や、名医、名人、専門家が現れて何とかしてくれるだろう、と言う考え
 その社会を見直しもせず、“自分一人ではどうしようもない”と言う考え
 その癖、“何でこんなことになったのだろう？”と言う想い
 これらの考えを変えるには、自分自身の意識・行動を見直して変えるしかないのでは・・・？

正に自分がそうだと気づいた時、殆どの人も同様ではないか・・・
 “いろいろと迷いがあっても良いのだ！”と想った
 「人間自体が成長の過程」にあると観れば、歳をとっても“自分自身が成長過程”なのだ！
 もっと言えば、いろいろな領域で活躍している“専門家だって成長過程”なのでは・・・
 ……このようなことをライフワークとして探求し、74年。

◆自己紹介

奈良市薬剤師会が誕生して75年。社団法人になって40年。それなりの歴史があって“今”があり、
 そして未来があります。

私は誕生して74年。薬剤師になって52年。学校薬剤師になって51年の歴史があって“今”があり、そ
 して未来があります。

妻が管理薬剤師として薬局を担当し、はり師・きゅう師の資格をとったわたしが施術所を担当し、ラ
 イフワークとしての東洋医学の研究と「操体法」の実践・研究・普及に努めてきました。

おかげで、現代医学の常識では想像もつかない改善をする多くの症例に立ち合わせて頂くことができ、
 関連学会などで発表や講演をし、本やDVDも発売させていただいた。

そんな健康法を説いてきた私が、なんとパーキンソン病を発病し、長年お付き合いしていることから、
 この『記念誌』企画委員会で“いのち”や“生き方”のことにも触れましょうとの意見に、“それなら、書
 いてみませんか？”とのお言葉を頂き、この貴重な紙面をいただきました。

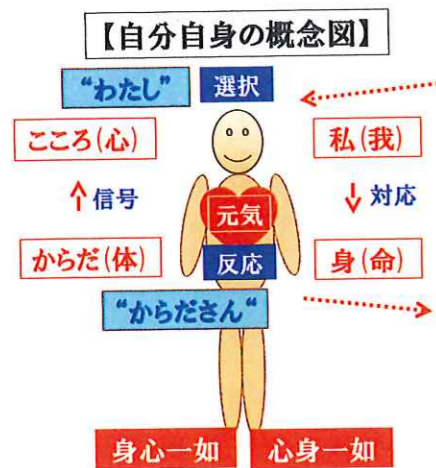
ですから、私の文責において書かせていただきます。 此のご厚情に心より感謝申し上げます！

◆「自分自身」について

「自分自身」や、「身心一如」・「心身一如」という言葉を、ご存じの方は多いことと想います。
 ところで、その事について“ご説明戴けますか？”と言うように振り向けると、はたとお困りになる方
 が多くおられます。

いずれにしても、“自分”と“自身”も、“身”と“心”も、分けて語られることがあるけれど、
 「本当は一体」だと言う“人間の言い訳”なのではないでしょうか？

それは人と人とが“言葉”のやりとりをするには、実物のやりとりとは別に、それらの物事を細分化し



で“身”や“心”と命名し、情報化しないとやりとりできないからではありませんか？

早速ですがここでは、【自分自身の概念図】を見ながら、一緒に考えてみて戴けませんか？

“わたし”は、只今パーキンソン病とお付き合いしていますが、病気になって初めて分かったことがあります。

それは、以前には全然意識せずに出来ていたことが、意識してもうまく出来ないと言うことです。

薬剤師ですから、病気のこと治療薬のこと、ある程度のごとは“知識”としては知っていました。

ところが、実感として感じる症状や、その実感する症状を感じたときによぎる想い等は、“絶対に、当人にしか分からない”と言うことです。ココでは、その他人には分からないことを説明しようとしているのですから、具体的な例を挙げます。

ある時“わたし”が、いつものようにスリッパを脱ごうとしたら、ス〜ッと脱げないのです。靴下をはこうとした時も、衣服を脱いだり、着たりする時も、同様でした。

それ等の動作が出来ることが、当たり前だと想っていただけに、ハッと気づきました。“わたし”がしようとしていることの“意をくみ”、動きに合わせて“からだやゆび先”等が、微妙に動きを調整してくれていたのです。“からださん”ありがとうございます！

「今、ここに、生きている“いのち”としての存在なのに、意識されない存在。その存在には、名前がありませんので、身内の名前を“からださん”とよんでいますので、ご了承下さい。

- 上図の“点線の矢印”は、【からだの外の状態】とのやりとりを意味します。
 - 一番“分かっている”ようで、一番“分かっていない”のが「自分」なのかもしれませんね？
 - 「自分自身」で一人前だとすると、“自分”だけでは【不完全（半人前）】なのかもしれませんね？
 - この【自分自身の概念図】は、その生き方として表わされ、次なる概念図である【生命現象の成り立ち】(P87)と、【生命現象の成り行き】(P88)へと展開します。
- まずは、お互いの【自分自身】について述べさせて戴きました。
- そこで、一薬剤師（会員）として【見てきたこと・してきたこと】から述べます。
- そして引き続き、薬剤師（人間・動物・自分自身・自然界の一員）が、相談者や患者さんに相対する過程で、【見えてきたこと・不完全であるが故の心がけ】等について述べます。

■それではまず、わたしが見た「戦後の奈良市」の様子から・・・（私的メモより）

◆幼児期（敗戦して日本に引き揚げてきた頃）

- ※戦時中、韓国の釜山で、父は陸軍病院の将校、その近くで母は薬局を開業していた
- ※敗戦により、妊娠していた母は危険を感じ、父より先に帰国し、昭和21年私を出産
- ※春日大社等の門前には、戦争で手足を無くした傷痍軍人が白装束で座り、物乞いをしておられた
- ※飛火野に来ると、母は“ここにはレンゲツツジが咲いていたんだよ”と、よく語ってくれた

- ※街中や電車の中でも、どうどうとお乳を飲ませている母親を見かけた。微笑ましかった！
- ※人目につかない溝端などで、尻を突き出して立ち小便をしている女性をよく見かけた

◆小児期の頃

- ※大人は観察力が重要と教えておいて、“お医者さんごっこ”をして、よく観察していたら叱られた？
- ※喫煙者が大変多かった。子どもには吸うなと注意するが大人は・・・、なんでやろう？
- ※父が引き揚げてきて開局しようとしたが、「距離制限」があり、薬局開設が阻まれた
- ※進駐軍のジープに乗ってきたMP（米軍憲兵）が、軍靴を履いたまま薬局の点検指導に来た
- ※派手な服装のパンパンと呼ばれる日本女性が、米兵と腕組みして歩く姿を、よく見かけた
- ※薬をツケで買いに来たパンパンは、月末締めで集金に行くと、夜逃げして踏み倒された事が時々
- ※父は学校や薬局で、顕微鏡で寄生虫の検査をし、お客さんには受胎調節指導もしていた
- ※寄生虫の駆除に、街角では海人草（まくり）を大釜で炊き出す光景が見られた
- ※青鼻（鼻汁）を二本垂らした腕白小僧が、袖でこすって拭くために、袖がテカテカに光っていた
- ※不衛生な為か、襟足や髪の毛にシラミや、ノミ、ダニをわかせている児がいた
- ※そのような子どもたちを並べ、噴霧器にてDDTやBHCを頭や体にふりかけていた…怖い！
- ※鼻紙やトイレットペーパーは、古新聞を手のひらサイズに切り置き、もんで柔らかくして使っていた
- ※肥桶をいっぱい積んだ牛車が、尿尿の臭いを発散させながら街中を往来していた
- ※汲み取った尿尿のお礼に、お百姓さんたちは大根や野菜を置いていってくださった
- ※黒い咳止めの水剤（プロチンコデイン）をよく調剤していた

◆少年期の頃

- ※当時、制度上は「医薬分業」だったが、医師の技術的評価が低く、有名無実
- ※その為、医師は処方箋を発行せず、薬価差で収入を補填する人が多かった？
- ※その結果、薬局で化粧品・トイレットペーパー・ちり紙等雑貨を取り扱う所が増え、薬局らしからぬ光景
- ※その為、巷では“医者が薬屋をし、薬局が雑貨屋をしている”と言う人もいた
- ※薬局は、薬店と“安売り合戦”をする所が増え、所により店頭に“安売りビラ”を貼り出したりしていた
- ※その為、価格競争を有利にするための“共同仕入れ”や“卸し抜き”の仕入れが始まる
- ※チンドンヤが大きな看板を背負って、鐘や太鼓をたたきながら色々な宣伝をしていた
- ※街中には大型店舗はなく、八百屋やパン屋等の個人経営の店舗が身近にあった
- ※春日大社参道南側、万葉植物園の近くに【奈良市薬業組合】の大 lantern 二基が現存している



※右写真が現存する大 lantern →

◆1997年、「操体法」と出会い、人生の大転機となった

- ※「操体法」と出会い、“東洋医学の真髄ここにあり！”と感動

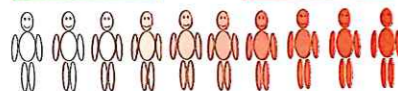
- ※その提唱者橋本敬三は、1937年に『力学的医学の構想』として論文
- ※原理・原則は極めて簡単。従来の発想や常識と異なることが難点
- ※人が考え出した「方法」ではなく、吾身に備え持つ「法則」である
- ※勿論「治療法」として活用も出来るが、「法則」としての活用が課題

◆学校保健活動に積極的に関与

- ※“一に養生、二に薬”を説き、東洋医学を中心に「健康相談薬局」
- ※日常の暮らし方を見直さずして、薬や治療を求めるライフスタイルに大きな疑問
- ※薬局での相談や鍼灸治療における相談指導では、限界を感じた
- ※仕事場とは別に、待合室を使って相談日を決めて行なうと、相談者が増えてきた
- ※東大寺の房や公民館等をお借りして継続・・・この3月の「公開講座」で485回目
- ※「健康家族の会」を設立し、茨木伸明先生と“街中の薬局は相談機能を・・・”と、全国行脚
- ※奈良市医師会学校医部会長竹田斌郎先生と知り合い、学校保健の基礎を教わる
- ※奈良市立学校で行われた“脊柱検診”の内、操体法における運動分析と指導を担当
- ※妻が学校薬剤師をする奈良市立右京小学校では、姿勢体操として「操体法」を導入
- ※当初は、全校朝礼にも参加し“姿勢体操”の指導を担当した
- ※児童が校内放送で、姿勢体操を呼びかけ、全校ぐるみで実践
- ※他府県にも波及し、脊柱側弯症が改善し、その成果を日本学校保健学会にて発表した

■自然界の一員である人間（学校薬剤師）としての“気づき”

◆“分ける”と“分かり易い”けれど、その間の“つながり（揺らぎ）”が不明瞭に・・・？



“分ける”と“分かり易い”。でも本当は、明確に分かれてはいない？
【症状の“モノサシ”と“揺らぎ” 概念図】(P88)を見ながら、考えて下さい。

「健康」も「病気」も、生きてきた“結果”
健康診断で「病気」と診断された人は「病気」だとして、「病気」

と診断されなかった人たちは、「健康」だと言えるでしょうか？
「病気」ではないけれど「肩こり、疲労、冷え性、便秘・・・」と言った“予備軍”が沢山おられるのでは
ありませんか？ 大事なことは、「元気」を損ねると「病気」、育くむと「健康」へ向かうと言うことでは
ありませんか？【生命現象の成り行き 概念図】(P88)を参照しながら、「元気」について考えてみて
下さい。

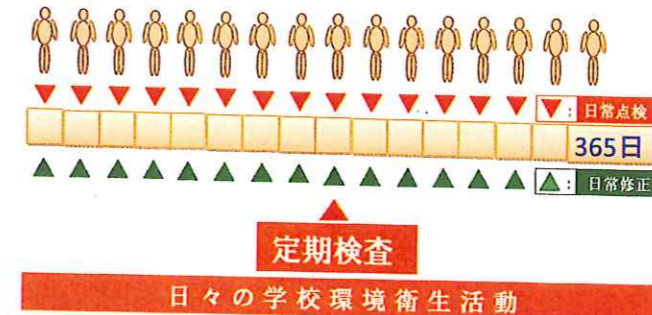
◆学校における“日常点検”と“定期検査”に関して・・・

学校生活に限らず、日常生活においても、「日常点検」は全ての人の基本課題である。その「日常点検」
を学校保健活動として取り組むには、“責任者”を決めて日常点検の体制が組まれている必要がある。

しかし、“責任者”を決めることによって、他の教職員が日常点検とは無関係になるということでは
ない。この日常点検をする“意識”は、学校生活において教職員や“子どもたちにとっても育む課題”である。

そのために、この日常の活動が、一人一人の“五感をフル活用”して点検し、見つかった問題を日常的に

改善するように努める様にしてさえいれば、本来大事には至らないのではないかと？



この「日常点検」が、適正に行われているか
否かを、定期的に検査するのを「定期検査」と
言い、臨時に確認する必要がある時に行うの
を「臨時検査」と言い、その検査とともに、改
善を指導助言する役割を学校薬剤師が担ってい
る。

学校と言う活動の場も、地域や家庭と言う活動の場も、子ども達の体調も、常に一定ではない。気候
や天候等と共に、子どもの体調も時と場所によって変化し、関係する物事も“揺らぐ”と言う認識が重要
です。

ある日の、ある時に、ある場所の【定期検査】をしたとしても、それは“その時の結果”にすぎない。
日々の学校環境衛生活動が、子どもも含めた関係者により、適正に“日常点検”と“日常改善（修正）”が
行われる様に図られなければ、検査の意味がない。

つまり、【日常管理】と【定期検査】は不可分のものであり、その管理に関わる教師や保護者や学校
三師が、職務分担や世間・業界の常識の枠内にとどまっていたら、人間が目指そうとする方向への道は、
いつまでたっても切り拓かれることはないのではないか？法律や規則は、便宜上人間が作ったものであ
るから、問題があれば私たちが改正出来るように図ればよい！

◆【生命現象の成り立ち 概念図】に、「教育基本法第一条（教育の目的）」を挿入すると・・・

私が学校薬剤師になって一番ビックリした事は、教育基本法第一条の教育の目的を読んだ時のこと
である。それまでは、“しっかり勉強して、優秀な成績を収めなさい”と書いてあるのでは、と思っ
ていたのです。

旧教育基本法「教育の目的」



それがとんでもない、“教育とは、人格の
完成を目指し・・・”と書いてあるではありませんか。「新教育基本法第一条」は少し
改訂されたが、左図は「旧教育基本法第一条」
の条文を、【生命現象の成り立ち 概念図】(P87)
に、条文を振り分け、重ね書きしたものであ
る。

「生き方」に関して具体的に示され、「身体（体内環境）」に関して示され、「社会性」が重視され
ている。

しかし、明らかに「自然環境」に関する配慮が示されていないことが分かる。「理科」や「社会科」で、
「自然環境」に関する知識は教えられているであろうが、“未来を創造してゆく人間の意識”がどの程度
育てられているのであろうか？

私たち学校薬剤師は、学校環境衛生を担当するが、一番大きな「大自然の環境」も視野に入っていな
いと、単なる検査屋になってしまうのではないかと思う？

学校薬剤師は、担当学校における“非常勤職員”であり、教職員との連携を図って、行政等に対しても、もっと働きかけても良いのでは、と痛感しているこの頃である。

■“見方”を変えると、“見え方”が変わる



◆人間は、見えない物は見えるように工夫してきた

好奇心旺盛な人間は、顕微鏡や望遠鏡などを開発し、見えなかった細胞からゲノムに至るまで、そして身近な惑星から何億光年先の星まで見れるようになった。

◆宇宙から“薬”と“薬剤師を観る



新聞に“今回の皆既月食は、〇月〇日〇時〇分〇秒から始まり・・・”とあった。太陽系も、地球も、原子の運動も、そこには一貫する「法則」の存在を伺い知る事が出来る。

大宇宙・大自然に法則

ノーベル賞クラスの発見も、「自然界の法則」の一側面の気づきであり、わたし達薬剤師が扱う「薬」も、その活用の産物ではなかろうか？

◆今、ここが、この犬にとっての最善の“発想？と対応”・・・日向ぼっこしている犬

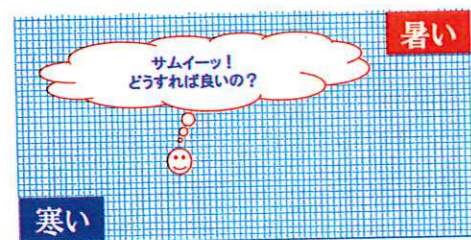
ある寒い冬の日、犬が玄関の日の当たらない所で寝ていた。



あります！

しばらくすると玄関に日が差し込んできた。すると、暖かいところを見つけ、そこに自分で毛布まで運び、スヤスヤと気持ちよさそうに寝ていた！
犬は温度計を持っていないのに、どうして暖かいところが分かったのだろうか？
※学校職員が行う学校環境衛生の「日常点検」の基本がここに

◆「現状」での発想と選択？



左図の左下方が寒い、右上方が暑いとします。そして、あなたは左図の左下寄りの所に居て、寒いとします。あなたは“どちらへ動けば暖かくなるか”考えてみて下さい！
この設問に関しては、大人も子どもも「暑い方」へ動けば暖かくなると回答をしてくれます。そこで、全員がこの様に回答する現状について、考えてみたいと思います。

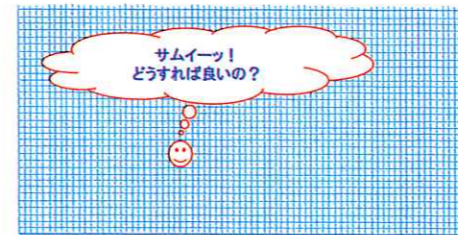
現状は、知識や技術があるだけでなく、その産物としての道路も、水道も、電気も、ガスも、スマ

ートフォン等、必要とあれば手を伸ばせば届くところに有る状況ではありませんか？

この図に示したように、仮に自分で対応するにしても、暑い方と寒い方の標識が示されていたり、必要とあればスマホやカーナビで調べれば、行き先迄の道案内だけではなく、気温も天候も知ることができます。

◆“何も無い状況”からの発想と対応？

さてあなたが、標識も、温度計も、スマートフォンも無く、尋ねる人が誰もいないような所に居るとします。状況は前図と同じですが、この暑い・寒い標識が無い状況下で、“どちらへ動けば暖かくなるか”考えてみてください！



小学校などで、子ども達に尋ねると、“暖房を入れる”とか、“家に帰ってお風呂に入る”とか、“携帯電話をして、お母さんに車で迎えに来てもらう”と言った、こちらが期待してい

たのとは全く違う回答が返ってきたりして、驚かされる事が有ります。

仕方がないので“どちらの方へ動けば良いかを知るには、どうしますか”と問いなおした結果、“いろいろ動いてみて、その人が一番気持ち良いと感じるところを見つける！”と言う回答にたどり着きました。

わたし達の頭の中に、前述の犬の様に“自分の感覚を指標とする”発想が欠けています！

※この様に、“動いてみると分かることがある”と言う事を意識して、以降を読み進めてみてください！

◆“発想”と“対応”の元を正すと、「感覚的指標」と「科学的指標」の二つ

一つは、動物共通の指標である“からだの感覚”。一つは、人間特有の指標である“科学的な確認”。

前者は、一人一人の状態が違い、その表われ方も、表われる部位も、感じる程度も違い、「固有の指標」



であるため、“客観的指標”にはなり得ないとされている。

しかし、一人一人の、一瞬一瞬の状態の変化に“からだ”が反応し、その一瞬の変化に関与する要因にも同時に“からだ”が反応し、「感覚」にも反映する。

この「普遍性」に気付けば、“科学的指標”と対を為す指標としての活用が、不可欠となるであろう。

こうして見てくると、前者は【からだに“識別機能”】が備っていると観ることが出来、後者は【専門家に“識別能力”】が備っていると観ることが分かる。

※薬局に限らず、健康相談には、前者も後者も必要ですが、わたし達にこの認識が欠けていませんか？

◆いきなりですが、確認のための質問です。

図を見て、フツと思ひ浮かんだのはどれですか？

- ◇鳥が、魚を食べている処
- ◇魚が、鳥に食べられている処
- ◇何て鳥？
- ◇何て魚？

わたし達は、鳥が魚を…とか、魚が鳥に…とか、無意識に鳥の立場で見たり、魚の立場で見



いたりしていることに気づかれましたか？

要は、同じ場面を見たり聞いたりしても、その人なりの体験や知識や常識等の違いにより、それぞれの観点（見る立場）・視点（見る位置・対象）が違っているのです。

当然捉え方が違くと、その“見え方”や“捉え方”もいろいろ、と違ってくるということを再確認したうえで、以下の文章をお読み頂けると幸甚です。

◆今、どの“ステージ（活動の舞台）”から観ておられましたか？

視点と共に観点が明確でないと、論点のすり合わせがうまくいかない。

下図の下段より、第一のステージ、大自然の法則の下、からだを持って生まれた「生命活動の場」。

第二のステージは、そのいのちを維持増進するための、個々の「生活の場」。

第三のステージは、くらしの糧を得る為の「はたらく場」。

この中に医療・教育・産業もあり、経済もある。

第四のステージは、人類の「生存の場」。

政府や国や世界があり、人類がいる。

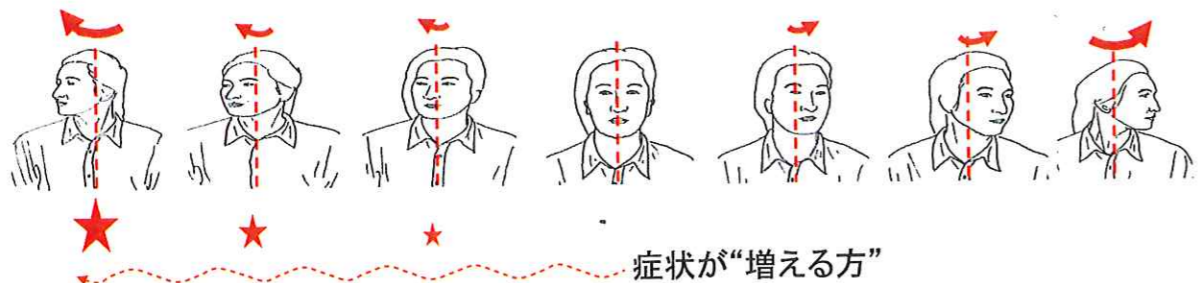


今後、人類の生存に必要なことは、教育基本法第一条に示されているような、個々の人間が社会の一員として社会の「きめごと」に従うようにするという従来の取り組み（上向きの矢印↑）だけ

では、極めて不十分だということです。

これからは、今まで人類がしてきたことや、これから人類がしようとしていることに関して、各ステージにおける人間の活動が、「自然の摂理に適っているか否か」の点検と修正が不可欠で、その為の（下向きの矢印↓）で表わす取り組みを、永続的にする必要があるのでなかろうか？

■“見方”を変えると、“見え方”が変わる ■ … 論より証拠 【試してみてください】



症状が“減る方”

○お試し戴くことの概要 …… 【まだ、動かさないでください】

動かしてみた時に、

1. 【壊方】を、動いて見分ける（動きに伴い変化する症状が、表われたり、増えたりする方向）
2. 【快方】へ、動きを戻す（壊方へ加えた力を、ゆっくり抜いて行くと、症状の減る方が分かる）
3. 【最快適】に治める（症状が減る方へ、減る様に動かし、全体が“何ともない”様に治める）

○観察にあたり、知っておくと“応用が利く” …… 【まだ、動かさないでください】

※対象者：病気の種類にかかわらず、“からだのどこであれ、動かしてみることが出来る人全て”

※動かす部位：ここでは“首”をチェックしますが、他の部位でも、どこでも構いません。

※動かす姿勢：立って、座って、寝て、どんな姿勢であれ、無理なく動かす事が出来ればOK

※動かす場所：飛行機の中、電車の中、ベッドの上、職場、台所、便所…どこでもOK

※動かし方：まず振り向く方向に“気持ち”が動き、【目・顔・首・背骨・腰…】と順に…

※動かす速さ：湯船に浸かって、波立たないようなゆっくりとした動きで…

※感じの種類：痛みに限らず、動きに反応する症状の全て（からだの部分の存在感も含む！）

○さあ、実際に動かしてみましょう！ …… 【日々の“体調管理”に、ご活用ください】

【生命現象の成り行き 概念図】(P88) の分岐点に自分を置き、その動いて向こうとしている方向を観察。

(1)どっちから動いてみても構いませんから、何かを感じ始めた辺りで、一旦止まって下さい。

→からだか、なんらかの“警告信号”を出してくれたと受け止めます。

→“交差点”が出現したと捉え、信号無視をしないで一旦停止して下さい。

→【生命現象の成り立ち 概念図】(P87) を見て、“自分の力”が関与している事に気づいて下さい！

(2)そのまま動かし続けると、“症状が増える方”が見つかると思います。

→例え、ほんの少しだけであっても、“症状が増える方”へ進むと良いか悪いか、考えて下さい。

(3)増える方が見つかったら、そこでゆっくりと力を抜いてみます。

→すると“症状の減る方”が確認できます。増える方とは反対方向だと体が教えてくれます。

→【症状の“モノサシ”と“揺らぎ” 概念図】(P88) を見ながら、症状も“揺らいでいる”事を確認。

(4)元の位置に戻ると、痛みなどの症状は、ほとんどの方が感じなくなっていますか？

→しかし、未だ治るには至っていませんので、再び同じ動きをすると痛みが再現します

→これは、気にならない程度になっただけで、捻じれの源が残っていることを意味します。

(5)そこで元の位置より、もう少し快方（壊方と反対方向）へ、からだを動かします。

→目印とした症状が消え、全身が“何とも無い状態”になるよう、微妙に動きを加減します。

※【最初は“無” 概念図】(P88) を見ながら、本来の“揺らぎ”の原点をご確認ください。

※全身が何とも無くなっている事（実際は、最小値）を確認し、呼吸を整えて暫く待ちます。

※待っている間に、解消しきれていない症状が現れたりします。一緒に解消してあげて下さい！

※後から現れた症状も一緒に解消するように、動いて“無”へ向けて動きを微調整します。

(6)前後、左右、上から下まで、からだ全体から症状が消えれば、その場に崩れ落ちる様に脱力。

→ここで体験していただいたのは、【“動き”と“動きに反応する症状”の相関性】という、あまりにも当たり前の事であるが故に、皆が見落としていた【とても大切な事】なのです。

この事実は、巷に溢れるいろいろな“治療法”と根本的に違い、私たち一人一人のからだの中に備えている【“からださんの識別機能”】を利用したものだけに、【指導者の識別能力】に頼るのではなく、自らの“からださん”に尋ね、動きを通じて自らが体調を整えることができるものです。

ただ動かしてみないことには、どちらへ動かせば快方に向かうのか分かりません。これを機会に自身自身の“いのちの不思議さ”を存分に探求なさってみてください。

■自然界の一員である人間（薬剤師）に、“見えてきたこと”

◆薬局・鍼灸施術所・講習会等で“心がけ”たこと

- 薬をのまなくても済むようになる関わり・・・薬だけを提供しない
- 治療をしなくても済むようになる関わり・・・単に鍼灸治療だけをしな
- まずは、一緒に観察してみましょう！ 一緒に考察してみましょう！
そして一緒に試行錯誤してみましょう！ そして先行きを選択するのは“あなた自身”です！
- 人との出会いは、きっと“自分に役立つことがある”、併せて“自分が役立つことがある”
※これ以上でない“自分”、これ以下でない“自分”、その自分を生かし、
あるがままの“自分”を出せるようにする方が、お互いが話し合え、助け合えた！
※人間は“言葉”を使って語り、考える。相談過程の要点を図に書きながら話し合っていると、図を見ながら“一緒に考えることが出来る”ことに気づいた！

◆【自分自身 概念図】(P78) に結びつく概念図の誕生過程

上記の“心がけ”を実践する中で、西洋医学と東洋医学の根本的な違いに気がついた。
西洋医学の“健康診断”に始まる診療の対象は「病気」であり、その早期発見・早期治療ではないか？
それに対し東洋医学と操体法の対象としているのは「元気」ではないか？

これから申し上げることは、東洋医学と操体法の魅力に取りつかれ、常識通りの取り組みをしている時には見えづらかったことである。当初は、普通に“薬（漢方薬）”を適正に使うことに努めていたが、大いに考えるところがあり、型破りなこともあったが、わたしなりに本気で試行錯誤をした結果、気づき得た事である。

よって、医療現場等で活躍するバリバリの薬剤師さんやお医者さん達には、想像すらしたことがないことであろうし、全く知るよしもなかったことだと思いますが、全く知らなかったことだからと言って、頭から否定したりせずに、まずはお目通し戴き“そんな事もあるのか！”と興味を持っていただけたらと想います。

“漢方薬”を中心とした相談薬局といえども“インフォームドコンセント”は大事にしていました。それは“薬に関する説明”だけでは不十分で、東洋医学的な“元気の動向”を見極めるという意味で“からださんの声”を当人の言葉として聴き出すことに努めました。

“からださんの声”とは、からだの中の情報伝達系における“信号”が、当人の“言葉”に通訳されて取り出されるものです。当然の結果として、当人がお持ちの“考え（観）”により捉え方が違い、その表現も違い、わたしに求めておられる内容にも違いが生じてまいります。

西洋医学は、分析的で、“病気の違い”を明らかにして、治療方針を立てます。
東洋医学には、特有の生命観があり、陰陽、虚实、寒熱、といった物差しで生命現象のバランスを測り、表裏という病位を判断して、治療方針を立てます。

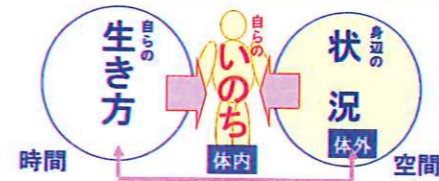
その生体の反応性の違いの中に潜在する“普遍性（反応性）”に着目し、わたし達の体調に影響するのは、薬だけでなくいろいろあると説明する過程で、生まれたのが【生命現象の成り立ち 概念図】(P87)

です。

◆【生命現象に関する要因 概念図】

わたし達の体調に影響する物事には、“薬”だけでなく、本当にいろいろある。

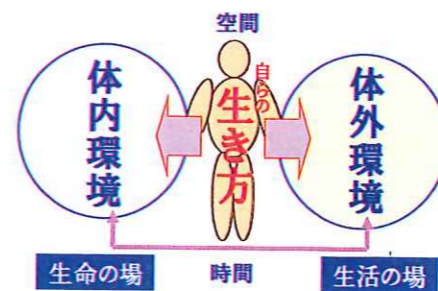
「生命現象」に関する要因



遺伝的要因は、自分で操作改善できないのでさておき、その人の体調の変化に影響することを大別すると二つある。
一つは、自らの生き方・・・自律課題（息・食・動・想）が入る
一つは、身辺の状況・・・ここに薬、薬剤師、住民等が入る
この“体調（自らのいのち）・自らの生き方・身辺の状況”は、いずれも相互に関係し合いながら、揺れ動く。パウチしてご利用下さい！

◆【生き方における基本課題 概念図】

「生き方」における基本課題（意識）



皮膚より内側のからだを「体内環境」もしくは“生命現象の現れる場”と観ると、皮膚より外側は「体外環境」となる。

その「体外環境」を大別すると
一つは、自然環境・・・気候、風土、生物などが入る
一つは、社会環境・・・空気、水、食物、人・・・などが入る

この二つになり、相互に関係し合いながら変化する。その“生活の場”の中に、自分も、家族も、医療も、教育も、政治もある。

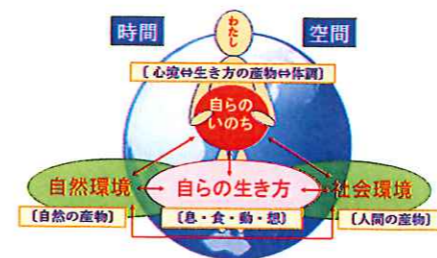
パウチしてご利用下さい！

◆【生命現象の成り立ち 概念図】

上記二図を重ね合わせると、左図となる。

生命現象に関する要因の選択は、“わたしの課題”である。

その選択肢は、【社会環境】を“人間の産物”として観る。【自らの生き方】の課題として他人に変わってもらえない自律課題として“息・食・動・想”とした。【自然環境】を自然法則に基づき変化する“自然の産物”と観た。



【わたし】が生き方を選択するに際し、当人の“関心”が“関係”を左右すると観る。

【自分自身】の関心事であっても、利己的であると相手方の【わたし（あなた）】の抵抗にあい、ままならぬ。

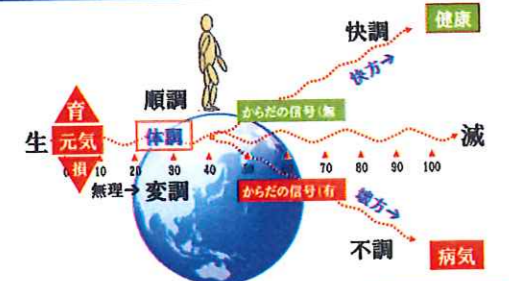
【自らのいのち】に関する物事は、体験知として得た【観（考え）】と、“今、そこ、その状態”の【感（感じ）】にあると観る。

それゆえ、【自らのいのち】から外へ向かう矢印の選択も、内に向かう矢印の選択も、当人の【観（考え）】と【感（感じ）】がフィルター的作用を果たしているものと観るのは如何ですか？パウチしてご利用下さい！

◆【生命現象の成り行き 概念図】

わたし達全ての人間は、吾身に「元気」を持って生まれた。
その元気を損ねることがあれば、「変調」を来たし、からだは「警告信号」を発信する。
その警告信号は、多種多様ですが「元気を損ねている」という事を意味して現れている。

巷でも「元気」が回復することを「快方に向く」と言う！



「健康」とは逆方向へ向くことを「壊方へ向く」と言えは？

それに対応が遅れたり誤ったりすると、その警告信号としての症状が増えたり、大きくなったりする。
そうすると「不調」を来たし、「病気」に至る。
逆に「元気を育む」様に生きていくとすると、「警告信号」は発信されず、体調は「順調」で、「快調」に過ごし、その最高潮の状態を「健康」という。
万一、からだに変調をきたし、からだの警告信号に気づけば、その変調をきたす要因を探り、その「からだ」が表す警告信号が減る様に対応できれば、「快方へ向く」のではないかと。パウチしてご活用下さい！

◆【症状の“モノサシ”と“揺らぎ” 概念図】

【生命現象の成り行き 概念図】(P88)における自覚症状の変化を“揺らぎ”として捉え直してみる。

- 耐えられぬ位を“5”とする。
- 耐えられぬ位になる前は、耐えられたが苦になった。その苦になる位を“4”とする。

【症状の“モノサシ”と“揺らぎ” 概念図】

“一連の症状”も、意識が“仕分け”！



- 苦になる位になる前は、苦にならず、気になる位。その気になる位を“3”とする。
※気になり初めて、「問題意識が生じる」これを「心理学的閾値(いきち)」と観る。
- 気にならない位を“2”とする。
- 気にならない位になる前は、気にもならず、言われてみて初めて気づく程度を“1”とする。
※この感じ始めたレベルを「生理学的閾値」と言い、これ未満では感じられない。
- 閾値未満の“0.5”では、感じ取ることはできないが、
・負荷をかける事によって反応する症状があり、閾値を超えれば感じる事が出来る様になる。

※この運動負荷試験的な反応は、他の自覚されている症状に関しても通じる事で、操体法においては“動診(動いてみる)”により、その動きが“症状の減る方への動き(快方)”か、“症状が増える方への動き(壊方)”なのかを読み取るのに活かされているのが面白い。
○“0”は全然問題のない状態と仮定すると、“なんともない”と表現される？

◆【最初は“無” 概念図】

わたし達は、症状の変化等を観る時に、大小・強弱・有無等、対比する中で識別しているのではないかと。



ここでは揺れ動く症状に対して、その起点(原点)を“無”と捉えることにより、今までの活用範囲をはるかに超え、その成果も上がるようになった。
しかし生きていく以上は、感覚が“無”になるという事は無く、可能な限り“無”の方向に対応することが課題。

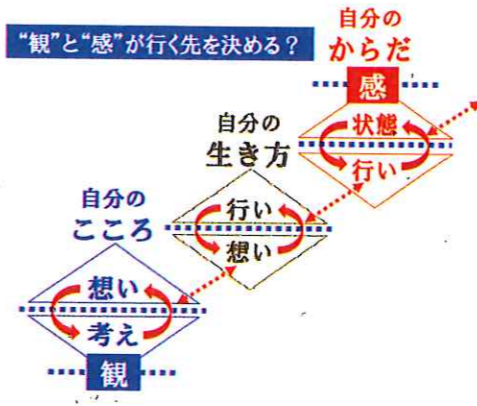
◆【固有の“感”と“観” 概念図】・・・“観”と“感”が、行く先を方向付ける

人の考えは、人の力で歪めることができても、心底から変えることはできないのではないだろうか？

人は、“人間は、万物の霊長である”と観ていて、自然界において“人間に特権”が与えられているかのような振る舞いをしがちなのではないだろうか？

そして、当たり前のことだが、“自分一人が頑張ってみたところで、どうにもならない”ことであり、「職域」を越え、「国境線」を越え、「人類」が一丸となって取り組まない限り、問題解決しないのではないだろうか？

この様に観てみると、問題は世界規模で、大変複雑で、簡単には解決できそうにないように見える。



しかし冷静に見つめ直してみると、大変大きく複雑そうに見える問題も、突き詰めると【一人一人の生き方の課題】であることに行き着く。

問題解決のカギは、人間一人一人の【自分の手中にある】

図の下半分に【ところ】、上半分に【からだ】、図の左側に【自分のところ】、右側に【自分のからだ】、中央に【自分の生き方】を据えてみた。

人は、生まれたところもいろいろ、育ち方もいろいろ、体験として得た【感じ(実感)】もいろいろ。そのいろいろの違いは、《自分のところ》のステージにおいても、いろいろな固有の【観(考え)】を生じさせる。その内の、<考え>は、物事の受け取り方や、言動としての取り出し方の「基準」のような役割を果たし、<想い>に関するやり取りにおいても「フィルターの役割」(図中の青色の点線)をしているのではないだろうか？

この「フィルター」を通過した<想い>が、即《自分の生き方》の<行い>に反映され、そこでも「フィルター」の役割を果たし、その<行い>としての「言動」等にも制約を及ぼして表されるのではないだろうか？

例えば、同じような腰痛を持つ人であっても、腰痛の手術を受けた前歴がある人とない人とでは、腰痛に関する【観(考え)】が違い、“少し変だと思えば、すぐに診てもらおう”と言う<行い>をする人と、

“これ位なら、少し休めば治る”と言う<行い> をする人と、それぞれの<想い>の違いが<行い>の違いに反映して現れる。

次いで、《自分の生き方》のステージにおける<行い>は、即《自分のからだ》のステージにおける<行い>に反映し、即その<状態>に反映し、即【感（感じ）】の変化として捉えられる。

この図においては、《自分の・・・》として書いたが、《相手の・・・》でも、《個々の・・・》に置き換えても良い。突き詰めると《個々の・・・》と言うのは《一人一人の・・・》ということであり、どんなに複雑で、大きな難問であっても、《一人一人の課題》に帰結するという認識が重要なのではないか？

人の【考え（観）】は、容易に変わらないものであったとしても、人は【考える（想い巡らせる）】ことができる。その結果として【気づく（思い当たる）】こともできる。 確実に可能性はある！

しかし、常識や規則や職域といった枠組みの中における従来の発想では、同じレールの上を走る列車の乗客や積み荷を変えただけに外ならず、結局は心配していることが現実化してくるのではないだろうか？

人間（にんげん）の活動の、大きな一翼を担っている【科学】は、人間（じんかん）において通用することを課題とし、森羅万象を細分化し、概念化、言語化、数値化、数式化、画像化、標本化、製品化、競争化し、人間（にんげん）の想いを満たしている。

ここに人間（にんげん）の力が大きく働いていることは事実ですが、大自然の法則の下に【からだをもって機能している“いのちの力”】は、「健康」と「病気」の間の乖離が大きくなり、不快や苦痛や不都合が大きくなならない限りは“問題意識”をもたれることもなく、日常生活を送っているのが現実ではないか？

そのようなことより、問題意識を持つに至った状態を見直すこととともに、問題意識を持つことなく過ごせている“普通”と思っていることに関しても、ここに提示した【概念図】に自分を当てはめて見て、見直してみたいと思います。

一人一人が、一つ一つの問題の“見方”を変えて観ると、“見え方”が変わってくるのではないだろうか？ その切替えをするのは、自分自身でしかない。

【自分自身 概念図】(P78)でも述べましたが、“頭（解剖学の脳とは区別）”では分かっていたつもりだったが、“実際に、なってみないと分からないこと”って、いっぱいありますものね・・・自分自身に関してさえ“そんなこと”ですので、まして「相談相手」の方や、「患者さん」に関しては、もっと分からないことだらけなんじゃないでしょうか？ “こころの感じ”が【想い】なら、“からださんの声”は【感（感じ）】となります。

その両方からの“感じ”は、個々の【観（考え）】として“頭”の中に定着してまいります。

人間の力が拓いた“科学による可能性”は、数多の産物を生み出し、良くも悪くも“現状”を呈し、わたし達もその恩恵に浴しています。

しかし、その「科学」は、人の“思考（想い・考え）”と“技術・技法（行い）”の産物であり、「科学の最終ゴール」が「人間社会に通用する」事ではなく、自然界に通用する生き方ができるか否かではないだろうか？

このように観てくると、「自然環境に通用する生き方（感・観）」がみえて参りますが、この“人間の生き方の選択”にあたり、科学派（科学者・賛同者）と自然派（宗教家・芸術家等）の対立構造として捉えないことが極めて大切なのではないのでしょうか？

【固有の“感”と“観” 概念図】(P89)を見ると、両者は昆虫の二本の触角のように“感”と“観”の「使い分け方」がみえてきますが、その活用の仕方を一人一人が【考える（思い巡らせる）】ことがカギなのでは？

大自然の法則の下に宇宙が生じて運行し、その一つに地球があり、そこに命が生じ、人間が生じ、自分自身も生まれ、今ここに、こうして生きている。

仏教で言うところの四苦（生老病死）は、人間にとって不都合であり「異常」と認識していると言ふことであって、法則の下に変化している生命現象として“病気”が表われているとすると、ヒョットするとからだは「正常」に反応しているからこそ現れている現象なのかもしれないと思うことさえある。皆様方は、どうお考えでしょうか？

おわりに

この度の新型コロナ騒動の対応を見ていて、感染症に関する一領域の専門化任せでは【不完全】だとお感じの方も多かったことと想います。加えて、官僚の対応も極めて【不完全】、経済界の有識者が言うことも【不完全】、そして一般生活者である我々の認識も【不完全】。

“面と向かって、目を見て話せ！”“手を取り合って、助け合おう！”と教えられてきたのに、全く逆の対応を有識者たちは指示し、わたし達もそれに従う。何か“変”だと想いながら・・・

その指示が間違っているわけではありません。この未曾有の大事に“一人一人がどうすればよいのだろうか？”と「想いを寄せねばならない時代」だと痛感するのです。正解は無いのかもしれない・・・

“想い”は、想っているだけでは誰にも届かない。みんなに、“想い”は確実にある。“想い”は声に出さねば「意見」にならず、それが“行い”として現われねば、“問題の本質”は何も変わらない。

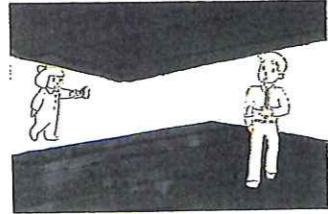
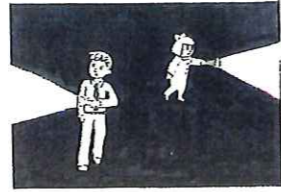
しかし、その「意見」を鵜呑みにし、吟味することなく行動に移す事にも、見直しが必要であろう。何故なら、お互いに【不完全さを持つ人間】なのだから、一人一人がその不完全な自分を観察し、考察し、生きている限り“試行錯誤”するしかないのではないだろうか？

◎ここに著わした【概念図】は、みんなが試行錯誤する時、動向を探る【座標（下敷き）】となればと想います。

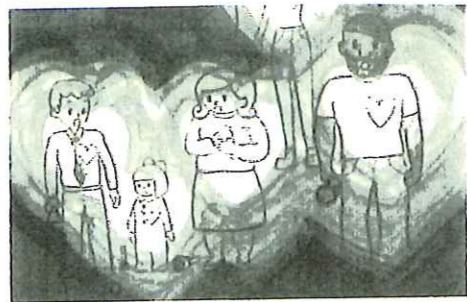
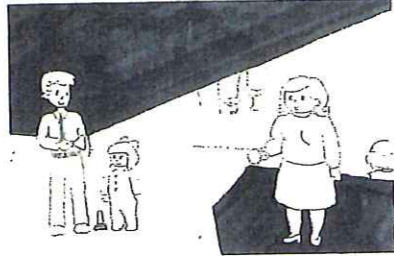
考えたり、話し合ったりする時に、自由に活用してみてください。

◎人間の個々の【観（考え）】は変え得ない。ならば【考える（思い巡らせる）】しか無い。その“考える”

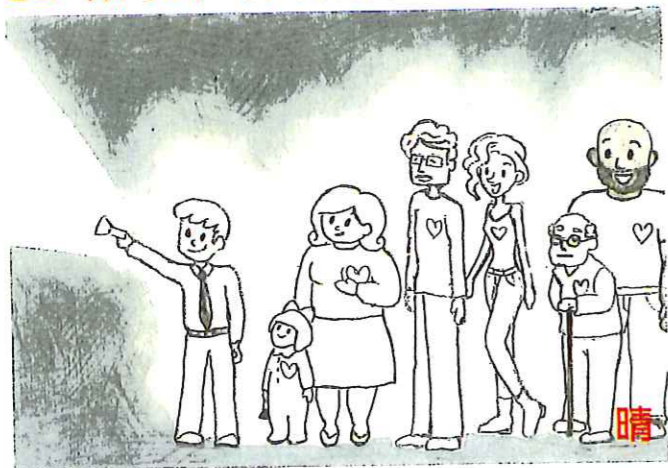
ことで“想い”が“行い”の変化を生み、“行い”の変化が“状態”の変化を生み、“状態”の変化が【固有の“感”と“観”】を生み、その【固有の“感”と“観”】が【個々の“感”と“観”】を生み出すように、世界中の隅々まで届きますように、どうぞよろしくお願い致します。 合掌



あなた方も、何かお探しでしたか？



どこへ向かうか、一人一人が探しましょう！



自然界の一員である人間（ ）として観る

～“見方”を変えると、“見え方”が変わる～

【後書き】

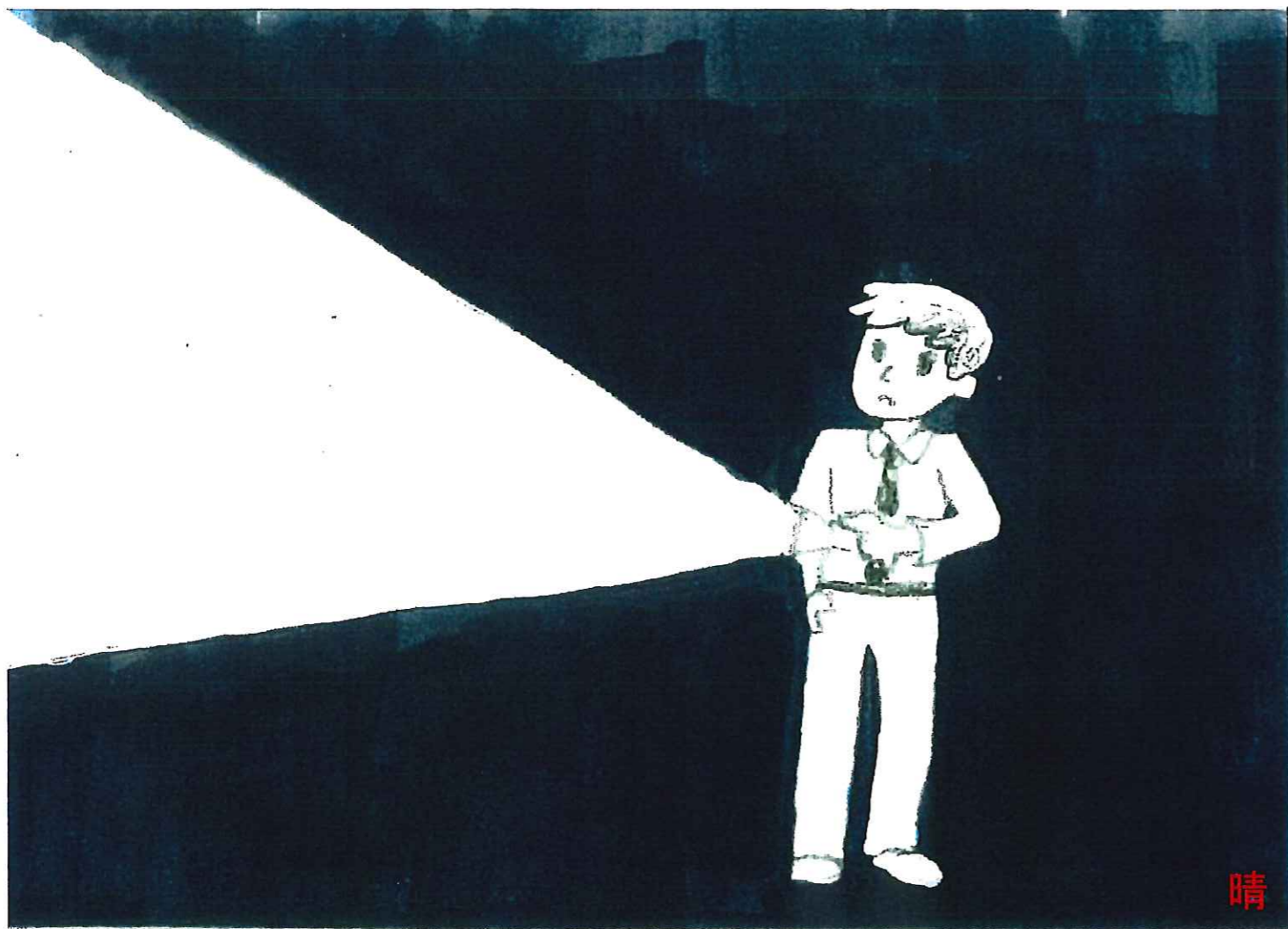
北村 翰男

『一般社団法人奈良市薬剤師会設立 40 周年記念誌』P76～92 に書かせて戴きましたが、耳慣れない言葉や概念が出て参りますので、読みづらさ・分かり難さがあるかと想います。

森羅万象を“無常”と観る「東洋医学」や「操体法」は、馴染みが薄い人が多く居られるでしょうから、【後書き】を加筆し、補足説明させていただきます。

お一人お一人が実際に【概念図】に自分自身を置いてみて、自分や人間の在り方を客観視してみてください。そして、それぞれの使い勝手が良い様に【概念図】を改定し、バージョンアップして戴けると嬉しいです。

あなたは、何をお探しですか？



※表題の()に自分を入れてみてください！

執筆に当たり、私の担当分野は四つありました。

一. 敗戦後の奈良街の様子

当時の薬局・医療・公衆衛生面の様子を、知っている人が少なく「私的メモ」から抜粋しました。

二. 学校薬剤師会の取り組み

学校薬剤師部会長もしましたので、その取り組みで気づいたこと。

三. 理想とする漢方薬局の開設者の立場

“薬をのまなくて済むようになる関り”を探求し、そこ中で気づいたこと。

四. 病気になった人の立場

自分がパーキンソン病になって気づいたこと。

実は、私が最もお伝えしたかった事は、私のライフワークとしてきた「東洋医学」と「操体法」から得た気づきでした。しかし、一つの文章に四つの場面があり、そこに「操体法」等を織り込みましたので、読みづらいかもかもしれませんが、お許し下さい。

私たち人間には、自分自身の問題、相手の人の問題、ご近所の問題、国の問題、地球規模の問題等々、いろいろ問題があります。

しかし、どの問題に関しても、日常生活に“不都合”や“不便”を感じ、我が身に“危険”が及びようになった物事等に関しては、「問題意識」を持つけれど、そうでなければ“他人事”とする傾向はないでしょうか？

例えば、自分自身に生じた問題であっても、“小さな問題”と“大きな問題”と言う様に、状態に開きがあると、前者は“大したことない”と捉え(考え)て放置され、後者との間に「認識の乖離」が生じ、次いで「対応の乖離」が生じます。

■『記念誌』P89 概念図【固有の“感”と“観”】参照

私たちが抱える問題の根本に、問題「意識の乖離」、「認識の乖離」、「対応の乖離」が生じているが、この「問題が潜在化」している事により、気づき難く、

対応し難くなっているのではないのでしょうか？

この「根源の問題」に気づかないまま、「乖離した結果」に対応しているものだから、「抜本的な改善」には至らないのではないだろうか？

その「乖離」は、“日常生活で自分が対応する事”と、“専門家の支援を得る”という社会の在り方においても生じ、「乖離の連鎖」が生じます。それは、“自分自身がしている無理の認識欠如”と“社会が容認している無理の点検不備”と言う問題に通じています。

いろいろな問題が生じ、“乖離した結果に対応”するものですから、一人一人の【自分自身の「問題意識」の持ち方に問題がある】ということ、気づき難くしている事に、気づいていません。

その「乖離と引き換え」に生じているのが、“問題が生じて、専門家が解決してくれる(専門家任せ)”という“依存性”であり、“あなた任せの風潮”なのではないのでしょうか？

もう一つ、自分自身に関する問題で「乖離」が生じている事にお気づきでしょうか？

現実にも、事件・災害・公害、紛争・戦争などが各地で起こっています。

それ等の問題が“我が身に及ぶ問題”と“我が身に及ばない問題”とがありますが、前者は“問題として捉えられる”が、後者は“問題としては捉えられない”という「乖離」です。

その結果、前者は“問題の当事者”、後者は“自分とは関係がない”として「傍観者」となります。

つまり自分自身の中に起こる「問題意識の乖離」は、関連する全ての領域においても生じ、その「乖離の連鎖」は、世界中の人々に及んでいます。

この度のコロナウィルス感染騒動でお気づきのことと思いますが、「国境を越えて協力」しなければ問題解決できない状況にある事より、世界を構成する一人一人の自分自身の「意識の変換」無くして、救われないのではないのでしょうか？

ココに【人類にとっての最重要課題】が在る事を、職域の枠を超え、再確認する必要があるのではないのでしょうか？

仮に人間社会が、聖人や有能な人は恵まれるが、凡人は恵まれないとすると、何処かに問題があるのではないのでしょうか？ココでは**“自分自身が凡人”**と言う観点・視点から、物事を「客観視」しました。皆様方も、これらのことについて、語り合ってみて下さい！

■『記念誌』P88 概念図【生命現象の成り行き】を参照ください。「万人共通の座標」と観れませんか？

※この概念図は、例外なく全ての人に通用しています
※左から右への赤色の破線は、生まれてから死ぬまでの「いのち(時間)の流れ」を表わします

※全ての人には「元気」をもって生まれました

※全ての人には、「元気」がなくなれば死にます

※全ての人には、「元気」をもって、今を生きています

※何らかの問題があれば、元気を損ね、変調を来し、

その程度に応じ警告信号(症状)が現れます
※その警告信号に対し、適切な対応をしなければ、変調は不調となり「病気」へと至ります

※適切な対応をすれば、症状は軽減し、快方へ向き、

快調となって「健康」に至ります

■『記念誌』P83 概念図【「感覚的指標」と「科学的指標」】も、お目通しください。

※ここでは、前述の症状の変化に着目し、動物的「感覚的指標」の活用法を体感して戴きます。

※犬・猫・鳥や赤ちゃんが、目覚めた時にする「伸び」に通じています。

■『記念誌』P84 概念図【法則と規則、活動ステージ】は、新型コロナ騒動にもお役立て戴けると想います。

※問題が生じ、解決するにあたり、専門家に管理・対応してもらおう事を良しとする風潮がある。

※人間は動物なのだから、からだの声を聞く事が大切。

■『記念誌』P84 概念図【見方を変えると、見え方が変わる】を、お目通しください。

※『記念誌』P88 概念図【症状のモノサシと揺らぎ】を参照し、動かし方による“自覚症状の変化の程度”と、“変化の方向”を観察しましょう。

◆図は、首を右にねじることによる自覚症状の変化の程度を“★の大きさ”で表した。

※『記念誌』P88 概念図【生命現象の成り行き】の中央の人形の位置に、自分自身を置いてみて考察すると、自分の右方へ捻じる力が“症状が増える”事に関与し、“症状が増える方”を示唆し、「病気」の方向へ動かしているのは“自分”だと認識できる。

※『記念誌』P88 概念図【生命現象の成り行き】の中央の人形の位置に、自分自身を置いてみて考察すると、自分の右方へ捻じる力が“症状が増える”事に関与し、“症状が増える方”を示唆し、「病気」の方向へ動かしているのは“自分”だと認識できる。

※『記念誌』P88 概念図【生命現象の成り行き】の中央の人形の位置に、自分自身を置いてみて考察すると、自分の右方へ捻じる力が“症状が増える”事に関与し、“症状が増える方”を示唆し、「病気」の方向へ動かしているのは“自分”だと認識できる。

※『記念誌』P88 概念図【生命現象の成り行き】の中央の人形の位置に、自分自身を置いてみて考察すると、自分の右方へ捻じる力が“症状が増える”事に関与し、“症状が増える方”を示唆し、「病気」の方向へ動かしているのは“自分”だと認識できる。

※『記念誌』P88 概念図【生命現象の成り行き】の中央の人形の位置に、自分自身を置いてみて考察すると、自分の右方へ捻じる力が“症状が増える”事に関与し、“症状が増える方”を示唆し、「病気」の方向へ動かしているのは“自分”だと認識できる。

※そこで、自分が入っていた右方へ捻じる力を抜くと“症状が減り”、“症状が減る方”を示唆し、「健康」の方へ向けて動かすのは“自分”だと認識できる。

※この図の場合、正面まで戻ると“症状が無くなる”が、問題は解消したのだろうか？

※“治った”かどうか、もう一度右方へ捻じってみて確認すると、症状は再現する。

※“感じなくなった”だけで、右方へ捻じる動きに反応する“何か(運動力学的歪み)”が、潜在している？

※この場合は、左方が“減る方”なのだから、左方へゆっくりと動いて、最も“治まりが好い処”を動いて見つけ、そこで脱力し“落ち着ける(治める)”事。

※“動く”ことで、からだの“バランスが変化”する。

→動きを“直す”と、体調(症状)が“治る”

※こんな簡単な事なのに、信じられない様な改善をする人が沢山おられるので、是非お試しを！

■「操体法」は、体操ではない。からだを動かすことで反応する

一人一人が主体を為す時が来た

「万人の身に備え持つ自然法則」なのである。

それ故に、宗教や科学だけでなく、

経済・芸術・スポーツ・政治等、人間の活動の全てを、「万人共通の座標」に乗せて、“常識”を外し、“見方”を変えて、一人一人が点検してみてください。

■“為せば、成る”“成るべくして、成る”“物事には、過程が在り、結果が在る”“未来”の前提は“現状”にあり、“現状”の前提は“過去”にある。

どの人も“幸せ”にも、“不幸”にも、どっちにでもなる可能性を持っている。

“問題”に気づけば、吾身の“感覚”を介して「快方」を見分け、【今、ココ、自分自身】の在り方と関係性を、臨機応変に“軌道修正”し続ける事！

※“幸せな快を実感”するための“日々の心がけ”

今心がける事 今できる配慮→結果として現れる

その部位が快 他の部位も快 → いつも快

その時が快 その後も快 → いつも快

からだが快 ころも快 → 全部が快

自分が快 相手も快 → みんなが快

自分が快 相手も快 → みんなが快

自分が快 相手も快 → みんなが快

何か見つかりましたか？



○ヤァー、皆さんも、お探しだったのですね……

○ヨカッタ、一人では、どうにもなりませんものね……

○全てが揺れ動いていますから、まずは“想い”を持ち寄りましょう！

○専門家の意見と言えど、“絶対視”せずに話し合おう！

○聴く耳を持ち、“話し合える場”を持てるように、心がけよう！

○自分や人間の“考え(観)”が、絶対でないことに気づこう！

○無常の中に一貫する【生き方の自然法則】を、見い出そう！

発行者 : 七海 朗
発行所 : 一般社団法人奈良市薬剤師会
誌名 : 一般社団法人奈良市薬剤師会 設立 40 周年記念誌
発行年 : 令和 3 年 3 月
当該項 : 第 8 編 随想 P76~P92
筆者 : 北村翰男