

地球のいのちの営みと調和、融合して 共に生き合うコミュニティーづくりの情報を発信する



の森クリニックの院長を、 部助教授) の後任として、 ある巽信夫先生(前信州大学医学

公益財団法人 いのちの森 文化財团



2019. Mar 平成31年3月1日発行 編集 大島隆史

> 生き方、働き方を 健康とは身体、

図一参照。 九八年の提案)

が参考になります

であると言えます。

い状態であるのみならず、

よくしつづけていくこと

発行/ 公益財団法人いのちの森文化財団 〒380-0888長野市大字上ヶ屋2471番地2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011 http://inochinomori.or.jp Eメール zaidan@inochinomori.or.jp ホームページ

健康とは、完全に、身体的、精神的、霊的、 社会的に良好な動的状態であって、単に病気 がないとか、病弱でないということではない。

Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

図一 WHOによる健康の定義

ミックな状態(dynamic state)

で

に直結するということです。

がすなわ

そして健康とは動的な、

ダイナ

動きのあるものです。 ると思います。 健康な状態、 するものであることを示唆してい めぎ合いながら顕在・潜在し共存 続した量的な概念、あるいは、 **っでないか」という固定した質的 尿と病気とは「そうであるか、そ** な概念ではなく、健康と病気は連 したがって 健

あたり、 病気の治療と健康の は何かと問われると 気とは何か、健康と 少し答えに窮するの ります。しかし、 ではないでしょうか。

ょうか。健康の対義 います。 康と病気の捉え方に 増進を図っていくに すると、病気と診断 語が病気や病弱だと な状態を指すのでし と考えてよいのでし 健康とはどのよう 本稿では健

いのちの健康を育む

井上

人間の身体、精神、霊性、社会をみつめて



W H O

いのちの森クリニック院長 医療法人碧水会 信濃病院 生き方働き方学校主治医

弘寿

精神科医、医学博士 され、社面に表現 という一 的次元は 「生き方」

き方を良 表現され う一面に 方」とい 傷き 万を良く くするこ

すること 会的次元

す。ここで原語が、function、と のあるダイナミックな概念である という鍵概念によって把握しま 全体像を「生活機能 (functioning)」 と動名詞になっていることは、 いう名詞ではなく、functioning、 一をご覧ください。 健

今、目の前のことに、一生懸命集中して 取り組むことを通して、心身を鍛える 「生き方働き方学校」の清掃実習

活行為の次元を問題とします。 の次元を問題とします。 日常生活行為(AD. えば、歩行、食事、 に分類されます。 生活上必要な行為は全て「活動 「参加」では、社会および人生 地域の活動に参加すること 排泄のような 例えば、

健機関)による健康の定義(一九 あるかまでもが問われることに注 です。霊 ることが 会的次元 次元、社 を実現す 真の健康 るために を良くす 態、行動、生活の在り方と生き方 福」であるということになります。 なりつづけること (being well) ング (well-being) な状態であると 題です。この問題は一般論として 「善くなりつづけること」が い言葉ですが、直訳すると「よく 即して繰り返し向き合っていく したがって、何が「良い」のか 「幸福」と訳されることが**多** 一のか、ということが大問 「良くなりつづけること」 健康とはウェ ルビ

つまり、

環境因子、 個人因子とは

という三つの側面から構成され、

機能・身体構造」、「活動」、「参加

これらと相互作用する因子として

とい

(三) の考え方が役立ちます。 理して捉える上で、WHOによる 生きることの全体を、ホリステ CFでは、人が生きることの (国際生活機能分類) $\widehat{\underline{}}$ れに影響する二つの因子について う二つの因子を考慮します。 環境因子」と

問題とします。「心身機能」とは 眼・耳などの感覚器官、 免疫系の機能、 などの感覚機能、心血管系の機能 例えば、精神の働き、視覚・聴覚 人間の身体的・生物学的な次元を あらゆる心身の機能を指しま 「心身機能・身体構造」では 「身体構造」とは、脳神経系、 免疫系の構造、 消化器系の機能な 心血管系

う健康状態にお

例を挙げまし

の構造など、心身機能を司る身体 「活動」では、個人における生 事務作業な をはじめ、 例えば、長い間 限、参加の制約 何もしない、あ 果関係です。 こります(参加 役割が果たせなど するという社会的あるいは家庭的 の結果として事務作業ができない という活動の制限、さらに仕事を 心身機能の障害 いう心身機能の 逆方向の因果 が生じるという因 の制約)。これは、 いということが起 によって活動の制

能・身体構造を良くするというリ

ハビリテーション的アプローチで

精神障害によって生活機能が低

構造のことです。

能・身体構造が徐々に低下してい され、社会への 場合を考えまし 科病院の閉鎖病棟に入院している が長く続けば、 これは、活動が制限され、参 関与が乏しい状況 ょう。活動が制限 冢に引きこもって 関係もあります。 場合に心身機能・ るいは何年も精神 **医群という現象で** 使わない心身機 す。 う精神療法(カウンセリング)は、 神状態(心身機能)に大きな影響 職場の人間関係は良くも悪くも精 を与えます。私たち精神科医が行 生活機能が人的環境(環境因子) きな影響を及ぼします。これは、 に作用する例です。逆に、家庭や **下すると、家族や職場の人々に大**

健康状態 心身機能·身体構造 個人因子 環境因子

図二 ICFの枠組み (WHO, 2001)

とを指します。

とは、年齢、

かという社会意識としての環境な

社会が障害をも

つ人をどう捉える

ビスのよ

ぶうな制度的環境、

の

順人因子の 画質

ると考えられます。 ナス面が複雑 いうことです する心身機能・身 ぞれ相互作用する **丁のプラス面、マ** 相互作用してい あらゆる生活機

働きかけることによって心身機 定感を増すことに寄与することが あります。これは、活動や参加に 身体を鍛え、意欲を高め、自己肯 的アプローチのみならず、活動や 療においてはお薬のような生物学 構造という身体的・生物学的側面 果たせるようになります。これは かった仕事や家庭における役割を 参加に働きかけることも有効で 加が改善する例です。同時に、治 える上でも重要です。うつ病に対 仕事という役割を与えることが、 しい場合にも何かやりがいのある に直接働きかけた結果、活動と参 抗うつ薬によって心身機能・身体 なります。うつ状態では果たせな 改善します。すると、活動の質、 し抗うつ薬を投与すると、意欲が いう活動を与える、一般就労が難 例えば、農作業や事務作業と

このような相互作用は治療を考

我だけでなく、

機能に問題を生じる状態が広く含

「心身

トレスを抱えた状態など、

生活

八に固有の特徴

のことです。 ど、多種多様な個 ィフスタイル、価

値観、 生き方な

行動の仕方、

対

人関係の持ち方の

パターン)、ラ

学歴、職業歴、

ナリティ特性

(感じ方、考え方、 家族背景、パーソ



のような人的環境、医療制度や福

のような物質的環 とは、建物や交通

上の仲間、医療者

活動と参加という面から心身機能・身 体構造を良くする「生き方働き方学校」 の農作業実習

相互作用環境因子

能の各側面、因 生活機能を構成 個人因子がそれ ここで重要なのは、健康状態、

の三つの側面とそ

ょう。うつ病とい 障害が起こり、そ いて、意欲低下と

《次頁に続く》

ライフスタイル、価値観、生き方

個人因子として例えば、

は生活機能に大きな影響を及ぼし



井上先生の診察では、「いのち」をよく しつづけていこうという強い思いを感

的研究に従事。「パーソナリティ

後ストレス障害に関する臨床疫学

町田を経て現在、信濃病院勤務。

「意識」、「人格(パーソナリティ)」

に関する精神病理学的研究、外傷

障害の概念。『今日の精神疾患治

pp218-222, 2016」(共著)

療指針 第2版』。 医学書院、

いのちの森クリニック

亾子の相互作用からなり、人間の 精神的、霊的、

じた波紋のように広がり、他者、 ます。まず一人一人がこの上なく 社会をもよくしていくのだと信じ くしていくこと。それが、水に生

です。一人一人の健康と人格の水 準を高め、深め、「いのち」をよ

していくことにもなる このような心身機能・身体構

活動、参加、環境因子、 社会的な 個人

側面を包括するのが、「いのち」

ていくことが、社会をよく 人一人のいのちをよくし

長野県生。上田高校、信州大学医 医学研究科博士課程修了。 理学を研鑽し自治医科大学大学院 学を専攻するため自治医科大学 夫先生に指導を受ける。 精神病理 学部医学科卒。学生時代より巽信 生労働省)、医学博士(自治医科 神経学会)、精神保健指定医(厚 精神科専門医・指導医(日本精神 井上弘寿(いのうえこうじゅ) 略歴 大学)、産業医(日本医師会)。 のちの森クリニック院長。 加藤敏教授のもと臨床精神病

> が72歳という年齢は想像すらして る昨今です。私も本年は年男です

一年の過ぎる短さを痛感してい

おりませんでした。

学教室助教、こころのホスピタル 信州大学医学部附属病院にて初期 経験を積む。自治医科大学精神医 業株健康管理センターなどで臨床 台病院、栃木刑務所、本田技研工 自治医科大学病院、栃木県立岡本 臨床研修修了後、同大附属病院、 スとともに次世代を担うべく事業 の事業に参画して頂き、アドバ 員の改選期に当たります。 内容を深化させていく思いでおり に対応し、様々な分野の方々にこ 事業の内容も進化してくること

1

事の密度についてです。

って頂いた早川明良氏にご就任頂 好幸氏、元会社役員で評議員を担 **遠藤昭氏、弁理士の堀弘氏、会社** には顧問にご就任頂きました。 て頂いた帯津良一先生には評議員 新任の理事には長野労働局の濵 役員に於いては長年理事を務め 細川佳代子様、藍原繁樹先生 新任の評議員として弁護士の

に取り組んで参りたいと思いま しつづけていく実践に日々、 では一人一人の「いのち」をよく

態(心身機能)に良い影響を与え 環境(環境因子)を介して精神状 ICFの立場から考えれば、

ようとする試みです。

Organization, 「 |〇〇 | 年 ICF. Functioning, Disability and Health: International (|) World Health Organization Geneva: World Classification of

糖尿病などの生活習慣病(

喫煙などの生活習慣は、高血圧、

食習慣、運動習慣、飲酒、

こと」「生きることの困難 (障害) ICFの理解と活用し をどうとらえるか.萌文社、二〇 上田敏:国際生活機能分類 人が「生きる

因との関連も強いことが明らかに

心疾患、脳血管疾患という三天死 関与し、さらに悪性新生物 (がん)、 ifestyle-diseases)の発症に深く

フスタイル、価値観、生き方は、 なっています。 また、個人のライ

日常的な活動の選択に影響を与え

職業選択という形で長期

(三) 井上弘寿、井上かな:GA 精神科診断学 7;二二~三二 一四年 (DSM-N)およびWHOD 2.0 (DSM―5)に関する検討.

S

業における活動や参加は、ライフ

響を与えます。 逆に、 選択した職 的な活動、参加、環境因子にも影

個人因子に影響を与えます。 スタイル、価値観、生き方という

平成31年度の体制と 事業の方向について

公益財団法人いのちの森文化財団



二)、田原敏明(会社役員)

野泰周氏、帯津良一氏

にご就任頂きました。



副代表理事 塩澤 研

職員である濵好幸氏は理事に、弁 等の医療的ケアの重要度が増して すので、いのちの森全体の活動内 セリングという次元から医療的側 にご就任頂き、また長野労働局の **面のウエイトが増してきておりま** この流れのなかに於いて今回も 近年、青少年育成事業もカウン

護士の遠藤昭氏に評議員としてご

を迎えますが、理事・監事・評議

財団としての事業も本年で十五期

「光陰矢の如し」の思いです。

第14回評議員会 新旧役員のみなさま

れた京セラの名誉会長の稲盛和夫 氏の考え方に大いに共鳴するとこ を超えて大家族主義を唱えてこら で、私自身は障害者の授産施設に ことでもあります。 17年勤務する中で常々感じてきた ことは障害者雇用においても同 使用者側と労働者側という立場

う面がありますので、本財団の基 の中で変化してきておりますが、 れた本財団の事業についても歳月 については、 所以です。 の 本を 「教育文化事業」 としている 育的な視点を抜きに語れないと言 基本は医療も農業も環境問題も教 て頂きます。 セラー)の2氏です。 また事務局 (会社役員)、久間久惠氏(カウン さて、2006年9月に認可さ 大島隆史が担当させ

も言えるのではないかと思ってい を実現していく方向になっていま のケア、意識の進化、 ケアについて私は「生活療法」と いのちの森で行われている心の

としての尊厳を守りつつ心のケア

共に成長する」

いう「ユニバ

ルユニティー

ばなし得ない事

ますが、「共に生きる、

生、いのちの森全体をリードして ッフを目指して学んでいる研修 と向かう流れを実現していきた 方がありますが、 いくスタッフという3通りの学び ますが、全生活過程をとおして心 と考えています。 して取り組む立場の実習生、 いのちの森では自分の課題に対

を考えますと「働き方改革」と言 とに対する支える側の経済的負担 ョンに於いても課題になるのは仕 われる行政的な指導に対しても十 分な論議が必要と思います。この 十分な生産性を上げられないこ いずれのポジシ 公益財団法人 いのちの森文化財団では 以下の公益目的事業への寄附金を募集しています

- ①「高齢者のための生きがい創造基金への寄付」
- ②「青少年の社会復帰と自立のための育成活動への寄付」
- ③「東日本大震災被災地の子供たちの教育を支援する活動(保育園へ のお野菜支援含む)」
- ④「いのちの森の会費 (一般寄付)」
- <u>※当財団への寄附金及び会費は、特定公益増進法人への寄附金として、所得税・</u> 相続税・法人税の税制上の優遇措置があります。また一部の自治体では、個人 住民税の寄附金控除の対象となります。(詳細はお問合せ下さい)
- 【ご支援の方法】▼郵便振替用紙にてお振込みの場合は、振替用紙に寄附先① ~④をご記入の上、お振込みをお願いいたします。
- ▼銀行振込み・電信振込みの場合は、財団事務局までホームページ・メール・ FAX・電話(1ページ目参照) にて寄附先①~④をご連絡の上、お振込みを お願いいたします。

【お振込み先】● ゆうちょ銀行振替口座 00520-3-42181

- 八十二銀行 本店営業部 普通 1093531
- みずほ銀行 長野支店 普通 1991794 いずれも名義は「公益財団法人いのちの森文化財団」



業を担って頂く方は、塩澤みどり、 引き続き理事として本財団の事 監事の藤澤典応氏(公認会計 (外科医師) は再 支援頂いた意味があります。 にご就任頂いた井上弘寿先生 また今後の流れとしては、

ちの森構想の向かう方向とも共振 基本とも言えますが、 を超えて「人格の成長・完成」へ ております。このことは地域社会 すが、「症状の改善」という観点 と向かう医療の在り方を展望され てご理解頂いていることと思いま 考え方は、この間財団通信を通し の在り方や人間社会のつながりの した流れともいえます。

止する動きが広まっており、

現在イタリアでは精神病院を廃

到達するのでは

ないかと思いま

もちろんこ

を模索すれば、

この大家族主義に 体としての在り方

ろですが、

営者としての高

松欲を超えたる

生きる、共に学ぶ、骨でもあろうと思いられに対しては、経

て大きな関わりをもって頂きたく お願いしているところです。 神科医師)にも財団の運営に対し 「いのちの森クリニック」の院長 井上先生の精神科医療に対する 今後のいの

職員)、山下洋子氏(元教論)、高

道隆氏(元会社役員)の5氏で

再任の評議員は細金勝治氏

平成30年11月川野泰周先生マイン ドフルネス合宿講座の様子

の理念はまさしくこの「ユーめられているところです。」 事業の推進をしています。本年も 1 団

多く見られる精神疾患

▶適応障害(うつ症状、不安症状) ▶パニック障害(広場恐怖症 含む)

▶自律神経失調症/慢性疲労症候群 ▶外傷後ストレス障害 (PTSD)

ストレス社会の現代に

顕在 ▶うつ病

図一

SDは最も潜

いうことです。

つまり、

午後のこの時間は、まずこのリ 理念の本題のお話リトリート合宿の

のどれかに該当します

(図 |参

者さんはの多くはこの五つの疾患

ということになるかと思います。 葉で言えば、「気づき」と「受容」 の二つを極めていけば、すべから 悲の部分に該当するお話になりま のテーマは「コンッパション」で この気づきが智慧と繋がってい と説いたわけです。それを今の言 す。この二つは仏教的な観点にお て、受容が慈悲とつながっている なくワークを入れながら、 体感的 く苦しみから開放されるであろう に理解されるように進めていきた 行入」が大切だと思っておりま 私は考えています。 .と思っています。この実践講座 ても非常に重要で、ブッダはこ 「智慧」と「慈悲」のうちの慈 本題のお話です。ただやはり ト合宿のいわゆる理念の中 理屈の話に終始すること 仏教的に言うところ

ますが、ここからの時間は、さら めるという要素は引き続き含まれ 験を互いにシェアしたりしなが に慈悲の方へも力点を置いた理論 とワークに入っていきたいと思い り、またヨガを通して体の感覚に 刃する気づきを

高めるワークをや 部分を体の感覚を使ったり、体 ていただきました。気づきを高 これまでの前半は、この気づき

療をしていますと、受診される患 私も心療内科や精神科の日常診

立します。でも近年では、

ストレス社会の現代に 多く見られる精神疾患 応障害」という診断が成の環境が元になった「適 スを感じていれば、職場 対して、多大なるストレ のです。 例えば、職場の環境に

その症状がさらに重症化 のうつ病、いわゆる「新型うつ病 うつ病という二疾患の境 つ病」という診断が成立 態になってしまう疾患を た原因が明らかでうつ状 まってうつになってしま というタイプの患者さんたちは、 く見られるようになった、 多かったのです。ところが近年多 うつ病」という疾患が、かつては される、環境要因よりも遺伝負因 既定されたうつ病のタイプもあり うつ病に関して言えば、遺伝的に んたちに見られる動向な てきたのが最近の患者さ 界がはっきりしなくなっ する。つまり適応障害と で達した場合に「新型う してうつ病のレベルにま 「適応障害」と呼びますが、 きりしています。こうし うという因果関係がはっ ある環境要因に悩んでし の関与が大きいとされる「内因性 ます。中年期以降の男性に多いと 外傷後ストレス障害(PTSD)。 照)。 うつ病、 ク障害、自律神経失調症、そして パニッ ストレスに耐える力を養う

マインドフルネス

2018年11月マインドフルネスリトリート合宿講義より

のスト

は 心 者さん



感して

いらつ

よく体 あまり レスを

症の患 経失調

です

なメカ ンプル

ニズム

精神科・心療内科医 臨済宗 建長寺派 林香寺 住職

それ以外にもストレスを要因とし を、ある序列にしたがって並べて はいずれもストレスの関与が想定 た精神疾患が大変増えているんで 最も顕在性であり、一番下のPT される代表的疾患と言えるでしょ す。この図に示した5種類の疾患 か、あるいは「潜在性の疾患」か います。それは、「顕在性の疾患」 さて、ここではそれらの疾患 在性の疾患であると 一番上のうつ病は ろが今度はお腹が痛いくなってき いう、 たので、消化器内科を受診して下 とを繰り返していくうちに、様々 た。 痢を止める薬を出してもらいまし な診療科から薬を処方されること 出してもらいました。こういうこ て頭痛の薬をもらいました。とこ 体の不調が前景となっていま すると今度はめまいが出てき 耳鼻科に行ってめまい止めを 頭が痛いから脳外科を受診し 新たな症状を抱えるまでに

因に気づかないタイプの疾患が圧 患、つまりご自分の症状やその原 るか、いないのかの違いです。 経失調症というご病気を例にとっ リンクしてくるお話です。自律神 あるいは「気づき」というものと 倒的に多くなってきているので は近年、この図でいう下の方の疾 症状にご自分自身が気付いてい この辺りがちょうど「智慧」、 実 もなります。

最大の要因はスマホけない若者たち

て説明したいと思います。

部分を使い切ってしまう。つまり れているのです。 の力が低下していることが危惧さ まって、自分自身の内なる気づき からやってくる情報に注意力の大 ね。ということは、私達の脳は外 えたからといって、もちろん私達 われます。一千倍にデータ量が増 年間で約一千倍に増えていると言 オンであるとされています。 ば、最大の要因はこのスマートフ はどうして増えているかと言え 自分の外側のことに翻弄されてし 倍に進化するはずはありませんよ の脳の処理能力はたった十年で千 ト社会を飛び交う情報量はこの十 このアレキシサイミアの方たち ネッ

ぐ架け橋の役割をしているわけで

中のコントロー

ルができなくなっ

ら、一度ストレス

つ、毛細血管一

コントロールされている私達は、感情に体を

もむし

です

下痢と便秘を繰

り返してしまう過

たとえば、腸

症状が起こり得

るわけです。

の(これでもまだ五分の一くらい

ないの しゃら

心より

ころでしょう。理性というのは、 たり我慢したりする部分、 は「理性」と「本能」といったと ると分かりやすいと思います。つ いわゆる先のことを頑張って考え まり「意識」と「感情」、あるい 心の要素を二つに分けて考えてみ いうのは嫌なものは嫌、 ここで私たち人間の心の構造 簡単にまとめてみましょう。 本能と

> はできないと言っ もあるので、決

われています。

ていっていただきたいと私は思う

体の運動機能にま

するという病気

です。場合によっ

ては心不全にな

ります。ストレスが誘因となって、

るのです。この瞬間まで、まさか えているのです。 ったなどと気づけないでいる人 ストレスが原因で体の調子が悪か レスですよ」と言われることにな く医師から「あなた、それはスト 若い世代の方を中心として増 そして最後にようや ものは心地よい、とただ感覚でし

質を指して、「アレキシサイミア」 代を中心として大変増えているの た心理構造を有する人が、若い世 ることになるわけです。そういっ はありません。感情を失ったかの と呼びます。これは病気の名前で 調に気づけない。その結果、体の が損なわれているために、心の不 方が症状という形でSOSを発す す。ご自分の内面に対する気づき ように見える、という心の傾向で こういう方たちの心の構造、

達の体の状態は感情によってコン というのは、私達の心と体をつな 神経の乱れを生みます。自律神経 まうと、そこにストレスが生まれ うまくバランスをとって成立して のです。意識と感情、この二つが るわけです。つまりそれほど、私 ブブーッと鳴り出したら、あっと 帯電話から地震警報のアラームが もし今のこの瞬間に、皆さんの携 ないと出来ないと思います。でも ょうか。よほど何か鍛錬した人で 意識ではあり得ません。 リンクしているのは感情であり、 す。この二つは、本来はバランス か感じることのできない部分で ます。そしてそのストレスは自律 両者がバッティングを起こしてし いる間はいいのですが、ひとたび が出来るという人はおられるでし 瞬間に脈拍数を一分間に20回増や みに体の状態、つまり「体調」と が取れているべきものです。ちな トロールされているということな いう間に脈拍数は30、 してくださいと指示をして、それ たとえば皆さんの中で、今この 1分間に15以上になる人もい 40も上がっ が生じて自律神経が乱れると、体 すね。その毛穴 です。何故でし 頭のてっぺんか ていますから、 ているのですか 本に至るまで自律神経で調節され ります。また、毛細血管もありま は内臓はありま スによる症状は全身に及びます。 は私たちの全身 いますように、 するのです。こ 上がったり、 全身に分布する 【自律神経の不調で起こりうる疾患】 全

身に汗をかいたり

の図二に書かれて

貝律神経というの

いくまなく分布し

当然ながらストレ

ょうか?頭や足に ら足の先まで全て

けです。たとえば会社で上司から けです。つまりノルアドレナリン だからその両者が葛藤状態を生ん のレベルでは、不愉快だ、逃げ出 だと思っています。ところが感情 するしかない、言い返しても無駄 をイメージしてみてください。 怒られるのじっと聞いている部下 ぐ上にある臓器から過剰に放出さ やアドレナリンという神経伝達物 活性化して戦いに備えるというわ で、その結果として交感神経系が 識のレベルでは、今はじっと我慢 である副交感神経。この二つがシ ある交感神経とリラックスの神経 したい、という思いを抱いている。 具体的に言えば、戦いの神経で ソーの様な関係になっているわ 血圧が上がったり、 意

塞になるというで

こともあり得るの

ロールができなる

ヽなると、 若年に

心臓の血管

とすると手が震えてしまう「書座」

で異常は及びます。文字を書こう

が震えてしまう「社交不安障害」

という病気が有名です。

という病気や、

人前に出ると全身

全身に分布する自律神経系 図二

ストレス耐性が改善!

マインドフルネスで

さらに・・・

心臓の筋力、拍出力が急激に低下 あっという間に進行して、心筋梗 敏性腸症候群になります。それか だと思いますが)、身体的な失調 疾患も最近メジャーになりつつあ です。「たこつぼ心筋症」という もかかわらず動脈硬化や高血圧が てしまって、こんなにもたくさん ってしまうケース の機能が乱れれば して軽視すること の収縮拡張コント せんが、毛穴はあ といったものが、マインドフルネ ジリエンス、あるいはモメンタム そして、ぱっとしない状態のまま 多いということです。若者と言い で漫然と日々を送っている若者が 養っていこうというわけです。正 ていただき、世代を超えて普及し インドフルネスを皆さんに体得し スの取り組みによって改善してい 努力することを放棄してしまっ れています。レジリエンスが低下 ましても、私のような30代~40代 えますと、「ぱっとしない」状態 ると言われています。言い方を変 今若い方にどんどん無くなってい まり「前進する力」をも兼ね備え はありません。「モメンタム」、つ ストレス耐性だけを指した言葉で る力、つまり「レジリエンス」を 新たにやってくるストレスに耐え トロールしてあげることにより、 歩く感覚、あるいはヨガといった うのがマインドフルネスのアプロ す。ならば、それを逆手にとって ターを介して、体の異常となって くのだとすれば、是非ともこのマ 事がよく言われています。このレ たちが大変多くなっているという くらいの人にも当てはまると言わ た概念です。このモメンタムが、 確にはレジリエンスとは、単なる 方法でバランスの良い状態にコン 出てくるのが自律神経失調症で 精神的なストレスが、心のフィ って漫然と生きている。そんな人 て、「こんなものでいいや」と言 して、ストレスに弱くなっている。 あげればいいのではないか、と チです。体の状態を、呼吸や、 このようにして、心のストレス、

って何がいいのかで決まってく さんの方法があって、たくさんの の予防として2012年に発表し ていうのは。だから、その人にと る。その人はその人で考えていく。 いんですよ。これをやればいいっ 万法があるってことは、王道はな たのは、やっぱり肉類は食うなと。 アメリカの対がん協会が、

養生については、私自身が50何年 さんにはそう言います。もうたく 食は自分で決めるしかない。患者 話が済むと食に入るんです。 めきなんですよ。ときめくチャン スを逃さないでくれと。で、その がん治療の現場にいて、 食の

帯津良一先生(以下 帯)) 私のと 悪いのか?お肉はいいのな か?

乗り切るか。簡単に言えば、とき 心の問題から入っていくんです 心がどういう風にこの難局を 戦略会議をやるときに、

までは食うなと、その程度ですよ だから私はずーっと好きなもの

ばかり食ってきたんですけど、義 ところが、この5年くらい前から、 訳ないから我慢して食っちゃう。 をちゃんと運んできた女性に申し でしょ。でもやっぱり私は、これ 理のコースとか、会席料理いくと るんですよね。 理で嫌いなものを食べることもあ 食いたくないものも出てくる 例えばね、

それから、 体温が高い方が免疫 食の養生の王道とは何か? 50年間のがん治療の現場から

2018年11月養生塾車座交流会より

帯津 良一

带津三敬病院名誉院長 日本ホリスティック医学協会名誉会長

するに、どこも差し支えなくて、 その人の判断で行くしかない。 どっちって、これね、単純に考え って、こっちは赤肉はダメだって。 だっていうんですね。 赤肉を食え れるだけ生きる。この健康寿命を 日常生活に制限がなくて、 生きら た方がいいから赤肉を食った方が がんがあってもなくても長く生き 伸ばすのは、肉を食わなきゃダメ は健康寿命ですから、そうすると、 い。だからそういうことでね がんがあっても長生きすれ

ポイントは、好きなものを少し食 自身は、「貝原益軒」の食養生の うなと思うんですよね。だから私 ってる。これは正直なところだろ 軒」は、肉は食ってもいいと。い う肉を食い出してるんですよね、 は江戸の元禄ですから、そこでも 乗るけど、私自身は、「貝原益軒」 べる。少しっていうのは、うんと 食えと。好きなものは体が要求し **国民はね。それについて「貝原益** これが1番いいんだと。「貝原益 の養生訓の通りで、好きなものを は相当とってますけど、この頃 の食に対するページ数という 命が要求してるんだから、 あまり食いすぎるなと言 まぁ満腹になる

ものはやっぱり必要。 何か出る。これを食べるとね、 和菓子の方が好きなんです。 のが大抵2時くらいになるんで 療してるでしょ。朝8時半から夕 半の仕事がはかどりますよ。 方までやるんです。 お昼を食べる んですよ。私はどちらかというと、 午前中の患者がずーっと押し あれね、やっぱりね、一日診 その時に必ず甘いものが出る 甘い 後

ぱり、がんだけをターゲットにし ないで、他の病気もターゲットに その人の人生なのか何か分かんな と。あれだけ人格変わっちゃって、 言うぐらいですよ、我々から見る 認知症の方が、がんより怖いって から、あんまり制限しちゃうと、 くなっちゃうでしょ。だからやっ でブドウ糖いっぱい使うわけです それから、認知症だってね、

去年発表したのが、健康寿命。要 ところがあるんですけど、そこが だいぶ減ってきたんです。だから ね、その人のやり方でいいと思う いこうと直観的に決めればいい んです。よく考えて、俺はこれで

都の健康長寿医療センターという

りはあるけど、こんなだったのが、

のか悪いのか?甘いものは体にいい

気にしなくていいのか、そこを教 その甘いものと体温のこと。体を 温1度下がると、免疫力何パーセ えてください。 温めることが必要なのかそんなに た方がいいということと、それか ントとか言いますよね。ですから、 んも好きだから、甘いものは控え 体が冷えるのもよくない。体 よく甘いものはが

生きてる人はいない。食べたいと たわけじゃない。あまり信用しな って言ってもね、誰もがんに聞い きは食べて、大いに喜べばいいで くていいですよ。甘いものだけで 甘いものはね、がんが好きだ

塩澤みどり 毎日、ご飯のあと必ず大福が。 (以下み)) 帯津先生 書いてあるわけですよ。ベルクソ げると。だけど、どうしてかって です。ときめきが1番免疫力を上 現場でそういうことを判断したん ンっていう人は、すごい難しい本 転んで読んでたベルクソンの本に いうと、もう一つ確信がある。

気に書いてある。自己の力で自己 伴っていると書いてある。何を創 る快楽ではない。必ず「創造」を ている。しかしこの喜びは、 と。我々は大いなる喜びに包まれ 葉ですから優しいんです。寝転ん 喜びの中に自己実現が含まれてい を創造するというのは、自己実現。 造するのか。自己の力をもって自 なところです。命があふれている で読んでたら、命が躍動して、 ど。ところが、彼が喋った講演録 ばっかりなんです。創造的進化な 己を創造するのである。 そこが一 命の躍動、ベルクソンの一番得意 があるんですよ。 講演録は喋り言

ってきます ずつ取りに行く。それがいいんで それを取りに行くんですね。その でこまめに動けばいい、筋肉を使 すよ。 筋肉が動くと、 体温は上が ようと全部持ってこないで、1回 ときに、できるだけ1回で済ませ は必要な原稿書いてて、参考書と る必要はない。ちょっと日常生活 って。無理に動くことはない。私 いうか、あの本読まなきゃって、 まめに動く。それで十分で

免疫力を上げるのか?食のときめきがなぜ

だから私は、相談に乗ることは

食べることのときめきは、どうし たいなときめき。彼女に会うだけ がときめきじゃないんですよね。 て免疫力を上げるんですか? それはね、実は、私自身は、 先生、食べることも、 食べたいものがあった!」

おかしいんじゃないかって。日曜 慢してるから、そうすると、おい、 帯)玄米でずっとやっててね、 行ったりとか。 次の日から平気で玄米食ってます たやつがパッとね。それで本当に て来いよとかね、マルヒロの食堂 日にね、あそこ行ってうなぎ食っ となく人相が悪くなってきて。 って思ったら、うなぎ食べさせに げてるんですか?うなぎ食べたい が、帰って来るとそれで満足して、 行くんですよ、日曜日に。ところ ら?っていうと、こういう顔して に行ってステーキでも食ってきた のがある患者さんは、 み)先生の病院では、 行かせてあ 食べたいも 我 何

温を上げるためにそんなに苦心す にいいというのは、これはもう前 から言われている。といっても体 問もありましたね。甘いものが大くらい食べていいのかというご質 その説明になるかなと思って。 いけど、ベルクソンの言うことが、 どのくらい先生?

すけど。私は死ぬときにね、桜餅 けど、もうちょっと経ってからで っていう時はあまり抑えないで食 い時代ですよ。戦争直後じゃない べないでね。私も昔はね、物の無 帯) これもね、自分で食べたいな 好きな人というのもいるわけです わないけどね。 す。夢だった。 べる。だけど、そんなたくさん食 10個食って死のうと決めてたんで 今はそんなこと思

2019年 いのちの大学講座 (学長 帯津良一・副学長 巽信夫) ~人生をよりよく生きる~ 公益財団法人いのちの森文化財団主催

「養生塾 〜体の養生 心の養生 食の養生〜」 講師 帯津 良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長) 2019年 第1回 3月21日(木・祝)~26日(火) 第2回 9月27日(金)~10月2日(水)

帯津良一先生 水輪養生塾

2019年3月21日(木・祝)~26日(火) 9月27日(金)~10月2日(水)

免疫力UPを学びたい方、医療従事者・医学生

<講座内容> 養生塾特別講義、車座交流会臨床体験、ホメ オパシー問診(別料金)、特性健康養生食

<対象者>がん患者・病を克服したい方、自然治癒力・

「脳と心の勉強会」 講師 久間 祥多 先生(脳神経外科医) 2019年 第1回 4月6日(土)~7日(日)

「直観力養成講座」 講師 細金 勝治 先生(感覚感知学研究家) 2019年 第1回 4月20日(土)~21日(日) 第2回 10月12日(土)~13日(日)

8

「マインドフルネスリトリート合宿」 講師 川野 泰周 先生(精神科医・禅僧) 川野 翠 先生(ヨーガ講師)

2019年 第1回 4月27日(土)~29日(月・祝) 第2回 11月2日(土)~4日(月・祝)

「脳外科医・脳科学者に聞く脳のお話」 講師 藤本 司 先生 (脳神経外科医・昭和大学名誉教授) 2019年 第1回 6月8日(土)~9日(日)

「自己変容のための 気功合宿」 講師 中健次郎先生(気功家・鍼灸師)

2019年 第2回 8月13日(火)~18日(日) 今回はデトックスのため、1日2食のヴィーガン料理 (肉・魚・乳製品なし)、朝食なしにトライしていただ きます。希望者には朝、青汁りんごスムージー・生 酵素ドリンクをご用意します。

また個人指導はその人に必要な気功法または気功レ ッスンを行いますので、事前のご予約を。



「心の探求 〜般若心経の真髄をひもとく〜」 講師 宮島 基行 先生(高野山真言宗阿闍梨 南山進流 声明第一人者)

2019年 第2回 8月30日(金)~9月1日(日)

「シーズンチャレンジボランティア」【随時開催】 長野市社会福祉協議会主催のサマーチャレンジボランテ ィアへなどへの協力、田んぼ&自然農体験ボランティア

「内観セミナー」【随時開催】 講師 塩澤 研一(日本内観学会会員)

「リーダーシップセミナー」【随時開催】 講師 塩澤 みどり (いのちの森文化財団代表理事)

「青少年育成・自立支援個別相談事業」【随時開催】 相談者 塩澤 みどり(心理教育カウンセラー)他 アドバイザー医師 井上弘寿(いのちの森クリニック院長)

※詳細はお問い合わせ下さい。 いのちの森文化財団事務局 TEL 026-239-0010 ※日程は変更になることがあります。