日本国民への提言 ③

日本の国民一人ひとりが、自らの「からだ」の「しくみ」を生かすことで、日本を再生する

前回は、「人間が生物として生きる条件」（表1）①～⑥のうち、③自然に適応して生きている部類に属する、防災教育（＝津波教育）の実践を通した「釜石の奇跡」を紹介しました。奇跡という言葉が使われていますが釜石の小中学生も、もちろん片田教授も、「それは奇跡ではなく、用意周到に準備された実践のお蔭である」と述べられています。

「奇跡に近い当然の実績」だったということです。

「鉄は熱いうちに打て」という諺があるように、わたしは、この「釜石の奇跡」から、幼少時からの正しい生活習慣が必要であると再認識することになりました。

また、日本の将来を考えるにあたっては、日本人の健康状態を避けて通る訳にはいきません。そのためにも「人間が生物として生きる条件」の一番目に大事な要素である

①食べられて生きている

を考えざるをえません。防災教育とともに、この日本の飽食の時代（注1）には、特に「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方」が幼少時からの教育に必要であることを痛感しました。防災教育（＝津波教育）・「食べ方」教育に共通する「いのち」をつなぐ教育が必要であることが身にしみました。

今回から、「釜石の奇跡」の実際を通して「食べ方」教育の実際を作り上げていきたいと思います。

【Ⅰ「上腹部の柔軟性」を生かす「食べ方」】

長年の臨床研究によって、「健康体」という概念が生まれ、その特徴である「上腹部の柔軟性」が「からだ」にあらわれると、「呼吸・循環・人体力学（姿勢）・自律神経（こころの安定）・内臓全般の動き」がととのうことが分かりました。

そして、その原理を人生を通して見ると、「元気で生きる・予防する・治療する・ケアーする・穏やかな死にいたる」（表2）に対応できることも分かってきました。

この原理は、お釈迦さんが悟りをひらかれたこと、そのものです（注2）。そのため、お釈迦さんの説かれるお話も、わたしにはよく分かります。お釈迦さんの場合は、この原理によって

＊ボロボロに傷つき疲れはてたお釈迦さんの肉体はみるみるうちに回復しました。

＊動揺しつづけたお釈迦さんの心の動きが不動のものとなりました。

＊何者をも恐れない強靭（きょうじん）な精神力がお釈迦さんに宿ってきました。

＊門答をしかける他の修業者の心のうちが、お釈迦さんには手にとるようにみえてきました。

＊悩める者の訴えのなかに、なぜその者が悩んでいるのかが、お釈迦さんにははっきりみえるようになりました。

その他数えきれないくらいの効果がお釈迦さんのこころとからだにあらわれたのです。

しかし、この効果はお釈迦さんにのみあらわれることではありません。この「しくみ」を生かすことはわれわれにも、行うことができます。

なぜなら、お釈迦さんもわたしたちと同じ人間であり、わたしたちと同じ「からだ」の「しくみ」をそなえられていたからです。

この「しくみ」の基本が「上腹部の柔軟性」であり、「深く・長く・ここちよい呼気」なのです。

この「しくみ」を応用すると、「腹八分目に医者いらず」を解剖・生理学的に説明することができます。実際、実行してみると、みなさん、ご自分の「からだ」でお分かりになられます。俗に言う「腑に落ちる」ことになります。体験的に「からだ」で分かるということが、現在の日本人には特に必要なことです。

この「しくみ」の大きなポイントは、「腹八分目」にしておくと「上腹部の柔軟性」を維持でき、その結果「呼吸・循環・人体力学（姿勢）・自律神経（こころの安定）・内臓全般の動き」がととのうことです。

そのため、この「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方」を提案できることになりました。人類一人ひとりに備わった「からだ」の「しくみ」を生かさない手はありません。

人間が生物として生きる条件

(1)食べられて生きている
(2)殺されずに生きている
(3)自然に適応して生きている
(4)生殖し、子を生み育てるために生きている
(5)我とは何か、どこから来てどこに行くのかを確かめるために生きている
(6)我は生物・地球の環境のためにいかに貢献できるかを発見し、活動するために生きている

【表2】

人は楽しむために生まれてきた！
～人間の生死は「上腹部の柔軟性」が指標となる～

ROB 治療で「上腹部の柔軟性」が正常化されると・・・
「入り出」がととのい、深く長くここちよい呼気ができる

・呼吸が深くなり
・循環が良くなり
・人体力学が安定し
・自律神経がととのい
・内臓全般の動きが活発になる

●生きる力がつく　⇒　生き方が身につく
●総合的免疫力がつく　⇒　予防ができる
●自然の治癒力がつく　⇒　治療が的確に
●自然なバランス力がつく　⇒　自然なケアー
●自然な死への流れができる　⇒穏やかな死

■人間の体の自然な「しくみ」が生かされ
ROB 治療で人生が統合される！！

今後のあるべき医療
健康体を活かす医療
たまご理論で病気のしくみを考える
たまごビル院長 石垣　邦彦
〒581-0061　大阪府八尾市春日町 1-4-4
電話 072(991)3398　FAX 072(991)4498
ホームページアドレス http://www.tamagobl.com/

【Ⅱ確固とした自然観が、行動の原理となる】

「釜石の奇跡」での卓越した特徴は、「救えるいのちを救う」という当然のこころざしです。そこには、特に片田教授の確固とした自然観があります。

それは、自然は多くの恵みを我々人間にもたらすが、時に大きな災害をももたらすこと。この災害を防ぐために、「釜石の奇跡」で、片田教授が具体的に子供たちに教えたことは

①想定にとらわれるな　ハザードマップを信じるな。

②状況下でベストを尽くせ。最善のことをする。

③率先避難者たれ　まず自分の命を守る。

の3点です。

この3点に対するわたしの受け取り方は

①想定にとらわれるな　ハザードマップを信じるな。

自然というものは、人智の及ばない想定しがたいことがおこる。そのため、一定の条件にもとづいた予想や、それにもとづくハザードマップでは想定外のことがおこった時には対応できなくなる＝予想より大きな津波が来た時には、津波にのまれてしまうということです。

②状況下でベストを尽くせ。最善のことをする。

③率先避難者たれ　まず自分の命を守る。

の3点に対するわたしの受け取り方は

①想定にとらわれるな　ハザードマップを信じるな。

②状況下でベストを尽くせ。最善のことをする。

③率先避難者たれ　まず自分の命を守る。

の3点です。

この