# 古くて新しい 健康のミカタ 第20回

**【前回のテーマは「身体感覚と文化」、今回は「型と本質」です。】**

**AH**

心理的な「型」、そんなのあるのか？と。あるんですね。

それは【言葉】です。

古い経典とか古典とかが何故重要かというと、「心の型」だからだと思うのです。

先哲古賢達がその叡智を言葉にして残した古典、これこそ間違いない「心」だから大事なんです。

**MK**

よく「軸を作る」なんて聞きますけど、実はこの軸というのは「精神的背骨」のことなんだと思います。実際「精神的背骨」という実体はこの物理宇宙にはないわけですから、それは正確には作るものではなく、結果的に産み出されるというか定まるものだと考えられます。

極論、この三次元の物理宇宙全体が巨大な型そのものなんでしょうけど、人間にとっては自然界におけるコンセプト、つまり無形の“本質”を自分の身の内に呼び込むというか、それとつながる、１つになる、物理宇宙に表現するための道、階段、梯子、方式こそが「型」だと思います。

先に先生が仰った「古典を学ぶ意義」は学習の本質ですね。(笑)

**AH**

その通りです。

“本質”というのは言い換えると「帰るところ」なんですね。なぜなら、そこからすべての存在は産み出されたからです。

究極にシンプルで、時代を問わず続く法則、ここから我々は産まれ、進化して来ました。

でも変わらず存在し続けるからこそ“本質”、だから、そこから産まれたものは最終的にはそこに帰る。

その産まれてから帰る「物語」こそが、その人の「時間」なんです。

どれだけ冒険してもいいし、どんな旅をしてもいい、ですけどみんな結局家に帰るんです。

この帰って来るべき家が“本質”なんですよ。

本質は無くなりません、ずーっと続くもの、つまり帰るべき家は無くならないんです。(笑)

むしろ、だからこそ我々は冒険も旅もできるんです。

だから本来は宗教というのは「心のふるさと」、つまり還る場所を示したものであったんだと思うんですよ。

帰る場所があるということが真の安心、つまりリラックスを与えるんです。

でも今の社会というのは還るべきふるさとが無いし、先に挙げた与えられた価値観というものがあたかも還る場所のように刷り込まれているので、自ずとそこに意識が向いてしまうけど流行り廃りが経済の浮き沈みがあるたびにその価値観はいつも変わってしまう。

結局、自分の帰るべきふるさとを持ってないが故に振り回され続け疲弊し自信を無くし心が荒んでいった結果、病気どころか最後は自殺や犯罪に走ってしまうという残酷な結末をたどることになりかねない。

遊牧民も帰るところがあって、遊牧生活しているんです。

国際基準カイロプラクティック
ナチュラルケア水道橋外来センター
☎：03-5805-0927 http://naturalcare-chiro.jimdo.com/
RMIT大学卒 国際基準カイロプラクター AH：朝倉穂高 MK：松浦孝一郎

# 古くて新しい 健康のミカタ 第21回

**【前回のテーマは「型と本質」、今回は「死と安心」です。】**

MK

背骨は、確かに構造的、精神的、運動的にも「基」ですね。

AH

そうです。詳しくはまた後程述べますが、実際の背骨と肚腰は機能として確かに異なります。しかし、“帰る”トコロということで言うと同じなんです。

例えば、普通にしていて自分の体って意識します？意識って普通は体の外にあるんですよ。もしくは身体の外側、目とか鼻とか耳とか、でも本当は意識は帰りたいんです。自分の家に。

それはどこだと思いますか？それが肚腰なんですよ。

人は、自分の家だと認識しているところにいるときが一番リラックスしているんです。所謂ホームポジションですね。

だから、意識も肚腰から出ているときはよそ行きの装いなんです。だから、家に帰って家族と一緒にお風呂に入ってゆっくりご飯を食べて、テレビでもみて、ちょっと飲んで、みんなでお布団に入る。

日本人的幸せでしょ？（笑）

MK

白隠禅師の伝えた内観法で唱える

「我がこの気海丹田腰脚足心、まさに是れ本来の面目、面目何の鼻孔かある。

我がこの気海丹田腰脚足心、まさに是れ我が本分の家郷、家郷何の消息かある。

我がこの気海丹田腰脚足心、まさに是れ我が唯心の浄土、浄土何の荘厳かある。

我がこの気海丹田腰脚足心、まさに是れ我が己心の弥陀、弥陀何の法をか説く。」

はこれのことだと思います。

AH

昔は生活や文化の中に帯を締めるとか畑を耕すという自然と肚腰に意識を回帰させる方法が息づいていたわけですが、今はそれがないので日常である程度訓練出来るように“意識回帰”ということを実践し続ける必要があるということです。帰宅リハビリです。（笑）

MK

帰宅難民は辛いですよね。

AH

一日ぐらいなら帰宅難民でもいいですけど、数日、数か月、数年となると厳しくなります。

被災地で仮説住宅や避難生活を余儀なくされている方々のストレスは想像を絶します。

だから、仮設住宅は新品で何不自由ない生活用品が揃っていてもいつまで経っても満たされないのは帰れてないから、ふるさとに。

MK

あと、入院生活で最後に人間が床に臥したいところはやっぱり我が家なんですね。

だからそういう死に場所がないのも現代社会の特徴ですよね。

安心して死ぬ場所がないから、常に不安。

「心のふるさと一億総帰宅難民」「一億総ホームレス」

AH

だから日本は幸福度が低い国なんですよ。

「我が家」、つまり本心から安心して死ねる場所がないんですね。

幸福度は物質的豊かさでも数値的な健康でもないんですよ。

MK

「死んでもいいと思える安心」ということですね。

国際基準カイロプラクティック
ナチュラルケア水道橋外来センター
☎：03-5805-0927 http://naturalcare-chiro.jimdo.com/
RMIT大学卒 国際基準カイロプラクター AH：朝倉穂高 MK：松浦孝一郎

## 古くて新しい 健康のミカタ 第22回

**【前回のテーマは「死と安心」、今回は「精神的背骨という“実在”」です。】**

**AH**

ですから、“常に我が家にいる”ってことなんです。

“帰ろうと思えばすぐ帰られる我が家がある”ってことなんですね。我が家があってはじめて好きなことが本当に出来るんです。だから、「好きなことやしたいことはなに？」と聞いても反応が無いというのは帰ることの出来る、帰るべき我が家が無いからそもそも反応出来ないんです。

繰り返しますが、「真に安心出来る場所」というのは“ここで死んでもいいな”という死に場所のことなんです。ですから、これを見つけることが非常に大切なんです。これが私の言う「如何に死ぬか？」ということです。

昔だと家とお墓はセットでありましたが、現代だとお墓と住居が距離的に別な地域にあるのも少なくないですよね。そういうことも現代日本人の精神的な不安定さを表しているような気がします。

だから、死ぬことに対して腹を括れた人の逸話を読むと、それは帰るところ、またみんなと会えるところがあったからこそなんだろうと思います。

**MK**

死生観がポイントになりますね。

**AH**

少し話は逸れますが、故郷から出たくないという人たちの気持ちはここで理解出来ます。それは自らが決めた死に場所、それこそが“アイデンティティ”だからなんだと思います。

だから、田舎だからいいわけでも都会だからいいわけでもなく、便利で住みやすい環境だからいいわけでもないんです。そこがその人にとってのアイデンティティになればどこでもいいんです。

で、この“帰るところ”“我が家”つまり本質的な自己規定、それこそ真の【中心】なんです。

**MK**

以前、「(第11回) 背骨と中心」でも少し話題にしましたが、まさに【存在】という概念の本質ですね。 「存在する」つまり「ある」とは如何なることか？という。

【中心】こそ“死に場所”つまりは“生きている”というところなんですよね。

**AH**

そうそう。そうなんですよ。

例えば、昔の人で自決出来た人がいますよね。極端な話「ここで死ぬるは本望なり」といって死ねたのはこれだと思います。ですから「～死ぬ事と見つけたり」というのは、生きることとは命懸けになれる場所を見出すことというのを表現しているだと思うんですよ。

腹を括るというのは死に場所を決めること、本気になるとはここで死んでも良いと思えることなんですよ。

そうすると、その人のすべての意識のベクトルが１つの方向に収束します。この時、中枢神経における抑制が解除されその人の持つ能力が全開になる。これが火事場の馬鹿力の実際だと考えられます。

**MK**

本気で命懸けになれる場所、人、物、時・・・まさに“精神的背骨”ですね。

国際基準カイロプラクティック
ナチュラルケア水道橋外来センター
☎：03-5805-0927 http://naturalcare-chiro.jimdo.com/
◉ RMIT大学卒 国際基準カイロプラクター AH：朝倉穂高 MK：松浦孝一郎

# 古くて新しい 健康のミカタ 第23回

**【前回のテーマは「精神的背骨という“実在”」、今回は「真の自由への方向性」です。】**

**AH**

そうです。心安らかに死ねる。眠れると言い換えることも出来ますが、その安心感覚なんです。

**MK**

それがあるからこそ、人間は冒険や旅に出られるわけですね。

回帰するところがあるからこそ方向性が出てくる。一次元から二次元への進化ですね。

**AH**

ええ。だから逆にそれがないと“目的のない風船”のようになるんだと思います。しかしながら現代社会は方向性などなくてもとりあえずは生きていられますから“生ける屍”になってしまいます。

ですから、私は安心できる“ホーム”を得ることが出来れば、制度上の拘束があったとしても心身共に自由な状態でいられるのではないかと思います。

なぜなら、コントロールする側であるということは支える側であるということだからです。自分自身を支えるということは自分自身に関して自由を得ているということに他なりません。

人において最重要である内臓を受け止め、これを支えているのは「腰肚」です。

**MK**

内臓すなわち「命の質量」ですね。

それを支える始点になっているのは「腰肚」そしてその質量を支える、または支えに行くベクトルこそ「背筋」ですね。

恐らく、この“ベクトル”が“意志”なんでしょうね。

**AH**

そうです。先生が“意志”と表現されたもの、これなんです。

私は主体的・意識的・自覚的に生きている状態のことを「自己責任」と表現していますが、これはその意志が１つに統一された状態です。

これが「本当の自分」です。

そして、この「本当の自分」で居続けるには精神的背骨が必要なんです。というか精神的背骨こそ、それそのものなんです。

それがないと他者、外界つまり自分ではないと認めたものに自分という存在を規定してもらっているわけですから責任を追及するようになる。「○○が悪い」「○○のせい」これが現代社会の特徴的なところじゃないかと思いますね。

**MK**

となると、当然物事の判断基準が自分にない、もしくは弱いので自分ではないものに判断してもらうしかなくなると。

言い換えればホームそして当然生きる方向性さえもコントロールしてもらわなければならなくなる。

**AH**

そう、判断が出来ないんですよ。だから必然的に支配してもらう必要が出るんです。逆に支配してもらわないと秩序が維持できないんですね。

だから実際のところは我々１人１人が精神的背骨を育てることで自立する。そして、それによる自然な個性や違いの発揮がないと誰がトップになっても制度を変えても、何をしても結局のところいわゆるネガティブな支配構造は変わらないんですよね。

国際基準カイロプラクティック
**ナチュラルケア水道橋外来センター**
☎：03-5805-0927 http://naturalcare-chiro.jimdo.com/
● RMIT大学卒 国際基準カイロプラクター AH：朝倉穂高 MK：松浦孝一郎

# 古くて新しい 健康のミカタ 第24回

**【前回のテーマは「真の自由への方向性」、今回は「自分に気づく力」です。】**

MK

前回、自然な個性の発揮によって自由を獲得して行こうとする方向性こそが、本当の意味でより良い社会を作り出す基であるという話になりました。

AH

うん。時間はかかるけどね。

例えば、今現代の風潮として人の働き方においてノマドライフが優れているようにもてはやされているけれど、もし全員がノマド、起業家になってしまったらお店どころか社会は成り立ちません。

先に挙げた個性とか個人の能力の“違い”というものがそもそも人間に備わった前提であればこそ、身体能力の高い人はスポーツの分野で、文学に精通する人は詩や文章などで、と言った具合に各々が充分にその個性を発揮出来ればこそ、他者に対して価値を見出したり影響を与えることが出来るというものです。

MK

価値論ですね。

古典派経済学における希少性と、その個性の発揮による効用の大きさでしょうか。

AH

そうなんですよ。

実は現実は違っていて等価値ということなんです。この等価値っていうのはその本質は等しく大切・等しく大事ってことです。

ホワイトカラーとブルーカラー、他人のお母さんと自分のお母さん、自然界全体でみればどっちも等大切・等大事なんです。

でも、その共通の価値を表現するものが貨幣しかないというミカタ、考え方が問題なんです。全然違う。

MK

ですね。

AH

例えば、同じ100円だけど缶コーヒーとシャーペンは機能・能力・次元ではまったく違うものなんですが、これを100円という同じ価値とすることに実はさっき話した目暗まし・落とし穴があるわけです。

だから、「本当は値段なんかあってないようなものだ」なんていうんですよね。

MK

なるほど。

現代社会では欲求を感情的に煽る膨大な情報によって、自分が本当に欲しているもの、大切にしている事、つまり自分の落ち着きどころ、重心が分からなくなっていることが現代社会のストレスの本質である、と。

したがって、このストレスから解放されるには大きくは社会の構造そのものを変化させてストレッサーを少なくする、小さくは個人的なストレス耐性を高める為に精神的背骨を再創造する。

要するに「なにが自分にとって重要なのか？」を考える努力が必要だということですか？

AH

考える努力というか、気付く為の努力ですね。

自分を知っていく・感じていくこれが意外に難しいんです。それは積み上げていくトレーニングではなく、「あ」っと気づくことなんです。

その気付く力を私は「体感力」と呼んで皆さんにお伝えしています。

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F

# 古くて新しい 健康のミカタ 第25回

**【前回のテーマは「自分に気づく力」、今回は「体感力の養成①」です。】**

AH

つまり、そういう自分を感じる・認識する習慣を身につける必要がある。なぜなら、情報というのは一瞬一瞬で流れ去っていくので。

情報は自分の外からやってきて、自分の中に入る時、フィルターを通るんです。これが網様体賦活系（RAS）です。これを通るとたちまち自分の中に感情・思考・感覚として立ち上がります。

問題はこの時に立ち上がるモノ。

つまり記憶です。

これを認識するには意識の機能・構造を予め理解しておかないと、立ち上がった記憶そのものが自分ではないと理解できないんです。

つまり、記憶とは本来の自分ではない他者であるということを認識が出来ないということです。

だから、自分の内に無尽蔵に湧き上って来る感情・意識・思考・感覚に向き合うこと。これがもっとも重要なんです。

MK

問題というのは「気づくだけでよい」と。しかし、その気づきを得るのは現代の我々には非常に難しいですね。

問題が起こってくれば人間はそれを変化させようともがきます。その、もがく行為にまたフィルターがかかってさらにこれをいじろうとする。

AH

そう。結果をね。

立ち上がって来たものは結果なんで、実際は放っとけばいいんです。

というか、基本放っておくしかない。

なのにそれを無理矢理変化させようとするから問題が次の問題を創るんです。大きくなる。

MK

そりゃあ、困ったことや嫌な事は何でも「ふーんっ」て眺めてられないですよ。（苦笑）

AH

うん。まあ。（苦笑）

でも、実際はそのメカニズムに気づいて、それを理解すること、それこそが解決方法なんです。

だから、臨床で患者さんによく「その問題に気付いた時点で半分は解決してますよ。」と言うんですが、「じゃあどうしたらいいんですか？」と聞かれます。

そうすると「いや気づくだけで良い。なにもしないでください。」と言うんです。

MK

うーん。まあ。（苦笑）

でも、ここのところはとても重要なポイントですよね。仏教や古来の様々な修行・修道法でも同じことが言われてます。

AH

これが、先ほど言った意識の機能と構造を理解していると「そうなんだ」と理解することが出来るけど、その機能と構造を身体感覚で持たないとそうだとは理解出来ないので、やっぱり具体的解決方法を模索・思考します。しかし、それでは問題は根本的に解決しないし結局悩みは尽きない。

MK

見えない世界を身体感覚で理解、納得する。いわゆる“腑に落ちる”という感覚ですよね。

日常生活の中で、その自意識の機能と構造を繰り返し学習することで、「気づく力」を養うんですね。

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F

# 古くて新しい 健康のミカタ 第26回

**【前回のテーマは「体感力の養成①」、今回は「体感力の養成②」です。】**

AH

そうなんです。

ここで最も重要な点は“精神界と物理界をどう繋ぐか？”なんですよ。

私がセミナー等でお伝えしているのはここなんです。

先生は先ほど「腑に落ちる」という表現を使われましたが、この「腑に落ちる」の感覚というのは実は高度な身体感覚なんです。単なる「分かりました。」「納得しました。」じゃないんですよ。

MK

感受性や洞察力の強い方だと「物理界だけでなく精神界にも注目しないといけないんじゃないか。」と認識されている方は少なくないですが、精神界には物理界のように客観的な座標を設定することが難しいですから、もし精神界と物理界を明確に接続させられるとしたらそれは画期的なことです。

AH

そうだと思います。

でも、実はこれは私が発見したことでも新しいことでも何でもないんです。これまでに多くの先達がこれを指摘しているんですが、一般にはなかなかその文献や資料や教えに触れる機会がないので、新しく感じるかも知れません。

MK

目新しいことではないと。

AH

そうです。

ただ、古伝の表現のままだと現代の我々ではあまりにも臨場感を高めさせ辛いので、理解できないですね。

なので、ある程度意訳というか現代人である我々の認識に一致させる必要があります。

この認識というのが体感なのです。

MK

なるほど。

AH

以前に「腰肚文化」のお話をしました。

MK

第19回「身体感覚と文化」の回ですね。

AH

そう。

あの時「肩の荷が下りた」「胸を張る」「肩で風を切る」などという言葉をご紹介しましたが、これが俗に云う【身言葉(身体言語)】というものです。

高岡英夫先生が著書「ハラをなくした日本人」で紹介されてから、徐々に広まった感のある語です。

カイロプラクターとしては身体言語反応と表現したいこの話は、先にも述べたように心が身体に影響を及ぼすということは、言い換えると身体も心に影響を与える訳です。

現代は心の機能を解析するにあたって情報学の分野で研究が進んでいます。

心、心理、精神を情報として取り扱い、その構造と機能を明らかにしようという試みです。

ここで心を情報とした場合、先の心と身体の相互関係からすると実は身体も情報と言えます。

MK

心という情報が、身体という形態の異なる情報に影響を及ぼしているということでしょうか？

AH

そうです。

ですから、精神界と物理界をつなぐ接点こそ、実はこの体感つまり体性感覚に他ならないと考えられるのです。

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F

# 古くて新しい 健康のミカタ 第27回

**【前回のテーマは「体感力の養成②」、今回は「心身一如と体感力」です。】**

MK

なるほど。「体感」というのは物理宇宙と精神宇宙をつなぐ接点で、その“つなぐちから”を【体感力】と表現されているんですね。

AH

そうです。

先生が仰られた通り、物理宇宙と違って精神宇宙では座標を決定することが難しいんですね。ですが、我々自身のこの身体を座標にすれば間違いありません。

ここでポイントになるのが、座標の接点が基本的にはある程度一致するところなんです。

古伝にいうところの経絡・経穴（ツボ）やチャクラ、丹田などは精神宇宙におけるこの代表的なものだと思います。

MK

いわゆる“軸”とかもですね。

AH

そうです。

でも、ここで重要なのはそれらは“体感力”を養成した結果、認識できるという点です。

MK

以前（第9回）に“グランドデザイン”の話が少し出ましたが、それと同じですよね。

第12回でナメクジウオの話が出ましたが、この物理宇宙の物理法則から生み出された地球生命圏における動物はウナギのような口、腸管、肛門という矢印型を基本として、そこから四肢が生み出され、それが結果我々の基本フォルムを表現している訳ですが、意識も同じくグランドデザインがあって、それが物理体である我々の肉体と一致する部分があると。

AH

いよいよ核心に近づきましたね。w

MK

脊椎動物だと大雑把に頭、胸、腹、背骨という4つの単位が考えられますが、形状は異なっても人間以外の他の脊椎動物にもそれら軸や丹田、チャクラ、経絡などが存在すると考えられますね。

AH

そうなんです。

実際は脊椎動物以外にもあり、また肉体の内外にも意識は及ぶので、それは空間にも・・・

MK

あー先生、それは早すぎ。w

ま、実際「風水」なんかそれを使ったものですよね。

AH

先生も早すぎ。w

でも、そうなんです。

ちょっとイデア論的に聞こえるかも。

MK

話を戻して。w

とにかく、軸や丹田、チャクラなどは結果的に生じるもので、先生の提唱される“体感力”を養成することがキーになるわけですね。

AH

そうです。

分かりにくければ「感性」と思って頂ければ理解しやすいかと思います。

なので、頭、脳でいくら思考しても「腑に落ちる」は得られないんです。

これこそ意識と肉体の一致ですから。

この意識と肉体の一致に真の納得、疑いの無い世界、つまり安心があるんです。

実はこれこそが、“究極の健康”を見出すキーになると思うんです。

MK

“体感力”を養成する結果、意識と肉体が一致する。

そして、それが納得・得心・安心、つまり疑いの無い、疑う余地の無い、疑う必要の無い状態を得るキーになる。

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F

# 古くて新しい 健康のミカタ 第28回

**【前回のテーマは「心身一如と体感力」、今回は「“健康”というコンセプト」です。】**

MK

前回、心と身体の一致が真の納得、得心、安心、安堵という意識状態を生み出し、その状態がその人その人の「健康」という概念のキーになるというお話になりました。

AH

そうです。

まず、「健康」という概念についてはご存知の通り世界保健機関（WHO）憲章の前文に *“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”* とあります。

訳すと『身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱でないことではない。』となりますが、ここでのポイントは健康とは「病気でない」「痛みがない」「障害がない」ということではない、ということです。

MK

健康の観方、つまり【健康観】ですね。

AH

「健康観」というのは、健康に対する価値観や価値基準の事ですが、“医学的な面”と“価値観的な面”の両面から観る必要があります。

なので、健康観は個々人でその人の属する国や地域、社会、文化、性別、年齢、身体状況等でそもそも異なるものです。

MK

カイロプラクティック大学では特に「QOL（クオリティ・オブ・ライフ）」という概念を勉強しましたよね。

QOLという概念は人生や社会生活の質のことですが、要するにその人がどれだけ人間らしい自分らしい生活をおくり、人生に幸福を感じているか、ということだったと思います。

科学的な進歩によって「病気は治っても患者は死んだ」という話は有名ですよね。

AH

そうです。「幸福論」というのは有名ですが、ここではあえて【幸福観】でしょうかね。

幸福という概念は、精神、肉体、人間関係、仕事、環境、教育、趣味、レクリエーション等の状態・状況、ちょっと細かくいうと国家、つまり人権・自由がどれだけ保障されているかなども加味されます。

MK

最近では健康という言葉よりも「ウエルネス」という言葉をよく見る気がします。

このウエルネスという概念は、1961年にアメリカのハルバート・ダンによってWHOの健康の定義をより踏み込んで、広範囲な視点からの健康観を意味する言葉として創られたものですが、簡単に言うと多角的なアプローチによってQOLを追求していく活動ということになるかと思います。

AH

そうですね。「その事実をどう見るか？」によって「その人の真実は変わる」という前提に、本質的な健康というコンセプトを見出そうというのがこの「健康のミカタ」なんですよね。w

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F

# 古くて新しい 健康のミカタ 第29回

**【前回のテーマは「“健康”というコンセプト」、今回は「認識が産み出す宇宙」です。】**

**MK**

「事実をどうミルか？」というのは実際、本当に複雑で深いですよね。

たとえば、私が今、余命宣告受けたとしたら「死にたくない」って悩み苦しむと思うんですけど、その問題の根本的な解決というのはやっぱり“ある程度平均寿命と言われている年齢まで生きて納得できる形で死にたい。”ということになると思います。

**AH**

そうだね。個々人の“納得”、つまり、その人のミカタです。

また、それには“時間”という概念がとても大切になります。

時間とは変化ということなんですが、 例えば手技療法ではどれだけ肉体に時間をかけてもらったかが満足度になり得ると思います。

実際長いこと臨床をやっていると抽象度が高くなって（本質的なアプローチ）“時間をかける＝満足”の式が成立しなくなるんですけどね。

**MK**

つまり、ただ変化すれば納得が得られると。

**AH**

そうそう。実際、長時間の刺激でなくとも、一瞬の刺激でも身体や意識に変化は起きるんです。

**MK**

でも、その一瞬の変化に納得しない人もいますよね。つまり、時間をかけないと物理体としての身体は変化しないって思っている人。

**AH**

そうなんですよ。

繰り返しになりますが、その身体と意識にギャップがあるという事実がポイントなんです。

逆に意識が変化すれば身体に変化がなくても満足度は非常に高くなるんですよね。あくまで経験的にですが。

また身体のみの変化より意識の変化の方がより効果が持続し易いように思います。それに意識が変化した場合あとで身体もそれに追いつくように時間をおいて変化していくんですね。なので、これもあくまで自分の経験的にですが、人って確かに意識が主体だと思うんですよ。

**MK**

認識論的観念ってなかなか対象化するのが難しいですが、現実的にはそれがポイントですよね。

この連載の核心部分です。

**AH**

そう、意識は変化し難いんです。一度構築された認識が壊れて新しい世界が創造されるのですから。

**MK**

あーなるほど、ゲシュタルト崩壊。w

スポーツや音楽、芸能、宗教の世界ではよく言われることですが、確かに心をコントロールするのは難しいですからね。

そういば今回のリオのオリンピックでも日本勢がかなり活躍されたましたが、観ていて選手の心の動揺が身体に如実に現れている場面が多々ありました。

**AH**

だからこその「体感」なんですよ。w

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F

# 古くて新しい 健康のミカタ 第30回

**【前回のテーマは「認識が産み出す宇宙」、今回は「新しい認識が新しい自分」です。】**

MK

前回、その人の認識が自身を含めた内外の世界である。というお話しから、その「世界」を広げていくことが、実は本質的な健康づくりであり、そのキーポイントになるのが「体感」という話になりました。

一般的に我々がよく見る“健康”という記号は、あくまである１つのコンセプト、ミカタに過ぎないということになります。

AH

そうです。これを絶対視してしまうのが一番の問題になります。

ですから、前々回でも触れた通りこの「ケンコウ」という語は如何なる定義というか意味なのか？というのは改めて詳しく見た時に、非常に曖昧で漠然としたものであるということが分かります。

で、実際に現実の自分の身体でそれを感じようとしたときに、自分にとっての「ケンコウ」というものが病院で、スポーツジムで、福祉施設で、ホスピスで「ケンコウ」と言ったときのものとは全く似ても似つかないものだと気づくんですよね。

MK

以前（第17－18回）に取り上げましたけど、自分の中にある情報が本当に自分の内側から湧き出したものなのか？外側から来たものなのか？ということに通じますね。

AH

まったくその通りです。

世にあふれる健康に関する情報は非常に豊富ですが、それをいきなりそのまま自分に当て嵌めたり、使用してしまってはいけないんです。個々人の認識の仕方次第でどうとでも異なってしまう不確定なものであるというところがポイントなんですね。

じゃあ確定したものはないのか？というと、それこそが自分の身体感覚から湧き出したものなんです。

もちろん、厳密にはこの身体感覚すら人間は意図的に作り出してしまうことができるので、自然と湧き出したものか？そうでないか？には注意が必要なんですが。

MK

「意図して作り出す」のではなく「自然と産み出される」というのがポイントですね。

AH

そうなんです。それが一番言いたいところかも。w

それには、この現実である三次元空間とのポイントになる自分の身体、そしてココロとの接点である「体感」なんです。

そして、この「体感」を通して自分の内側にある新しい感覚を発見し体験するんです。その新しい世界の認識が、その人のパラダイムをより大きなパラダイムにシフトさせるんですよ。

自分の足でしっかりと、自然に近づいていくという感覚です。

MK

なるほどですね。

今の自分をリアルに変えたいとするなら知識を集めることではなく、如何に生の日常における身体感覚を変化させるか？ということなんですね。

AH

そうなんです。

ですから、私の「“体感力”セミナー」では自身の内側に眠る深い身体感覚を体験すると同時にそれを瞬時に変化させる方法と、更にそれを習慣づけることで新しい世界観を得る為の具体的方法を【A&Hセンスシフティング】と呼んでお伝えしています。w

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F

# 古くて新しい 健康のミカタ 第31回

**【前回のテーマは「新しい認識が新しい自分」、今回は「ネガティブメンテナンスとポジティブメンテナンス」です。】**

MK

朝倉先生、この度はアクティベータ・ネットワーク・ジャパン（以下ANJ）15周年記念（アメリカ本部は50周年）功労者賞受賞おめでとうございます。

AH

ありがとうございます。

短い間でしたがANJのスタッフとしてお手伝いをさせて頂いて、やはり今の自分があるのもアクティベータ・メソッド（カイロプラクティックの施術法の１つ）と代表の保井先生のお陰であり、本当に感謝しています。

今回そのパーティーで功労者として表彰して頂きましたが、この感謝の気持ちを患者さんと社会に返謝しなくてはならないと思います。

MK

今回、先生はセミナーにも受講者として参加されていましたが、どうでしたか？

AH

そうですね。今回のセミナーでは比較的新しいアメリカの研究データが多数追加され、アメリカのヘルスケアの動向が伺えました。やはり、今後日本でももっと積極的に“ウェルネス”の研究・啓蒙の必要があると感じました。

MK

まさにこの連載で取り上げているところですね。

AH

ええ。具体的な例だと、最近は患者さんにネガティブな動機（痛みや不安）からの健康行動ではなく、もっとポジティブな動機から行動してもらう為には、どうすれば良いだろうかと思案しています。

なぜなら、私の施術のゴールはまさにこの“ウェルネス”の概念に近い、「健倖（ケンコウ）」という言葉で表現しているコンセプトだからです。

「健倖」というコンセプトを具体的なメソッドとして表現しているのが「体感力」です。その一部はこの連載で、全貌はセミナーで発表しています。

MK

音は同じですが「健康」とは漢字が異なりますね。

AH

そうです。私の提唱する“健倖”とは【病態・病状の有無に関わらず、現在のありのままの自己を受け入れ、思考・行動の制限なく、自らの自由な意志のもと、心の底から沸き上がる感謝の念と多幸感に包まれ、自他ともに喜びを感じあえる状態】を表現したものです。

また、この状態は「真の自立・自律」ということです。

自身以外の何かに自分を支えてもらう、つまり他に依存するのではなく、「自らが自らを支えることによって実現する“幸福”状態」とも言えます。

ですから、私の目指す施術のゴールとは、その動機がネガティブではなく、ポジティブな“メンテナンスケア”なのです。

MK

「自らが自らを支えている」、これって案外盲点ですよね。

人は大体何かしらの価値観や他人、お金、立場、組織などなどに依存しているところがありますが、実は自己という存在は何物にも依存せず、自己のみで自己を規定できる得るんですよね。

AH

そうなんです。

**お体の痛み・不調　相談するなら安心の国際基準カイロプラクティック治療院へ**

●ナチュラルケア水道橋外来センター（担当　朝倉穂高：AH）
電話番号：03-5805-0927　文京区本郷1-4-7 協和ビル5F

●ハーモニーカイロプラクティックオフィス（担当　松浦孝一郎：MK）
電話番号：03-3221-1003　千代田区神田神保町2-19-4-1F