



古くて新しい

健康のミカタ

第44回

【前回のテーマは「問題解決の本質」、今回は「自分という自然と不自然」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回、「問題の解決」とは「自然に帰る」というお話でした。

そこでは、我々が自然だと感じ、思っている、理解しているものは、“既に自然ではなくなっている”という事実を認めると、自然に帰ることが出来るということでした。

AH

ええ。細かい事を言うと、その「自然が不自然になって来た過程も、実は厳密には広義の“自然”なのですが、ここでは人の健康についてフォーカスしているので、狭義の“自然”としてお話していることをご了承ください。そういう抽象度の高い自然の変化については、またいずれ機会があればお話ししますね。

MK

いつも仰る「段階」ということですね。

AH

その通りです。何事も「段階」や「順序」を無視しては本質を理解できなくなります。

MK

以前にも俯瞰性や抽象度というお話が出ましたね。

AH

そうそう。それはとても重要な【ミカタ】の1つなのですが、また改めてお話ししたいと思います。

とにかく、生命力の十全たる発揮、つまり健康で長寿であるということが人間幸福の大きな比重を占めていることは疑う余地は無いでしょう。

MK

人間の幸福とは煎じ詰めれば、【健康・安心・長寿という内部環境の充実】と、その天寿を全うする為に必要な【衣食住や相応の財といった外部環境の充実】ということになるかと思っています。

AH

全く仰る通りです。

ここで重要な事は前回もお話しました『適応』ということです。

外部環境にどのような変化が起こっても、それに適応する、つまり自身の内部環境を適切に変化させ、自身の肉体的、精神的活動に何ら制限を与えない、むしろその変化を利用して、精神的・肉体的活動を更に活性させ、逆に理想的な外部環境を創出する、これが適応力の理想的な発揮と言えるでしょう。

MK

なるほど。

AH

未だ未開の生命の可能性を開くために、まずは“本来の自然に帰るという努力”をしなければならぬと前回お話ししました。

そして、この自然に帰る為の具体的方法が「認識」ということです。これについては以前にも触れましたが、自身の自然と不自然を判断する力を養うことが「適応能力」の回復の始めなんです。

「自分の何が自然で、何が不自然か？」これは当然最初はなかなか分かりません。

しかし、東洋には古来、この“本来の自然”を求め、それと1つになろうとする思想があります。

「本来の自然」つまり本来そのものになることが究極の幸福である」ということですが、我々施術家はそれを其々の哲学や思想で説明し、術（Art）によって表現し、クライアントの心身に提案するんです。

MK

施術によって自身の自然を認識… あ、【体感】してもらうわけですね。w



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ

第45回

【前回のテーマは「自分という自然と不自然」、今回は「自己理解①」です。】

AH：朝倉徳高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回は自分自身の「自然」と「不自然」を認識することから、本来の自然な自分になる事が出来るというお話でしたね。

AH

そうなんです。もう何度も繰り返し言ってますけど、「問題を解決する」とは「問題を理解する」ということです。そして正しく理解するには、まず「認識出来るようになる」ということです。

認識しようとしても、なかなか「分からない」あるいは逆に「分かりたくない」ってこともあると思います。

MK

ああ… あると思います。

AH

先にお話した通り、人間の中には2つの方向性があります。つまり、異なる方向性を持つ欲求を同時に抱える我々は常にアンビバレントな状態にあって、それが日常の様々な要因によってどちらかに振れる訳です。

MK

その事に苦しんでいる人は少なくないですよ。

AH

そうなんですよね。異なる方向性の欲求を同時に持っているってこと自体は当たり前の事なので、これを如何にマネジメントするか？というところがポイントなんです。

MK

それにはまず【理解】と。

AH

そうです。印象あるキーワードから自由に思い浮かぶことを連想していくという、ポピュラーな分析方法も使いますが、同時にここでお話しているような概念を知る事だけでも効果があります。

MK

なるほど。改めて、人って本当に個性的で同じ人は一人も居ないということが分かります。

AH

うん。まったくですね。

MK

自分の意識や身体の不自然さの理解ということからスタートしないといけないというのはなかなか難しいですが、でも面白そうでもありますね。

AH

ええ。難しいですが、これを1つ1つ紐解いていくというのは、確かに面白いですよ。w

具体的には、人間は先天的な条件と後天的な学習によって支配されているということから理解を進めます。

MK

先天的というのは人間に生まれるということですね。

AH

そうそう。もっとも理解しやすいスタートというのは、現代社会では一般に両親のもとに生まれて、その両親に育てられるということです。

MK

ですね。

AH

我々は両親のDNAにより形成された身体をもって生まれて来る、そして、更にその成長過程において両親の動き、運動を真似る、学習する事で自身の運動を進化させ、同時に肉体的成長をします。

これが今日の我々の基盤となっているわけです。



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 院長：朝倉徳高 B. App. Sc., B. C. Sc.



古くて新しい

健康のミカタ

第46回

【前回のテーマは「自己理解①」、今回は「自己理解②」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回、自己理解の為に自己の出生、人生のスタートから観ていくというお話でした。

AH

“癖”というネガティブなイメージを持たれる方も少なくないと思いますから、“傾向”と言い換えてもいいかも知れません。人間は生まれながら、つまり先天的な“傾向”があるんです。

MK

先天的な傾向を観るには“両親を観る”という話でしたね。

AH

ええ。繰り返しになりますが、我々は無論両親のDNAを受け継いでいるので肉体的に同じ傾向を持って生まれます。更にその両親の動き、つまり運動を真似る事で成長しますから、そこが今日の我々の基盤となっているわけです。

MK

確かに。

AH

そして、その基盤の上に、我々は後天的な学習によって自己を形成します。

MK

その“傾向”が種あるいは核になって、ってことですね。

AH

そうです。

MK

あれですね。洞窟の中でポタポタと鉱物を含んだ地下水の雫が、鍾乳石(石筍)を作るイメージでしようか？

AH

あー そうですね。

そうなんですけど、実際は全方位的なイメージなので、金平糖の様な感じですかね。

MK

なるほど。ケシ粒やザラメを種(核)にして、それに蜜が少しずつついて色々な形に成長する…

確かに我々は金平糖ですね。w

AH

それぞれ両親から貰った種、それに人生という蜜？w 経験・体験・学習ですが。これが少しずつくっついて今の我々になっているんです。

だから、本気で自身を紐解こうとすると、そこから観る必要があるんですね。

MK

自分の種(核)の部分は、両親の、あるいは一族のどういった傾向から来たものか？を観るんですね。

AH

そうです。もっと具体的に言うと「両親」あるいは「生い立ち」と「今の自分」との関係性ですね。これが、これまでお話してきた「自己と向き合う」の本質だと私は考えています。

MK

「関係性」ですか、もう少し分かり易くお願いします。

AH

つまり、自分の「両親」や「生い立ち」に対する自分自身の姿勢… はっきり言うと【態度】です。

MK

ああ…なるほど。。。

AH

自分が自分自身の核となっている部分に対して、日頃どんな風に考えているか？あるいは意識しているか？どんな想い・感情・距離感・意味付け等々を持っているか？を知る、すると根本的な欲求・動機・認知が見えてきます。

これが自己理解の本質だと思うんです。

MK

今現在の自分という存在を成り立たせている… 自己を支えているもの…

自己の精神的背骨がよりクリアに見えてくる気がします。



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ 第47回

【前回のテーマは「自己理解②」、今回は「全てと適応する力」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回では、現在の自分自身の意識・無意識を含めた思考や行動の核がどこにあるか？そしてその核と自身がどのような関係性を築いているのか？という自己理解についてのお話でした。

この“核”こそが自身を支える精神的背骨ですね。

AH

その通りです。以前にもお話した通り、人間は莫大な情報の集積体で、それらは常にコミュニケーションし合っていて、相互作用し続けているわけですね。

MK

この連載では、精神的、物理的を問わず、自身の内と外の様々な関係性、その相互作用を観てきましたね。

AH

そうです。以前（第43回）にもお話した通り、我々に起こる心身上的問題の本質とは“自然ではない”ということなんです。

基本的に“自然”というのは川の流れや四季の様に、我々人間が思うような刺激が無い、抵抗が無い、すーっと抜けていくんです。それがずーっと続いているだけ。

MK

不漸の連続、切れ目、節目が良くわからない変化し続ける流れ…

AH

そうそう。問題というのはこの流れに抵抗する何かが現れたということです。

MK

だから、問題の解決とはその流れを阻害する何かを取り除くこと。

それには、それを認識する。

AH

そう、でも細かく問題を探すよりも、自分自身の根本原理である精神的背骨を明らかにして、これを強化することが、問題を自然と見出すことに繋がるんです。

MK

トレーニングに取り組んで、初めて自分の身体の左右差に気づくみたいな感じですね。

AH

あ！まさにそれ！それです。

平均台や綱渡りに取り組んで初めて、自分のアンバランスさに気づくみたいな、ね。

MK

その平均台や綱渡りがまさに精神的背骨だと。なるほど。枝葉末節の細かなところから、自己の本質に遡って行く方法もあるでしょうけど、ここでは、自己理解によってその自身の核となる精神的背骨から、全体を見渡すように細かなところを観ていきましょう、という。

AH

そうです。そうです。

そうすると、自身を構成する情報の齟齬や不適應を、自力で自然と認識出来るようになるんです。“問題”とは“自然ではない”、“自然ではない”ということとは“適応していない”ということです。

MK

自分か？自分ではないか？ですね。

AH

その通り！

健康か不健康かの境界とはここなんです。自己の内部環境、外部環境、またそれらを構成する全てと適応しているか？そうでないか？

MK

自身を構成する内外の全てと敵対することなく適応し、自己を自己の力で確立させる。なるほど。



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ

第48回

【前回のテーマは「全てと適応する力」、今回は「エゴの解放」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回、健康とは自身を構成する内外の全てと敵対することなく適応し、自己を自己の力で確立させるというお話でした。

AH

そう、前回お話しした通り、自然の流れに抵抗、阻害、停滞させる何かこそが「問題」なんですよね。

実はこの“問題”こそが「人間そのもの」と言っているといいと私は思っているんです。

MK

自然の流れを止めることができる。止める存在が人間だと？

AH

そう。仏教では「この世の一切は苦である。」と説かれます。

正確にはこの【苦】とはパーリ語やサンスクリット語の「ドゥッカ」の漢訳で「不快」ということですが。

人間存在自体が自然の流れの一部を止めている、止めることが出来る能力を有していて、その能力によって科学になったんだと考えています。

MK

確かに、人間は科学の力で自然を克服… あ

AH

ね？w自然を克服するというのは不完全ながら自然をコントロール、つまり支配出来るということでしょう？支配というのはその存在の持つ能力を止められるということですよ。

でもね、それが同時に人類に苦を生み出しているのは間違いないでしょう？

MK

環境破壊や汚染ですね。確かに自然の流れを止めています。

AH

そう。でも、人間にとって一番身近な自然は自分自身でしょう？

MK

なるほど！だから自分自身の根本原理である精神的背骨を明らかにして、これを強化することが、問題を自然と見出すことに繋がると仰っていたんですね。

AH

そう。そう。自身の問題、すなわち「苦」の実態が明らかになると、それを怖がる必要は無くなるし『必ず解決する』という事が分かるでしょう？苦しいのは苦しいけど、理解したもの、終わりがわかっているものってそれ以上の苦は生み出さないでしょう？

その瞬間、我々はその【苦】に“適応した”ということですよ。

MK

【苦】に適応する…ですか？

AH

そう。【苦】を理解してあげるんですよ。w

MK

ああ、苦＝自分自身の今この瞬間の状態に適応するということですね？

AH

流石。w

自分自身を理解してあげると、自分を縛っていた偽りの自分＝苦から本当の意味で開放されるんです。

MK

先生、ズバリその「不自然な自分」「偽りの自分」ってなんですか？

AH

「自分が“一番正しい”と思ってる」ことですよ。これが偽りの精神的背骨なんですよね。

MK

うわああ～ 耳が痛い…



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ

第49回

【前回のテーマは「エゴの解放」、今回は「エゴの実態」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回、精神的背骨の正反対である【偽りの精神的背骨】が「自分は正しい」と思ってる」ことであり、またそれこそが苦である、というお話でした。

AH

そうです。

しかし、これは非常に深いエゴであって、なかなか自分で認識できるものではないんですよね。

MK

どういう意味です？

AH

“自分は正しい”って要するに【ルール】だからです。

この自分の【ルール】というものが、“自分では無い”と気づくのはなかなか難しいんですよ。私が思うに人間のエゴって単純に考えて二面になつてると思うんです。

自分が認識できるエゴというのは、一般的ないわゆる「欲望」の事でそれは“自分では無い”というストレス、以前にお話した不安ですね。そこから“自分”という安心を探し求める欲求から生じます。

で、この【ルール】というやつが出てきます。

「〇〇でなければならない」とか「〇〇であるべきである」とかって無意識に決められた【ルール】に沿って我々は行動させられているんですよ。

MK

これって… 赤信号は止まれとか…

AH

あ、うん、教育ということですよ？

そう。社会生活を営むに最低限の社会的ルールというのはありますけど、そうでなくて、分かり易く言うとか〇〇主義とか〇〇思想ってありますでしょ？

MK

あー イデオロギー

AH

そう。社会主義が正しいとか、資本主義が正しいとか、そういう、その人の世界観を規定している根拠だね。

MK

根拠… あー“正しさ”ね。

AH

そう。それが自然ならいいんだけど、そうではないから問題が生まれるんだ。

MK

「自然にそぐわない理屈」ですかね。

AH

東洋、特に我が国ではこの「自然に任せる」、言い方を変えると「自然の理」という事が文化の根本になっていたと考えられるんだけど、近年ではそれがそうではなくなったように感じますよね。

この二つは言い換えると「価値観」と「信念」って事になりますかね？

MK

あー何となく分かる気がしますね。

AH

単純に通常認識できる「快」「不快」って感情はこの二つを土台にしてあると思います。

具体的に私が指導している手法でこれを解体していくと、それらには最終的に根本的な根拠なんてないというのが認識されるんです。

そうすると、実際に感じていた身体上の不快感や苦痛が消えるという現象が起こるんですよ。

MK

あ… これって… 仏教でいうところの「二障」、【煩惱障】と【所知障】の事じゃありません？

AH

流石！w いやあ～それがすぐ出てくるのは先生ぐらいですよ。w



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ 第50回

【前回のテーマは「エゴの実態」、今回は「痛みのミカタ」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回のお話を僕なりに要約すると、エゴの実態というのは【自分探し】と【正しさ】という2つに分類出来ると理解したんですが、間違いですかね？

AH

いや、それで良いと思いますよ。

【自分探し】と表現されたのはさすがですよね。w

MK

いや、まあ、「偽りの自分というストレス」って、よく言う【自分探し】ですよね。

AH

その通りだと思います。

MK

ところで、先生は現在「痛みのミカタ」という哲学セミナーを開かれていますね？僕はまだ先生のそのセミナーには参加させてもらっていないのですが、そのセミナーではこの【エゴ】については解説されていないのですか？

AH

ええ、そうですね。今「痛みのミカタ」という「痛み」というものからその背景にあるコンセプトを見てみましょう。ということで、施術者対象のセミナーを開いています。

この連載でもお話しているように、普段の臨床においては「症状の背景」をミテいきます。私の担当するセミナーテーマは「痛みはどこにある～人間とは？自己とは？～」です。

MK

なるほど、臨床において最も目的になり易く、捉え易い【痛み】から「自然」、「本来」、「宇宙

の原理」をみていく訳ですね。

AH

そうですね。「痛みをミル」ということは“人間をミル”ということであり、“痛みとは文化”であり、また“人間そのものである”ということだからです。

人間とは宇宙のコンセプトそのものですから、痛みという具体的な現象からそれを理解してもらおうというセミナーです。

MK

なるほど。

AH

以前（第48回）にこの連載でも取り上げました。

MK

「苦痛」ですね。

AH

そうですね。「苦痛」だと「痛み」よりも抽象度が高いです。なので、今回のセミナーでは皆さんの理解を促す為に抽象度を下げて解説している訳です。

MK

簡単に紹介してもらえませんか？

AH

そうですね。

セミナー前半では、全人的苦痛からその背景をミテいきます。「痛み」をミル上で、痛みを感じる存在すなわち「自己とは何か？」を最初に提示します。ここで、「痛み」とは個人だけの問題ではなく、例えば、「社会的痛み」、「国民の痛み」といった個人を超えた「痛み」というものも存在するわけですから、自己と非自己を含めた新しい視点によって「痛み」をみます。

後半では、実際に臨床ですぐに使用出来る人間の個性や素質を12タイプに分けた問診法をお伝えします。

MK

ありがとうございます。

なるほど。日常における最も身近で具体的な問題をお題にすると、それだとイメージし易いので取り組み易いそうですね。



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ

第51回

【前回のテーマは「痛みのミカタ」、今回は「痛みという健康への入口①」です。】

AH：朝倉徳高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前は現在公開中の朝倉先生のセミナー「痛みのミカタ」についてお聞きしました。

現在はプロ向けの公開だそうです、いずれ一般公開される予定もあるのでしょうか？

AH

そうですね。いずれはそれも考えてます。

MK

それは楽しみです。

あ、そういえば、いよいよ朝倉先生の初のご著書が近日出版予定だそうです。

AH

ありがとうございます。w

この秋に出版予定で、まだタイトルは決定してないんですけど、原稿はほぼ完成しています。

MK

おー！！

どのような内容の本なのですか？

AH

これは一般の方向けに【腰痛】をテーマにして、今まで常識と思われていた「ヘルニア」「歪み」等の構造論的な腰痛のメカニズムではない、「心理社会的」「脳機能的」等を原因とする腰痛のメカニズムを最新の研究論文と併せて非常に簡単に紹介しています。

MK

なるほど。この連載でも取り上げている内容をもっと分かり易く簡単に、というわけですね。

AH

そうです。それに内容も【腰痛】という具体的なものを取り上げて、なるだけ話が広がり過ぎないようにしています。w

MK

この連載だと、制限は文字数だけで内容は縦横無尽に話が広がっていきますからね。w

AH

そうそうw w

で、それだと分かり難くなるのでより具体的かつ簡単に誰でも理解出来るように書いたつもりです。

MK

それは楽しみです。その内容を少し紹介してもらえますか？

AH

この連載ではずっとお話している事ですが、【痛み】という現象には器質的な問題が無いのにもかかわらず【痛み】があることがあります。

それは「脳の機能的な問題が原因」になっている【痛み】で、更にその【痛み】という感覚の認知にも、これまで様々な脳内の情報との関係関係があるんですが、それを自分が毎日の臨床の中で患者さんに実際に説明している事を章立てて説明している感じですね。

MK

もう少し具体的に。

AH

例えば「急性腰痛だとうで、慢性腰痛だとうです。」という感じですね。

私の腰痛に対する考え方の中心に『腰痛に対する恐怖心を取り除く』というのがあります。

「慢性腰痛に困っている」「なかなかよくならない」「くりかえす」というご相談を受けますが、このような症状を訴えられる方によく見られる心理的な問題として自分自身に自分で【“腰痛持ち”というレッテル】を張っているという事があります。

MK

“腰痛持ち”という“意識”ですね。

AH

その通りです。腰痛自体が苦痛なのはもちろんですが、実は「いつまで経っても腰痛という意識そのものから意識から離れられなくなっていること」も辛いんですよ。

だから、たとえ痛みがあっても痛み、腰痛という意識から意識の集中が薄れる、あるいは外れる、シフトすれば、実はそれだけで重度の腰痛患者ではなくなるんですね。



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 院長：朝倉徳高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ

第52回

【前回のテーマは「痛みのミカタ」、今回は「痛みという健康への入口②」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前回から朝倉先生が今秋出版予定の新刊のお話をお聞きていますが、前回「自分は“腰痛持ち”だ」という意識を患者さんから取り除くことで、慢性腰痛が実際に改善するということをお聞きましたが、その【腰痛持ち意識】というのを具体的ににはどのように取り除くのでしょうか？

AH

具体的には…「読んでみてください。」と言いたいところですが、簡単にお話しましょう。w

MK

すみません。お願いします。w

AH

実はこの連載ではそれを結構詳細にお話ししているんですけど、“腰痛持ち意識”を取り除くには認識と理解が処方箋になります。

腰痛には7つのパターンがあります。それで、今現在【自分はどのカテゴリーの腰痛に分類されるのか？】ということ进行分析し、お伝えします。腰痛の7パターンは「腰痛は怖いもの」という意識を取り除くことを目的として作成したもので、これを認識するだけで相当効果が期待出来ます。

ただし、それ以外に所謂“レッドフラッグ（命に関係する）”と呼ばれるものもあります。これは癌、感染症等による早急に対処しなければならない危険性の高い腰痛です。

MK

確かに腹部内臓の腫瘍などで腰痛を訴える患者さんはいますね。

僕も数例腰痛を訴える患者さんでそのような方がいましたね。

AH

ですよね。

ですから、もちろん病院も必要なんですよ。「手術がいけない」とか「薬がいけない」という意識も“問題の意識”ということです。手術も薬も、あらゆる選択肢のどれも納得した上で上手に使用することは何の問題もないと思います。

MK

なるほど。本質なのは主体となる自意識ですからね。

AH

そうです。以前にもこの連載で取り上げましたね。

MK

第49回「エゴの実態」ですね。

AH

そうです。手術や薬が自然療法よりも良好な場合もちろんあります。

その人の主体的な自意識が快適であるかどうか？ということからすると、何が何でも自然でなければならないということではないと私は考えます。お金、時間、精神、肉体、体力、環境等、様々な状況的環境的余裕の無い人はそれを上手く活用する方が良いと思います。

短期での対症療法を使用した場合でも、その後にその背景を考えると再発防止やその後の様々な健康維持に影響するんです。逆にどんなに優れた方法であっても、その人の姿勢つまり自身に対する態度が受け身だと、どんな治療や療法・療術を使用しても関係なく繰り返します。



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ 第53回

【前回のテーマは「痛みという健康への入口②」、今回は「腰痛が人生を好転させる」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK

前々回から朝倉先生の新刊のお話をお伺いしています。

AH

ありがとうございます。

先日発売開始しました。正式なリリース日は先月9/21で、Amazonで電子書籍、紙書籍どちらも購入出来ます。

タイトルは『腰痛が人生を好転させる：腰痛がなかなか治らない人が読む本』（出版社：パンダ・パブリッシング）です。

Amazonで『朝倉穂高』と検索すれば出てきます。Amazon以外では楽天ブックス、三省堂でも取り扱ってます。



MK

おお～！ついに出るんですね。

AH

ありがとうございます。

MK

この本では、前々回からお話頂いているように構造論的な腰痛のメカニズムではなく、“腰痛”という「意識」を外すことで、それまでなかなか改善しなかった腰痛が改善するということと最新の腰痛研究の結果と併せて解り易く解説されているということですよ。

AH

そうです。

この連載でも繰り返し言ってますように“病気とどう向き合うか？”そして“自分自身とどう向き合うのか？”ということ「腰痛」を主題として誰にでもわかるように書いています。

そして、これまで常識とされてきたことを1つ1つ見直していきながら、「腰痛は怖いもの」という思い込みを外して、読者ご自身に希望を持って頂きたいと願って書きました。だから「人生が好転」するんですよ。w

MK

なるほど。

AH

そして“自分自身に希望を持つ”ということとは、“自身の未知なる可能性を信じられる”ということです。自身の未知なる可能性を信じられる時、「自分とは違う」つまり「他」を自己の可能性の1つ」として認められるんです。その時、この世界が様々な役割を持った異なる存在の役割分担によって出来ていると理解できるでしょう。

そのことが延いては、人類をよりよい社会へと導くと私は考えています。



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.

古くて新しい 健康のミカタ

第54回

【前回のテーマは「腰痛が人生を好転させる」、今回は「最終回」です。】

AH：朝倉穂高（ナチュラルケア水道橋外来センター）

MK：松浦孝一郎（神保町ハーモニーカイロプラクティックオフィス）

MK：これまで「健康」という概念を一般的な概念以外の視点から観てきました。

当たり前の事ですが、概念つまり抽象的な認識は人によって異なるものですから、逆に言うとほんの少しのミカタの違いから全く新しい世界が広がります。

AH：ですね。具体的に言えばこれまで「健康」とはこういうものだ」と思い込んでいたものを更に掘り下げていくと、結局「健康である」ということは「幸福な状態」の事だと気づけるわけですね。

MK：ええ。今まで足下しか見ていなかった人が前を見て、左右を見て、後見て、上を見て、「世界って空間なんだ…」って気づくみたいなね。

で、その“観てる自分に”気づく。

AH：でも、なかなかそれに自分一人では気づけないから、我々の仕事があるんですね。

w

MK：そう。フィジカルから入ってメンタルに気づき、メンタルがフィジカルに影響を与えることを体験して、自分というものを今よりも高い次元で捉えるようになってもらえれば、後はお一人でもその人の健康に向かって歩いて行ける。

もちろん、困った時はいつでも我々がつ

いています。w

AH：うん。ある事象に対する捉え方ですね。それは文化、身体、意識、痛み、社会、色々な概念を通したミカタになるんですですけど、先生が仰るようにそれって「右見て、左見て…あれ？その途中って…」という事に気づけるかどうかですね？

MK：ああ、背景ね。

AH：そう。空に浮かんだ雲は色々な形に変化して見えるけど、空は変わらない。

MK：真理だね。w

その背景である空が自分自身の奥の奥にあることを発見して、そのまま生きられた、人間は本当に自然のあるがままのヒトという幸せに居られるんじゃないかと思います。

AH：誰か、何か、と比べる必要がない。ただ、自分の可能性を無限に楽しく追究すればいいだけ。

MK：ですね。

AH：今回で最終回ですが、この対談の中で本当に色々な気づきがありましたよ。

なかなか普段一人で悶々と思ってても形にならない感覚や思考が、先生とお話していく事で、整理されて、まとまったり、ある時には自分の言葉に驚いたり、そういう事がとても面白かったですね。

MK：僕も普段自分の中にあるものを物質化するという作業で色々なものが引き出されたので、とても貴重な機会になりました。ありがとうございます。

AH：こちらこそありがとうございました。また、いつか機会があればこのような対談したいですね。

MK：こちらこそ。その時はどうぞ宜しくお願い致します。



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 院長：朝倉穂高 B. App. Sc., B. C. Sc.