

日本の心にふれる旅

全7回をふり返って

‘03年3月、チカコ健康サロンで「癒しの熊野」と題して、熊野塾主宰の満仲雄二氏に講演をしていただきました時、出席された方々から「実際に古道を歩きたい」という声が上がりました。

同年7月に、中型バスをチャーターしてのツアーを企画したのが最初で、その後、次々と関連したところを訪ねていくうちに今回で7回にもなりました。

このツアーは、旅行会社の企画するツアーとは異なり、個人旅行では味わえない催しを盛り込んだ、チカコ健康サロンならではの企画を練っています。講師のお話を聞きながら観光ガイドにないところを訪ねたり、宿では温泉でからだを癒し、夕食後のひととき、自由参加型の催し（実際には全員参加して楽しんでいますが）等々、参加された方々の心を取りこにしています。

二回目の玉置神社に参加された松田育三先生が「これはまさしく日本の心にふれる旅やね」と言われたのです。私たちの考えていることと同じ言葉に、良いタイトルができた！と、以降「日本の心にふれる旅」と称して企画を練っています。

今忘れかけている日本の心を探り、考える良い機会になればと思います。

「日本の心にふれる旅」にふさわしく、ご希望のところがあれば教えてください。ありきたりの観光地でもちょっとした工夫で素敵なツアーにいたしましょう。

近場の日帰りツアーもいろいろ考えています。

ことしの春は神戸市内のお花見で満開の桜を昼と夜楽しみました。八月には「堀江オルゴール博物館」と大谷美術館の「ボローニャ国際絵本原画展」をめぐり、残暑を忘れて涼やかな気持ちで過ごせた一日でした。

全7回のツアー皆勤賞の方々の中から、今回は、仏教を研究してられる木下進様に、このツアーを振り返っていただきました。

「日本の心にふれる旅」

全7回に参加して

木下 進

日本の心にふれる旅も今回で7回目を数えます。過去6回を含めてすべてに参加し

ていますので振り返ってみたいと思います。

第1回は、2003年7月5～6日で熊野古道を歩くことでした。満仲雄二先生を講師として、勝浦温泉「くまのじ」で一泊。宿では夜に福井幹氏の横笛を鑑賞、勝浦那智の滝、那智大社、青岸渡寺では護摩を焚いての法要、新宮速玉大社、神倉神社、コト

ビキ岩、熊野本宮大社を巡り、中辺路を歩いて熊野古道を満悦する旅でした。

第2回は、2003年11月1～2日で、満仲雄二・松田育三両先生と共に玉置神社をメインに、川湯温泉「木の国ホテル」で一泊の旅でした。夜の催しでは、福井鉄氏の心にしみるヒーリングです。不動の滝では地底の世界を探検、花の巖神社では波動を感じ、イザナミの墓、黄泉の国の入口、川の露天風呂にも入浴、玉置神社では、宮司様の話と祈祷、玉置山の頂上まで登りました。ここで、正三角形とする、西に四国の剣山、北は兵庫の千ヶ峰が、神々のトライアングルになっているお話を聞き、是非企画してほしいと要望しました。

第3回は、2004年5月29～30日、前回の話にあった四国第二霊峰、剣山ツアーで、ラフォーレつるぎ山で一泊の旅でした。鳴門公園「渦の道」、藍染「藍の館」、祖谷「かずら橋」、見ノ越リフトで剣山山頂へ登りました。急に濃霧になって、視界をさえぎられてしまったが、すぐに回復してほっとしました。帰りに徳島「阿波踊り会館」によって、阿波踊りを楽しみました。(飛び入りでは何と我グループから2人表彰されました!)

第4回は、2004年11月3～4日で、トライアングル核心のスポット、千ヶ峰ツアーで木津温泉「えびすや」で一泊の旅でした。この旅館は松本清張の常宿で書斎も保存されています。大江町「元伊勢神社」内宮、外宮に参拝、幻一氏の「羅漢ギャラリー」見学と墨画の手ほどき、何十年振りかで絵筆をとりました。加美町千ヶ峰の岩座神へ参拝。夜には整腸マッサージ体験会が行なわれました。

第5回は、縄文文化、神道の源にふれる諏訪大社です。2005年6月25～26日、茅野市北山蓼科湖畔、「白林荘」で一泊の旅でした。伊那市の「かんでんぱぱ」で昼食、丁度かんでんがブームになっていて人気上昇中でした。茅野市尖石遺跡、縄文考古館見学、ピラタス蓼科ロープウェイで、北八ヶ岳自然公園坪庭へ、標高 2240 メートルへ登った。諏訪大社下社、上社へ参拝、御柱については、釘付けになるほど見学しました。(夜は松田先生を囲んで夜更けまでよもやま話。)

第6回は、2005年10月15～16日で、伊勢神宮神嘗祭奉拝の旅で、二見町「岩戸館」で一泊。講師は加藤孝吉氏でバス中加藤孝吉氏の心理テストなど全員興味深々。松阪・明和町「斎宮歴史博物館」見学、外宮参拝して、岩戸館へ、夕食後午後9時出発、外宮「神嘗祭」参拝、暗闇に聞こえる玉砂利の踏む音、雅楽の音、かがり火、何もかも印象的でした。おかげ横丁で昼食、猿田彦神社へ参拝、伊勢志摩スカイラインで朝熊山へ登りました。「岩戸館」の女将は自然食で健康づくりを提唱している我々にピッタリの宿でした)

今回は、7回目で 2006年7月13～14日那智大社火祭りツアーであり、勝浦温泉「勝浦観光ホテル」で一泊の旅であります。

熊野に始まって又熊野に戻ってきました。

熊野三山の例大祭として、本宮大社では4月15日「神輿渡御」が行われ、速玉大社では、10月15日「神馬渡御式」16日「神輿渡御・御舟祭」が行われ、神倉神社では「御燈祭」が行われています。そして那智大社の「例大祭・火祭」です。

中型バスで新大阪から、前日までの天候不順が嘘のように、積乱雲がもくもくとあがり快晴の中、出発です。

阪神高速、阪和道、南部ICから42号線ですさみへ、黒嶋茶屋で昼食、串本で奇岩を観光、那智勝浦町「補陀洛山寺」で那智曼荼羅絵解き、那智勝浦町観光協会大西為義氏の説明を聞きました。本殿では本尊千手観音の写真で説明していただいた後、お厨子を開いて、本尊千手観音を拝ませてくださいました。この寺是那智大社の末寺の一つで、浜の宮王子観音の守護寺だということです。補陀洛渡海の出発地であり、すぐ前の那智の浜から多くの船が補陀洛浄土を目指したそうです。境内には補陀洛船が展示されていました。

ホテル到着夕食後、午後6時30分ホテル出発、那智大社へ、一般には知られていない宵宮祭が社殿で行われ地元の方々と共に、いい席をいただいて見せていただきました。大和舞では男の子供は冠に狩衣、女の子供は宝冠に千早で斉主舞、巫女舞、沙庭舞を舞った。田楽舞は、私たちには同じ動作に見えましたが、一つ一つ意味のある

動作解説があり、よく理解できました。午後9時頃ホテルに帰着。

翌14日は9時ホテル出発、妙法山阿弥陀寺へ、谷住職の講話を聞きました。真言宗に属する古刹で、寂蓮上人が法華三昧を修した霊場であるので妙法山というそうです。熊野古道最大の難所「大雲取越え」の出発点としても知られています。真言宗の古刹で、女人禁制の高野山に対して女性が多く参詣したことから「女人高野」の別名を持っていると聞きました。

見晴台で展望してから、那智大社火まつりの見学の場所取りのため石段の左右のギャラリーへ向い、その場所で昼食の弁当を食べながら待つこと90分。予定通り午後2時御火行事が始まりました。滝本で、使いの松2本に火をつけて、二人の青年を一の使い、二の使い、三の使いと3回出して、扇神輿を案内して滝へ迎えるようにする、滝の広場で大松明に火がつけられ、十二体の松明に火をつけると「ハリヤー」のかけ声をして扇神輿を迎えるために出かけます。那智大社から出発した十二体の扇神輿の先頭に注目して下さい。(写真参照)馬の絵が描かれている大型の白い扇が重要で、一体



の扇神輿をかつぐのに5人がかり、総勢60人です。石段の上で、「大松明」がこの「馬扇」をあぶって焼くように火をかざすと「馬扇」の前にある火払い役が「日の丸」扇であおいで「大松明」の火を払うと同時に「水かけ役」が「大松明」に、水をかけ、火勢



を静める。十二体の大松明がつぎつぎと火をかざし、何回もくりかえされました。大型の白い馬扇が男性で、火は女性を象徴していますから、石段上での松明と扇神輿の絡み合いは男女の産みの行為だそうです。生命の水としての大滝の前で産霊の神が誕生する。新しく登場した神々が十二体の扇神輿の一つ一つに乗り移り、那智大社の十二の神殿に遷座するそうでもあります。大滝を中心とした生命賛歌の素朴な祭りであると思われま。3時に火まつりが終わりましたが、60分におよぶ実況を目の前で見られたことに大感動です。終わるのを待っていたのでしょうか、太陽が照っているのに大雨が降り出しました。キツネのヨメイリと昔の人は言っていたようです。大門坂古道を歩く予定でしたが、止まなかったので、残念ながら記念写真だけ撮って帰路につくことになりました。

バスの中では、今日の感想を述べ合いましたが、皆さん大満足。

「日本の心に触れる旅」前6回と同様、今回も感動させられました。熊野の素朴な自然にふれあうことができました。

ありがとうございました。-

年を忘れて学びました

病弱な妹の健康を願って

川浪千世子

私がこのエヌエイチアカデミーを知ったのは長い喘息等で主婦生活がままならぬ75才の妹からである。私が妹の雑用ヘルプに出向いた時「この本を読みたい」と、18年2月10日発刊の産経新聞の切抜きを示した。それには「膠原病、奇跡の克服」とあった。

膠原病は全身に作用し、原因不明のために治癒がむつかしいものが多い難病である。

成長期の気管支喘息は治る事が多いと聞くが、大人の喘息は宿痼であった。この二つの病気の唯一の治癒薬として、副腎皮質ホルモンのステロイドが多量に投与される。

気管支喘息は気管支に確実に薬が作用すれば呼吸が楽になると解かっている、適確な治療薬が長い間開発されなかった。ところが約10年前頃から投与された予防吸入薬は、少量のステロイドで効果がすぐれ、問題のステロイドの副作用は殆どみられないという有難い治療薬で、感謝しているのは私だけではない。

しかし30年前に重い喘息を発症した妹はステロイドの量を症状に合わせて加減してくれる専門医にかかれず、多量のステロイドの投与を受け、入退院を繰り返し、先が見えない日々であった。転院したが症状は好転せず、私と同じ病院で受診し、即入院であった。数年後、私の主治医が「妹さんも診ましょ」と言って下さり、ステロイドを最小限度にして、デリケートな体質を療してもらっている。お陰で入院からは遠ざかっているが、3年前から心臓細動にもなり、何かと故障が多い、又毛細血管が弱く、すぐに動悸をうつので、残念ながら習った「腸のマッサージ」はしていない。

難病の膠原病は「食べ物を変え、腹をもむだけで治る」とは信じられなかったけれど「病は口から入る」とか言われる位だから、治る食べ物に関心を持った。しかし定位置にぎっしりと収まっている腸をもむ事には不安があった。

「菜食整腸の奇跡」は膠原病を薬なしで克服された女性の体験記であり、人の役に立つことを願っての書である。

監修は「自然治癒力は病気を治す主役」とされている医師、松田育三先生である。

私は50才の時、先天性の心臓病である心房中壁欠損症の手術を受け、その早い回復は「子供並み」と医師に笑顔で告げられた。それは優れた医師と、元気な時に手術を受けたからであろう。「自然治癒力」が活発に働いてくれたのだと思う。

今、治りたいのは便秘と、不眠症である。便秘が腸の不調から起こる症状とは知っており、不眠症は交感神経と副交感神経のアンバランスにあると聞いていたが、腸のトラブルがこの自律神経のアンバランスを引き起こしているとは全く気がつかなかった。

それが腸をもんでもらうと気持ちがよく、眠りたくなり、自律神経が関係している事を知り得た。

「ななこっこ」を主食にすると確かに元気が良く、便秘を改善してくれる食物繊維は白ご飯の20倍近くあるという。

私は腸のマッサージを受けるだけでは、自分で十分に行うのは無理であると思い始めた。それで自分の年の事は全く忘れて、「整腸法基礎講座」を4月14日に申し込んだ。若い人に混ざって、80の手習いである。

私は「勉強」をなし終える自信がない時には「読書百篇意自ら通ず」の箴言を思い出す。そして修了迄の大体の計画を立てた。

教科書は解かり易い記述で、折々に読み返している。マッサージの実技はまだまだであるけれど要領がわかったのが嬉しい。

皆川先生をはじめ皆様方が惜しみなく、心からご指導をして下さり、研修生同志も仲良く、ランチも多彩でおいしく楽しみであった。

本当に有難く思いがけない有意義な2ヶ月余であった。今後は学んだ事を妹や、私の体質改善に活かしていきたいと思っている。

ありがとうございました。

予定表

月・日	時間	講師	演題	会費	備考
9月 9日 (土)	13:00-17:00	皆川容子・白井沝隆	「米子講演と体験会」		別紙
16日 (土)	14:00-16:00	皆川容子氏	「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000円 一般 2000円	
10月 22日 (日)		皆川容子	「菜食整腸の奇跡」 元氣室 (三浦整骨院) 主催		寝屋川 旭町公民館
26日 (火)	14:00-16:00	真野龍彦氏	「そばの話とそば打ち実演 試食会」	会員 1000円 一般 2000円	
30日 (土)	14:00-16:00	松田育三氏	「難病から生還する人と 生還しない人との違い」		
10月 6日 (金)	14:00-16:00	庄田幸三氏	「人生を自由に生きるための、 心と体の使い方」		
21日 (土)	14:00-16:00	小林陽子・高槻鑛三氏	「こころの歌・箏と共に」		
27日 (金)	13:00~17:00	皆川容子・白井沝隆	「東京講演と体験会」		
28日 (土)	13:00~17:00	皆川容子・白井沝隆	「宇都宮講演と体験会」		
28日 (土)	14:00~16:00	高橋佐喜子氏	「ヨーガ教室」		
11月 11日 (土)	14:00~16:00	松岡昭寛氏	「家族の健康や幸せをもたらす 住宅環境改善」		
25日 (土)	14:00~16:00	高橋佐喜子氏	「ヨーガ教室」		
26日 (日)	13:00~14:30	皆川容子	「あなたの腸は大丈夫？」 兵庫県健康管理士会		於 芦屋市民 センター

9月26日(火) 14:00-16:00 真野龍彦(まの たつひこ)氏

「そばの話とそば打ちと試食会」

1945年大阪生まれ 家業の写真家より、舞台芸術を中心に撮影するフリーのカメラマンとして活躍していたが、急に田舎での自給自足の生活を考え、田舎に似合う仕事を考え、行きついたのがそば屋だった。独学で研究し、1991年11月大阪大正区のギャラリーを改造して「凡愚(ぼんぐ)」を開店。天職にめぐり合えたと思っています。

そばの老舗が多い東京にはかなわないが、大阪らしいおいしいそば、おいしい食べ方で出す「凡愚」のそば。

話を聴き、そば打ちを見、試食は二種類のそばを食べ比べるというぜいたくな催しです。

9月30日(土) 14:00-16:00 松田育三(まつだ いくぞう)氏

「難病から生還する人、生還しない人との違い」

昭和十二年大阪生まれ。未熟児として生を受け、虚弱児として育てられ、学校は欠席がちであった。子供の時から機械いじりが好きで工学部を志したが、病弱のため就職の心配のないようにと気の進まぬまま京都府立医大に入学。在学中、十数ヶ月肺結核にて入院、この間にこの病気が精神状態と深く関わっていることを体験する。卒業後消化器内科を専攻。ここでも消化器疾患が心の病気と考える様になり、心身医学の勉強にのめり込む。

現代の日本の健康保険制度では、心身医学で生計を立てることは不可能と知り、臨床医学を去り健康管理を志す。

精密検査と称してこと細かにあらさがしをし、全ての人間を病人あるいは病的人間としてしまう現在の検診の在り方に疑問を持つ。「医学は不安をばらまくものであってはならない。希望を与えるべきものである。」との理念のもとに職場の集団検診を行う傍ら、啓蒙活動に東奔西走する。特に講演ではいかに自己治癒力が健康回復に大切かを説き、免疫が自己治癒力の源となっていることを力説。 著書 「癒いやす」他

* 松下電器健康管理センター、国鉄大阪保健管理所主任医長を経て労働衛生コンサルタント松田事務所(昭和58年)、医療法人松田メディカル(平成6年)を開設 NPO法人ネイティブヘルス 理事

10月6日(金) 14:00-16:00 庄田幸生(しょうだ ゆきお)氏

「人生を自由に生きるための心の使い方」

昭和25年徳島県生まれ 24歳より藤平光一氏に師事し「氣の原理」と「心身統一合気道」を学ぶ。争わず戦わず自分の思い通りに自由自在に生きる方法について、心と体のつながりをとおしてわかりやすく説いている。悠心館道場館長・心身統一合気道五段

ものの見方をほんのちょっと変えるだけで、これほどまでに自分自身が自由になれることを、体を使った実験をとおしてわかりやすく解き明かします。心が体を動かしているということが実感できます。

体験すれば、カルチャーショック、目からウロコ、目の前がパッと明るく開けます！あなたの中に秘められた自分自身の能力にビックリすることでしょう。これを知ると、これからの人生が50倍楽しくなる、100倍有意義になる！超オススメの参加型講習会。

10月21日（土） 14:00-16:00

「こころの歌・琴と共に」

主な曲目

小さな木の実。もみじ。千の風になって。百万本のバラ。やさしいおかあさま。
てのうた

小林陽子（こぼやし ようこ）氏 ヴォーカル

長野県松本市出身 東邦音楽短期大学声楽専攻科卒業。林源二郎、鷺崎良三氏に師事。大阪でプロデビュー後、峰大介氏に師事、歌曲からシャンソンまで幅広いレパートリーで活発な演奏活動を続けています。

定期的なリサイタルや各地の大小のコンサートホールやホテルでのチャリティーコンサート、労力ネットワークを通じて障害者や高齢者との交流やボランティア活動を続けています。主に関西を中心に歌を通して、こころのふれあいを広げ（こころの歌）教室、（抒情歌）（童謡・唱歌）教室などを主宰。

日本演奏連盟、関西音楽舞踊会議運営委員、日本音楽家ユニオン会員（MC理事）

高槻鐘三（たかつき しょうぞう）氏

1944年生まれ 60年邦楽の世界に入る。箏を吉岡絃子 国嶋秀淳各氏に師事。

75年師範、78年に流派にとらわれず独立。西川奏楽院設立。64年作曲を澤田四朗氏に師事。邦楽の作曲を独学にて修める。74年から毎年作品発表し現在に至る。又、邦楽文化発展のため88年日本五音協会を設立。

西川奏楽院長、五音協会理事長、関西音楽舞踊会議運営委員、作曲集団「たにしの会」会員、日本音楽家ユニオン会員（ULGK事務局長）

市川淑子（いちかわ よしこ）氏 ピアノ

大阪音楽大学短期大学部ピアノ科卒。ウィーン国立大学留学。

七川昭子、L・バレンティ、R・ショルム、高橋従子、E・F・ザイラー各氏に師事
声楽、器楽、合唱の伴奏者として活躍。

関西音楽舞踊会議事務局長、日本音楽家ユニオン会員

11月11日（土） 14:00-16:00 松岡昭寛（まつおか あきひろ）氏

「家族の健康や幸せをもたらす住宅環境改善」

中堅ゼネコンに10年勤務の後、住宅建設関係会社(株)アスカの社長として17年間経営。1995年「住まいは単なる建物ではなくそこに住む家族が、幸せな人間らしい生活を永続する生活機能と生活環境を併せ持つ建物であり、家族の健康はもとより、家族の平和や子育てなどに大きく影響を与える中心的生活環境である」という理念のもとに1981年から活動している住宅環境研究グループ「ホームスタディグループ」と出会い参加。現在は2001年ホームスタディグループが中心となって設立した内閣総理大臣認証「幸せな家庭環境をつくる会」大阪中央支部支部長、ホームアスカ住環境研究所所長として「幸せを生む住まい」の提案。提供に励んでいる。

ヨーガ教室を始めます

10月28日(土) 14:00~16:00

11月25日(土) 14:00~16:00

講師 高橋 佐喜子先生

会場 エヌエイチアカデミー セミナールーム

会費 会員 1,000円 一般 2,000円

去る8月5日に「やさしいヨーガ」を開催しましたところ大好評

是非続けてやってほしいというご希望があり、先生にお話いたしました。10月から毎月第4土曜日に教室を開きます。

「ヨーガ」は哲学の教える理論を、生きた真理として個人の心の内に定着させる技法と言われる。

「ヨーガ」は哲学と宗教の中間に介在して、つなぎの役目をするものである、とも言われる。

「自分が生きているということの真の意味を考える」

「自分を探求する」

「自分の内面構造を観察する」

そういう自己反省の必要を感じた時、われわれに最も安全でしかも簡便な方法を教えてくれるのが「ヨーガ」である。(奥山圭子先生の講義から)

ヨーガ体操の動作はゆっくりと落ち着いてすることが必須条件の一つであると言われるとおり、自然に動き、出来る範囲でするのでどんな人でもできるので入りやすいと思います。

編集後記

ことしの夏は殊の外厳しい暑さで、元気な人もへばるような毎日でしたがようやく朝夕の風に涼を感じられるようになりました。今回お知らせするチカコサロンでは、久々に松田育三先生にご登場いただくことになりました。先生曰く「今までとちょっと違う話をしようかな」。どのような内容か今から楽しみです。

おそばの企画もきっとお楽しみいただけたと思います。こだわり抜いた味を求める職人のそば屋として、一度は行ってみたいおそば屋さん。しかし木～日曜だけしかもその日打ったそばがなくなれば閉店、というだけあって仲間々その味にありつけないそうです。そのご主人自らのお話をまじえて目の前でそばを打っていただいて、食べるというまたとない贅沢な機会です。そばはルチンが多く、抗酸化作用が強力で老化防止・疲労回復に役立つそうです。ビタミンB1、B2、ミネラルも豊富で高血圧、動脈硬化の予防になり、そばのたんぱく質は体脂肪の蓄積を抑える物質が含まれているというまさに美容と健康の食べ物です。これで夏バテを一掃しませんか

Y. M

「明日葉(あしたば)」第24号2005年11月31日 編集・発行 NPO法人ネイティブヘルス

〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20 TEL06-4806-4887 ホームアドレス <http://www.nponh.com> <http://www.nhacademy.co.jp>