

心ぐせが病氣を作る

氣の持ち方を変える

漫画家 黒田 クロ

10月25日チカコ健康サロン講演要旨

こんにちは、黒田クロと申します。
年間200回位全国で講演しています。
たぶん、今日僕に会ったことで、人生変わると思います。

皆川さんとは、杖をついている頃からの知り合いで、今こうして杖なしで、元気に歩いて居られて、僕も感動しています。

これは本当に凄いこと、良いことです。良いことは、もっと広げたいと、一緒に頑張っています。

最初にテストをしましょう

「きょうよう」のない人は淋しい人生です。ね。「きょうよう」のある人は楽しい人生を送ります。きょうようの無い人は、ボケます。

「きょうようのある」、と漢字で書いてください。

はい、書けましたか？

今日、用のある人は、楽しい人生なのです。みんなから必要とされているのでボケません。用とは自ら作る用事なのです。相手から求められる、これがある内はボケません。

いくつになっても自分の人生は自分でやるようにしてください。

次に「ひにく」と書いてください。最初にひねったから、又と思うのですが、これはそのまま「皮肉」が良いのです。

皮と肉だけでは、体は成り立ちません。

骨がいらいます。

骨を持つということが大事です。でも一本では倒れます。二本でもあぶない。三本あれば倒れません。

あなたの骨、生きていくのに大切な骨、自分の生き方、自分の骨を持つことが大事です。

生きていく上でこれと、これと、これだけは守るという骨を三つ持ってください。

自分はこうありたい、あるべき姿、こういう生き方をしたい。

そういう夢、目標（志）をちゃんと持つという事が大事です。

あなたは、どこで、どういう死に方をしたいですか。そのために今、ちゃんと生きていますか。

人生死に方を決めたら、生き方が決まるのです。

次の問題です。

500円玉をパッと上に放り投げて手の甲にふせます。

表か、裏か、一回目は表でした、二回目、三回目・・・六回目まで連続して表でした。

七回目はどうでしょう。ラッキーセブンですよ。

表が出たと思う方は手を挙げてください。



裏と思った方は？答えは五分五分です。

どの会場に行っても答えは分かれます。

目の前で起きること、全て中立です。良し悪しはみんなあなたの心の中にあります。

昇先生と色々話したら鬱病というのは鬱に入る前に鬱状態っていうのがあるんですって、いきなり鬱にはならないんですって。

鬱状態、要するに落ち込んだりとか、失敗したりだとかノイローゼになる事なんて人間、誰にでもあるんですよ。

今の人たちは、逃げ場所がある、すぐに病院に行けば良いつてのがある。

鬱状態の人はね、あなたうつ病です。と言ったら途端にストンとハマるんですって。

そうしたら、もう這い上がって来れないらしいよ。

昔であれば、行く場所がないから、なんとか気を紛らわして、治ったという人は一杯、居るんですよ。

あれ、鬱なんていうからもうアカン、名前変えようなんて話が出てるらしいですよ。

これからプツにしよう。

ちょっとこう言い方を変えるだけで、変わるという事が言いたいのです。

同じ話をして、同じ事言って、同じ物を見ます。

みんな違います。全員一緒にはならないんです。

全部自分で決めているということに気付いてほしいのです。

手の挙げ方で人生決まる

今、表か、裏か、と手を挙げてもらいましたね。どういう形で手を挙げました？この挙げ方が、今のあなたの心です。手の挙げ方、声の出し方で人生が決まります。

そんなバカな、と思うかも知れませんが、最後まで僕の話聞いてくれたら分かるでしょう。

全部つながっている

みなさん、紙の表と裏わかりますか？どっちが表か裏か分かりませんか。ひっついているでしょう。

これを表裏一体と言います。心だって、あなたの心の中に悪い心、良い心、いい加減な心、駄目な心、優しい心、全部あります。

どの心が表に出るか、だけのことです。全部つながっています。ひとつとして、一つのものは一つもない、ということです。

全部何かとつながっています。関わり合っているんです。

人間関係という字、人の間に関わり、係るということですね。

関わらずに生きている人は一人もいない。人間というのは、群れてないと生きていけないようになっているのです。全部つながっているのです。

物と物をつないでいくことを物事と言います。

物事全て原因というものがあります。そして結果があります。

原因と結果を別々に考えている人がいるけど、これは全部、イコールです。

そういう物の見方をして、考え方をして、そういう態度をしていると、こういう結果になりますよ。こうなったのはあなたが原因を作ったんでしょ。

ということです。因果関係です。

信号無視したから事故を起こした、ケガをした、という風に、すぐに結果が出ることもあります。人間関係とか、人生とか、病気というのはすぐには出ません。

その間をつないでいるものがあります。いろいろなことに出会っています。これを縁と言います。

出会っているものを縁と言います。

その出会いに気付いた人と、気づかない人では、人生左右に分かれます。

誰の縁でこの世に生まれたと思います？

お父さんお母さんが居て、生まれたんでしょ。お父さん、お母さんが出会ったのも縁、生まれたのも縁。

人間らしきものが生まれたのが、200万年位前、そこからつながって、つながって、つながってきた命がここにある。あなたなんです。一回も途切れてません。

命というものは、基本的には生きよう、生きようとします。自ら死のうとする命は一切ない。

次につながろう、つながろうとしています。人間本来、そういう力を持っているのです。

それが縁です。つながっているものを縁と言います。

因縁なんて、言いますね。因縁生起という仏教用語があります。因というのは因みに、と言いますが、直接の原因、縁は間接の条件です。直接の原因と、間接の条件で物事が生まれたり、起きたりします。

朝顔の種を机の上においても芽は出ませんが、土の上におき、水をやり、温度が適した時に芽が出ます。この土と水と温度が条件です。

手の挙げ方で人生が決まると言いましたね。手の挙げ方は条件なんです。直接の原因ではないけれど、そういう事をつみ重ねたらこうなりますよ。ということなんです。

物事は一つでは成り立たない。

本当の名医というのは、顔を見ただけで、どこが悪いかわかるらしいです。手の挙げ方、声の出し方でわかるんです。全部つながっている。一つでは成り立たないのです。

その事に気付いてほしいのです。

そういう物の見方、そういう考え方、そういう言い方、態度をとっていると、こういう結果になりますよ。だから手の挙げ方、声の出し方ひとつひとつがあなたの人生を決めている、と言っても過言ではないのです。

そういうことに気付く人、気付かない人がいます。

起承転結という言葉、知ってるでしょう。

4コマ漫画を描く時、書く順番は起からですが、考える時は、結を先ず考えます。私は、このことを伝えたい、ということをお先ず、決める訳です。

起は起因、事の起こり

承は承継、つなぐこと

転は転変、変化をもたらす

結は結果、その結果、ということです。

気づき

江戸幕府の将軍を指南する柳生家の家訓に、

小才とは、縁に出会って、縁に気付かない人

中才とは、縁に出会って、縁を生かさない人

大才とは、大きな才能を持った人は、縁に出会って、その縁を生かせる人、

とあります。

今、僕の話真剣に聞いている人、適当に聞いている人、全然聞いてない人がいます。これは意識の差です。

意識というの難しいと思いますが、興味です。もっと簡単に言えば、好きか、嫌いかわかる。興味があれば、好きだったら何ほでも入っていきます。

小才は縁に気付かない、どうしたら気がつくか、失うところまで行くとやっと気がつく。仕事を無くした。親を、家族を亡くした、財産を無くした、健康を失くした(病氣)、この時点でやっと気づきます。痛い目に会って気付くのです。この時点でまだ気付かない人もいますけどね。

自分のことしか考えないからです。俺が、俺がと言っている人、自分中心に物事を考えているんです。そういう人に対して、そんな考え方では痛い目に会いますよ、病氣になりますよ、と言っても駄目です。私のどこが悪いの、と言います。

病氣にならなかつたら、こんな風にはなっていない、とボヤきます。

そこから脱出できる人は中才です。

大才は、ちょっとした変化に気が付きます。その変化に気が付いて、自分を変えられる人、あぁいう思いをしたから今の私がある、今はこうしようとします。そして、そのことに感謝します。

みんな同じように、同じだけ時間を与えられています。その中で気がつくか、つかないかで、大きな差になります。

オケケ(OKK)という言葉知ってますか？多分、知らないでしょう、僕の作った言葉です。

O、思い込み

K、決め付け

K、こだわり

頭から思い込んで、決めつけて、こだわっている人のことです。

こういう人は、トコトンまでやりますから、大成功することもあります、一つ間違ったら大失敗です。

オケケにはまった人に何を言っても無駄、頭から思い込んで決めつけて、こだわっているんです。

大成功と大失敗、何が違うか。自分のためにやるか、人のためにやっているか。それだけの差です。

人の喜ぶ姿を自分の喜びにできる人と、自分さえ良ければという人と全然違います。ところで夢と志の違い分かりますか？

例えば、世界一周旅行したい、大金持ちになりたい、これらは夢。

志は、その先なんです。世界一周して、色々な国を知り、いろんな文化を、子供たちに伝えたい、そのために教師になろう、大金持ちになって、本当に困っている人に役立てよう、それが、志。

志を持ってほしいです。世のため、人のために。志を持っている人は少ないですね。

自分のためだけを考えるのは、単なる夢です。

相手を変えたい時は先ず自分が変わる

さあ、次の問題です。

自分の名前を片仮名で逆さまに書いてください。サッと書けた人は器用ですね、一生懸命書いている人は真面目な人です。

僕が、こうして、逆さまに書いたから同じように書いているでしょうけど、紙をひっくり返したら逆さまでしょう。これはちょっとした気づきです。

今度は紙を動かさしないで、逆さまに書いてください。

そう、紙が動かさないなら、自分が動けば良い。それに気付いた人は相手の立場になって物事が考えられる人ですね。

相手を動かそう、変えようとする時はどうすれば良いか。自分が変われば良いのです。

自分から動こうともせず、変わろうともせず、相手が悪いとばかり言っていては、絶対良くなる。自分から変わるんですよ。

何で病気になったの、病気が悪い、これじゃ相手が悪いと言っているのと同じ、治りません。

みんな自分から治そうとする治癒力を持っています。病気は今までしてきた結果なのです。

自分で気付いてください。今までしてきたことを考えるのです。

こういうことに気付く人がいるということ、気付かない人がいるということに気付いてください。

人生、お一人様一回限り、自分らしく生きること、己を生かし、人のために生きようと思った人たちは、志を持って夢を実現しています。

人生なんてやってみなきゃ分からない、と言う人は、やってみなければわからないような生き方をしているんです。

考え方なんて簡単に変わりますよ

今日、僕が言いたいことは、全てこれなんです。考え方なんです。

考え方が、今日この場で変わるか、変わらないか。

仕事が悪い、仕事の仕方が悪い、遊びが悪い、遊び方が悪い、考えが悪い、考え方が悪い、なぜ、「方」がついているのでしょうか。

どちらの方向から見るのか、方向を変えれば変わります。考えは変えられないかも知れないが、「考え方」は変えられます。

あなたは、どちらの方向から見ていますか。立っている場所、立場を変えたら、見方も変わります。

気の持ち方を変えたら、考え方が変わります。

気の持ち方を変えようと思ったら、意識するんです。意識すれば、気の持ち方が変わります。

人生は全部、自分の思った通り進みます。

ただし、思い通りにはなりません。落ち込む事も、ノイローゼになることも、ケガをすることもあります。でも、そういう事があって今があると、それらに対して感謝することです。その心が大切なんです。



飛騨高山の活動報告

看護師 谷口 典代（谷口鍼灸治療院）

私が、初めて腸マッサージの事を知ったのは、'07.12月、友人瀬戸山さんからでした。「東京で腸をマッサージして頂いたのだけどお腹が温かくなって気持ちよかったよ。次の日も暖かいの。生のお野菜も食べるというよ。冷え性も改善するらしくて大阪に一緒に行かない？」と誘われました。

当時の私は、肩こり・冷え性に悩んでましたし、体質改善になると思いまして、早速大阪に瀬戸山さんと私たち夫婦で行く事にしました。3回連続して施術を受けますと次の日もお腹は暖かく驚きました。

鍼灸治療院を営む夫と、長年看護師・カウンセラーをやってきた私は、以前から免疫力と腸との密接な関係に関心を持っておりました。

腸マッサージを体験した後、私達はセラピストをめざして研修を受ける事にしました。その時夫の叔母の野尻さんもいっしょに参加することになりました。

研修中から徹底した穀菜食をして腸マッサージを受けておりましたので、就寝時布団に入ると足が暖かく不思議と冷え性が改善し、肩こりも解消しました。仲間みんな其々がデトックスを体験し整腸マッサージのすばらしさを体験いたしました。

研修中、高山からの仲間の今村さんも増えて益々楽しく有意義な研修となりました。

認定を頂いた五人と菜食仲間て腸もみ愛好会を結成し、3月11日皆川容子先生の講演会を開催することができました。

講演会後から膠原病・便秘に悩む人たちが来て下さいました。その中で体験の少ない私達に勇気を下さった症例がありますので、ここでご紹介いたします。

○さん・女性・年齢70歳、リュウマチにて8年間闘病生活を送られ、全身の痛みと倦怠感の毎日。治る見込みもない事から一時期は死も意識したことがあったとの事。その○さんが皆川先生の講演会を聞き当院を訪問されたのは3月18日でした。顔にはむくみがあり、全身の痛みで苦しんでおられました。ご自宅が遠方にあるため通院に車で1時間

を要し、通うだけで体力を消耗するとのこと。それ故、朝起きてみないと果たして治療院まで来られるかどうかわからない、という状態でした。

しかし、○さんの施術がスタートして数日がたち、当初、むくみでブーツのファスナーが上まで閉められなかったのが、むくみが軽減し最後までファスナーが上がるようになったと喜んでおられました。

そして日々施術が進む度、全身の痛みも軽減したとの事でした。病院のデーターはCRPも5から2に下がり、血沈も正常値になるという大きな変化が見られました。今では寝込む事もなくなり、朝五時に起床して畑仕事も出来るようになり、働きにも出掛けられるまでになりました。○さん本人も「不思議よね、食事を変えて腸をもんでもらっただけなのに8年も苦しんでいた病気がよくなるなんてね。以前は、主人にも「こんな生活が続くならいっそ殺してと頼んだこともあるのよ、あの時死ななくてよかった」この言葉を伺ってとっても感動いたしました。腸をきれいにするお手伝いをさせていただく事により、彼女の本来もつ治癒力が発動したという事実により多くの事を学ばせて頂きました。

最後に同期生の近況をお伝えいたします。

瀬戸山さんの経営されているテディベアのカフェはベジタリアンカフェに変わり、ローフードも提供されています。ななこっこもメニュー入りし、今では菜食ファンも増えました。

野尻さんは合宿での施術や皆川先生とのアメリカ行きにも同行して活躍しています。

今村さんは美と健康が調和したエステルームで菜食整腸を採り入れ、活躍されてます。くじけそうな時、相談出来たり、腸マッサージしあえたりする認定を受けている仲間が近くにいるのです。なんて心強いのでしょうか。

これからも研究と技術の研鑽を深め菜食整腸法の素晴らしさをより多くの人と分かち合っていけたらそれ以上の喜びはありません。

NPO法人 ネイティブヘルス

チカラコ健康サロン 予定表

知識 からだ 心

知識（チ）からだ（カ）こころ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師（敬称略） 演題	会 費	備考
12月13日（土） 15:00-17:00	「体調改善の体験を話し合う会」 体長を改善した人たち	会員 無 料 一般 1000 円	大阪
19日（金） 11:00-12:30	皆川 容子 「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 エプロン持参	東京
25日（木） 15:00-16:30	佐々木 宏・聡子他 「クリスマスコンサート」	会員 無 料 一般 1000 円	大阪
1月17日（土） 15:00-16:30	大空 福太郎 「アセンションパートⅡ」 心が楽になる考え方	会員 無 料 一般 1000 円	大阪
2月 1日（日） 14:00-16:00	黒田 クロ 「心ぐせが病気を作る」 人生、お一人様一回限り	会員 無 料 一般 1000 円	東京 アワーズ イン阪急 別紙
16:15-17:45	皆川 容子 「整腸はチョウ元気」 あなたの腸は大丈夫？		
7日（土） 15:00-16:30	皆川 容子 「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 エプロン持参	大阪
14日（土） 10:30-12:00	皆川 容子 「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 エプロン持参	東京
2月21日（土） 15:00- 16:30	矢伏 真理 「イキイキ体操」 心と体の健康	会員 無 料 一般 1000 円	大阪

前日までに必ずご予約ください

体調改善をした人たち

体調を改善された人たちの話を聞いて、健康づくりのお役に立てて頂きたいと企画致しました。肥満、便秘、冷え性、腰痛、膝痛、肩こり等は、いずれ病気につながります。高血圧、糖尿病、ガンなど生活習慣病や難病。現代生活で増えつつあるうつ、病気とまではいかないが検査数値が異常な人たち、良くなった人、良くなりたい人の集いです。

個人の健康は医療費削減、介護問題に寄与し、生食により省エネにも協力できます。

自分が健康になるだけでも嬉しいのに、いつのまにかそれが社会のお役に立っているのです。

みんな一緒に元気になりましょう。

体験談をして下さる方、募ります。ご連絡ください。

チカコ健康サロン講師プロフィール（敬称略）

佐々木 宏（コントラバス）

桐朋学園大学卒業。関西フィルハーモニー管弦楽団にコントラバス奏者として在籍。そのかわり、多方面で指導活動を行う。

佐々木 聡子（ピアノ）

桐朋学園大学短期大学部音楽科ピアノ専攻卒業。

カワイ音楽教室ピアノ講師、桐朋学園大学付属子供のための音楽教室を経て現在、大阪国際大学短期大学部幼児教育科、京都造形芸術大学非常勤講師。

ソロ、伴奏、オーケストラピアニスト、室内楽の他、学校公演などにも数多く出演。

佐々木 有紀（ピアノ）

豊中市立第九中学校3年生。

7歳からピアノを始める。小6の時、父宏の指揮でモーツァルトのピアノコンチェルトを好演。

以来、老人ホームや施設で演奏を行う。チカコサロンでの演奏も4年目となる。

今夏、パリ国立高等音楽院のイヴ・アンリ教授のマスタークラスに参加。

現在、西岡知子先生に師事。

山下 綾美（クラリネット）

大阪音楽大学短期大学部卒業。クラリネットを小川哲生氏に師事。

神戸のアマチュアオーケストラ摩耶交響楽団に所属。その他、クラリネット、アンサンブル、室内楽などの活動を行っている。

大空 福太郎（福岡 和男）

'48島根県生まれ、安来高校を卒業後、富士銀行（現 みずほ銀行）に入社し、'96都合により退社。91より物質世界と精神世界の繋がりに関する学習と実践を始める。「悩みの相談事例」、「不登校の悩み」、「知られざる病気の原因とその対応」、「過去世療法」、「意識力」など「心と体の健康相談」をテーマに講演と実演で活躍。'96心と体の健康相談所を設立。'97【心の痛みと体の痛みを取る】治療院開業。'98友愛健康道場を設立。2000年自然治癒力研究会発足。

'04より今までやって来た事をすべて手離し田舎暮らしを決意、奈良県吉野郡東吉野村へ引っ越す。

自給自足が目標であるが、当面は半農半自由人の生活を体験中。

同時に「便利屋」を設立し、村のお年寄りの方々の力仕事をサポートし始める。同年、三重県松阪市飯高町に自然体験館“むくもく”を立ち上げ、現在は10名の共同生活を体験している。

一方では、大阪の協力者を得て、これからの生き方・考え方を学ぶ目的でボックスを設立。セミナーなどで意識拡大をサポート。'05より「福太郎日記」を配信、携帯電話を通してダイレクトに送れる様に努力しています。

著書：「地球が変わる日・・・三次元から五次元の地球へ」'04年刊 新風社

小冊子：「病気になったら読む本」、「私は宇宙のメッセンジャー」、「気づけない」など13冊ボックス書籍

矢伏 真理（健康インストラクター、まちおこしダンスアドバイザー）

1975年大阪府生まれ。式庫川女子短期大学教育科卒業。

大阪府下の幼稚園に4年、保育園に半年勤務の後、漫画家黒田クロ氏に師事。

インストラクターの傍ら『心と体の健康』について講演を始め、現在全国行脚中。

一方で、近畿圏を中心とした「まちおこしダンスアドバイザー」でもある。

踊る事、歌う事が大好きで、自身の所属する大阪府貝塚市のよさこいチーム

『夢舞隊』が、毎年高知よさこい祭り全国大会に出場している。



ネイティブヘルス認定機関登録者（平成20年11月末現在）登録順

北出篤夫	大阪府枚方市藤阪東町	072-859-0843	
三浦 元 三浦整骨院	大阪府寝屋川市高柳	072-838-5374	合宿可
松下 大 なちゅらるすたいる	兵庫県神戸市灘区岩屋北町	078-779-8613 090-1897-2197	
新居 敏子、論、指田 量正 ナチュラルライフ	奈良県生駒市小明町	0743-73-6121 090-3656-5240	合宿可
瀧内 和美 チアアップ	神戸市東灘区岡本 & 神戸市中央区元町	090-8208-0555	
谷口茂夫・典代 谷口鍼灸院	岐阜県高山市宗猷寺町158	0577-36-3836	
森本 浩至、橋本 正夫 グリーンライフアカデミー	大阪府大阪市淀川区東三国	06-6392-0011	
今村 知子 Beauty Healing Aloha	岐阜県高山市石浦町	0577-33-1240	
久保田佳鶴子 Une (ゆぬ)	京都府京都市右京区谷口垣ノ内町	090-8657-6489	出張
敷名 伸枝	姫路市飾磨区富士見ヶ丘町	079-239-1290	出張
畑 美恵子	大阪府東大阪市御厨栄町	090-8235-1722	出張
野尻 二四代	岐阜県高山市一之宮町	0577-53-2255	出張
瀬戸山 えいこ ウッドヒル	岐阜県高山市西之一色町	0577-37-2525	食品のみ
今井 武司	大阪府堺市浅香山町	072-223-9889	
芝辻 恵	大阪府堺市神明町西	072-229-2345	NH 所属
色川 裕尚	大阪府摂津市三島	090-6416-7827	NH 所属
中山 智恵	徳島県徳島市南昭和町	088-652-2201	出張
武田 真弓	大阪府枚方市出口	090-3864-6211	NH 所属
山下 英雄	兵庫県明石市西明石町	078-928-9326	出張
羽田 麻美	神奈川県横浜市青葉区	090-5724-2546	NH 所属

お知らせ、年末年始は下記の通り休ませていただきます。

12月29日（月）～1月4日（日）

但し、12月28日は日曜のため休み、東京は1月5日（月）は、定休日です

あとがき

今年も、カレンダー最後の一枚となりました。

10月に講演と体験会でシアトルに行って参りました。ローフードクッキングも2回しましたが、いずれも大勢の皆さまに喜んで頂き、是非シアトル支部を、という話も飛び出し、研修に来たいという人もいます。

シアトルは素敵な街で、神戸と同じように海と山があり緑が多く、心なごむ4日間でした。もっともシアトル自然の会の皆さまがよくして下さいたからです。私たちもあのようにおもてなしの心でお客さまと接しているかしら、と反省の機会になりました。

私事ですが、不注意のため、ケガをしてしまい、ご迷惑やご心配をおかけして申し訳なく存じております。

ここ10年間、疲れ知らず、ひどく転んでも骨折しない、などを豪語していた天罰です。駐車場で石にけつまずき、その先の段差の角にしたたかヒザを打ちつけ、絹糸程のヒビが入りました。そろそろ固定器具もはずせそうですが、自戒の念しきりです。

何卒皆さま良い新年をお迎えくださいませ。Y. M.