

「変化は進化のチャンス」

漫書家黒田 クロ

チカコ健康サロン講演要旨

皆川さんと最初に出会ったのは10数年前、楊先生と一緒に
お会いして膠原病が治ったとお聞きし、本を頂いて、これ
はいいことすごいことだと、もっと広めた方がよいよ、とい
うことで「チカコ健康サロン」というのを作ったらどうです
か?と提案しました。

健康とは、知識と体と心、この3つの健康を作って、はじ
めて健康だということです。



知識の「チ」、からだの「カ」、こころの「コ」

『チ』知識の健康とは何かというと、我々は地球の中で生かされている、そのことを知
ることが一番大事なんです。

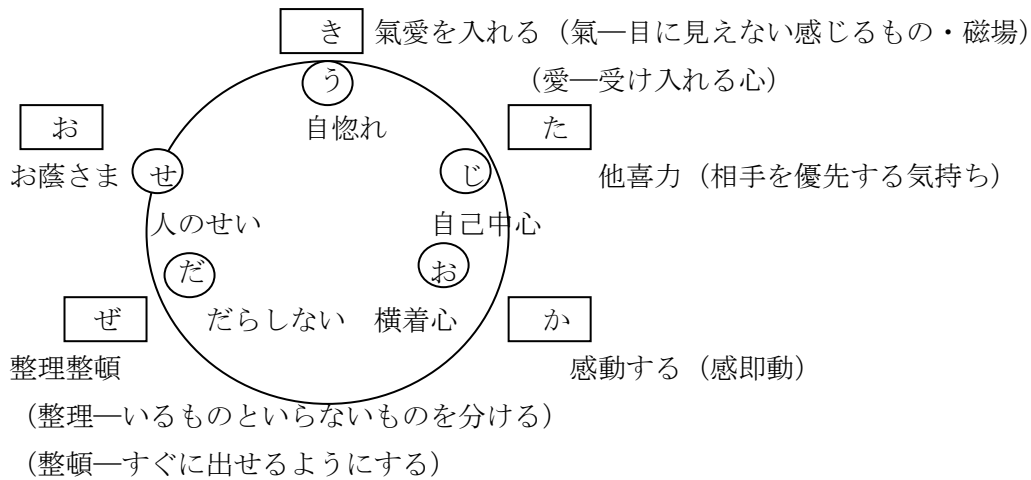
地球は、24時間で一周=1秒間に473mという猛スピードで自転しながら太陽の周りを
365日で回っている、ということは1秒間に29.78kmという猛スピードで回転しています。
それを感じないのは引力で下に引っ張られているためです。大気で地球は覆われていて、
その中で我々は生かされています。振り回されている、ということはすべて変化をする
ということです。止まったら終わりです。基本は自分ひとりでは生きていない。世間があ
って世の中、地球があって我々が生きていることを知りなさい、ということが一番大事です。

『カ』体は60兆の細胞でできている、体は命があって初めて動く。『命』というの
はいー生きる 命はすべて生きよう生きようとしていて自ら死のうという命はひとつもない。
のー伸びる それを頭が邪魔している。日のあたる方へ向かって生きようとする向日性。
ちーちから 引き籠りは自分の知識がそうさせる。食べられなくなったら出てきます。
自殺をするのは頭がそうさせる、命は絶対に自ら死のうとはしません。体は基本的に良
くならうする、自ら病気になろうとはしない。それは「自然治癒法」皆川さんがなさ
っていて、なるほどと思います。健康とは自然と共に生きると健康になる仕組みにな
っている。変な知識が邪魔をしていると私は思っています。

『コ』「こころ」は、コロコロコロコロころげるからこころといいます。「こころ」は
何処にありますか?自分が過去に経験したこと、知識・勉強したこと・体験、全て頭の中
に入れてあります。それを整理整頓している人と、とりあえず入れている人がいます。
頭の悪い悪いは、整理整頓ができているかどうかです。頭の中からあれとあれを引
っぱり出せと指示をするのは自分です。「自分」を訓読みすると、「自ら分ける」です。

世の中には「非常識」と「無常識」の人がいます。「非常識」とは常識を知った上で分かっていて反した行動する人。悪いと分かっているので反省する能力を持っています。「無常識」とは何も考えずに慣れで行動する人です。それが分からないので人のせいにし、反省できない。そういう生き方をするのは「自分」です。自分で決めているんです。

心の中の「う・じ・お・だ・せ」→ 治す方法「き・た・か・ぜ・お」



生きることは煩わしい

煩わしいことをするから心が磨かれる。煩わしいことから逃れると駄目です。

煩惱＝自分の思うようにならないこと。誰にでもあるものです。

人生は四苦八苦 $4 \times 9 = 36$ $8 \times 9 = 72$ $36 + 72 = 108$ 大晦日に 108 の鐘をつき煩惱を祓う。

四苦八苦とは、仏教の術語

釈迦(しゃか)は人生の現実を直視して、自らの思うままにならぬもの・ことの満ちあふれているさまをつきとめ、それを苦とよんだ。それは自己の外部だけではなくて、自己の内にもある。生(しょう)・老・病・死の四苦が最大であり、ついで、愛するものと別れ(愛別離苦)、怨(うら)み憎むものと出会う(怨憎会苦(おんぞうえく))、求めても得られない(求不得苦(ぐふとくく))、いっさいは苦に満ちている(五蘊盛苦(ごうんじょうく))の四つがあげられて、あわせて八苦とされる。これらは避けようとしても避けられず、むしろそれら苦のありのままをそのまま知り体験を深めることで、それからの超越すなわち解脱(げだつ)を釈迦および仏教は説く。

正月(修正会月)に自分の計画を立て(一年の計は元旦にあり)実践して、8月15日**盂蘭盆会**(うらぼんえ)にご先祖様を呼んで計画通り行っているか聞いてもらう。その為に先祖を供養する。盂蘭盆は、「ウランバナ」は「ウド、ランプ」(ud-lamb)の意味があると言われ、これは倒懸(さかきにかかる、逆さ吊り)という意味である。

現代でいうと『P D C A』P=Plan 計画 D=Do 行なう C=Check 評価 A=Act 改善
現在、企業で行っていることを、日本では昔から行っていた。

この世のすべてのものは、永劫不変の実体ではない

色即是空(しき、そくぜ、くう)とは、『般若心経』にある言葉で、**仏教**の根本教理といわれる。「色」は、サンスクリット語ルーパーで、**宇宙**に存在するすべての形ある**物質**や**現象**を(目に見えるもの、形のあるもの)意味し、それらは時々刻々と変化しているものである。

「空」は、固定した実体がなく空虚であるという意味だが、「無」や「虚無」ではなく、存在する宇宙のすべての物質や現象の根源には目には見えないが、エネルギーがあり、このエネルギーが刻々形を変えているものである。すなわちエネルギーが「空」であり、「空」から生み出される形象が「色」と解釈される。空即是色と対をなす。この世のすべてのものは、永劫不変の実体ではないとする仏教の教義。

赤を探せば赤が見つかり、黄色を探せば黄色が見つかります。景気の良い話を探した人は景気の良い話が見つかります。楽しいことを探して見つけた人は楽しい人生を送ります。つまらないことばかり探す人はつまらない人生を送ります。どちらも探したのは決めたのは自分です。目に見えないものがこの世の中にはあるということに気付いてほしい。

意識を持った人、夢・志・目的・目標、ありたい姿を持った人は動かない。フラフラしない。軸を持つということです。今の若者でフラフラする人は、目標を持っていないからです。芯ができると動かない、フラフラしない、惑わされない。

我々は誰かと繋がらないと生きられない

地球の中で生かされている、自分で生きているのではない。そういう謙虚な気持ちになると相手を優先することが大事だと気が付く。

世の中に存在するのは物事、物（＝目に見えるもの）と、事（＝仕事・出来事・事故・事件など目に見えないけれど存在するもの）ですべてできている。これに気が付くと、自分は生かされているんだと分かる。

これから先の事は誰にも分らない。一寸先は闇なんです。分からないものに対してどう考えるかでその人の心の持ち方がわかる。

- ①未来志向型＝物事に前向きで建設的でアイデアマンでおっちょこちょいで人に騙されやすいタイプ。＝先あめタイプ＝先にあめを出したら手を出す人。
- ②過去回想型＝物事に慎重で丁寧で几帳面できっちりする、猜疑師、人に騙されにくい、騙されたら自分を責めるうつ病になりやすいタイプ。＝後あめタイプ＝きちんと説明されないと動かない人。

表裏一体＝手の上げ方、ことば使い、行動、服装、病気、人生、すべて繋がっている、その事に気づきましょう。しっかり声を出していると病気は逃げていく。気が滞った時に不具合となってでる、体は生きよう生きよう、伸びよう伸びよう、治そう治そうとしている。自ら死のうという命はない。それを止めているのは頭。自分の頭がそうさせる。

物事には原因があり結果がある＝因果応報

人はよい行いをすればよい報いがあり、悪い行いをすれば悪い報いがあるということ。もと仏教語。行為の善悪に応じて、その報いがあること。「因」は因縁の意で、原因のこと。「果」は果報の意で、原因によって生じた結果や報いのこと。

因果関係＝関わる係わる 83%は関わりでできている。

人間関係＝人の間に関わり係わり

間→タイミング＝距離＝間の取り方＝呼吸の合わせ方＝間取り＝縁＝繋ぐ＝因縁

因縁生起（縁起）

仏教における真理を表す一つの言葉で、略して縁起という。現象的事物すなわち有為（うい）はすべて因 hetu(直接原因)と縁 pratyaya(間接原因)との2種の原因が働いて生ずると

する仏教独自の教説。〈縁起をみる者は法＝真理をみ、法をみる者は縁起をみる〉という。

三法印

1、**諸行無常印** 「すべての現象は、変化する」という真理です。「この真理を活用し、あらゆるものごとをよい方向に変化させていくような前向きな生き方に目覚めよう」というのがお釈迦様の本意です。太陽や他の天体をはじめ、地上の山、川、そして植物や動物など宇宙のもの全ては、刻一刻と変化しており、常在のものは無いということです。

人の一生も例外ではなく、無限の過去から無限の未来へ至る今を生かされているのです。

2、**諸法無我印** 「すべてのものごとは、因縁で成る」。つまり、「あらゆる現象（生物、無生物、自然現象）は、なんらかのつながり・関連をもち、もちつもたれつの状態で存在している。」ということです。ですから「世の中の物事は全て自分の思うようにはならない。」だから、人間の苦が生まれることにもなります。「自分だけが得をしたいとか、相手を蹴落としたいなどという考えをもって行動することは、天に向かって唾を吐くようなもので、結局は自分を傷つけることに繋がるもの」ということになります。「あらゆるものごとに感謝する心をもった生き方は、自分はもちろん他の人をもより向上させる行ないになります。」

3、**涅槃寂靜印** 「すべてのものごとは、自分の心が引き寄せる」涅槃とは、サンスクリット語の「ニルヴァーナ」を音写したもので、火を吹き消した状態を指し、寂は不動、静は静かなことの意です。つまり、涅槃寂靜とは、煩惱の炎の吹き消された悟りの世界（涅槃）は、静かな安らぎの境地（寂靜）であるということです。諸行無常、諸法無我を積極的に活用し、コントロールし、真理に合致した完全な調和安らぎの状態をいいます。諸行無常、諸法無我を研鑽実践し、常に向上していく状態のことも含んでいます。

小才は、縁に会って縁に気づかず。＝失ってから気づく

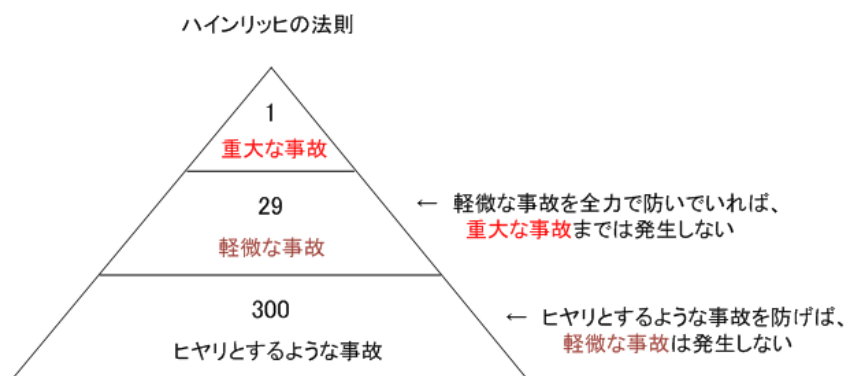
中才は、縁に気づいて縁を生かさず。＝痛い思いをしてから気づく

大才は、袖振り合う縁をも生かす。＝ちょっとした変化に気づく

（徳川家の剣術指南を担当した柳生家の家訓）

ハインリッヒの法則は、とても実践的な法則と言えます。

重大な事故とは、軽微な事故を防いでいれば発生しない、軽微な事故はヒヤリとするような事故を防いでいれば発生しないということ。この法則は色々なものに適用することができます。



<http://www.infraexpert.com/info/network7.html>

意識の違いで決まる

意＝心の音＝注意する（注＝そそぐ 意＝こころばせ（漢文））

識＝識別をする＝見分ける

意識＝心で見分ける＝興味＝好きか嫌いか

「意識」すること＝興味を持つこと＝好きか嫌いかで、すべてが決まることに気づいてもらいたい。

考えは変えられないが、考え方**方**は変えられます。

知識(チ) からだ(カ) 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
7月 9日(日) 10:00-17:00	日本総合医療学会関西大会 「食事で治そう生活習慣病 自分で延ばそう健康寿命」 ホールロビー展示ブースに参加	2500円(前売) 3000円(当日)	朝日生命 ホール 下記参照
7月 24日(月) 11:00-14:00 14:00-体験・希望者	皆川容子ランチ付講演会 「腸内細菌パワーUPのための腸活性化法」 腸もみ体験希望者	10,000円 (食事付) 体験1,080円	ホテル ラ・スイート 6頁参照
8月 6日(日) 13:30-15:00 15:00-体験・希望者	皆川容子 「腸元気は超元気」 腸元気にする方法 腸もみ体験希望者	無 料 体験1,080円	大阪アプロ ーズタワー 6頁参照
9月 9日(土)	手筒花火観賞会		7頁参照

予定は、変更する場合があります。 前日までに必ずご予約してください
 問合せ・予約 電話06-4802-6880 FAX06-4802-6881

日本総合医療学会関西大会

食事で治そう生活習慣病
 自分で延ばそう健康寿命

「ロビー展示ブース」にネイティブヘルズ参加

日 時 2017年7月9日(日) 10:00~17:00
 会 場 大阪朝日生命ホール(地下鉄御堂筋線「淀屋橋」⑫出口直結)
 入場料 2,500円(前売り) 3,000円(当日)
 講 演
 ◎発達障害の原因は?
 ◎アトピー・生活習慣病が食事で治る
 ◎健康を作るおいしい食事の作り方
 ◎薬に頼らない治し方
 ◎ストレス克服・解消法

★ロビー展示ブースにてベリータッチ(腸もみ)ミニ体験と個人相談します

入場券のお申し込み

氏名・住所・電話をご記入の上、Fax 06-6846-2296 総合医学関西へ

『腸内細菌を良くするための腸セラピー』

～ベリータッチ(腸もみ)とローフードで腸(超)元気～

日 時 2017年7月24日(月)
講演 11:00～
食事 12:45～
体験 14:00～(希望者)
会 場 ホテルラ・スイート神戸
神戸市中央区波止場町7-2
電話 078-371-1111
講 師 皆川容子 ネイティブヘルス創始者
会 費 10,000円 食事付き
ベリータッチ体験は1,080円
(着衣のままします)

日 時 2017年8月6日(日)
講演 13:30～
体験 15:00～(希望者)
会 場 アプローズタワー13階
大阪市北区茶屋町19-19
電話 06-6377-5577
講 師 皆川容子 ネイティブヘルス創始者
会 費 無料
ベリータッチ体験は1,080円
(着衣のままします)

申込み ネイティブヘルス 電話 06-4802-6880 Fax 06-4802-6881

「肌荒れ・肥満・うつ・糖尿・ガンまでも腸内細菌が影響していることが、最近の研究で明らかになった」とNHKで報じられました。

実際に腸を活性化すると、様々な症状が改善されることは実証されています。

「腸がどのように美容と健康に関わっているのか」又、「腸の活性化はどうすればよいか」「酵素の為のローフードとは」などを、分かりやすくお話します。

講師は、日本における腸もみの先駆者で19年のキャリアが有り、難病を克服した自らの体験を交えた数々の講演は好評を博しています。

希望者には、腸活性のためのベリータッチ(腸もみ)体験も致します。

《講師プロフィール》

皆川 容子(みなかわ ようこ)

1936年生 甲南女子中・高・短大卒業後研究室に残り、後、甲南女子大図書館事務長補佐、入試広報室長補佐を経て48歳で退職。在職中より体調に異常があり、90年SLE(膠原病)と診断される。多量のステロイド剤により94年大腿骨頭壊死となるが、SLEの為手術もできず、一生歩けない、一生SLEは治らないと宣言される。98年、腸活性健康法の考案者楊仙友先生(現在米国)が台湾で施術していることを知り、不自由な体で台湾に渡り、腸活性化法を実施する。間もなく歩けるようになり、SLEも完治し、主治医を驚かせた。同時に、便秘、冷え性、肥満、アレルギーなどが消え、風邪も引かない健康体となる。99年楊先生を日本に招聘し、この健康法普及の為全国で講演する一方、施術者を養成、2000年に、個人が健康になれば医療費削減、介護保険にも寄与すると、NPO法人を設立。梅田・甲東園・六甲で健康サロンを開業し、今日に至る。著書「あした葉のように一消えた膠原病・再生した骨頭」「菜食整腸の奇跡―便秘・肥満をなくせば難病も退散」「ローフードレシピ・火を使わない料理」



(皆川容子著書のご案内は裏面に→)

《日本の心にふれる旅 17》

手筒花火観賞会（豊橋）

残席わずか！！

花火の火薬を入れた大筒を抱えたまま点火する、勇壮な手筒花火

打ち上げ花火は全国何処にでもありますが、この手筒花火は数少ない珍しい花火です。

『明日葉』69号では予定としてご案内しましたが、スケジュールがほぼ確定しましたので、再度ご案内致します。現在、指定席の残席がわずかとなりました。お早くお申込みを！

開催日時	2017年9月9日(土) 点火 19:00
開催場所	愛知県豊橋
集 合	「ホテルアソシア豊橋」 ロビー 16:00
宿 泊	「ホテルアソシア豊橋」 電話 0532-57-1010 (JR「豊橋」直結) 部屋は、全てシングルです。
参加費	18,000 円 (ご自宅～豊橋間の往復交通費は、各自ご負担頂きます) 日帰りの場合：6,000 円
申し込み	ネイティブヘルス 電話:06-4802-6880 FAX:06-4802-6881

《新幹線参考資料》

- ① 大阪～ ひかり 522 新大阪 13:16 発→豊橋 14:46 着
- ② 東京～ ひかり 517 東京 14:33 発→豊橋 15:58 着

日帰りの場合の帰りの新幹線

★豊橋～花火会場は、交通規制のため路面電車を利用しますが、帰りの混雑状態により、時間が読めませんので、花火終了前に会場を出発することをお勧めします。

◎大阪方面

- 1 案 こだま 683 豊橋 21:45 発→名古屋 22:15 着 (のぞみに乗り換え)
のぞみ 425 名古屋 22:23 発→新大阪着 23:13 (新大阪止)
- 2 案 ひかり 535 豊橋 22:13 発→新大阪 23:29 着 (新大阪止)

- ◎東京方面、 こだま 690 豊橋 21:27 発→浜松 21:44 着 (ひかりに乗り換え)
ひかり 538 浜松 21:59 発→東京 23:26



お知らせ

◎甲東園と六甲サロン

近頃、神戸の西方面からのお客様が増え、六甲サロンはフル回転。そこで土曜日も営業することになりました。従来、週3日の営業だったのが、土・日・月・木曜日の週4日の営業となります。六甲は、駅から遠く坂道でご不便をおかけしますが、隣接の介護施設の送迎用バスが、時間を合わせれば利用できますし、駐車場も有りますのでお車の方には喜んでいただいています。

逆に甲東園は、定着して続けてこられる方が少なく、残念ながら閉鎖することになりました。近隣にお住まいで、便利になったとお喜び頂いていた方には、大変ご迷惑をお掛けすることになってしまいました。今後は梅田と六甲で一人ひとりに今まで以上に手厚く寄り添っていきたいと思っています。

◎土・日曜日の営業時間

梅田・六甲サロン共、土曜、日曜の営業時間を17時までと致します。

但し、施術の予約があれば、20時まで致します。必ず事前にご予約してください。

夏期休暇

8月13日(日)～16日(水)

お休みいたします。

17日(木)は、梅田定休日です。

六甲は営業します。

あとがき

梅田・甲東園・六甲の3か所を駆けずり回るのは、80を越えた身には、正直なところしんどいものがありました。

甲東園に開設した当初は、理事長の杉原医師とも近く、将来はここを拠点に、とも考えたのですが、想定外の事が色々あり、継続か閉鎖か随分悩みましたが、熟慮の上閉鎖と決めてからは、肩の荷が下りたようで、ホットしています。とは言え、大量の家財道具を何処に収納するか、倉庫を借りるのも一案ですが、一旦我が家に入れましたところ、我が家が物置小屋と化して、新たな悩みが生じてきました。

さいわい神戸の福祉団体が家財道具をボランティアで集めて、資金にしているのを知り、大部分は寄付することが出来、こちらは費用をかけずに片付けが出来た上、喜んで頂いて、有りがたい事です。

こうした多忙な中、とても嬉しいことがありました。

集中で来られていた方が、「聞いて下さい！今朝の血圧が127と今まで見たことのない数値で器械が壊れているのかと思って測り直したくらいです！」と大喜び。長年高血圧でひどい時は200以上、下がっても150以下になったことが無いという方で、色々な事をしてきたけれど駄目だったのに、僅か4日で127になるとは、とびっくり仰天。その他にも減量もでき、お腹がへっこんで来て感動しておられました。「お陰さまで」と仰られますが、ご本人がしっかりその気になって徹底なされた結果であって、私たちはお手伝いしただけ、良くここまで頑張ってくださいましたとお礼を申し上げたいのはこちらの方です。これに気を許さずもう少し頑張ってくださいね。彼女に拍手！！皆さまもお暑さの砌お大事に。 y m