

民草の和をつなぐ会 第十二回議事録



発表《自己治癒力をよびさます 四季にそったしきたりと日本人の精神性》

●発表者

滋賀県で臨床心理士として働いている。基本はご相談に来られた方に心理療法をしている。

3月までは病院の精神科の心理士をしていたが、思うところがあり退職。現在は、個人として、数名の心理士と一緒にカウンセリングルームを運営している。

今回共有したい項目は「自己治癒力」ということ。タイトルは、「自己治癒力をよびさます 四季にそったしきたりと日本人の精神性」。目的は、四季のしきたりに沿った生活習慣を通じて、心の自己治癒力を育むということ。

自分が自分自身の主治医になり、最終的には、皆様がピンピンコロリで天寿を全うできるようにと
いうところ。

問題点としては、この世の中のすべての問題は、エネルギーに関わるということ。経済、人口、ガス・ガソリン、原発や核、またCOP21における二酸化炭素によりあたたかも地球温暖化が進んでいるかのような問題など、常に「足りない」あるいは「過剰」かのような印象操作がなされている。

フリーエネルギーや、心身の健康に寄与するものは何かしらの圧力がかけられ、学説なり、商品なり、薬に該当する商品は潰されてゆく。YouTubeでも、そのようなものはすぐにBANされてしまう状態。

自分自身、「オーソモレキュラー」という分子栄養学に関わっているが、安く手に入って、良いと言われている商品は、すぐに販売中止になったり、その会社が何かしらのペナルティーを食らったりなど、とにかく流通しないようにされている。

そうした中での懸念事項は、それらのエネルギーの中でも、人が持つ自己治癒力(気)、霊性もまた操作されるターゲットとなっていること。

今回の武漢ウイルス騒動を以って恐怖と不安を使い、不調＝病気であり、人の健康は「薬・ワクチン」によって保証されるものという認識がこれまで以上に強く刷り込まれているように思っている。

心身の治癒は、外部の物質による結果に求めるだけではない。日本文化における自然との感応と法則から見出されている「しきたり」から、潜在する見えない知恵を見出し、さらに、心身に既に備わっている内なるエネルギーを、どのようにして発露させるか。このようことを認識することが非常に大事だと思っている。

既に有るものに目を向けるということであるが、「そもそも無い」というように思い込まされている。

薬、ワクチンによって健康が保証されるというのは、保険衛生の観念としてプッシュされてるが、インターネットに関しても同じ。総務省から出ている、インターネットの使い方というリテラシーの序文には、きちんとPCにウイルス対策をするようにと記載されている。

これは、例えば病気になった時にワクチンが必要なように、「パソコンにもウイルスバスターを入れなければいけない」と思い込まされているということ。至るところで、いろんな手口でそのような価値観が刷り込まれてしまっており、刷り込みに余念が無いと感じる。

メディアリテラシーなども、何が本物なのかと見抜く目が必要。そこで、何が大切で必要なのかというのを以下に三つ挙げさせてもらった。

一つ目は、文化、しきたりから。

二つ目は、社会環境から。

三つ目は、個々人の心身から。

1. 文化からしきたりと型の力 他の民族には無い特徴を知る

一つ目が、しきたり。旧暦の中からの「しきたり」と、「型」の力。日本人には、他の民族にはない特徴があるので、それを自分達が知っているということはとても大切なことではないかと思う。

しきたりは全て、神事とつながりがあり、季節の節目・植物・行事・食べ物・動作・モノ・形・色・柄・素材、例えば歌や歌い方など、ひとつひとつ、全て意味がある。自分たちが、当たり前のように使っていることに関しても、知恵が込められている。

それらには祓いと清めの作用があり、さらに気を取り入れる機能がある。そういった、しきたりによる暮らしを積み重ねてきたのが日本人で、その「積み重ね」という継続により、自分自身の安定と、共存につながっているのでは無いかと思う。所作を身につけることによって、違和感や違いを感じたり、異変、本質への気づきが敏感になる。

例えば、和食一つ取っても、暦の中で旬を大切する食卓の設えになっている。今や日本人の味覚というのは、旨味ということが強調されてしまって、「味の素」などの化学物質で作られたものをガンガン入れられているが、元々はそうではなく、季節の旬に応じた食材を使って料理をしていた。こういうのは日本ならではの。

ここまで細やかな野菜の種類や、素材や魚など、季節によって変わる国はそうそう無い。季節の変化と共に味わいも変化したり、魚の大きさが変化して名前が変わるだとか、日本人は、そういったことが連動しているということを実感でき、その中で味覚を味わえる感覚を持っている。

毎日何気なく私達は行っているが、「いただきます」、「ご馳走さま」という万物への感謝を伝え、毎回の食卓の中で一体となっている。地域性や家族や習慣などでも同じ。

特に、お正月などは、御節(おせち)が出るが、神様を祀る日を、「せち」とか「せつ」と呼ぶ。単に区切りの日ということではなく、食べ物や道具や神様への供養など、折り目節目に、気持ちと身体を蘇りをはかるといふ文化がある。

年越しそばに関しても、「寿命が長くなりますように」と、そばを食べたりするが、そばは身体を冷やすので、柚子を入れたり、七味を入れて温めるという知恵がある。

門松でも、松は長寿とか、松の尖った葉で魔を祓うだとか、梅は百花に先がけて咲く縁起の良いとか、竹はまっすぐに生命力のシンボルとか。そのような縁起で、年神様をお迎えする。南天の赤い色で縁起の良さを出すとか、そういう文化がある。

余談だが、京都だと南天は鬼が来るところに植えられると言われている。「難を転じる」ということでもあるが、古い家だとトイレの前に植えられていることが多い。昔の人達の学びで、毒などを盛られた時、トイレに行って南天を食べて吐いて毒を出していたとか。

また、お屠蘇(おとそ)なども薬のお酒の一種であるし、邪気を払って魂を蘇らせるといったこともある。年が明けると、井戸から若水を飲んで、新年に若返って新たな生命力を取り戻すということもある。

また、「若い」というのは、元々「赤い」ということから来ているようで、赤いといえば、「赤ちゃん」。また、赤や朱に関して言えば、錬金術に関連することもある。

空海が中国に行った時に、錬金術を輸入し、水銀を生成していくと、赤くなって行って、丹(に)と呼ばれる。高野山は、元々丹生都比売命がおられた山で、あの辺りは、水銀が取れると言われていた。

その丹には、外丹と内丹という言葉があり、外丹というのは薬のこと。そして、内丹というのは自分達の内に秘められている丹田。内側からエネルギーを起こして自分達を健康にさせるという考え方。

言葉と、動作と物質というのが関連しながら全てつながっていて、なおかつ私達の生命力やエネルギーを表しているということになる。

日本人は、花の色や咲き方を観て、色を愛でたり、香りを嗅いだりするが、その年の桜の色を見て、その年の稲の出来を推し量ったり、全て自然の姿の在り方を見ながら、稲や野菜の出来を推し量る。全てが相互に作用して共存しているのが私達の自然感。

太陽の動きを元に、一年間を24に分けたものが、「二十四節気」と言われる。更に分けたのが「七十二候」。二十四節気で、この間が「春分」。4月5日に、「清明」に入っている。そして、そろそろ「穀雨」という時期に入って、穀物の成長を促す雨が降るといふ形になる。

春だと、二十四節気で、「立春」、「雨水」、「啓蟄」、「春分」、「清明」、「穀雨」とついているが、心理士をやっていると、人の心の動きも、この言葉に沿って動いているように感じる。

2月ぐらいになると、割と頑なだった人の心が柔らかくなったりする。3月ぐらいになると、「啓蟄」と言って、土籠りをしていた虫達が、土の中から這い出してくるという時期。3月が受験で、4月が入学などということも関連することではあると思うが、喜怒哀楽の気持ちがバーっと出てきやすい時期になる。そういった心模様も、二十四節気にリンクしているように感じる。

「健康」という言葉は、昔の日本には無かったようだが、外来語を翻訳して「健康」という言葉ができたとのこと。それまでは、「丈夫」とか、そういう言葉が使われていたらしい。

道元などは、「正法眼蔵」の中で、身体は大母だと言っている。頭や気持ちで考えても、身体に全て出ているから、それを身体は全てを知っているということなのかもしれない。つまり、「頭で考えるな身体に従え」ということ。

また、聴力、脳、言葉というところで、虫の音を、雑音として聴かないのは日本人の特徴。海外の人は、雑音として捉える、もしくは、そもそも認識していない。聞こえたとしても雑音でうるさいという対象。

そこに季節を感じたり、移り変わりや命を感じるのは日本人だけ。そういう聴力もあるし、漢字、ひらがな、カタカナを使っているのだから、左脳と右脳を同時に使っている。そういう独特な脳の使い方をしてるのが日本人の特徴。

それをぶっ潰そうとしているのが、今の社会環境。

2. 社会環境から 自己治癒力を阻むものを知る・養生に必要な心構えを知る

Tokyo DD Clinicの内海聡先生がおっしゃっていた言葉で「社会毒」というものがあり、添加物・薬品・農薬・フッ素・ワクチン・アマルガム・甘いもの・遺伝子組み換え食品・油・放射性物質・電磁波ということを挙げられている。

こういうものがどのように自分達に作用していくのかを知っていき、自己治癒力を阻むものは何なのかということを知ることが大切だと思う。

挙げられたものは、急性な毒ではない。時間をかけてじわじわくるので、世代を超えて自分達の身体を阻んでいく。これをどのように身体に入れないようにするか、考えていかなければならない。

3. 個々人の心身から 問題や症状の意味を知る・自己治癒力をよびさます条件を知る

3つ目は、個々人の心身から問題や症状の意味を知る・自己治癒力をよびさます条件を知ること、病気ということはどう理解するかということ。

まず、「症状があるのは、病気ではない」という事を知っていただきたい。不調は病気ではない。

症状というのは、心の在り方とか、癖とか姿勢に無理が生じているときに出て来るもの。身体の症状としては、咳、鼻水、咳、発熱、下痢や出血などあるが、心の症状では、鬱のように、感情は不安、恐怖、怒りとか、悲しみや、嫉妬や妬みなど、色々がある。

不安や、悲しみ、嫉妬、妬みなどは陰性症状。陰性症状というのは悪いものではない。喜び、悲しみ、憎しみ、怒りは全てイコール。感情を種類別にしたものであるだけ。

ただ、ネガティブと言われる感情が、そういう方向に思考を引っ張っていく。そういう感情が出た時に、何に反応しているのか認識していることが重要。例えば怒りの感情が出てきた時、何に反応して、何の為に怒っているのか認識して受け入れると収まる。

収まらないときには症状化してくるので、なんで収まらないのか理由を探っていくしかない。その他にも、空虚感や無力感や喪失感などもある。

症状とは、身体の正しい反応であるということ。感情にせよ、社会毒にせよ、溜まった老廃物を排出しようとする作用なのだということを知っておいていただきたい。悪いものを食べたら、吐こうとしたり、お腹を下したり、閾値を超えて入って来たものを出そうとしている。

むしろ出ないと駄目。出ないということは、出す力が無いということで、その物質に負けている状態。出るということ自体が治癒力。

下痢が止まらないからといって薬を飲んでしまうと、腸の力が弱っていく。下痢が出るので、抑える薬を飲み続けてしまうと、今度は便が溜まろうとする。そうなると、今後は便秘薬を飲む。

それまでと違う状態になると私達は違和感を感じ、その危険信号を察知して、不調とするが、本当の不調なのか、それとも健康に戻ろうとしている最中の不調なのかという見極めが非常に大切。

鬱の人が相談に来た際、どんどん悪化していき、「もう明日にも死にたい」という状態になる時がある。ただ、その時がその人の本当の問題に向き合っている時。本当の問題に向き合っている時は、一度ガッと悪くなる。人間の心も陰陽で見れる。陰が極まらないと、陽には転じない。

陰が始まった時に、「大変だ！」と言って、入院したり、抗鬱剤をどんどん飲むと、その状態が保たれてしまうので陽に戻らない。本当は、治癒に向かう為に底に来ているのに、薬をもらってしまうので、鬱が続いていく。

その見極めがとても大切。

身体も、ホメオスタシスで元に戻そうという作用が働いてしまうので、違和感を感じると、それを病気と感じて元に戻そうとする。それが本当におかしなことなのか、それとも健康に戻ろうとする移行期なのかというを見極めるのが重要だと思っている。

その違和感を感じるということが免疫。そして、本質的な問題はどこなのかということに気づくためには、しきたりを通じて、同じことを繰り返していくことではないかと思っている。

集団の中に居ると、その人が気づかなくても、その他の人が気づいてくれたりするので、集団化するということも非常に大事だと思う。

そういったことが合わさって、毒を出したり、毒を認識したりという免疫につながると思う。

また、和の中で大切なのが「笑う」ということ。本当に大切な免疫力。鬱になっている人に笑えといってもなかなか笑わないが、かなり大切。

お正月の話に戻るが、鏡餅などに、地域によっては昆布と一緒に飾ったりする。「よろこぶ」ということだったり、豆だったら、「まめに」という駄洒落だったりする。

天照大神様が、岩戸から出てくる時も、笑い声を聴いて出て行ったということもあるし、「開く」という作用がある。

そういう、私達が本来持っている生活や習慣の中に、治癒の力というのが沢山宿っている。それをこれからの生活の中で認識することが大切。例えば、コンビニのお弁当が続くと反省するとか。

今や、コロナで、向かい合って食事をすると言われていたり、それを一所懸命守って、離れたり、並んで食べたりしているが、そうすると、これらの伝承が伝わらなくなる。

文化を潰されているだけではなく、自己治癒力も潰しにかけられているのではと、懸念している。

添付資料について

「養生訓」には、養生には何が大切なのかということが書いてある。

28ページの次の段落のところには、「養生の術の第一は心気を養うことである」と記載されている。具体的に何をすればよいのかというのが、基本的にどういう心構えで居ればよいのかというのが、養生訓の中に記載されている。

身体というのもあるが、心の持ち方というのを説いた書籍で、なかなか面白いので、是非一度目を通して見て欲しい。

質問

●参加者

現代の医学や薬は要らないということでしょうか？

●発表者

そんなことはなくて、骨折など、緊急的なものに関して、西洋医学が必要な場面も、もちろんある。ただ、何でも医者や薬が治してくれると思ってはいけない。そもそも、対処療法で、悪化させないというレベルのもの。治してはくれない。ガンに関して、劇物を使って抑えているだけ。

薬は必要なところで使って、あとは健康指導をしてくれるお医者さんも居るので、そのような付き合い方が良いと思う。

●参加者

よく、お年寄りが常備薬を飲んでいるが、あれも要らないのでしょうか？

●参加者

それは居るんじゃないですか？「だらにすけ」とか。万病に効くので要ると思う。

●おやじ

昔の富山の薬売り屋さんは、今の製薬会社と全然違いますね。

●発表者

今、薬は全て利権が絡んでいる。治る薬は作れない。薬の元は全て石油で、石油の元締めは、ロックフェラー。石油製剤が売れば良いので、そういう仕組みの中に医師や病院が組み込まれている。

しかし、本人達は認識できないので、治していると思って、一所懸命に処方している。「薬で治す」という信念でやっているのだから、そもそも認識が違う。そしてその価値観は崩せないと感じる。

●参加者

本当に治る薬が世に出たとしても、利権で消されると先ほどおっしゃられていたが、コマーシャルに出るような薬も消されるのでしょうか？

●樋口 幸子さん

コマーシャルに出るような、そんな大きな薬は消されない。やはり民間のものが多い。

最新のもので言うと、二酸化塩素。劇薬であるが、本当に少量ずつ摂っていくと、ガンであったり、その他の病気にも効果があるとわかってきた。しかし、脚光を浴び始めると、一気に販売中止になった。

●参加者

漢方薬はどうか？

●樋口 幸子さん

漢方薬が良いとか、西洋医学の薬が悪いとかそういうことではなく、何をどの程度飲むのかということ。漢方薬も、対処療法のものなので、根本治療のものではないということを知っておく必要がある。

漢方が良い、自然療法が良い、代替療法が良いということではない。全て表裏があるので、見極めていかなければならない。

●参加者

このような考え方を、世の中にどのように広めて行こうと考えられているのか？

●樋口 幸子さん

こういうところで話をするしかないが、「そうですよね～」と言っていた人も、その後すぐに病院に行く。

事例の話なので、ここだけの話であるが、精神疾患のある方と一緒に働いていたことがあった。

食べ吐きをする40代の女性で、食べ吐きをしているのでかなり細い。そして栄養も足りておらず、レントゲンを撮ると肝臓が砂状になっていて、医師からも後どれぐらい持つかというレベルだった。

ある時、「コロナのワクチンを打つか」と聞かれて、「私は打たないです」と伝えたところ、私はちょっと考えますと言われたが、結局、職場の都合で、彼女は打った。2回摂取し、2回とも大変な副作用で、これでもう駄目かもという状態だったが、戻って来られた。

戻って来られてから、何かきっかけがあったのか、食べ吐きをするきっかけになった出来事と、そこに纏わる思いに向き合われていた。その3週間後に内科の方で検査をしたら、数値が全部戻っていて、肝臓もフレッシュな状態に戻っていたという出来事があった。

医者も「何が起こったのか？有り得ない」と驚いていた。しかし、私自身はすごく感激していて、そもそも肝臓が砂状になっていたのが戻るというのが有り得ないということと、ミトコンドリアの生成を阻害するコロナワクチンを摂取しているのに、この方の精神力と、自己治癒力は、それを超えるのだという事を目の当たりにして、本当に感激した。

「こんな事起きるんだ」と、心底感激していたら、その方は3回目のワクチンを打ってきた。自分で実感したり、色々と言えたりしても、なかなか伝わらないのが実態。

●参加者

YouTuberで情報を発信するのはどうでしょうか？

●樋口 幸子さん

言い方によるが、すぐにBANされると思う。そもそも何を言っているのか理解されないと思う。

なので、このように直接伝えられる場で伝えて、30人に1人分かってくれたら良い方じゃないかなという感じ。

●参加者

ここに来ている人は30代、40代の若い人が多いように思うが、自分が、30代の頃、調子悪くなったらどンドン薬を飲んで治していた。すぐに治らなかつたら点滴を打つなどしてきた。

しかし、40代になってくると、身体のボロが出てきて、風邪をひきやすかったり、身体の一部が痛くなったりする症状が出てきた。

そんな時、色々と教えてくれるおばちゃんが居て、医者には診断はできるけど、根本的に治すのは自分だと言われた。それから4～5年経った時に、ふと気がつけば、底からの病気は、全部自分で治して来たと感じる。

痛いとかいうのは、健康な状態から黄信号が出ているということを知った。病気は全部、正常な身体の適応現象で出て来ているだけであって、それが発生する要因を消していけば治るということを知ってくれた。確かにそうだなと思っている。

●樋口 幸子さん

本当にそうだと思う。自分自身、父方が医者で、母方は薬剤師。なので小さい頃から薬まみれだった。

セレスタリンという薬があって、セレスタリンを飲むとそこそこ調子が良くなる。だから、風邪をひいたら飲むなどと、常用していた。

二十歳前後ぐらいから、1ヶ月に1回か、2ヶ月に1回か、よくわからない高熱や、偏頭痛が起こったり、普通に過ごしていて、急にガクッと疲れて動けなくなるというのが続いていた。そういうものなのかなと思っていたが、ある時から飲まなくなったら調子が良くなった。今思えば副作用だったんだなと思った。

●参加者

「オーソモレキュラー」という分子栄養学は、医食同源の考え方と一緒になのかなと思った。中国の医食同源と、今の分子栄養学と異なるところはあるのか？近代的なやり方で評価しているなどあるのかお聞きしたい。

●樋口 幸子さん

そもそも、分子栄養学というのは、食べ物の中に栄養が無いという考え方。

医食同源は、食べ物に栄養があって、食べることによって栄養をとっていくという立場。季節に合わせてたり、食べ合わせによって薬のような作用になるということだったと思うが、「オーソモレキュラー」、特に精神科での分子栄養学では、食べ物には栄養がなくて、栄養が足りず症状が出ている、という考え方なので、足りていない栄養素を見て、栄養をサプリで補うというやり方。

鬱だったり、パニック障害とか、こだわりとか、過集中とか、不眠とか、それは全て結果として出ているだけであって、その根底には、栄養が全く足りていないという考え方。なので血液検査をして、足りていない栄養素を調べてサプリで栄養を補っていく。

例えば、玄米三食が良いという固定の考え方も無く、人によっての食べ方もあるので、人それぞれ。この人には白米が良いとか、卵をもっと食べた方が良いとか。サプリと食事療法のアドバイスをしていく。

●参加者

血液検査で、これが足りていないので、米を食べてくださいというところまで教えてくれるものなのでしょうか？それとも、自分で調べていくものなのでしょうか？

●樋口 幸子さん

分子栄養学の中では、お米とか食べ物ではなく、サプリを推奨していく。基本的には、鉄分とタンパク質が足りていない。本当は食事で摂っていくのがいいが、そこに行くまでにサプリで栄養を補っていくという考え方。

●参加者

感想と質問なのですが、感想としては、外資の職場で働いているとき、外国人と日本人のスタッフで良いお寿司を食べに行ったら。日本人は、カニ味噌や肝が美味しいと言ったりするが、外国人は総じて、まから醤油をつけたネタが美味しかったと言っていた。

日本人は、春は苦味、夏は酸味、秋は甘み、冬は厚味といったように、苦味や旨味を認識する力がある。そういう感性と食生活があるのが日本文化なので、守っていくべきだなと思った。

また、親しい友人の話で、小学校の時、彼女の母親が鬱になって、リタリンを処方されていたらしい。どんどん彼女の母親の容態は悪くなり、最終的には亡くなられてしまったが、友人が中学生の時、テスト勉強をするのに徹夜をしなければならないということで、当時はまだ健在だったお母さんから、リタリンを勧められて飲んでみたらしい。

すごく起きれたということで味をしめて、その次の徹夜をするときにまた飲んだ。すると、その次の日の美術の時間に、ひらがなさえ読めなくなってしまって、「これはやばい」と思って飲むのを止めたと聞いた。

その出来事から、「こんな危ないものを処方している医者や薬は信用できない」となったと言っていたが、今の病気と、それに対しての薬の処方というのはとても怖いと思った。しかし、知らなかったらそこに頼るしかないというのも現状としてあるので、その点でも怖いと感じる。

●樋口 幸子さん

まさにそう。リタリンは覚醒剤。今はリタリンは処方されないが、同じような違う名前の薬が今も処方されている。発達障がいの人に出ている薬も同じような薬。「具合が悪い」と言われるので何を飲んだのかと聞くと、そのような薬を飲んだという。本当は飲むべきではない。

それも以前の病院を止めた理由の一つ。病院で働いていると処方された薬を飲むなどは言えない。

●参加者

自分の周りの、仕事を頑張っている30代の設計士や、カメラマンはみんな鬱。企業に入っている組織の圧力とか、お客さんとの関わりの圧力とか。いわゆるグローバリゼーションの中で、「職人仕事は金にならないけど、金を稼いで来い」という圧力でやられてしまっている。

人とのコミュニケーションを取れないし、薬も飲んでるしという状態。だからと言って、仕事もできないし、人とも関われない。家に引きこもって、ずっとゲームをしていると聞いた。

元々仕事真面目で、人の為にこういうことをしたいとか、世間の為にこういうことがしたいという人だったのに、そうなるのが悲しい。自分にできることはあるのだろうか。

●樋口 幸子さん

生活の見直しは必要。設計士さんだと、ずっとパソコンの前に居るので、電磁波やブルーライトなどの影響がある。また、音も。

モスキート音など、若い子が屯しないように、コンビニとか、駅などで流されている。モスキート音以外にも、様々な周波数の音が世間では垂れ流されている。また、イヤホンも本当に良くない。聴覚から鬱になる人も多い。

人間関係や、圧力ではなく、身体の方からの影響も大きいと思うので、そこで変えられそうなものは変えていけば良いのでは無いかと思う。

●参加者

おかしくなり始めたら、交感神経、副交感神経で、リラックスをした気持ちで立ち直ってもらえたらいいと思うけど。

●参加者

個人的には、人間関係が原因でストレスが来ているのではないかと勝手に思っている。自分は、嫌なことがあったり、考え事があるときは全て対人関係。

業務的なものではなく、人と関わることの中で、悩み事などが多いように感じる。それが改善できるようになれば、寝れないとか、食欲が無いとか改善するのではないかなと思う。

薬を処方されることによって、立ち直れなくなると、先程言われていたが、対人関係というのも原因としてあるのでしょうか？

●樋口 幸子さん

すごく大きいと思う。関係の持ち方や、人間関係のパターンや、感情を抑えたりなど、全て関係してくる。そうなった時に人との関係を見直すなどが大切。

●参加者

うちの娘はすごく小さい事を気にする。最近、原因はよくわからないがコンセントを抜きまくる。

高校2年生。小さい頃は、車のガソリンの残量を気にしたりしていた。不安というのもあるとは思いますが、なぜそうなったのかが分からない。自分でも認識しているようで、「また始まったなあ」と言ったりする。

●樋口 幸子さん

コンセントを抜いて、生活に支障がなければ抜き続けても良いと思う。

●参加者

コンセントを抜けないぐらいめっちゃ作ったら良いのでは(笑)。

●参加者

火事の恐怖などもあるのかもしれないですね。

●参加者

思い当たるものとしては、テレビで、火事の映像が流れた時、コンセントとか言っていたような気がする。

●参加者

別の質問になるが、会社の一部スタッフは、業務で忙しくなると、すぐにレッドブルなどを飲んだりする。もちろん推奨してはいないが、どうしてもそこに頼ってしまう。そういうのは、精神的な影響などはあるのでしょうか？

●樋口 幸子さん

強度のカフェインなので、劇薬。コーヒー等は適度だと良いと言われている。

また、ネスレの商品の中に酸化グラフェンが入っているという話もあるので、選んでコーヒーを選ぶのも必要。

コーヒー自体は、身体に悪いものではないが、許容量を超えて飲んでしまうとカフェイン中毒になり、それが無いと頑張れないという身体になってしまう。

自分自身、一時期、カフェイン中毒になったことがある。圧縮式のコーヒーサーバーで、濃く抽出して、がばがば飲んでいたら、夜、眠たいのに動悸がするということがあった。

交感神経と副交感神経のどちらも優位になってしまっているようだったが、その時、精神学の試験を受ける為に教科書を見ていたら、カフェイン中毒の症状に、全て自分の症状が当てはまっていた。

飲まないで集中できないと思って飲んでいただけで、身体は飲みたがっていなかったのに、止めたらずい治った。

●参加者

中毒をやめるためにはどうしたらよいのだろう。

●樋口 幸子さん

依存症に関しては、なりやすい人もいます。元々の性格なども関わってくるので、自分自身の性質も知っていく必要もある。

依存症も、精神療法というのもあるので、そこに行ってもよいかも。

●参加者

自分は、普段は医療を提供する側で、大学病院で外科医をしている。今、23年目の医師。22年間で手術をしてきたのは、2,000～3,000例。肝臓がん、膵臓がん、肝移植などの手術に携わっている。

今日、話を伺って、まずタイトルが自己治癒力ということで、自分の経験から述べさせてもらおうと、自己治癒力が一番強いのは赤ちゃん。生後1ヶ月や、2ヶ月の子にも肝移植する。年配の人に手術をするより、治る力がものすごく強い。

医療に対しての思いというのは、個人の経験にかなり依存する。その辺りは、すごく複雑で、手術をして治る人が居る事も事実だし、手術して良くなかった人が居るのも事実。

問題点として、大学がやっている医療というのは、グローバル資本主義に依存している。今日の話の中で、生と死は一体だという話があって、それを自分も思っているが、生きることは良いことで、死ぬことは悪いことと、医療の中で思われているところがある。

医療現場では、うまくいかないことも沢山ある。それを薬だとか、放射線だとかで解決しようとするが、結局、最後は皆死ぬ運命。

自分達は日本人なのに、日本の文化が感じられない状態で皆死んでいく。それが自分の問題意識。健やかに長く幸せに生きていく方が良いが、死というようなものを忌むわらない方が、みんなの幸せが増えるのではないかなと思っている。

若い頃からずっと思っていたが、何かの形で実装していきたいというのが、今回の話をお聴きしていて、自分の中で再度思ったこと。

●樋口 幸子さん

死が悪いとか、死を避けるという考え方が、薬や、不調が病気というところに関わって来ていると思う。

しきたりのところで飛ばしたが、最近では、童歌や童謡が歌われていないように思う。NHKの「みんなのうた」を聞いていても流れていない。童歌や童謡は、祝詞に近い感じがしていて、死を悼むような、死にゆくものを送るような歌というのが結構あると感じる。

小さい頃から、死というものは、近いということが意識的にあったのではないかと思う。それもしきたりというところに関係してくるところだと思う。

そういう問題意識を持っている先生が多くいらつしゃると、良くなっていくとは思う。自分は、この3月に辞めたのが大学病院だったが、そういう先生がいらつしゃらなかったのが残念だった。

●参加者

この考えの意思は少数派で、職場には一人だけはいるが、基本的には同じ思いの人は居ない。

医師にしても看護師にしても、皆、ライセンスを取って仕事をしているが、皆日本人なので、共鳴するところはあるのではないかなと思う。話をする機会があればと思うが、基本的には無い。

日本の文化を感じられないような医療が提供されているのが、医療に対しての不満や、不安の根底にあるのではないかと思う。

●樋口 幸子さん

死について思ったこととして、「死を良いことと思ったら良いんだ」と気付きがあった。個人的に、子供の頃から、「なんで死ぬために生きなければならないのか」と思っている方だった。仲の良い友達ができたりして、楽しいことがたくさんあると別れるのが辛いのではないかと小学校の頃思っていた。

今熊野に住んでいて、虫達の死があちらこちらに転がっている。東京に居るときは人間しか居なくて、死がとても遠いものだったように感じる。

田舎に居ると人間以外の死がとてもたくさんあって、死を受け入れることができるようになったと感じる。

●参加者

死を意識したらどう生きるのかというところだと思う。まだ自分は何も為し得てないが、死ぬ目には何度もあっていて、昨年も、会社を乗っ取られそうになった時、ガソリンを入れながらぶっ倒れて救急車で運ばれたことがあった。結局、精密検査したら、「ストレスです」ということだった。

その思いも、むちゃくちゃ美味しくて、次の社員の会議で「俺は命がけで仕事をしているから、俺の言うことを聞け！」と言えるネタになった。何が起こっても美味しい。

最近だと、個人の通帳残高を見たら、残り2,000円だったり(笑)。ただ、心は錦で、自分のお金でグリーン車に乗っている。死ぬのは怖くない。それより何を成し得たいかというところかなと思う。

●参加者

死ぬのが怖いというより、人との別れが辛いという感じ。楽しいことが終わるとか、そういうところに不安を感じているように感じる。

おやじさんの話を聴いていくうちに、段々とクリアになって来てる感じはする。肉体は魂の容れ物というように言われることがあるが、そのあたりはどうなのでしょう？

●参加者

西洋医学的に言うと、身体と魂は別と言われている。理論だけで考えると、死んだらすべて終わりだということになる。

自分は、実際に、亡くなられる方を看取るときもあるが、年配の方が皆さんおっしゃられるのは、「死んだら今まで別れて来た人に会いに行ける」という人が多い。そう思えて死ねたら幸せなのではないかなと思う。

これは日本人的感覚だと思う。死んだらあの世で会いましょうと言っても、理屈だけで考えたら、あの世は無いだろうと思うが、あるような気がするという自分も同居している。

●参加者

現代は、寿命が長くなったということで、昔の人は、もっと寿命が短かった。

親しい人が亡くなるのがもっと多かったのかなと思った。今は、周りの人が死ぬことが圧倒的に少ないので、死が怖くなるのではないかと思った。

●参加者

そういう場面も無いし、みんな避けているように感じる。

●参加者

死ぬということがとても遠いもので、恐ろしいものという認識なのかなと思う。死に対しての経験値が少ない。

●参加者

恐怖というか、自分がこうしたいという、志半ばで死んでしまうという恐怖はある。死んでも死にきれないみたいな。

ただ、ボディが無くなっても、会社経営を通じて、示唆を残したいということもある。最近では、ネット空間でも残る。もちろん後悔は残るが、魂は継承されていくのではないかと思う。

●参加者

確かに、心残りが多いと、まだまだ生きたいのにとすることはある。自分の子供達にしても、まだまだ自分の家族は生きているので、遺体を見るということがほとんどない。

●参加者

個人的な感覚で言うと、自分のことは、野球で言うところの、中継ぎピッチャーだと思っている。先祖代々から親に継承されて、自分は中継ぎ。そんなに死は恐れていない。

今回の話は、日本を再生をするという話だと思うので、もっと多くの人に知ってもらえたらと思う。自治集団でも話をしてもらいたい。

●おやし

是非、自治集団に是非入って下さい。アルバイトの人など、何かしら集団になっていただいて。

●参加者

昔のお医者さんは家に訪問していた印象があって、看取る時も、家族とお医者さんで看取るというイメージがあるが、そういうのは現代では難しいのでしょうか。

設備的な問題なのか、それともそういうお医者さんが居なくなったのか。

●参加者

今は、7、8割ぐらいの人が病院で亡くなる。昔は逆だった。この辺も最近では、コロナで見直されてきている。

今病院で死のうと思ったら、そもそも面会できない。家族の人でさえ、最期を看取ることができない。そういうのも追い風になって、自宅で最期を迎えたいという情勢がある。そして、家で最期を過ごしたいという要望に一所懸命に応えようとしている人たちが居るのも事実。

家で死んだら、子ども達も、孫も、みんなが死体を見る。そうやって、死んだ人を見送って、一緒に生きていくのが日本の文化だと思う。そういうことが自分たちの生活になくなってきたので、死を恐れるようになっているのではと思う。

お盆とかお正月も、死んだ人と一緒に迎えているということを認識したら、死が怖くならないのではと思う。

在宅で最期を過ごすというのは、良い流れではないかと感じている。

●参加者

在宅で、という話で、自分の祖父が最期、心臓発作で家で亡くなった。家で看取ると、警察沙汰になる。事件性が無いかということで、警察がバタバタ入ってくる。

看取られてという感じではなく、事情聴取だったり、司法解剖しなければならなかったりするとか。祖父の場合は、知り合いの先生だったので、なんとか丸く収まった。

●参加者

まだまだ解決しなければならないことが多いと言ったのは今のようなこと。

訪問看護だったり、医者が入っていて、経過を見ていて亡くなられた場合は警察は入って来ない。突然亡くなられた場合は警察が入ってくる。死をどう捉えるのかというのを国民が議論すべきことではないかと思う。

何万件に1件は殺人事件が見逃されるかもしれないが、完璧な仕組みは100%作れないので、議論しなければならないと思う。

●参加者

ニュースで見ていると、介護状態で死んだりすると、容疑者扱いをされるとのこと。「お前がやったんじゃないか」と疑われて、親が亡くなったのに、更に精神的ダメージを受けたというのを見たことがある。

ものすごく恐怖を感じた。家で世話をするのがものすごく怖い。自分は目の前で亡くなって欲しいと思っても、それが起きた場合、医師が居なかったら、殺人犯として疑われるのは怖い。

●参加者

担当の医者が居れば大丈夫。経過を見て、これは自然的なものだと判断されれば大丈夫。

●参加者

生きるか死ぬかという話をしている時ではありますが、感想として、今回の話を聴いて、環境が社会に与える影響というのは大きいのではないかと感じた。

今は、人工的な環境が多い。それが問題が起きている要因ではないかと思う。

造園の仕事をしていて、田舎に行ったとき、工場の周りの木を切ってくれと言われた。なぜそんな事をするかという、精密機械や、食品の工場がある場合、虫が入って来るからといった理由で根こそぎ伐採される。バグという言葉があるが、元々は虫がパソコンの中に入って故障したというところから来ており、精密機械などだと、もろ営業に差し支えがあるということで、木が伐採される。

日本は自然との共生社会と言われているが、新幹線で窓の外を見ていると、工場の周りだけぽっかり自然が無いとか、極端な方向に行くと、相性が良くないのではないか。

●参加者

全然違う話になるが、社会環境からの箇所、電磁波系と記載されているが、安直に思ったのは、電子レンジは良くないのか？ということ。

電子レンジを使った食べ物を身体に入れるというのはどうなのでしょう？

●樋口 幸子さん

良くないです。電子レンジでは、栄養があったとしても、電子組み換えによって、栄養が破壊される。

温めている時、電子レンジをうっかり見ていたりすることもあるが、それも電磁波の影響を受けるので良くない。

●参加者

電子レンジで栄養が破壊されるという話で、YouTubeで、電子レンジで破壊されたものと、茹でた野菜のビタミンを計った動画があって、数値としては同じだったということがあった。

数値として変わっていないだけで、実際とってみたら、電子レンジのものは問題ないのか。実際はどのようなだろう。

●樋口 幸子さん

電子レンジは、栄養が破壊されるという事は、一般的に言われているが、「数値として」というよりは、電磁波の仕組みで、質・編成を変えられる。

数値だけで言うと、同じこともあるかと思うが、栄養をどういう物質から摂るかという話になる。何かしら電気を通して温められたものが、本当に身体に良いのかという問題もある。

●参加者

違和感を感じる大切さもあるかと思う。東京に住んで居た時は電子レンジがあったが、使っていて、何かしらの違和感はあった。

●樋口 幸子さん

携帯電話も電磁波を発しているんで、夜はWi-Fiを消すとか、頭から離して充電するとかしたほうが良い。お子さんがいるご家庭は尚更。

●参加者

東京や大阪に行くと、Free Wi-Fiがどこでも飛んでいて、つながる感じになってしまう。コンビニに行っても勝手に入って来る。

●樋口 幸子さん

スタビライザーとか色々出ているので、そういうのをつけたら良いと思う。電磁波は消せないが、中和は出来る。

自分でどう防衛するのが重要。

●参加者

停電になるととても気持ちよくなる。家電が発している音がすべて無くなるし、電波も全て無い状態なので、とても気持ちが良い。

●おやじ

ド素人なので「はあ」と聴いていたが、自分の中では、目的を持って生きて来たと強く認識しているので、自分を客観視するということをしない。

自衛隊でも、精神が駄目になる奴も居る。見ていると、一生懸命な奴がなる。しかし、一所懸命であるのと、主体性があるのはちょっと違う。従事しているのと、従属しているのとでは、なり方が全く違う。

常に主観的に生きている人というのは、そういう事と無縁な気がする。なんとなくそういう感じがする。

さっきも言ったように、なんでも第三者的に客観視して俯瞰的に観るということを、自分自身にもしてしまうと、正しいかそうではないかの答えを、なにかしら出さなければいけない。

結局は巷であるような論理的に整理したものと比較して、自分がずれていったらおかしいのではないかと分析してしまう。どこもなんともないのに、自分を、異常視してしまうという現象が起きているように思う。

逆に、自衛隊の中でも、愛国青年は異常視される。危険人物だとか極右だとか言われる。それに対して、自分なんかは、自分の存在意義を強く感じて喜びになって、「こいつおかしいぞ」と言われると、「よっしゃ！」となる。

第三者的な標準化された理屈で、別のところから自分を見るという立場と違う。自分というものの、主体的なポジションはどこにあるのかというのが、自分の意味付けに変わっていく。すごく頑張れる。だからと言って人にアドバイス出来るかと言われたらそうではないが。

生死の問題では、自分のじいちゃんが死ぬときには、手をとって、看取った。おふくろも手をとって看取った。

じいちゃんは、10歳の時。手を取って、涙を流しながら死んでいった。おふくろは、大きな深呼吸をして逝った。「死ぬ時ってこんな感じなんだなあ」と思いながら看取った。

死んだ瞬間、骸になる。あっという間にただの物質になった感じがする。自分にとってのじいちゃんや、おふくろは、ここには居ない感じがする。

やはり看取りというのは結構大事だなと感じる。とても親しい人、いつも感じていた家族が、遺体になった時、逝っちゃったなあという感覚。

遺体が時間が経つと、ものすごい勢いで腐敗する。魂が無くなった遺体は、穢という感じがある。自分が愛していたじいちゃん、おふくろというのは、身体ではなかったのだなということを実感する。骸になった姿は、あまり見たくはない。

接していた本体というのは、物質ではなく、命(みこと)の方だったんだなという事を感じる。

また、小さい頃、じいちゃん、ばあちゃんは朝晩仏様に挨拶をしていた。朝起きたら、じいちゃんと一緒に、神様、仏様に挨拶をして一日をはじめ、一日を終える。まさに、死者と暮らしていたということ。

写真がある時代以降は、見たことも無いご先祖様の写真も残っていて、遠い先祖のことを知ったり、「先祖はいっぱい居るんだなあ」という感じだった。

そして、仏壇の前で、じいちゃんが、仏さんと話をする姿も見ている。「死者と話ができるんだなあ」と思った事を覚えている。死者と暮らしているという生活ぶりがある、そこは生死を考える時に大切な感じがする。

大東亜戦争の時でも、「死んだら靖国で会おう」というのも、本当にそうだと思う。自分もそう思うので、先人は本気でそう考えていたと思う。靖国に行けば、國の為に亡くなった人と会えるんだ、という感じもする。

神社などの、死んだ人のお祀りというのは、死んだ日。生まれた日のお祀りは無い。

今は誕生日を祝うことが多いが、生まれた日というのは、物質的でお母さんの中から出てきた日。お腹の中で、霊を授かった日がいつなのかはわからない。そっちを祝おうとしてもわからない。いつ新しい命が生まれたのか起源はわからない。

ただ、死んだ日だけはわかる。人間のお社を変えて移って行った日。日本の慣習は、生と死は連続性がある、別物ではなくて繰り返す。死と生というのは同じ空間にあるという意識を持っているんだと思う。

死を異常視している、家で普通に死ねない。「当たり前で死ぬだろう」と思っていたら「刑事性があるのではないか」という考えさえ生まれず、おまわりさんの出番なんか無い。

いろんな意味で、生死の問題をどう捉えるのかというのは、社会の問題とかなりリンクしていると感じる。生死の問題は大きな問題。

昔の侍なんかは特に、戦闘者で、いつ死ぬかわからないという思いがあって、その辺りを明確にしておく必要があったのではないかなと思う。そういうことを訪ねていくと、今の社会で当たり前と思っていた事が、違うんだなという見方が出てくると思う。

そういう見方をしていくと、いろんな問題の解決していく糸口が出てくるのではと思う。

外国人は、武道とかみんな好きだが、外国人と色々な事を話しをしていて、一番違うと違和感にたどり着くのは、生死の問題。これは、文化的な特徴なのだろうということ、今日、改めて感じた。