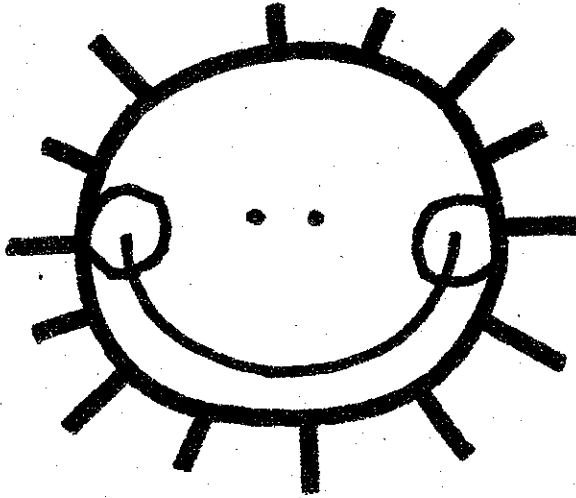


人としての  
 ありかたは  
 勝つことや  
 負はくこと  
 には  
 関係が  
 ありません  
 存在します  
 計算と  
 ありません

なほ



第138号

発行者  
F-Hana

2024年11月

hana	感情には目的がある	2
COMだより	「清水の舞台から飛び降りる」	4
タナカミセ	ばっちゃんの放つヒット	7
そのべ整体院	病を治すパワーを持つ「いい口ぐせ」	10
たにやま鍼灸整骨院	この時期起こりやすい強い腰痛の対策	12
三宝裕のひとりごと	現場に立った本人しかわからないものがある	13
COMの会	第21回「COMの会」セミナーご案内	14
協賛のみなさま	ありがとうございます	15

# 感情には 目的がある

「感情には目的がある」

たとえば嫉妬。アドラーはこれも必要なシグナルだと言っています。嫉妬の本質は「陰性感情」で他の人をけなし非難とかするのに役立つのだけれど、すべては他の人から自由を奪い、呪縛、拘束するための手段なのだと。

そんな感情はコントロールする必要があり、そして感情を自分のパートナーにすることが大事ということらしいです。

私たちは常にいろんな感情を持っていますが、自分の感情と真摯に向き合わなくてはいけなくて、自分は今、どうして漠然とした不安を感じているのか、なににこんなに嫉妬しているのか、と感情を客観的に見る必要があるのだそう。その時その時、なぜその感情が湧いているのか、その理由を考える。やっぱり自分を俯瞰して見ないといけないんですよ。

ちょっと心理学の話になっちゃうのですが、「原因論」と「目的論」って知っていますか？ 原因論は、「何か原因があって結果がある」と、過去の出来事が今の状況を作っているとする考え方のことで、目的論は、「何か目的があってその結果を作り出している」と、何かの目的があって、今の状況を作り出しているのだとする考え方

心理学者のアドラーは目的論を語っていて、物事に対して考え方や価値観を修正すれば、結果が変わるというアプローチになるそうです。逆に原因論では、結果に繋がった原因を探り、その原因を消し去ったり上書きすれば、結果が変わるというアプローチになるそうです。

犬にかまれたことがあるから犬が苦手みたいなのが原因論で、なめられたらイヤ、犬の臭いがきらいということから犬が苦手とするのが目的論なのだそうです。

アドラーは結果に原因は関係なく、今の考え方や価値観でどうなるかを選択しているだけだという考え方を教えてくれています。

人は問題をなにかのせいにしてしまいがちで、できない理由、やらない理由はいくらでも言えたりするもので、そうやって甘えてしまったり、逃げようとしてしまうところを指摘されている気持ちになりますね。まあ、極端な言い方だけれども……

もちろん物事の結果には原因があるのも事実です。因果応報って言いますもんね。

なので、原因があって結果があるというの、目的があって結果があるというのもどちらも納得ってかんじです。

話がそれてしまいました。

感情の話に戻りますが、マイナスの感情に対して原因論でアプローチすると、その感情を抱かせた相手を否定したり拒絶することになっちゃいます。でも目的論でアプローチするとマイナスの感情を作り出した目的を探るので自分の心に目が行きます。

マイナスの感情は常に私を襲ってきます。そういう時、なんとかして自分で自分のご機嫌をとり、マイナスの感情を消そうと努力していますが、「マイナスの感情にも目的がある」と、目的論でその感情にアプローチしてみようと思います。私のその目的はなんなんだろうと自分に目を向ければ、たとえ答えがでなくても、誰かを否定したり拒絶することが減るかもしれないです。

完全に理想です。そんなうまく自分の感情をコントロールできると思っていない(笑)

でも、「感情には目的がある」を思うことで少しは気持ちが安定するんじゃないかなあ～なんてね。



(花) hana

きよみず  
『清水の舞台から飛び降りる』COMだより

～大二郎ファンの皆様、お待たせしました～

今年6月某日、大阪で【「狩人」高道(弟)&堤大二郎ジョイトライブ】があった。

以前、当紙に「沖縄なう・京都なう」で掲載してくれた、わが親友「自称ながさわまさみ」さんにお付き合いしてもらい、昼・夜の二部とも参加した。

事前に『差し入れ、何買っていこう?』

『大二郎さんお酒好きやし、酒のあて?』

と2人準備万端のはずが、当日サインを書いてもらう色紙とマジックを忘れ、ライブハウス近辺のドラッグストアやコンビニを物色。

マジックは何とか見つけたが、色紙は見当たらず・・・

『どこか適当なところに書いてもらおう』とライブハウスに到着した。

高道さんのファンが多いみたい。大二郎さんのファンクラブメンバーくるかな～? (ちょっと不安)

席は50～60席程度、名前を言うと最前列ど真ん中のテーブル。

ステージとテーブルの距離1m有るか無いかで、めっちゃ近い!

まず昼の部。高道さんと大二郎さんのトークと歌が繰り広げられる。

♪ビューティフルサンデー

♪夢想花

♪ダンシング・オールナイト 等々

近すぎて何回握手してもらえたことか!?

めちから  
目力強すぎ～♡

高道さんのモノマネも上手で面白い!

芸能界では高道さんが先輩なので、

後輩の大二郎さんは気を遣い気味のご様子。



途中、懐かしい曲も披露された。

大二郎さんがカバーした曲もあり

♪夜明けの停車場（石橋正次のカバー）

♪君よ八月に熱くなれ（「あゝ甲子園」テーマソング）を熱唱。

そして、月花はおそかった（美樹克彦のカバー）

～病気で床に臥せていた「かおるちゃん」に大好きな花を見せようと、

探して届けた時には「かおるちゃん」は息絶えていた、という内容の曲～

高道さんが

『今日のお客さんの中で、かおるちゃんはいますか？』

『・・・』

『誰もいないの？ こういう時はウソでも手を上げなきゃ～』

（やっぱり！？）関西人の血に火がついてしまった（笑）

夜の部スタート

楽曲は昼の部とほぼ同じ。

再び高道さんが

『今日のお客さんの中で、かおるちゃんいますか？』

『はい！』 と高らかに手を挙げた私。

高道さん『あなた、かおるちゃんじゃないでしょ！？』

すかさずツッコミを入れられる。

高道さん 『何て名前？』

大二郎さん『ゆみこちゃんです。ね！？』と私の顔を見た。

高道さん『じゃあ、かおるちゃんをゆみこちゃんて歌ってあげたら？』

と結局歌詞を入れ替え

♪『～ゆみこちゃん、遅くなあってごめんね～』

と二人が歌って下さった。



ライブ後の写真撮影では、

高道さん『ごめんね、ゆみこちゃん殺しちゃって～』

私 『いいえ、ありがとうございます！』

突っ込んで頂いたことにお礼を言った（笑）。

関西人って、ついつい、こういうことやってしまうのよね～

(いやそんなことは無い)

『次はサンデーズライブ(狩人・渋谷哲平・堤大二郎)を越後湯沢でやりま～す!ぜひ来てくださいね～。』

「越後湯沢って新潟やん、遠いし無理ムリ」と思っていたが、高道さんに気を遣っている大二郎さんを見て、越後湯沢で(大二郎さんが)肩身の狭い思いをされない様、何とかしなくては!!

(え～い!)思わず「清水の舞台」から飛び降りてしまった。

『大二郎さん、越後湯沢何とかして行きます!!』言っちゃったよ(汗)すると大二郎さん

『ホント!!ありがと～う!!僕も同じホテルに泊まるんで!』

思っていた以上に喜んで下さった。(一緒にお泊り?♡これは絶対断れない!)

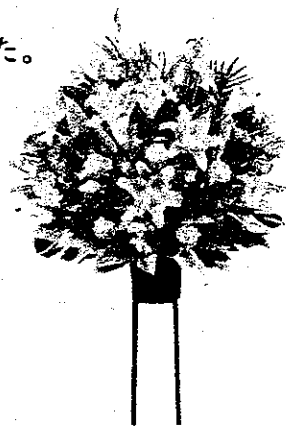
写真撮影が終わった後、大二郎さんを引き止め、自称ながさわまさみさんと二人、スマートフォンの裏にサインをもらい、『持って帰っていいよ』と言われた「お祝い花」をスタンドから引き抜いて頂いて帰った。

私ってこんなキャラ(性格)じゃなかった。超真面目と言われた私を「大二郎愛」が変な関西人キャラに変えてしまったのだ。

結局、越後湯沢まで何とか追っかけてきました。

人生、無理だと思っても気持ちさえあれば  
何とかなる、という体験レポートでした。

(米津)



～追伸～

以外にも京北地域に「堤大二郎」隠れファンが  
ポツポツおられることを知った昨今。

今後も情報流しますので、よろしくお願  
いします!

# ばっちゃんの放っヒット



(ばっちゃんは相変わらず寝たきりで、毎日ヘルパーさんにお世話になり、多くの時間をショートステイや病院でお世話になりながら、元気に過ごしています)

10月22日(火)

朝ごはんのとき、

「昨日となりからもらった松茸、京都のフジワラさんところに送ってしてくれるか？」

ばっちゃんワールドで最近はやりの「今昔ミックス物語」の話です。松茸はどこからも届いていないし、フジワラさんて誰？ なんです、

「いいよ。今日出しとくわ」

というと

「郵便局から送っというて」

とのこと。

夜、オットに「フジワラさんて、知ってる？」と確認したら、昔、じっちゃんのパパである田中清一郎さんと懇意にされていた京都市内の呉服屋さんだということが判明しました。実在だった。

「今は松茸の季節で、いただいた松茸は、お世話になった方にお届けする」という、ばっちゃんの身体と心に浸透している季節感と心遣いが今なお発動していることに、泣きそうでした。

同じく22日(火)

ばっちゃんの鼻から、かたまった鼻くそがはみ出していたので、

「ばっちゃん鼻くそ出てるで。とっただけよか？」

というと、

「ティッシュおくれ」

ティッシュをあげたら、しばらく鼻をほじほじしていました。

「ティッシュ、ほかそか？」

というと

「いや、まだ使える!」

と言って、丸めて手に握りしめていました。

ものを大切にするというこゝも、本当に身体にしみわたっています。

10月23日(水)

朝、ぼっちゃんの部屋に行くと、ぼっちゃんが涙を流していました!

えらいこっちゃ!

「どしたん?」

「ひな呼んで」

うちの子、ひなのことです。

「ひなは淡路島で仕事してるで」

と現実のことをいうと、ぼっちゃんは目をまんまるくして言葉を失ったけれど、しばらくして、

「ひなが、ひなが、『ぼっちゃん、ひも片付けんと、危ないで』ってゆうてくれるんや。わけがわかってるんかわかってへんのか、わからへんけど、ぼっちゃんがひもをなぶとったら、それは危ないって教えてくれるのんや」

と言って、声を上げて泣き始めました。

全然わけがわからへんかったですが、

とにかく、ひなとの思い出に、涙が流れているんだと思って

「そやな、ひなは優しいな。」

という、もっと涙に火をつけてしまっ、ぼっちゃんはおいおい、おんおんと声を上げて泣いていました。

どんどん泣いて、こんどは咳が出始めたので、お茶でもあげよかと思っ  
て口元に持っていったら、

おいおいと泣きながらきっぱり、



「お茶はいらん！」

しみりから急に大笑いになったのです。

「ぼっちゃんは寝たきり以外は元気」と前は思っていたが、それだけじゃない、ということに、あるとき気づきました。

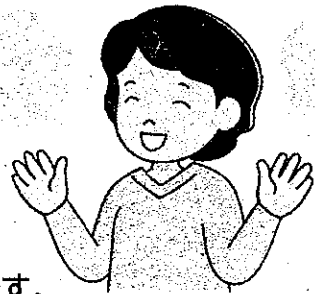
ぼっちゃんが寝たきりだからこそ、こうやって近くで、ぼっちゃんとの距離を近くして、いろんな会話ができるんだな。

そして、地域医療、介護福祉、いろんな公共のサービスとか、そこに携わっておられる人々のこと、そのお仕事にめちゃくちゃ助けられている、ということを知ることができたのも、じっちゃんぼっちゃん、そしてじーじー (宇津の父)のおかげだなと思う今日このごろです。(真理)

## 病を治すパワーを持つ「いい口ぐせ」

さて、11月になり今年もあと少しですね。  
残り少ないですが「終わり良ければ総て良し」という言葉があるように最後の追い上げ時期です。  
ここ踏ん張って、今年も最幸だったと言えるようにしていきましょう。

先日面白いことを聞きました。  
何年も前に行っていた勉強会でご一緒した治療院の先生が別人の様にやせて若々しくカッコよくなっていたのです。  
整体院の院長先生なのにメッシュなんかいれちゃって。  
それだけではただの身内の話になってしまいますが、肝心なのがどうやってやせたかです。  
そのやせた先生が言うには、、、  
「口ぐせ」をなおしたんだそうです。  
「え？」ですよ、私も同じ反応でした笑  
大阪の医師で「<sup>はらだかみうえ</sup>原田文植」という先生が書いている「病は口ぐせで治る」という題名の本に感銘を受けて実践したんだそうです。  
気になる方は読んでみてください。



お話を戻します。  
もちろん口ぐせを治すだけでなく、運動や食事も気をつけていった結果だそうですが、そんなにも見た目が変わるくらいやせようと思うと10kg以上やせないと変わってきません。  
その先生の変化のきっかけとなった「口ぐせ」に今回は着目してお役立ち情報をお伝えしていきます。  
以下本文を一部抜粋。

「口ぐせ」を使った改良法を提示する前に、現代人を蝕む<sup>おしば</sup>ストレスという考え方について補足しておきます。

まず、ストレスとストレッサーの違いについて説明します。  
ストレッサーは対象となる事象のことで、ストレスは反応のことを指します。

注目すべき点はストレス発散方法でした。

その1位が「美味しいものを食べる」で55.2%、2位は「睡眠休息をとる」で41.8%だったことです。

過食はセロトニンレベルの上昇を引き起こす為、眠気を引き起こすことがわかっています。これはまさに身体のもつ現状維持の働きです。セロトニンとは、脳内の神経伝達物質(細胞に刺激を伝え、筋肉などに反応を起こさせる物質)の一つで、感情をコントロールし、おもに心を落ち着ける役割を持つと言われています。逆にセロトニンが不足すると不眠症状などが出現します。

ストレス→過食→生活習慣病→取返しのつかない疾患(脳卒中や心筋梗塞など)という連鎖を食い止めることが重要です。

そのようなストレス食いが止められない方におすすめな「口ぐせ」の一つがこちらです。

「わたしはそこそこの空腹感を楽しんでいるのでとても嬉しい」です！  
ポイントは、主語を明確に自分(わたし)に設定すること、肯定型にすること。ポジティブな感情(楽しい・嬉しい)を入れること。そしてリアリティ(そこそこの空腹感)が感じられる文章にすることです。

これを毎回ご飯を食べる前に復唱して頂く事で自己暗示をかけます。

実際にやって自分を変えた人を見てきましたので、続けてやっていただと効果が出ると私は信じています。


面白いと思ったので、シェアさせて頂きました。

まゆつばもの眉唾物の話しに感じるかもしれませんが、ことだま言霊という言葉があるように、言葉やイメージの力と言うのは良くも悪くも凄く力を持っています。

いい言葉やイメージを味方につけて、楽しく人生を謳歌おうかしていただく参考になれば幸いです。

院長 辻 陽平

そのへ整体院 

 0771-60-7597

〒 622-0015  
南丹市園部町木崎町13-2  
アーク参番館104

LINE ホームページ



## この時期起こりやすい強い腰痛の対策



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

最近急に強い腰痛でお悩みの方おられないでしょうか？

✓何もしていないのに腰が急に痛くなり姿勢を維持できない

✓腰痛で仕事ができない

当院では最近特に強い腰痛でご来院頂く方が増えています。

“何故強い症状が急に…”と日常で急に起きる症状に不安に思われるかと思います。

腰痛の原因は様々考えられますが、整形外科を受診されても85%は原因が分からない腰痛とされ、鎮痛剤、湿布薬での対処法となり根本改善ができません。

本当の原因とは？

実際強い痛みを受けると骨が原因？と思われがちですが、実際には筋肉が原因となって起きている症状が多くあげられます。

少し身体が動きやすくなると時期になると頑張ってしまう作業をしてしまいます。

前屈姿勢での作業や座り姿勢などが長時間続く事で、インナーマッスルと呼ばれる腸腰筋【ちょうようきん】が硬くなります。

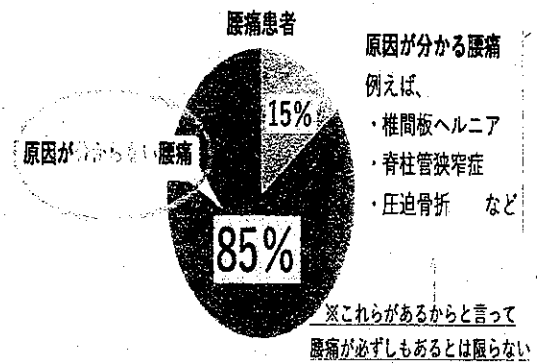
それによって血液循環が悪くなり、栄養・酸素・体温を上手く運べなくなることで痛みや痺れを引き起します。

【症状改善のために役立つ生活習慣】

- (1) 湯船に浸かる:38~40℃のぬるい温度で15分~20分ゆっくり浸かることで、筋肉の緊張をほぐし、血液循環がよくなり痛みの緩和に繋がります。
- (2) 水分を充分摂る:筋肉の7割は水分でできています。カフェインを含むものは尿に変換し、外に出てしまうため水が一番体に吸収されます。

たにやま鍼灸整骨院には、強い腰痛でお困りの方がたくさんご来院頂いております。ぜひそのお悩み私たちにお任せください。

### 腰痛の原因



### 筋肉の緊張【収縮】



たにやま鍼灸整骨院

☎ 0771-82-2202

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神1

健康・美容・ダイエット情報を発信しています

LINE からでもカンタンにご予約できます



<ホームページ>



<YouTube>



<Instagram>



## 現場に立った本人しかわからないものがある

1973年 私は23歳で国鉄の鉄道公安職員となりました。鉄道公安は、国鉄職員なのに鉄道敷地内での司法権を行使し、警察のような仕事をします。1年の間には、柔道・剣道・逮捕術・デモ隊対処訓練・けん銃・査閲等の訓練があり、鍛えられました。

当時の広島鉄道管理局は、全国鉄道公安柔道大会で優勝するほど柔道に力を入れており、若い私は柔道の特別訓練性になりました。柔道の先輩は、高校のインターハイ出場者たちばかりで、100kg級、80kg級、70kg級で、私だけが1人60kg級でした。私は投げられ続け、打ち身で全身が熱く寝られない夜でした。

全国鉄道公安柔道大会は、毎年東京の講道館道場で開催されます。団体戦には三段以上3人と初二段2人の5人が出場します。私は連続優勝を目指す年に、レギュラーに選ばれました。

優勝決定選での私と対戦する相手は、とても強く、監督からの私への指示は「引き分け」でした。つまり、勝てない相手だから5分間技をかけず、両手を踏ん張り相手から逃げて引き分けとするのです。しかし、体重の軽い私は両手を踏ん張っての逃げが弱いのです。

私が技をかけないことに気づいた相手は、調子に乗って次から次へと技をかけてきました。私は両手を踏ん張り逃げる中で、「ここで私が技をかければ決まるかも知れない！」と思うことが2回くらいありました。それでも私は技をかけることなく、監督の指示どおりただ逃げ続け、最後に投げられて負けました。

私はその後、勝負に負けたことではなく「チャンスがあったのに技をかけなかった」ことをとても後悔しました。監督の指示は大事ですが、現場に立った者しかみえないものや、判断できないものがある気がしました。最後は現場に立った者が現場の状況をみての決断をし、その場での最善の行動をしなければならないと思いました。

# 第21回「COMの会」セミナーご案内

主催 COMの会 (松尾純子・山本満佐子・米津由美子)

2012年から始めたCOMの会セミナーも13年目に入り、さらに充実した内容で皆さんと楽しく学べるよう、今回は「体験学習(個人の気づき)」「手作り太鼓体験」を企画しました。

初めての方でも安心してご参加いただける、和やかな雰囲気でお待ちしています。

**目的** 体験学習などで楽しく学ぶ

**日時** 令和7年1月19日(日) 10:00~16:30

**場所** 西宮市若竹生活文化会館 第1集会室

兵庫県西宮市西福町15-12 (電話0798-67-7171)

## スケジュール

9:45~	受付
10:00~10:30	オリエンテーション・アイスブレイク (松尾)
10:40~12:10	体験学習「私の持ち味」(米津) ~自分自身の持ち味を明確にしてみる~
12:15~13:15	昼食・休憩
13:15~15:00	手作り太鼓体験 (山本) ~小太鼓を手作りして心通わす演奏を楽しもう~
15:15~16:00	ふりかえり「きいてみたいこと」(米津) ~今日一日をふりかえってみましょう~
16:00~16:30	質疑応答
16:30	終了予定



**対象者** コミュニケーション(お互いの考えや気持ちをわかりあう)  
技術や体験学習に興味のある方

**参加費** 2,000円 (高校生・大学生は1,500円)

**定員** 15名(先着順) ※キャンセル料は開催3日前から参加費の全額を頂きます

**持ち物** 筆記用具 (昼食は各自ご持参ください。近所に飲食店はありません)


■問合せ・申込みは 担当:米津(下記)まで 締め切り 令和7年1月7日(火)

Eメール: [oda-diamantes@ezweb.ne.jp](mailto:oda-diamantes@ezweb.ne.jp)

黒毛和牛北牛専門店  
京都・周山 **登喜和**

TEL 075-852-0014 FAX:075-852-0334  
〒601-0251 京都府京都市右京区京北周山町1代1  
HP:wagyu.tokiwa.jimdofree.com

山の家具工房  
www.the-natural-look.com



1F 3階 人と木  
2F 4階 4階 人のひととき  
TEL 075-853-7089  
http://www.yama-kagu.com

総料理長 **すし米**

ご宿泊・お食事・ご宴会  
喪事時のお食事等  
ご予算に応じて賜ります

◆ご予約・お問合せ  
京北周山町 **075-852-0032**  
http://www.sushiyone.net

 **杉鮎** 日本唯一、杉で包む特許し

京都 西の錦街道 錦寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上乃削町段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

自然と暮らす、  
自然に暮らす

**SOUK (スーク)**  
0120-19-4848

スーク 不動産 | 検索

仲井電気工事商会

075-852-0493  
〒601-0271 京都府右京区京北御所町2-17-2  
HP <https://nakai-denki.com/>

京北堂株式会社  
HP <https://keihokudo.com>

 **木質ベレット**

**森の力京都株式会社**  
〒601-0251 京都市右京区京北周山町小柳5番地1  
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

**Gate**  
CREATIVE SPACE

**野村鍼灸院**

☆予約制!

〒601-0251 京都市右京区京北周山町  
TEL 075-852-0010  
TEL 075-852-0011

<http://k-senta.com/> 

**仙太**  
江口 喜代志

〒601-0913 京都市右京区京北井戸町甘々市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail [senta@silk.plata.or.jp](mailto:senta@silk.plata.or.jp)

