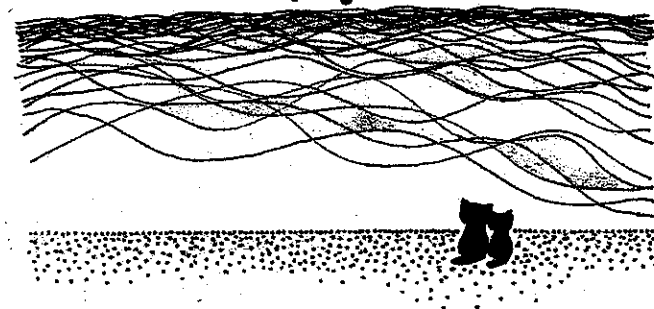
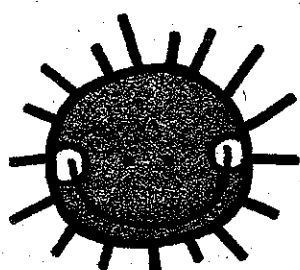


私太風と空  
陽と海と  
とと



なう

第113号  
茶行者チームなう

目次

10月

|           |                           |       |
|-----------|---------------------------|-------|
| hana      | ・・・超えられる役目                | 2-3   |
| COMだより    | ・・・葬祭ディレクター (義父を偲んでPart1) | 4-5   |
| タナカミセ     | ・・・「安心ノート」と「石上神宮」         | 6-8   |
| 登喜和       | ・・・「ブックカフェ京北」という月に一度の楽しみ  | 9     |
| ながさわまさみ   | ・・・沖縄なう「沖縄の10月」(最終回)      | 10-11 |
| そのべ整体院    | ・・・お風呂にちゃんと入っていますか??      | 12-13 |
| 三宝裕のひとりごと | ・・・情念に支配されると幸せが逃げてゆく      | 14-15 |
| たにやま鍼灸整骨院 | ・・・「病名」が持つ圧倒的なマイナスパワーとは!? | 16    |
| 協賛のみなさま   | ・・・ありがとうございます             | 17-18 |

# 超えられる役目



PRESIDENT で見つけたのですが、若い子たちは LINE で句読点を嫌がるらしいです。

なんでかっていうと、私たち大人(あえて大人と言います)は LINE をメールの延長ととらえているのに対し、若い子たちは会話の延長ととらえているようです。実際に息子との LINE は、

息子:「ちなみに今日俺起きたら8時19分やった」

私 :「え? 大丈夫やったん?」

息子:「ありえんくらい寝坊きた」

私 :「遅刻したん?」

息子:「チャリ爆走して8時半のチャイムと同時に着替え終わってギリ耐えた」

私 :「気を付けてや。事故とかこわいし」

息子:「昨日22時に寝たのに寝坊」

息子:「あと、ドライヤーつぶれたし新しいの買った」

私 :「しゃーないわなあ」

息子:「ナノイー買おうおもて行ったらクソ高かった」

てなかんじです。たしかに句読点はないし、しっかり会話、ついでに LINE の内容がかなりくだらない笑

一方で、大人どうしだとあいさつから入り本題までにお天気のこと入れたりして、当然句読点ありで打ちますよね、まさにメール。ほんまや、若い子たちが句読点を嫌がっているの意味がなんとなくわかりました。句読点が必要なほどの長文の LINE を嫌がると言ったほうが正しいのでしょうかね。

だからといって私たち大人が若者的である必要なんてない。

『年長者は年長者らしい「わきまえ」を持って堂々としていればそれでよい』  
と、書かれていましたが、時代感覚が違うことをはっきり胸張って示すことが大人としての権利であり、責務のひとつだということです。時代が変われば価値観が違うのは当たり前。そんな中で私たち大人は若い子たちとの違いを示し、いつか「越えらえる役目」を果たさなければいけないようです。ジェネレーションギャップはあって当然ですわね。

このお話で、私はいつだったかの、お寺の方丈さんのお話を思い出したのです。それは子どもが育つのにおじいちゃんおばあちゃんが家にいたほうがよいから、核家族ではなく親子二世帯、三世帯で暮らしたさいよというお話でした。

なぜそうやって暮らすのが良いかというと、おじいちゃんおばあちゃんの役目は年老いていく姿を見せることであり、究極は自分が死ぬのを見せることなのだ。そのようなことは一緒に暮らしていなければ見ることはできないからです。おじいちゃんおばあちゃんが、年老いて亡くなるのをそばで見る孫は、頭ではなく肌で命の大切さを知るのだと言っておられました。

年をとって自分のことをするのも大変になって、誰かの助けが必要になり、なんとなく役に立たなくなったら生きる価値がないみたいに思いがちですが、人はみな誰もが年老いて人生を終えるわけで、役に立つとか立たないとかそういう視点で見るとはいいんですよね。大げさですがなぜかその話と似たような話だなんて思ったのです。

若い子に笑われようがキモがられようが時代の違いを示すことに誇りを持ち、いつか超えられる役目をまっとうする。年をとっていくことに悲観的になることも多いですが、しっかり次の世代へバトンタッチしたいものです。

若い子たちだっていつか年老いて超えられる役目を果たす日がくるのだから、どうかバトンをうけとっておくれ。

サキエ hana

## 葬祭ディレクター (義父を偲んで part1)



今年の7月、義父が他界した。

老衰だったので、いつどうなるかわからない…と心の準備はしていたものの、いざ亡くなると通夜・葬儀・その後の対応など、次から次へとすぐに判断しなければならぬ事が起こります。

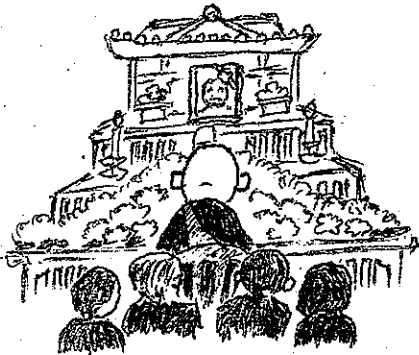
祖父母の葬儀で何度か経験はしているものの、嫁ぎ先では初めてだったので、わからないことだらけで戸惑うことが多かった。

そんな時、通夜・葬儀を担当して下さった「葬祭ディレクター」の益田さん。

「葬祭ディレクター」とは、厚生労働省が認定した資格  
1級と2級があり、1級は社葬・個人葬の対応、2級は個人葬のみ  
対応可能。実務経験を経て受験(学科・技能)できます。  
学科：葬祭に関する知識、一般常識、宗教、法律、公衆衛生など  
技能：幕張(設営技術)、司会、接遇マナー

仕事は、遺体の搬送から、通夜・葬式の進行・会場設営や花など  
準備物の用意、火葬場の手配や死亡届の手続き代行など、遺族が  
どうして良いかわからない時に、的確に状況判断して動いて下さ  
る方です。

我が家でも、義父を葬儀場に搬送するところから立ち会って下さった。  
通夜・葬儀では、お参りに来られる人数を予想してお返しの品等を準備していた  
が、当日の参列者の人数を見ながら事細かに確認、変更して下さった。

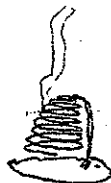


それ以外の対応も、状況を見ながらわかり  
やすく説明や相談に来て下さり、気の利  
いた柔軟な対応、フットワークの軽さ、人柄  
が素晴らしく、安心して最後まで過ごすこと  
ができた。

葬儀翌日には、葬儀後の行政への手続きや四十九日、法事等々について、どうすればよいかの自宅まで説明に来てくださった。

忌明けまで使用する「うずまき線香」。最近では火事の危険性もあるので、使用を控えるよう言われた。

(電気のろうそく、提灯で充分とのこと)



また、玄関に貼っている**忌**の紙は、玄関には絶対に貼らないように…  
※香典など大金が家にあることがわかるので、空き巣被害に遭ったり、悪徳業者に狙われる可能性が高くなるからだそうです。京都は悪徳業者が多いとのこと

そして、最後に互助会の入会を勧められた(営業)。

義母や義兄はそそくさと断ったが、私と旦那は入会した。

仕事とは言え、「葬祭ディレクター」としての「益田さんの対応と人柄に惚れたので入会します」と伝えた。

益田さんは、42歳。15年前に葬祭業に転職された。

京都府南部から京都市内まで1.5~2.0時間かけて通勤。

年間120件の葬祭を担当しているとのこと。

葬儀後の説明や営業は休みの日に行っているの、ほとんど休みはないらしい。

『互助会の入会を断ったら、どうするつもりだったんですか?』と尋ねると、

『入会されるまで粘ります!!』とのこと。

なかなか気持ちいい人だった。

ちなみに、互助会を途中解約したら、契約した本人(益田さん)の給料から天引きされるらしい。

あまり頻回にあっても困るけど、益田さん担当の葬儀ならいいかな?と思った。  
身体が資本のお仕事。頭が下がる思いで感謝し、お別れした。

~追伸~

通夜・葬儀の準備について、(一応)嫁だと思って遠慮してその場には入らず外野で聞いていましたが、「オトコ」はあかん!

相談した内容をしっかり覚えておらず、当日トラブルを起こす原因となりました。

大事な場面は、「オンナ」が仕切るのが正解です。

(米津)

# 「安心ノート」と「石上神宮」

短いふたり旅



## 安心ノート

彼女とは1年に1回とか、2年に1回とか、そんな間隔で会って、生存確認をして、出かけたりします。

最近会ったのは3年くらい前かな、今回、ちょっとしたやり取りから、久しぶりに会おうってなって、奈良県天理市にある石上神宮へ行くことにしました。

京都市内から、第二京阪道路、京奈和自動車道、国道24号…Googleナビの教え通りに、助手席の彼女と「これでいいやんな？」と確認しあいつつ、いい感じで進んでいきました。

「ひとりで高速道路走ってるときって、なんか間違っねん。で、間違ったら、だいぶ面倒くさいことになるやん。ってわかってるんやけど、また、次も間違っねん」

「わかる～」

淡路島へ行くのに、「徳島」って表示が出ているところがあって、普通に落ち着いて考えたら、淡路島から大鳴門橋を渡って徳島に行くのだから、淡路島へ行くということは、徳島に向かう、「淡路島へ行くのなら、徳島方面に行く」、それが正解なんだけど、なんでかな～「私は徳島まで行かへんし」という勝手な自我に支配されて、その分岐でまず間違っ。これ、何回もやってる。

「めちゃくちゃわかるわ～。

私もさ、おんなじところで、この前も間違っところやのに、どこかでうっすらわかってるのに、また、同じところで右折しやんとまっすぐ行ってしまっねんな。

ほんまに何回も間違っから、私、『安心ノート』っていうの作ってるねん。『この工務店が左手に見えたら、次は右折』とか書いてるねん。行くとき、必ず見ながら行くねん」

「安心ノート」！

こういう工夫の仕方も、『安心ノート』というネーミングも、彼女らし過ぎる！

その思考回路と行動が、本当にユニークだなとつくづく思いました。

彼女のこういうところが大好きなんだよな～。

ひとりで慣れないところを運転していると、標識は見づらいし、Google ナビの音声さんの話しかけてくるタイミングと、自分の判断のタイミングがかみ合わず、え、そこ、もう右なん？ 次の右じゃないの？」「左方向、って何？ 左折のことじゃないの？」と意思の疎通に問題があったりすることなどなど、さんざん「ひとり運転中の迷子あるある」で盛り上がっているうちに、「石上神宮」に到着したのです。京都市内から 1 時間ちょとです。

### 石上神宮 (いそのかみ じんぐう)

当日まで「いしがみじんぐう」だと思い込んでいました。両サイドに巨大な樹木が生い茂る薄暗い参道、鳥居、この辺りまでは、普通にありがたい神社の風景だったのですが。

神社に近づくと、響き渡るけたたましい声が、だんだん近づいてくる。200 人の観光客が、一斉におしゃべりをしながら大声で笑っている、100 人の幼児が、テンションマックスで駆けずり回って、親に叱られている、そんな合計 300 人が、一斉に近づいてくる、そういう感じなのです。

神社なのに、うるさいってどういうこと？ なんだこの違和感。この聞きなれない騒音は、何！

中に入っていくと、視界に入ってきたのは、鶏たちの群れ！

声の正体は、にわとり！

トサカが赤くて、身体が白い、スタンダードな鶏だけではなく、雉のように彩が美しく、しっぽが長いタイプ、茶色いタイプ、何種類いるのかわかりませんが、多種多様な鶏たちが、一斉に鳴っていたのです。木々の茂る森に反響しまくっているその声は、楽しげであり、苦しげにも聞こえる叫びで、「コケッコォー」では全くありませんでした。木に登って叫んでいる鶏、小走りの鶏、餌をついばんでいる鶏、自由いっぱいの鶏天国だったのです。

私たちが帰るまで、その声は小さくなることも止むこともなく、ずーっと神社じゅうに

響き渡っていました。

檜皮葺の屋根が、本当に美しい拜殿で、私たちは静かにいろいろお参りして、それぞれの時間を過ごしました。

私は、いつものとおり、おみくじを引くことにしました。彼女は、だいぶためらっていましたが、

先日、私の「神社の師匠 R」ちゃんから教わったこと、「どんなによくないことが書いてあっても、それは今のあなたへの神様からのメッセージなのだから、大切に持って帰って、よく目につくところに貼っておくのがいいよ」って聞いたんだよ、と、そのまま、彼女に伝えました。

「なるほど、そうなんやね」

老眼鏡を車に置いて来ていた彼女のおみくじを、私が開いて音読しました。

とっても良いことが書いてあったし、今の彼女にぴったりな言葉だなと思いながら読み上げました。いつも色々頑張っている彼女をねぎらうような言葉もあって、ちょっとうるっとしました。

「なんか嬉しい。『安心ノート』に貼っておくわ」

大事なことは、やっぱり「安心ノート」なんだ。

再び「安心ノート」ということばが出て来て、嬉しい気持ちになりました。

「安心ノート」それは彼女を見守り、安心させてくれるノート。そしてそれは彼女自身が作っていて、彼女そのものなんだ、と、納得しました。

参拝の終わりを待っていたかのように雨が降り始めて、私たちの短い旅は終わりに向かいました。8月最後の木曜日、素敵なデートでした。



## 「ブックカフェ京北」という月に一度の楽しみ

この数年僕には京北での月に一度の楽しみがある。それは「ブックカフェ京北」に参加することである。これは京北の老舗料理旅館であるすし米さんで毎月行われている読書会である。

このブックカフェは数年前に当時の北部山間かがやき隊の方が立ち上げたもので、現在は次の隊員の方に引き継がれて運営されている。

(毎月一回、水曜日の夜8時から開催)

具体的な内容を簡単に紹介すると、事前にテーマと読む本が告知されて、当日に参加者はすし米さんに集まる。そして運営側の人の進行のもとその本の内容やそこから話題を広げていって、皆で楽しく語り合うというものだ。このブックカフェが他と違うところは、参加者は指定された本を事前に読む必要がないということだ。もちろん読んでから参加してもよいが、当日には進行役の人がその日の内容を音読してくれる。本を読むハードルを高く感じてしまう人も、気楽に参加できるのである。

今まで読んできた本の題材を言うと、京北に伝わる民話や伝説について、教育や子育てについて、盆踊りについて、お店と街づくりについて等、幅広いジャンルの本を読み語り合ってきた。

僕がこのブックカフェを気に入っている理由は、自分では選ばない読まないような本と出会えるから、地元の人をはじめとして様々な人と交流できるからである。本や人と出会い、その考えに触れ、語り合い、盛り上がり充実した時間を過ごすことができる。本の内容から広がって京北について話すこともたくさんあり、地元にいながら知らなかった歴史や新しい情報も入ってきたりするのもいい。もともと人としゃべることに苦手意識があり、こういう場にはなかなか参加しない人間であった僕がふとしたきっかけで今や毎月の楽しみになっている。本という共通の話題のおかげもあり、以前と比べるとしっかりと会話もできるようになった。ちょうど開催日が水曜日(僕の仕事が休みの日)なのもあり、僕にとっての楽しみながら学び、交流と同時にリフレッシュできる貴重な時間となっている。

**10月以降も開催されるので、この文章を読んで頂いた方の中で興味を持った方がおられたらフェイスブックで、「ブックカフェ京北」と検索してみてください**

9 前田悠太郎

ハイタイ, チューウガナビラ! (どうもこんにちは!) ウチナー(沖縄) “なう”

### 「沖縄の10月」

についてお届けします。

☆カジマヤユーエー(風車の祝い) 旧暦9月7日 新暦 令和4年10月2日(日)

・近所総出でお祝い。数え年の九十七歳(生年を七回り)の生年のお祝い。  
沖縄では、長寿をまつとうしたお年寄りは、神様から特別に守られた徳の高い人で、欲からも離れ、純粋な「子供に還る」と言われている。



色とりどりに飾られたオープンカー等に乗し、子供が遊ぶ風車を持って、地域を回り、ご近所総出で長寿を祝う。お祝いに駆け付けた人に、風車を配る。長寿のあやかりの一つ。

※太陽暦(365日/年)における97年は太陰暦(354日/年)の100年に相当

☆チクザキ(菊酒 旧暦9月9日=クングウチクニチ)重陽の節句 新暦 令和4年10月4日(火)

・菊の葉(三枚)を浮かべた酒を供え、家族の健康と長寿を祈願する。  
・古くは月と日の数字が同じになる重日は縁起が悪いとされ、祓いの儀礼が行われたものが、時代が経つにつれ縁起のよい奇数(陽数)の重日を祝う習俗へと変化した。  
一桁の陽数としては最大の「九」は、帝王を象徴する数ともされた。  
それが重なる九月九日は、「重陽節」や「重九節」といい、他の重日以上に大事にされた。

菊→邪気を祓って寿命を延ばす効果を持つ植物

☆ジューサンヤ(十三夜拝み) 旧暦9月13日 新暦 令和4年10月8日(土)

・関帝「商売の神・金銭の神」(関帝信仰)を祀る家での例祭。

☆ジューハチヤ(十八夜拝み) 旧暦9月18日 新暦 令和4年10月13日(木)

・観音様を祀る家での観音堂などでの拝み。一族の繁栄と家族の健康、子供の加護を祈願する。

※十三夜、十八夜いずれも月が昇り出す時刻に拝む。(旧暦正月・五月・九月の年三回)

### ★10月沖縄独自の記念

◎ 9日(日)カープチー(沖縄在来種のミカン)の日

◎17日(月)沖縄そばの日・島豆腐の日

島豆腐 一丁 900~1,000g 本土の豆腐の1.3倍の栄養価

生のまま砕いた大豆を絞って豆乳を採る「生搾り」

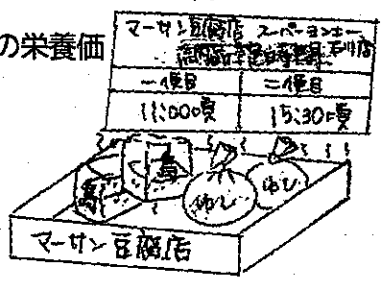
→大豆の味が濃厚、歯ごたえがしっかりしている。

ゆし豆腐(おぼろ豆腐、よせ豆腐)

◎25日(火)空手の日

カープチー(原産地)  
見ればシンクワサーと書く。  
皮を剥いてその実を食べる。

あちちのスーパーで  
アキコヨー(熱々)が買える。



空手(道)・・・琉球時代に発祥した武術。起源に関しては諸説あり。

喜友名諒氏 令和3年 東京オリンピック空手男子 形 沖縄県出身選手初の金メダリスト。

◎30日(日)世界のウチナーンチュの日

第七回世界のウチナーンチュ大会 (30日～11月3日) 1990年～ほぼ5年に一度開催。

海外移民など沖縄にルーツを持つ海外の沖縄県系人を招待して開催される。現代沖縄音楽や劇、琉球舞踊やエイサーなどの伝統的なものやシンポジウム、物産展など多岐に渡るイベント。

…………♪ディアマンテス(DIAMANTES)♪…………  
アルベルト城間氏(ペルー・リマ市出身 県系3世)を中心として、1991年に結成されたラテンバンド。第二回、第三回世界のウチナーンチュ大会のテーマソング「片手に三線を」制作・歌唱。その他「ガンバッテヤンド」「勝利のうた」など多数あり。

◎令和元年(2019)10月31日未明 首里城の火災 (5度目)

首里城 かつて沖縄県が琉球王国と呼ばれていた頃、国王やその家族が住む王宮に、王国統治の行政機関本部として使用されていた場所。中国と日本両方の特徴が取り入れられた独自の建築様式が築かれており、沖縄の歴史・文化を象徴する城ともされている。

- ・首里城復興祭 令和3年から(11月1日～3日) 正殿完成まで。(従来の「首里城祭」を改称)
- ・首里城の今・・・令和8年(2026)正殿完成予定。正殿復興に向けた巨大な建物が、令和4年9月に完成し、見学エリアも公開される。

琉球王国  
1429年から1879年までの約450年間。  
(室町時代) (明治12年)

10月(シュエグウチ)  
平均気温(那覇市) 25.2℃  
沖縄季節暦 秋(10/8～10/31)  
日出 6:21 日没 18:16

～ながさわの沖縄「なう」最終回～

沖縄出向(笑)を終え、二年振りに京都に帰ってくることにになりました。

「なう」に12回も沖縄情報を掲載させてもらい、回を重ねる毎に沖縄の気候・文化など少しずつ分かってきたかな？まだまだ沖縄在住と思い、細かなネタを収集していた矢先のマサカヤ(マジ?)でした。沖縄を知ること、京都や自分を知ることともなり、と～っても素晴らしい機会を与えて頂いたことに、感謝しかありません。生みの苦しみはありましたが、とても楽しかったです。これからも、知ること、触れることに楽しさを持って過ごしていきたいと思います。最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

どこかで(月に数回京北町出没予定)、マタヤーサイ(またね)  
ながさわまさみヤイビータン(ながさわまさみでした)



# お風呂にちゃんと入っていますか??

~とっても大切な入浴のメリット~

そのべ整体院 院長の辻です。

みなさん、お風呂にちゃんと入っていますか??



「シャワーしかしてない」という方はとてももったいないことをしているので、ぜひこのまま最後まで読んで今日からきちんとお風呂に入ってください。

お風呂は単に体を洗う場所ではありません。

入浴=風呂に入ること、浸かること  
(半身浴ではなく全身浴が必要です)

湯船にお湯をためて肩までつかすることで3つの健康的な効果があります。

## ①温熱作用

・体が温まることによって、血流が良くなります。  
疲労物質が流れやすくなる。

・体温が上がって免疫力アップ!

・循環が良くなって、体内の熱が放散されます。  
→この点においては暑い夏こそお風呂に浸かるべきです。



## ②水圧作用

お湯に浸かることで体に水圧がかかり、全身の血行が良くなり、循環が生まれます。

①と同じような作用が生まれます。  
足がむくんだり、冷えに悩む方にも有効です。

### ③浮力作用

お風呂に浸かると、体重は9分の1程度になると言われ、普段体重を支えている筋肉や関節の負担が軽くなります。

さらに、緊張からくる脳への刺激も減少します。

負担が軽くなるとリラックス効果もあり、心も体も開放されていきます。

「今日は疲れたしシャワーでいいや…」

「お風呂面倒やし…」

ではなく、そんな疲れているときこそ入浴ですよ。

寒い冬は温かさを求めてお風呂に浸かる意識が強いと思いますが、熱の放散効果や梅雨時の高い湿度に負けないように考えると初夏や夏にもとても入浴が大切です。

#### 【入浴のポイント】

3つの効果をしっかり得るためには、40～42℃のお湯に5分浸かること。

お湯に浸かることになれていない場合は、低めの温度や短い時間から慣れていけばOKです。

生活習慣を変えれば身体の状態は変わります！

健康になりたい人、ずっと健康でいたい人はぜひ入浴を(^\_^)

この記事が誰かのお役に立てれば幸いです。

当院のことをまだ知らないあなたも、これを読んでいただいたご縁に感謝。

そのへ整体院

TEL:0771-60-7597

住所:南丹市園部町木崎町正尺13-2 アーク参番館104

院長 辻陽平



## 情念に支配されると幸せが逃げてゆく

フランスの哲学者アラン作「幸福論」の漫画を読み、私なりにまとめました。本の中に「情念に支配される」という言葉が何回も出てきます。まず「情念」を国語辞典で調べてみると次のとおりでした。

- ・愛憎などの容易に断ち切れない持続的な感情・思い
- ・愛、憎、野心、嫉妬など

ここでは「情念」を「愛憎、嫉妬などの持続的な感情」とします。「情念に支配される」とは、「自分の感情を抑えることができず、自分が自分の感情にふりまわされる状態のこと」として捉えます。

感情の対処法として、運動があります。人が苦しんでいる状態の時には、体の筋肉が緊張しているので緩和するために運動するのです。例えば、人は長時間立ち続けていると疲れてイライラします。この時に「イライラするのはあなたにとって良くない。」と注意するより、椅子を出してその人が座るとイライラが緩和できます。

でも、情念に支配されている人は「運動くらいで心が楽になるなら、今まで誰もこのように苦しんでいない！」と運動効果を信じないで、行動しません。このように情念に支配されている人は、どんな物事の中からも悲しくなる理由を探し出すのです。

不幸な出来事が起きた時、人は襲ってくる情念を自分の強い意思で抑制することができます。でも多くの方は、自分の強い意思を奮い起こすことより、情念に身をゆだねることをします。何故なら、そのほうが楽だからです。人は、情念に身をゆだねると情念に支配され、どんな好ましい出来事も遠ざけてしまいます。自分の身を守ることを自分で放棄しながら、嘆くのです。

また人は、考え込みすぎると不幸を呼び寄せることがあります。考え込まないで、忙しく動くことが大事です。

忙しい人は、幸せに近い人なのです。

不機嫌な時の対処方法は簡単です。

ただ一言「親切な言葉」や「感謝の言葉」を言えば良いのです。

この時は、強い意思の力が必要となります。

人は、親切な言葉や感謝の言葉を言う時、やさしい顔や笑顔になります。笑顔は、情念の表情を不可能にする力があります。つまり、人は笑っている時に同時に怒ることはできないのです。人は、マイナス思考になりそうな時には、先にプラス行動を起こすことで、マイナス思考を抑えることができます。

人は、人から強制されると嫌になります。反対に、自ら進んでやると心地良さを感じるのです。

アロンは、第一次世界大戦に志願兵として従軍した体験をもとに、次のような戦争批判をしています。

「戦争は、憎悪が憎悪を生み、死や悲劇をもたらす行為が正当化されます。戦場での人は、目の前の敵を殺す行動に集中し、自分の死のことなど考えられない状況となります。戦場は、人に思考することの余裕を与えません。

死への恐怖感は、死に直面していない者だけが感じるものです。戦場で死に直面している者は、恐怖を感じる余裕などはなく、ひたすら動くだけです。恐怖という概念は、状況ではなく、想像によって生まれるものなのです。

また、戦場では誰もが感じることや想像することがなく、興奮状態になります。興奮を「恐怖」と真逆の「快楽」と置き換えてしまいやすくなります。

そうすると戦争を楽しむことになり、きわめて危険です。この興奮こそが悲劇を生み、戦争を起こす原因となっています。」

私はテレビで、第二次世界大戦末期に戦艦大和と共に出撃した艦艇10隻中で、帰還した4隻の生存者の1人が次のように語っているのを聞きました。その人が語った次の言葉が忘れられません。

「はじめは『恐怖』ですが、開き直ると『殺意』になって相手を殺してやろうと思います。殺していると『快感』になるのです。恐ろしいことです。」

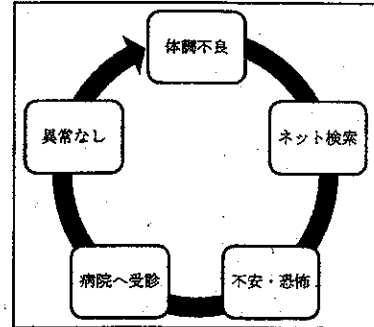
## “病名”が持つ圧倒的なマイナスパワーとは？!



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

お体に不調があるときにネットで検索をした結果、自分は重篤な病気かも!! という不安・恐怖に煽られて病院を受診したが特に異常がなかったというご経験をされる方は決して少なくないと思います。実際に病院へ受診される方の9割は特に異常がなく病名が見つからないと言われています。

そのため、右図(→)のように不調の原因を探すために不安が病気を生む「サイバー心気症」と呼ばれる状態の方が現代では増えてきています。また、インターネットやテレビに氾濫する様々な情報や病院での診断から自分の身体は「〇〇という病気」だと思いきこむことから生まれるとても強いマイナスパワーがあります。それは、



- 不安が自律神経を乱してさらなる不調を生み出す。
- 思い込みが“脳”の仕組みを変えて治りにくい体になる。
- 処方された本来は必要ない薬を長期間服用してしまう。

などがあげられます。

それでは体調不良のときはどうしたらいいのか？

病院での検査の結果に特別な異常がない場合、

頭痛・便秘異常・倦怠感・注意力散漫・首、肩コリ・腰痛・冷え症などは自律神経が原因とされる場合が多いとされています。

お身体に不調がある際は、病名ではなく自律神経の整え方を調べてみてはいかがでしょうか？

(自律神経の整え方：湯船に浸かる、十分な睡眠を取る、水を飲む、深呼吸、生活習慣の改善 など) たにやま鍼灸整骨院には、痛み以外の症状でお困りの方もたくさんご来院頂いておりますのでぜひ私たちにお任せください。

**自律神経を整える効果のあるツボ**

がいかん  
外関

<ツボのとおり方>  
手の甲の手首のシワから指3本分下

期待できる効果

- ・自律神経を整える
- 倦怠感、頭痛、便秘、首・肩コリ、腰痛、不眠など様々な症状の改善

<ツボの押し方>  
反対の手の親指を当てて痛み持ちいい程度で押し回します。

たにやま鍼灸整骨院

TEL 0771-82-2202

〒622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神 1

ホームページ



YouTube



Instagram





創業62年  
黒毛和牛牛専門店

**登喜和**

**山の家具工房**  
WOOD MAKITURAKI INOYA KUBO

1F SHOP 人と木  
2F BOOK ROOM 読みのひととき

TEL 097-853-2039  
http://www.yama-kagu.com

京都 京北の精進料理

鹿 鹿肉料理  
お肉の  
心を  
こめて料理する

TEL(075)八五五10101  
URL http://kyoban.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

**料理 すす米**

ご宿泊・お食事・ご宴会  
慶事時のお食事等  
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

**Syu's Bar**  
SUENIYONE

周山町「料理旅館すす米」内

Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434  
open21:00-close24:00 遅延あり

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

**代表 大島 剛司**  
ドックアドバイザー

**Dog village green tail**  
山遊び/ホテル/しつけ相談

〒601-0275  
右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535  
090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp

京都・京北から新しい生活空間を築く  
目のつくりの会社

仲井電気工事商会

**京北堂**  
京北堂株式会社  
HP https://keihokudo.com

075-852-0493  
〒601-0271京都市右京区京北藤岡町下17-2  
HP https://nakai-denki.com/  
電気のごと、色々ご相談ください。

**杉鮓** 日本唯一、杉で包む鮓寿司

京都 西の筋街道 鮓寿司専門店 **京北すえひろ**


〒601-0531 京都市右京区京北上町別町段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

http://k-senta.com/ 

 工房 **仙太**

江口 喜代志


〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ布131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail:senta@sittk.pjala.or.jp



タナカミセ  
**田中店**

**Gate**

CREATIVE SPACE



**SATOYAMA  
DESIGN**

**そのべ整体院** 

お問い合わせご連絡は、お電話かLINEにて  
お願い致します。

TEL 0771-60-7597

**肩 腰 膝**

その痛みを  
お任せ下さい！

京丹波町  
たにやま鍼灸整骨院

糖質オフ・インフラボン・グルテンフリー

ぺっぴんミックス



ぺっぴんかし **一花**   
いっか

**野村鍼灸院** 

☆予約制


075-882-0489  
075-882-0701

京都市右京区京北周山町

税金・経営のご相談は当事務所まで

**KANSAI 税理士法人**

京都事務所 TEL : 075-354-7550

**KANSAI 税理士** 



京丹波  
えだまめファーム  
KYOTAMBA EDAMAME FARM

毎月朔日発行 発行者:田中眞理・花倉祥代・米津由美子  
連絡先:タナカミセ 090-5014-3002  
表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕 氏

台風14号が去り、  
ぐっと寒くなりました。  
ご自愛ください。