

設立 平成24年 5月15日  
開塾 平成24年 9月 8日  
発行 平成27年 7月11日  
(36号)



[事務局] 〒648-0094  
橋本市三石台4-1-15  
TEL 0736-38-3669  
FAX 0736-38-3680  
文責 事務長 宮本眞弓

人間学講座  
第37講

「泣いて生まれて  
笑って逝こう」

岸 幹夫先生



### ■ 死は最高の教育

今から二〇年くらい前に、笑うと癌細胞が減ってゆく、という実験を行いました。癌患者さんたちに吉本新喜劇を観てもらい笑ってもらったところ、癌を食食してゆくナチュラルキラー細胞Ⅱ免疫力が上がったのです。笑顔にはミラー効果があります。自分が笑顔をすることで回りにも笑顔が広がります。

人はいつぐらいから笑うのでしょうか。実はお腹のなかに居るときから笑っています。お腹の中の赤ちゃんの様子は超音波で見ることが出来ます。お母さんが笑っていると、お腹の中で赤ちゃんも笑っています。赤ちゃんはお腹の中で揺れています。お母さんが穏やかな気持ちならゆったりと、イライラするとそのとぼつちりが赤ちゃんにいつてしまいます。妊娠五ヶ月になると、耳が聞こえます。とりわけ良く聞こえるのは、お母さんの心臓の音。だから赤ちゃんが生まれたあと胸に抱くでしょう。心臓の音が聞こえると赤ちゃんは落ち着くのです。

日本は、いつの間にか大家族から核家族になりいろんな問題が起こるようになりました。最近でも、大学生が「人が死ぬのを見たい」という動機で簡単に命を奪うという事件がありました。いま十代に尋ねると、実に4割の人が「人は何度でも生き返る」と本気で思っています。死んでも生き返る、などと思う人間を生んだ元凶はゲームです。核家族の一番の問題は、死に接していないという事。身近な人が老い、死を迎えるということの体験、子どものときに「人には終わりがある」ということを知ることは大切なことです。「死」は

最高の教育です。3世代4世代が暮らすことの意味は、身近な死の体験から、生きていることの奇跡の気づきへと繋がります。

### ■ 食の大切さ

誰もが親になるわけではありません。子どもができて初めて親にしてもらえます。婦人科における不妊の治療では、その原因が女性だったのは昔の話。現在では半数が男性に原因があります。出生率はどんどん減っており、おそらく今年は百万をきるでしょう。そのうちの試験管ベビーは4万人を超えました。26組に一人が試験管ベビーなのです。ある病院で健康な若者60人の精子を調べたところ、なんと正常な精子を持つ若者はたった2人、残りのすべてに精子の数や動き、形に異常が見つかりました。

精子の異常は、ダイオキシンなどの環境ホルモンや、食品添加物などが原因のひとつといわれています。お母さんのおなかに入ってきたいろんな添加物が、胎児の発育過程で精巣・卵巣に影響を及ぼすのです。



日ごろ口にするパン、これは輸入の小麦からできています。あるお母さんは、ハンバーガーが安売りになったときに50個買い、冷凍してそのつど子どもに食べさせたそうです。

同じ食事でもご飯と味噌汁には添加物はありません。しかしパンなどカタカナ食品には添加物がどっさり入っている。こんなものを20年30年と摂り続けたらどうなるのか？体に害を及ぼさないわけがない。「食」という字は、人を良くすると書

いて「食」。それだけ食は大事なことです。食生活をいかに正すかが日本の将来に関わってきます。

### ■ 元気で長生きする9つの方法

いまや3人に一人が癌の時代です。ナチュラルキラー細胞を元気にするには・・・。

- ① 笑う。
- ② 泣く。(どちらも免疫力アップ、腹式呼吸)
- ③ 人に話を聞いてもらう。(自分が話す2倍人の話を聴く)
- ④ お華粧。(華やかに粧う)
- ⑤ 楽しく歌う。
- ⑥ 良い睡眠を充分とる。
- ⑦ 体を冷やさない。(温泉の効果。冷たい飲食を避ける。1℃体温が上がるだけで免疫力アップ)
- ⑧ 祈り(相手も自分も区別なく祈ることで免疫力が上がる)
- ⑨ あいうべ体操(口呼吸を避ける。口の周りを鍛える体操)

日本人は白人とは遺伝子が違い、少ない脂肪、少ないカロリーで生きられるようにできています。日本人が欧米のような高カロリー・高脂肪を取り続けると、すぐに糖尿病になります。また乳製品も日本人には適していません。

生活習慣病は、どんなものを食べどんな生き方をしたかの結果です。「食いあらためる」ことが大切。人間のど真ん中はスピリット(魂)、その周りがマインド(気持ち)、その表面がカラダです。西洋医学は、外側のカラダのことばかりやっています。大切なのはワクワクドキドキ、そして心地よく生きることです。

一日を秒に直すと86400秒。誰にも等しくそれは与えられ、明日に繰越はできません。わずかな時間が人生を変えていきます。とにかく今日、ベストを尽くして生きる。今この時間は神さまからの贈り物。だから「現在」を英語では「プレゼント(PRESENT)」というのです。

(抄録 中川千都子)



## 《グループ討議》

昇 幹夫先生の講義を拝聴した後、塾生が各グループに分かれ講話内容について討議しました。グループごとにまとめられた感動語録を発表しました。

## 【Aグループ】

① 胎内記憶があるということ

―自ら体験で空からお母さんを選んでいる。

② がん細胞を殺す―ナチュラルキラー細胞

―笑いが大切。

③ 足育―足指を広げる体操で、身体が安定する。

## 【Bグループ】

① 食の大切さ（食育）

② 笑うことの大切さ

③ 健康の大切さ（明るく・楽しく・元気）

## 【Cグループ】

① 朝食を米食に変える

② 足指体操（足育）

③ 胎内記憶

④ 自分の死をもつて周囲の人に死を伝える

## 【Dグループ】

① 食に関すること―良いものを取り入れ、身体に悪いものはやめる

② 身体に関すること―足指体操や笑うことを実践

③ 心に関すること―魂が震える感動を伝える。

愛している人には、愛していることを伝える

【Eグループ】

① 食育の大切さ

② 胎内記憶

③ 最後を迎える準備ができ

て、楽しく生きられそう。



## 《塾生講話》

## 北嶋紀子塾生



7月塾生講話は、北嶋紀子塾生でした。

「森信三先生の教えと仕事と家庭の調和（ワークライフバランス）」をテーマに、涙あり、笑顔ありの感動のお話しをして頂きました。

「二足のわらじ」のいろいろな挫折をあげいわながら、弁護士としての仕事に、子育てに、家庭にと、調和（バランス）を取りながら、一所懸命取り組んで居られ、眩しく輝いている姿を垣間見させていただきました。ありがとうございました。

あなたもお話しくださいませんか。自薦他薦は問いません事務局まで、ご連絡ください。

## 《先哲に学ぶ》

## 森 信三 先生

・人間も常に腰骨を立てていると、自分の能力の限界がわかるようになる。したがって無理な計画はしなくなる。私が今日まで大体計画の果遂ができたのも、その根本はこの点にある。

・仕事は一気呵成にやり抜くに限る。もし一度には仕上がり、どうしても一度中断せねばならぬ場合には、半ばを越えて六割切りまでこぎつけておくこと―これは仕事をやり抜く秘訣である。

『森信三 二日一語』

より

## 《第三期を振り返って》

平成26年

9月13日 第三期「入塾式」

10月11日 白駒妃登美様

「歴史が教えてくれる日本人の生きかた」

11月8～9日 宿泊研修 高野山

森 敬恵様

「生きる原点を求めて」

水谷謹人様

「強運をつかむ10の決断」

12月20日 上甲 晃様

「生きる基本を考える」

平成27年 1月10日 鍵山秀三郎様

「本当に大切なものは目に見ることはできない」

2月14日 横田南嶺様

「禅の教えに学ぶ」

3月14～15日 宿泊研修 金沢

寺岡 賢様

「神話に学ぶやまとのこころ」

寺田一清顧問

「人生二度なし 先師に導かれて」

4月11日 野口芳宏様

「昭和天皇の御遺徳―御製を中心に―」

4月29日 郊外学習 兵庫県豊岡市

「東井義雄先生のふるさとを訪ねて」

5月9日 瀬戸謙介様

「空手指導を通して見える子供たちの成長」

6月20日 昇 幹夫様

「泣いて生まれて笑って逝こう」

7月11日 森 美智代様

「少食は世界を救う」

8月8日 第三期「卒業式」

この学びを引き続き第四期へ





のお二人です。



明石様第四期へ入塾です!!



第四期への入塾説明会の後、交流会を開催いたしました。



## 《お薦め書籍》

## 『あつ！ 命の授業』

ゴルゴ松本 著



発行 廣済堂出版  
価格 一、四〇四円(税込)  
ISBN13: 978-4331519356

「命」や「炎」のギャグでブレイクしたお笑いコンビT.M.Iのゴルゴ松本(政彦)が、得意分野である漢字を使った講話を、3年ほど前からボランティアで少年院を回り、少年たちに独自の漢字を使った授業をしていた。先頃テレビ、新聞、ヤフートップニュース等々に取り上げられ、ユーチューブでは、授業の模様が話題沸騰となつて『命の授業』が書籍となりました。これを読めば、日本語のすごさ、日本のすごさを実感することができるでしょう。

## 《大悟徹底》(寺田顧問のお話を抄録させて頂きました)

「もったいない」とは、どういう意味かとわたくしなりに考えてみますと、もったいないとは、本質・本体・本意・本分で、それにそぐわない、それにそわないと解しております。がいかがでしょうか。そうした地位・名誉・贈品ひいては境遇・生活一般をうけることは、わたくしの「分」に過ぎたことと感ずることではないでしょうか。

さて、森信三先生の『幻の講話』の第一巻をふと手にする機会がありまして、その中に、

○「もったいない」とは、「自分はそれをうけるに値しない」ということで、謙虚な自覚が根本です。そして「もったいない」とは、感謝の心そのものです。とありました。

いまわたくしたちは豊かさに慣れ、便利さに囲まれ、「もったいない」という、謙虚な心・感謝の心を、すべてに忘れていると、内観自省しなくてはならぬ重大な時期にさしかかっているようです。

(天分塾ニュース85号より)

## 《八月 人間学塾・中之島》

## ■ 第三期「卒塾式」

\*日時 8月8日(第二土曜)

\*場所 大阪大学中之島センター

10F 佐治敬三ホール

\*受付 午後0時～

\*入場 午後0時50分ごろ～

第一部 卒塾式

\*開式 午後1時～午後3時

第二部 卒塾記念交換会(佐治敬三ホール)

\*開始 午後3時30分～

\*散会 午後5時

第四期へ向けて

## 《第四期へ!!》【予定】

## ◆ 第四期「入塾式」

\*日時 9月12日(第二土曜)

\*場所 大阪大学中之島センター

10F 佐治敬三ホール

\*受付 午前11時30分～

人間学塾・中之島  
第四期 継続入塾確認状

ココロの記入をお願いしております!!

☐ 継続します。  
☐ 検討中です。  
☐ 退塾します。

入塾申込済みです。  
いずれにせよ、入塾を希望する場合は、必ずこの表を提出してください。

お名前 \_\_\_\_\_

Comment \_\_\_\_\_

「入塾式」には、お目に掛かれますように

♥ 継続に☑して提出ください。

「入塾式」には、お目に掛かれますように



## 《淀川掃除に学ぶ会》短信

世話人 志村隆夫

7月5日(日曜日)は、梅雨空の今にも降り出しそうな曇天でしたが、雨に遭わず、涼しく快適な掃除日和となりました。

この淀川掃除の日は、不思議に土砂降りの雨の日でも、掃除を始める前には止んでしまします。

約10年間の体験の中でも、雨に降られた記憶は殆どありません。

参加者は総勢30名と一寸少なかったですが、皆、元気一杯ゴミ袋42個を收拾致しました。

満潮時なので、葦の生い茂った中にあるゴミは取れませんでした。冷蔵庫や漁具の浮きなど大型ゴミも拾うことが出来ました。

問合せ 〇九〇一八四一七六五(小西)

〇九〇一七五五五八七七七(志村)

