



池袋事務所 〒170-0013 東京都豊島
区東池袋1丁目34番5号 いちご東池袋
ビル 6階

info@bandaiho.com



万代宝書房

練馬事務所 〒176-0012 東京都練
馬区豊玉北5丁目24-15-1003

03-5956-0140



万代宝書房について

HOME / 会社概要 出版業界の今 書籍の種類選びについて 万代宝書房の方針と出版の基本形態 / プライバシーポリシー / お問い合わせ

万人の知恵CHANNEL【第3回】ストレスを無くすには！～生活習慣病の奥深い原因に向き合う～

vol.3 ストレスを無くすには！～生活習慣病の奥深い原因に向き合う



MC:東京都豊島区倫理法人会 会長 ジャーナリスト・ノンフィクション作家 万代宝書房代表 釣部 人裕

ゲスト：(一社)倫理研究所 法人局 法人スーパーバイザー・豊島区倫理法人会相談役 アーティスティックコミュニティ代表 工藤 直彦氏

東京都豊島区倫理法人会 幹事 「荒町整体」整体/整顔/読脳師 荒町 英明氏

収録：2019年6月24日

釣部：はい。皆さんこんばんは。「工藤さんをお招きして」シリーズ三回目という事になっております。主催がオフィスTSURIBE、共催が豊島区倫理法人会、そして料理が、あの有名な健心亭という事で、高円寺のヒマナイヌスタジオからお送りしております。今日はゲストに中野の整体師、荒町英明さんをお招きしております。よろしく申し上げます。工藤さんちょっと自己紹介を。

工藤：ミュージシャンの派遣とか、音響の機材のお仕事とかしている音楽事務所やってますね。興業の仕事やっています。

釣部：はい。ありがとうございます。荒町さんお願いします。

荒町：はい。中野で整体をしております荒町と申します。豊島区の倫理法人会にも所属しておりますので、こちらの釣部さんと工藤さんとのご縁もあります。よろしくおしいたします。

釣部：よろしくおしいたします。一回目は、工藤さんと二人で「倫理法人会とは何か？」というお話をして、二回目は、荒町さんをゲストに迎えて「病気、体だけ治しても心の思い方で治らないよ！」という、お話をしたんですが、もう一個疑問に思う事があるという事なんです...

荒町：そうですね。世の中の多くの方ってというのは、病気は治す物というふうにいると。

SEARCH

お知らせ

[万人の知恵CHANNEL【第3回】ストレスを無くすには！～生活習慣病の奥深い原因に向き合う～](#)

[万人の知恵CHANNEL【第2回】病気の元の原因は何？疾病信号～心と身体がつながっている原理～](#)

[万人の知恵CHANNEL【第1回】倫理法人会って何？～正しさを上回る](#)

[大事なものは！？～](#)

[氷室絵馬 ーその総てー \(松本敬子 著\)](#)

[Facebook公式ページを公開いたしました。](#)

カテゴリー

[お知らせ](#)

[万人の知恵CHANNEL](#)

[出版・書籍紹介](#)

SNS





工藤：うん。

荒町：で、前回の工藤さんの話でいくと、病気症状というのは「**警報装置**」。で、警報装置がピーピー鳴っているけど、それだけ止めても、元が、それが水漏れなのか、火事なのか、泥棒が入ったのか、何かわかんないけど鳴っているよと。

それを解決しない限り警報装置だけ止めてもしょうがないよ。その警報装置を止めるのが、いわゆる薬だったり、手術だったり、いろんな医療だったり、体だけをいじくるという事なのですが、世の中の人、そういう元があって、それが表れて症状・病気が出ているんだよっていう風に思えてない。

病気症状って「警報装置」って思えてないよねと、すごく思うのですよね。そういう考え方というのですかね、捉え方が変わっていかない限り、もう医療というか、最先端医療でもそうですが、**とにかく結果だけなんとか、カブくで何とかしようっていう事がずっと続いていて、もう人間が本当の意味で良くなっていかないという風に思います**。その辺はちょっと危惧してるのですけれども、そういう辺りは工藤さんどうでしょうか？

工藤：はい。生活習慣病って言うようになって、もう久しいですよね？

荒町：はい。

工藤：昔三大成人病とか言ったのを生活習慣病って。で、たぶん今のお医者さん達って、特に内科系の方というのは、生活指導はなさっていると思うのですよ。だから、「アルコール飲み過ぎちゃいけませんよ」ってね。「暴飲暴食だめですよ」って、「カロリーも考えてくださいよ」って、「塩分も考えてね」って、「脂分が多いのはだめでしょう」ってね。「もういい歳なのだからね、肉ばかりじゃなくてね、野菜も食べてくださいね」。

これをやっていますよね？ だから、その病が起きる根本原因にはアプローチは、し始めているなと思うのだけど、じゃあ、「**何でお酒をそんなに飲んじゃうの？**」ってところにアプローチを**しないわけですよ**。ね？ 大体、歳をとってきたら、私どもも大体似た年齢ですけど、肉ばかりだときついじゃないですか？なのに、肉ばかり食べたいって人いますよね？

釣部：いますね。

工藤：何でなのかな？って。その奥深い原因っていうところが実はポイントで、例えば、暴飲暴食しちゃう人って、得てしてよくあるパターンとしたら、**ストレスがあったり、後は、寂しさを紛らわす、食べる事で。お酒もそうですよね。なんか憂さを晴らしたいとか**。

寂しさを紛らわすって事は、その人の中に胸に巣くっている、「**寂しさ**」とか「**イライラ感**」とか、**そういう物を取り去ってあげないと、生活習慣が変わらないよね**って話なのです。だから、その奥深い原因というところにちゃんとアプローチする。

今の医療も「生活習慣考えなきゃだめよ」と言うのだけど、でも、「わかりました」って、じゃあ、「野菜中心の食生活にします！」って、出来るかという、みんなしないのですよ。だから、入退院繰り返したりして、結局ね、お迎えが来たりするわけじゃないですか？ その今一步奥深い原因というところが僕ポイントだと思いますね。

釣部：そこをなぜ診ないのかっていうと、なぜなのですかね？

工藤：やっぱり体を診ているからでしょうね。だから、**体というのは、心の入れ物、魂の入れ物**だっていうところが、特に西洋医学の場合は、私医者じゃないんで、詳しくわからないですけど、あんまり診てないんじゃないですかね？

心療内科とかね、精神科とかありますけれども、「**心身関連の原理**」って倫理では言うのですが、**心と体は繋がっているよ**っていう原理なのですけどもね。お医者さんね、「なるべくストレスのない生活してくださいよ！」って、こういうドクターの指導があるじゃないですか？「それができれば苦労しないよ」って話ですよ。



釣部：いやほんと、そう思います。

工藤：ね？　じゃあ、もう働かなくなって良いくらい潤沢な貯金があって、人とあんまり付き合わなくて良いような、そんな人ってあまりいないじゃないですか？　だから、ストレスのないように出来ないでしょ？　そこをアプローチしないとだめじゃないって話。

釣部：例えば、お金があったとして、人と会わないと「会わない事」がストレスじゃないですか？　今度は、嫌なやつとは会いたくないと。俺は良いやつとだけ会うって、そんな事ないけど、要は、自分じゃなくて、周りや環境のせいになっているというか…。

工藤：そうそう。

釣部：で、自分が気に入るか気に入らないかだけなのかなって思うのですよね。

工藤：だから、周りに理由を求めているうちは、「イライラ感」とか「フラストレーション」とか、絶対なくなるじゃないですか。だって、コントロールできないから。起こり来る事っていうのは、ほとんど実は、ママならない事ばかりじゃないですか？

ほんとにママなのであれば、例えば、自分が歩けば全部信号は青になるはずだし、自分がホームに降り立った瞬間、電車が入って来なきゃならないし、電車に乗り込んだ瞬間、目の前の席が空くはずじゃない？　でも、そうはならないじゃない。私たちは、その**ママならない事に折り合いを見つけながら暮らしているわけ**でしょ？　この折り合いのつけ方のうまい方が、ストレスが少ない方なのですよ。

で、それをちょっとした事でも、「間違ってる！　違うだろう！」と生きている方というのは、辛いでしょうね。これを私は、人間の器って言っているのですけどね。キーキーキーキー言っている方って、「あの人小っちゃいね」って言われちゃうじゃないですか？　逆に何でも許して、「そういう考え方もあるんだ。へー」っていう人って、器大きい感じするじゃないですか？**器大きい人ってストレスが少ないのですよ**。ママならない事を処理の仕方がうまいから。

釣部：工藤さんわがままって言い方しますね。

工藤：わがままって言い方いつもします。

釣部：ね？　「世間のわがまま」とは違うっていう、「純粹倫理でいう、わがまま」っていうね。

工藤：世間のいう、わがままっていうのは、明らかなわがままな人ね。周りに迷惑かけても、何とも思わない、自分勝手な事ばかり事してる人の事を「わがままな人」っていうのだけど、私たちが学んでいる「純粹倫理」で言う、わがままっていうのは、「**私のママにならねば承知せぬ心**」を持っているだけでわがままなんですよ。

でも、世間の人ってほとんどは、実は常識的な良い人なのですよ。みんな良い人なのですよ。自分から喧嘩を売る人なんかそうはいないじゃないですか？　周りの顔色伺ったり、場の空気を読んだりして、みんなそうやって生きている訳ですよ。

だけど、自分の中で「ママならない事」を抑え込んでいるよね。「なんで、こうなんだろうな？　俺違うと思うんだけどな。でも、今言う事ではないだろうなあ」っていう事で我慢しちゃうよね。でも、我慢しない人もいるわけ。我慢しない人っていうのは、「私のママにならねば、承知しない心」をそのまま表現している人。

これが、世間で言う「わがままな人」ね。でも、「私のママにならねば承知せぬ心」を隠して、自分で飲み込んで、みんなのために抑えてる人。これも実は、「倫理ではわがままな人」。一般社会で普通で考えれば、これはわがままな人じゃないのですよ。きちんとされた方でね、良い人なのですよ。でも、**その分自分がつらい**のですよね？　みんなわがまま。わがままじゃない人って



釣部：いないですね。

工藤：「私のママ」にしたいですからね、みんなね。

釣部：今聞くともう、わがままの権化だなど、自分の事思いますよ。



荒町：でも、そうやって、結局人を責めたり、自分を責めていくと、細胞って攻め始めるのですね。「あ、なんだ、責めてるな、じゃあ攻撃しなきゃ！」って、自分で自分を攻撃し始めていくので、ガンになったり、リュウマチになったり、**いろんな症状が起きてくるんですよ。**

工藤：そうですね。

荒町：その心持が現れているのですね。

釣部：荒町さん、昔、「治る気ないやつは治せない」って言っていたじゃない？

荒町：言っていました。

釣部：それって向こうのせいでしょ？ 今それは、聞かないのだけど、じゃあ、憂いてるといとか、思い通りに患者さんが来ない。でも、人を責める気もないし、自分も責める気はないという、そのプラスマイナスゼロのところにいるのですかね？

荒町：プラスマイナスゼロに近いですね、今はやっともう。なんかそういう、何て言うかな、そういう原理がわかったので、体だけ治してもしょうがないな。ほんとに良くなるわけじゃないな。**ほんとの原因っていうのは、見えないところにあるな。**そこを扱わない限り、もう体も良ならないし、その人も良ならないし、世の中も良くなっていかないのだからという事が、わかってしまったので、なんか一旦ニュートラルになっちゃったっていうか、自分自身が。で、そこからどうしようっていうような...



釣部：そこが今、見えていないという。



荒町：そうですね。自分としてのアクションのところに、今いるかなあと。現在地ですよ。

釣部：どうですか。これに対してアプローチとしては？

工藤：どうなのでしょうね？

釣部：僕ちょっと今、浮かんじゃったのは、やっぱり荒町さんの性格って、僕とは違って、僕は、「ワーツ」と喋るし書く方じゃないですか？ 荒町さんは、黙って、「んっ」という方じゃないですか？ 患者さんにいっぱい喋らせるというか、「どうしたの？」とかって質問してって、ぼろぼろ、ぼろぼろって喋るのを、すごく丁寧に拾えるのじゃないかなと思って。

ただ、結構話すだけで治ったりとか、勝手に（相手に）言われると（患者さんが）むかつくけど、自分で気づくとヤバいと思うみたいなの...。それは時間がかかるけど、聞く方はしんどいと思うんですけど、うまく質問しながら、「そうなんだ」とか、「大変だね」とか言いながら整体すると、より効果があるというか...。ただ、あの人「よく聞いてくれる人」という...

荒町：おばちゃんとか、よく喋るので、整体していても、ずっと喋っている方もいますね。でも、よく聞いていると「**原因、なんかこの辺にありそうだな**」**っていうのもわかってきたりする**ので、少しね、終わった後にお話したりする場合がありますけど。全くないわけじゃないですけどね。

そういうケースは確かにありますね。だから倫理（倫理法人会の事例）でいくと、**倫理ってすごい実験体系があるので、ものすごい数の臨床例があるわけ**ですから、そういうのも一回ちゃんとまとまった形で世の中に、見える形で出してもらいたいなって。

そうすると、ほんとに救われる方って、もしくは、こういう僕みたいな志持っている人たちがアプローチしやすくなってくるかなとも、ちょっと思ったりしています。

釣部：体に向き合うって、結構できないんじゃないかなって思って、ほんと「警報装置」止めちゃったり、ボヤだから消して終わっているという、ずっと毎年ボヤやっているっていうか...。だって、毎年風邪をひくっていう人いるじゃないですか？ なんで毎年ひくと思うのですよね。いや、「何年かに一回でいいんじゃない？」って思うのだけど、毎年ひくって事は、対処していないっていう事ですよ？

工藤：懲りてないのでしょうか。学んでないのでしょうか。

荒町：そう。ぎっくり腰もずっとずっと繰り返すし、ガンも取っても転移するし、それはやっぱり根本が、**元の何か**が変わってないから...

釣部：倫理の勉強をしていると、それぞれ違うじゃないですか？ テーマが。いきなりポンとはいかないですよ。確実に近づいていくって事何ですかね？

工藤：だから、自分の身に降りかかった「**苦難を足場**」にすればいいわけですよ。せっかくなつた病をそれだけで治しちゃもったいない、って言うのですけどもね。病に侵された根本原因っていうのが、どこかに潜んでいて、せっかく病になったのだから、そこにアプローチすればいい訳じゃないですか？

でも、病にもならなかったら、根本原因が潜んでいる事にすら気付けないですよ？ だから、これ病だけじゃないのですけど、「**困りごとを足場**」にしてあげれば、自分の「**解決すべき問題が浮き彫り**」**になってくるわけ**ですよ。そういう考え方が出来るようになってくると、全然変わってきますよね。

釣部：要は、**病気を「悪」、「悪い事」だと捉えるから、嫌な事は見ない**じゃないですか？ **苦難も苦しい事も「悪い事」と捉えるから「なかった事」にしたい**けど、世の中って、そんなに実は、良いも悪いもない。起きた事は起きただけで、それをどう捉えるかで、倫理の（万人幸福の葉）の二行目かな？ 『病気になるっておめでとうという時代が来た』って（書かれていて）、僕、何を言っているか全然わからなかったの。



自分が病気した時に、この事を言っているんだって、すぐは「おめでとう」とは思えなかったけど、「なぜこうなったか？」って見る、今チャンスなんだなって思った時に、これを「おめでとう」と創始者は言ったのだなというのは理解出来て、その一行が何年もわからなかったんだけど、病気した瞬間にちょっと深まると...。たぶん各行にそういうのが全部・・・。

工藤：全部入っていますね。

釣部：...入っているのですね。だから、何年やってもそれぞれテーマがあるし、深さも変わってくるのだと思うけど、やっぱり病気は悪い事だし、苦難は悪い事って「良い悪い」をつけちゃいますよね？

工藤：まあ、確かに大変ですからね。だけど、それを真正面から受け止めないと。ごまかしちゃだめでしょうね。だから、さっきの「病気になったらおめでとう」っていうのは、言い換えれば、じゃあ例えば、「倒産しておめでとう」もありうるわけでしょ？ 「破産しておめでとう」もあるわけで、「離婚しておめでとう」もあるわけですよ。

だから、こう考えたら**苦難というのは、本来は、「良いも悪いも」なくて、その人の「心の不自然さ」とか、「生き方の誤り」を教えてくれるシグナルとして現れている**のだから、シグナルが出たんだから、赤信号は止まれですよ。黄色信号は注意ですよ。青だったら進めば良いわけですよ。それをシグナルと捉えないで、強行突破するからおかしな事になったりするわけでしょ？

釣部：うん。何でも**「良い事も悪い事」もない**って事ですよ。

工藤：そう。「良いも悪いも」ない。

釣部：で、倫理（倫理法人会の活動）をやっていると幸せになるっていうから、苦難が来ないって事でもないのですよね。

工藤：いやいや、苦難が明確になるのですよ。

釣部：倫理（倫理法人会の活動）を始めて、問題じゃなかった事が問題になったとか、苦難が増えたという人がいるのですよね、たまに。

工藤：そうそうそう。結構、苦難が増えたっていうより、苦難に対する感受性が豊かになってくるのですよ。だから、今まではスルーしていたのとか、なんとか力業でごまかしていたのが、**「向き合うしかないな」**ってなるから、苦難に対する感覚が変わってくる。だから、感度が上がってくるのですよね。

釣部：あと、僕すごく「ああっ！！」と思ったのは、僕に対してね、「お前に北朝鮮の問題は来ないだろ？」って言われたのですよ。

工藤：来ないでしょうね。

釣部：来ないなと思うのですよ。安倍首相には来るんですよ。という事は、「要はお前が解決できない、向き合うべき問題じゃない苦難は、お前には来ないんだよ」って言われて、という事は、**「お前に来ている苦難は、どんなにきつかるうが、あなたが克服出来るテーマなんだ！」**と言われて、「（もう）勘弁してよ～」って。

確かに聞くと、（北朝鮮やトランプさんの問題）は俺には来ないよねと思って。来るようになったとしたら、自分がそのレベルまで行ったという。まあ、政治家は目指していませんけど。だから、常に苦難は来る。でもそのレベルが、一個一個上がってきて、**解決する力も増えていく**のようになっていう。

あとね、知っているか知らないかで、いざ病気になったとき違うと思うのですよね。**「心構え」**ね。知らないと、「あ、なったヤバイ」とか、「どうしよう！」とかって不安ばかり...。で、**不安になると何にも考えられない**じゃないですか？

工藤：そうですね。



釣部：でも、「あれっ、これって一瞬でも立ち止まれば、隙間があるから、そこに入れるな！」と思うのですよね。

荒町：そうですね。病気ってなくならない、そういう意味では。苦難もなくならないのと一緒に。病気は、だから教えてくれているだけなので、「何かあるよ」っていうのを。だから、なくなる事はないし、病気になったらね、ちゃんと（それを）見れるような心の隙間を、今（の例）みたいな感じで作っておけばいいですよね。

釣部：荒町さん、「健康の定義」を作っただけで、常に喋り続けるのですよ！「健康の定義」はあるじゃない、WHOの。あれじゃなくて。「健康とは、赤信号を受け取る力」とかね。なんかこんな風にやると、受け取れなくなったら健康じゃないのだから、「赤信号無視したらお前病気だよ！」という...

工藤：そうですね。

釣部：...というふうに変えたら、いけるんじゃないですか？

荒町：いけますね。

釣部：なんか今、ふっと無意味にひらめいてしまいました。

工藤：いや、面白いですね。今のはね。かなり面白い。

釣部：（一般的患者の）定義が間違っているわけだから。今の定義だと、ね？ 身体的・精神的・社会的・霊的にダイナミックに動いて良い状態って違うじゃないですか？「赤信号を赤信号として見る力」みたいなのが、健康なのかなって思うと、観念として健康。思い方が健康じゃないと、要は始まらないというか。

荒町：そうですね。

釣部：その本質をちゃんと言葉にして、「私の方針は、だから、二度と来なくなる整体師なのです！」と言うといいんじゃないですか？「どこで学んだのですか？」って、「工藤さんに教えてもらいました！」ってね、いければ。本当にそれ考えて！僕も一緒に考えますよ。

釣部：また、時間になってしまいました。今日は、荒町さんをゲストに、「疾病信号」といいですか、「健康には良いも悪いもない、病気にも良いも悪いもない」という事をお話しいただきました。工藤さん、荒町さん、どうもありがとうございました。皆さんも質問とかゲスト参加の希望があれば私の所（[コチラ](#)）に頂ければ、それを工藤さんに聞いて続けます。

荒町：ありがとうございました。

工藤：ありがとうございました。

豊島区倫理法人会の情報は[こちら](#)

共有:



いいね:



最初の「いいね」をつけてみませんか。

タグ: [ストレス](#), [ストレス解消](#), [わがままとは](#), [万代宝書房](#), [倫理法人会](#), [健康の定義](#), [工藤直彦](#), [東京都豊島区倫理法人会](#), [病気との歩み方](#), [病気の原因](#), [苦難](#), [荒町整体](#), [釣部人裕](#)

[PREVIOUS](#)

[万人の知恵CHANNEL【第2回】病気の元の原因は何？疾病信号～心と](#)



身体がつながっている原理～

Copyright 2019 Bandaiho.com

