

# つらい心をあ軽くする本

ストレス、うつ、不安を半分にする 「自然治癒力を高める」新シリーズ

自然

## Natural &

神田東クリニック院長

島 悟

成城墨岡クリニック院長

墨岡孝

代替

## Alternative

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

安保徹

翻訳家・鍼灸師

上野圭一

健康法

## Health Book

帯津三敬病院名誉院長

帯津良一

「ひびきの村」ミカエル・カレッジ代表

大村祐子

「ナチュラル&  
オルタナティブ」  
ヘルスブック

4

ストレス、うつな気分を癒す  
こころの自然治癒力  
病気の原因はひとつ…  
ストレスだった!

うつな気分を解消する  
28の方法!



# あなたの不安を解消します!

人生誰しも常にハッピーということはありません。気持ちが落ち込むこともあるでしょう。でも、そのときにどう対処するかで、それからの人生は大きく変わります。

## うつな気分はどこから来るの? こんな不安があなたのストレス度を高めます

P.2~11  
をご覧ください

未来への不安  
お金への不安  
世相(事件)への不安  
テクノストレスへの不安

病気への不安  
家系や遺伝への不安  
医療費への不安  
生活環境への不安

子どものしつけと教育への不安  
老後への不安  
仕事への不安  
職務、職責への不安

行き詰った気持ちへの不安  
コミュニケーションへの不安  
人間関係への不安  
競争社会への不安



## ストレスと上手につきあうことから始めましょう! うつ・ストレスを解消する方法

P.24~37  
をご覧ください

食べ物に気をつける  
良質睡眠をとる  
ゆったり入浴する  
早起きの生活スタイル  
お昼休みに15分昼寝  
テレビやパソコンから離れる  
食事を愉しむ

笑いやユーモアを考える  
自然に触れる  
芸術に親しむ  
呼吸法でリラックス  
前向きな気持ちを持つ  
小さな事に満足する生活  
自分より困った人のために生きる

「いい人」はやめる  
人に頼る勇気を持つ  
ストレス源から距離を置く  
発想方法を変える  
素直な気持ちになる  
他人と自分は違う  
人は欠点だらけの生物

無心の単純作業をする  
おしゃべりの効用  
一日一回汗をかく  
香りを愉しむ  
サプリメント  
ペットや植物と親しむ  
一週間をゆっくり過ごす

## 今号にご登場の医師・専門家からの、ストレス・うつに効く一言

### うつは結局、生き方の問題です

島 悟(神田東クリニック院長)

P.12~



コンピュータやIT技術の革新は目まぐるしく、同時に、うつを始めとする心の病が増え続け、大きな社会問題となっています。ストレスやうつな気分に対処する一番の方法は、自分の生活観、価値体系を、例えば5年後、10年後の自分を思い描いて具体的に持つことだと思います。

### 私なりにストレス、うつを体験した社会人時代

上野圭一(翻訳家・鍼灸師)

P.44~



社会人になり物質的にも恵まれた生活を送っていたのですが、ある時これでいいのかと考え始め、行き詰まってうつ状態になりました。思い切って会社を辞め、アメリカへ渡ったのですが、そこで出会ったのが今の私の生き方の軸となっているオルタナティブな考え方、暮らし方です。

### 健康とは「自分がより良く生きること」と思えるようになること

墨岡孝(成城墨岡クリニック院長)

P.18~



より良い生き方は外から与えられるものではなく、自分の中から生み出すものです。また、自分の生き方を考える時、個と個が集まって地域や社会を形作っていることを忘れないでおきましょう。生活者としてより良く生きている個の集まりが、より良い社会になると私は考えています。

### あるがままに生きる、後悔、迷いのない人生をおくる

帯津良一(帯津三敬病院名誉院長)

P.50~



どうしようという迷いが、時には、その人の行動を制限したり、あるいは物事に対する方針を先延ばしにしてしまうこともあります。そんな時でも、あるがままに行動して、あるがままに生きることを貫くことで、後悔のない、迷いのない人生をおくることができます。

### 病気の原因はひとつ…ストレスです

安保徹(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)

P.38~



病気は治療方法を間違わなければ、みんな治るようになってきます。その病気の根本の原因はストレスで、ストレスをなくすことが、がんを始めすべての病気の治療の第一歩です。医師や薬はストレスを取り除いてくれません。あなたの生き方こそがストレスを取り除きます。

### 編集部の結論! うつを解消する8カ条

- 疲れたときは無理をしない
- ものごとを前向きに考える
- コンピュータやITなどのテクノロジーに頼りすぎない
- 薬や医師に頼りすぎない
- ストレスと上手につき合う
- 迷いなくあるがままに生きる
- エコロジカルでオルタナティブな生き方を見つける
- 小さな事に満足する生き方を



# うつな気分はどこから来るの？

## ② 日本人はこんなストレスに弱い ストレスに**強い弱い**はあるの？



12 知っておきたいIT時代の  
ストレス・うつの対処法  
神田東クリニック院長 島 悟

18 ストレス社会をのり越える  
「自己力」のつけ方  
成城墨岡クリニック院長 墨岡孝

## ④ うつな気分を解消する28の方法

監修 墨岡孝 成城墨岡クリニック院長



38 病気の原因はひとつ…ストレスだった！  
新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 安保徹

44 ナチュラルでオルタナティブな暮らしのすすめ  
生態系にフィットして、エコロジカルに生きる  
翻訳家・鍼灸師 上野圭一

50 あるがままに生きる、あるがままに話す  
我が心の旅  
帯津三敬病院名誉院長 帯津良一



56 シュタイナーから学ぶ健康と癒し vol.4  
12の感覚が偏る時「嗅覚と味覚」③

66 お医者さん、専門家に聞いて答える  
代替療法のQ&A

70 さわやかな1日を過ごすためのかんたん運動法④  
ストレス、イライラ解消リラックスヨガ

72 この号の健康情報をもっと詳しく知りたい方へ  
健康のための本ガイド

vice from readers  
76 皆様からのお便り

78 読者アンケート&プレゼント





# Ecological

上野圭一

翻訳家・鍼灸師

ナチュラルでオルタナティブな暮らしのすすめ

## 生態系にフィットして、 エコロジカルに生きる

代替医療の「代替」は、西洋医学より劣るという意味ではありません。より少ない資源、より少ない消費、より少ないエネルギーで、より持続させる暮らし方、生き方。そういう認識から生まれてくるものでもあると、私は思っています。



### profile

うえのけいいち  
1941年兵庫県宝塚市生まれ。早稲田大学英文科卒業。1971年渡米。翻訳活動を始め、1976年帰国。日本ホリスティック医学協会副会長、代替医療利用者ネットワーク副代表。消費者、市民、エコロジ―等の幅広い分野で理論展開。訳書に『癒す心、治る心』（角川書店）、『ワイルド博士のナチュラル・メデイスン』（春秋社）等。著書に『補完代替医療入門』（岩波書店）、『代替医療』（角川書店）等。





「自分で作って、収穫して、命あるものを有り難く頂くことが、エコロジカルに生きる原点のひとつ」と、庭の畑での収穫を楽しむ上野さん。

## Ecological

### 代替医療は、西洋医学に置き去りにされた部分の総合体

い

まどき代替医療は非科学的だからだめだ、という医師は少なくなりましたけれど、本音を探っていくとそこに行き着く人がまだまだいます。最後のところ  
で科学性、合理性が強固な物差しになっていて、いくら効くように見えても科学的なエビデンスの裏付けがなければ、それは安心して使えないし、どこに危険が潜んでいるかわからないみたいなの…。

そういう精神こそ問題だと、私はずっと思っています。その合理性も大事ですが、合理性より何より大事なのは、人間の幸せであったり、健康であったり社会の安定であったり、あるいは持続性です。そういう方向に少しでも近づいているということがわかれば科学性は二の次でいいんじゃないかと思っ  
ているんですよ。

一方、現代医学はというと、体について研究をしていく過程で、体は非常によくできた精密なメカ

ニズム、機械であって、その機械の修理が治療であるというところに腰を落ち着けたがために、急速に発達も遂げることもできたし、ある程度我々に恩恵を与えてくれたことは事実です。

例えば外科手術や、麻酔技術、消毒とか、そういう部分では非常に大きな恩恵を与えてくれたと思っています。

「人はもともとボディ、マインド、スピリットという3つの側面を備えた存在である」という人間観を現代医学につながる近代医学は分離していったんです。ですから、元々一つであったはずの人間の全体性のなかで、体（ボディ）だけに着目したという偏りは、必然的に最初からあったわけです。

西洋医学ではマインドは心理学に、スピリットは宗教に任せる、自分はタッチしないと決めてきたわけですよ。だからこそ、限られた分野でめざましい進歩がやり

遂げられたんですけど、物質レベルだけが異常に進歩を遂げてしまっ  
て、マインドとスピリットの部分は置き去りにされてきたというわけですよ。

それまで人類が培ってきた様々な知恵、癒しの技法の中で科学的な合理性があるとか、整合性があるとか、再現性があるとかいったもの以外は、どんどん切り捨てられてきた。

言ってみれば、代替医療はその残されてきた部分の総合体です。だからいわば非科学的、あるいは未科学的というか、まだ科学的な検証が不十分であると、そういう部分の総合体が代替医療であると思  
まず、知っておく必要があると思  
うんですよ。



代替医療はボディ、マインド、スピリット。入り口はどこでもゴールはすべて同じです。



大切なのは人間の幸せと健康、そして、社会の安定と持続性

医

道の日本社という鍼灸・東洋医療専門の出版社で、「中賞」という賞を年に1回選出しています。間中善雄先生という医者が鍼灸界に大きな貢献をされた

と言ふことで、その先生の名前をとって、毎年広い意味での鍼灸、代替医療に対して貢献をした論文とか著作に授けています。私もその選考委員の一人で、いつも選考会で問題になるのがその部分なんですよ。

つまり科学性とかか普遍性というか、誰が見ても納得できるような研究が望ましいという立場と、別にそれに拘泥せずに、むしろ人間の健康とか幸福とか、より社会に寄与する方が価値が高いのではないかと議論です。

今そういう議論があちこちでされていますが、代替医療の世界は、マインドからアプローチしているのが、ボディーから、スピリットからいこうが、どこから登っても富士山の頂上に辿り着くのと同じ

ような、そういう世界です。

代替医療はいまだに国際的な定義が出されていません。定義できないところが理解が進まない理由の一つですが、曖昧模糊としていて、すべてを統一的に整理できるような補助線が引けないほど複雑なものである、ということは変わっていないと思うんですね。

一昔前のアメリカやヨーロッパでは、「医科大学で教えられていない」「一般の病院では行われていない」という定義でした。既に欧米では、その部分は消滅したわけなんです、日本では未だにそういうことをいう人がいます。日本東洋医学会、全日本鍼灸学会という立派な学会がありますが、彼らは未だに「自分たちは代替医療ではない」と頑強にいつているんですね。私たちこそ「本流」なんだと。それは、代替とは英語の「オルタナティブ」の訳であるという意味を理解していないからだと思います。

オルタナティブという現代思想

ともいえるようになった言葉に対する理解がなく、相変わらず、「やむを得ず臨時にちよつと代わりのものを出しました」と言う意味の代替、と言う理解です。その状況は変わっていないという現実を、つい最近、間中賞の選考委員会でも感じましたが、日本人の「代替」という言葉に対する違和感、アレルギー感はけっこう深刻だと思わざるを得ないですね。



玄関横の靴箱の上の畑の宮飛ノ温か  
に居ります。何れの世界だとな  
う張り紙のよさを感ずる。





キュウリ、なす、ピーマン、ニガウリ、トマト、ししとうがらし…収穫の喜びを体験すると、気分が落ち込んでいるときでも心がパッと晴れるんです。

## Ecological

今こそ、自信を持って  
オルタナティブな生き方を実践しよう！

これまで消費社会が進んで大量廃棄という経済構造にがんじがらめにされて、おまけに、ひどい気象異変まで招いている現状があります。こういった社会のなかで、真のオルタナティブという考えは、より少ない資源で、より少ない消費で、より少ないエネルギーで、より持続させるようなライフスタイル、あるいは仕事のやり方、医療の進め方、そういうところには生き延びる道がないんだという認識から生まれてくるものでもあると、私は思っています。

オルタナティブという言葉は英語圏で見ても、例えば1950年代くらいまでは今の日本と同じようにただの「代わり」でしかありませんでした。60年代を超えて、単なる代わりではなく、そこに付加価値が付き始め、その価値が持続可能性であるとか、エコロジックであるとかという、一つの現

代思想にまで成長していったのが、オルタナティブ(代替)です。その歴史を、残念ながら日本は共有してこなかったから、未だに大量消費・大量廃棄社会から抜け出さなくちゃと思っている人は多いにもかかわらず、それに対するオルタナティブという考えが出にくい。今一つ自信を持ってこの道を行くぞみたいなの、そう言う感じが弱い印象なんですよね。

私の両親は明治の人間でした。父親は新潟、母親は高松、四国の人間で二人とも江戸時代から続いってきた生活の延長線上に生きていました。水であれ、火であれ、お米であれ、すべての資源が貴重でもったいない、無駄にするなということ、これはもう本当にしつこく言われ続けて育ちました。父親は例えばこんな人でした。年をとってくると体も弱ってくるし、夏の暑い日に簡単に冷房入れて涼んじゃおうと思うはずなのに、そう



否定する  
科学性を  
科学性は  
科学性の  
科学性の  
科学性の  
科学性の  
科学性の  
科学性の  
科学性の  
科学性の

いうのが染みついている人だから、本当に暑いときしか冷房を入れないわけです。入れて1時間して冷えたら、「ああごちそう、ごちそう」とか言って、ぱっと電源を切る習慣が身に付いているわけです。無駄にエネルギーを使うことに異常なほど抵抗感があるんですね。

そういうのを見ながら育っていますから、それは原点にあると思います。もったいないという、その思想によって育てられた人間の一人です。私の世代は、社会がそういう時代だったからそんなに珍しいことではありませんがね。

そうはいいながらも東京に住むようになって普通の生活に入っていくとだんだん染まっていくわけです。消費社会のなかに…。



## 私なりにストレス、うつを体験した 社会人時代とアメリカでの生活体験

**私**

もけっこう10代20代くらいはそういうところで流されていたと思います。大学を卒業して日本のテレビ局に勤めていた時は、20代で9階、10階のメゾネット式のマンションを買って、収入も比較的よかったし、物質的には豊かな生活を送ってきたんですけど、それが面白いという時期は短く、「こんなことしていいのかわ」という気持ちになりました。

それが行き詰って、「ああ、もうこんな生活してられない」と思った時、体がものすごくおかしくなっちゃって、もうこれ以上勤めていられない状態になって、辞めて、その足でかねてから行きかけたアメリカに移ったわけなんです。アメリカに行った時に選んだ町がパークレーというアメリカでもかなりリベラルな町でした。

テレビ局の仕事を辞めて、向こうに渡ったところ、向こうにもホントに私自身が抱えていた矛盾とか悩みと同じものを持っていて、

その結果、大学を辞めたとか、研究所を辞めたとか、いわゆるドロップアウト組がうじゃうじゃいるわけです。「おまえもか」みたいな感じでね。肌の色や目の色が違うんだけど、ちょっと話すだけで話を通して、「こんな世界があるんだ」と感激しました。そんな彼らがよく使っていた言葉が、「オルタナティブ」でした。

何かと言うと、「オルタナティブ」と言うんです。私は英文科を出ているから、オルタナティブの辞書的な意味はわかっています。が、なんでここで「代替」と言うんだ？ と、初めはピンと来なかった。それだけに耳がオルタナティブと聞き取るたびに「この文脈はなんだろう」と考えるわけです。

それが半年、一年と経っていくうちにわかってくるんです。彼らの言わんとしているオルタナティブは日本語で、現状に代わるもの、という意味ではあるんですが、そこにもう一つ条件が付いていて、

「より生態系にフィットするもの」とか、「エコロジカルであるもの」とか、そういう意味が必ずついていかなければならない、という大前提があるんです。一年経って、エコロジカルなやり方がオルタナティブなんだとわかってくると、一度にすべてがクリアに見えてくるんですよ。



伊豆にある上野さん宅に、来日したアンドルー・ワイル博士が訪れ、懐かしいときを過ごした一コマ。ワイル博士は、日本の医療の今後を心配しているという大親日派。





ときには都会を離れて、パソコン、ケータイのない暮らしをするのもオルタナティブな生き方を見つける方法かもしれない。

## Ecological

私たちの日本の生活、仕事、健康にもっと多様な選択肢を見つけよう

日

本よりアメリカの方が先に物質文明、消費社会が進ん

だわけで、それを実践してきたアメリカのミドル、アッパーミドルクラスの子ども達が続々とドロップアウトしたんだということが見えてくるし、そういう連中から「実家に帰るから一緒に来ないか」と言われて、ついて行くと、これがプールがあつたり、高級車があつたり、すごい家なんですよ。

その息子はすごいもじゃもじゃ髭で裸足で歩いているような、親から見ると困ったもんだなあと思う感じがです。でも、それから何十年も経つてみると、そういう息子や娘たちが政府関係に入つていたり、大学で教えるようになっていたり、自己実現を遂げているという現実があります。

そして彼らが、次のゼネレーション（世代）に自分たちが実践した考え方を伝えていくというように末広がりには広がって、今のオル

タナティブカルチャーというものが、ありとあらゆる社会の領域のなかで形になっていくんだろうと思うんですね。少なくともアメリカでは40年の歴史があるというのはそのことなんですよ。

いわゆる消費者運動や市民が自分のライフスタイルを変えていく場に、もっと広い選択肢が必要であると思います。食べ物であれ着るものであれ、生活のすべてに選択肢を拡大しなければならぬ、医療ももちろん同じです。

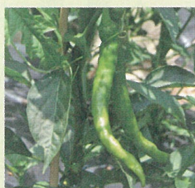
選択肢を拡大する消費者の意欲から発して、いろんな運動や、裁判があつて、最終的には今の形になっているのです。

補足すれば、そういう歴史のなかで、従来はアメリカもヨーロッパもそうでしたが、医学の世界は男たちが多く、偉そうな人たちの集まりだったので、今や代替医療関連の学会やミーティングは男女半々か、場合によっては女性

の方が多いこともあります。

しかも、リーダーたちが女性であるとか、きわめて女性と男性のバランスがうまくいっている。これは、どちらかと言えば女性主導型の動きとして現れているのですが、日本の医療関係の学会は、いまだに男性中心で、しかも中高年というか、偉そうな先生ばかりで、それも一昔前の時代のアメリカの学会の姿を思い出すみたいなので、そういうズレを感じます。

これは、日本の特色だと思えます。そういうことを含めて、まだまだこれから私たちは成熟していかなければならないと思うし、オルタナティブに対して、もっともつと目覚めていく必要があると思えます。



何より健康な生活、安定した社会を持続性です。



あるがままに生きる、あるがままに話す

# 我が心の旅

人には、時として本音や本心を他人に打ちあけられないこともあります。どうしよう、という迷いが、時には、その人の行動を制限したり、あるいは、物事に対する方針を先延ばしにしてしまうこともあります。そんなときでも、あるがままに行動して、あるがままに生きることで後悔のない、迷いのない人生をおくることができます。私はそう考えますし、また、自分でもそうありたいと思っています。



我が心の旅 行き→

**帯津良一**

(帯津三敬病院名誉院長)





心の問題は厄介です。心のびやかにと言われて、「はいそうします」と言える人はまずいません。無理に気持ちを变えるより、自然に、あるがままにしているというのも良いと思います。

## 埼玉県、川越の 商家で育った、 私の子ども時代

私の生家は、埼玉県の川越でおもちゃ屋を営んでいました。お店から500メートルくらい離れたところに住んでいる家がありました。そこでも雑貨店を営んでいました。店はどちらも年中無休。終戦後、商売がだんだん忙しくなってきた、両親とも朝早くから夜遅くまで店に詰めていたのを覚えています。

私には弟がいますが、両親は2人の子どものことなんか構ってられない、という毎日でした。ですから、家のことや子どもへの面倒を見てもらうため、知人の縁をつてに、お手伝いさんに来てもらったんです。その人は増田そのさんという小母さんでした。

私たち家族は、この小母さんとは直接の縁はありませんでしたが、小母さんのお兄さんの奥さんがお針の先生で、駒場（東京都目黒区）の教室まで母親が習いに行っていた関係で、紹介してもらったのです。

当時はまだ戦時中で、私が小学校2年生ぐらいの頃でした。小母さんは確か、両親よりも10歳ほど年上と記憶していたので、40代半ばだったのではないのでしょうか。

## 両親代わり、 母親代わりの小母さん 増田そのさんという人

この小母さんという人は曲がったことが嫌いで、いつも堂々としていました。ものの見方や考え方が垢抜けていて、正義感もあり、世相を観る目にもはっきりと主張があり、成長期の純真な心にずいぶん影響を受けたと思います。

戦時中でしたので、みんなはらはらしていたんじゃないかと思えます。日本は軍事力からいっても勝てると思わないとほそほそつと言うわけです。

あの頃は、神の国日本は必ず勝つと小学校の先生が教えていましたからね。私もそれを信じていて、帰宅してからそのことを小母さんに言うと、あんまり賛成できないと言うわけです。当時、私は小学校の低学年でしたからね、シヨックでした。

小母さんは札幌生まれの札幌育ち、当時としてはハイカラな女学校を出たモダンガールでした。その影響を受けてか、非常にしゃれたセンスがいろんなところにありました。詳細はわからないのですが、恋愛結婚後に離婚をして、その後は東京のお屋敷に奉公していたと聞いています。こういった背景もセンスの良さを育てていたんだと思います。

あの頃はもののない時代で、食べ物ひとつでもそ



ときめきの経験は大事です。なかなかそういう経験はできませんが、人生に一度か二度、大きなときめきを持てるようにしたいものです。



れこそ一家で団欒しながらちやぶ台囲んで、その上にはマッシュドポテトしかないという様子です。そして、みんなでラジオを聴きながらわいわい言っていたんですからね。

小母さんは、料理にもセンスがありました。マッシュドポテトを作るのも上手でしたよ。また、終戦後になって、ものが少し行き渡ってくると、いろんなもの作ってくれたんですけれど、玉子どんぶりにしてもチャーハンにしても、豚の肉のシヨウガ焼きにしても、ものすごくうまくいった思い出があります。

### ケンブリッジ大学に行きなさいと 真顔で言われた 突然の出来事

ある時、「あなたはケンブリッジ大学に行きなさい」と真顔で言われたことがあります。確か、終戦後すぐのことです。どうしてケンブリッジ大学なのかは覚えていないのですが、終戦を小学校4年生の8月にむかえたその直後のことです。その光景は、今でも鮮明に覚えています。

ちょうど4年生の秋に作文を書いたんですね。その作文は、「夢」という題でした。当時、私のクラス担任の先生は、軍隊から帰ってきたばかりで、まだ軍服を着ているわけです。この先生は子どもの教

育にはものすごくスパルタで、殴り倒されてバーンと床に倒れる生徒もいました。今だったら大変です。でも、その先生がそういうことしながら、ある時

「夢」って言う題で作文を書けって言ってね。その時、私の将来の夢はケンブリッジ大学へ行くことって書いたら、その先生がものすごく喜んで、みんなの前で読んでくれたんです。友達もみんな覚えていてるんですよ。やっぱり印象が強かったんだと思いますね。でも、作文の内容はよく覚えていません。ただ将来はイギリスのケンブリッジ大学に行くということと、小母さんのことを書いた記憶はありますが、医療のことは書いていませんね。その時は、医学部に行こうとは考えていませんでした。

いろんな意味で小学校、中学、高校と少年、青年時代の成長期の人格形成に対して、正義感とか、ハイクラな考え方など、あらゆる面で小母さんの影響は多大でした。

### 本が好き、映画が好き。 毎日のように同じ映画を 見に行つて充実した時を過ごした 中学、高校生時代

私は学生時代、本がたいへん好きで映画も大好きだったのですが、本を買いたい、映画が見たいということが小母さんは、いつでもどこでもよく支援して





生きていれば嫌なこともあれば、心ない言葉に傷つくこともあります。そういう時に備えて、自分の気持ちを持ち上げる方法を持つことは良いことです。

くれました。確か中学生くらい頃の頃だったと思いますが、川越の自宅から歩いていけるところに映画館があったので、気に入った映画があると、毎日のように同じ映画を見に行ったものです。

また、小母さんは人に対する好き嫌いが非常にあって、この人はだめな人だと思う人にはまったく愛想が悪いんですよ。そういう人が訪ねてきてもお茶も出さない。でも、この人は良いと思うものすごく親切にする。彼女のその判断から、私は人を見る眼や物事の善悪を学んだものです。私の今の好き嫌いは、小母さんの好き嫌いなんです。真つ直ぐな人で、花のある人が好きなんです。今の私は、彼女の影響をそっくり受け継いでいるんです。

### 帯津先生は 宇宙人だ、 私は日本人だ

また、私の後輩で、埼玉県の秩父に住んでいる漢方薬の専門家で大友一夫先生という方がいます。この先生は自分流の生活をきっちり持っていて、行動も考え方もぶれないんです。

先日、大友先生に増田そのさんのことを書いた本を贈ったところ、うれしかったと激励が来ました。これは非常にある意味ではなまめかしい文章だと、私と小母さんのこと言っているんですね。今まで、

あなたとだいたい考え方が似ていると思っていたが、少し違いがあるのがわかったとも書いてあるんですね。それから、「帯津先生は老荘で私は孔孟。帯津先生は花より団子で私は団子より花だ」と…。

大友先生は自然のものを写真に撮るのが大好きなんです。地元の秩父の山を年中歩いていて、きれいな野生の花とかそういう写真をいっぱい撮っているんです。大友先生は、撮った写真を絵ハガキにして人に配ったりしていますが、私はそういう趣味が一切ないんですよ。それを言っているんですよ。

おかしかったのは、「帯津先生は宇宙人だ、私は日本人だ」と。確かに大友先生は、日本人という感じですよ。日本が大好きで…。で、その後に「先生はコスモポリタンだと、私はあんぼんたん」、これには笑っちゃったんですね。吹き出してしまいました。

### 私にも、今まで 人に言えなかったこと 書けなかったことがありました

小母さんの話に戻ります。実は高校3年くらいの時だったと思いますが、ある日、大学ノートを私にすつと渡すんです。なんだろう、と思って「何」と言ってもなんにも言わない。開けてみたら私に対する恋文です。一緒にになりたいという文面でした。

そういっても私は高校3年生ですからね。小母さ



イメージには自然治癒力を高める力が  
潜んでいます。自分にあった良いイメ  
ージを持って心が前向きになれるのな  
ら、それにこしたことはありません。



んは母親より上で、50歳くらいでした。私はやっぱ  
り子どもでしたから、そういう気は全くないし読ん  
でそのまま返したんです。黙って。

そしたら黙って受け取って。それで終わりです。  
それからあとは、普通に今まで同様なんの変わりも  
なく変化はなかったですね。

しかし、あれはどういうことにしても大変重大な  
ことだったと思うんですね。さすがにこのことは、  
本の中には書けずにはいたのですが、本ができた後に  
出版社の人が設けてくれた一席があり、そこに、担  
当の編集者と帯津病院の元看護婦長の山田さんとい  
たと思いますが、そこで私がぼろつと言っちゃった  
んです。でも、やっぱりここまで書けなかったと…。  
そしたら、担当編集者の方は、先生のお考えひとつ  
ですから書けないなら書けなくていいですよ、と。  
これはこれでよかったです。小母さんが  
1977年の5月に虚空へと旅立つてから、もう30  
年経ちますが、以来、毎年、夏には小母さんのお墓  
がある函館に欠かさずお参りに行っています。

## いよいよ ケンブリッジ行きが 現実となる日が やってきた

5〜6年前に、ケンブリッジ大学で代替療法のワ

ークシヨップがあるので、私にお呼びがかかった時  
は、ほんとうにうれしかったです。「ケンブリッジ  
大学か、よし行こう！」そして、行く前の8月のお  
墓参りの時、ケンブリッジ大学にいよいよ行くこと  
になったと、小母さんに報告しました。

ケンブリッジ大学とは、クライスト大学など、そ  
この地域にあるいろんな大学を総称してケンブリッ  
ジ大学と呼んでいます。だから、一つひとつの大学  
には個別の名前が付いているんです。そのひとつの  
クライスト大学は、アカデミックな雰囲気静かで、  
これに惹かれました。さらにうれしかったのは、食  
堂の壁にチャールズ・ダーウインの肖像画が掛けて  
ありました。彼は、この卒業生だったんですね。  
あれにはうれしかった。

チャールズ・ダーウインは進化論で有名です。  
1809年に生まれて1882年に死んでいますから  
19世紀いっぱい生きた科学者です。ダーウインの  
ことを書いた「ダーウインのミミズ、フロイトの悪  
夢」(アダム・フィリップス著 渡辺政隆訳 みす  
ず書房)と言う本があるんですよ。これを読んだら、  
ものすごくチャールズ・ダーウインに惹かれました。  
チャールズ・ダーウインのお父さんは医者で、彼  
もいったんケンブリッジの医学部に入るものの辞め  
て神学科に編入しました。ダーウインは解剖が嫌い  
だったと言いますが、博物学や自然科学に興味





#### おびつりょういち

1936年埼玉県生まれ。東京大学医学部卒業。医学博士。1982年帯津三敬病院を設立。2001年ホリスティック医学を目指す、帯津三敬塾クリニックを開設。帯津三敬病院名誉院長。帯津三敬塾クリニック顧問。日本ホリスティック医学協会会長、日本健身気功協会会長。がんなどの治療で、患者の自然治癒力を引き出すホリスティック医学の第1人者。

を持つていたようです。カブトムシが好きだったんですよね。カブトムシを追っていくことの方が医学の勉強より好きだったんです。それで医学部を辞めたんだと思います。

何よりもすごいのは、大学を出てイギリス海軍の測量船ビーグル号に乗ったことです。しかも、自費でお金を出して乗り込むわけです。それから5年間にかけて世界中を回ります。あのころの船旅って命の危険がものすごくあったと思うんですね。あれを読んでも、人食い人種のいる島に行ったり、猛獣はいるし、その上、5年間で徹底的に地質の調査をしたり、動物を観察したり、動物を捕らえて生きたままでなくて死んだ状態で、どういうふうにしたかわかりませんが、膨大な量を持ち帰ったそうですね。そこから進化論が出てくるんです。

並大抵の人じゃないなあってね。だからケンブリッジに行つて、ダーウィンの肖像画が掛けてあったのを見た時に、惹かれるものがありました。

#### あるがままに行動し あるがままに生き

#### 後悔、迷いのない 人生をおくる

私はこれまで、たくさんさんの執筆や講演をしてきましたけど、今まで誰ひとりとして、小母さんのこと

は喋しゃべっていませんでした。

先日出版したその本の依頼を、3年前にある出版社から受けましたが、その原稿を渡してから間もなく、本の中に「帯津先生の愛についても書いて欲しい」と追加の依頼を受けたのです。

始めは、書くほどのものがないと思ったのですが、でも、小母さんのことを思い出してね。もし私がこのまま黙って死ぬと、誰もこの事実を知らないままになるんですよ。それはそれでよいとして書くのはよそうと思ったのですが、後書きを書く段階で、やはりこれは言っておいた方がいいかなと考え直しました。それで、決心して小母さんのことを書くことにしたんです。

人は、時として本音や本心を打ちあけられない時があります。私も家庭のこと、仕事のことなどずいぶんと悩みもあります。うつつとします。どうしよう、どうしたらよいかという迷いが、時には、その人の行動を制限したり、ストレスを感じたり、あるいは、物事に対する方針を決められないこともあります。

そのような時でも、あるがままに行動して、あるがままに生きることを貫くことで、後悔のない、迷いのない、ストレスのない人生をおくることができます。私はそう考えますし、また、自分でもそうありたいと思っています。



イメージには自然治癒力を高める力が  
潜んでいます。自分にあった良いイメ  
ージを持って心が前向きになれるの  
なら、それにこしたことはありません。



んは母親より上で、50歳くらいでした。私はやっばり子どもでしたから、そういう気は全くないし読んでそのまま返したんです。黙って。

そしたら黙って受け取って。それで終わりです。それからあとは、普通に今まで同様なんの変わりもなく変化はなかったですね。

しかし、あれはどういうことにしても大変重大なことだったと思うんですね。さすがにこのことは、本の中には書けずにしたのですが、本ができた後に出版社の人が設けてくれた一席があり、そこに担当の編集者と帯津病院の元看護婦長の山田さんもいたと思いますが、そこで私がぼろつと言っちゃったんです。でも、やっぱりここまで書けなかったと…。そしたら、担当編集者の方は、先生のお考えひとつですから書けないなら書けなくていいですよ、と。これはこれでよかったです。小母さんが1977年の5月に虚空へと旅立つてから、もう30年経ちますが、以来、毎年、夏には小母さんのお墓がある函館に欠かさずお参りに行っています。

## いよいよ ケンブリッジ行きが 現実となる日が やってきた

5〜6年前に、ケンブリッジ大学で代替療法のワ

ークシヨップがあるので、私にお呼びがかかった時は、ほんとうにうれしかったです。「ケンブリッジ大学か、よし行こう！」そして、行く前の8月のお墓参りの時、ケンブリッジ大学にいよいよ行くことになったと、小母さんに報告しました。

ケンブリッジ大学とは、クライスト大学など、その地域にあるいろんな大学を総称してケンブリッジ大学と呼んでいます。だから、一つひとつの大学には個別の名前が付いているんです。そのひとつのクライスト大学は、アカデミックな雰囲気静かで、これに惹かれました。さらにうれしかったのは、食堂の壁にチャールズ・ダーウインの肖像画が掛けてありました。彼は、この卒業生だったんですね。あれにはうれしかった。

チャールズ・ダーウインは進化論で有名です。1809年に生まれて1882年に死んでいますから19世紀いっぱい生きた科学者です。ダーウインのことを書いた「ダーウインのミミズ、フロイトの悪夢」(アダム・フィリップス著 渡辺政隆訳 みすず書房)と言う本があるんですよ。これを読んだら、ものすごくチャールズ・ダーウインに惹かれました。チャールズ・ダーウインのお父さんは医者で、彼もいったんケンブリッジの医学部に入るものの辞めて神学科に編入しました。ダーウインは解剖が嫌いだったと言いますが、博物学や自然科学に興味





#### おびつりょういち

1936年埼玉県生まれ。東京大学医学部卒業。医学博士。1982年帯津三敬病院を設立。2001年ホリスティック医学を目指す、帯津三敬塾クリニックを開設。帯津三敬病院名誉院長。帯津三敬塾クリニック顧問。日本ホリスティック医学協会会長、日本健身気功協会会長。がんなどの治療で、患者の自然治癒力を引き出すホリスティック医学の第1人者。

を持つていたようです。カブトムシが好きだったんですよね。カブトムシを追っていくの方が医学の勉強より好きだったんです。それで医学部を辞めたんだと思います。

何よりもすごいのは、大学を出てイギリス海軍の測量船ビーグル号に乗ったことです。しかも、自費でお金を出して乗り込むわけです。それから5年間にかけて世界中を回ります。あのころの船旅って命の危険がものすごくあったと思うんですね。あれを読んでも、人食い人種のいる島に行ったり、猛獣はいるし、その上、5年間で徹底的に地質の調査をしたり、動物を観察したり、動物を捕らえて生きたままでなくては死んだ状態で、どういうふうにしたかわかりませんが、膨大な量を持ち帰ったそうですね。そこから進化論が出てくるんです。

並大抵の人じゃないなあってね。だからケンブリッジに行って、ダーウィンの肖像画が掛けてあったのを見た時に、惹かれるものがありました。

### あるがままに行動し あるがままに生き 後悔、迷いのない 人生をおくる

私はこれまで、たくさんさんの執筆や講演をしてきましたけど、今まで誰ひとりとして、小母さんのこと

は喋しゃべっていませんでした。

先日出版したその本の依頼を、3年前にある出版社から受けましたが、その原稿を渡してから間もなく、本の中に「帯津先生の愛についても書いて欲しい」と追加の依頼を受けたのです。

始めは、書くほどのものがないと思ったのですが、でも、小母さんのことを思い出してね。もし私がこのまま黙って死ぬと、誰もこの事実を知らないままになるんですよ。それはそれでよいとして書くのはよそうと思ったのですが、後書きを書く段階で、やはりこれは言っておいた方がいいかなと考え直しました。それで、決心して小母さんのことを書くことにしたんです。

人は、時として本音や本心を打ちあけられない時があります。私も家庭のこと、仕事のことなどずいぶんと悩みもあります。うつつとします。どうしよう、どうしたらよいかという迷いが、時には、その人の行動を制限したり、ストレスを感じたり、あるいは、物事に対する方針を決められないこともあります。

そのような時でも、あるがままに行動して、あるがままに生きることを貫くことで、後悔のない、迷いのない、ストレスのない人生をおくることができます。私はそう考えますし、また、自分でもそうありたいと思っています。