

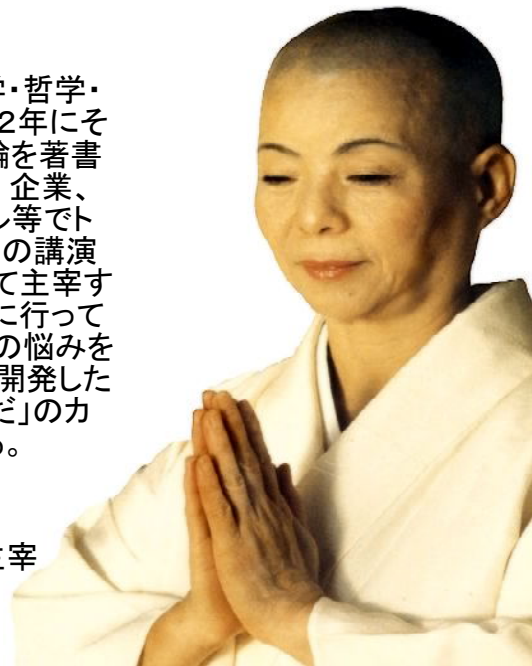
けやき

第34号(2012年末号)

発行日:平成24年12月
発行者:心健導場主宰 天明
住所:〒167-0052
杉並区南荻窪2-7-12
TEL:03-3334-2527

宮崎県出身。深層心理学・哲学・東洋医学を研究し、1992年にその集大成<3と97>の理論を著書「いのち」に著した。現在、企業、団体、カルチャースクール等でトータルヘルスマネジメントの講演活動を行う。東京荻窪にて主宰する「心健導場」では、どこに行っても解消されなかった心身の悩みを持つ方から、自己能力を開発したい方に、「こころ」と「からだ」のカウンセリングを行っている。

天明 てんめい
心健導場主宰



2013年、いよいよ自分と真向かう、 3接心の時がやってきます。

天明がこの40年間テーマにしてきたのは、「いのち」です。そして、「自分 3(あ)」です。2013年からは、いよいよ自分自身といのちに向き合わねばならない時がやってきます(3接心(あぜっしん)の時です)。

この20年間に起きたこと。それは、経済のみならず、国や政治、社会の仕組みそのものまでもがどんどん壊れてきているということです。医療の世界も同じです。

これは、今まで通りやれていたことが続かなくなっているからです。

このことはもう誰もが感じとっていることだと思いますし、そのため、何を信じていいのかがわからなくなっていると思います。

では、これからどうすればいいのでしょうか。

それは、「自分自身を信じること」しかありません。

「自分がどういう人間なのかを知っていますか、自分を信じていますか」

これが、天明が今までテーマにしてきたことであり、皆さまに問いかけてきたことです。

他人のことは本当によく見えて、あだこうだという人が自分のこととなると、「分からない」「知らない」と答えます。自分が分からない、自分を信じられないというのは、今まではこの仕組みの中にいればなんとなく生きられたから、自分と向き合うこと、3接心しなくても生きてこられたからです。

しかし、これからはそうはいきません。

「これからは不安だ」と感じているのなら、こうした仕組みに支えられて生きているからです。

今の生き方がご自身が本当にしたいと思っている生き方ですか。自分の生き方とは自分と真向かうことから出て来ます。自分が分からないというのは、その真向かうことから逃げてきたからです。

逃げるのではなく、覚悟することです。



自分のところ、いのちに真向かう、覚悟がありますか。

政治の世界でも、経済でも、前に向かって進んでいかないのは、その覚悟がないからです。のらりくらりとその場を逃げればなんとかなるでやってきたから、こんな大変な状況をつくりだしてしまいました。

身体、健康も同じです。

「まあいいだろう」が、病気という結果を引き寄せてくるのです。

覚悟するとは、その結果についての責任を持つということです。

そしてその覚悟ができた人ほど、「自分の思っていた結果を出している」のです。

覚悟ができる、腹がくれる人には思い通りの結果が出てくるというのが、私が経験から感じとっていることです。2013年はこのことに気付いてください。

たとえば最近、癌治療を拒否する人が増えています。

これは、「いのちの覚悟」です。

この天明会に来られている方々にもいます。その方々を見てください。

医者がなんとおもうと自分なりの生き方をもって、自分のやりたいことをやって生き生きとして生きておられます。

それは、医療行為は受けない、自分が信じることをやって生きて行くという覚悟ができたからです。

『大往生したけりゃ、医療と関わるな』という本を医者本人が書いて大反響となっていますね。

医者はただ儲けたいだけ。これが現代医療の真の姿であることを暴露してくれました。

いままでは医者にばかり頼っていましたが、「いのち」はどうするのかを自分が覚悟しておかねばならない時が来ているということです。

※

※

※



また、その覚悟ができると、自分の生き方そのものが変わってきます。

生きるのに必死、本気になるからです。

どんな小さなことであつたとしても全力で取り組んでいる人がいます。会社の事業であっても、ボランティアでも、他人がこんなことと思うことでも、本人は真剣そのもので、一途に取り組んでいます。

そういう人は、素晴らしいオーラを自らが出しています。周りの人たちをも元気にしていくというオーラ(たとえば、笑顔)です。

そういう人はなぜ本氣になれるのでしょうか。

それは、「いのちをかけてでも」とか、「これにいのちをかけている」という覚悟があるからです。

「いのち」と「自分」に真剣に向き合うから、覚悟ができる、本氣になれるのです。

「人生90年時代」に入っています。定年からの人生は30年もあります。

その時間を生き生きとして生きていけるかどうか、です。これが「老後」という大きな悩みになっています。

この期間をどう生きるかは、まさに、「覚悟するか、しないか」、「本氣になれるか、なれないか」という、あなた自身の選択次第です。覚悟を決めて、与えられた時間を楽しく、おもしろく生きようではありませんか。

もう1つのテーマは、「温もり」です。

2013年、もう1つ、テーマにしたいのが、「ぬくもり」です。

これも、「ありがとう」とか「もったいない」と同じように、日本独特の言葉なんでしょう。

しかし、今は「温もり」がどんどん感じられなくなっています。

「温もり」が感じられないこととは、いじめや児童虐待、そして親が子供を…といった事件です。社会問題化して久しいですが、減るところか、増えるばかりです。

本当に残念な時代になってしまったなと思います。このまま放っておいていいはずはありません。

「温もり」とは、両親や他者、そして自然から感じとるものです。言い換えれば、「愛情」です。

なぜ、いじめや虐待がこんなにもひどくなっているのでしょうか。

それは、この「温もり」を知らない、分からない人が増えてきているからです。自分が分からないのですから、子供や他者に伝えることはできません。もう1つの理由は、自分に嫌なことがあった時に、自分をどうしたらいいのかわからない大人が増えているからです。

天明は、「紙おむつはやめなさい」、「ベビーカーはやめなさい」、「子どもに携帯電話は持たせない」と言ってきました。その理由がおわかりでしょうか。

赤ちゃんから「嫌だ」とか、「不快だ」という感覚を学ぶチャンスを大人が奪ってしまうからです。

今ではその紙おむつ、ベビーカーで育った人たちが親になっています。

自分が赤ちゃんの時に経験しているはずの不快感、他者からされて嫌なことを経験していないのですから、分かりません。自分の子どもも自分と同じようにして育てるでしょう。

これがどんどん連鎖していったら、どういう未来がやってくることになるのでしょうか。みなさんも想像してみてください。

新宿高島屋さんが素晴らしいことを始められました。

「へこおび(おぶいひも)」の販売です。

これまで天明は、「赤ちゃんは抱っこする、おんぶすることが大事です」とお伝えしてきました。それは、親が突発的な事故にあった時に両手でつかまれるし、物をはらいのけて走って逃げられるからだけではなく、親の肌の「温もり」を赤ちゃんが感じられるからです。

これはいいニュースです。

この新宿高島屋さんの販売を契機として、この昔ながらのスタイルが、日本じゅう、世界じゅうの親たちに広がっていったらいいと思います。

外出時には大変でしょうが、この「温もり」は将来、子供からは思いやりとなって返ってきますよ。

過保護はよくないと言われますが、そんなことは気にせず、親としての愛情はめいっぱい注いでください。授乳にしても、赤ちゃんの顔をみながらできるのは、ほんの数カ月だけなのですから。

赤ちゃんが親の「温もり」を感じられる機会をどうぞつくってあげてください。

これが、親としての覚悟です。

2013年は、「いのち」「自分 **3**(あ)」に加えて、この「覚悟」と「本氣」をテーマにお伝えしていきます。



10月13日(土)、14日(日) 長野蓼科・一日断食ツアー

縄文天然温泉 尖石の湯に行ってきました



10月13日、14日と、長野県茅野市で1日断食のツアーを行いました。一行はまず茅野市の尖石の縄文遺跡へ。ここには国宝の「縄文ビーナス」があります。この日は残念ながら本物は貸し出し中でしたが、学芸員さんの説明を聞き、しばし縄文の世界を感じました。

そして今日の宿である、たてしなに移動。三井の森、多くの別荘が立ち並ぶ中にこの「たてしなエグゼクティブハウス」があります。

このツアーの目的は、1日断食と縄文温泉に入ることでした。

この縄文温泉「尖石のしずく」は、露天風呂作りの名人を招いて作り上げた、自然そのものが感じられる「野天温泉」です。明かりはありません。宿舎からは少し離れているため、夜は懐中電灯をもって行きます。

そして翌日朝までの断食です。何も食べないから身体を動かさない方がいいのではなく、軽い運動をした方がいいのです。夜は、活元運動をして、朝は少しばかりの散策に出かけました。

下の写真は、散策から帰ってきた直後に撮ったものです。まだ食事前ですが、みなさん、いい顔されていますね。

自然に学び、自然を感じる事ができた、今回の天明ツアーでした。



お知らせ

天明ブログ

をご覧ください。

→ブログを始めて以来、2012年からは書きこむ頻度も増えて来ました。

右は写真ですので、読みづらいと思いますので、どうぞネットでご覧ください。こんな調子で書いています。

バックナンバー

- [2012年11月](#)
- [2012年10月](#)
- [2012年9月](#)
- [2012年8月](#)
- [2012年7月](#)
- [2012年6月](#)
- [2012年5月](#)
- [2012年4月](#)
- [2012年3月](#)
- [2012年2月](#)

最新のコメント

- サエガキです on 今日の天明
- はら家 on 2008年断食会
- 藤野ささ on 第342回断食会の会

子供は身につく

南本管、京都支部でいのちの講演会を今年から初めて87回を過ぎ、特別養護老人ホームのボランティアは平成12年からスタートして39回を子供達と訪問してきた。薄倉の別荘は精子の会場だったが、久し振りに和歌の会場だった。11年ぶりに講演会にいらしたかさん。子供達は座布団の輪を正しくして、並べているのを見て、講演で聴いたことが身に付いていますね。感心されたそうです。子育ては9つまで、林間ややってはいけないことはおしえる。ここで大切なことは命の危険に関わる時だけ。4つから9つまでは口で言葉を使って頼はあわらせませす。うがつまでには人としてやらなければならないこと

人としてやってはいけないこと

この二つだけをつがつまでに教えるのが親の役目です。子育てで悩んでいたら一人で悩まないで「野村のお年寄り」に聞いてもらうのもよし。わたしがまだブログの返信が書けません。必ず見ますので書き込みしてください。吐き出すだけでもいいか聞いてたたらと思っています。

2012年11月01日 (木) | 断食日記 | 断食日記 | 断食日記 | 断食日記 | 断食日記

Tweet 0

「心健導場イベント・日記」

<http://www.tenmei-keyaki.net/>

1996年、ダックスフンドのバフ君が家族の一員となり、
たくさんの思い出を16年間、ありがとうございました。

10月27日PM10.30

ウッ!! 息をすった後、いっさい口開かず、歯の上下くっついて固まる。呼吸止まり、PM10.38、心臓止まる。
子供達と娘達5人で風呂に入れてあげようと抱きかわった時、コロッと梅干の種子の大きさのうんちがころがり
落ちた。肛門に綿をつめ、風呂できれいになってピンクのハウスに入れて、寂しくないようにとバク君のお気に入
りだったおもちゃ、人形、手紙などを供え、お香をたいて合掌した。

家族全員が精いっぱい看取ったので悲しいが、ホッとした。

10月28日AM9.30

斎場へ。1時間で遺骨となり、帰宅する。

家族に病人が出ると生活のリズムがみだれますね。危篤状態になると、子供達は学校やクラブ活動を早退し
たり、昼間私が診れない時は娘達も在宅勤務(外資系)や代休をとったりして、24時間バフ君から目を離しま
せませんでした。

食べたい、痛い、苦しい、厚い、のどがかわく等、何も文句言わずにただひたすら横になり、目だけあけて様
子をみる。同じ横寝は床づれができてはいけないのでかえてあげる。皮膚病でただれていた(500円玉)のが
きれいに治り、毛もはえてきた。たべないと消化に使うエネルギーが皮膚の再生に回ることを教えられた。

食物を食べない方がよくなることを!!

前足だけで歩けるあいだは自力で水飲みに行っていたが、寝たつきりになって水をスポイドであげるとゴクン
と飲む。ほしくなければ、歯を上下しっかり閉じる。

水を飲むと、必ずトイレに行こうとする。上体を起こし、後足と腰を支えて連れて行くとシートの上にとまり、ま
た、帰って寝る。「おむつをしているから行かないでいいよ」と言っても、必ず行く。おむつを見ると、おしっこを
している。私はあげない方がいいよと言ったが…。

10月12日

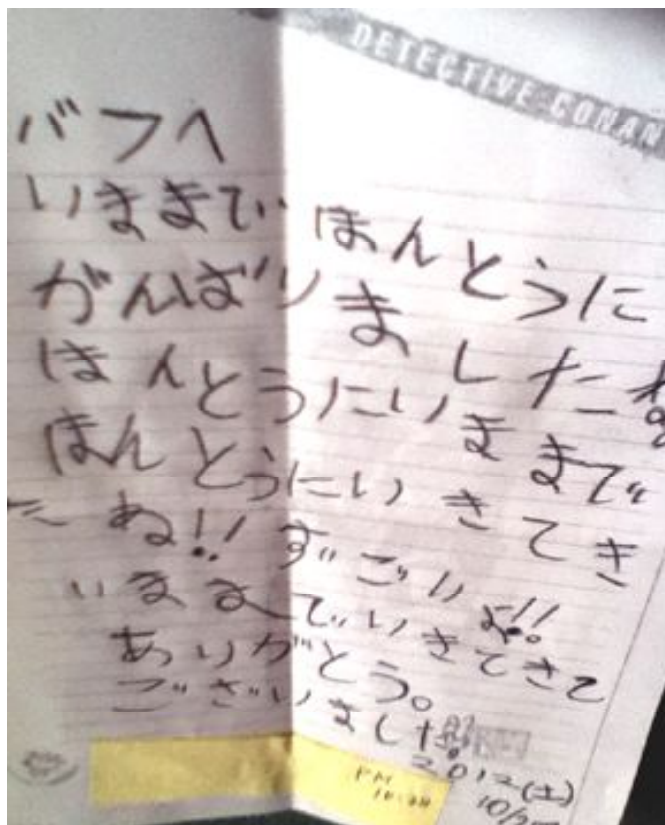
水だけでは栄養失調になって死ぬと言って、
高カロリーの液体の栄養剤をあげた。バフ君
も食べた。

その夜、AM1.00-3.00 ウーウーと苦しそうに
もがき、吐き、ずっと抱いていた。

このことがあり、この後は水しかあげなかった。

昼間は寝たきりなのに子供が帰ると、表情が
やさしくなる。水をあげるとゴクン、目を開けて飲
む。3~4回危篤状態があり、夜中起こされたり
しましたが、子供の心に強く生きることの大切さ
を身をもって感じたのでしよう。

10月28日PM10.38 永眠。亡くなってすぐに
書いた8歳の子供の手紙です。



父母とバフ君を看取り、全生時(死ぬとき)の
いい見本を頂きました。私の一番の宝物です。

7月 2日 歯メンテナンス
 4日 ヒッグス粒子発見
 5日 手足マッサージ
 6日 パソコンへ
 7日 縄文セミナーへ 「けやき」打ち合わせ
 8日 埼玉K氏宅へ
 9日 せんさんお通夜
 10日 歯メンテナンス
 11日 ガイヤの森 説明会へ
 12日 天明講演会(386回)
 13日 川崎へ
 14日 畑中氏と伊東の件
 17日 17クラブ会食 渡辺氏と西荻窪にて
 19日 台湾へ(～24日)
 27日 パソコンへ
 28日 時代おくれへ
 29日 「けやき」校正作業

(操法) 3日、8日、10日、11日、15日、16日、18日、
 25日、26日、28日、30日

(出張操法) 6日板橋、9日中津川病院、13日板橋、27日板橋
 (遠隔操法) 6日南木曾、7日南木曾

8月 1日 川崎へ
 2日 Hさんと反省会
 3日 映画「おおかみ子供の雨と雪」
 5日 世田谷のM氏宅へ
 9日 天明講演会(387回)
 10日 パソコンへ
 映画「おおかみ子供の雨と雪」
 ブルーベリーツアー
 13日 台湾の謝先生よりパナマ帽子(4ヶ)届。
 渡辺氏来導契約する
 14日 サイズ合わない等でそのまま返品する
 順子さん告別式
 15日 京都へ(～18日)
 20日 パソコンへ
 23日 手足マッサージ
 25日 時代おくれ
 26日 ワールドレッツサービスのセミナーへ
 27日 古代史セミナーへ
 31日 ドコモ、迷惑メールの件

(操法) 4日、5日、6日、13日、20日、21日、25日、27日、
 29日、30日、31日

9月 1日 なんじゃもんじゃオーケストラコンサート
 3日 歯メンテナンス Kサロンへ
 4日 パソコンへ
 7日 大丸にて 川原氏と
 8日 ドコモへ、迷惑メールで
 10日 帳簿整理(1月～4月)(～12日)
 13日 天明講演会(388回)
 14日 パソコンへ
 18日 手足マッサージ
 水是セミナーへ
 21日 本断食の下見(～22日)
 23日 精算(21～22日)
 24日 川崎へ
 25日 パソコンへ
 濱田氏へ 携帯メール変更
 26日 飯田の菜花 矢澤両氏へ
 28日 ワールドレッツサービスの社長、会長に接見
 29日 パソコンへ

(操法) 5日、6日、8日、9日、15日、16日、17日、
 19日、20日、27日、29日

10月 3日 AIA研修へ
 7日 小林氏と三鷹にて
 8日 八木会
 10日 上野、絵画展へ
 11日 天明講演会(389回)
 12日 パソコンへ
 13日 バフ君 食物すべて受け入れない
 1日断食ツアー 蓼科にて(～15日)
 16日 手足マッサージ
 19日 山腰氏と川崎の田村さんへ
 27日 バク君死亡(PM10.38)
 28日 斎場へ(AM9.30)
 31日 娘(次女)、バイクと自転車の事故

(操法) 2日、9日、16日、17日、18日、20日、
 22日、23日、24日、26日、27日、
 28日、29日、30日

(出張操法) 5日板橋、12日板橋、19日板橋、29日品川

11月 2日 帳簿整理(5月～10月)(～5日)
 5日 歯メンテナンス
 日本臨床動作法の体験をする
 天明講演会(390回)
 8日 台湾オーケストラ演奏会へ
 9日 南木曾講演会
 10日 恵那講演会
 11日 木曾福島観光課の須藤氏に接見
 12日 長岡氏来導
 14日 五反田の水是セミナーへ
 16日 パソコンへ
 19日 手足マッサージ
 21日 「けやき」打ち合わせ
 23日 「けやき」原稿(～24日)
 24日 時代おくれ
 25日 川越へ

(操法) 13日、17日、18日、19日、20日、21日、
 22日、28日、

(出張操法) 9日板橋、13日社会保険中央病院へ、
 16日板橋と社会保険中央病院へ
 30日板橋

会員さんの声

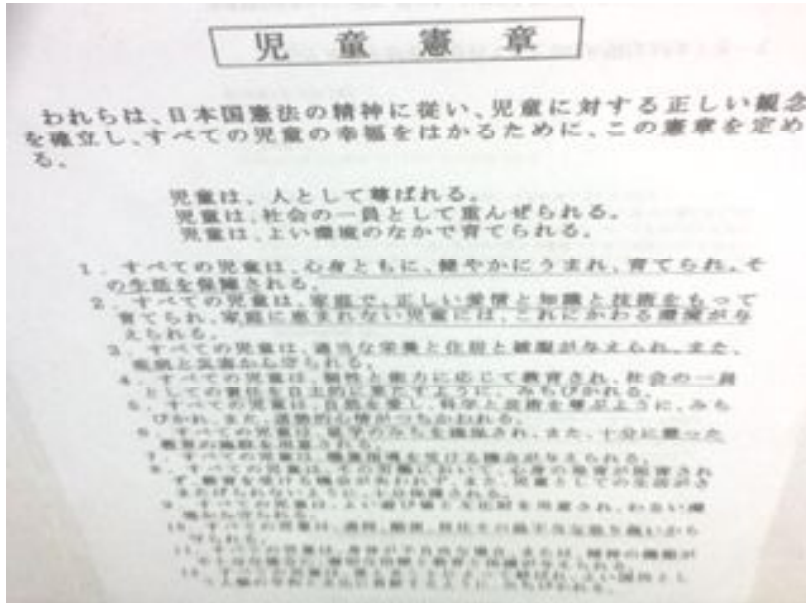
誕生 おめでとう!

9月6日 坂齋直君 男

おくやみ申し上げます。
 ごくろうさまでした。

7月 7日 小黒せんさん
 8月14日 吉野順子さん

MEMO ご存知ですか、「児童憲章」

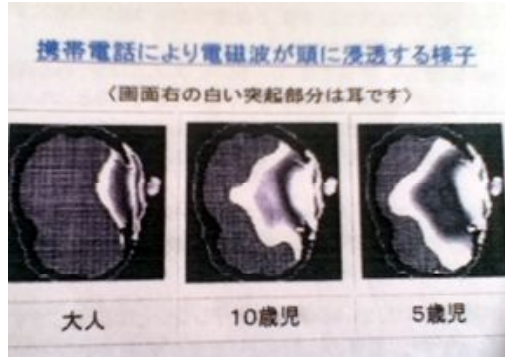


憲章の序文には、「われらは、日本国憲法の精神にしたがい、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める」とある

冒頭でも述べましたが、今、本当に「温もり」が感じられない世の中になってしまいました。それは子供に対するいじめ、虐待が日常的になってしまっていると感じるからです。いじめも学校が認めないことで、子供たちが苦しんでいます。このままでいいはずはありません。

この「児童憲章」をご存知ですか。戦後の1951年、子供の日である5月5日に制定された宣言的文書です。前文で、「児童は、人として尊ばれる」「児童は、社会の一員として重んじられる」「児童は、よい環境の中で育てられる」という3つの理念を示しています。戦後の荒廃した社会環境の中で子供を守り育てる施策の充実が迫られていたことから作成されたものです。ここでもう一度、大事にしなければならないのは、「児童憲章」を制定した頃の精神に立ち返ることではないでしょうか。2013年は、講演会などでもこの児童憲章の大事さをご紹介します。

NEWS



携帯電話についての勉強会に行ってきました。この会では携帯電話の問題点を挙げていました。これは以前から言われていたことではありません。携帯電話を子供に使わせるのは、大変危険だということです。そのわけは、携帯電話が出している電磁波です。これは電子レンジで使われているのと同じマイクロ波で、熱上昇効果があります。わかりやすく言えば、脳の近くで電子レンジをかけているようなものです。アメリカでは携帯電話によって脳腫瘍の健康被害にあったとして集団訴訟が起きていますし、ヨーロッパ各国では16歳未満の子供には使用を禁止すべきとしています。日本では、親が気をつけるしかありません。

2013年 天明 講演会 毎月第2木曜日です

新年は恒例、神田明神でお会いいたしましょう

1月10日(木) 18.15集合 19.00から
新年会 会費5,000円

2月14日(木) 392回 未定です

3月14日(木) 393回 未定です

講演終了後は
懇親会も行っております。
ぜひご参加ください。

ホームページから
参加申し込みができます

アクセス

18:15受付開始 18:30-20:00終了予定

会場/明治記念館 東京都港区元赤坂2-2-23
TEL03-3403-1171

- ・JR中央線・総武線【信濃町駅】下車、徒歩3分
- ・地下鉄 銀座線・半蔵門線・大江戸線
- 【青山一丁目駅】下車(2番出口)、徒歩6分
- ・地下鉄 大江戸線【国立競技場駅】下車(A1出口)徒歩6分