


# 長 生



平成30年 新年号

目 次	
会長の言葉	日本長生医学会会長 柴田政宏
新年の挨拶	北海道連合会 会長 大平宏一… 1
	東北連合会 会長 小松 匡… 2
	北関東支部 支部長 菱山博亮… 3
	千葉茨城支部 支部長 伊勢山昌広… 4
	中央支部 支部長 吉岡隆康… 5
	東海支部 支部長 牛場良浩… 7
	近畿支部 支部長 宮崎正人… 8
	西日本連合会 会長 片山和彦…10
宗 教 編	
法 話	得勝寺 本 莊 一 治…11
法 話	真宗教化センター しんらん交流館 企画調査局長 禿 信 敬…13
医 学 編	
スポーツマッサージ	
—スポーツマンの障害の予防と記録の向上のために— その①	
長生学園 講 師	星 虎 男…16
長生知恵袋	20
随 想 編	
長生学園に入学して	長生学園 昼間部 1年 林 正太郎…24
長生知恵袋について	25
帰ってきた どちらのただいまちりょう中 第3回	26
長生保険の年間保険料について	28
平成29年 秋季医学会・報恩講 冥加金一覧	29
本部案内	30
支部報告	30
計 報	31
学園便り	31

日 本 長 生 医 学 会

## 会長のことば

総本山長生寺管長 柴田政宏  
日本長生医学会会長

新年あけましておめでとうございます。

「さしのぼる 朝日の如く  
さわやかに もたまほしきは  
心なりけり」

この御製は、私が子供の頃に、正月には決まって母が口ずさんでいた明治天皇の御歌です。

さわやかな心と、御仏のご加護のもと、長生上人の霊肉救済の教義を胸に深く刻み、自分に与えられた使命を実感しつつ邁進し、平穏で幸せな一年になりますことを、心からお祈り申し上げます。

「一年の計は元旦にあり」と申しますが、新年を迎えるにあたり、皆様それぞれに決意や目標を立てられ、希望に胸を膨らませておられるのではないのでしょうか。

立てた決意を実行していくためには、まず、時間には限りがあるものであるということをしっかりと認識し、与えられた時間を有効に活用して、一日一日を大事に過ごしていかなければなりません。その過程で地道に努力することの大切さや、工夫することの楽しみを知り、七転八起ななころび や おきの精神で目標に向かって、繰り返し挑戦する姿勢を忘れないことです。

私共凡夫は、安易な方へ流されやすく、大事なことを見失ってしまいがちです。一年の始めだけでなく、その日その日を心新たにし、努力精進を積み重ねながら報恩感謝の心を磨き、充実した人生を送っていきたいと思います。

今後は、若手の先生方のさらなる御活躍を期待しております。その一環として、今年も、事業部学術研修部員の先生方に協力を仰ぎながら、昨年より再開いたしました実技講習会は、長生医学の手技や伝統を会員の皆様に伝える大切な機会として発展させていきたいと考えております。引き続き先生方のご協力をよろしくお願いいたします。

合 掌

## 新年の挨拶

北海道連合会 会長 大平 宏 一



新年明けましてお目出とうございます。  
日本長生医学会会員の諸先生のご健勝を、  
心よりお祈り申し上げます。

また、昨年中は北長連夏季研究会に参加  
下さるなど北長連に対しご理解とご協力を  
賜り感謝申し上げますと共に、本年もご指  
導のほど宜しくお願い致します。

昨年3月12日第58回北長連定期総会におい  
て役員改選が有り、会員の総意で会長職を  
再任されました。2期4年会員皆様のご協  
力を得て何とか乗り越えて参りましたが、ど  
の様に運営すれば北長連会員皆様の繁栄に  
繋ぐ事が出来るか試行錯誤の日々が続く事  
に成りました。

第58回夏季研究会を平成29年7月2日、3日、  
4日に函館大沼プリンスホテルに於いて、日  
本長生医学会会長柴田政宏先生をお招きし  
て開催させて頂きました。今回の研究会は4  
年ぶりに観光を中心に企画をさせて頂き、  
第25回夏季研究会以来の32年ぶりに函館の  
地での開催と成りました。大沼公園の雄大  
な景色や函館の夜景を堪能して、函館ビー  
ルや函館朝市での地場の味を味わい、ホテ  
ルでは温泉に浸かり日々患者さんと向かい  
合う先生達に休息を取り、心身共に癒やし  
て頂きたいと言うのが企画の思いでありま  
した。参加頂いた先生達又函館支部会員を  
始め運営に携わった先生達にこの場をお借  
りして感謝申し上げます。

本年は、札幌ススキノ温泉ジャスマックプ

ラザホテルを会場として、  
勉強を中心とした研究会  
を計画しておりますので、  
ご参加の検討宜しくお願い致します。

私事ではございますが、昨年8月に還暦の  
節目を迎えました。子供達が計画して孫2人  
を含め、総勢9人で老舗の寿司店で食事会を  
開いてくれ、お祝いの花束とフリースのベ  
ストを頂きましたが、ただ嬉しいだけでは  
無くどこか寂しい気持ちにも成りました。

この歳になりますと父、母も88歳と83歳  
と高齢に成り、父は4年前脳梗塞を患い現在  
介護度5と認定され、週3回通所介護を受け  
ております。私達も日々患者さんと向かい  
合いながら食事の支度は、妻がミキサー食  
作り、母と私と弟で排便等の世話をしている、  
正しく介護生活の今日この頃です。その様  
な現状ですので他支部への医学会参加が  
中々出来ませんが、周年医学会へはショ  
ートステイなどを使っても参加させて頂こう  
と考えて居ります。

昨年秋の本部行事支部長・連合会長会議  
の際、各支部とも医学会開催に際して、会  
場・ホテル等の手配に大変ご苦労されてい  
る事をお聞きして、北長連も研究会の運営  
には運営委員の先生達には大変ご苦労をお  
掛けしておる現状です。少しでも多くの会  
員に声かけをして協力頂ける様に努力して  
行く所存であります。

合 掌

東北連合会 会長 小 松 匡



新年を迎え、皆様方に於かれましてはますますご清栄のことと推察申しあげます。

昨年中は、二度の大雨、震度5をこえる直下型地震など信じられない自然災害に見舞われました。幸い自分のところは運よく難を免れましたが、生まれて初めて避難勧告という経験をまのあたりにしました。九州北部災害などひとつごとと思われてたことが現実に起きるとは、思ってもいなく、実際に被害に遭われたかたの苦労を思うと心が痛みました。

また、去年は、自分自身体調をこわし、心臓のカテーテル治療の为一週間の入院を余儀なくされました。そのため他支部の医学会とくに三支部合同医学会に出席できなかったことが非常に残念でした。

本部行事には、なんとか出席でき花祭り、報恩講の法話で「仏、法、僧」について勉強させて頂き大変勉強になりました。生きていれば災害にも会うし病気にもなるし、その他もろもろの苦難に遭遇します。その苦難を解決する糸口になるのが「仏」の教えではないでしょうか。いくら時代が変化しても、その

奥に変わらない「法」があり長生会の仲間「僧伽」がいます。これからの時代、決して明るいことばかりではないと思いますが、長生医学がますます発展しますように、皆様とともに精進していきたいと思っております。また今年も、日本長生医学会東北連合会50回の記念大会を青森県の工藤先生のお骨折りのもと、八戸市にて開催する予定になっております。

50回大会は一つの通過点として特別なことはできませんが、本部の助成のもと記念品のアルバムや地元のアトラクション（えんぶり）などを企画しており、また毎週日曜日しか開かれない壮大な規模の朝市の観光もあわせて企画しております。

一人でも多くの皆様方の御参加を心よりお待ち申し上げます。

最後になりましたが、今年も一年、会員皆様方ひとりひとりのますますのご発展とご健勝を、心よりお祈り申し上げます。年頭の挨拶にかえさせていただきます。

合 掌

北関東支部 支部長 菱山博亮



新年明けましておめでとうございます。旧年中は、たくさんのご指導ご鞭撻をいただきありがとうございました。本年も宜しくお願いいたします。

昨年の三支部合同医学会は埼玉県秩父市で開催させていただきました。遠方より埼玉県の奥座敷秩父まで、多くの先生方にご参加いただきまして誠にありがとうございました。初日のSL、医学会、懇親会、2日目の三峯神社、石器焼き料理というハードスケジュールでしたが、無事終えることが出来ました。先生方には温かいご支援をいただきましたこと、御礼申し上げます。

北関東支部の29年度の年間テーマは「長生医学の素晴らしさを再確認するPartⅢ」サブテーマとして、「長生の心をしっかり学ぶ」でした。長生の柱である、「脊椎矯正」「プラーナ療法」「精神療法」をしっかり学びたく勉強してまいりました。北関東支部では若い先生が多く在籍しています。若くして開業した先生、これから開業する先生、勤務しながらも開業しようか迷われている先生…様々いらっしゃいます。そんな中、若い先生がいかに長生に対して自信を持って取り組んで行ってもらえるか、ベテランの先生方も真剣に向き合い、若い先生方からも刺激を受けながら共に成長しようと励んでいます。現在では様々な治療法があり、ライブル治療院が多くあり、情報も飛び交っています。ややもすると軸を見失ってしまいそうです。北関東支部初代支部長の故本山

信行先生が「みんなもっと長生をやっていることに対して自信を持ってもらいたいよね～」と口酸っぱく仰っていましたが、まさにその通りです。私も開業したばかりの頃は、なかなか技術も向上せず、さらに治療院の運営もうまく行かず、かなり迷った時期がありましたが、北関東支部や全国の長生医学会の先生方のご指導のもと、横道にそれず長生の道を進んで参りました。それで今があると感謝しています。軸をつくるというのは簡単なことではないですが、これからの若い先生方には長生の道を信じてブレることなく進んで行っていただきたいです。

私はこれまで支部の研究会、本部行事、地方医学会を通して、多くの先生方とふれあいご指導いただき、長生の素晴らしさを実感し、自分の理念もしっかり持てるようになってきました。やっぱり長生は最高！！いや最強です！！私が若いころは、ベテランの先生の成功している姿を見て「自分もあなりたい！」と目標を持って精進してまいりました。ですから今度は私たち世代が若い先生方に背中を見せる番です。ですから恥ずかしいことは出来ません。これからも本物目指して益々精進してまいります。

日本長生医学会の発展と皆様のご健康とご活躍を祈念しまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

合 掌

千葉茨城支部 支部長 伊勢山 昌 広



長生医学会会員の皆様、謹んで新年のご祝詞を申し上げます。昨年中は大変お世話になり誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い致します。

昨年は私の住む茨城県を舞台にしたNHKの連続テレビ小説「ひよっこ」が放送されご覧になった方も多かったと思います。茨城県は「ひよっこ」効果で人気が出たかと思いきや昨年も都道府県魅力度ランキングで5年連続最下位という不名誉な記録をつくってしまいました。私はこのニュースをみて自分の治療院の魅力度はどうだろう。開業して今年で20年目を迎え地域のみなさんに信頼し安心して通える治療院になれているのだろうか。辞書を見ると信頼とは「信じて頼ること、頼りになると信じていること。また、その気持ち」とでています。修行中に師匠から「もっと感性を磨きなさい。」と言われたことがありました。感性には「心の感性」と「体の感性」があるそうですが、師匠は「心の感性」を磨きなさいと言われていたのだと思います。「人(患者さん)の心を

感じ取れる力を磨くこと」

私は今年目標として、自分の感性を磨いて患者さんとの信頼関係をしっかりと築いていけるような治療師を目指して行きたいと思えます。そして千葉茨城支部の魅力度も上げていかなければなりません。支部長の力不足で会員数が伸び悩んでおります。支部に入って勉強したいと思って貰えるような魅力ある支部を目指し、支部会員の先生方と協力して支部を盛り上げて行きたいと思っております。今年もご指導の程よろしくお願い致します。

今年は戌年、「戌」は会意文字で、もとは刃物で作物を刈り、ひとまとめに締めくくる様子、つまり「収穫」することを意味する漢字であったそうです。今年一年皆様に沢山の収穫が得られますよう、そして日本長生医学会のますますのご発展を祈念致しまして新年の挨拶とさせていただきます。

合 掌

中央支部 支部長 吉岡 隆 康



新年明けましておめでとうございます。全国の長生医学会会員の諸先生方に於かれましては健やかに新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年は大雪、集中豪雨、台風等の自然災害による被害が全国的に起きました。今の時代どこにいてもいつ何時こういう災害や事故に巻き込まれるかわかりません。自然災害はなかなか避けられない事ですが、日頃から十分な備えをしておく必要があると思われれます。

さて私は昨年4月より中央支部の支部長を仰せつかり、顧問の先生をはじめ良き先輩、良き仲間を支えられて何とか新年を迎えることが出来ました。

定例会に於いては、お勤め（六法段奉唱）の後、従来は振動法、連続プラーナ、呼吸法をやっておりましたが、「健康の最大の理由は背骨にあり」という事で新たに脊柱検査法、手根部で引く矯正法、小指球部で押し上げる脊柱伸長法を取り入れてみました。その後ベテランの先生に治療法を披露してもらい、みんなで復習するというやり方で進めてきました。中央支部は若い先生も多くまた新会員の先生方もやる気が満ち溢れている為、何とか力になりたいという思いでやってきました。

しかし治療は一朝一夕には身に付きません。定例会に参加し続けることで治療技術も上

がり支部活動の良さもわかると思います。

しかしややもすると義務や惰性で参加したり欠席したくなります。そうならないためには、内容もマンネリ化せずいろいろ考えていかななくてはなりませんし、やはり楽しくないと人は集まらないと思うのです。楽しくて尚且つ勉強になるとなればみんな参加してくれると思っています。仲間と一緒に治療技術を練習したり意見を言いあったり、また定例会終了後、先輩後輩と一杯やりながらいろんな話をすることで治療に対する考え方のヒントを見つけることが出来ると思います。そういう中で、「あ～今日は楽しかった。また来月も参加しよう。」という気持ちになれるのではないかと思います。

中央支部の先生に限らず自分の地域の支部会に参加し、また本部行事に参加することで多くの仲間が出来ると思います。

本部医学会や地方医学会にも参加する事ができれば尚いいと思います。今年の地方医学会で大御所の先生達と4人部屋になりました。それも長生医学会副会長、北信越連合会長、中央支部顧問と私です。緊張します。医学会が終わり、宴会、二次会に参加し4人で部屋に戻り2時間ほどいろんな話をしました。

1人の先生が来年の医学会できるかなあ～、

1 回休まないときついなあ〜から始まり、1 人の先生は研修時代に治療は何でも出来るようになった。自分でそう思った。それで田舎で治療を始めて最初のうちは何やってもうまくいったと、しかしそれからスランプに陥り数年何をやってもうまうまかなくなり何をどうすればいいのか、どう治療すればいいのか、まったくわからなくなった。

という話や、地方医学会に参加するのに親戚中からお金を借りた。そうなるとか一つでも自分のものにして帰らないといけないという気持ちで必死だったと、それから仕事が順調にいきだして借りたお金は倍にして返したと、今思えば先行投資だった。もう 1 人の先生は弟子入りした先生から独立して地方医学会に参加していたが、その時患者さんも引き継いで治療していたので余裕があったし一泊で勉強や観光もできて自分へのご褒美だと思っていたと、それから帰ると休んだ分患者さんが来てくれたとか、先生方の経験話は、普段聞けないような話や一見技術や知識に関係ないような話でも

本当に為になるし身に沁みる思いです。こういう話を聞けるのも地方医学会に出ればこそだと思います。若い先生はいろいろ大変だと思いますが、自分の将来への先行投資だと思って、最低自分の支部の医学会だけでも参加できるように頑張ってください。

今年の三支部合同医学会は中央支部が担当させていただきます。当初、日程は 10 月 21 日（日）～22 日（月）に熱海での開催を予定しておりましたが、若い先生方に数多く参加して頂くために、本年度より三支部合同医学会の開催場所を長生寺に固定し参加費用を抑えることに本部事業部会で決定しました。その為、日程は 10 月 21 日（日）の日帰りと致します。詳細につきましてはまた改めてご案内申し上げますが、是非多数の会員の皆様のご参加をお待ちしております。

本年が皆様にとりまして素晴らしい一年でありますよう祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

合 掌



東海支部 支部長 牛場 良浩



新年明けましておめでとうございます。

日本長生医学会会員の先生方におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中に賜りましたご厚情に深く感謝致しますと共に、本年も変わらぬご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

さて、昨年度の第48回東海支部医学会は、平成29年6月4日、5日に柴田政宏先生をお招きして観光のみで開催させて頂きました。長生医学会の先生方には、法被の襟に長生の紋を背負って参加した10年前のお木曳に始まり、4年前の猛暑の中の白石持ち、そして今回はその集大成ともいべき熊野路を訪れました。昔の人たちが命がけで伊勢参りに来てその後、熊野詣をする事が「蟻の熊野詣」と言われたほど多くの方が訪れた大変賑わったコースだったそうです。心配しておりました天候にも恵まれ、多くの長生医学会の先生方の御参加を頂きました。

1日目は熊野路の松本峠越、日本最古の神社と言われる花の窟神社参拝、美しい棚田の丸山千枚田、2日目は伊勢神宮両宮参拝をしていただきました。皆様の御協力あって、この3回の東海支部医学会を長生の仲間と過ごすことができました。御礼申し上げますと共に、これからも東海支部医学会に御理解と変わらぬ御協力を宜しくお願い致します。

今年の第49回東海支部医学会は6月3日、4日を予定しており、名古屋駅から徒歩5分の所に宿を用意し、1日目は観光、2日目は医学会開催の予定となっております。詳

しいことが決定いたしましたら機関誌にてご案内させて頂きます。多くの先生の御参加を支部会員一同お待ちしております。

東海支部は支部・連合会の中では小規模な支部会となりますが、年間5回の定例会を行っております。ここ2年間は普段の治療で解らないことを出し合い、それをテーマにして毎回ベテランの先生にご出席いただいでご指導頂いております。

本部においては昨年行われました「高等講習会」が今年も行われる予定です。若い先生方、そしてまた、開業してしばらく経った先生方にとっても基本に帰る良い機会ではないかと思えます。長生医学会の中では、長生学園を卒業した後も、本部医学会・高等講習・支部・連合会定例会・支部・連合会医学会等、学ぶ機会がたくさんあると思えます。いつまでも学びを忘れずそれを患者さんに生かし「ああ長生をやっている良かった」と心から思える会員が一人でも増えることを切に願います。私も、まだまだ弱輩者ですが「ああ長生をやっている良かった」と思っている一人です。長生とのご縁に感謝！！

新年を迎え、学びを忘れないように、気持ちを新たに進んでいきたいと思っております。

とりとめのない文章になりましたが、私の年頭の挨拶とさせていただきます。また本部分事、地方医学会で諸先生方に、お会いできることを楽しみにしております。 合 掌

近畿支部 支部長 宮崎 正 人



新年明けましておめでとうございます。  
日本長生医学会会員の皆様におかれましては、  
すがすがしい気持ちで新年を迎えられたこと  
とおもいます。

昨年は、第47回近畿支部第54回西日本連  
合会合同医学会を初の大阪府池田市不死王  
閣におきまして、開催させていただきました。  
参加していただきました先生、ご準備にお  
力添えを賜りました先生には心より御礼申  
上げます。今迄、なぜ近畿支部の幹事で  
大阪開催がなかったのでしょうか。いい  
え、計画はあったのです。井尾先生が支部  
長を努めておられた、平成8年に大阪での開  
催が予定されていたのですが、残念なこと  
に0-157のため中止となりました。

それからしばらく京都、滋賀、兵庫、奈  
良と開催はありましたが、平成24年琵琶湖  
グランドホテルでの、合同医学会の懇親会  
席で、当時支部長の宮本先生、前支部長の  
岡崎先生、私の三人、柴田修伽先生の前に  
並び、次回開催の合同医学会の開催地をお  
尋ねいたしました。「次回開催地は、京都府  
宮津の天橋立と初めて大阪で、どちらを先  
にいたしましょう？」修伽先生は、「天橋立  
が先のほうがいいわね。」と、私の支部長の  
時に、大阪開催に決まりました。京都の天  
橋立の時、実行委員長の岡崎先生をお手本  
としました。

9月第2週の猛暑、または、台風到来の頃、

ホテルよりも観光地をど  
うするのか迷いました。

あまり歩くことなく、暑

くなく、大阪らしい所はないのか？

開催の1年前、広島県宮島での合同医学  
会の第1日目の昼食後、近畿支部の臨時役  
員会を持ち、大阪城、万博記念公園、なん  
ばグランド花月3ヶ所からの観光地の選定  
を行いました。

方向が決まれば、後は、実行するのみ。  
それでもわからない事だらけ、1つ1つ支  
部長経験者に尋ね、1つ1つ決めていきま  
した。慣れない頼りない実行委員長に、救  
いの手を差し伸べていただきました。前西  
日本連合会長酒瀬川先生、「懇親会用の焼酎、  
魔王、森伊蔵を送るから、先飲むなよ」ま  
た京都の田中隆之先生は、日本人ノーベル  
賞受賞式の時飲まれる日本酒福寿を用意し  
てくださいました。

当日は、京都の岡崎先生と田中隆之先生  
に慣れない新大阪駅にてお出迎えをお願い  
しました。

会計の小坂谷先生は、医学会発表と観光  
のなんばグランド花月でのチケットとお弁  
当の手配、京都の宮本先生には、医学会会  
場の音響。井尾先生と西田先生お2人には、  
祭壇設定と前泊の先生のお相手をしてい  
ただきました。当日の懇親会で井水先生には、  
クラシックギターの演奏を披露していただ

きました。座長を務めていただいた岡山の秋山先生と広島の高橋豊城先生に阪神タイガースのユニフォームを着ていただき写真に収めました。(写真は、近畿支部のHPで確認できます。また高橋先生は、広島カープの大ファンです。) なんばグランド花月の座席について一息ついた時に、西日本連合会会長の片山先生から缶ビールの差入れ、本当にたすかりました。ひとつの方向にむかって精一杯頑張る時、支えていただけるものだど気がつきました。本当に、頼りない実行委員長を助けていただきました。感謝の気持ちでありがたかったものです。後で思うともう少しこうしていればと、後悔することばかりです。そして、歴代近畿支部支部長が、医学会終了後流した涙の意味が、少しわかりました。

今、地方医学会参加人数の減少が気になってきています。時間と費用を考えると躊躇する気持ちも、わからない事もないのですが、近畿支部支部長を拝命して3年、地方医学会に参加するようになりました。た

くさんの先生方とお知り合いになり、長生についてお話する機会が、増えてきました。皆さんこれから先どうなるのか、気にしておられます。経験の少ない先生、長生に悩みをお持ちの先生、経験豊かな先生が、怖い顔を笑顔にしてお待ちです。地方研修会、医学会に参加しましょう。お待ちしております。

え?、、、オチは無いのかって、ありましたよ。合同医学会終わって自宅に帰った時に、前西日本連合会長の酒瀬川先生より電話があり、「鹿児島行きの飛行機が、機材トラブルの為空港で足止めされている」とのこと。伊丹空港に行き、一緒に551蓬莱の豚まんを食べて無事に帰られました。

今年の合同医学会は、酒瀬川先生が実行委員長をされ、鹿児島県指宿温泉 白水館にて開催されます。皆様の参加を心よりお待ちしております。鹿児島でお会いできるのを楽しみに新年のご挨拶とさせていただきます。

合 掌

西日本連合会 会長 片山和彦



新年明けましておめでとうございます。  
日本長生医学会会員の皆様におかれましては、穏やかなお正月を迎えられたことと存じます。旧年中は皆様にお世話になり厚く御礼申し上げます。

私の今年のお正月は箱根駅伝を見て、その足で、葛飾柴又は帝釈天に初詣に参りました。選手のパワーと寅さんの温もりをいただき、今年もやるぞという気持ちになりました。いずれも一度は見たい行きたいの夢が一度に叶いました。

さて、初夢を見られた先生方も多いと思います。この夢ですが、一富士二鷹三茄子縁起の良い夢をお正月に見るのは気分が良いものです。夢を見るのと持つとは違うようでして、夢を持つという効能がいかに大きいかについて少し触れてみようと思います。目標を持つ、目的を持つというのも重要で、これに夢を加えるとこの二つを包括してくれ、よりパワーが増幅するということです。しかも仕事だけでなく、趣味や家

庭とか奉仕活動・地域活動とあらゆる分野に夢を持つとウキウキとしてく

るそうです。ここで大事なことは、夢はできるだけ大きい方が良いでしょう。それは忘れないからだそうです。

年頭に当たり私も大きな夢を持つと思っています。皆様もでっかい夢をお正月に持たれることをおすすめします。すでに夢をお持ちの先生は更に膨らませてはいかがでしょうか。

今年の西日本・近畿合同医学会は9月9日(日)・10日(月) 鹿児島県指宿は白水館で開催します。今年のNHK大河ドラマ「西郷(せご)どん」(主演 鈴木亮平 二階堂ふみ)で鹿児島の舞台を地元 酒瀬川洋先生がご案内します。皆様のご参加お待ちしております。

今年一年が良いお年となりますよう祈念いたします。

合 掌

## 宗 教 編

# 法 話

得勝寺 本 莊 一 治



新年明けましておめでとうございます。本年も当、日本長生医学会会員の皆様のご繁栄を心より祈念、申し上げます。

前回は、親鸞聖人さまが、聖徳太子さまに「無明の闇」つまり、無知により迷いの世界に沈むわが身を、なんとかしてお救い頂けないかという願いを込めて、太子さまの墓所である「磯長の御廟」、そして、その後、京都にある「六角堂」へ参籠されたことについて述べさせていただきました。

### 1、真実の菩薩さまとの出遇い

しかも、そうした参籠の折にいただいた聖徳太子さまの夢告でしたが、一気に納得できませんでした。

そうした中で、太子さまから告げられました「真実の菩薩さまにお会いしなさい」という夢告が契機となり、法然上人さまに「真実の菩薩」さまとしてお会いすることができたとされているのです。したがって、そうした法然上人さまのみ教えを頂いたことによって、疑念を抱いた夢告が一気に解消されたのです。前回、ふれさせていただきましたが、例えば「磯長の御廟」の夢告の中にありました「あなたの生命はあと十年ですよ」というお告げに納得できず、疑念にしたりしましたが、法然上人さまのみ教えを頂き、(「生命」とは、単なる身体の生命ではなく、むしろ、「迷いの心」であり、「無明の闇」という意味が深く込められていたのだ)と、目覚められたとあるのです。

そうした意味では「六角堂」への参籠は十年後でしたし、しかも、法然上人さまとの出遇いも十年後でしたので、親鸞聖人さまにとっては、聖徳太子さまのお示しに目覚められ、深く感動されておられるのです。

さらには、法然上人さまのみ教えの背景が大きくあったので、親鸞聖人さまは、上人さまのお陰の思いが深く、心から感謝されておられるのです。

### 2、聖徳太子さまへの讃歌

したがって、親鸞聖人さまは、ご「和讃」の中で、聖徳太子さま、さらには、法然上人さまに対する広大なご恩に感謝の思いを込め、次のように讃えられておられます。

「和国の教主聖徳皇 広大な恩徳謝し難し一心に帰命し奉り 奉讃不退ならしめよ」とあります。意味的には(わが日本の仏教の開祖である聖徳太子さま、その太子さまの恩徳は非常に広大で、そう簡単には謝することはできません。一心に太子さまのみ教えに従い奉り、讃嘆させていただくこと退くことはあり得ません)とあるのです。この聖徳太子さまの讃歌の中で、「和国の教主」とありますが、この言葉の意義が非常に深いのではないのでしょうか。それは、聖徳太子さまは日本の国の仏教の開祖とありますが、実は、日本の国のお釈迦さまである、という意味なのです。では、聖徳太子さまは、そもそもは、推古天皇の摂政として政治に携わっておられましたのに、親鸞聖人さまは何故、聖徳太子さまは日本仏教の開祖でありお釈迦さまである、と奉讃されておられるのでしょうか。実は、日本に仏教が伝わったのは、聖徳太子さまの祖父に当る欽明天皇の折だったのです。

『日本書紀』によりますと、現在は、朝鮮・韓国ですが、当時としては、一王族、百済国の王様の聖明王が欽明天皇に、お釈迦さまの座像や経典などを奉ってください、

欽明天皇は大きく感動されたと言われてい  
ます。その後、欽明天皇の後を継がれた、今  
度は聖徳太子さまの父である用明天皇は、欽  
明天皇が大事にされたお釈迦さまのみ教えを  
気高く継承されておられるのです。そうした  
背景があって、聖徳太子さまはお釈迦さまの  
み教えを大事に継承されたのだと思います。  
では、なぜ、親鸞聖人さまは聖徳太子さまを  
「和国の教主聖徳皇」と崇めたのでしょうか。  
また、あらためて述べさせていただきます。

### 3、法然上人さまへの讃歌

その前に、法然上人さまを讃えられたご  
「和讃」にふれさせていただきます。次の  
ように讃えられておられます。「阿弥陀如来  
化してこそ 本師源空としめしけれ 化縁  
すでにつきぬれば 浄土へかへりたまひにき」  
とあります。意味的には(阿弥陀如来さまが  
化身されて、法然上人さまとしてこの世に  
現われられました。教化の機縁はすでに尽  
きました。したがって、阿弥陀如来さまの  
お浄土にお還りになられたのです。)とある  
のです。つまり、法然上人さまは、阿弥陀  
如来さまの化身、言ってみますと、生まれ  
かわりの上人さまであるという意味なのです。  
したがって、阿弥陀如来さまが法然上人さ  
まとしてこの世に化身され、仏教を庶民の  
仏教として幅広く布教され、多くの人々に  
行き渡り、安心感を与えることができた。  
ということに満足感を得たというのです。

そこで、法然上人さまが死を迎えられた  
ということは、阿弥陀如来さまのお浄土、  
つまり、故郷へ即刻お帰りになられたとい  
う意味が込められているのです。ところで、  
この中に「法然」ではなく「源空」とあり  
ますが、これは諱(忌名)と言って、死後に  
実名を避けて別に呼ぶ名なのだそうです。し  
たがって、皆様もご存知ですが、これも親鸞  
聖人さまの著書である『顕浄土真実教行証

文類』(略して『教行信証』)の「行の巻」の  
最後に「正信偈」という偈頌(仏の功德を深  
めたたえた歌)が掲げられているのです。そ  
れは次のようにあるのです。「本師源空明仏  
教 憐愍善悪凡夫人 真宗教証興片州 選  
択本願弘悪世 還来生死輪転家 決以疑情  
為所止 速入寂静無為楽 必以信心為能  
入」とあります。読み方としては、(本師源  
空は、仏教を明らかにして、善悪の凡夫人  
を憐愍せしむ。真宗の教証、片州に興す。選択  
本願、悪世に弘む。生死輪転の家に還来る  
ことは、決するに疑情をもって所止とす。速  
やかに、寂静無為の楽に入ることは、必ず  
信心をもって能入とす、といえり)とある  
のです。意味的には(わが師・法然上人は、  
仏教に精通し、真に人間の為のものとして、  
明らかにして下されました。したがって、  
善人や悪人、すべての人々を救いたいと憐  
愍—あわれみ—をかけられ、片州—島国で  
ある日本の国—に真実の宗教を興され、阿  
弥陀如来の本願をこの悪世に広められました。  
そして、生死の迷いを還来—繰り返す—のは、  
阿弥陀如来を疑う心により所止されるので  
ある。したがって速やかに無上の涅槃のさど  
りの世界に至るには、必ず、信心一つによ  
るのであることを明らかにされたのであり  
ます)とあるのです。この中で大事ななのは  
「選択本願」の「お念仏」の世界だと思い  
ます。したがって、法然上人さまは著作の  
「選択集」の題下で「往生之業念仏為本」(往  
生の業には念仏を本とす)と記されています。  
「往生の業」とは浄土に往生する行であり、  
「念仏を本とす」とは仏の名を称する選択  
本願の念仏が、往生浄土の根本の道である  
ということをお示し下されているのです。

では、「選択本願」とあります阿弥陀如来  
さまの本願とは具体的に言うと何か、次回  
説明させていただきます。 合掌

11月報恩講においての禿信敬先生の法話を紹介いたします。

## 法 話

真宗教化センター  
しんらん交流館 企画調査局長 禿 信 敬



本日は報恩講と言う事で、お話しさせて頂きます。花祭りの時にいらっしゃった方はご存知だと思いますが、私の名前は禿と申します。親鸞聖人はご自分の事を、「愚禿釈親鸞」と名乗られました。私の家はお寺で、「禿」という字を苗字にしています。

禿の字には、「中途半端」という意味もございます。祇園祭りの先頭の長刀(なぎなた)鉾(ほこ)に露払(つゆはら)いで乗る小学校5～6年生くらいの男の子を「禿」つまり大人になり切れてない男の子という意味。また花魁(おいらん)道中(どうちゅう)の先頭を歩くおかつ頭の女の子も「禿」これも大人になり切れてない女の子。つまり中途半端。

親鸞聖人は自分の事を「愚禿」＝「愚かで中途半端」な私です。と名乗られた方で、親鸞聖人を語る時には、この「愚」と「禿」という字をもって、念仏の教えの歩み方を表されていると思います。

先程皆様と一緒に、阿弥陀経六方段と正信偈を唱えさせて頂きました。報恩講とは、親鸞聖人のご恩に報いるという事で、報は報いるという意味で、知らせるという意味もあります。親鸞聖人が私達の毎日の生活が、いったいどの様になっているのかを知らせてくださる。その事が恩に報いる事だと言われております。

では、皆さんのお手元にお配りいたしました「三帰依文」を皆さんと一緒に読みたいと思います。

### 【三帰依文】

『人身受け難し、いますでに受く。仏法聞き難し、いますでに聞く。此の身今生において度せずんば、さらにいづれの生においてかこの身を度せん。大衆もろともに、至心に三宝に帰依し奉るべし。』

自ら仏に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、大道を体解して、無上意を發さん。

自ら法に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、深く経蔵に入りて、智慧海のごとくならん。

自ら僧に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、大衆を統理して、一切無碍ならん。

無上甚深微妙の法は、百千万劫にも遭遇うこと難し。我いま見聞し受持することを得たり。願わくは如来の眞実義を解したてまつらん。』

三帰依文は、三つに帰依するという意味です。三つは三宝と言ひまして、仏・法・僧の三つです。三帰依文は仏教徒の誓いの言葉です。帰依するとは、大切にするとか抛りどころとするという意味です。

### 【パーリ三帰依文】

Buddham saraṇam gacchāmi

(ブツダン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はブツダ (仏) に帰依いたします)

Dhammam saraṇam gacchāmi

(ダンマン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はダンマ (法) に帰依いたします)

Saṅgham saraṇam gacchāmi

(サンガン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はサンガ (僧) に帰依いたします)

パーリとはインドのパーリ語の事で、ここにあるサラとは、心からという意味です。ナンは南無阿弥陀仏のナムで帰依 (抛り所に) するという意味です。つぎにガッチャーミというのは、私はどこどこに行きます。私は何々いたします。という意味です。ですから、自ら仏さまに帰依いたします。という意味になります。

次に、ダンマンとは法(教え)という意味です。自ら法に帰依いたします。という意味になります。

最期のサンガンは僧の意味です。自ら僧に帰依いたします。という意味になります。元はサンガといいますが、サッカーチームの京都パープルサンガのサンガと同じ意味で、仏教徒という意味です。

昔々三蔵法師さんが、インドから中国に仏教を伝えて、ここ日本にまで伝わった訳です。じつは、サンガという言葉も三蔵法師さんが中国に持ってきたのですが、サンガの意味に合う字がなく、発音に文字を当てはめました。それが僧侶の僧と伽の字です。

これでサンガと読みます。同じように、南無阿弥陀仏の南無もそうです。ナムの意味は大切にするとか、抛り所にするという意味で、漢字の南無では意味はないんです。

このサンガという言葉は、元をたどるとお坊さんだけという意味ではなく、お坊さんを含めた「仏教徒みんな」という意味になります。

先程、皆さんと正信偈を読みました。正信偈の帰命無量寿如来 南無不可思議光 最初の2行はこれから後に続く正信偈の全てを表していると言われていています。1行目と2行目は同じ意味です。南無は帰命、帰命は南無。帰命は帰依とも言います。

そこで、サンガン・サラナン・ガッチャーミは、私は、私の隣の仏教徒、そのまた隣の仏教徒、隣の隣の仏教徒、ここにいる仏教徒、ここにはいない仏教徒みんなを大切にします。という意味です。私のご縁のある人全てを大切にしていける人生を歩んでいきましょう。というのがこの三帰依文なのです。

そこでもう1つ、【子供の三帰依文】というのがあります。

- ・私達は、仏の子どもになります。
- ・私達は、正しい教えを聞きます。
- ・私達は、みんな仲良く遊びます。

これは、子供たちに三帰依文の事を紹介する時に使います。

三帰依文とは、親鸞聖人の教えの基本中の基本となるものなので、私は毎回このお話をする事にしています。



僕にも奥さんと子供がおります。奥さんとは、たまにケンカになってしまいます。このようにみんな仲良くと話しをしても、なかなかできない。

この3つの中で、3番目、「みんな仲良く」が中々できない。理屈では分かっていますが、できない。なぜ仏法があるか。それは、言っているけどできないからです。親鸞聖人は人とはそういうものであるという事を知りなさい。と仰っているのです。

もう一枚の紙をご覧ください。

### 「三つのもとどり」

お釈迦様の弟子(仏弟子)となる儀式を「**帰敬式**」<sup>ききょうしき</sup>と言い、**法名**をいただきます。帰敬式とは、仏・法・僧の**三宝**に**皈依**し、仏弟子としての新たな出発を誓う大切な儀式です。

三宝に皈依するとは、**勝他・利養・名聞**<sup>しょうた りりょう みょうもん</sup>という「**三つ**の**髻**」<sup>みつのかん</sup>を**断つ**事を意味します。

「三つのかん」『口伝鈔』(覚如上人) 9 聖

光坊の話

一つは、「勝他」：

いつも他人より優れていたいと思っている「根性」。逆に言うと、人から見下されるのを嫌う心。

二つには、「利養」：

「金」に執着。利益追求は、ひいては我が身を滅ぼす。財産の多い少ないによって、人の価値を決めてしまう心。

三つには、「名聞」：

名声が欲しく、地位や位が好き、しがみついておきたい。「名聞」にしがみつくと魔境にはまる。

権力を求め、その権力で、周りの人を従わせようとする心。

「三つのもとどりは、世界の中心はいつも私であるという証拠の品」

「人の世は、「三つのもとどり」が服を着て歩いているようなものだ」

「そりたきは 心の中の乱れ髪 つむりの髪はとにもかくにも」 鴨長明

「あたりまえの反対はありがとう」

## スポーツマッサージ —スポーツマンの障害の予防と 記録の向上のために— その①

長生学園 講師 星 虎 男



**【要 旨】** スポーツマッサージは、スポーツマンの運動機能の増進、コンディショニングの調整、筋肉疲労の回復などを目的に行われるもので、スポーツ外傷や障害を予防し、さらには記録の向上を図るものである。

我が国では、古くは奈良時代に「按摩術」が中国から伝わってきて、民間療法として庶民の病気の手当て、疲労回復、健康増進の療術として長い歴史がある。マッサージは、どちらかといえば西洋医学を論拠とした手技で、日本には明治に入ってヨーロッパから輸入されたものである。日本古来の按摩術とヨーロッパからのマッサージの手技が統合されて日本独特のスポーツマッサージの体系が確立され現代にいたっている。

本稿では、そのようなマッサージの歴史を踏えて、スポーツマッサージの意義と種類、生体に及ぼす影響と効果、基本の手技とその応用、東洋医学としてのツボの知識、スポーツ障害の予防とスポーツリハビリテーション、トレーナーの役割、外傷の応急手当などの項目について解説した。我が国におけるスポーツマッサージの体系作りとアスレチックトレーナーの育成の一助となれば幸いである。(医療保健学研究 第2号：1-19頁/2011年2月1日採択)

**キーワード：** マッサージ、  
トレーナー、障害予防、コンディショニング、  
応急手当

### 1. 序 論

欧米では、スポーツマッサージの歴史を語ることが、すなわちその国のスポーツの歴史を語ることができるともいわれている。それに比べると我が国では、スポーツそのものは非常に盛んではあるが、スポーツマッサージは、まだまだ未熟であり、したがって公的なトレーナー制度も満足に確立されていないのが現状である。そのため、他国の選手に比べてスポーツ外傷や障害の発生率が高いといえる。

つくば国際大学理学療法学科の教育の目標のひとつとして「スポーツリハビリテーション」を上げており、将来卒業生がスポーツトレーナーとして、また、臨床の場でスポーツ外傷や障害の予防や治療ができる理学療法士の養成を目指して「スポーツマッサージ」を必須科目として設定している。そのような背景で、この度私が長年にわたるスポーツトレーナーの経験を元にその集大成として「スポーツマッサージ」を「総説」してまとめた次第である。

なお、2010年5月に筑波市民公園で開催

された「リレー・フォー・ライフ2010in茨城」  
(リレー・フォー・ライフin茨城ホームページ, 2010)、ならびに同年11月筑波大学陸上競技場で行われた「エコシティ第30回つくばマラソン」(読売新聞ホームページ, 2010)に本学学生が主催者の要請を受けてボランティアとして参加して、競技が終了した選手にマッサージを行いたいへん好評を得ることができた。イベント終了後主催者代表から大学宛に感謝状を頂くという出来事があった。

## 2. スポーツマッサージの沿革

スポーツマッサージが体系化されたのは、スポーツマッサージの文献が紹介された20世紀になってからである。

日本では古くから按摩術が疲労回復、健康増進、肩こりなどの不定愁訴の解消法として広く行われてきているが、スポーツマッサージとして正式に取り上げられたのは昭和の時代に入ってからである。

金子魁一が日本古来の按摩の手技を生かして、それにHoffaやBuldskyなどのヨーロッパ風のマッサージ手技を取り入れて日本式スポーツマッサージの体系を作ったといわれている(芹澤と星, 1976)。

昭和6年に第1回日本水上競技大会が開催されたときに初めてスポーツマッサージが採用され、記録の向上に役立ったことが報告されている(芹澤と星, 1976)。

昭和10年のベルリンオリンピック大会には、マッサージ師大川福蔵が水上部専属トレー

ナーとしてオリンピックにはじめて派遣され、日本独特のスポーツマッサージを世界に紹介して注目された(芹澤と星, 1976)。

戦後プロ野球が盛んになるにつれて、それまで大学野球部でプライベートに嘱託として所属していたマッサージ師を各球団が専属のトレーナーとして採用するようになってきた。この分野の先駆者が故人「子守良勝」氏である。

その後東京教育大学(現筑波大学)体育学部で「運動生理学」の中で「スポーツマッサージ」を正規の科目として取り上げられて、著者も数年間その授業を担当した。

しかし、その後も日本では、スポーツ競技種目も増え、トレーニング方法も科学化されてきているものの、スポーツマッサージを積極的に取り入れていないのが現状である。日本体育協会が毎年「アスレチックトレーナー」の養成のための研修会を実施しているものの、未だ日本ではスポーツトレーナーの公的な制度が確立されていないのが現状である。

昭和39年に開催された東京オリンピックでは子守良勝、芹澤勝助(著者の恩師-東京教育大・元教授)が中心になって各競技に役立つトレーナーの育成のための講習会を開催した。その後、毎年各県で開催される国体(国民スポーツ大会)に向けてマッサージ師を対象にトレーナーの養成のための講習会が一部に実施されている。

著者も大会主催者の要請を受けて、主として身障者スポーツ大会の参加選手の身体

的なケア（外傷や障害の予防と手当）のできるマッサージ師の教育に力を注いできた。

従来のマッサージは、軽擦法、揉捏法など、どちらかといえば受身の手技が中心であったが、研究も進み、選手が能動的に行うストレッチ法やマニピュレーションといった積極的な手技が取り入れられるようになってきている。

著者は、東京教育大学（現・筑波大学）所属時代に、主にテニスの国際大会（ジャパンオープン・セイコーワールドテニス・デビュスカップ戦など）に十数年にわたってトレーナーを務めてきた。欧米諸国に比べて日本のトレーナー制度は、まだまだ未熟で、スポーツマッサージの普及率も非常に低いと言わざるをえない。

### 3. スポーツマッサージの種類

スポーツマッサージといっても一般のマッサージと同じようにその手技には、1) 軽擦法（なでる）、2) 揉捏法（揉み捏ねる）、3) 圧迫法（指圧）、4) 叩打法（たたく）、5) 振せん法（ふるわす）の五つの基本手技からなっている（芹澤と星，1976；星，2007）。したがってスポーツマッサージに特有の手技があるわけではなく一般のマッサージの手技の応用である。

私は、昭和58年と平成6年に米国、イギリス、スウェーデン、デンマーク、スイス、ベルギー、フランスなどの各国に教育、福祉事情の視察、研修の機会に恵まれた際に、障害者に対するリハビリとしてのマッサー

ジや高齢者の健康の維持、増進を目的としたマッサージや機能訓練の様子を見学することができた。また、日本においては、テニスの国際競技としてのジャパンオープンテニスなどの、国際競技のトレーナーとしての経験から、世界各国のスポーツマッサージの実施状況やその手技の特徴を学ぶことができた。

スポーツマッサージは、ヨーロッパ、とくにスウェーデン、フィンランド、ドイツにおいてその歴史は古い。

いずれの国のマッサージもその手技は、大同小異で、スウェーデン式は、「叩く」手技が中心で、ドイツ式は「揉む」、「ふるわす」の手技、さらにフィンランド式は、クネーテン（団子揉み）が特徴的である（芹澤，1970a, 1970b）。

わが国におけるスポーツマッサージは、ドイツ式マッサージの流れを汲んでおり、「なでて、よくもみ、ふるわす」という手技が中心で、最近では、それに加えてマニピュレーション、モビリゼーションといった各種徒手療法が組み入れられて現在に至っている（鈴木，1999；魚住，1987）。

#### ペアーマッサージとセルフマッサージ

競技前、競技後、あるいは試合と試合の間の中間日においては、アスリート同士が互いに行うマッサージをペアーマッサージといい、競技直前や競技中（順番待ちの時間やセット間の休憩時間など）の僅かな時間を利用して、急性筋肉疲労や筋肉痙攣の手当てや予防を目的にひとりで行うマッサー

ージをセルフマッサージという（星，1988）。

### スポーツマッサージを行う時期

#### ①競技前マッサージ

競技前マッサージは、ウォーミングアップの補助として、障害部位のケアの目的で競技前に短い時間（3分から5分）行うものである。手技としては軽擦法、軽い揉捏法、振せん法、ストレッチなどがその主な手技である。

#### ②競技中マッサージ

サッカー競技中などで筋肉痙攣を起こしたときには、まずは、その筋肉をストレッチして、痙攣がおさまったら軽くなで、もんで競技に復帰させるようにする。また、幅跳びなどのフィールドでの競技では待ち時間を利用して気になる筋肉や関節に対して軽くなでたりストレッチして予想される痙攣などを予防するようにする。

#### ③競技後マッサージ

競技後は、できれば浴室でシャワーで汗を流してから選手の特に疲労している筋肉を中心に全身マッサージを20分から30分行い競技によって起こった筋肉の急性疲労をできるだけ後に残さないようにする。また、テニス肘、野球肩などのように特定の関節や筋肉に痛み、腫れ、熱を持っている場合には、アイシングを行った後入念なマッサージが必要である。そして必要に応じてテーピングや包帯で関節を保護することもある。

#### ④中間日マッサージ

シーズンオフや次の競技までに間隔がある場合に行われるマッサージで、障害部位の手当てと全身の疲労回復、体調管理を目的に行われるもので、30分から40分程度の全身マッサージと障害部位に集中的な治療的マッサージが必要である。この場合できればマッサージの専門家に行ってもらうのが理想である。つづく

## 第11弾 意識とプラナー② ～意識の実験～ 悩みや疑問、気軽に聞いちゃおう♪ ～みんなで作る“長生知恵袋”～

大村：あけましておめでとうございます。

横山：おめでとうございます。私が知恵袋に質問したことに関し端を発した対話シリーズですが、1年間も続いているのですね・・

毛里：おめでとうございます。今年も大村先生と横山先生の対話の邪魔をしないように、お手伝いとして参加させていただきます。どうぞよろしくをお願いします。

横山：昨年につき、意識とプラナーの関係を考えてみたいと思います。機関誌12月号で、「プラナーは病める人を助ける前に自分自身が助かる」という長生上人のお言葉を受け「意識の扉が開く」と大村先生は表現されましたが、意識とプラナーはどんな関係にあるのでしょうか？

大村：プラナーは物質と意識の懸け橋になっていると考えるとイメージし易いのではないのでしょうか。ヴェーダ聖典の智慧を集約したウパニシャッドには「全宇宙の基本原理がプラナー」と記されています。要するにプラナーは生命原理そのもの。更に、肉体という物質レベルはプラナーの最も粗雑な現れ方であり、意識レベルはそれより精妙なプラナーの現れ方とインド哲学は教えます。つまり「意識の扉が開く」とは“精妙で質の高いプラナーが現れる”という意味です。

横山：プラナーは細かい粒ということですか？

大村：はい。粒子にも大小ありますが、意識は肉体より更に粒子の細かいプラナーが波動として現れるようです。現代科学ではまだ解明出来ない小さな粒子ですが、素粒子力学がそのベールに迫ろうとしています。しかし体験として波動を感じるのはそう難しくありません。長生健康読本(p116)に書かれている要領でエネルギーボールを作ったり、自分のチャクラから出ているプラナーに触れると波動が実感出来ると思います。

横山：同じプラナーでも、ネガティブな意識とポジティブな意識ではプラナーの波動が違いますよね。

大村：はい。機嫌の悪い人の波動はギスギスしているので誰でも感知出来ます（笑）ネガティブな感情に執着している患者さんは、その波動で自分の身体を傷つけ、背骨や頭蓋まで歪ませています。そうした意味でも、意識の粒子と波動には身体という物質を強力に変化させる力があると思います。

**毛里**：横山先生が機関誌12月号で「患者さんに合わせて気を使うのではなくて、自分の身体に気を使う方が結果的に患者さんの治療の成果が良くなる」と仰っていましたが、プラナーナを私たちにとって有益な粒子の波動にして活用するには、自分の状態に左右されず意識をポジティブな方向に持っていくということでしょうか。

**大村**：毛里先生は「精神面のケアや姿勢の在り方はまずは自分から」と仰ってましたが、その通りだと思います。ポジティブな意識に次元の高いプラナーナが宿ることは、新長生医学書（p31）に“正思念”として解説されています。

**横山**：正思念の粒子は精妙ということですね。しかしなぜプラナーナの粒子は細かい方が良いのでしょうか？

**大村**：微細になればなるほど自由度が増すからです。自由度が増すほどエネルギーとして強くなります。

**横山**：確かに水は、固体（氷）液体（水）気体（蒸気）と形は変化しますが、分子構造は同じでも微細な気体の時、最も自由に動き回りエネルギーも強くなりますね。

**大村**：氷の時は移動すら出来ませんが、雲になると大空を自在に移動します。

**横山**：台風という巨大なエネルギーになることもありますね。

**大村**：食物もタンパク質やブドウ糖まで分解されなくては栄養素として機能しません。つまり治療においても、粗雑な肉体のプラナーナより、精妙な意識のプラナーナの方が、生命素として機能的で強力なのだと思います。意識を使う遠隔療法が手技以上に有効なケースがあるのはそのためではないでしょうか。

**横山**：そういえば大村先生は春の本部行事の際、長生院で遠隔療法の実験をされたのでは？

**大村**：はい。北海道の越田典照先生に術者をお願いして、無作為に被験者を選び、意識の力だけでどれだけ被験者の身体機能に変化が起こるかを私が評価しました。

**横山**：被験者にはどのような検査をされたのですか？

**大村**：施術前と施術後の関節可動域を検査しました。すべての関節を調べるわけにはいけないので、手っ取り早く評価が可能な関節を選択し可動域を調べました。頸部の前後屈と回旋運動、肩関節の前方挙上、後方挙上、側方挙上、背部の前後屈運動です。

**毛里**：越田先生は検査の段階から、被験者に手を触れていないのですか。

**大村**：はい。越田先生は術者から数メートル離れた場所で、目を閉じて、ご自分の意識をセットアップしておられました。その後数分間瞑想状態を続け施術は終了しました。

横山：被験者の関節可動域は変化しましたか？

大村：すべて改善していました。

横山：越田先生の意識はどこへ向いていたのでしょうか？

大村：ここが一番興味深いところですよね。越田先生は意識の中で被験者をイメージしていたそうです。しかし面白いのはこれからです。実は実験を2回行いました。1回目は、術者がイメージした被験者を治そうと強く念じる遠隔操作。2回目は、術者が俯瞰のごとく遠くから被験者を傍観する遠隔操作。



毛里：どちらが効果的だったのですか？

大村：ただ傍観する意識状態の方が、関節の可動域がより広がりました。

横山：越田先生から遠隔操作のコツを聞き出せましたか？

大村：もちろんです！（笑）「治そうと力まないこと」と仰っていました。越田先生は「治療そのものより、自分の意識のセットアップに時間をかける」そうです。

横山：2017年11月号の知恵袋にも、「症状が改善するのは、治そうと力むより、何も考えず集中している時」と私たちの臨床経験を書かせていただきました。遠隔操作だけでなく、一般操作も矯正も、腕力ではなく意識を集中した方が、治療効果は高くなりますよね。



大村：はい。力という物理的的刺激が症状改善に有効なら、力士や機械にかないません（笑）政宏管長が「私の頑固な肩こりは、身体の大きな研修生にどんなに力を入れて揉んでもらっても楽にならないが、妻に優しく手を置いてもらおうと楽になる」と、治療効果は腕力でないことを度々示唆されています。

毛里：優しい思いやりから生ずる微細なプラナーナが、管長の固い筋肉を緩めたということですね。

大村：はい。私も関節の奥や縦隔、内臓といった深部へアプローチする時ほど力を抜きます。むしろ腕力を排除し、身体に置き



た手をセンサーとして、ほぼ意識の力で働きかけていると、力を入れていないのに身体の深部が変化していくのが手に伝わります。

**横山**：大村先生、手をセンサーとしてと簡単に仰ってますが、それが難しいのですよ。私は手のセンサーの上達法として、腹部操作の時に両手を重ね合わせます。下方の手掌は腹部を感じるだけに専念して上の手掌で下の手を動かします。感じると動かすを分業することで力が抜け、深部まで探ろうという意識になれます。

**毛里**：「力を抜く」がポイントですか？

**大村**：そうですね。力が抜けていることは、毛里先生が指摘していた姿勢にも影響すると思います。熟達した先生たちの治療姿勢は総じて美しいと思いませんか。プラーナは肉体的な形のバランスと総合機能があるのではないのでしょうか。私の理想形は、中心軸と重心が安定しリラックスした修伽先生です。

**横山**：修伽先生は美しく正しい姿勢で治療されているから今なお現役で治療されていると思います。

**大村**：横山先生は機関誌5月号に”問診や触診をしていると、目の奥のスクリーンに映像が浮かんでくる”と話されていましたが、越田先生も意識の中に病態の根本原因が映像として浮かぶそうです。

**横山**：問診で症状を聞くと治療法のイメージが頭に浮かんできますが、そこで決めつけてしまわず、そのイメージを大切にしながらも柔軟に対応できるよう、背骨を本来の位置にするにはどうしたら良いかということ意識して治療します。

**大村**：それらの映像は、意識の扉が開いたと思われる現象なので、また改めて考えてみましょう。最後になりましたが、「遠隔操作はプラーナ療法のなかの一つのやり方であって、特別というわけではなく、私にはこのやり方が合っていたということなのです。」と越田先生が笑いながら話されていたのが印象的でした。

**横山**：なるほど。越田先生は遠隔操作が得意だと気づかれたのですね。確かに、同じ長生を志す治療師でも矯正が得意な人、一般操作が得意な人、精神療法が得意な人と色々ですね。

**毛里**：私も「これだ」という自分の得意分野を見つけ、先生方を見習って、精進したいです。

**大村**：今回は、意識の扉が開かれたもう一つの例として、名古屋の山田貢先生の実例をご紹介します。

続 く

## 随 想 編

# 長生学園に入学して

長生学園 昼間部1年 林 正太郎



自分は半引きこもりでした。母親を早くに亡くしたり、学生時代ははじめを受けたり、夢も希望もなく、社会は怖いものだと思い、日々親に頼り続ける生活をしていました。

そんな折、ある長生学園の卒業生の方が父を通して、治療院に通って見ないかと誘っていただきました。このことがきっかけで、週に一回からではありましたが、少しずつ外に出られるようになりました。

それから約十年後、院長は病に侵されて入院され、自分はまた引きこもる生活に逆戻りしてしまいました。院長は無事退院されたのですが、約一年後に亡くなりました。院長の娘さんに「最後まであなたの事を心配していたよ」と聞き、引きこもりのままではだめだと思い、新しい院長となった治療院にまた通うようになりました。

この方も学園の卒業生で、私に長生学園に入学するよう勧めて下さり、私も入学する意思を固め、オープンキャンパスに参加して首の施術を受けました。

入試では大嫌いな小論文を書き、面接では緊張で手足が震えましたが、合格通知が届き、ほっとしたこと、入学式までの間は期待より不安が勝っていたことを覚えています。

毎日学校に通えるかどうか、勉強が嫌いなのか、しっかりついていけるのか、過去のいじめの影響で人間関係は大丈夫なのか、などなど考えては気分が沈み、考えたところで無駄なことだと思っても考え出すと止まらずまた気分が沈んで。しかし、入学してみればそんな悩みはどうってことはありませんでした。

朝の混雑に巻き込まれないよう少し早めに家を出る癖をつけるようにし、ありがたいことに今のところは休まず通えています。勉強については何も一人で頑張る必要はありません。クラスの仲間と一緒にやったり、集中したいときは一人でやったりと臨機応変にすれば今の所、何とかなっています。

(これを書いたら明日から後期中間試験開始)。人間関係もさほど問題ではなかったです。大半の同期は、皆さん大人の方です。優しく接していただいています。

不安に思ってもしかたがありません。なるようになります。やるべき事はやらなければなりませんし、嫌な出来事がないわけではありませんが、ほぼ毎日楽しく過ごしています。

入学できて良かった！

## ～長生知恵袋について～

「長生知恵袋」に皆さんから頂いたご質問を、機関誌紙上でお答えするシリーズです。治療の疑問、治療室の経営や困った患者さんの対処法、その他個人的な悩みなど、長生医学会から知識や経験を引き出し、皆さんで共有しましょう。

■質問する方へ♪匿名で結構です。何でも質問してみてください。

■回答する方へ♪匿名で結構です。あなたの経験や知識は、誰かの役に立つはず。まずは気軽に知恵を置いていってください。

質問例) プラーナを感じられません。

回答例) 人差し指の指先を、反対側の手の掌に向け、少し離れた所から円を描いてみて下さい。ほら・・触れていないのに指の動きに合わせて掌に何か感じるでしょう。これもプラーナです♪

何だか物足りない答えかもしれません。しかし人それぞれの知恵が存在するというところに長生知恵袋は価値を置いています。会員ひとりひとりから引き出されたより多くの経験や知識が共有されることにより、巨大な資源となる場を提供し、少しでも皆さまと長生医学のお役に立ちたいと広報部では考えております。

質問/回答は、電子メール、電話、FAX、お手紙で、**本部事務局**か直接各支部・連合会の**広報部員**まで。お名前等守秘義務は厳守します！

■東北：遠藤静雄・東海：山田貢・中央：小林勝・千葉茨城：柏瀬隆司・北関東：新海良幸・北信越：明正義博・近畿：西田光宏・西日本：小畑敬史・長生学園：佐藤範重・北海道：大村和彦

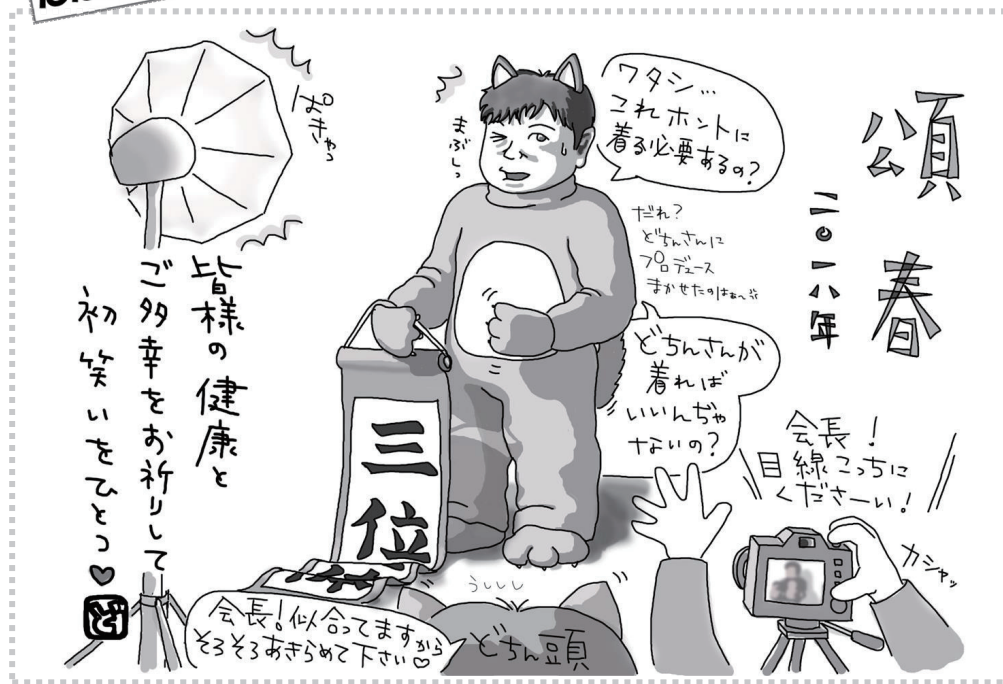
**本部事務局** Mail tani@chousei.jp  
TEL045(521)7486 FAX045(504)2118

**広報部事務局** Mail tulip@muh.biglobe.ne.jp  
旭川市4条16丁目右7号 大村長生館  
TEL 0166(23)0818 FAX 0166(23)0827 まで。

どちんの  
ただいま年賀中。

## 新年おめでとうございます

本年も どちんをどうぞよろしくお願ひします



どちんです。年が明けましたね。いやあ～年々、日々の過ぎるスピードが加速度つけて…。あまりの速さに、年齢をウッカーリ1つサバ読んでいるのに気づかない私…。子供の頃、母の「私何歳だっけ？」に「あり得ない!」と呆れていたのに、全然あり得ました…トホホホ。

さて、年賀状の季節になると、今年こそ会いたいなとか、去年きてないから…とか、毎年色々思いを巡らせますが、そんなことが頭をよぎりだす先日、高校の同窓会がありました。

卒業30年の節目、人づてに声を掛け合い50人ほどの宴となりました。懐かしい顔、初めましての顔、全く面影のない顔(笑)全く憶えてなかった顔(汗)、お世話になった先生の顔も。しかし、若くして亡くなった方も数名いると聞き、30年の月日をあらためて感じる会となりました。

先生に挨拶した際「自分のであれ、教え子のであれ、同窓会の声がかかれば、少しでも時間があれば必ず参加するよ、だって会えるのが最後かもしれないでしょ。伝えたいことは全部言っておきたいからね。」とおっしゃいました。長年の体験から来るお言葉には重みがあります。そうなんですよ、会えなくなるなんて思いもしていない。先生の言葉を胸に刻み、会えなかった同級生に想いを馳せ、改めて今ここで会えたことを感謝し、楽しい時間を過ごしました。

その楽しい時間の中で気が付きました。記憶を共有するっていうことは、意外と大切なことなんじゃないかと。当時のさまざまな想いやズッコケ話、クラスの雰囲気など、色々なエピソードを持ち寄って、お互い忘れていたことを思い出してくると、当時の感覚がよみがえってきて、同じ時間を共有した仲間がいることに気付いて、なんだか幸せで暖かくて嬉しい時間になりました。

私からは伝えたいことなんてなにも浮かばなかったけれど、誰かがそんな想いを抱えているかもしれない…思い出を分かち合いたい人がいるかもしれない…そう考えると、こういう場に参加する意味というか意義が出てきます。いつの間にか疎遠になってしまっていたり、なかなか会う機会を持ってなくて、どうしようかな…って悩んでいる方がいたら、そんな機会を逃さないように、後悔しないように、是非会いに行っておほしいと思うどちんです。

帰ってきた  
どちんただいま中

※3回

さわりません。 by どちん



帰ってきた

☆どちんのただいま徒然中☆その3

さて、今回は前回の続き、自閉症 ADHD アスペルガー学習障害を少々お持ちの息子君のお話です。

ママが息子君との接し方に悩んでいました。お宅にお邪魔した時、息子くんがガラスを叩いたので、どちん流接し方をママに見てもらおうと、嫌われ覚悟で、息子君を遠慮ゼロで叱ってみました。がっちり両腕をつかんで言い聞かせます。「はい、目を見て! ガラスは叩きません。…もうやらない?」「うん」「はい、何をやらないの?」「えー?…(考え中)…ガラスは割らない?」「違うよお! 叩いちゃダメなの。はい、どちんさんなんていった??」…逃亡。とっ捕まえて…「ハイ目を見る! で、なんだっけ?」

としつこく繰り返し、「離してえ〜」と逃げるために手に噛みつこうとするも悩んで我慢している息子君。どうにも逃げられないとやっと観念。「…ガラス、触らない」「よし、わかったね。じゃ、指切りげんまんね。守らないとお尻ペンシに来るからね〜。」「え〜やだ!」「だからやらなきゃいいんだってば〜!」

また逃亡…を繰り返し、指切りげんまんて終了。10分以上の攻防戦を一部始終見ていたママ、私の圧倒的なしつこさに愕然。息子君が何時かキレるんじゃないかと気が気じゃなかったようなのです。

「ちゃんと他人だとわきまえてるし、自分が悪いことも自覚してるし、彼はわかってるよ、大丈夫だよ。」と伝えると、初めてそんなことを(肯定的な意見)言ってもらえた、とママは嬉しそうでした。別れた後、息子君の感想を聞いてもらうと「めちゃくちゃ怖かったし「嬉しかった。」と。ママから、自分にまっすぐに向き合ってくれる人がいることが嬉しかったようだと言っていました。

その夜、息子君は、今まで一度も自分から始めたことがなかった学校の宿題を、自ら出してきて始めた。ママが感動していました。彼の心に何かが響いて何かが芽生えたようです。

相手に対して、本気で伝えること、真剣に向き合うことの大切さをひしひしと感じた出来事でした。

面白ネタ・気になる話題・知って得する情報、募集中!

〒230-0052 横浜市鶴見区生麦1-7-10

長生医学会事務局「マンガ係」

Eメールアドレス: [tani@chousei.jp](mailto:tani@chousei.jp)

## 長生保険の年間保険料について

最高支払金額 **1 億円** 保険料 **6250 円(年間)**

年間保険料と支払限度額

年間保険料 (1名・施術所1か所あたり)			6,250 円
支払 限度 額	業務危険補償	身体障害	1 事故につき 1 億円
			保険期間中 3 億円
	施設危険補償 (※)	身体障害	1 名につき 2,500 万円
		財物損壊	1 事故につき 500 万円

※施設危険補償については、身体障害・財物損壊とも損害額のうち 1,000 円は被保険者の自己負担となります。(免責金額)

保険期間は**平成 30 年 4 月 1 日午後 4 時から 1 年間**です。

長生会費および保険料金のコンビニでの払込みは**3 月 10 日まで**にお支払いください。期日以降は今まで通り、郵便払込用紙として使用が可能です。

期日を過ぎると、**無保険期間が発生すること**になります。

払込用紙は、機関紙 2 月号に同封いたします。

また、口座引落しは、2 月下旬に行われますので、残高不足のないようにして下さい。残高不足等により引落しがされなかった場合は、後日郵便振込用紙を発送致します。

日本長生医学会事務局

昨年の報恩講では、下記の通り冥加金をお預かりしております。誌上厚く御礼申し上げます。

### 平成29年 秋季医学会・報恩講 冥加金一覧

(順不同・敬称略)

県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)
<b>【教会・連合会支部】</b>			東京	梅原 忠仁	10,000	埼玉	小林 雅義	5,000
広島	教会	10,000	〃	玉川佳代子	10,000	〃	矢代 隆道	5,000
北海道	連合会	10,000	神奈川	熊田 吉春	10,000	千葉	土岐 雄司	5,000
東北	連合会	10,000	〃	軽米 盛久	10,000	東京	藤澤 公子	5,000
千葉	茨城支部	10,000	〃	西田 明生	10,000	〃	小野寺 啓	5,000
北	関東支部	10,000	〃	落合 伸次	10,000	〃	土肥 二郎	5,000
中央	支部	30,000	〃	原田 任	10,000	〃	野澤 靖幸	5,000
北	信越連合会	10,000	〃	横山 恭寛	10,000	〃	村山幸喜司	5,000
東	海支部	10,000	〃	程野 保夫	10,000	神奈川	酒井 弘治	5,000
近	畿支部	10,000	〃	渡辺 光章	10,000	〃	植木 秀夫	5,000
西	日本連合会	10,000	長野	伊藤 嘉健	10,000	〃	多田 佳宏	5,000
			石川	明正 義博	10,000	〃	金子 国雄	5,000
<b>【信徒会員】</b>			岐阜	新井 正三	10,000	〃	吉岡 隆康	5,000
千葉	渡邊 高延	20,000	愛知	山田 貢	10,000	〃	吉田 光子	5,000
北海道	大平 宏一	10,000	三重	牛場 良浩	10,000	岐阜	横山 裕治	5,000
〃	大村 和彦	10,000	京都	西田 光宏	10,000	〃	新井 紀孝	5,000
青森	工藤 幸男	10,000	〃	西田 順	10,000	愛知	樋口 俊	5,000
宮城	小野寺秋夫	10,000	広島	高橋 豊城	10,000	三重	松岡 文男	5,000
〃	遠藤 静雄	10,000	愛媛	坂谷 裕司	10,000	京都	田中 隆之	5,000
山形	志賀 啓二	10,000	鹿児島	酒瀬川 洋	10,000	大阪	宮崎 正人	5,000
栃木	佐貫八重子	10,000	福島	佐藤 秀一	7,000	〃	小坂谷光一	5,000
〃	江連 友美	10,000	秋田	小松 匡	5,000	岡山	柴田 憲宏	5,000
〃	柏瀬 隆司	10,000	山形	遠藤 真也	5,000	高知	五味 豊茂	5,000
千葉	山中 マキ	10,000	茨城	伊勢山昌広	5,000	〃	五味 福代	5,000
〃	早水 英雄	10,000	埼玉	新海 良幸	5,000	福岡	弓取 豊子	5,000
東京	大澤十志子	10,000	〃	菱山 博亮	5,000	〃	白井 秀典	5,000

県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)
栃木	生井 雄彦	3,000	東京	澤 理江	3,000	神奈川	長瀬 保	3,000
"	生井 繁美	3,000	"	大見川善則	3,000	"	後藤 雅樹	3,000
埼玉	武市 茂也	3,000	"	白井 功一	3,000	"	神田ひろみ	3,000
"	沖原 博道	3,000	"	野本 洋介	3,000	"	吉川みどり	3,000
"	新井 友子	3,000	"	藤田 福実	3,000	"	内田みゆき	3,000
"	恩田 圭子	3,000	"	渡邊 義孝	3,000	岐阜	新井 早苗	3,000
千葉	藤岡 敬子	3,000	神奈川	中山 晃	3,000	岐阜	新井 光代	3,000
東京	山森 誠	3,000	"	小林 勝	3,000	岡山	片山 和彦	3,000
"	森井 貴司	3,000	"	左近 聖子	3,000	広島	高橋 良明	3,000
"	酒井 隆	3,000	"	佐藤 範重	3,000			

### =本部案内=

### 平成30年 春季行事案内

- 1、事業部各部会 4月6日(金) 自 20:00
- 1、事業部全大会 4月7日(土) 自 9:00
- 1、第95回医学会 4月7日(土) 自 10:00 会費3000円(昼食代含む)
- 1、連合会長・支部長会 4月7日(土) 自 12:00
- 1、定例役員会 4月7日(土) 自 医学会終了後
- 1、長生医学会総会 4月9日(日) 自 8:00
- 1、鎌倉霊園法要 4月8日(日) 自 8:45(長生寺よりバス)
- 1、花祭り・長生上人生誕祭 4月9日(日) 自 11:00 おとき料7000円  
阿彌法尼33回忌・真情法師7回忌法要

### =支部報告=

### 広島支部勉強会

日時 平成29年10月29日(日)

場所 福山市神村町広島教会

参加者 7名

詳しくは西日本連合会のHPをご覧ください。



## 訃報

12月13日 福岡県の弓取豊子先生90歳、東京都の大塚直代先生59歳がご逝去されました。

ここに謹んで哀悼の意を表します。

## 学園便り

## 平成30年度(第62期生)長生学園学生募集要項

### 入学試験日程

試験区分	願書受付期間(当日消印有効)	試験日	入学手続き期間
一般入試 《C日程》	平成30年1月10日(水) ～平成30年1月24日(水)	平成30年1月28日(日)	平成30年2月5日(月) ～平成30年2月13日(火)
一般入試 《D日程》	平成30年1月29日(月) ～平成30年2月14日(水)	平成30年2月18日(日)	平成30年2月26日(月) ～平成30年3月5日(月)
特別入試	平成30年2月26日(月) ～平成30年3月13日(火)	平成30年3月17日(土)	平成30年3月22日(木) ～平成30年3月29日(木)

### オープンキャンパス《予約制》

内 容 施術体験／授業体験／在校生トーク／学校説明など

開催日程 平成30年 1/20(土) 13:00～16:30

#### ★ 試験会場 ★

厚生労働大臣認可  
宗教法人総本山長生寺付属



### 長生学園

〒144-0055 東京都大田区仲六郷2-35-7

TEL 03-3738-1630 FAX 03-3738-1768

URL <http://www.chousei.ac.jp>



平成29年12月21日 印刷

平成30年1月4日 発行

発行者 日本長生医学会会長 柴田政宏

発行所 日本長生医学会本部

〒230-0052 横浜市鶴見区生麦1-7-10

振替口座 横浜00240-3-2497

☎ 045-521-7486

FAX 045-504-2118

印刷所 有限会社 サン・プリンティング

〒146-0083 東京都大田区千鳥2-31-11

☎ 03-3750-6633