

令和2年 7 月 号

目 次

会長の言葉	日本長生医学会会長 柴田政宏
行事・地方医学会中止のお知らせ	1
宗 教 編	
法 話	得勝寺 本莊一治… 2
医 学 編	
オキシトシン作用の多様性 その1	長生学園 生理学講師 近藤雅雄… 4
随 想 編	
命日法要に参加して	夜間部 2年生 伊藤静雄… 8
長生知恵袋	10
おしらせ	13
長生会便り	
本部案内	14
学 園 便 り	16

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

梅雨に入り自律神経の乱れや免疫力の低下を起こしやすい時期となり、体調管理に十分な注意が必要です。また、近年ではこの時期から集中的な豪雨や台風の大型化による大雨災害が多発しており、今年はこれにコロナ禍も加わって複合的な災害も懸念されております。

すべてのものはみな縁によって生まれる

自分の生きる道について教えられ、自ら成長できる心の師に出会うことができた人は幸せである

新型コロナウイルスの影響で、長生医学会の行事は4月以降軒並み中止しておりますが、長生学園では新入生80名を迎え、6月1日より新学期が開始されました。例年通りの授業時間数を確保するため、夏休み、秋休みを短縮して行う予定となっております。また、学園内ではあらゆる感染防止対策を行い、特に密になりやすい実技指導では細心の注意を払って進めております。

毎年5月末に行っている長生上人の命日法要は、学年ごとに日にちを変えて執り行われました。長生上人と正義先生のビデオを拝観し、長生の真髓に触れるよい機会となりました。また、6月21日には来年度の第1回入学試験が行われ、昨年度に比べるとゆるやかな始まりとなりましたが、あらゆる年齢層の方が受験されておりました。受験生にお話を伺うと、ご家族の方が施術により楽になった体験をお持ちの方や、施術によって幅広い人と繋がっていきたくと話される方、手に職をつけたいという方など様々です。どの受験生の方からも治療師になって人の役に立ちたいという強い意志が感じられ、身の引き締まる思いで聞かせて頂きました。ご縁を頂いて長生学園に入学される方々に、長生上人が遺された霊肉一体の教えをしっかりと伝えていくことが私の使命であると改めて強く感じております。長生学園では引き続き志願者を募集しておりますので皆様のご協力をお願い申し上げます。

来院される患者様が、徐々に戻ってきております。どうか皆様の治療室においても引き続き感染予防に務め、安心安全な治療を行って頂きたいと思っております。

合 掌

行事・地方医学会中止のお知らせ

【盂蘭盆会】

盂蘭盆会中止致します。

長生寺

【北海道連合会医学会】

7月5～6日、札幌ススキノ温泉ジャスマックプラザホテルにて行う予定でした北海道連合会医学会は、中止致します。

北海道連合会

会長 上田 義博

【近畿支部・西日本連合会合同医学会】

8月30～31日、京都府 聖護院御殿荘にて行う予定でした近畿支部・西日本連合会合同医学会は、中止致します。

近畿支部長 田中 隆之

西日本連合会長 片山 和彦

【長生ゴルフ大会】

今年のゴルフ大会は中止致します。

福利厚生部 伊勢山昌広

宗 教 編

法 話

得勝寺 本 莊 一 治



前回は、『歎異抄』の第三章の初めにあります「善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや。」つまり、悪人正機(悪人こそが仏の救済の対象である)と言われる世界について説明させていただきました。

その中で、元キリスト教の信者さんであられました河村とし子さん(東京女子大学卒業・山口県、萩女子短期大学教授勤務)は、キリスト教では「善人は神に救われます。悪人は神の裁きを受けます。」とありますのに、何故、(悪人こそが救われる)とあるのですか、と深い疑念を抱かれておられました。

そうした深い疑念を抱かれた河村とし子さんが、では、何故、何を契機に親鸞聖人さまのみ教えに心うたれ、浄土真宗に帰依されるようになったのでしょうか。

1、親鸞聖人さまとの出会い

実を言いますと、浄土真宗に帰依された河村とし子さんは、当時、山口県にある萩女子短期大学の教授を勤められており、そうした背景もあって、1987年(昭和62年)ですが、京都にある浄土真宗大谷派の本山である東本願寺では、ご開祖であられる親鸞聖人さまのご正忌の報恩講の折、講師として招待され、ご法話をされておられるのです。

そのご法話の内容が真宗大谷派宗務所出版部から出版されており、親鸞聖人さまのみ教えとの出会いも記述されておりますので、若干、ふれさせていただきます。

実は、河村とし子さんのお義母さんですが、朝、目が覚めますと、「ああ、今日も目が見えてくださる」と語り、手を上げたら、「手が上がってくださる」と語り、さらには、足を動かしたら、「足が動いてくださる。ありがたいことじゃのう。おかげさまじゃのう」と言っ

ては手を合わせ、(ナンマンダブツ…)と、お念仏を称えておられたそうです。

疎開で帰られた当初では「少し変なのではないかしら、当り前のことを毎朝言っているお義母さんだ。」と、思っていたそうです。ところが、毎日一緒に暮らしてみると、「お義母さまは。本当に心から、お陰さまなのだ、ありがたいことなのだ、すべてのご恩のお陰で生かされている私なのだ。そうした思いからお念仏を称えさせていただいておられるに違いない、と思わせていただくようになりました。」とされており

ますが、「お義母さまは、本当に心からおかげさまなんだ、ありがたいことなんだ、すべてのご恩のおかげで生かされてる私なんだ、ということに徹底して、すべてのものを拝みぬいていたお義母さまだったなど思わせていただき、私自身、生かされている私だったんだと気づかせていただいたんだと思います。」とあります。したがって、「私は今から思いますと、そのお義母さんの独り言を通して仏法に遇わせていただき、親鸞聖人さまに遇わせてもらったんだなど、このごろ思うようになってまいりました。」

と言っておられるのです。

したがって、さらには、次のようにも告白されておられます。「物事を深く考えるようになった学生時代に、ふと、尊い戒めがちっとも守れない自分であることに気づいて悩み始めました。(他人さまを自分を愛するように愛するなんてとてもできない私、)と気がついて、悩みながら誰にも言えませんでした。

そういうものを抱えておりましただけに、あの『歎異抄』を通して響いてくる親鸞聖

人さまの言葉、ご信徒の皆さんにとっては、生き仏さまのように、ご開山さま、ご開山さまと崇められていらっしゃる親鸞聖人さま、その聖人さまがなんと赤裸々に、ご自分の煩惱と言いましょうか、あさましさを持っている私なんだとおっしゃっておられる、そこに私はほっとしたのです。こうした優れたお方でさえも、そういう悩みをお持ちになっていらっしゃると思った時に、非常に一人の人間、親鸞さまというお方に慕わしい思いがしてまいりました。」とおっしゃっておられます。

したがって、そうした親鸞聖人さまのご姿勢に深く感動された河村とし子さんは親鸞聖人さまのみ教えを受けて、「私どもが一生懸命に修行しなければ救われないんじゃないじゃなかった。一生懸命にお経を勉強しなければ救われないんじゃないじゃなかった。自分の力で救われることのできない、悟ることのできない私たちを、かわいそうにお思いになって、そして、私ども一人ひとりを助けるように願いを誓われた。それが四十八願でございます。その中で、中心の願である第十八願、必ず助けるぞ、まかせておけよ、と言ってください、そのご本願を聞き開いて、そうでございますか、ありがとうございます。おまかせいたします。(南無阿弥陀仏・南無阿弥陀仏…)とお礼にそのみ名を称えさせていただくのです。」とあります。したがって、さらには次のように述べられておられます。「私どもがお互いに願っておりますことは幸せになりたい幸せになりたいという一語につきます。ところが、その幸せというのは、考えてみますと幸せの材料を求めていることなんです。ところで、幸せの材料がどれほどあっても幸せではないんだということでした、その本当の幸せとは、ということをお教えたのが親鸞聖人さまだと思います。」とあるのです。

勿論、河村とし子さんはキリスト教を批

判しているわけではありません。そちらはそちらで大事にしておられます。したがって、私としても同じ宗教の世界ですから批判する意図は一切ありません。ただ、河村とし子さんが親鸞聖人さまのみ教えに深く感動されておられる姿勢を、私としては、当、浄土真宗長生派のご開祖純宏長生上人さまのご精神を大事にされておられる医学会の皆さんに、是非お伝えさせていただきたい思いで記述させていただいたのです。

したがって、河村とし子さんは親鸞聖人さまの世界を『歎異抄』、お『正信偈』、さらには、ご『和讃』をひもとかれておりますが、例えば次のようにあります。

「お『正信偈』さまの中に(如来所以興出世、唯世弥陀本願海)。釈迦如来さまがこの世にお出ましになったのは、それはいろいろとご自分のお悟りになった真理に基づいて、その人その人にあうようにお説きになったから、いろいろの説き方をなさっていらっしゃるけれども、一番お説きになりたかったのは(唯世弥陀本願海)、ただただ阿弥陀如来さまのご本願を説くためにお出ましになったんだよ。だから言い過ぎかもしれませんが、他のことはつけ足しと思えばつけ足し、一番ご出世の本懐と申しましょうか、お出ましになったその願いの一番肝心なものは弥陀のご本願を説くため。」とあります。

この中で、(如来所以興出世、唯世弥陀本願海)とありますが、読み方としては(如来、世に興出したまうゆえは、ただ弥陀の本願海を説かんとり。)とあるのです。

つまり、「釈迦如来がこの世に出世されたわけは、ほかのことではなく、ただ阿弥陀如来の大海のごとき本願を説き示すためであった。」(『真宗長生派聖典』)とあるのです。

河村とし子さんは、さらに、親鸞聖人さまの世界をひもとかれておりますので、次回、再び記述させていただきます。 合掌

オキシトシン作用の多様性 その1

長生学園 生理学講師 近藤 雅雄



I. はじめに

オキシトシン (Oxytocin, OXT) は、視床下部の室傍核(PVN)と視索上核(SON)の神経細胞で生産され、脳下垂体の後葉から血管内分泌される9個のアミノ酸 (Cys-Tyr-Ile-Gln-Asn-Cys-Pro-Leu-Gly) からなるペプチドホルモンである。1906年に英国の研究者ヘンリー・ハレット・デールによって発見され、出産時に子宮を収縮させる作用があることから“早い”と“陣痛”(oxy;早い, tocin;出産を意味するギリシヤ語として命名され、1952年に分子構造が決定された。半減期は3分である。

オキシトシンの分泌調節には未だに不明な点が多いが、エストロゲンによって分泌が増加し、オキシトシン受容体の発現を脳内で増加させる。オキシトシンは分娩時に子宮平滑筋を収縮させ陣痛を促進させる作用と授乳による乳頭への機械的刺激に应答して乳汁射出を促す作用があり、出産と新生児の栄養補給に必須なホルモンである。

一方、男性にもオキシトシンが存在することが分かっていたが、その作用は長い間不明であった。近年の分子生物学的手法によって、男女共にオキシトシンは脳皮質前頭前野、海馬、扁桃体などに作用し、抗ストレス、摂食抑制、うつ病の改善、鎮痛、鎮静、催眠、感情、記憶など多様な作用が見出されている。中枢神経のほか、子宮、

乳腺、皮膚、腎臓、心臓、胸腺、膵臓、脂肪組織でも発現が確認され、その作用が注目されている。

本稿では「オキシトシン」検索を行った結果、Google 166万件、Yahoo 201万件ヒット(2019年8月20日現在)し、この中からオキシトシン作用の多様性についてまとめた。

II. 生理作用の多様性

オキシトシンは赤ちゃんのための“愛情ホルモン”として広く知られてきたが、母性行動や社会行動に重要な役割を果たし、人間関係の形成や改善、ストレス耐性、性行動、内臓機能調節などの多様な生理作用が報告され、近年注目されるようになった。

オキシトシン

分子量1007.19g/mol 半減期 3分

脳の視床下部で産生され、ホルモンとして作用する9個のアミノ酸で構成された分子

中枢性作用

- 信頼・絆形成
- 子育て行動
- 生殖行動
- 自律神経修飾
- 摂食抑制
- ストレス緩和
- 自閉症状改善
- アルコール摂取抑制

末梢作用

- 子宮筋収縮(分娩促進)
- 射乳
- 射精
- 精子輸送
- ナトリウム利尿
- 骨形成
- 骨格筋維持
- 腸炎抑制
- 味蕾の修飾

その他、皮膚、子宮、
子宮、乳腺、胸腺、
心臓、腎臓、膵臓、
脂肪組織などで発現

1. 新たなオキシトシンの生理的効果

分娩と授乳以外に、人間関係の強化、ストレスへの耐性強化、鎮静作用、催眠作用、コミュニケーション能力の向上、疾患予防など、オキシトシンが持つ様々な作用

が報告されている。

1) 親子の絆、人との信頼関係を深める

オキシトシンは人と人との間での信頼感や安心感を与え、親子という間柄は最も距離感が近いと分泌されやすく、深い絆が形成される。また、家族、恋人、友人など、親しい間柄の人と何らかのコミュニケーションを取ることで分泌が促進される。

2) コミュニケーション能力の向上（空気が読めるようになる）

オキシトシンには共感性や協調性を向上させ“人の気持ちがよく分かる”とか“空気が読める”といった効果と関係がある。診療の場では、“空気を読んで”診察することにより、患者さんの気持ちを理解し信頼を得、患者さんの自然治癒力も増す。また、様々な話合いの中で“空気が読める”とか“気が利く”、“痒いところに手が届く”ことはコミュニティの中では重要である。

3) ストレス症状を緩和する抗ストレス作用

オキシトシンはストレス関連ホルモン（ノルアドレナリン、コルチゾルなど）による恐怖心や不安感などのストレスを緩和する。信頼できる人に悩みを相談すると、分泌が促進し、悩みや不安、イライラ感、集中力や記憶力の低下、抑うつ気分などが緩和し、ストレスの耐性が強化される。オキシトシンには副交感神経系を刺激して脳をリラックスさせ、ストレスを緩和・解消させる働きがある。

4) 鎮静、催眠作用

オキシトシンはセロトニンを活性化させ、

睡眠ホルモンであるメラトニン（松果体ホルモン）の生産を促進するため、寝付きが良くなり、良質な睡眠が得られやすくなる。オキシトシン分泌は脳のストレスを緩和し、交感神経系を抑制する。そして、副交感神経系による心身のリラックス効果を高め、気持ちのよい深い睡眠を得ることができる。

(1) 信頼できる人と一緒に寝る

信頼できる人と一緒に寝ると充足感や安心感、幸福感を高め、オキシトシンの分泌が促進される。さらに、職場や学校で受けたストレスが緩和され、安眠・良質な睡眠へと繋がる。

(2) 一緒に寝ると逆効果の場合

夫婦の仲が冷え切り、パートナー自体がストレスの元となる場合、また、パートナーのいびきや歯ぎしり、寝言、口臭、寝相の悪さなどで、眠りが脅かされていると感じる場合は、オキシトシンの分泌が望めず、一緒に寝ること自体がストレスになる可能性があり、睡眠の質も悪くなる。

(3) 一人で寝る場合

一人の方が落ち着く場合は犬や猫などのペットと寝たり、愛着のある人形や枕を抱いて眠ると分泌が多少期待できる。

5) 学習能力の向上と認知症の予防

恐怖や不安、イライラと言った状態では、脳が緊張して集中力を欠き、物事の判断力も低下しやすくなる。オキシトシンは心が落ち着かない状態を緩和・解消することによって、集中力や判断力が向上し、学習能力や認知機能の強化に役立つ。

6) 加齢に伴う筋肉の再生と維持

加齢と共に骨格筋の筋肉量及びオキシトシンの血中濃度が減少する。しかし、実験動物の血中にオキシトシンを投与すると、筋肉細胞が活性化し、筋肉の再生能力が改善される。このことから、加齢に伴う筋肉量の減少はオキシトシンの分泌を活性化させることで改善され、体温低下、免疫力低下なども軽減するのではないかと期待される。オキシトシンの筋肉に対する影響はサルコペニアのような筋肉量の低下を伴う疾患の治療に役立つ可能性がある。

7) 循環器系の疾患予防

心臓におけるオキシトシン合成とその受容体との関係から、損傷した心臓細胞の回復・強化が示唆され、心疾患の予防や治療に役立つ可能性がある。一方、心臓で合成されたオキシトシンが血圧低下、副交感神経亢進、血管拡張、抗炎症、抗酸化、代謝促進および血管細胞の新生などの各作用が報告されている。すなわち、ストレスによる心臓や血管の障害を保護し、血圧上昇に起因する疾患リスクを低減させる可能性がある。

8) 食べ過ぎを防いで肥満予防

脳がストレスを受けると視床下部、下垂体、副腎の間でストレス応答が起こり、副腎皮質からコルチゾルの分泌が増加し、同時に視床下部で摂食中枢が刺激されて食欲が促進し、過食を起しやすくなる。オキシトシンはコルチゾル分泌を抑制し、食欲を抑えるため、肥満を予防する効果が期待できる。

また、食後の血糖値上昇を抑制させ、糖尿病の予防にも効果があると考えられている。

2. オキシトシン分泌を増やす要因

オキシトシンの分泌増加には、①親切な心がける、②家族や夫婦、組織を大事にする、③感情は素直に表す、④我慢しない、⑤早寝早起き、⑥日光を浴びる、⑦リズム運動をする、⑧夕食後、寝るまでは強い光（パソコンやスマホ、ゲーム機等）を見ない、⑨腹式呼吸をするなどが挙げられる。

1) 愛情、子育て

恋愛関係にある人や親子間、新生児と母親の間では①安心感、安らぎを増やす、②互いの信頼感を増す、③心の不安を減らす、④ストレスを減らす、⑤愛情を深める、⑥幸福感が増す、⑦心を癒すなどが挙げられ、様々なスキンシップやグルーミングを介してオキシトシンの分泌が高まる。

2) グルーミング

オキシトシンは親子や恋人同士の触れ合い、家族や友人との会話、握手・手を握る、肩もみ、エステ・マッサージなどいわゆるグルーミング行動により分泌され易くなると同時に脳は癒され、ストレス耐性やセロトニン分泌の向上も期待できる。一人暮らしなどではペットとの触れ合いや気に入った人形やぬいぐるみを抱くことでも分泌を増やすことが期待できる。

3) 人間関係の構築

オキシトシンの分泌は良好な人間関係を築くことで促進する。他人との会話から相手

を知り、好意を抱き、相手への信頼度が増すと分泌も促進する。恋愛、仕事、診療などにおいて、一方的に話を進めるのではなく、まずは人間関係を構築して、相手が自分に対してオキシトシンを分泌するようになるのを待つことが大切である。

4) 人を褒める

人を褒めることは相手の態度や行為を肯定・尊重し、相手への信頼が増すことになり、逆に、人から褒められると、自尊心を満たし、心地よいと感じオキシトシンの分泌が促進される。そして、相手に対する信頼感が向上し、人間関係がさらに深化することが期待される。

5) おしゃべり

特定のコミュニティの中での会話は、高度なコミュニケーションスキルが求められる場面が多い。相手のことを考えず自分の話ばかりしていると、相手から空気が読めない人だと思われ、敬遠される。しかし、心を開いて、お互い信頼し合う間柄であれば、オキシトシンの分泌は促進され、相手とのちょうどよい距離感が掴めてくる。

6) 非言語コミュニケーション

見つめ合い、身振り、手振り、ジェスチャー、目配せ、表情、視線などの非言語コミュニケーションはオキシトシン分泌に有効である。相手の表情や言葉から相手の感情や機嫌などを推測して、空気を讀むとか、共感すると分泌が増す。すなわち、心を交わすことが大切である。このことは、動物とのふれあいとも共通している。

7) 楽しい食事

食事による団欒は相手との信頼関係・人間関係が醸成されオキシトシンの分泌はより活発になる。食べ物で増やすには、原料となるの9つのアミノ酸を含むタンパク質、肉や魚、豆、卵などを食するのが効果的である。アミノ酸の中には糖質により脳内への吸収が促進されるものがあるので、糖質と一緒に摂取する。また、適度のお酒は、リラックス効果から分泌がより高まる。

(1) 楽しい食事はオキシトシン及びオレキシン分泌を高める

楽しい食事はオレキシンの分泌を高める。オレキシンはドーパミンと似たような物質で、嬉しい、楽しい、気持ちいい、と言った快感を得ると分泌が高まる。オレキシンは自律神経の働きを整える働きをもち、体内時計の調節を行うホルモンとして知られている。体内時計が整うと生活リズムが安定し睡眠の質向上によるストレス解消が期待でき、オキシトシンやセロトニンの分泌が高まる。

(2) 脂肪がつきにくくなる

オレキシンは食事から得たカロリーを筋肉で効率よく消費させ、カロリーの余剰化、脂肪化を防ぐ。また、運動量を高め、スポーツなどのパフォーマンスを向上させると言われている。したがって、孤食よりも、団欒の方がオキシトシンやオレキシンを増やすことが期待できる。

8) 感謝する、感動する

感謝したり、されたりすることはオキシトシンの分泌を増やす。相手の行為に感謝し、

感謝されたという「価値観の共有」が生まれ、このような感謝を幾度も積み重ねることによって分泌が促進される。人の役に立つこと、親切心、ボランティア精神などはオキシトシン分泌の好循環にもつながる。また、ドラマや映画、小説、音楽などを見たり聴いたりして感動することは脳をリラックスさせて副交感神経系を優位に働かせる作用がある。

9) 行動と時間を共有する

友人や家族と行動を共にして、時間や体験を共有するとオキシトシン分泌が増加する。誰かと一緒にテレビを見たり、スポーツをしたり、趣味や料理を共にしたりなど、同じ時間に同じ体験をすることで、お互いに分泌が亢進されるようになる。

10) 執着心を生み出す

側坐核にオキシトシンが分泌されると“執着”が生じる。執着は相手を愛おしい、一緒にいたい、大事にしたいという健全なものから、独り占めしたい、どこにもいかせたくない、一緒にいないと不安、他の人と話していると嫉妬する、強い依存、ストーカーなど行き過ぎた執着まであり、恨みや妬みの要因となる。側坐核はドーパミンに代表される“報酬系”が作用することで快感、物事への意欲、やる気、また恐怖や忌避などを生じさせる部位である。

つづく

随 想 編

命日法要に参加して

夜間部 2年生 伊藤 静 男

今年度の法要は校内で執り行われました。聞けば史上初とのことで、新型コロナウイルスによる新しい生活様式は、伝統のある世界にも影響してくるものなのかと感じずには居られません。

今年度は中止か、あるいは私たちは参加ができなくなるものと思い込んでおり、長生上人の命日法要に参加できたことはたいへん喜ばしいことでした。

初めに現管長の法話を賜りました。管長は今年度の長生の授業を受け持って頂くことになっており、また教室での説法であっ

たことでより身近に感じることができました。管長は伝統を重んじるとともに、説法の内容を私たちにも解りやすいように現代的なアレンジやエピソードを交えてお話くださり、優しいお人柄を感じ取ることができました。

ご法話の中で印象的だったのは『使命』という言葉です。

私はこの言葉を、長生上人のご意思を継承していくこと、長生医学を途絶えさせないことを指した意味だと認識いたしました。



使命とは、成し遂げるべき任務という意味があります。

私が長生医学の道を志したのは、いつか起こるであろう大災害の時、復興の一助として人々の癒しになりたいという想いからです。この想い、果たして管長のように使命といえるほどの強さがあったらうかと振り返り返っております。

続いて、長生上人と三世管長である柴田正義先生のビデオを拝見しました。

長生上人のビデオは昨年も拝見しておりますが、2年生になって感じ方は大きく異なっています。2度目の長生上人のお言葉はより心に刻まれるものであり、施術についてはその素晴らしさを何倍にも感じる事ができました。1年間、学友とともに懸命に勉強したことで自身の理解が深まっているのだと嬉しい思いでした。

ビデオの中の柴田正義先生のお話は、私たちにとっては初めてといえる仏教についてのご説明をして下さっております。

長生上人は三世管長に「嗣法を頼む」とのお言葉を残されました。

嗣法とは弟子が師の法を継ぐこととあり、

長生上人の遺志と長生の長い歴史を知ると、たいへんに深みのあるお言葉だと感じる事ができました。

柴田正義先生から私が感じ取ったのは「慈悲の心」です。

余談ですが、最近見たNHKのドラマで、主人公が故郷を捨てて夢に向かうシーンにおいて、主人公の父親が「お前が捨てても俺はお前を捨てねえ。安心しろ」というセリフがあり、私の中で思い描く慈悲の心と重なるものがありました。

長生上人は「人の2倍働かせてもらって、お代は1倍だけ頂く」と、おっしゃっていましたが、その意味が少しずつではありますが、自分の中で理解できつつあるところです。

このような歴史と深みのある長生医療が代々継承され、私もこれを受け継ぎ伝えていく立場であることの実感と喜び、これに伴う責任を感じております。身を引き締め、益々精進して参りたいと思っております。来年度は安心して生活のできる日常が戻り、長生寺での命日法要に参加させて頂けることを願っております。

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”～
第37弾～プラスα～



最近「卒業後、研修先がなかなかみつからない」という話を聞きました。研修生を受け入れる先生が減ってきているようですが、横山先生は積極的に後進育成に力を入れておられますね。

10年前から研修生を受け始めました。5人が独立開業して、それぞれの地域で活躍しています。今は60、61期の2名が研修中です。大村先生が入門した時はどんな感じでした？



研修中の先輩が5人おられました。4台のベッドに父を含めスタッフが7名（笑）。兄弟子達には、技術的な指導はもとより、治療に対する心構えや患者さんとのコミュニケーションのとり方など、治療師としてのノウハウを一からご指導いただきました。公私とも親身にお世話下さった兄弟子たちには心から感謝しています。

大村長生館は先輩が後輩を指導するシステムなのですね。お父様の基實先生の指導は？




週に1度、夜9～11時、研修生と旭川市近隣市町村の先生を対象に勉強会を開催していました。毎週札幌から参加される先生もおられました。大村長生館出身の先輩・後輩は、親子2代で研修された愛媛の三原先生など、北海道から九州まで幅広く活躍しています。当院は住み込みのため生活費がかからないので、ほとんどの研修生は、貯金した給料を開業資金にして平均3～5年で開業しますが、今年独立した上田先生は36年在籍し、後進の育成に力を尽くしてくれました。現在は大泉壮太郎先生が副院長として研修生を指導しています。


上田先生は、今年度北海道連合会会長に就任されましたね。自分が育てた人材が全国津々浦々で、苦しむ患者さんのために活躍しているのは、指導者として何よりの喜びですね。私が研修生に伝える事は、定期的に長年通える様な環境を造る事です。患者さんの生活習慣を把握して、健康管理を伝える事ができるようになるまで4年かかります。




アメリカのジャーナリスト マルコム・グラッドウェルは、ベストセラー『Outliers』の中で「1万時間の法則」を提唱しています。特定の分野で成果を出そうとするなら「1万時間それに時間を投資する必要がある」と。




身体の使い方は季節により変化します。生活環境は時代と共に変化します。症状の説明や生活のアドバイスをする師匠の姿を繰り返し4年間聞かせることで、弟子にも自然に身に付くように、その事を頭に入れながら患者さんの身体を治療させていただいています。




確かに治療は見ているだけでは身に付きません。身体に覚えさせることが必要です。長生もプロとしてのスキルを潜在意識に落とし込むためには最低でも3~4年かかりますよね。




修業とは学習塾のようなもので、学校プラス α の事を学びます。学校で習った治療テクニックを、師匠の治療を見ながら使う技や順番を教わります。会話も学校で習った専門知識を、どのタイミングでどの様に話せば患者さんに伝わるかを師匠の会話の中から学びます。




政宏管長も「師匠の癖の中にコツがある。真似しなさい」と仰いました。スキルを身につける際、嫌になってしまうのは、なかなか報われないからではないでしょうか。報われた感覚を得るには、何よりも患者さんの喜ぶ顔を見て、自分の成長を感じるのだと思います。自分の成長は飽きません。自分の成長が分かると仕事が楽しくなります。そのために実践的なプラス α は有効だと思います。




私は治療が楽しくて仕方ありません！
たった4年で一生楽しく好きな事ができるようになると思えば、修業は厳しく辛い事もありますが頑張れると思います。




本田宗一郎氏は、寝食を忘れ仕事に没頭し、工場で寝ている隙に奥さんが散髪したという逸話があります。三度の飯より仕事が好きでたまらなかったのでしょうか。不眠不休でゲームに没頭しているのと同じです（笑）嫌いなことなら絶対にできません。治療もゲームのように楽しくなれたら最高ですよね。仕事が好きだと疲れないでしょう？



確かに。思い通りに患者さんが良くなると、楽しいので疲れませんね。治療が楽しくないのは、思い通りにいかないからだだと思います。学園を卒業したばかりの時は、臨床経験が少ないため、プラス α が足りないのかもしれませんが。



患者さんを診て感じるのですが、患者さんがブローナを消耗するトップ2は“人間関係と仕事”と言っても過言でないと思います。そしてそのような患者さんの多くは仕事が嫌いです。



仕事は人生の中で占める時間が一番長いので、仕事が面白くないと人生そのものが悲惨ですよね（汗）



ブラーナの次元で考えるとそれが良く分かります。
仕事に自信がなく、嫌々関わっている方はブラーナを消耗しています。不平不満、愚痴や泣き言など、言葉や態度がネガティブになり魂まで疲弊しています。長生上人が逆思念と呼ぶ精神状態ですね。しかし仕事に自信と喜びを抱き、使命感や信念を持っている人はブラーナが活性化していて、言葉や態度もポジティブになり魂が磨かれるので魅力的です。
長生上人が正思念と呼ぶ、本田氏や横山先生のような精神状態です。

仕事が嫌いか好きかでブラーナの波動が違ってくるとのことですね…。
長生上人はそんなことを仰っていたのですか？



長生医学上巻P34に“長命幸福者”という概念で、経済面まで指摘されていますよ。
「長命幸福者とは、神仏を尊び、子供を愛し、祖先の恩、衆生の恩を忘れず毎日感謝の生活を続ける人。不平不満を言わず、神仏が見ていられるとの精神で、一家そろって楽しい生活する人は、物質的（経済的）、精神的に恵まれた円満な家庭を持つ」

研修生みんな“長命幸福者”になってほしいですね。



修伽先生は常々「私たちは導かれてここにいるのです」と仰っています。
つまり自分で長生という仕事を選んだのではなく、仏に導かれたのだと。

阿弥陀如来が選んでくださった道を疑わずに信じれば良いのですね♪



私たちの人生の目的は“幸せになること”です。
そのために長生という仕事を好きになってほしいです。
毎日が楽しく経済的にも恵まれた生活を送るため、“プラスα”を身に付けてほしいと思います。

修行する先生のために、ぜひ「プラスαメソッド」を作ってください！



お知らせ

長生 SNS はじめませんか？

こんにちは！**これを読んでくださったアナタ！**
そうアナタです！！長生 SNS ご利用いただいていますか？
この機関紙を読んでくださっている方は、各支部会に所属されている方がほとんどだと思いますが、**支部会になかなか参加する機会が持てない**という方いませんか？



日本長生医学会唯一の「公認」コミュニティサイト

そこで！！有志会員が長生 SNS を立ち上げました！！（もう何年も前ですが…(^▽^;)）
長生 SNS は、会員同士が気軽に交流できる、日本長生医学会「公認」のコミュニティサイトです。現在、日本全国の若い方から大先輩方まで100名近くの方が、登録しています。


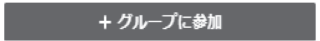
せっかく入会しているのに、交流しないなんてもったいない！！

せっかくの機会に、全国の会員と交流してみませんか？日本長生医学会には、様々な先生方がいらっしゃいます。治療のことはもちろん、それだけでなく、趣味の話や個人的な日記、治療室の面白話などがそここに転がっています。（ここでの話題が発祥で、ひよんなことから「**どちんのただいま治療中**」のコーナーができました）

登録制をとっているので、登録メンバー以外には非公開設定です。登録できるのは、長生医学会会員と長生学園在校生、そして長生寺と長生学園の教職員などの関係者だけです。安心してご利用ください。



登録方法はこちら↓↓

- 0 Facebook アカウントがない方は、まず Facebook の登録をしてください！
 - 1 日本長生医学会HPを下へ下へ…一番下の  のバナーをクリック
 - 2 日本長生医学会 SNS ヘジャンプしたら、  をクリック
- 「リクエストが送信されました」が表示が変わり、管理者が承認すると登録完了です。
（管理者が長生会名簿を見て確認しますので、お時間がかかることも…ごめんなさい）
*長生 SNS のページを「ブックマーク」や「お気に入り」に登録すると便利です。

みなさまのご登録をくびをなが〜くしてお待ちしています。

日本長生医学会広報部

長生会便り

=本部案内=【長生治療院検索サイト】掲載会員募集

マルチデバイス対応 PC・SP・TB

～掲載費無料～

日本長生医学会 総務部

長生医学会では広告活動の一環として、【長生治療院検索サイト】にて更なる集客強化のため、一般会員の方の掲載を募集しております。アクセス数も 150,000 件を超え順調に増加しているため、現在掲載している治療院には新規患者数が増えています。しかし、まだまだ掲載数が少ないため、より多くの情報掲載が必要です。長生の治療院を近隣で探している患者様にぜひ先生方の情報を提供していただき、集客、認知の向上にお役立て下さい。

対象 : 一般会員の先生方 (希望者のみ)・認定師の方。

掲載内容 : 一般会員の先生方の

① 「氏名」② 「屋号」③ 「住所」④ 「電話番号」

認定師の方は、掲載可能内容が増えます。医学会事務局までお問合せ下さい。

掲載サイト : <http://chousei-kensaku.com/> 【長生治療院検索サイト】

申請方法 : 上記①～④を長生医学会事務局 (045-504-2118) に、FAX ください。

掲載サンプル

長生治療院検索サイト

東京都の治療院

長生学園の卒業生が開業・経営している施術所・治療所をご紹介します。
ご覧になりたい地域を以下から選択してください。

都道府県をお選びください。

■長生認定師 (ホームページリンクあり)

長生治療院	郵便番号: 〒192-0051 住所: 東京都大田区南六郷2-35-7
長生療院	郵便番号: 〒194-0032 住所: 東京都大田区南六郷2-35-7
雑色長生療院	郵便番号: 〒144-0056 住所: 東京都大田区南六郷2-35-7

■長生一般会員

長生 太郎	住所: 東京都渋谷区渋谷1-1-1
長生 花子	住所: 東京都渋谷区渋谷1-1-1
長生 会員	住所: 東京都渋谷区渋谷1-1-1

認定師の先生方

一般会員の先生方

※まだ掲載されていない認定師の方は、この機会にぜひご連絡ください。

※認定師への登録をご希望の先生は、ご所属の連合会長・支部長へご相談下さい。

☆「長生医学PR冊子」を進呈します！☆

「長生医学PR冊子」をご存じですか？

総務部の尽力で作成されたPR冊子は、長生医学の精神と治療法、脊椎と病気の因果関係、長生学園と長生医学会の紹介、更には患者さん目線からのQ&Aなど、長生医学の特性が高いクオリティーで紹介され、多くの会員が治療室で患者さんに長生医学を理解していただくツールとして利用しています。

広報部ではこのPR冊子を活用し、広く外部に向け長生医学をPRしようと計画しています。その一環として、「長生医学PR冊子」の無料配布案が、平成28年4月の定期総会で可決されました。



ついては、他団体での講演や学会へのご参加、市民公開講座開催、イベントや地域での交流、町内会や学校行事など・・・パブリックスペースで**長生医学会会員以外の方にPR冊子を配布**する機会のある先生は、お電話、FAX、葉書、メールで広報部大村までお申し出ください。

必要部数を本部事務局より送付し、

送料・PR冊子料（100部5,000円）は広報部で負担させていただきます。

但し、治療室での使用目的には適用されません。あくまでも公的なスペースでの配布に限定させていただきますことをご理解下さい。

<記>

■**お申込み条件**：長生医学会会員以外の方に、公の場でPR冊子を配布出来る先生

■**お申し込み必要事項**：①先生のお名前 ②住所・電話番号

③使用目的（PR冊子を 配布する催し・イベント名・学会名等）

例) 東洋療法学校協会主催の講演会で資料として参加者に配布

例) 「食べマルシェ」という地域活性化イベントで来場者に配布

④必要部数

①～④を下記申し込み先までご連絡下さい。

■**PR冊子申込み先**：日本長生医学会広報部 大村和彦

郵便：070-0034 旭川市4条16丁目右7号 大村長生館

TEL：0166(23)0818 FAX 0166(25)7018 Mail：tulip@muh.biglobe.ne.jp

長生医学の布教伝道に命をささげられた長生上人の精神を継承すべく、皆様からのお申込みをお待ち申し上げます。

日本長生医学会広報部

学園便り

令和3年度(第66期生)長生学園学生募集要項

入学試験日程

試験区分	出願期間(当日消印有効)	試験日
社会人入試《A日程》	2020年8月17日(月)～2020年9月2日(水)	2020年9月6日(日)
社会人入試《B日程》 推薦入試	2020年9月14日(月)～2020年9月30日(水)	2020年10月4日(日)
一般入試《A日程》	2020年10月12日(月)～2020年10月28日(水)	2020年11月1日(日)
一般入試《B日程》	2020年11月16日(月)～2020年12月2日(水)	2020年12月6日(日)
一般入試《C日程》	2021年1月7日(木)～2021年1月20日(水)	2021年1月24日(日)
一般入試《D日程》	2021年2月1日(月)～2021年2月17日(水)	2021年2月21日(日)
一般入試《E日程》	2021年2月22日(月)～2021年3月9日(火)	2021年3月13日(土)

※一般入試(B、C、D、E)は、それ以前の入試で定員にたった場合には行いません。
※最新の入試状況はホームページで閲覧いただくか、直接お問い合わせください。

試験区分	出願期間(当日消印有効)	試験日
A〇入試《第2回》	2020年8月17日(月)～2020年9月2日(水)	2020年9月6日(日)

・A〇入試の詳細は直接お問い合わせ下さい。

長生学園 オープンキャンパス開催日程 予約制

2020. 7/18(土) 8/29(土) 9/26(土) 10/24(土) 各日 13:30～16:30

夜のミニ説明会 2020. 7/1(水) 9/9(水) 18:00～19:30 (要予約)

学校・仕事帰りにも参加可能! 授業の見学もできます。

学校見学 (要予約) 開催日:(月)～(土) 14時～16時の約1時間専任教員が個別にご案内します。

・申し込みはWEBサイトもしくは、長生学園事務局03-3738-1630【受付時間9:00～20:00】

★ 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>

令和2年6月27日 印刷
令和2年6月30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