


# 長 生



令和2年 8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・延期のお知らせ	1
命日法要	2
宗 教 編	
法 話	得勝寺 本庄一治… 5
医 学 編	
オキシトシン作用の多様性 その2	長生学園 生理学講師 近藤雅雄… 7
長生医学編	
感染症とリンパポンプ	北海道 大村和彦…10
随 想 編	
福井清孝先生を悼む	北海道 大村和彦…12
心に残る治療	昼間部 2年生…14
小畑先輩への御礼状	夜間部 (63期生) 大良美臣…16
長生知恵袋	18
帰ってきた ☆どちんのただいま徒然中☆ その5	21
ちょっと 美味しい話	23
訂 正	25
訃 報	25
学 園 便 り	26

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

九州地方では記録的な豪雨に見舞われ、甚大な被害が起きました。新型コロナウイルスが流行する中で感染拡大を懸念して被災地へ十分な支援が行き届かず、復旧作業に遅れが見られています。被災された方々に謹んでお見舞い申し上げます。

7月12日、長生会の行事としては中止とさせて頂きましたが、長生寺において有志の先生方と盂蘭盆会の法要を執り行い、この1年間にお亡くなりになられた先生方を偲びました。前日は故小林不二雄先生のご命日でもあり、長生上人のビデオでナレーションを勤めた先生のお声を懐かしく聞かせて頂きました。また、7月16日は第二世管長阿や先生のご命日でした。月日の流れはとても早く、遷化されてから早34年が経過しました。当日は研修生とお勤めをさせて頂きました。会員の先生よりお電話を頂き、阿や先生のご命日を覚えていて、お線香をあげて下さったとお聞きしました。長生上人の遺された「霊肉一体の救済」の教えを多くの先輩の先生方が実践され、これまで伝えられてきましたことに、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスが再び感染拡大しております。非常事態宣言解除後、感染者数は少数で推移しておりましたが、東京アラート解除後徐々に増加し、こここのところ最多数を記録しております。政府は動き出した経済活動を再び止める事は考えておらず、対策に苦慮しています。若年層の感染者が大半を占めておりましたが、徐々に年齢の高い世代へと拡大しており、感染経路不明者が増加していることに強い危機感を抱いております。このように医療の現場を圧迫する兆しが見え始めています。最近では自粛期間中に比べ、感染予防対策も少し緩んでいるように思われますので、特効薬やワクチンが出来るまでは気を引き締めて取り組むことが望まれます。

秋の行事に関して現状を踏まえますと、講習会は中止、医学会は延期とし、春に行う予定でした役員会と総会、報恩講を執り行う予定です。なお、おときは感染拡大防止の観点から中止とします。

今後、状況がどのように変化するか予想できませんが、さらに感染予防に努め霊肉救済にあたっていきましょう。

合 掌

## 行事・地方医学会 中止・延期等のお知らせ

### 【秋季行事】

11月6日講習会 11月7日第100回医学会は延期致します。

ただし、11月8日役員会・総会・報恩講は行います。

### 【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

### 【東北連合会修養会】

9/13(日)、岩手県かんぼの宿・一関にて開催予定でした東北連合会修養会は中止致します。

東北連合会会長 國分 忠典

### 【三支部合同医学会】

10月18日、長生寺にて行う予定でした三支部合同医学会は、中止致します。

中央支部長 吉岡 隆康

千葉茨城支部長 澤 理江

北関東支部長 武市 茂也

## 命日法要

長生上人ご命日法要は、例年5月の最終週、長生寺において長生学園全生徒合同で行われますが、今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、1, 2年生は学園内で、3年生のみ長生寺で行われました。

3年生の法要は、お互いの距離を充分にとって密集を避けて座り、法要後は来年の国家試験に向けて、クラスみんなが助け合い全員合格することを祈願しました。

## 管長政宏先生法話

長生上人は生前全国各地を巡り、無料講習会を開き長生療術の指導、普及にひたすら努められました。受講された方は、すぐに治療師として治療の現場に巣立っていかれました。しかし世の中には病める人々があまりにも多いため、長生上人は、さらに広く長生療術を伝えていくために、人材育成の施設を創りたいと考えておられました。昭和29年長生上人遷化後、その願いを受け継いだ2世管長阿や先生が中心となり、多くの方々のご支援ご協力のもと昭和31年に長生学園が創立され、現在に至っております。

長生学園の我々教師は、治療の現場に立つために皆さんを育成し、国家資格取得してもらうことが使命であると考えています。従って、時には厳しい事も必要なこともあります。

生前、3世管長の正義先生は、整形外科を教えていらっしゃいました。ある学生が「先生、慈悲の心を持って学生に指導してください。」と言ったそうです。要は進級させて欲しい、ということです。その時正義先生は「私は、これから皆さんが接していくであろう何百人・何千人という患者様に対してよりよい治療をしていただく責任があります。その為に皆さんに医学を教えています。ですから慈悲の心を持って厳しくしているのです。」と仰いました。厳しくするのは、生徒に対して愛情があるから、慈悲の心があるからこそできる事です。

長生上人は長生医学の研究と共に、この長生寺を建立されました。何の為にこの長生寺があるのでしょうか。我々は、浄土真宗長生派としていますが、普通のお寺と違ってここで葬儀をするわけではありません。

治療をする時に、施術者の心の中に芯となるものが必要になります。その芯となるものは何でしょうか。具体的には「相手を思いやる気持ち」もっと大きく言えば「人を愛する気持ち」です。長生上人の教えに、「他の宗教、他の宗派でもいい、信仰を持ちなさい。」とあります。長生療術を施すものは、常に信心を持って患者様の精神も

救うことを目標としてほしい。年に一回でもこの場に集い、原点を見つめなおす機会にしてもらいたいという思いでこの長生寺を建立されました。皆さんにもこの長生上人の説かれた「霊肉救済」の教えを引き継いでいただきたいと思います。そのために長生学園、長生寺が存在し、我々教師がいるのです。

勉強はこれから治療する患者様と自分自身のために、自分で行うものです。今年度から授業のカリキュラムが変わり、それに伴って国家試験も今までとは違ってくるでしょう。過去問に頼ってばかりの勉強法では合格は難しいと思います。

また、新型コロナウイルス感染の影響で、新学期が2か月遅れました。「禍を転じて福と為す」という言葉があるように、例年ですと8月ぐらいからほとんどの生徒が勉強を始めますが、それでは間に合いません。今年は、夏休みもいつもの様にはありません。ぜひ、今日から始めて勢いに乗って勉強を進めて下さい。

来年2月の国家試験には、皆さん全員で合格し、ともに治療師としてのスタートラインに立てるよう、今日、この日から頑張っていきましょう。

## 長生上人に捧げる言葉

昼間部代表 森 健 人

本日は、長生上人の御命日法要に参列させて頂き、学園生一同心より感謝申し上げます。こうして、性別・年齢が違い、皆違った人生経験をしてきた多くの仲間と、同じ志を持って一つの場に集まる事が出来たのは、長生上人の霊肉救済への強い信念と、これまで築き上げた軌跡からなるものだと実感しております。

時代は目まぐるしく変わり、医療の場においても、病気の解明や薬の開発によって、様々な治療が可能になりました。しかしながら、それでも症状が改善されず、心や身体を病んで苦しんでいる方が数多くいらっしゃいます。私達が学んでいる長生療術は、脊椎矯正、精神療法、プラナ療法の三本柱を軸に、患者様の症状を少しでも改善させていただき、病を未然に防ぐための予防医学としても活躍し、多くの方々の心身を救済し続けてきました。

私達は、「誰かを救いたい」という思いから医療の道を志し、長生学園の門を叩き、今ここにいます。卒業生の先生や先輩方は、今こうしている時も誰かを救っていることでしょう。その後につき、苦しんでいる多くの方々の心身を癒し、笑顔にさせていただくためにも、私達は日々勉学に励み、技を鍛錬し人の気持ちを理解して受け入れる心を養い、長生医学を正しく継承し、社会福祉の向上に貢献致しますことを誓いの言葉として捧げます。

合 掌

## 夜間部代表 大 良 美 臣

見渡す限り草木が緑色に染まる本日、私達の恩師、長生上人(純宏法師)の御命日法要に参列させていただきましたことを、長生学園在校生一同、心から感謝申し上げます。教室で授業中の私達を温かく見守ってくださるお写真を、毎日ありがたく拝見しております。ふくよかなお顔と、優しい雰囲気が素敵です。

純宏法師は昭和21年、山形県で「西洋医学、心理学、物理学を基礎として家庭療術の研究を志し今日に及んだ」と話され、骨格の遺伝と、心配、疲労、不養生、伝染、怪我等が病気の原因であると話されました。純宏法師のお言葉は、「うどんでも湯加減、入れ方、茹で方、流し方にそれぞれコツがあり、会得しなければうまいどんは作れない。まして長生療術においては～」や「風呂にも作法があり、身体を洗ってから入れば湯が汚れずに最後の人まで気持ち良く入ることができる。相手の身になり考えることが大事で、小さな所まで気を配らなければ人の病気などとても治せない」というように大切なことを気付かせていただくことがあります。何気ない日常の中に真実があることを私達は忘れないようにいたします。

昭和29年4月8日の花祭りの日に長生寺で本堂のお勤めをされ、「これから手を取り合い長生医学が末永く続きますよう後を頼みます」と話され5月30日「<sup>しほう</sup>嗣法を頼む」を最後の一言として成仏されました。

もっと長生きしていただきたかった気持ちはございますが、命を削りながら全国に種をまいてくださったから、現在の長生があるとも思います。私達は純宏法師の御心を受継ぎ、長生医学を周囲の方々の幸せのため役立てます。

「嗣法」は弟子が師の法を受継ぐことですが、柴田阿や長生寺第2世管長が昭和31年に設立した長生学園は、その具現化だと思います。純宏法師は、石炭から石油へ時代が変わり、石炭業が困る前に長生術を身につけていただこうと努力されました。日本の炭鉱



は昭和から平成に姿を消しましたが、長生学園卒業生は、長生医学会を組織して多くの先輩が全国で活躍されています。私達は長生学園の学業習得を通じて長生術を学び、国家試験に合格して先輩方に加わり、日々精進を重ねます。

これからも優しく見守ってくださいますよう、よろしく願いいたします。

合 掌

## 宗 教 編

# 法 話

得勝寺 本 莊 一 治



前回は、元キリスト教の信者さんであられた河村とし子さん、実は、山口県にある萩女子短期大学の教授を勤められていたお方ですが、京都にある浄土真宗大谷派の本山で、親鸞聖人さまの報恩講の御法要の折、親鸞聖人さまのみ教えを聴聞していただくため「親鸞聖人讃仰の夕べ」が高倉会館において催され、講師として招待され、お話しされた親鸞聖人さまのみ教えに深く感動されたお気持ちを記述させていただきました。

### 1、親鸞聖人さまのみ教え

勿論、河村とし子さんにとりまして、キリスト教を批判されておられるのではありません。それはそれで大事にされておられます。したがって、私としまして同じ大事な宗教の世界であるキリスト教ですから批判の気持ちは一切ありません。

ただ、私としましては、こうしたクリスチャンであられた方が親鸞聖人さまのみ教えに深く感動されておられる、そうした世界を、当、日本長生医学会の皆様へ、折角、浄土真宗長生派のご開祖様であられる上人さまの精神を大事にされておられ活躍されておられる皆様にお伝えさせていただきたい所存で記述させていただきました。

当、日本長生医学会の医療に、心を込めてとり組まれておられる会員皆々様の大きな背景には、ご開祖であられる開闡院釋純宏長生上人さまがお示きされておられる崇高なご精神、前にも述べさせていただきましたが、「信心を決定して長生療術を施し靈肉を救済して社会福祉の向上に貢献する」このご精神が大きくその背景にあるからではないでしょうか。他の医学の世界では有り得ない高邁な世界です。したがって、会員皆々様のご活躍、本当にすばらしいと

思わせていただいております。

そうした意味では、どうぞこれからも長生療術を施す世界、さらには、社会福祉の向上に向けての世界に大きく貢献されますよう、純宏長生上人さまの気高いご精神を生かしたご活躍を、そしてさらには、日本長生医学会のさらなるご発展を心から祈願させていただきたいと思っております。

では、再び元に戻らせていただきますが、河村としさんが親鸞聖人さまのみ教えに心ひかれておられる経緯ですが、次のようになります。「他人さまを自分を愛するように愛するなんていうことがとてもできない私、悩みながら誰にも言えませんでした。そういうものをかか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のお言葉、ご門徒の皆さんからは生き仏さまのように、ご開山さま、ご開山さまとあがめられていらっしゃるその親鸞聖人さまが、なんと赤裸々に、まるで腹わたをえぐり出すようにご自分の煩惱と言いましょか、あさましさを持っている私なんだと言っておられる、そこに私はほっとしたのです。

こうした方でさえも、そうした悩みをお持ちになっていらっしゃると思った時に、非常に親鸞聖人という方に慕わしい思いがして参りました。」とあります。さらには、「考えてみますと、自分は自分で生きて、こうしてああしてと思っていた時、つまり、仏縁に恵まれる以前と、仏縁に恵まれてからというものは、人の考え方としてはまったく一新します。

月日がたつにしたがって、もっともっと

横着おうちやくにもなり、傲慢ごうまんにもなり、さらに、見栄坊みえぼうにもなっていく私というものに、ちっとも変りはないんです。

そうした私自身は変わらないんですけども、その私に絶えず呼びかけてくださる阿弥陀如来さまのお呼び声、私の中に入り満ちて、お念仏となって出てくださる時には、怒りの言葉がこみ上げてきましても、我慢しなさいと飲み下させていただき、悲しみとどん底に落ちている時には、共に泣いている親を忘れないようにと慰めていただき、そのお呼び声によって、お念仏によって、導かれていく日々の安らかさと言いましょか、暖かいぬくもり、クリスチャン時代に一生懸命に神の戒めを守らなければと力みながら、どうにも守れない自分を悩んでいたその頃と比べまして、なんていう大きな違いなんだろう、なんていう幸せな日々なんだろう、ということをおぼせていただくことでございます。」とあるのです。

「親鸞聖人さまは、お『正信偈』の中で、(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られたのは、いろいろとお悟りになられた真理に基づいて、その人その人に合うようにお説きになられたので、いろいろな説き方をなされておられますが、一番お説きになられたのは(唯世弥陀本願海)、ただただ阿弥陀如来さまのご本願をお説きになられる為にお出ましになられたのです。したがって、一番のご出世の本懐と申しましょか、お出ましになられたその願いの一番肝心なものは弥陀の本願を説かれる為だったのです。しかも、それを親鸞聖人さまはご『和讃』の中で、「久遠実成 阿弥陀仏 五濁の凡愚をあわれみて 釈迦牟尼仏としめしてぞ伽耶城には応現する」(『浄土和讃』)とありまして、救い主である久遠実成の阿弥陀如来さまが、私たち五濁の凡愚、煩惱でどろどろになっ

ている私たちをあわれみたもうて、人間釈迦となってインドのカピラ国にお出ましになられたのよ。つまり、お釈迦さまという方は阿弥陀如来さまが私たちを救うために人間釈迦としてお出ましになられたんだよと、はっきりおっしゃられています。私は今さらそうだったのですか、そうだったのですかと思わせてもらっています。

その途端とたんに「御開山聖人御出世の御恩」という言葉がひときわの重みで響いてきました。ご開山さまは、お出ましくだされて、ただただ阿弥陀如来さまのご本願を聞き聞いてください。さすれば、それが最上の幸せだ、と教えてくださっておられるのです。

それがなかったら、在家止住のともがら、と言われている私達は、永遠に救われない者だったなと思います。

それだけにあの膨大な仏教經典の中の一  
番大事な点をしっかりつかんでいただいて、お経文の一字さえ読めない者にも、分かるように教えていただいたということは、すばらしいことだったなと思うことでございます。」と受け止めてくださっております。

最後になります、**「真実の宗教」**という項目の中では、次のように述べられておられます。

「お釈迦さまは(人生は苦なり)とおっしゃっておられます。したがって、私自身、四苦八苦ということをよく聞いておりますけれども、私としましてはその四苦八苦を乗り越える方策としては、義母さんの日頃の独り言、それを聴聞させていただいていることによって教えられたのではないかと強く思っております。…」と述べておられ、その四苦八苦につきましては、折角ですから、また次回、記述させていただきたい所存です。よろしく願いいたします。

合 掌



## オキシトシン作用の多様性 その2

長生学園 生理学講師 近藤 雅雄



## 3. オキシトシンの分泌不足による影響

## 1) 不足の影響及び不足し易いヒトの特徴

オキシトシンが不足すると、①コミュニケーションが難しい、②他人の気持ちを理解できない、③人間関係が築きにくい、④友人ができにくい、⑤孤立しやすくなる、⑥対人ストレスが溜まりやすくなる、⑦対人恐怖症や過緊張を起こしやすくなる、⑧内向的になる、⑨人と接するのが億劫になるなどが挙げられる。また、オキシトシンが不足しやすい人の特徴は、①他人を信頼するのが苦手な人、②引きこもりがちな人、③孤立しがちな人、④ホルモンバランスが乱れやすい女性、⑤更年期世代などが挙げられる。

## 2) オキシトシンが不足する原因

## (1) 人との関わりが少ない

スマホやパソコンなどのITが発達した現代社会では、人と直接コミュニケーションを取る機会が少なく、勉強や仕事でも学校や職場に行かなくても完結できる。“引きこもり”や人との関わりが少ない生活環境ではオキシトシンの分泌は不足する。

## (2) 仕事での孤立

多くの現代人が抱えている職場でのストレスが人間関係である。会社などの組織では他者との間のコミュニケーション不足によりオキシトシン分泌不足が生じ、同僚や部下の考えていることなどが全く理解でき

ずに苦しむことがある。

お互いに意思の疎通や情報の共有化を図り、お互

いがオキシトシンを分泌できるような関係を構築すると組織が活性化する。

## (3) 核家族化と少子化

日本では大家族制から核家族と少子化が進み、さらに個人情報保護法によって家族・親戚間から近所とのコミュニケーションもない状態が増えている。こうした孤立、希薄化した人間関係は、他人への警戒心を強め、オキシトシンが分泌されにくい状態を作り出している。

## (4) ホルモンバランスの乱れ

過度のストレス、生活習慣の乱れ、睡眠不足、とくに女性の場合は月経周期や月経前症候群 (PMS) による女性ホルモンの乱れ、更年期障害など、また、男性の場合は男性ホルモン (テストステロン) の分泌が増えると、オキシトシン分泌は抑制される。テストステロンは野性味や攻撃性と言った男らしさを増幅させ、リーダーシップを発揮しやすい一方、家庭や恋人への執着心が薄れ、大事なパートナーとの間でオキシトシンが分泌されにくくなる。

## 4. オキシトシンとセロトニンとの相互関係

セロトニン神経細胞にはオキシトシン受容体が存在するため、オキシトシンが分泌

されると同時にセロトニン神経が活性化される。セロトニンは“安心ホルモン”としてストレス反応を抑え、精神の安定や鎮静と言った人と交わったりする社会行動への不安を減少させる作用を持ち、怒りや不安などの感情を抑制するが、欠乏するとうつ病や不眠症などの病気となる。近年、若者を中心にうつ病や様々な精神疾病や眠りに不安を持つ人が増えている。

### 1) セロトニンを増やすとオキシトシンも増える

自閉症スペクトラムの人々の脳内では、セロトニンの伝達能力が低下していることが分かっていた。金沢大学病院の研究者は患者にオキシトシンを投与すると自閉症の症状が改善されると同時に脳内のセロトニンが増えることを明らかにした。この結果は、自閉症スペクトラムの症状が脳内のオキシトシンとセロトニンの増加によって改善されることを示唆している。

### 2) オキシトシンが減るとセロトニンも減る

金沢大学の研究ではオキシトシンを増やすとセロトニンも増えることを明らかにしたが、逆にオキシトシンが減ればセロトニンも減ることになる。実際オキシトシンを増やす方法として有効なスキンシップやグルーミングはセロトニンを増やす方法としても有効であり、一方で、オキシトシンの分泌を阻害する強いストレス、睡眠不足、疲労、他者とのコミュニケーション不足などでセロトニン神経の活動が低下することも明らかになっている。

### 3) セロトニンの原料を摂取する

セロトニンを食事で増やすには、原料となるトリプトファンの他ほか、ビタミンB6、ナイアシン、鉄、亜鉛などのビタミン類やミネラルが必要。また、トリプトファンを脳内へ運ぶには、食事の際に糖質と一緒に摂取すると効果が高まる。

## Ⅲ. おわりに

オキシトシンを点鼻すると自閉症スペクトラム障害(アスペルガー障害の発達障害などを含む、自閉症等の障害の総称)が改善される。オキシトシンの点鼻は機能低下していた内側前頭前野を活性化し、対人コミュニケーションの障害を改善する。現在、高齢社会の急速な進展と共に認知症の増加および介護問題が大きな社会問題としてクローズアップされつつあり、オキシトシンの脳および心身への作用機序解明等オキシトシン研究の広がり期待したい。

## Ⅳ. 参考資料の一部

### 1) オキシトシン、

Wikipedia、<https://ja.wikipedia.org>

### 2) 山末英典、新たにオキシトシンの点鼻スプレーの新薬の臨床試験を開始、5年程度で製品化を目指す

(2018. 3. 7、読売新聞)

### 3) 尾仲達史、テルモ生命科学振興財団、オキシトシンを中心に、ストレスと社会行動の神経機構に迫る

2019. 8閲覧。

4) 国立研究開発法人 日本医療研究開発機構プレスリリース、世界初 自閉スペクトラム症へのオキシトシン経鼻スプレーの治療効果を検証しました、2018.6.29。

5) Hirosawa T, Oxytocin attenuates feelings of hostility depending on emotional context and individuals'

characteristics, Nature, Scientific Reports volume 2, Article number:384 (2012)

6) 金沢大学、子どものこころの発達研究センター、<https://kodomokokoro.w3.kanazawa-u.ac.jp/>, 2019.8閲覧。

## 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

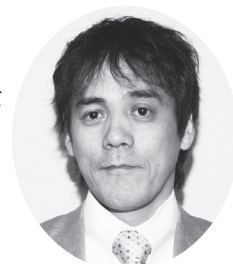
### 末梢作用

- 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

## 感染症とリンパポンプ

北海道 大村 和彦



「この時期に治療させて頂いていて良いものか…悩んでいます」

新型コロナウイルスの猛威に、北海道連合会夏季研究会の中止が決まり、自粛モードの高まる中、北長連グループLINEでこんな声が聞かれました。

管長が機関誌で危惧していた通り、直接患者さんに接触することが避けられない私たちにとって、自分と患者さんの感染リスクや感染症対策、経済的損失、信用問題、そしてウイルスに対する治療の有効性など、医療者として、経営者として葛藤が生じているようです。

「あくまで個人的な意見ではありますが…」と前置きした上で、K先生からこんなアドバイスがありました。

「感染症において、私たちの治療は、もっとも有効性のあるケアだと感じています。もちろん標準医学のようにターゲットを狙い撃ち！というアプローチではありませんが、適切に緩めることが出来る私たちの手技は最前線の免疫システムにおいても、バックアップシステムである自律神経反射においても好ましい反応へ誘導しようと考えます」

確かに100年前のパンデミック「スペイン風邪」は、患者数が世界人口の30% (WHO)、致死率は2.5%以上。死亡者数は全世界で4,000万人 (WHO) ～ 1億人ともいわれますが、オステオパシーの施術を受けていた人は、病院を受診している人と比較し、桁違いに

感染率、死亡率が少なかったそうです。

このデータは手技療法が世界的に認知されるきっかけとなりましたが、日本でも抗生物質のなかった時代に、長生が“結核”の治療で名を馳せました。こうした歴史を踏まえ、感染症はある意味、手技療法の普及に一役買っていたともいえます。

当院でも、風邪、咽頭炎、中耳炎、感染性胃腸炎、ウイルス性肝炎、結膜炎、突発性発疹など様々な感染症の患者さんが来院されますが、ある日、隔離期間を終えたばかりの“結核”の患者さんが来院されました。結核の治療は未経験だったので、改めて長生医学臨床編 (P115) を読み直す機会に恵まれました。

「病原菌は結核菌だが、胸椎の弯曲、胸郭の変形、血行障害が原因で結核菌に侵される。したがって胸椎を矯正し、胸椎両側と頸部の諸筋を充分緩め、胸郭と自律神経、腎機能を整え、一般操作を行い、胸部にプラナーを伝達することで、病因を取り除き、短期に治癒させる (中略)」

結核菌に侵されるのは胸郭の歪みがあるから。従って胸郭を中心にした操作で、“呼吸を楽にする”と、リンパ系の循環が旺盛になり免疫力が活性化され、結核を治癒に導くというコンセプトです。なるほど…退院されたばかりの患者さんの胸郭は、籐

の籠をつぶしたように歪み、身体的苦痛は呼吸の乱れにあることが一目瞭然でした。胸郭は循環の中心であり、呼吸の発生起点であることを考えると、実にシンプルで明快な理論と感心しました。

「新長生医学 IV呼吸器及び循環器系疾患の章」(P400)にも、循環における呼吸の重要性が示され、胸椎の矯正だけでなく、胸肋関節や横肋関節にアプローチし、胸郭メカニクスを調整することを繰り返し説いています。

修伽先生の鮮やかな“膝頭で行う胸郭矯正法”や“胸肋関節と肋骨の操作法”がその最たるものとして脳裏に焼き付いている先生も少なくないと思います。

呼吸は、体液・リンパ液・血液の循環を生み出します。循環機能は、自律神経の支配を受ける「心臓・動脈系」と「静脈・リンパ系」に分類されますが、感染症に対する長生の治療を改めて見直すと、身体全体の静脈とリンパの流れと呼吸交換を促進させる“ポンプ”にアプローチする操作であることに気が付きました。

静脈・リンパ系は、代謝性老廃物の運搬を担いますが、その作用は骨格筋の推進作用に依存しています。つまり第1のポンプである、筋骨格系軟部組織への一般操作は、頭部、頸部、胸部、背部、腰部、腹部、骨盤、四肢を緩めることにより、体液循環を促し、静脈およびリンパ還流を高め、身体部位の鬱滞を改善するだけでなく、プラーナを活用することで、精神レベルにおいても生命力を与えます。

第2のポンプ“胸郭上口”は「上部胸肋関節から肋骨移行部を下へ押圧する操作」として、第3のポンプ“胸郭下口”は、「横隔膜の操作」として、在学中に修伽先生が徹底指導してくださいました。

横隔膜の付着部である胸郭下口と、胸肋関節やC7・T1のある胸郭上口が、呼吸循環機能を司る重要なポンプの役割を果たしていることは、浮腫の改善に極めて有効であることが証明します。

解剖学的に見ても、横隔膜のドームの頂には大静脈孔があり、静脈・リンパ系で最も大切な下大静脈の運動に関与していることが知られています。胸郭上口はすべてのリンパ流が鎖骨下静脈を通し静脈系に注ぐ開始部位であることを考えると、胸椎1番と肋骨1番の胸郭上口メカニクスに重要な循環構造があることが推察出来ます。特に左鎖骨下は、静脈角に胸管が注ぎ込み、左頭部、頸部、上肢、胃から下の全ての内臓と骨格筋に注がれていることが解剖図からも一目瞭然です。

またC7, T1は、横隔神経、迷走神経、鎖骨下静脈、星状神経節（心臓）の経路であるばかりでなく、こうした循環ポンプとしての構造を合わせ持ち、呼吸器系疾患の治療には欠かせないポイントと思われます。

たとえ結核でなくとも胸郭が歪んでいる方は、胸郭メカニクスに機能障害のある可能性が高いので、上部と下部の胸郭前外側面肋間隙に手を置き、肋骨や胸膜の動き、胸郭の左右非対称などをスクリーニングすれば、浮腫と合わせ、手で循環障害のレベ

ルが判別出来ると思います。

病原菌はそれらが好む環境がなければ、脅威となる数まで増殖することはありません。長生における感染症の治療は、ウイルスそのものをターゲットにするのではなく、正常な免疫機能や構造を妨げている要素を見つけ出し調整し、患者さんの自然治癒力に任せる。ある意味、“正常な血液循環は、様々な病原菌に適応し健康をもたらす”と確信を持った治療と言えるかもしれません。

長生医学臨床編には、カリエスや胸膜炎など様々な感染症に対する治療法が紹介されていますが、原理は同じです。しかし急性肺炎は、30分プラーナを送る（呼吸は普通に

なる）、全身操作（汗、咳止まる）に加え、「冷飯湿布を数回行くと熱が下がり元気になる」という記述がありました。冷飯湿布は火傷以外には検証したことがないので、もし自分が新型肺炎に感染したら、何をおいても試してみようと思います♪

「私たちは阿弥陀様が見守ってくださっている。このような時期だからこそ、自分の幸せのため、患者さんの幸せのため、そして社会福祉向上のために尽くさないか」長生上人はそう仰る気がします。

恐れず、深刻にならず、長生上人に託された仕事を自然体で果たそうと思います。

## 随 想 編

## 福井清孝先生を悼む 北海道 大村 和彦

7月17日 尊敬する先輩の訃報が届きました。  
深川市 福井長生館 福井清孝先生  
(享年70歳)



連日たくさんのお患者さんが、福井先生を頼り来院された有名なゴッドハンドですが、私にとっては、駆け出しのころから公私ともにお世話になった大恩人です。

私が迷った時、必ず励ましと、さりげないアドバイスを下さいました。

「思ったとおりにやればいいんだよ。僕は和彦先生を応援するから」

苦しい時、先生の言葉がどんなに心強かったことか・・・

北長連の上田会長は、抗がん剤の副作用で苦しんでいた時、研究会の会場で福井先生に「ちょっと背中見せて」と言われ、触れてもらおうと嘘のように楽になったそうです。長生の本質“愛とプラーナ”を体現する先

生でした。

大のアントニオ猪木ファンでした。金曜日のゴールデンタイムにプロレスが放映されていた当時、金曜開催の勉強会に、大好きなプロレス観戦を断念し欠かさず参加されていました。

「子供の運動会には行ったことがないんだよ」笑いながら話してくれたことがあります。

北長連と札幌教会、空知支部の行事や研究会に皆勤されていたので、運動会に出席する時間が取れなかったのです。

豪放磊落でユーモアに満ちた言動とは裏腹に、こうして仕事や勉強に対する真摯な姿勢を、自らの行動で示してくださいましたが、2015年に惜しまれつつ天職をリタイアされました。仕事をやめ、好きな麻雀やパチンコを思う存分楽しめる余生を選んだのは、自らの寿命を察知し、残り少ない人生を全力でエンジョイしようとしていたからなのかもしれません。

「仕事も遊びも全力で」が信条で、ボーリングとパークゴルフはプロ級。そして私の知る限りNO.1の酒豪でした。2次会でスナックのビールを飲み尽くし、ママを驚かせたという伝説を持ちますが、決して酒に飲まれることはなく、酒席は先生のトークで場が和み、とても盛り上がりました。

「家内がなんでもやってくれるから、僕は

何にもできないんだよ」奥さんを愛し、家族を愛していました。長男の剛先生が会葬者に向け「最後までカッコいい父でした」と挨拶されていましたが、父親としてこれ以上の誉め言葉はないと思います。私もカッコいい福井先生が大好きでした。

町内会長さんが葬儀委員長挨拶で嗚咽していたことでも分かるように、誰からも愛され、人を喜ばせることに労を惜しみませんでした。

久しぶりに先生のダジャレが聞きたくなりました。一献酌み交わしたいですが、あいにく先生の好きなサッポロ黒ラベルを切らしてしまいました。

そっか・・・肉体から離れちゃったのでビールは飲めませんが、インド哲学は「肉体は滅ぶが、魂は決して死なない」と教えます。

不自由になった肉体がなくなり、自由な魂に戻ったのですから、どこにだって、あつという間に移動できるはず。いつもの場外馬券売り場じゃなく、競馬場にだってすぐ行けちゃいますよ。でも旭川にも立ち寄って下さいね。

長い間本当にお世話になりました。

福井先生はプラーナの達人だったので、御命日には必ず遠隔プラーナを送ります。どうか魂で感じ取って下さい。

福井清孝流ダンディズム・・・決して忘れ  
ません。 合 掌

## 心に残る治療

昼間部 2年生

桜の咲く季節を迎えてから数カ月たち、学生生活が再開しました。初めはぎこちなかったあまたの同級生との関係も少しずつ打ちとけ始め、毎日顔を合わすのも、いつの間にか普通になり始めた頃、私は同級生が勧めてくれたA治療院へ行きました。

その治療院は駅から歩いて5分ほどのきれいな治療院でした。どちらかと言うと「スターバックスコーヒー」のお店を少し明るくした感じの院内でオルゴールのようなやさしい音楽に包まれていました。白と消毒液の匂いで囲まれた、今までの治療院とはおもむきが全く異なる感じです。

私は初診なので案内された問診票を書き、施術を待ちました。

担当の先生は、40代後半あたりで眼光鋭く自信がありそうな目をされていましたが、ご自身の靴下のほころびには気づかれていないという…どこか親しみのある方でした。

私はどこが痛いかを伝え、それについて先生がその原因を教えてくださいました。それから私は前かがみになり、先生は体の曲がり具合を iPad で撮って見せてくれました。私は他にも治療院に行ったことがありますが、このように自分の体の柔軟さをわかりやすく見せてもらったのは初めてでした。

そしていよいよ施術が始まりました。

しかし、ここでも予想外の経験をしました。私はひたすら「つつかれた」のです。

腰を中心に…まるで静かな森の中でキツツキにつつかれる大樹のように……。

私は、いつしか枕を握りしめ、歯を食いしばってその施術に耐えました。私は、なるべく我慢するつもりでしたが、耐えきれず「痛いからもう少し優しくしてもらえますか？」と申し出ました。

しかし先生は一心不乱に施術されていた為でしょうか？

私の申し出は先生の耳に届かず、うっすらと笑みを浮かべながら、「死に体」ように疲労した私の体をひたすら手で打ち続けられました。

施術後、再度撮影し体の曲がり具合を調べました。重だるい腰の痛みも消え、若干ですが手も床につくようになりました。

その先生の中から定期的に来て体をほぐした方が良いと言われました

しかし、この治療院は私の家からは少し遠く、定期的に通うのは難しく思われました。また、私には少し刺激が強すぎる感じもしたので、返事は保留させて頂き帰路につきました

数ヶ月後、学生ホールで臨床実習室のK先生との話の中で

「施術が上手くなりたかったら、上手な先生の施術を受けるといいですよ。研修中の先生だけでなく、教員のN先生の施術も受けられるから、きっと勉強になりますよ」と



教えてもらいました。私は早速予約してN先生の施術を受けました。

施術を受けるたびに思うことですが、長生学園の臨床実習室はとても感じが良くて好きです。受付では、大勢の先生方が笑顔で迎えてくれます。とても先輩とは思えないほどの気さくな笑顔が忘れられません。

N先生の施術が始まりました。

先生は上級生との話の中で実技の指導力に定評のある方でした。私はそんな先生に対し、(少し気おくれ)して施術を受けました。

受けた感じとして先生は、施術前の問診の中でとりあえずの方針を立てられますが、施術中でも患者との会話の中で確認をされながら施術を勧められる感じでした。また、口だけではなく手技を通して、私の体とも対話をされている感じもしました。

私は当時、アルバイトのやりすぎで左の腰を痛めていたのですが、先生の施術では患部のみに集中する施術では無く、身体全体を調整される感じでした。

結果、施術後は痛みが取れました。少し不思議な感じでした。なぜなら、前記のA治療院の様に、施術前と後で体の柔軟性を客観的に見る事はしませんでした。患部だけに留まらない明らかな体の状態の変化を感じる事が出来たからです。

同時に、N先生との会話の中で、授業だけでは知り得ないお人柄を感じさせるお話を聞いたことも、今までと違った見方で先

生を見る事ができ、とても良い記憶として残りました。

2年生の長生の授業の初日は、長生上人の命日法要となりました。管長政宏先生の御法話の中で施術する時に最も大切なことは「治したい気持ちだ」と説かれました。たとえ技術があっても目の前の患者さんに対して「治したい！」という気持ちが入っていないと患者さんにも伝わってしまう、と説かれました。

A治療院の先生もN先生の施術も、術後の状態は良好でしたが、痛みが取れても心の中に残っているのはN先生の施術でした。

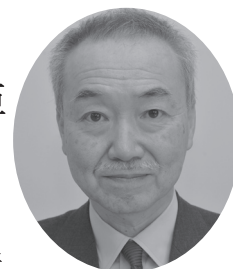
それは、会話をする中で感じた先生の人柄だったり、患部だけにとらわれない手技のやり方であったりしました。

振り返ってみて、私のイメージする「心に残る治療」とは、車輪のように、技術と人柄の両方が必要だと思いました。技術だけ良くて、また人柄だけ良くて車輪は前へ進めず、印象に残る治療とは言えないと思います。たとえその車輪は小さくとも、技術とその術者の人柄をバランスよく大きくすることで、患者さんの心に残る治療という車輪を前に進ませることができると感じました。

私も長生学園の生徒として、先生方から学んだ多くの事を教訓に、私自身の「小さな車輪」を一歩ずつ大きくしていこうと決心しました。

## 小畑先輩への御礼状

夜間部 (63期生) 大良 美臣



新型コロナウイルスのため長生学園は3月からほぼ休校となり、資料を郵送いただき自宅学習という日々が続きましたが、6月から授業が始まりました。いつも5月に行われていた純宏法師の命日法要は6月4日に長生寺で3年生のみで実施され法要後に修伽先生から手作りわらじを1人1つずつ手渡ししていただきました。このわらじは私達のために香川県の小畑先生が作られたものであるとお聞きしてお礼状を書きたいと思いましたが、同級生から手紙を出すのであれば空欄を空けて一人一言でもお礼を書きたいというお話があり、下記のようなものを作らせていただきました。中山先生にこのようなものを送りたいとお話したところ修伽先生に事前にお見せした方が良いとアドバイスをいただきましたので管長先生に見ていただき修伽先生にお届けいただいた後、6月28日に小畑先生あてお送りさせていただきました。

小畑先生へ



「手作りのわらじ」ありがとうございました！

6月から長生学園の新学期が始まり、4日に長生寺で3年生のみで命日法要が行われました。法要後に修伽先生から小畑先生が作ってくださったわらじを手渡ししていただきました。本物と同じ作り方で手間がかかっていると伺い、ぜひこのわらじを履いて国家試験に合格したいと思います。11日の長生の授業には修伽先生がお越しになり、

「居間に置いてあった缶の中から一円玉が沢山出てきて、これは小畑先生の近くで洗っていただいた一円玉なので、昨年皆さんの授業中に救急車で運ばれ心配をかけたから、皆さんに配りたい」とおっしゃいました。

私のいただいた一円玉は、私が就職した昭和54年(長生学園の新校舎が竣工した年でもあります)と記載があり、初心に戻って頑張ります。本当にありがとうございました。

大良 美臣

- 手作りのわらじを励みに、国試に向けて頑張っていきたいと思います!! 山崎
- “わらじ”ありがとうございました。勉強を怠らず頑張ります。栗原
- かわいい“わらじ”をありがとうございました。国試合格をめざし頑張ります。

太田

●ありがとうございます。一步一步、一日一日、立派な治療師に近づけるよう歩みを止めず、努力を続けさせていただきます。

近 藤

●わらじありがとうございました。国家試験合格に向け、日々勉強していきます。

光 貞

●手作りわらじありがとうございました！これを眺めて、やる気を高めます!!

筒 井

●わらじの縫い目のように、仲間と一丸となって国試を合格し、資格という名のわらじを履いて立派な治療師になります。ありがとうございました。

加 藤

●「わらじ」ありがとうございます。カバンにつけ見守ってもらっています。応援して下さる先輩がいて下さるのは、本当に有難いことだと思います。

岩 崎

●必ずや国家試験に合格して「うどん県」に旅行に行きます！

ありがとうございました!! 吉 濱

●毎年先生の心のこもった合格祈願の手作りわらじをありがとうございます。いよいよ自分が受け取る番となり、先輩方に続ける様頑張ります。

鈴 木

●比叡山2回程訪れた時、わらじがありました。国試まであと249日です合格できるように勉強いたします。ありがとうございました。

米 山

●わらじを作っていただきありがとうございました。しっかり勉強します。

前 田

●手作りわらじありがとうございます。国試受かりますように頑張ります。

川 野

クラス全員で合格できるように頑張ります。全国の長生学会員の皆様、今後ともよろしくお祈りします。



## 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38弾 新人治療師の施術体験レポート

新入会員のまや。国家試験前から寝つきが悪く、明け方になることも。さらに胃腸の不調と腰痛で、疲れも取れない状態に…。ふと、父の扁桃腺周囲炎を治療してくれた横山先生が頭をよぎる。興味津々の同期ヨウコと横山先生のもとへ…。



よろしくお願ひ致します。実は、横山先生の治療に関心のある同級生も連れてきちゃったのですが…見学よろしいですか？

存分にどうぞ。治療に来た長生学園の方はみなさん見学していきますよ。ではさっそく全身を診てみましょう。…やはり左脳がパンパンですね。これ、ピフォーアフターを確認すると勉強になりますよ。ヨウコさん、まやちゃんの後頭部を触診してみてください。



右の後頭部は滑らかなのに対して、左は明らかにイビツな腫脹があります。熱感はなく、浮腫でもなく、出っ張っている！という感触です。

ヨウコさんの感覚、治療師の手が出来上がっていますね。流石！土肥先生の元での厳しい修行を物語っています。では、左脳の血流を良くして、後頭部の腫脹をとる事を第一に治療しましょう。治療後にまた触診してもらいますからよ～く見て下さいね。



まさかの左脳充血！！(；'∇')…そういえば最近枕が合わないなど…

一般論として、治療の70%は筋と関節の調整で、あとの30%は脳の調整（矯正も含む）なんです。きちんと原因を理解させて対策を指導できるかどうかでその後の経過が異なってきます。



◆座位にて、後方から、左右の肩の位置の違いに着目、原因は骨盤の歪みと疑う。骨盤の歪みのせいで左股関節に負担・支障が生じていること、他動的に骨盤を正常位置に戻した際の頸の回旋の左右差を確認。

左脳の使い過ぎが原因で脳のバランスが崩れ頭部の位置の変容したためと仮定。

◆仰臥位時、顔を真上に向けず10～15°傾いてしまう。脳の変容が原因で末梢神経に症状（動きが悪い）が出ている可能性が高いため、脳内の調整が必要と判断。

◆立位にて股関節の検査。正面に踏み込む際、右脚は骨盤が安定して踏み込めるのに対して、左脚は股関節がグラグラと不安定で、問題があることも併せて確認。



動かしてみて、初めて左右の動きの違いにようやく気づきました。骨格標本での説明は、解剖学が苦手な私でもわかりやすいです。



具体的でわかりやすい説明で「患者自身が納得し意識を変える」ことを第一に心がけていることが伝わってきました。

◆伏臥位にて操作。左腰部→仙腸関節→臀部→肩背部(交感神経刺激を意図?)→左右脚→頸部→頭頸移行部。頸部は母指と四指で摘んで強擦の延長のように操作、頭頸移行部は、母指をクロスして、そこを支点とした両四指で天柱あたりを刺激しているよう。



左側が圧倒的に痛いです。



全体を通して、操作自体が「緩める」というより「異変を探る」ことがメインにみえました。

傍から見てみると、軽いフットワークで常に動いていて、上半身だけでなく足腰を使った上下運動なので、結構な運動量ですね。「先生のリズム」よりは「患者さんのリズム」に合わせているように感じ、手は「ぴったり把握」より、むしろ「浮いてる？」くらいに軽い手つきでした。



傍目には軽く擦っているくらいに見えたようですが、奥の筋肉ごと動かされているイメージで、癒着した筋肉を剥がされてるような感覚です。

該当の神経がちゃんと機能しているかを確認しているんですよ。



◆仰臥位にて検査。他動的に股関節の可動域をチェックし、右は正常で内回しより外回しがスムーズ、左は外回しがつかえて、内回り気味。パトリック検査の要領で左股関節外旋外転膝屈曲位で同膝を押すと、右股関節が浮いてしまっている。

◆仰臥位にて操作>左股関節と膝を屈曲させ、足頸を把握し、術者の右脚で患者の左坐骨脇を支えながら股関節・膝・足首3点同時に回転・回旋運動をかけて下準備。

次に、患者の左坐骨に術者の右脚をかけて、術者の左脚で患者の左大腿部をロックし、足頸を牽引。同時に股関節の牽引とする。そのまま同じ体勢で下腿の腓骨をロックし、再び牽引。

(※文章では説明が難しすぎるので詳細は割愛)



かなりアクロバティックな手技で…驚きました(笑)。



座っているときに左足を組む癖も原因かなとあらためて思いました。

◆後頭部の操作。仰臥位の後頭部に手を当てたまま、ほとんど動かしていないように見える。その後、仰臥位のまま頸の矯正を左右にかけた。(知恵袋第30&31弾参照)頭の矯正をするのかと思っていたがそれはなかった。  
膝を立て、腹部操作。

頸から次第に深く入っていくようなイメージで、左脳が正しい位置に戻るように脳のバランス改善を図っているんです。



後頭部操作の間、後頭部で何かがぐるぐると動き始めている感覚で…



不思議な感覚!

仕上げに、坐位で背後から両鎖骨に手をかけて両膝で支えて膝頭の矯正。

今回の不調は、右脳派のまやちゃんが、国試前に左脳を使い過ぎたのが原因ですね。左脳がパンパンだと、左後頭部が隆起して頭が右に捻れるので気管が狭まって呼吸が浅くなって、眠りも浅くなったのだと思います。



腰の捻れは、元に戻るのに2~3日かかるかな。2~3日後に筋肉も馴染むと思いますが、もう一度全体のバランスを調整して、脳の様子も確認したいので、できれば来週あたりにもう一度来てください。

ヨウコさん、左脳の腫脹がなくなったのを確認してください。



とても楽になりました。頭が軽いです♪ また伺います。



確かに左右とも滑らかに整って、先ほどの出っ張りは感じないです！  
本日は貴重な機会をありがとうございました。

帰り道、二人で横山先生の施術を振り返る。



父とは違った治療法だったけど、身体の外側ではなく、内側から治すという目的は同じなんだと実感したよ。  
横山先生の技術は本当にすごかったね。

ベースは確かに学校で習った手技だけど、私たちにはまだまだ遠い領域だとつくづく感じて…。  
私も、内側から回復することができる施術者を目指す！！



身体の使い方のアドバイスもしてくださったね。  
○頭の頂点を吊るされたように正しい重心で立てるようになること。  
足底でしっかり地面を押すことを感じられるようになるから、それ以外に余計な力が入らない状態を意識すること。  
○真っ直ぐ足を出して正しい歩き方ができるようになること。  
とご指導いただいたこと、ちゃんとやるのよ！

ヨウコさん



田中陽子

62期卒

長年患者として通った井の頭長生館の土肥二郎先生に師事。

趣味：北インド古典音楽と旅行♡

まやちゃん



大村まや

62期卒

北海道の大村長生館で研修生として楽しく修行中。

趣味：ベリーダンスと絵を描くこと

※あくまで、新人二人の体験レポートですので、細かいツッコミはご容赦願います。

質問・疑問・難問は知恵袋<横山>まで(\*´▽`\*)(編集)

帰ってきた

☆どちんのただいま徒然中☆  
その5

ども。前回ので味をしめました。絵葉書バージョンもいいんじゃない？と。

実は、友達のもーさん（仮名）から前号の絵を治療院に飾りたいと言われ、絵葉書数枚を送ったらさっそく飾ってくれたのですが、それを見た患者さんがたいそう気に入ってくださって、気を良くしたもーさん「お好きなのを一枚どうぞっ！」って言ったら、一番のお気に入りをもって行かれたと（笑）。

それを聞き、これは…漫画じゃなくて絵葉書バージョンでもよくない？と…

そんなわけで、今回は頑張りすぎている皆さんに、ちゃんとお休みしてくださいねという気持ちを込めて…。(いつの間にやらタイトルも徒然中に変更中♪)

そういえば、前回載せたメッセージ「ハードルは高ければ高いほどぐりやすい」はどうやらあのお寺さんのオリジナルでは

ないようなので、一応お伝えしておきます。ついでに、そのお寺さんのブログ記事に載ってた、門前の名言大賞を獲ったどっかのお寺の名言をご紹介します。

「隣のレジは、速い。」

そーなのよ。ホントにそーなのよ。後ろに並んでないからってそこに並んだら、新人研修でわちゃわちゃしてたり、カードの署名に手間取ってたり、配送がどうのとか言ってごたごたしてたり…どちん当たりがちなよおお!!

…(;°∩°)ハッ！輩になっとる自分!!…すみません、取り乱しました。

ちょっと前まで、やれマスク売れアルコール売れとドラッグストアの店員さんに凄んじゃう輩や金儲けしようとして大量買って転売する輩、さらに、オレコロナとかトンデモ迷惑な輩が大量発生していましたが、ようやく物資も安定しだして、みんながこのご時世に慣れてきて、少し心に余裕が出てきたからか、輩の発生も落ち着いたみたいですね。しかし、その余裕が仇なのか、また全国でじわじわと感染者が増え始めていますが…(´；ω；)ウゥ

さて、ツイッターを使うようになって、いろんな人のいろんな意見を見る機会が増えました。それはお互いの側面から見たらどれだって正論だし、逆に一つも万人が100%納得できるものではないわけで、フォローしている方々の中でも面白いようにベクトルが真逆を向いてたりするので、どっちの意見も読むことが出来て、知識の幅が広がったりもするけど…変に感化された時、匿名ゆえの暴走的対立が恐ろしいほどに激化するんだなと想像できて、心配になるわけです…。

一般の人や物書きの人が政治にモノ申しても当たり前前の感じだけど、芸能人は政治に口出す的な暗黙の了解から、スマートに、みんなを穏やかな気持ちや、襟を正したくなるような文言を発信している人を見ると、意見という名の文句じゃなくて、建設的な応援の言葉を発するべきなんだよなーと、ホント勉強になります。

ネットは余計に心のディスタンスをちゃんと取らなきゃ。

顔も見えない匿名だからこそ、ディスタンスゼロになってしまうことに気付かず、凶器的な文言を平気でぶっ刺していく通り魔のような輩は、自分が刃物を振り回していることに全然気づいていない。上履きに画鋲入れてやったくらいの気持ちだろうけど（←それでも問題児）、現実世界で同じことを大量の人がやったら、そりゃ血まみれですよ。想像力を働かせてほしい…。

そんなことを考えると、最大限に注意しなければ!!と、ホント容易につぶやけません。

このご時世、現実の人々との触れ合いも、無駄に疲れます。ご近所さんとの会話も距離を保たなきゃとか、おすそ分けとかいただくのもどうなの？閲覧板も消毒したほうがいいのか…。

なのに!!ウチに来た不動産屋!!キッチンの床下を見るのに、マスクせずに普通に来て「パイプが…」と飛沫炸裂の破裂音満載でしゃべる…しかも鼻すすってない??…もう恐怖ですよ。

この人どんだけ過信してるんだろう…。今、マスクは基本だろ!!と沸々と怒りが。社内で徹底してないの?と更なる疑問が…。

念のため飛沫が飛びそうな範囲を洗剤とアルコールで除菌清掃。おかげでウチの中はちょっとキレイになりましたが、考えが甘い人がまだまだいるんだと感じる出来事でした。

現実世界でもネット世界でも、様々な所で様々な人が傷つき、怒り、疲弊し、苦悩や不安を抱えている今だからこそ、少しでも苦しい思いをさせないように不用意な行動・言動に常に気をつけなきゃと思うどころです。

マスク手洗い洗顔うがい、むやみに触らない、触った物の消毒など、そのあたりは充分気にしながら、体のディスタンスだけでなく心のディスタンスも保って、他人様の言動や行動にいちいち反応せず達磨さんのような忍耐力をもって「気にしな〜い気にしない」の精神で、なんとか乗り切りましょう!!…全然出来てないけど（心入れ替えます…）

7月の豪雨で被害に遭われた方もいらっしゃると思います。コロナの心配もしながら想像できない大変さだと思いますが、どうぞ命を最優先で。皆様のご無事を祈ってます!!

祈  
とく。



面白ネタ・気になる話題・知って得する情報募集!

〒230-0052横浜市鶴見区生麦1-7-10

長生医学会事務局「どちん係」

Eメールアドレス:tani@chousei.jp



# ちょっと 美味しい話

凍り付いた心を溶かす料理

北海道 大村 和彦

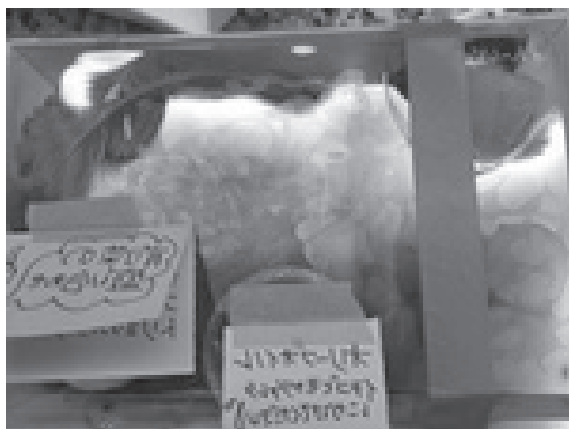
急用があり、白衣のまま空港に出かけたところ、大勢の人に、あからさまにばい菌でも見るかのように避けられました。

うかつに白衣で公共の場に出向いたことを反省しつつも、三密回避という接触制限から生じる偏見は、私たちの心を不自由にし、多くの人が感染の恐れに凍りついていることを実感しました。

コロナウイルスのもたらした異常な事態を、身をもって感じ、憂鬱になっていた時、イタリアンのシェフが来院され、テイクアウトを始めたと話してくれました。

夫婦で営む、テーブル席3組とカウンターだけのこじんまりした店ですが、名店の誉れ高く、お気に入りのイタリア料理を少しでも応援したいという気持ちと、こんな時だからこそ自分たちも楽しもうと、早速注文しました。

メニューと丁寧な料理の説明は手書きでした。かわいいラッピングにも心を温められます。



店内で提供される皿と違い、和の容器に美しく盛り付けられたイタリア料理は、素材一つ一つ、料理一品一品に、心をこめ丁寧に作られているのが分かります。

いつもとは違う眺めに、なんだかワクワクさせられます。



まずは、旬の素材をふんだんに味わえる前菜とフリットミストでスパークリングワインを1本

北海道山菜の王者“行者ニンニク”と生ハムのピザ、鳥レバーのクロスティーヌで赤ワインをゆっくり1本楽しみました。家庭料理とは違うプロの高いクオリティーに、ワインの進むこと進むこと（笑）

「う～～ん美味しい！」とつい声に出してしまいます。

コロナ禍ゆえもたらされた、幸せなひと時は、私の心に笑顔を取り戻してくれました。

当院の患者さんにもコロナ鬱と思える症状がみられます。

恐怖にこわばった心は、長期間交感神経を硬直させ、失調した副交感神経は、ウイルスと戦うリンパ系免疫機能まで低下させます。

コロナに屈しない料理に勇気をもらい、こんな時だからこそ、自分たちも仕事を通し社会に貢献しようと決意しました。

訂 正

名簿P6 宮城県 村上 大介先生 TEL 誤 0266-28-2216 正 0226-28-2216

訃 報

北海道連合会副会長 福井 剛先生のお父様、深川市 19期生福井清孝先生が、7月17日ご逝去されました。70歳

ここに謹んで哀悼の意を表します。

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

夜のミニ説明会 2020. 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7月25日 印刷

令和2年7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