〈1 ページ 23 文字×16 行＝368 文字〉

「自然療法による回復を求めて」

バッチ自然療法クリニック

院長 石川眞樹夫

私は札幌市で、北海道最初の自然療法診療所、「バッチ自然療法クリニック」の院長をしています。私はこの本を、現代医学に希望を見いだせなかったあなたのために、あなたにもう一度自分の足で立ち上がり、自分の人生を取り戻してもらうために書きました。

『自然界の清らかで美しい純粋な働きかけによる治療法は、確実に、多くの人の内なる自己に訴えかけます。そこには確かに真実のひびきを持つ何か、私達に語りかける何か、があります。そしてこれこそが、自然界のやり方であり、正しいものなのです。』

1936 年 9 月 24 日 ウォリンフォードでの

エドワードバッチ博士[1]の講演より。

まえがき

私は 27 歳で医者になり、2016 年で、54 歳になりました。医者になってからも、ちょうど 27 年が過ぎたことになります。1988 年に医学部を卒業して以来、常に救急医療の現場にも関わりながら、産婦人科、消化器内科、ホスピス、内科小児科、心療内科、精神科、老人医療の領域で、医師として経験を積み重ねて来ました。他のお医者さんたちと比較して、極端に幅広い領域で仕事をし続けてきたのは、私が大学の医局に直接所属しなかったという事に加え、人間の命と人生を、産まれる前から死に至るまで、さらには死後に至るまで見尽くし、見極めた上で、医師という仕事を全うしたいという強い願いを持っていたためです。

神奈川県逗子市では33歳から50歳までの18年間を、内科小児科心療内科の開業医として過ごし、地域の方々を三世代、四世代にわたって診察させて頂く機会に恵まれました。50歳で北海道に移住し、2015年12月20日、札幌市電ループ化開業の日に、石山電停駅前に「バッチ自然療法クリニック」を開院しました。クリニックビルの正面には、横断幕で「お薬を減らすお手伝い。難病治療引き受けます！バッチ自然療法クリニック」というお知らせを掲示しています。

この横断幕を作成するにあたり、家族からは、「地域医師会の先生がたの不評を買うのではないか？」「薬を出す先生達に喧嘩を売っているように誤解されるのではないか？」など、不安の声も聞かれましたが、私自身は、「自然療法」という通常医学とは異なる治療をクリニックのメインにすえて開業するにあたり、医師会に所属する意向もなく、その件については何の

心配もしていませんでした。テレビやマスコミの洗脳を受けた人々が8割、9割を占める北の大都市札幌で、小さなビル診療所が一軒、「自然療法クリニック」の看板を出したからと言って、通常医学で仕事をしている先生達にとっては、痛くも痒くもないはずです。そもそも、自然療法というのが何なのか、想像出来るお医者さんも、ほとんどいないはずです。そんな経緯もあってスタートしたのが「バッチ自然療法クリニック」です。そして、開業以来の、この1年の外来診療の中で、過去27年間の医者としての経験や医学常識の多くが色あせるような、素晴らしい回復や、患者さんの人生の大転換が次々と生じています。

　バッチ自然療法クリニックにやってくる患者さんのほとんどが、今まで受けた西洋医学的治療に絶望した方々です。それは、西洋医学が症状だけに焦点を合わせていて、「病む人そのもの」と「病気の真の原因」

に目を向けていないために起こった悲劇です。病気の種類や症状の軽重にかかわらず、心から回復を求める人にとって、真の回復への道筋と希望は必ずあります。私は今までに、バッチ自然療法クリニックを訪れた患者さん方と同じように、今受けている治療に希望を見いだせず、苦しんでいるあなたに、『ここに真の回復への道があります』とお伝えするために、この本を書きました。この本を通じて、あなたにも回復への希望がもたらされますように。

平成 28 年 11 月 13 日

初冬の札幌市にて

第一章：病気の真の原因と感情の浄化。

（１）病気の真の原因。

病気は、人間の表面意識（≒エゴ）が生活の主導権を握ることによって、一人一人の体が、その本来の理想的な使われ方から「かけ離れた用いられ方」をし続けることによって生じます。エゴが主導権を握っているということは、行動のモチベーションが基本的に「恐怖」または「憎しみ」に支配されていることを意味しています。 そして、この状況が持続する事で病気が産まれるプロセスを、エドワードバッチ博士 は「病気は、本質的に魂と意志が争った結果です」という言葉で説明しました。（ 感情と治療法には対応関係があり、対症療法としての現代医学は、「恐怖心」に由来する、緊急状態への対応を主とする医学です。 ）

バッチ博士がこの文脈で「魂」と述べたものは、別の言葉では「ハイヤーセルフ」とも呼ばれ、人が地上に産まれる前から、個人の人生全体についてある計画

を持っていて、人間が地上の人生を送る間、それぞれの個人に対して、導きのインスピレーションを与えてくれる「高次の自己」を指しています。これに対して、「意志」というのは、「表面意識の選択と行動」を指しています。つまり、バッチ博士はここで、一人一人の人生に産まれる前からの「意図」、「目的」があり、個人がその意図からかけ離れた選択と行動を続けた場合、個々の肉体に不調和が生じ、ついには病気が発生するという事を簡潔に説明しているのです。

（２）心と魂が建設者であり肉体はその結果にすぎない。

　この言葉は 20 世紀最大の預言者とも呼ばれたエドガー・ケイシーの言葉です。彼は、数多くの難病の方々にフィジカルリーディングと呼ばれる、治療のためのアドバイスを行い、当時の通常医療で回復することの

出来なかった多くの人々に救いをもたらしました。そのリーディングの中で、疾患の治療と回復に関連して述べられた、最も重要な一言として「心と魂が建設者であり、肉体はその結果にすぎない。」という言葉があります。

　エドガー・ケイシーは、病気で苦しんでいる肉体そのものが疾患の真の原因ではなく、その肉体の状態を形成した「建設者」＝「心と魂」にこそ、病気の真の原因があると説明しています。この事は、第十七章で改めて説明しますが、症状を呈している部分ではなく、病気の原因になっているより根源的な部分に働きかける重要性を指摘する言葉でもあります。

　エドワード・バッチ博士と、エドガー・ケイシーの二人の言葉を理解すれば、『魂（潜在意識とも呼ばれる生命力の領域）と心（人の表面意識）に一致があれば、健康な肉体が維持され、もし、この魂と心の間に

不一致や争いがあれば疾患が形成される。』という事を、2 人が共通して述べていることが分かります。

（3）「感情状態」に耳を傾ける自然療法、バッチフラワーレメディ。

　バッチ自然療法クリニックで一番頻繁に用いられる治療法が、1936 年に死去した英国人医師、エドワードバッチ博士が遺した『バッチフラワーレメディ』による治療です。バッチ博士は、1886 年に英国バーミンガム郊外に産まれ、外科、内科、救急医療の学びの後、公衆衛生学の学位を取得して開業し、慢性病を治療する「腸内細菌から作成したワクチンの研究」と、ホメオパシー薬の研究を経て、最終的に、植物の花びらから作られた「感情を癒す 38 種類の治療薬」バッチフラワーレメディを完成して 1936 年にこの世を去った医師であり、研究者です。

バッチフラワーレメディは、自然界に自生する植物と樹木の美しい花から作られた治療薬で、どれほど沢山使用しても副作用や毒性を全くもたらさない治療薬です。この治療薬は、個々人の感情状態を目安として選ばれ、ネガティブな感情状態を消し去ると同時に、一人一人の内にある「自然治癒力＝自己治癒力」を活性化し、病気を予防すると同時に、慢性化した病気を克服する力を与えます。子どもからお年寄りまで、妊婦さんからガンの末期の患者さんまで安全に用いる事が出来、あらゆる疾患の回復を促し助けてくれる素晴らしい治療薬です。

この治療薬の本体は「花びらを水に浮かべて太陽光で 3 時間加熱した後に花びらを取り除いた水」であり、その母液はその後、蒸留水でおよそ 200 倍に希釈されて製品化されるため、製品と成ったレメディには、保存液としてのブランデーまたは食用グリセリン液

の成分しか検出されず、日本では法律上も「食品」として認定されて流通しています。つまり、望むなら誰でも、インターネットでも容易に購入出来る「食べ物」として扱われており、極めて安全性の高いものなのです。それにも関わらず、レメディを適切に選び、飲用した場合の治療効果は、極めて著しく、西洋医学的な対症療法でほとんど効果が得られなかった各種の疾患、精神感情状態に由来する心身症、さらには慢性の身体疾患に対しても著明な回復をもたらすことがしばしば経験されます。

　エドワードバッチ博士は、1936 年に亡くなりましたが、同じ年に行われた最後の講演で博士が行ったバッチフラワーレメディについての説明を、レメディについての最もシンプルで完全な説明として、ここに引用しておきます。

1936 年メゾニックホールでのバッチ博士の最後の講演から。

「このハーブ療法の原則は以下となります。

第一に、医学的な知識は必要ありません。

第二に、病気は、何の原因もなく起こるものではないということ。

第三に、心（マインド）は、体の中で最も繊細な部分なので、私達にどのレメディが必要かを知らせてくれる最良の案内役であるということ。

第四に、考慮すべきは、患者さんが病気に対して示す反応そのものであり、病気自体ではないということ。

第五に、恐れ、憂鬱、疑い、絶望、いらだち、人と一緒にいたいという願い、孤独でいたいという願い、優柔不断さなどは、実は患者が病気によってどのような影響を受けているかを教えてくれ、その人に必要なレ

メディを見いだすための答えも与えてくれるということ。

　これらのレメディの持つ大きな癒しの効果については、生涯続くかと思われた症状を持ちながら、健康を取り戻した数百数千の人々が存在すると述べるだけで十分であり、それ以上説明の必要もないでしょう。通常の病気が速やかに治癒した人も多く、早い段階で病気の発症を予防出来た人も数多くいます。

…中略…

　太古の昔から、人間は癒しの源泉を二つの存在に求めました。一つは創造主で、もう一つは、創造主が苦しむ者達のために与えた野のハーブに、です。

　しかし、ここにはほとんど忘れられてしまった一つの真実があるのです。それは、癒しの為に野におかれているこれらのハーブが、私達の恐れを取り除き、慰めと安らぎを与えて、私達が自分の内部に宿る神性に

近づくことが出来るようにしてくれるという事です。このプロセスが私達の内なる神性を増し、そのことで私達は癒やされるのです。

ある種のハーブが、私達に慰めを与えることで私達を自分の神性に近づけてくれるという事はとても素晴らしい考えで、これは実際本当のことです。このことは、病人が病から回復するだけではなく、その時に安らぎと希望、喜び、同情、思いやりが彼らに入り込むことを意味します。そのような素質を既に持っていた人の場合には、その度合いが強まることが、これまで繰り返し示されています。

従ってある種のハーブは神聖な手段によって私達のために置かれたということ、そして、それらのハーブはただ私達の身体を癒やすのではなく、私達の神性が、私達の日々の生活と性質の中に現れるようにしてくれると確かに言えるのです。

これらのハーブを用いる癒しの方法では、身体のどこが具合悪い場合であっても、肉体を考慮の対象にするのではありません。私達が探すのは、魂の安らぎに不調和を生じている目安としての「人の性質」なのです。

ですから、普通の身体の症状には注意は払われず、私達が注意を注ぐのは、落ち込み、いらだち、恐れ、心配、優柔不断、不安感、疑い、不寛容、憎悪などです。つまり、内なる自己が、静かで、確信に満ち、思いやりにあふれている時には存在しないような、すべての感情です。

癒しの力を持つ神聖なハーブを用いた手当によって、これらのマイナスの要素が消えると、そうなったことによって、どんな病気であっても身体が回復するのです。

私達は、今日のストレスと緊張に満ちた広大な文明社会の中で、あまりに多くの葛藤を抱え、真の癒しの源である自分に内在する神性から離れて、あまりに遠くにきてしまったかのようです。しかし、私達の創造主はその事を知っていて、私達に恵みを与えて下さいました。創造主はその慈愛により、私達の病弱を癒す新たな方法として、時と環境が、純粋で素直な状態を回復するための手段を与えてくれたのです。

この新しい方法は大変助けになる、素晴らしいものです。これらのハーブにより癒やされると、繰り返す人生で喜びと幸せと愛が現れ、肉体だけがその恩恵を受けるのではないことが証明されるのです。

さらに、内なる自己と、外なる身体の調和が増して、それが治癒に影響していることも確かです。

３８種類のハーブ全てについては、本に書かれているので、ここでその詳細を述べる必要はありません。幸

せで、喜びに満ちているときの私達の対極にある感情のひとつひとつには、対応したハーブがあるという事をお伝えするだけで十分でしょう。必要な事は、患者の中にある感情をみつけ、それらの感情を取り除くレメディを与えることだけです。

病気が数分前に生じたものでも、何年間にも渡るものでも原則は同じです。

さらに、このことが日常生活で何を意味するのかを考えてみてください。私達のほとんどが、憂鬱や、不安、恐れなどの調和を乱す性質を、何かしら持っています。これらのハーブはそのような感情を取り除き、そうすることにより、病気を私達から締め出すだけでなく、私達の生活を、幸せで喜びに満ちた、有益なものにします。

高貴なアートの中でも、癒しのアートほど素晴らしいものはありません。古代の掟にあるように、苦しみ

の中にいる人の苦痛を和らげ、試練と悩みの内にある人に慰めを与え、苦難の中にある人に希望を与えることほど、人間の社会に適した技はありません。

　これらのレメディは、すべての人にそのような事が出来る力を与えます。その人達自身の力ではなく、大いなる創造主により、癒しのハーブの中に与えられた力がそうさせるのです。」

（４）ハワイの秘法、ホ・オポノポノとの対比。

　ハワイの癒しの秘法「ホ・オポノポノ」では、バッチ博士が「ハイヤーセルフ」と呼んだ存在を「アウマクア（父）」と呼んでいます。そして、表面意識を「ウハネ（母）」と呼び、潜在意識を「ウニヒピリ（子）」と呼んでいます。ホ・オポノポノの伝統と理解においては、母なる表面意識に対し、常に従順な子であるウニヒピリ（潜在意識）は、人類の歴史を通じて蓄積さ

れてきた、「表面意識による指示の記憶」に従っており、「恐怖と怒りに由来する記憶の再生」を行う事で、私達が常に巻き込まれ続けている「世界」を作り、これを映画のように再生し続けています。この状況において、表面意識が自己正当化を手放し、4つの言葉「ごめんね」「ゆるしてね」「ありがとう」「愛しているよ」という和解と愛の言葉でウニヒピリに語りかけると、潜在意識であるウニヒピリは記憶の再生を止めて、表面意識の代理人として、父なるアウマクアに表面意識からの願いを伝達する役割を果たしてくれるようになります。その結果、母なる表面意識ウハネは、失われていたハイヤーセルフ、アウマクアからのインスピレーションを再度受け取ることが可能になり、アウマクアのインスピレーションは、超意識、表面意識、潜在意識を一つに回復し、すべての状況とすべての問題を癒すと理解されています。

（５）飲むホ・オポノポノとしてのバッチフラワーレメディ。

　私は 2007 年に、ハワイからホ・オポノポノを伝えるために来日した、イハレアカラ・ヒューレン博士（Ihaleakala Hew Len, Ph.D.）のお話を直接うかがい、以後、何度も博士のセミナーに参加し、ホ・オポノポノを実践し、またホ・オポノポノが多くの奇跡的な治癒と回復をもたらすプロセスを研究してきました。 その結果として、現在の私は、バッチフラワーレメディを『飲むホ・オポノポノ』と呼んでいます。

（６）感情と記憶の浄化：ホ・オポノポノ。

　バッチフラワーレメディが、一人一人の個人の内面に働きかけ、感情を癒し、身体疾患をも癒す理由は、バッチフラワーレメディが、レメディを選ぶための指標としている一人一人の「感情状態」というものが、

実はホ・オポノポノでいうところの内なる魂「ウニヒピリ」の苦しみを代弁する声に他ならないからです。

普段、十分に注意を払うことが出来ていない自分自身の感情状態に、バッチフラワーレメディを選ぶために注意を向け、自分の中にネガティブな感情状態があることを認め、これを解消するためにバッチフラワーレメディを飲む時、私達は無意識の内に、ホ・オポノポノが提案しているウニヒピリと呼ばれる「魂」=「インナーチャイルド」を認め、これに謝罪し、自分の魂の回復のために最善の栄養である、「愛情」を注ぐという行為をなしているのです。無視と抑圧というプロセスを通じて、自分自身の大切な一部であるインナーチャイルド（ウニヒピリ）を無視し続けていた状態から、自分の現実を創っている原動力としてのウニヒピリを、もう一度自分自身の大切な一部として認めて、根気強く優しく語りかけ、その声である「感情状態」

に注意を向け、その感情を癒すためにレメディを飲む時、私達は、私達の表面意識と感情の間に「橋渡しと一致」を回復し、私達自身の高次の部分（ホ・オポノポノではアウマクア）ともう一度つながることが可能になります。エドワードバッチ博士は、この、人の内側にあり、人生を導こうと私達を待ってくれている叡智ある部分を著書の中で「ハイヤーセルフ（高次の自己）」と呼んでいます。

　ホ・オポノポノが、あらゆる疾患を癒やし、問題を解決する秘密も、実は感情を司るウニヒピリ（インナーチャイルド）を癒すプロセスを通じて、「ネガティブな記憶の再生」＝「歪んだ思考パターンの再生」を消し去り、人を本来の「ゼロの状態」＝「インスピレーションを受信出来る状態」に戻すからに他なりません。

（7）他力から自力へ、そして私を手放すところへ。

ホ・オポノポノのもっとも重要な原則は、どんな事柄であっても、人が認識するすべては「私の責任」だと認識する事にあります。このプロセスは、人のせいにすることを止めて、万事について自分の責任を引き受け始めるプロセスです。ある事柄を、その場でそのように認識しているのは「私」以外にはないことが、すべてが「私」の責任である事を示しています。

キリスト教の聖書には、イエス・キリストの言葉として以下の言葉が記されています。「はっきり言っておくが、どんな願い事であれ、あなたがたのうち二人が地上で心を一つにして求めるなら、わたしの天の父はそれをかなえてくださる。」（マタイ１８：19）私は、この言葉を、病院に通院しているガン患者さんが治らなくなる理由としてしばしば引用しています。進行ガンや末期ガンの患者さんを前にした時、医師も

看護師もたとえ声に出して言わなくても、心を一つにして「この患者さんの余命はいくばくもない。」と考えています。この二人の人の考えが地上での「二人の人の祈り」となってしまいます。そして、言葉で伝達されなくても、特に患者さんの無意識は、目の前の二人の権威者の想念を受け取って、否応なく「余命いくばくもない」状態を作り上げます。私は、なぜ病院に通うガン患者さんが治らないのかを観察し、考察した時にこの事実に気がつきました。また、無意識の情報伝達がどれほど人に直接の影響と暗示を与えるかを、私はNLP（神経言語プログラミング）のトレーニングを通じて深く理解しました。

　この本の第十四章で、私はバッチフラワーレメディの使い方を、患者さん本人だけに飲んでもらう通常の方法から、家族療法として活用する方法に至った経緯を説明していますが、私がその変更をぜひ必要だと理

解したのは、私が自分のためにホ・オポノポノをした時に、通院患者さんに著明な改善が生じることを目の当たりにしたためでした。私の目の前の現実、患者さんの病状でさえも、ホ・オポノポノで改善されるのです。「心と魂が建設者であり肉体はその結果にすぎない。」と語ったエドガーケイシーは、そのリーディングの中で「私達は神の共同創造者（Co-Creator）として創られたのです。」と語っています。私達の心は、内なる神の創造力と協力しながら、常に目の前の現実を造り上げています。自分の親や兄弟、友人に、身体や心の苦しみ、病気が生じていると見える時、その病気を出現させたのは、実はその人を見ているあなたとあなたの内なる創造力（想像力）なのです。だからこそ、よりスムーズでより完全な調和と回復を望む場合、症状を呈している人だけに働きかけるのではなく、可能な限りその人を支えようと願う治療家自身と家族

にも、ホ・オポノポノを実行してもらい、バッチフラワーレメディを服用してもらうことを、私は治療の原則としています。

私達が人生で出会うすべての問題は、常に慈愛あふれる全能の叡智によって準備されたものなので、その問題が私達に耐えられないものであることはありません。この事を深く認識した時に、私達は「共同創造者」として人生と世界に責任を持つということが、自分や他人を責めることとは関係が無いことを認識し、エゴの選択とエゴの視点を手放して肩の重荷をおろすことが出来ます。この時私達は、私を手放すことが出来ます。あなたはそこで、絶対自力と絶対他力が同じものだと気がつくでしょう。

第二章：世界の構造と人間の構成要素の相関関係。

疾患と人間の回復を、全人的に把握するための前提

として、人間の構成要素についてここで概説します。（脚注[2]人間の構成要素と世界構造のホロンモデル参照）

（１）　４つの構成要素。

人間は大きく分けて４つの構成要素から成り立っています。英語ではこの４つは「Body, Mind, Soul ,Spirit 」と表現されます。日本語を当てはめるなら、「肉体、心、魂、霊」となるでしょう。厳密にみると、肉体はさらに物質体と、生命力の身体（エーテル体）に分けることもできますが、ここでは便宜上この二つを一つと見なして「肉体」と呼ぶことにします。「肉体、心、魂、霊」の４つの構成要素の内、私達が普段からその存在を意識している部分は「肉体」と「心の一部（表面意識）」の２つの領域の一部分だけであり、私達は自身の構成要素全体の、ごく一部を

認識して生活していると推定されます。表面意識と潜在意識をその情報量でみた場合、現代の脳科学によれば、表面意識で扱われる情報量は心の働きの中では2%から 3%以下だと推定されています。そして、この事実は、「喉元過ぎれば熱さ忘れる」ということわざにある、私達の知覚能力の限界にも対応しています。私達が、熱さという感覚を通じて認識出来る領域が、頭部を中心とする喉の少し下までで、それより下の内臓や四肢の深部感覚に関して表面意識の知覚が及ばないという事は、実は私達の潜在意識が喉元より下の領域全体に広がっているという事実に対応しているのです。そして交感神経と副交感神経から構成される「自律神経システム」が、この「臓器領域＝潜在意識領域」の活動を把握し、調整する神経として知られています。

（２）霊（Spirit）について。

　現代の日本語では、霊という言葉の概念が極めて曖昧になっていて、霊と魂という言葉が混同して使われていますが、私がここで４つの構成要素の中で、最も高次の部分として数えている「霊」は大我ともアートマンとも言われる「存在の基盤」を意味します。これに対して私が「魂」という言葉で示したい領域は、潜在意識を含む「絶対意識の一時的な存在状態」を意味しており、「心」は「エゴとエゴに感受される表面化した感情の領域」を指しています。宇宙の構造に関連して説明するなら、大我は大宇宙全体に対応し、魂は太陽系に対応し、心は月と地球の領域に対応しているという説明も可能でしょう。そして、もっとも地上的な構成要素である肉体は、「生命力を付与された物質」として、これを通じて霊と魂と心が表現を行う「乗り物」であり、地球に対応していると認識して頂ければ、

私がここで提示した４つの構成要素のおおまかな概念はほぼ理解して頂けることでしょう。

（３）人間存在の目的としての意識。

　ホロンモデルで、最も外側の構成要素である「霊＝大我」は「人間の本質」または「意識」です。ヴェーダの教えでは、究極的な実在「サット・チット・アーナンダ（存在・意識・至福）」として認識される構成要素で、個我がここに至った場合、最終的には個我が消え、「梵我一如」の境地に至ると言われます。ホ・オポノポノでは、「ゼロ」の状態と呼ばれています。

　厳密に述べれば、この意識だけが存在であり、この本質以外はすべてこの本質が創造した夢とも言えますので、これ以外の３つの構成要素は「人間の本質」にとっては、副次的なもの、ある種の幻とも言えます。この事柄については、ここではこれ以上立ち入った説

明はしませんが、人間の究極的な平和は自己の本質がこの「存在、意識、至福」と一体となった状態として達成されるという事を、心の片隅にとどめて頂ければ幸いです。（この理論や哲学を詳しく学びたい人は、ラーマナ・マハリシ師の教えや不二一元論について述べられた書籍「アシュターヴァクラギータ」[3]などを紐解いてください。）

（４）「意識」の道具としての「肉体、感情、エゴ」。

　残りの３つの構成要素は、「肉体、感情、エゴ」あるいは「知性、感情、意志」（常用句では「知情意」）と呼ばれる構成要素です。

多くの人は、記憶と記憶反応の集合連鎖である「エゴ」と「自己意識」を同一視しており、感情と肉体をエゴの付随物のように感じながら生きていますが、この「肉体、感情、エゴ」の３構成要素は、多くの人にと

って、「存在の本質」よりは馴染みがあり、一人一人異なるとは言え、ある種の感覚的理解を持っている人も多いと思われます。

「肉体、エゴ、感情」は、私達が地上で個性を保ち、地上生を生きるための道具を構成しています。「存在の本質（存在・意識・至福）[4]」は、この「肉体、感情、エゴ」という乗り物によって、この世界を体験し、複数の自己を構成し、個性と個性の関係性で織り上げられるこの世界を体験するように出来ています。そして、この事をキリスト教の聖書では、「あなた方の肉体は神宿る神殿です」と説明しています。

私達の肉体は、いわば神の意識が宿る神聖な器なのですが、この器が、神ならぬ地上的な意識（エゴ）にのみ支配され、地上に調和と平和をもたらす潜勢力としての「存在の本質」が、相互支援的に地上体験を経験する道具として適切に機能しえなくなった場合、道

具としての「肉体感情エゴシステム」は機能障害を抱えるようになり、病を形成し、ついには地上から取り去られます。これが、意識の「道具」、あるいは「乗り物」としての肉体が、天寿を全うせずに病み、地上から取り去られる主な理由なのです。

（5）病む事のない「内なる自己」に目覚める。

人間の4つの構成要素の中で、病む事が可能なのは、乗り物である「肉体感情エゴシステム」だけです。私達は、本来道具として用いるべき、「肉体、感情エネルギー、思考パターン」の3つと、間違ったそして過剰な、自己同一化を生じているために、肉体の病、感情の病、精神の病などにとらわれ、自分を客観視することや、自己の本質（ハイヤーセルフ）と一致することが出来なくなり、死を恐れるようになります。そして、私達が難治性疾患や、慢性病、ガン、精神疾患

などの診断を受けた場合、深く自己同一化してきた「肉体感情エゴシステム」という偽りの自己像が傷つき揺らぐことで、死の恐怖はさらに強くなり、「自己の本質」は一層見失われ、結局のところ「自己治癒力発動」のチャンスが完全に失われるという悪循環に陥ってしまいます。

　この悪循環から脱し、自己治癒力を回復するためには、現代医学の枠組みと、文化的な洗脳を手放し、自己の内に潜勢力として存在している「失われることのない回復力」、あるいは「自己の完全性」と再度繋がることが必要です。このプロセスを私は「内なる自己に目覚める」プロセスとも呼んでいます。ホ・オポノポノの言葉で言えば、ウニヒピリを認め、４つの言葉を通じてウニヒピリと和解し、自分自身をハイヤーセルフからのインスピレーションによって導かれる状態へと回復させる事と言えるでしょう。

第三章：「病（やまい）[5]」についての大きな誤解。

（１）現代医学の根本的な間違い。

　現代医学の根本的な間違いは、「病は間違って生じた現象である」という思い込みです。
この誤解ゆえに治療の方向性は完全に的外れなものになり、対症療法に時間と費用を注げば注ぐほど、病状はさらに複雑化し慢性化するという悪循環が生じます。「体が間違うことがある」と想定している、現代医学の仮説こそが本当の間違いです。

　単細胞生物の時代から 35 億年を経た人間の肉体という完成されたシステムは、間違ってインフルエンザに罹患するのではなく、インフルエンザに罹患することが、肉体を浄化し、これを健全な状態に戻し、健康な子孫を残すためにも有益だからこそ、インフルエン

ザと共存する道を選んだのです。アトピー性皮膚炎を中心としたアレルギー疾患にしても、その人の日頃の食生活や生活パターンが、アレルギー症状を通じての解毒を必要とする「血液の濁り」や「神経機能の乱れ」を生じる状態になっているから出現しているであり、その事は、赤ちゃんに皮膚炎が出現した場合、その子が生まれるまでの親の食生活が不適切だったという事実を親に告げ、生まれた子が健康に成長するためには、親子ともに食事を中心とした生活パターンを変える必要があるということを表面意識に伝えるために出現しているに過ぎません。個人だけを見る狭小な視野を手放して疾患や症状の意味を把握しようとした時に、これらの真実が見えて来ます。

（２）表面意識（エゴ）の自己正当化。

　さらに「病は間違って生じた現象である」という観

念の背景には、「私は何も間違ったことをしていないのに、なぜこんな病気になるのか？」という表面意識（エゴ）の「自己正当化傾向」があります。大局的な視野を失い、自己中心的な視点から疾患を見たときには、表面意識はこう考えざるを得ないのです。「自分は普通に暮らしてきたし、何も間違ったことはしていないのに、こんな症状を抱え込むことになったのは、誰かが、あるいは身体の何かが間違っているからだ」という考え方です。ここでは、責任の回避と、心と身体の分裂、自他の分離と他者への攻撃、防衛機制が生じています。病気が間違って生じたものであり、「自己ならざる肉体の誤謬の結果」だという考えが、ガンに対しての三大療法、「手術、抗ガン剤、放射線療法」の手法に現れています。三大療法は「切る、殺す、焼く」という攻撃的な治療手段です。このように攻撃的な治療手段が選ばれるのは、「エゴ」の存在そのもの

が、「恐怖」と「自己正当化」＝「分裂」により保たれているためです。病気に対しても、環境に対しても、常に自己正当化という方法で自分を守り存在基盤を確保しようとする、「エゴの原則」は、「意識と身体の分裂」、あるいは「意識と魂の解離」「自己意識と世界との分断」がある状態においてだけ維持されます。この状態は、「個性が自然や宇宙と切り離された状態」であり、宗教では「的外れの状態（原罪状態）」「確信なき状態」「信仰なき状態」と呼ばれる状態です。別の言葉では、「表面意識と感情が分裂した状態」あるいは「本能が抑圧された状態」とも言えます。この状態にある人では、潜在意識（ウニヒピリ）はハイヤーセルフからの導きを受ける事が出来ず、恐怖に支配された表面意識（アウマクア）の命令に従順に従い、記憶に基づく再生を続けます。この状況が続く限り、個性が生かされることは決してなく、潜在意識はこの状

況に苦しみ、表面意識に対して、「各種の感情」を苦しみの叫びとして伝達します。

感情は魂（ウニヒピリ）の声であり、個々人の「本能的直感」が生きている場合には、決して無視されることのない内部からの衝動を伝えるメッセンジャーです。そして、この「魂の声」＝「感情」を無視し続けた時に「病気」が結実するのです。

第四章：西洋医学の問題点。

（１）見失われた五大療法。

医学の歴史の中では、もともと、五大療法：①逆症療法（アロパシー）、②手技療法（オステオパシー）、③心理療法（サイコセラピー）、④自然療法（ナチュロパシー）、⑤同種療法（ホメオパシー）の５つの治療法が、一人一人の患者さんの状況と病状に応じて、

バランス良く用いられて来ました。しかし現代の日本では、五大療法の１つにすぎなかった西洋医学（逆症療法あるいは対症療法）が医学の主流を占めるに至り、特に過剰な薬剤の使用によって、「容易に回復可能な疾患が慢性化する」、「食事の調整だけで改善するはずの疾患が難治化長期化する」などの多くの弊害が生じています。

（２）五大療法の起源と可能性。

　ここで、五大療法の起源について改めて説明をしてみます。それぞれの療法の由来と特徴を理解出来れば、五大療法をどのように活用することが真の回復に役立つのか一層理解しやすくなると思われるからです。

　五大療法それぞれは元々、人間同士のシンプルな助け合いや、原始的な治療の試みに由来しており、その起源については、誰もが容易に想像することが出来ま

す。具体的には、

①対症療法は、熱が出て体が熱くなった時に冷たい水を飲むと楽になる経験や、発熱で苦しんでいる子どもに、水で冷やしたタオルなどを当てて回復をはかろうとした行為などが、その起源でしょう。

②手技療法は、肩こりや背中の痛みに手を当て、もみほぐしてあげるというような、人間同士の親愛に基づく行為が起源と推定されます。

③心理療法は苦しむ人の話を聞いてあげること、愚痴を聞くというような親しい間柄での、仲間同士の精神的交流に起源があります。

④自然療法は「命ある食べ物による回復の経験」が起源であり、さらにこの経験を発展させ、山野草やハーブによるいわゆる「植物療法」が行われたことがその後の伝統に繋がったと思われ、東洋の歴史的の中では、中国伝説の医師「神農」にその大きな源を

見いだすことが出来ます。神農は全ての薬草を自ら毒味してみたといわれる伝説的人物で、『本草綱目』の元となった『神農本草』という本を遺したと言われています。バッチ自然療法クリニックでは、この自然療法に属する植物療法、『バッチフラワーレメディ』を治療の中心にすえており、このレメディを作り上げた、医師エドワードバッチ博士の名前がクリニック名の由来です。

⑤同種療法（ホメオパシー）は、ヒポクラテスの時代から知られていた治療法ですが、現在ヨーロッパやインドで広く活用されている同種療法（ホメオパシー療法）は、1843 年になくなったドイツ人医師サミュエル・ハーネマンが、「薬剤の効き目が、往診の馬車に揺られると大変強くなる」という事と、「熱帯熱マラリアの治療薬であるキニーネを、健康な人が服用すると、マラリアとほぼ同等の症状が引き起

こされる」という事に気づき、これらの現象を研究した結果として発展した医学です。

現代日本人の日常感覚では、『日々の食事が万病を作り、また万病を癒す』という、自然療法の大原則を聞いても、すぐには理解出来ないでしょうし、ホメオパシー薬について「類似した症状を引き起こす物質を何万倍、何億倍にも薄めた水をしみ込ませた砂糖玉が、あらゆる病気を治す」と言われれば、なおさら理解が困難でしょう。五大療法の中で、理解がやや難しいこの２つ、自然療法と、同種療法（ホメオパシー）は、現代医学に絶望した方々にとって、大きな希望になる治療法ですが、ここでは、自然療法が、もっとも無理のない治療であり、同種療法（ホメオパシー）は自然療法とは異なる、専門家のアドバイスを必要とする特殊な治療であるという事を心にとどめておいて頂き

たいと思います。

（３）五大療法と五情、五臓六腑の関係。

　この事実を知る人はほとんどいないのですが、五大療法のそれぞれは、人間の５つの感情、「怒り」、「喜び」、「思い」、「悲しみ」、「恐れ」に対応した治療法であり、人間の五情とよばれるこれらの感情が、五臓〈肝臓、心臓、脾臓、肺臓、腎臓〉により生成代謝されている以上、これら５つの治療法すべてが、私達には必要です。

　具体的に述べれば、ホメオパシーは肝臓と怒りの感情に対応した治療法です。自然療法は心臓と喜びの感情に対応した治療法です。心理療法は脾臓と思いに対応した治療法です。オステオパシー（手技療法）は、肺臓と悲しみの感情に対応した治療法です。アロパシー（対症療法）は腎臓と恐怖の感情に対応した治療法

です。

　これら５つの療法を自在に用いる事が出来れば、いくつかの療法を組み合わせることで、五臓それぞれの不調に由来する、全ての疾患に無理なく対応する事が可能となり、ひいては個人のシステム全体にバランスを回復することが可能となります。

（４）四情→思いのゆがみ→疾患発生のプロセス。

　ここで、疾患の発生プロセスに関する、さらに重要な事実を説明します。

　人の「感情的な苦しみ」は五臓における気血水の流れを乱し、腸内細菌叢に変化を引き起こし、結果として「思い」にゆがみをもたらし、「歪んだ思考パターン」を維持するように働き続けます。そして、「歪んだ思考パターン」は、不適切な行動パターンを産みこれを維持し、最終的に生活習慣病に代表される「身体

の病気」をもたらします。この悪循環を解消して根本的な回復をもたらすためには、結果である「身体の状態」に働きかけるよりも、さらには「歪んだ思考」そのものに働きかける以上に、それらの源にある四情、つまり「怒り」「喜び」「悲しみ」「恐れ」の４つの感情状態に働きかけて、これら四情の解消を計る、あるいは四情の間に適切なバランスを保つことが有用です。そして、ほとんどの患者さんで、そのバランスの回復のために、「同種療法」「自然療法」「手技療法」「対症療法」の４療法の中から、１つ、または２つ以上の療法を併用する必要が認められます。（少食を中心にすえた西式甲田式医学のような徹底した食養生や、NLP に代表されるような思考パターンの作り直し、祈りと瞑想に専念する生活などを行う事が出来た場合は、ここに述べた「4 療法」を直接活用することなく身体疾患までも解消されることが多いのですが、

正確かつ詳細に観察すれば、それらの特殊療法が作用するプロセスも、「感情→思考→体」という疾患形成のプロセスを逆転させることによるものだと理解出来ます。）

（５）根本療法にならない現代医学。

対症療法（逆症療法）とほぼ同義になってしまっている西洋医学は、特に緊急時の治療、救急医療においてはその有用性を発揮しますが、「生活習慣の是正」、「精神における誤った反応プログラムの書き換え」、「ネガティブな感情エネルギー解消」などに関しては、ほとんど役に立ちません。つまり、西洋医学（対症療法）は、緊急救急医療としては大変役立つ治療法なのですが、それ単独では、生活習慣の改善を含む、根本的な治療法にはなり得ないのです。

ほとんどの西洋医学的な治療薬は、原因ではなく結

果である「症状」にだけ焦点を合わせているため、高血圧の治療薬に代表されるように、1 度開始したら、ほぼ一生それを使用し続ける必要があり、さらには、その薬の副作用を避けるためにも定期的な検査、診察が必須となり、検査には専門的道具や専門医への相談が必要とされ、結局ある「診断」を受けたら、その疾患を放置した場合の寝たきりや急死のリスクを避けるために、患者さんは自分の人生の時間や、食事の選択肢（高血圧であれば塩分制限など）を含む『自己決定の権利』を人の手に委ねることとなってしまいます。

（6）自己責任を放棄するリスク。

疾患の原因を自分自身の生き方に求めずに、自分とは別物の何か、肉体の遺伝的特性や、環境要因、他人から受けた影響などに原因があるとした場合、外的要因により加えられた影響は、外的な手段、医師を含む

専門家の支援や、特殊な薬剤など、外部から加えられる何ものかによらなければ修正も出来ず、取り除く事も困難だという事になります。このような他者依存的思考パターンに基づくシステムこそが、対症療法を中心にした現代西洋医学の歪んだ姿です。このようなシステム内にあっては、患者さんが、本来の自己を取り戻すことも、自己に目覚めることも永久に不可能になると言えるでしょう。

（7）医療システムの悪循環。

本来、医学全体の 1/5 にすぎない逆症療法に、救急医療のみならず、子どもの病気予防から、老人の病気治療まで、さらには、心の病気や精神の病気治療まで、まかせてしまったために、戦後の医療費増大はとどまるところを知らず、現状では、治療しにくい症状を持った人々が出現するたびに、新しい疾患概念、あるい

は疾患グループが想定されて病名が増え、これに対し、ただ症状を変化させるだけの新薬が製造され、その度に新薬の犠牲者まで増えるという悪循環が生じています。

　この十年来、雨後の竹の子のように増えた駅前メンタルクリニックでは、次から次に、新しい抗うつ薬や新世代の向精神病薬（非定型抗精神病薬など）が処方されていますが、その度に、一時的な精神症状改善の代償として、人格の崩壊、家庭の崩壊、子どもの不登校、自殺者までもが、増え続けているのです。心の病気に対しての処方薬が、疾患を複雑化、慢性化させ、最終的には常用量精神科薬依存症や、難治性統合失調症などという、恐ろしい「医原病」が作られ続けているのが現代精神科医療の現実です。[6]

第五章：感情と腸内細菌の関係。

ここで、「本能」（≒臓器の働き）と、表面意識（エゴ）との間に分裂がある時、どうして「感情の乱れ」や「極端な感情」が、そしてついには「病」が生じるのかについて、腸内細菌を中心に据えて説明します。

（１）エドワード・バッチ博士の軌跡。

バッチフラワーレメディを作り上げたエドワード・バッチ博士は、詳細な人間観察により、フラワーレメディを見いだす直前の時期までに、人の腸内細菌の培養研究から、「７つの感情反応のパターン」と「腸内細菌で優位を占める７つの細菌群グループ」に相関関係があることを見いだし、これらの腸内細菌の増殖に関連した「腸内毒血症」を改善するワクチンを作りました。当初は注射ワクチンでしたが、バッチ博士は、王立ロンドンホメオパシー病院に転職した後に、ホメオパシーの理論と製薬方法を深く理解し、最終的には、

ホメオパシー薬として「バッチのセブンノゾ」と呼ばれることになった 7 つのホメオパシーレメディを作りました。このような研究生活の後に、バッチ博士はポテンタイズと呼ばれる振盪希釈手段を用いない、さらに自然な方法で、誰もが自分で作り用いる事が出来る治療薬の完成を求めてロンドンを離れ、およそ 10 年の歳月を費やしてバッチフラワーレメディのシステムを完成しました。この歴史的な事実を以前から知っていた私は、バッチフラワーレメディの使用を開始した直後から、腸内細菌を整える整腸剤による治療や食事療法が、人の感情的な葛藤を解消し、肉体的、精神的な疾患を回復に導く事に気づいていました。その立場から探求を続けてたどり着いた「腸内細菌叢と感情、疾患発生の関係性」について以下に簡単な説明を試みます。

（２）血液の汚れを産む「腸内毒血症」と感情。

① これは中国医学に引き継がれた叡智ですが、人間には五臓六腑に分類される臓器があり、心臓が喜び、肺臓が悲しみ、肝臓が怒り、脾臓が思い、腎臓が恐怖に関係しています。（それぞれの臓器の活動が感情を引き起こすと同時に、それぞれの臓器でそれらの感情が処理分解されます。）[7]

② 五臓六腑の働きは、「気血水[8]のバランス」により保たれ調整されますが、「気血水のバランス」は、個々人の腸内細菌の状態によって調整されています。さらに、東洋医学では「万病一元、血液の汚れから生ず」と言われており、仮に、「千島学説」（腸管造血説）[9] が真実であるとすれば、食べた物は腸管内で分解され、腸管絨毛で直接赤血球に変化する訳ですから、腸内環境の乱れ、つまり腸内細菌叢の乱れが生じれば、結果として血液の質そのものが低下し、十分な気の流れを

維持する事も出来ず、瘀血と呼ばれる血液循環の乱れと血液の濁りが生じて、結果として五臓の働きも乱れ、その五臓の機能障害が、私達の表面意識には、「感情の乱れ」として感じられる事になります。

（３）生活習慣の乱れと背景にあるエゴの恐怖。

③ 人間の精神と肉体の健康維持のために極めて深刻な影響を及ぼす「腸内細菌叢の乱れ」（腸内毒血症）は「不適切な食事」、「運動不足（血流不足と低体温）」、「睡眠不足（交感神経緊張）」、「排泄不足（腸内毒血症）」により引き起こされます。「食事、運動、睡眠、排泄」という生物としての基本的なサイクルとバランスの乱れが腸内細菌叢の乱れを引き起こしているのです。

④ そして、この「食事、運動、睡眠、排泄」の乱れは、そもそも本能（潜在意識、自律神経を司る意識）

と解離した「表面意識（エゴ）とその恐怖心」が生活の主導権を握ってしまっているために、つまり、予期不安や恐怖により、感情や本能に従った生活が出来なくなった為に生じています。私達の生活におけるこの傾向は、知識や情報が偏重されるようになったルネッサンス期以後、特に顕著となってきました。日本においては、明治期以後の教育システムの西洋化にともない、この傾向が明瞭化し、第二次世界大戦での敗戦から今日に至るまで、加速度的に、非人間的とも呼べる生活環境が出現しています。その結末が、現在日本の国民総医療費 40 兆円という異常な事態なのです。

（４）感情を癒すことによる回復。

この章で説明した①、②、③、④のプロセスが理解されれば、私達の表面意識（エゴ）とその「恐怖」が人生の主導権を握っている状態から離れる事、つまり

「恐怖」に由来する責任の放棄から「喜び」と「自己確信（自分への信頼）」に基づく、自己責任の回復を経て、「自己」の本性に従い、魂の声である「自分の感情」に耳を傾け、ネガティブな感情を癒すことこそが、その人らしい生き方（食事、運動、睡眠、排泄のバランスされた状態）を可能にし、腸内細菌叢を整え、五臓の機能と協調状態を回復し、健康を取り戻す道になると理解出来ます。この回復の道を歩み始めるための最も重要なメッセージこそが、私達が「感情」として知っている「魂の声」なのです。

　ルネッサンス期以後、人間は「主知主義」に汚染され、「身体と意識」、「ハイヤーセルフと表面意識」を結ぶ要である「感情」を抑圧して生きるライフ・スタイルを作り上げて来ました。そして、その事が、現代の経済優先の生活様式を産み、失敗や貧困への恐怖心が人々を圧倒するようになり、「臓器の声」であり、

魂の呼び声でもある「感情」を無視する生き方に、人々を巻き込んでしまったのです。

　もし一人一人の患者さんが、自分の感情に、自分の本能的な欲求に、十分な注意を払い、自分の中に感じられる怒り、喜び、憂い、悲しみ、恐怖などを尊重し、否定的な感情が生じる状況を避け、またこれを克服し、喜び、平和、幸せを感じることの出来る選択肢をひたすら選び続けるなら、そもそも人が回復困難な病に至ることはないのです。

第六章：個性の尊重と自然療法

（1）バッチ自然療法クリニックでの治療の実際。

　札幌市のバッチ自然療法クリニックでは、クリニック名の由来にもなっている「バッチフラワーレメディ」[10]が自然療法の中心的手段として用いられており、そ

れ以外に、必要に応じて、

①西洋医学的薬剤や漢方薬などの「薬物療法」、

②手技療法としての「ごしんじょう療法」、

③看護師による「傾聴カウンセリング」、

④「食養指導」、バッチフラワーのアドバイス、

⑤「尿療法」などが用いられています。

これらの療法は、薬物療法から順番に、

①「アロパシー（対症療法）」、

②「オステオパシー（手技療法）」、

③「サイコセラピー（心理療法）」、

④「ナチュロパシー（自然療法）」、

⑤「ホメオパシー（同種療法）」

という五大療法に対応する療法ですが、これらの中でも、「バッチフラワーレメディ」、「食養生」、「尿療法」の３つに、私は特に力を入れて指導を行っています。

　対症療法薬としての西洋医学的薬剤や、漢方薬は、

既に他の医療機関に通院していて、各種薬剤の処方を受けている方々に、減薬、断薬に至るまでの継続処方としてお出しする場合がほとんどで、当院から新規にお薬の処方を開始することはまずありません。

当院に至るまでに経験した現代医学治療に失望している多くの患者さんは、通常の処方薬を望まないので、ほとんどすべての患者さんが、最初にバッチフラワーレメディのアドバイスを受け、同じくすべての患者さんが食事指導を受け、さらにおよそ 2/3 ほどの患者さんが、説明を聞いた上で自然療法的ホメオパシーとしての尿療法、または微量飲尿療法[11]を開始します。

また、皮膚炎の症状がひどい人、腫瘍がある人、痛みの症状で苦しんでいる人などには、「ごしんじょう療法」[12] という、全身の邪気を取り除いて気の流れを整える、特殊な手技療法をお勧めしています。

バッチフラワーレメディと並行する、ナチュロパシ

ーの柱は食事指導ですが、これに関しては、血液型[13]、生活状況、出身地、アレルギーを含む体質確認に応じて、個別的な指導を行うようにしています。生い立ちや人間関係の悩みから、長く深い葛藤を抱えて生きてきた人には、看護師が行う傾聴カウンセリングを受けるようにお勧めしています。

（２）自主性と個性が尊重される自然療法。

自然療法としてのバッチフラワーレメディ、食養生、尿療法の３つに共通する大変重要な要素は、どの療法も、本人が開始したいときに始める事が出来て、いつでも中止が可能であり、それらの療法が、本人の自己治癒力を阻害せず、また無理矢理に本人の心や身体の状態を変化させるものではない、という点にあります。

『いつでも開始可能。いつでも中止可能。本人の自然な回復プロセスを阻害しない』という３点。これら

３つの条件が常に揃っていることが、自己治癒力を導き、強化する事を目的にした自然療法には必須です。

　そもそも、恐怖から個性と自主性を手放し、他人の意見や他者の指導に従い続けたゆえに、自分らしさへの配慮を失って病気を作ってしまったのですから、この状態から回復するには、徹底して個性が尊重され、患者さん自身が「恐怖」から自由な状態で在り続ける事が必要です。そのような条件を満たして、最終的に患者さんが自分の足で立ち上がって前に進むことが出来なければ、どんな治療による回復も、結局は一時的な現象で終わってしまうことでしょう。

第七章：患者さんから学んだ健康と幸福の秘訣。

　私は、かかりつけ医として仕事をしてきた今までの27 年間を通じて、以下に述べる、「健康の秘訣」、

「幸せに旅立つ智恵」、「病気を産む最大の要因」を、最後まで自分を失わずに命を輝かせながら旅立った多くの患者さん達から教えて頂きました。

（１）健康の秘訣。

人間が自然の恵みを十分に受け、生まれた時に持っていた個人の生命力と可能性を十分に活用し、充実した人生を生きるための秘訣は、私達一人一人が、『生ける命の川』の水路であり続ける事です。これこそが真の健康の秘訣です。自分の欲求に従いながら、同時に家族や他の人々の助けとなる道を選ぶことは私達の人生にバランスをもたらし、同時に私達を祝福の水路として生かしてくれます。

「家族の助けとなる」という事について、一つ追加説明を加えると、表向きは「他者の助けとなる道」と矛盾して聞こえるかもしれませんが、一人で自分の身

の回りの事が出来なくなった親が、子や孫に介護のチャンスを与える事が、子ども達に親孝行の時間を提供する事となって、子や孫の人生に祖父母が与えることの出来る最高の贈り物になることもあります。年をとった場合だけでなく、家族に世話されることで、家族の成長や成熟を手助けする人生もあるという事は、ぜひ心にとどめておいてください。

（２）幸せに旅立つ智恵。

　そしてこの世界から幸せに旅立つための智恵は、「人は、果たすべき役割を果たし尽くした時に幸せに旅立つ」という現実を認識して生きることです。
私達は、食べた物や、学んだ内容、与えられた才能を燃やし尽くさなければなりません。その道を歩み抜いた時、私達は「内なる平和」に出会います。この道筋を辿って、私達は産まれて来る前に一体だった「内な

る自己」ともう一度一つになります。この内なる自己は、「永遠の自己」とも呼ばれます。生きている間に「内なる自己」と一体になる事が出来れば、私達は満ち足りて旅立つことが出来ます。ここに至る道に近道はなく、私達は自分が置かれた状況や環境をひたすら活用して進むしかありません。そして、「燃やし尽くすこと」「使い尽くすこと」が最善であることも確かです。けれども、私達は誰もが、与えられた状況を間違って活用する「迷い道」に入り込むこともあります。発熱したからと言って、すぐに解熱剤を服用する道は、迷い道へと人を導きますが、発熱に対して、適確な判断と忍耐をもって、時にこれを耐え、病気を適切に経過させることが出来れば、病気を体験する事は浄化の道となり、しばしば、私達を、自分自身を見いだす道へと、また満ち足りた旅立ちへと導きます。

（３）過剰栄養が病を産む。

私たちは地上にある間、存分に機能し働かなければなりません。事実、私たちの臓器や器官は、それぞれの役割を十分に果たし続ける間だけ健康に維持されます。臨床的に見れば、使われなくなった器官は間もなく健康な状態から逸脱し、ついには病を生じる事になります。（この実際の例は、乳ガン、子宮ガン、前立腺ガンなどに理解しやすい実例として現れています。[14]）その視点から見た時、病気、特にガンは、本来の場所で使い尽くされず、燃焼し尽くされなかった老廃物や汚れた血液が、腫瘍という形で固められ、主に出血を通じて分解されるプロセスと考える事が可能であり、「過剰栄養」とそれに由来する「血液の汚れ」の結果であると理解されます。

第八章：ターミナルケアを通じて理解した事。

（1）ホスピスから在宅ターミナルケアへ。

私は 30 歳から 32 歳にかけて、埼玉県の上尾甦生病院ホスピスに勤務しました。このホスピスは日本で７番目に緩和ケア病棟に認定されたホスピスで、有能な看護師長さんと、優秀なソーシャルワーカーさんに恵まれ、またスピリチュアルケアにも熱心な大変良いホスピスでした。けれども、私はこのようなホスピスにあってさえ、多くの患者さんが、精神的には最後まで苦しみを抱えたまま旅立ってゆく場合が多い事を間近に見つめて過ごしました。それと同時に、患者さんの半数以上が、どんなに死が間近でも、苦痛なく過ごせるのなら、一晩でも自宅に戻って家族とともに穏やかに過ごしたいと願う事も知りました。そんな経験もあり、私は神奈川県逗子市の町医者になってからは、病気を抱えていても、少しでも長く自宅で過ごしたい

と願う患者さんの希望を叶えるべく、特にガンの患者さんに対しては、「必要な時には、いつでも駆けつけます」と約束して、24 時間対応での在宅ターミナルケアを行っていました。逗子で開業して５年、６年と過ぎる内に、外来で血圧の管理や糖尿病の管理などをさせて頂いていた患者さんの中に、かなりの頻度で食道ガン、胃ガン、大腸ガン、肺ガンなどを発症する患者さんが現れて来ました。背景には、私が逗子で引き継ぎ開業した医院が、私が４代目にあたる医院で、『嫁に来てからもう６０年以上こちらの医院に通院しています』と語って下さるような高齢の患者さんが最初から多数おられたという事がありました。そして、そのような場合に患者さんが希望される事はいつも同じで、「石川先生、私がずっとこちらの医院に通院させて頂いて来たのは、先代の先生も、石川先生も往診をなさる先生で、こちらに通院していれば、死ぬ時は

自宅の畳の上で先生に看取ってもえると思ったからです。ですから、ガンが見つかったからと言って、私に手術を勧めたり入院を勧めたりしないで、最後まで往診でみて下さい。」という事でした。70 歳、80 歳、時に 90 歳以上のご高齢の方々に、このように言って頂くことは医者冥利に尽きますし、私は、一般病院で「手術、放射線療法、抗ガン剤」のフルコースをたどる進行ガンの患者さんが、どのような苦しみを経て亡くなってゆくかも、良く知っている訳ですから、当然の事として「ありがとうございます、何とか力を尽くますから、出来る限り自宅療養で頑張ってみましょう」と答えて週に 2 度 3 度と、看取りのための往診をする事になります。そのようにして、私の仕事はホスピス医から、かかりつけ医、そして在宅ターミナルケアを行う医者へと移行しました。

（２）モルヒネが不要になった膵臓ガンの患者さん。

病院医療に従事していた医者が開業して、往診をするようになったというところまでは、当たり前の話しなのですが、私に多くの気づきを与えてくれたのはここから先の臨床経験でした。

在宅ターミナルケアを始めた頃は、病院から紹介された患者さんでも、自分の医院の外来から在宅療養に転じた患者さんに対しても、ガンの末期の方々には、かつてホスピスで行ってきたのと同様に、ガイドラインに沿った消炎鎮痛剤の使用、ステロイドの使用、モルヒネの使用や麻薬系鎮痛薬の持続皮下注射などを行い、「緩和ケア」と呼ばれる対症療法を中心に往診医療を行っていました。けれども、経験を重ねるにしたがって、（ホスピスにおけると同じく）これらの処置が患者さんの本当の苦痛、心の苦しみを取り除くためにはあまり役に立たないと感じられるようになり

ました。そして、ついに私は、これら病院の延長のような処置を継続する事こそが、彼ら、彼女らを呪縛し、苦しめ続けている大きな要素であると気がつきました。

患者さんが病院での入院治療から在宅療養に移行した場合、この傾向は特に顕著なのですが、多くの患者さんで痛み止めや睡眠薬の必要量は半減します。両方とも要らなくなってしまう患者さんもしばしばおられます。これは、非日常的な病院生活から、暮らし慣れた日常の生活空間に戻り、家族とともに過ごせるようになり、リラックス出来るようになるお陰ですが、この時、入院している時と同じような痛み止めを継続する事は、患者さんの表面意識にも、身体システムにも、入院中の不安や交感神経緊張状態を思い出させることになり、医者が来て、モルヒネ皮下注射のお薬を入れ替える度に、患者さんの無意識には「この薬がな

ければ、私は激しい痛みに耐えなければならない病状だ」という暗示が伝えられる事になります。これに対して、在宅ターミナルケアで、バッチフラワーレメディを用いた場合には、その利用方法の簡便さと、感情的な不安や緊張を取り去るというフラワーレメディの作用機序も手伝って、患者さんは、ほとんどの場合まるで病気が急に軽くなったように感じます。

　私は、逗子市での在宅ターミナルケアを始めて少しした頃に、バッチフラワーレメディが大変有効に作用して、腹水が多量に貯まった膵臓ガンの末期状態であったにも関わらず、『モルヒネを使用せずに、ほぼバッチフラワーレメディーだけで穏やかにお見送りが出来た』92歳の女性患者さんを看させて頂きました。以下がその患者さんの経過です。

患者さん：E.M.さん92歳 一人暮らしの女性

主病名：膵臓ガン

合併症：ガン性腹膜炎、閉塞性黄疸

「経過」

平成11年春から物忘れが増えはじめ、頭部の検査で微小脳梗塞が、血液検査で高脂血症が診断された。内服治療で脳梗塞は特に増悪なく経過したが、徐々に健忘症が進行。平成11年末から貧血が出現。健忘症の増悪から一人での外出が困難になり、平成12年４月から定期的な往診を開始。同年6月頃には、痴呆症の進行や孤独感などから「そろそろ死にたいわね」などの発言が聞かれていた。8月には食欲不振と体重減少を認め、10月に黄疸が出現。近くの病院で入院検査を受けたところ、進行した膵臓ガンが確認された。既にガン性腹膜炎を併発しており、手術も困難なため、入院安静の状態で胆汁を体の外に排出するためのチ

ューブを留置したが、入院中に自分で抜いてしまい、「自宅に帰りたい」との強い要望を示された。東京在住の次女さんから「母の希望に応じてあげたいので、付き添いが必要なら逗子に来ますので、ぜひ往診をお願いします」とのご依頼があり、在宅末期ガン患者さんとして自宅での看取りを目指すこととなり、10月末に病院を退院して在宅療養に移行。

退院直後から腹水が急激に増加し、利尿剤の内服で対処。同時に腹痛の訴えが出現し、モルヒネの徐放錠を処方。服薬のみで痛みは軽減したが、意識レベルの低下（傾眠傾向など）が出現し、モルヒネ錠は中止。11月にはいり、ガン性腹膜炎から嘔吐反射の反復を生じるようになり、一時的に吐き気止めのお薬を持続皮下注射ポンプで使用した。

このころ、駆け落ち同然に家を出てから、長く疎遠だった長女が見舞いに訪れるようになったが、患者さ

んからは、この長女に対して、次女と比較しての、非難めいた発言が聞かれるようになり、この時点でバッチフラワーレメディの使用を開始。

当初のレメディは死去直前の緊急状態に対してのレスキューレメディー、几帳面な性格に対してのクラブアップル、長女への非難に対してのビーチであった。

最初のレメディを使用しはじめてからは日中の情緒も安定し、長女への非難も聞かれなくなった。介護にあたる次女もこれを見て、自分もレメディを飲みたいと希望され、彼女には、母の末期状態の介護という緊急事態用にレスキューレメディー、体力と精神力の消耗にオリーブ、長く気ままな一人暮らしを続けた母への愛と憎しみの葛藤にホリー、他の家族の協力なしで頑張りすぎて疲れてしまった状態にエルムを調合して服用して頂いた。

この頃から往診の度に、娘さんと本人の両方から、色々な昔話をうかがえるようになり、患者さんが元来せっかちで、几帳面な性質であること、他者に対して批判的になりやすい方であったことなどをうかがい、レメディを変更作製。レスキューレメディー、インパチエンス、オリーブ、ビーチ、クラブアップルを選択。また、患者さんの中にも子ども達に対しての愛と憎しみの葛藤があると思われたのでホリーも追加した。

臨床症状としては嘔吐の反復以外に苦痛なく経過したが、認知症と栄養状態の低下、黄疸などから記憶力の低下が著明となり、夜は時間の経過がわからず、不安の訴えが聞かれた。これに対して、夜間覚醒時にレスキューレメディーを単独で服用させて下さいと娘さんにお願いして実行して頂いたところ、夜間の不安も改善した。

11月中旬になり、「苦しいところはないの、早く死にたいわ」と淡々と語るようになり、長女さんのお見舞いも素直に喜ぶ様子が見受けられるようになった。また、ご本人が5年ほど前に近くのキリスト教会で洗礼を受けておられたとのお話しをうかがい、往診時にはクリニックに勤務していたクリスチャンの看護師とともにお祈りをさせて頂くようになった。

11月下旬、夜間の不安の増悪があり、緊急対応として２回ほどモルヒネの皮下注射を使用したところ、使用の後に夜間せん妄が出現し、再度モルヒネ使用を中止。レスキューレメディー単独服用の方が夜間の不安解消に有効で、副作用がないとはっきりわかり、以後は次女さんにお願いして、夜間不穏時に必ずレスキューレメディーを飲ませて頂くようにしたところ、それ以降は不安状態がみられなくなった。そのあとは食欲も低下し、絶食、飲水のみで過ごし、体は日に日に

衰えたが、往診の度に「どこも苦しくありません」との言葉が聞かれ、意識は清明かつ平穏にたもたれた。死去の4日前には長男と、２日前には次女の友人に最後の挨拶をし、死去の6時間前まで家族の話にうなずいて応答。末期の水をレスキューレメディーとホリーの入ったトリートメントボトルから飲んで、その4時間後に、眠るように穏やかに旅立たれた。

（バッチホリスティック研究会刊行「バッチフラワーの癒し：日本での実践例と可能性」180P以降に掲載した症例。）

（３）最後まで苦しみながら死去したお医者さん。

　前述の膵臓ガンの患者さんをお見送りした2年後、私はモルヒネを最後まで使用し、同時にバッチフラワーレメディーも使用したものの、進行肺ガンで最後まで精神的苦痛も肉体的苦痛もあまり軽減されなかっ

た、80歳の男性内科医を見送らせて頂きました。

　この患者さんの苦悩の経過は、私に一つの洞察を与えました。彼は自分自身が医者であるゆえに呼吸困難に対する大きな恐怖心を抱いていました。その恐怖の印象は、彼の同僚だった若い医師が肺炎になり、人工呼吸器による治療を受けながら大変苦しんで死去した様子を、ご自身が目の当りにしたためだという事でした。そしてまた、この患者さんは、医者としての常識的な経験と知識から、「自分は肺ガンの骨転移で強い痛みに悩まされるだろう」という確信と、「自分の疾患が決して改善せずに早晩死に至るだろう」という確信を抱いていました。私は、彼の死に至るまでの苦しみと、痛みの経過をつぶさに診させて頂く中で、彼の苦しみのほとんどすべてが、実は彼の肉体の状態に由来するのではなく、彼の確信に由来している事を確認しました。（例えば、この患者さんが最後の1ヶ月に

繰り返し訴えた痛みは、レントゲンと触診で確認された骨転移の部位とは、全く一致しない場所に現れていました。訴えの強かったその部位は、病院入院中に、最初の骨転移を指摘された部位でしたが、その後の経過では転移性腫瘍は増大せず、病的な骨折も生じていませんでした。それにも関わらず、彼は最初に骨転移の指摘を受けたショックと予期不安から、その部位が痛むという考えを手放す事が出来ず、現にその部位に関する痛みを強く訴え続けました。）

（４）人は思い込みにより苦しむ。

　私はこのお二人の患者さんをお見送りした過程と、それまで、多くの患者さん達の旅立ちを拝見した経験から、『人は自分で作った幻によって自分自身を苦しめている。そして、全ての恐怖は、ついには肉体的レベルでの疾患や症状に結実し得るが、もしその恐怖を

手放す事が出来れば多くの症状は軽減消失する』と理解し確信しました。

　この気づきは私の医者人生の転換点となりました。転換点にさしかかったからこそ気がついたというほうが本当は真実かもしれません。

（この時の理解を、私は平成 15 年夏に日本プライマリケア学会で「電子カルテの有用性　インフォームドセルフチョイスを実現するツールとして」[15] というタイトルで、また第二回バッチフラワーコンフェランスで「無境界へのみちしるべ」[16]として発表しました。これらの発表内容は、インターネット頁、

http://www.i-bach.com/ishikawa.html#1

でもお読み頂けます。）

第九章：外来患者さんから学んだこと。

　私が町医者をし続けた結果として、はっきりと理解

出来た事実を、さらに二つ述べさせて頂きます。それは、「重病から回復した患者さん」や、「いつも元気でわがままな患者さん達」の事です。ここに述べる理解は、私がかかりつけの「町医者」として、およそ20年にわたって、一人一人の患者さんの人生や生活を、彼らの日常近くでみさせて頂く事が出来たゆえに得られたものです。もし私が、総合病院の外来に座っているだけの医者であったなら、決して気づくことは出来なかっただろうと思われる事柄です。

（１）重病から回復して以前より健康になる人々。

　私は、患者さんが大きな出血を経験した後や、子供が発熱したあと、あるいは手術で比較的進行した腫瘍などが切除された後に、それらの患者さんが、病気を経験する以前よりも明らかに健康的かつ穏やかになり、ささいな風邪や情緒不安定を経験しにくくなる場

合が多い事に気がつきました。この事実は、病気の症状や腫瘍の存在そのものが、同時に毒素の排泄（人体内部で過剰になり、処理しきれなくなった、感情エネルギーまで含む「蓄積老廃物」の排出）になっていて、疾患即回復であるという事を示す傍証です。

（２）「わがまま」で元気な人達。

　平行して気がついた事として、外来で健康状態が安定していて、風邪も引かない患者さん（具体的には高血圧などで何年も通院しながら、自分ではたまに血圧を測定するぐらいで、診察も、たまにしか受けないような患者さん）が、「扱いにくい患者さん」や「わがままな患者さん」に多いという事があります。これら、医療機関側からみて「扱いにくい」とか「我がまま」という評価を受ける患者さんというのは、彼らの立場に立って考えれば、単に自分の身体の状態に過剰な注

意を払わずに、自分の楽しみを常に優先している人に過ぎません。彼らは、言わば「楽しみ」という炎を煌煌（こうこう）と燃やしており、その喜びの熱の中には「その人らしさ」が染みわたっています。そして、そのような状態の人には、風邪も、不安も、医者のおせっかいも、ほとんど入り込めない様子なのです。

　もちろん、彼らも病院に通院している以上、現代の医学的判断の範囲内では、何らかの形で、標準的範囲におさまらない血圧や、検査値、身体状況などを持っているのですが、楽しい事に一生懸命で、少々血圧が上昇しているような状態では、過食もなく、便秘もなく、（良く燃やしているために）体に毒がたまる事もほとんどないのです。そして、彼らの多くは、忙しそうにしていても、彼らなりにリンパ球と顆粒球のバランス（副交感神経と交感神経の活動バランスが、リンパ球と顆粒球の比率に表れます。[17]）や、睡眠と活

動のバランスがとれていて、ほとんどいつも自分に満足しています。私は、この事に気がついてから、患者さん達に対しては、意識して『自分にとって本当に大切だと思えること、楽しいと感じられることを優先する「我がまま」の生き方を身につけましょう』とお話しています。

第十章：病の効用。

（１）「風邪の効用」に学ぶ。

野口整体と呼ばれる整体の技法を提唱した野口晴哉（のぐちはるちか）先生という方は、「風邪の効用」という大変すばらしい書物を書いており、その本の中で野口氏は繰り返し「上手に風邪を経過させることが大切である」「風邪は自然に経過するものである」という事を述べています。この事は、実は万病に対して

言う事が出来ます。つまり、すべての病気にはそれなりの経過のさせ方があり、経過のさせ方を誤らなければ、すべての病気に大きな効用があると言えるのです。

（２）恐怖、葛藤、自己矛盾の克服。

　各人それぞれの疾患について、それを「どう経過させるのが妥当か」を理解するための視座を、私は第八章と第九章に述べた「人は葛藤（自己矛盾）や恐怖が存在する故に苦しむ」という観察と、「疾患を克服すると人は健康で穏やかになる」、「人は自分らしくあることにより、強められる」という観察を通じて得ました。その視座とは、

1)『疾患は、その疾患を引き起こし、その状態を維持している、「無意識に植え込まれた恐怖と、それに由来する自己矛盾（間違った生活習慣など)」が存在している結果であり、その恐怖や矛盾を解消すれば治

る。』

2)『自己矛盾が解消された時に、はっきり出現するものであり、同時にそれ自身が矛盾を解消させる真の原動力となるものが、「本当のその人らしさ（自己)」である。』

という２つです。

（３）自己実現のきっかけとしての病気。

　私たちは誰もが「自分らしく在る為」に生きています。(私がここで「自分らしく在る」という言葉で伝えようとしている状態は、アブラハムマズローが言うところの第五段階の欲求としての「自己実現」を果たすという事を意味しています。[18])

『自分であること』『自己一致した状態にとどまる事』これこそが、「自律神経と内分泌腺の活動バランス」を保ち、精神と肉体を健康に保つための秘訣であり、

人が幸せであるために最も大切な要素です。

「病がもたらす恩恵」を考えると、たとえば進行ガンなどの重い病気になった人は、それまでの人生のペースや環境から切り離されざるを得なくなり、立ち止まらずにはおられません。そして、命の瀬戸際となれば、ほとんどの人が、「自分にとって何が本当に大切なのか？」と自問せずにはおられないわけです。このようにして、たとえば進行ガンという病は、私たちが自分に向き合い、人生を捉え直すかけがえの無いチャンスになります。

病は、私達を立ち止まらせて、普段の生活で十分に意識を向けてこなかった、一人一人の本当の自分らしさ、自分にとって何が一番大切なのか、自分は、本当は何をしたかったのかに、もう一度目を向けるチャンスを与えてくれます。このチャンスを活用して、長い間自分の内部に巣くっていた自己矛盾、自分らしくな

い部分、抑圧された感情状態などを解消する方向に向かうことが出来れば、病を得ることは、自己実現に向かう大きなチャンスになります。「病気」とは決して間違って生じた現象ではなく、どんなに苦しくとも、その状態に至った人にとっては必要な体験なのです。

第十一章：いずみの会にみる自己治癒の実例。

　私が、自己治癒力による回復を考える時に大変な参考になり、とても重要な活動だと考えている患者さん達の集まりとして『いずみの会』という末期ガンの患者会があります。
この患者会は胃ガンを克服した名古屋の電気会社社長 中山武さんが始めた患者会で、以前は品川でも『東京いずみの会』を開催していました。会長であった故中山武さんは、2003 年のバッチフラワーコンフェラ

ンスでは、私とともに特別講師の一人としてご講演をして下さいました。私はそれ以来おつきあいをさせて頂いていたのですが、その中山さんが「論より証拠のガン克服術」という書物を2004年に出版しています。[19]

（１）いずみの会：３つの実践とミラクルウオーター。私は臨床医ですから、１００の論文よりも実効のある１事実のほうが真実により近いと感じます。百聞は一見にしかずと言って良いでしょう。そのスタンスで見いだした、本物の中の本物、自己治癒力の体現者が中山武さんであり、またいずみの会でガンを克服している会員さんたちです。彼らは、西洋医学の医者がどうしても治せなかった進行ガンを、「心の改善（転換）」「食事の改善」「運動（歩くこと）」のたった３つを柱にして、さらに多くの患者さんはこれに「尿療法（ミ

ラクルウオーター)」を併用して治しています。

　私は、彼らの活動と実際の改善を目の当りにした時、そこに存在する改善プロセスが、バッチフラワーレメディーによる患者さんの改善と全く同じプロセスだと気がつきました。「３つの柱」を実行する時、彼らの中からは「自分で生きる力と光」が輝き出すようになります。その力と光は、迷い苦しむ人がバッチフラワーレメディを服用して自分を取り戻した時に現れる「力と輝き」と同じものなのです。

（２）実践その①医者を捨てる。（心の大転換）

彼らはまず「医者と病院を捨てる」ことで、自分の人生を最後まで自分の責任で生きる決意を固め、自分で自分を治すことを決めます。その大きな転換と決意が、彼らの中から強い光として輝き出します。そして、その時から、彼らにとって、医者や看護婦が象牙の塔の

中で常識として振り回している「ガンは不治の病だ」というペシミズムは、その影響力を失い始めます。医学の診断や検査、抗ガン剤など、「外から与えられる判断と指示」があらゆる個人にとって最大のストレスであり、自己治癒力を奪う最大の原因なのです。

　この事に関連しては、「21 世紀の医療・医学を考える会」e-クリニックの岡本裕医学博士らのリサーチでも、末期癌を克服した患者さん本人へのアンケートで、「考え方」を変えた事が回復への最大の要因だったという結果が報告されています。[20]（同じアンケートでは、回復の助けになった 2 番目の要因が食事、3 番目の要因が治療法、4 番目の要因が家族となっています。）

（３）実践その②玄米菜食。（食事の改善）

食事の改善は、自動車でいえば、混ぜ物入りの安価な

ガソリンから燃焼添加剤入のハイオクタンガソリンに燃料を変更するようなものです。そして、歩く事は、実際にそのガソリンを使って、使えるエンジンを存分に動かす事になるのです。

皆さんはガソリンスタンドや整備工場でエンジンオイルの交換をした事があるでしょうか？ 整備士さんは、エンジン内部にこびりついた汚れを取り去る為にフラッシングと呼ばれる空回しを行います。この場合、フラッシング剤という添加剤をオイルに添加して、一定の時間、アイドリングよりもいくらか高い回転数でエンジンを回し続けるのです。その間にオイルに添加されたフラッシング剤はエンジンの隅々を潤しながらこびりついた汚れを洗い流します。

　健康を保つ為に、しばしば穀物と野菜を中心とした食事が提唱されますが、いずみの会を例にとれば、ガンを治そうと意志するなら、最低３年は、ほぼ完全な

玄米菜食にする必要があると中山さんはおっしゃいます。この３年間の玄米菜食の期間は、いってみれば、ガソリンスタンドで行うエンジンフラッシングに相当するだろうと私は理解しています。

　いずみの会の患者さんは、ガン治療のための玄米菜食を体験する目的で、東京都大田区にある松井病院の食養内科に入院事も多いと説明され、東京いずみの会では、その松井病院のメニューの概略も解説されていましたので、巻末注釈に、その内容も記載しておきます。[21]

（４）実践その③楽しい事をして良く歩く。（体温の上昇）

　　いずみの会の人々は、それまでの人生で我慢して、しなかった事や、改めてやりたいと思う事に、極めて積極的に取り組みます。中山武さんは、病院を退院し

てすぐに、長年欲しかった赤いスポーツカーを購入したと言っておられました。楽しみは人々に喜びをもたらし、体温を上昇させます。そして、誰にでも出来る運動として、会の人々は、天候が良く歩ける限り、極力毎日 30 分以上の散歩を実践しています。[22]歩く事で人体の筋肉の７０％以上を占める下半身の筋肉が発熱して、体温は容易に１°C以上上昇します。よく知られていることですが、34°Cから 35°C代の低体温状態では、ガン細胞は活発に増殖しますが、36.5°C以上、特に 37°C以上の温度ではガン細胞の分裂は遅くなり、39°Cから 40°Cでほとんどのガン細胞は死滅します。[23]自然治癒力でガンを治すことを目標にした場合には、まず日々の生活で 36.5°Cから 37°Cの体温を維持する時間を少しでも長くするために、歩く事は極めて大切な柱になると言えるでしょう。たとえ、ガンがすぐに消えなくても、増加を防ぐ生活をした上で、排泄を促

進することが出来れば、いずれガンは小さくなって行きます。その排泄を促進するためのスイッチにもなってくれるのが、中山武さんらが、ミラクルウオーターと呼んだ飲尿療法です。

この、4番目の柱とも言える尿療法については、第十五章で改めて説明しますが、いずみの会の会員さんには、尿療法を併用しなくても、3つの柱を熱心に実践することで、末期ガンを克服出来た多くの人がおられます。いずみの会の3大療法は、①心の大転換が人の「精神」に、②食事の改善が主に「感情」に、③良く歩く事が「肉体（意志）」に、直接的な影響を及ぼします。3つの柱が人間の3つの構成要素それぞれに働きかけ、この3領域を再度「人間の本質」の道具になるように、浄化回復させる組み合わせだからこそ、いずみの会は、末期ガンからの回復率 93％という驚

異的な成果をあげていたのです。

「いずみの会」の人々とその取り組みに、私達はガンという疾患の「病の効用」を生かし、新しい人生を見いだした人達の実例を見ることが出来ます。

第十二章：親のために病を経験する子ども達。

　前章でも「病の効用」と述べましたが、それは世間で悪いものと見なされている事が、実は良い事であり得るという、驚くべき事実の一部です。この事は、特に疾患に関連しては、どんなに強調されても強調されすぎる事はないでしょう。なぜなら、現代人の通常の意識は、この真実を見る事も理解する事も出来ないのが普通だからです。

（１）親を助ける子の病気。

　前章とは異なる病の効用を、さらに挙げてみましょ

う。例えば幼い子ども達の病気のほとんどが、両親がかかえている問題や、人生の課題を克服させるために生じているという事実が、その具体例にあたります。分かりやすい例として、両親が夫婦喧嘩をするたびに喘息発作を生じたり、怪我をしたりして、両親の離婚を防ぎ、同時に子どもの看病に意識と努力を傾けざるを得ないように親を導く事で、親の内側から忍耐と愛情を引き出す子どもの存在があります。狭小な意識の親からみれば、そのような子どもは、弱く、厄介な存在にさえ見えるでしょう、けれども、よく考えてみてください（胎児記憶や天国での記憶を持った子どもたちの証言[24]に耳を傾ければ一層良く分かることですが）、その子たちは、そんな困難な状況の家庭を、いわば敢えて選んで生まれてきているのです。

（２）自己浄化と恩寵。

ここには一つの調和があります。子どもたちは、その病気の苦しみの中で常に自分自身をも浄化していますから、ある意味では世に言う「因果応報的カルマ論」も正しいのです。ただし、これも強調しておく必要があることですが、私たちは自分の選択によって準備し、いわば自ら用意した環境の中に再受肉しますから、これらの事柄を適切に理解して、自分自身のありかたと環境との相互作用に目覚めた生き方を選び、感謝する事が出来れば、人は必ずしも個人の選択を遥かに超えた、どうにもならない「運命」に闇雲に従わざるを得ない訳ではないとも言えます。[25] 問題は、地上に産まれた「個性」が、バッチ博士が「ハイアーセルフ」と呼んだ、宇宙的な進化の意思に気づく事が出来るかどうか、またそれに従い続ける意思があるかどうかにあります。宇宙の叡智、あるいは神の導きに素直に従い、感謝することが出来る状態になった時、人

はカルマの法則ではなく恩寵の法則による回復を経験します。[26]

第十三章：個人の経験範囲を超える「病の真実」。

「病の真の姿」についてもう少し述べます。

（1）マザーテレサを支えた魂の姉妹。

私がここに述べる事柄を理解出来る人は、この世界で生じている人間の不幸や苦しみというものが、実はその苦しみを苦しんでいる個人や、不幸の中にある個人だけの問題で生じているのではないと知る事ができます。つまり、苦悩の中にある人々は、ある意味では人類全体の苦しみを苦しみ、同胞の苦悩を担っているとも言えるのです。それは、丁度マザーテレサが、「私がこの年齢になっても世界中を飛び回って神様のために仕える事が出来ているのは、私の代わりに苦

しみを担って祈りと瞑想をし続けてくれている魂の姉妹である〇〇さんのお陰です」と語った事の背景にある、人と人とのエネルギーのネットワークの問題です。

私たちはこの地上にあっても、常に命のネットワークの一部であり、特に人間と人間の間では、大きく、しばしば直接的とも呼べるようなエネルギーの、情報の、命の交換が行われています。ここにも命の川が流れています。

（２）社会システムのゆがみと医師の責任。

　社会全体における犯罪発生率の上昇、子どもたちの重い病気や精神的混乱の増加などは、すべて社会システム全体が病んでいる徴（しるし）です。丁度個人における湿疹の頻発や、下痢の反復、あるいは皮膚のイボの発生、消化管での腫瘍形成、消化管からの出血な

どが、個人の生活の中でその人間の本来の性質に相応しくない入力が持続している、あるいは必要な燃焼や排泄が行われていない、と言う事を示しているように、犯罪や精神病の増加は人間の社会が人間の社会としてのあるべき機能を果たしていない事を示しています。そして、このような事態を引き起こしている責任の一端は対症療法を中心にすえた現代医学を過剰に尊重し用いている医学者にもあるのです。

（３）対症療法薬の過剰使用が精神疾患を増やす。

私は、内科、小児科、心療内科、精神科の４領域にわたる臨床業務を長く継続してきましたが、この経験を通じて、症状の変化に関するいくつかの重要な事実に気がつきました。具体的には以下のような事柄です。

①家族システムとしてみた場合、当初子どもに症状として現れている現象は、その真の原因を両親や祖父母

に持っており、子どもの症状の軽減と並行して、両親や祖父母が自分達の問題に気がつき、その問題に、取り組む事が出来た時に初めて根本的な解決が生じるという事。

②個人をみた場合、身体的症状、たとえば、高血圧や高脂血症をかかえている個人には、実は抑圧された精神的、感情的な苦悩があり、これを代償するために、身体症状が形成されていると言う事。そして、その身体症状形成の原因になっている精神心理的な抑圧や葛藤が解消された時には、高血圧や高脂血症そのものが原因を失い、解消して行くこと。

③家族における症状発現経路としての子ども達の存在にも似て、会社組織を含む社会システム内で、ユング心理学でいう「外向的」人物が、自己の内面的な欲求を無視して身体症状を形成するほどの過剰活動を維持し、その結果としての慢性疾患を作り出し、さら

にこれを対症療法的な薬物で治療した場合、個人におけるゆがみは個人にとどまらず、会社システムなどを侵して、システムに所属する内向的な人々に、精神疾患をもたらすという事。（私が直接患者さんを拝見した組織としては、ＮＥＣや日産などがあり、これらの大企業における抗うつ薬服用者比率２０％以上という状態などが、このような背景から産まれています。）

　ここに述べた①、②、③の事実を把握した時に、明瞭に理解出来たことは、対症療法薬の過剰使用は、その症状を引き起こしている本当の原因領域に逆に力を与える結果となり、内科医が内科の慢性疾患に対して、食事療法、運動療法、睡眠指導、排泄調整などの個人的な努力による生活習慣の変更を促さずに、ただただ対症療法薬を使い続けた場合、その患者さんの内部で、あるいは、家族内で、あるいは、その人が所属する社会システム（会社組織など）において、個人で

あれば認知症、家族であれば子どもや孫のアレルギー疾患や行動異常、引き籠もりなどの精神疾患、社会システム全体をみれば、うつ病による自殺の増加など、精神神経領域における、慢性の難治性疾患を増加させ、逆に精神疾患を治療する場合に、家族システムや社会システムに対しての働きかけを行わずに、病んでいる個人に対して、対症療法的に抗精神病薬を投与し続けた場合、社会参加困難な慢性の精神病患者さんを増やすだけでなく、その疾患をもつ患者さんの家族や、社会全体での、高血圧や高脂血症といった内科慢性疾患の増加を引き起こすという事実でした。

内科小児科精神科を見渡す事が出来る臨床医として、ここに述べた、『治療システムにおける問題』に気がついたとき、日々の臨床で、個人の感情反応と行動パターンを無理なく修正する大きな助けとなる、バッチフラワーレメディの重要性と有効性は、人々の想

像をはるかに越えるものだということも明瞭に理解出来ました。

第十四章：バッチフラワーレメディの臨床と作用機序。

（１）私の臨床経験と訓練。

32 歳から今日まで 22 年間、自分のためにもレメディを調合服用しつつ、日々の診察でバッチフラワーレメディを活用し続け、自分自身の変化と、患者さん達の変容を観察することで、バッチフラワーレメディに関連して多くの事を理解しました。私は臨床医であると同時に、バッチフラワーレメディのプラクティショナーであり、さらに、NLP（神経言語プログラミング）を学んだ上で、アントロポゾフィー医学の訓練と瞑想を続けてきた者です。この立場と能力をもって、『病気の意味』と『感情』の意義を追求した結果、バッチ

フラワーレメディーが、「個人を、世界との調和とハイヤーセルフの導きに再び結びつける」という形で、人間の内部に自己回復力を呼び覚まし、人の内面と外面に同時に深く作用して、根本的な人生の変化、回復へのスイッチとなる事を観察しました。

（２）感情の癒しと自己実現。

現代人のほとんどは、自分の感情に十分な注意を払う習慣を持たないために、「感情という魂の言葉（ウニヒピリの叫び声)」を理解出来ない状況にあります。

私が臨床経験を通じて把握した、「感情とは何なのか、それに注意を向け、ネガティブな感情を癒すプロセスが何をもたらすのか」を説明してみます。

感情は、私達の思考と、私達が食べた物に含まれるエネルギーとの錬金術から生まれた情報であり、私達の人生において、行動の隠れた動機になるものです。

そうでありながら、私たちの本質は、徹底して述べるなら、思考でもなく、感情でもなく、行動でもなく、意志でもありません。私達が、ネガティブな感情に人生を導かせず、バッチフラワーレメディに具現化しているような「精神的な光」「ハイヤーセルフの導き」によって、感情を昇華させ、その高められた力とポジティブな感情をもって、一人一人が自分らしく生き、自由を得た時に、私達は自己の本質が「思考でもなく、感情でもなく、行動でもなく、意志でもない」ことに気づくことが出来ます。　私が以下に詳しく述べる内容を、いくらかでも理解していただければ、読者であるあなた自身が、自分自身のために「感情」に目を向け、自分の魂であるウニヒピリと出会い、ついには「命の流れ」に沿った生き方を取り戻すきっかけを得ることが出来るでしょう。

（３）心療内科・精神科の臨床でレメディを活用して。

私は、30 歳を過ぎてから、知人の紹介で、北海道留辺蘂町（るべしべちょう）の診療所で院長となり、さらに 32 歳からは、逗子市の開業医となったために、徐々に自分のやり方と自分のペースで仕事をするようになりました。そして、特に神奈川県逗子市で開業してからは、個人医院として「心療内科・精神科」の看板を出したこともあり、多くの患者さんを通じて、「克服困難な自己矛盾」がいかに人を苦しめ続けるかをつぶさに観察するチャンスを得て 30 代の 10 年間を過ごしました。この時期私は、多くのパニック障害の患者さんと、多重人格に近い解離性精神障害を持つ方々を外来で拝見しながら開業精神科医として経験を積み、並行して NLP（神経言語プログラミング）の訓練を深めました。パニック障害や人格解離を生じる患者さんたちのほとんどが、幼児期に言葉の暴力や

ネグレクトを含む虐待を受けた経験があり、成人してからは、配偶者や自分の子どもなどに対して、しばしば自分自身の虐待行動を抑える事が出来ないという虐待連鎖の問題を抱えて苦しんでいました。（幼児期に虐待を受けた子ども達は、愛するとは虐待する事だという擦り込みを受けているのです。）またほとんどの患者さんがアルコールや薬物への依存、DV 傾向のあるパートナーと繰り返し交際しては中絶手術を反復する、離婚を繰り返すなど、自分を傷付ける行動を抑えることが出来ない「アンビバレンツな状況」にありました。そして、多くの患者さんが、ほぼ例外なく「過敏体質」を持っていました。これらの患者さんを支援し回復へと導くための方策を求めて、当時の私は催眠療法と NLP を正式に学び、今まで以上に、バッチフラワーレメディを活用するようになりました。そして、その活用の結果、多くの患者さんが回復し、そ

の回復のプロセスの観察を通じて、私はバッチフラワーレメディの作用機序をより明瞭に理解することが出来ました。

（４）自己矛盾を解消するレメディ。

　人間は誰もが自分の中に、自分の表面的な意思と矛盾する欲求を抱いているものです。催眠療法における後催眠暗示を学び、これを実際に見たことや、NLPの技法を用いて、無意識とコミュニケーションをとる方法を学んだ結果として、私が認識した事は、上述の患者さん達が、自分の中に存在する複数の異なる衝動や考え方、深く刷り込まれた暗示などに縛られ、突き動かされていて、そのために現実の行動や思考が統一を欠いてしまっていると言う事でした。[27]　愛する対象への虐待と自傷的な行動パターンは、どちらも「自己矛盾」の極致です。自分で自分をコントロール出来

ない、自分で自分が解らない、そんな状況がこれらの患者さん達には、しばしば観察されました。そして、その状況の主な由来は、彼ら、彼女らの両親の、「親としての混乱」が、患者さん達の子ども時代を通じて、彼らの潜在意識に深く擦り込まれてしまっている事にあると推定されました。自己矛盾で苦しむ患者さん達の両親には、夫婦関係において、あるいは親子関係において、ダブルバインドとして知られているような、錯誤と矛盾した行動が目立ちます。そして、個人の内部における自己矛盾であっても、夫婦間、親子間の関係性における矛盾であっても、レメディはこれを昇華解消する作用を示します。

（5）家族療法としてのフラワーレメディの活用。

　これらの事実を確認した40歳以降、私は小児科と心療内科の治療手段を、親子をともに拝見する、家族

療法に切り替えました。具体的には、ターミナルケアの際に患者さんだけではなく、その家族の方々にも極力バッチフラワーレメディを併用していただいたのと同じように、子どもさんの治療を求めて来院された親御さんには、必ず、親御さんご自身のためのレメディを試みて頂くという方法です。　40 歳から開始し、この 14 年間用い続けているこの治療方法は、結果として、多くの患者さんとそのご家族にとって極めて強力な助けとなり、多くの家庭の家族内力動を変容させ、症状を呈していたお子さんだけではなく、その親御さん、時にはその祖父母に至るまでに良い影響を及ぼし、家族全体を穏やかで安定した状況へと導き続けています。

（６）臨床的にみたバッチフラワーレメディの作用機序。

ここまで述べてきた、日々の診察を通じて把握したバッチフラワーレメディーの作用機序について説明します。

私は、第七章でご紹介した、膵臓ガンと肺ガンの二人の患者さん達を見送った40歳の時、モルヒネだけではなく、西洋薬による対症療法が、それだけでは全くと言って良いほど『病の効用』にそぐわない表面的な治療法だと気がつきました。それと並行して、その時まで自分が9年間用いてきたバッチフラワーレメディーの真実（作用機序）を、臨床観察を通じて一層明瞭に理解しました。

レメディーは私たちの個性を通して「真実の自己（ハイヤーセルフ）」の光を輝き出させる事で人を回復させます。([28]サイコシンセシスの卵図形）　このプロセスの中で私たちは人間として本来あるべき姿に近づき、真の個性を発揮出来るようになってゆきます。[29]

　フラワーレメディーが私たちの輝きを強めるのは、主に、私たちの魂の輝きを遮る「自己矛盾」に由来する混乱した感情エネルギーと、それにまつわるネガティブな記憶を、昇華という形で消し去る事によります。[30] このプロセスは、サイコシンセシスの卵図形では、卵の頂点（ハイヤーセルフ、アウマクアの領域）から卵の中心点（ハートチャクラ）に差し込む光の経路が浄化されるプロセスです。

（７）ホリーに見る具体例。

具体例をあげて説明します。

バッチフラワーレメディーには憎しみや怒りを愛に変化させる、ホリーというレメディーが存在します。このレメディーは日本ではクリスマスケーキの飾りとして良く知られている、セイヨウヒイラギ（クリスマスホーリー）の花から作られます。この木は低木で、

縁に刺のある葉をもち、4 月から 5 月にかけて白い小さな花を咲かせ、11 月頃には球形の赤い実をつけて、クリスマスの飾りとして用いられます。

　さて、このホリーという植物は自然界の中で、いったい何をしているのでしょうか？　（ここから先の洞察はアントロポゾフィーの視点で植物を見た時に得られるものです。）簡潔にいうなら、ホリーは、「愛と恐れ、愛と憎しみの葛藤を克服し、それらの力を変容させた結果として、白い花を咲かせている」のです。セイヨウヒイラギの棘のついた葉は、木の低い場所ほど鋭く、他の動物に食べられることを拒絶して木を守りますが、5 月に咲く白い花は甘美な香りでミツバチやハチミツを求める虫たちを呼び寄せます。植物は、大地の中に伸びた根でミネラルなど、地の要素を吸い上げてこれを天に向かって変容させてゆきます。水を集める植物の根は、固かったミネラルを地中の水分と

ともに流動する生命力の流れに変化させて、これを大地の中から救い上げ、葉の葉脈を流れる間に、風にゆれる葉で、大地と水の要素が、風の要素と出会います。そして、毛管現象を通じて、さらに天に向かって上昇した植物の体液は、最後に太陽と出会って、美しい光の化身とも言える花を咲かせ、その花弁の中に蓄えられる蜜は虫たちによって地上を離れて運ばれて行きます。花びらから飛び立つ蝶は、植物の力が動物の力へと変容した印であり、花びらは蝶に化身して宇宙に向かっていると、ルドルフシュタイナーは語りました。

　アントロポゾフィーの視点では、この世界で人間の外側に存在しているように見える生き物はすべて、人間が現在の形をとるにあたって、全宇宙と一体だった人間が自分の外部に分岐させた、人間本来の能力そのものだと理解されています。つまり、ホリーは、完成された人間に本来備わっていた「憎しみを愛に変容さ

せる能力」の集約された姿であり、その情報（霊的な姿）なのです。そして、植物の種が、その小さな姿の内側に将来の大木のすべての潜在的な情報を備えているのと同じように、植物の花は、その花が形成されるまでの植物全体のプロセスの精華として、この「変容させる力」のすべてを備えています。ですから、その花から抽出された情報は、ホリーという植物がその花を形成するために経験した、憎しみや怒りを愛に変えるプロセスそのものを余すところなく伝えるものなのです。バッチフラワーレメディを服用することで、この力と情報が、私達の身体の全細胞に届き、臓器に滞っていた怒りの感情と記憶が、そのエネルギーの昇華した姿である愛に変容します。これがバッチフラワーレメディーの秘密であり、作用機序です。植物レメディは、自然界の中に植物の姿で現存している、人間の失われた能力を抽出したものであり、その植物の力

と経験を、植物レメディという水を媒介とする情報として受け取ることで、人は失われた能力を回復し、自然と調和したありかた、自分らしい在り方を回復出来るのです。

（８）自己治癒力のスイッチを入れる行動療法としてのバッチフラワーレメディ。

　バッチフラワーレメディの最善の効果は、そのレメディの恩恵を望む人が、自分を見つめて、自分自身でレメディを選ぶときに経験されます。これは、フラワーレメディの「セルフヘルプの原則」と呼ばれています。バッチフラワーレメディが38種類（37種類の花のエッセンス+1種類の水のレメディ）というシンプルな構成で、完成されている理由の一つがここにあります。38種類であれば、レメディの内容についての説明を受けた上で初歩的な手ほどきを受ければ、最初

から自分自身で自分のためのレメディを選ぶ事も可能となるからです。そして、レメディを選ぶための決意そのものが、今まで目を向けることも、耳を傾けることもして来なかった、自分の内部にある苦しみの本当の原因、「抑圧された感情」に向き合う第一歩になります。レメディを自分のために選び、自分で飲むという行為そのものが、自分が経験している苦しみや悲しみ、絶望の原因が自分の中にあるということを認め、これを自分で克服しようとする努力になります。そして、この単純な努力を通じて、多くの人は、世界に対して、また自分の状態に対して「自分の責任」を真に「私の事」として引き受け始め、多くの場合、人生で初めて、自分自身を「自分の決意と努力で癒す」道の出発点に立ちます。そして、その道のりを確かで持続するものとするためには、実際に自ら行う事が大切です。自分のためにレメディを選ぼうと意図し、実際に

自分の「感情」に意識を向けること、そして、自分の感情を尊重し、その感情のためにレメディを選ぶという事。さらに選び調合したレメディを継続的に飲むという事、この一連の行為が実は、『自己治癒力』=『自分で自分を癒す力』のスイッチになるのです。

（9）「私」のない世界から「私」のある世界へ。

　現代という時代は、深い迷妄の闇に覆われた時代で、人の「私意識」、「純粋な自己意識」を覆い隠す教育と洗脳に満ちています。もし、世間の常識がすべて幻で、この世界が完全なバーチャルリアリティであるとすれば、私達が本当の意味で回復する可能性は、夢から醒める以外にありません。フラワーエッセンス、特にバッチフラワーレメディは、「マトリックス」というSF映画の主人公「ネオ」が、「モーフィアス」という導き手から、赤いカプセルを渡されて、それを飲

んでマトリックスの世界から抜け出した、その赤いカプセルと同じように、私達を、「私」という主体を失った人生から、「私」の存在する人生に引き戻してくれるのです。「私」が人生の主人公である人生だけが、生きるに値する人生です。これもまた、レメディの作用機序の説明の一つです。マトリックスという映画と異なる部分は、フラワーエッセンスでは、1種類のエッセンスを服用して目の前の世界すべてを消すという訳にはゆかず、私達が重層的に自分にかけた暗示を1種類のレメディで、およそ1枚ずつ剥がしてゆくという、「忍耐のプロセス」が必要になる点で、これは、「たまねぎの皮むき作業」と呼ばれる変容のプロセスとして、レメディを用いる人々には知られています。

（１０）フラワーレメディの２つの特徴：漢方薬との比較。

「なぜ花びらを水に浮かべて、太陽光で3時間ほど加熱しただけの水が人間の自己治癒力を強化するのか？」この問いへのもう一つの回答は、フラワーレメディと同じくハーブ療法に属する漢方薬治療のシステムを理解すれば、ある程度得ることが出来ます。

漢方薬とフラワーレメディを比較した場合、レメディには、以下の２つの特徴があることが分かります。

①漢方薬の多くが煎じ詰められた植物成分の混合物であるのに対して、フラワーレメディは、単独の植物の、しかも花だけを用いている点。

②完成された治療薬としての液体の濃度が、漢方薬では明瞭な濃度を持つのに対して、フラワーレメディでは、ほとんど植物成分そのものを含まない、「花の影響を受けた水」と呼ばれ得る程度の、極めて薄い濃度の液体である点。（それでもバッチフラワーレメディ

の母液を、薄層クロマトグラフィーにかければ、明瞭に原材料となった植物の成分を検出できます。[31])
この際だった２つの違いが、治療薬としての漢方薬とフラワーレメディの用いられ方の違いにつながっています。

（１１）組み合わせによるオーダーメード処方。
第一点の、漢方薬と異なりレメディが38種類の、それぞれ単独の植物から抽出された薬剤である点は、レメディを実際に用いる時には、1種類から7種類程度の混合薬としてこれを服用するという使用方法と、組み合わせの自在さにより、あらゆる患者さんのためのオーダーメイド治療を可能にします。（組み合わせを行った結果としてのレメディの処方は、地球上の全人口数を越える個別処方を可能とします）

（１２）水を通じての教育的な変容プロセス。

第二点の、濃度が極めて薄くその作用が水の性質そのものに近いという点が、迅速でありながら、遷延する副作用を引き起こさないというレメディの薬理作用の基礎になっています。つまり、レメディは臓器や細胞にとっての環境基盤である体液（細胞間液≒臓器と細胞の生活環境）に対してもっぱら作用しており、細胞内小器官に対しての作用も同じく水を介するものと推測され、漢方薬やその他の薬剤のように、細胞膜表面のレセプターと強い結合を作ったり、臓器や細胞内部に何らかの物質を侵入、精製させたりと言うような強制的な作用機序をもつものではないと推定されます。このレメディの特性こそが、他のあらゆる薬剤とフラワーレメディを異なるものにしている基礎と推測出来ます。つまり、フラワーレメディによる回復反応は、謂わば、臓器や細胞に対しての教育プロセス

のようなものであり、その教育は、教師（レメディによる訓練を受けた体液）が生徒（臓器、細胞または細胞内小器官とそれらの反応のしかた）に対して、水分子を黒板にして、あるいは、水分子を教育的映画のスクリーンとして用いて、手本を示し、その手本を何回も繰り返し示すことで、臓器、細胞、細胞内小器官などに、より整合性の高い、機能的な反応様式を教えるプロセスによって導かれると推測出来るのです。

（１３）精神病や感情に対するレメディの作用と血液の変化。

私はここで、臨床経験から得られた、患者さんの血液検査の変化ならびに、38種類の感情のありかたとレメディの対応に関しての説明をさせて頂きます。

バッチフラワーレメディには、その最大の特徴として、ネガティブな感情に作用し、その感情とは正反対

のポジティブな感情状態を導くという作用があります。既に説明したとおり、ホリーという、セイヨウヒイラギの花のレメディは、人の憎しみや猜疑心に作用して、それらの気持ちとは逆の愛情と寛大さを導きます。私は、このレメディを「かわいさ余って憎さ百倍」のレメディと呼んでいます。人は、相手に対して興味と熱意、あるいは期待を抱いている場合にだけ、相手を憎む事が出来ます。縁もゆかりもない相手を憎み続けることは普通の人には不可能です。そして、ホリーというレメディは、愛の歪んだ表現である憎しみという感情に働きかけ、憎しみという名の毛虫を、愛情という名の蝶に変容させます。このプロセスは、うつ病の治療薬を用いたときに、うつ病が躁病に転換する状態によく似ています。自分に対する憎しみが、いわばうつ病であると言えるのですが、うつ病で身動きがとれず、室内に閉じこもっている人では、血液検査で食

べ過ぎ運動不足の人に目立つ「リンパ球％の上昇」と並行しての「白血球総数の上昇」が生じます。一方、躁病の人では、眠りの短い過剰活動の状態となるために、「リンパ球％は下降」し、躁病が明瞭となって少食となれば、「白血球総数も少なくなる傾向」が見受けられます。これらの血液変化は、交感神経と副交感神経の活動バランスの変化による自律神経免疫システムの変動に由来する現象ですが、バッチフラワーレメディを服用して、ホリーによる、「憎しみ」の「愛情」への変換が生じた場合にも、まったく同様のリンパ球と顆粒球の変動が認められるのです。私は、私の診療所に通院してレメディによる治療を受けたうつ病やパニック障害の患者さん、10人の症例を、その方々の血液検査値の変動グラフとともにまとめて、2006年にエドワードバッチ博士の生誕120周年を記念してイギリスで開催された、バッチクローマーコン

ファレンスで症例報告としました。この臨床的な事実は、バッチフラワーレメディが自律神経の機能[32]に直接影響を及ぼす事の傍証です。

（１４）七情を産む臓器の機能状態と64卦。

ここで、もう一度改めて、中医学の大系に目を向けてみると、私達は陰陽五行の原則に基づく、「五行の色体表」と呼ばれる臓器機能と感情の対応表を見いだすことが出来ます。（脚注viii参照）　そして、この五行の色体表に書かれている、五つの感情（五情）、つまり「怒り」、「喜び」、「物思い」、「悲しみ」、「恐れ」に、「憂い」と「驚き」を加えて、人間には７つの感情があると言われています。これら７つの感情は『七情』と呼ばれ、私達の潜在意識においては、常にこれら７つの感情が相生、相克しあって、心の在り方、感情のバリエーションを作っていると中国5000年の

智恵は教えています。[33] そして、これら七情の中で、それが過剰にならない限り、私達の人生を妨げない感情は、心臓がつかさどる「喜び」だけであることは論を待ちません。（ただ、この感情でさえ、極端に過剰となれば、躁病や多幸症をもたらし得ます。）

以上の考察から、私達の臓器の機能バランスを乱し、また同時に、臓器機能のアンバランス故に消長する感情は、七情から「喜び」を除いた残りの六情であると言えるでしょう。そして、中医学では、それぞれの感情に対応する、①右肺、②左肺、③肝臓、④脾胃、⑤右腎、⑥左腎という６つの臓器があり、これらの臓器一つ一つに、機能亢進と機能低下があり得ます。[34]

現代医学では、いまのところ、心臓をただの血液ポンプだと考えているようですが、私が学んだアントロポゾフィー医学では、心臓は感覚器官としての機能と、思考装置としての機能をあわせもっていると認識さ

れており、また日本で発展した構造医学という学問の理解では、心臓は自律的なポンプというよりも、サイフォンポンプとして機能しているとしています。[35]

この２つの医学体系が仮に真実であるとするなら、「喜び」という感情の出現は、心臓の機能を調整する他の６つの臓器の状態により左右されていて、心臓の機能状態に由来する「喜び」の感情は、他の6臓器の機能バランス、相生と相克の最終結果として定まる可能性が高いと推定されます。

　そこで、これら６つの臓器の機能亢進を易における陽の印、つまり「—」で表し、機能低下を陰の印、つまり「－　－」で表して、六臓器の相生と相克の組み合わせパターンを一覧図にすると、易経六四卦図が描かれることになります。（脚注[36]の図参照）

（１５）　チャクラの機能不全を示す37種類の卦。

易経64卦に描かれている64通りの六臓器の機能状態の組み合わせパターン、相生相克の状態のバリエーションの中で、何らかの外的な支援が生じないと、臓器機能の全体的バランス回復が遷延する可能性が高い組み合わせが、脚注[37]の図に示した37種類になります。

64卦は、上の3本（上卦）と下の3本（下卦）の組み合わせからなっていますが、この一覧表は、上卦と下卦がそれぞれ6臓の機能状態を表すものとして、機能が陽の時にこれを「—」で表し、機能が陰の時にこれを「－　－」で表すことで得られた図です。ここで、バッチ博士が残した重要な著作である「汝自身を癒せ」を元に、博士が人間の病気の本当の原因として列挙した「7つの欠点」を見てください。（脚注[38]の図）

ここで博士が「高慢」、「冷酷」、「憎悪」、「自己愛」、「無知」、「不安定」、「支配欲」として挙

げた７つの欠点は、キリスト教の伝統の中では７つの大罪として数えられた人間のネガティブな特質に対応しており、さらには、インドの霊的解剖学における７つのチャクラ１つ１つが、ネガティブな形で活性化された場合に出現する特質に一致しています。[39]

　バッチ博士はその著作の中で、欠点を克服する最善の方策は、「欠点を抑圧することではなく、その欠点に拮抗する徳をひたすら育てることです。」と語っています。そして、この7つの欠点と徳を縦にならべて比較した時に、これらの欠点と徳は、真ん中のハートチャクラを中心点にして、上と下とで、相補的な対応関係を持っていることを見てとることが出来ます。つまり、「高慢な状態にある人は支配的となるが、謙虚な人は他者を尊重するという対応。」「冷酷さがポジティブな表現を得た場合、それは勇気ある決断を産み、優しさがネガティブなものとして表現された場合、不

安定さと弱さと呼ばれるという対応。」「憎悪は無視と無知を産み、愛は相手と一つになろうという欲求、学ぼうとする態度を導くという対応。」です。

この関係性を念頭において、人間のチャクラの活動状態＝感情反応の組み合わせパターンを見たとき、例えば、一番上のチャクラの特性が、「謙虚さ」を産む状態にある場合、一番下のチャクラがこれに対して支配欲を維持し続けることは困難になります。同様に、下から2番目のチャクラが勇気と決断を可能とする活動状態にある場合、そのチャクラが生成するエネルギーは対応する上から二番目のチャクラを強めて、その人物を優しい人として保ちます。上から3番目のチャクラが、愛に溢れている場合、下から3番目のチャクラは無知ではなく、相手の深みを把握することが可能な状態となります。この、第一チャクラと第七チャクラ、第二チャクラと第六チャクラ、第三チャクラと第五チ

ャクラの相補的な関係性を理解した上で、上卦と下卦の陰陽のバランスが、そのままでも、全体として陽が優勢の状態、つまり自力ですべてのチャクラの活動状態をポジティブな方向に転換してゆける可能性の高いものと、そうでないものを判別していった結果が、脚注[40]の図に示された37パターンなのです。

（１６）37種類の花のレメディとロックウオーター。

　これら37種類の、内分泌腺の機能パターン（エドガーケイシーは、チャクラに対応する臓器が内分泌腺だと語っています。[41]）それぞれに対応して、その回復を促進するために作られたレメディが、ロックウオーターを除く「花びらを原材料とする」37種類のバッチフラワーレメディだと推定されます。そして、唯一花びら以外の湧き水から作られたレメディであるロックウオーターは、37種類のすべての病的な機

能パターンに関して、あるいは、特定の臓器が機能亢進状態で固定している時、または機能低下状態が遷延している時に、その固着した状態に刺激を加えて、変化の開始を可能にする柔軟性をもたらすレメディであると推定されます。

このように、38 種類で完成されているバッチ博士のフラワーレメディは、自律神経系と内分泌腺のアンバランスを解消し、機能障害を生じている特定のチャクラを刺激活性化する事で、人間の生命力の主な通り道である、スシュムナー管、イダ、ピンガラの 3 つの気脈の流れ[42]を改善して、私達のハートに、ハイヤーセルフからのインスピレーションが再び届くようにシステムを変容させ、個人が個性を発揮しながら、同時に人間関係を含む外的環境との調和をも保つことの出来る状態を導く治療薬であると推定されます。その働きは穏やかで、副作用もなく、いつでも誰でも開

始可能であり、妊婦さんから死を目前にした末期ガンの高齢者まで、安全に使用できる素晴らしい治療システムです。

（１７）レメディによる人々の変化プロセス。

　繰り返しになりますが、患者さんにレメディーを服用して頂いた時に生じるプロセスを、もう一度描写します。

　レメディーを服用すると、彼らの内側から彼ら本来の個性の光が強く輝き出すようになります。彼らを苦しめていた否定的な感情という曇りが、レメディーの服用とともに急速に消え去り、丁度空の晴れ間から太陽が顔を現すように、患者さんには喜びと、その人らしさが戻ってくるのです。否定的な感情が意識の主要部分を占めている間は、各人の個性の光は、その雲に遮られて、曇りそのものにエネルギーを吸い取られて

しまうように見えます。ところが、レメディーを服用すると、その曇りは急速に消え去り、それまで混乱や苦しみを維持するために用いられていたエネルギーのすべてが、一定のベクトルに向かうようになります。そのベクトルは、「その人らしさを保ち、自分の足で自分の人生を生きるために全力を尽くす」という方向に向かってゆきます。彼らのオーラは輝きを増し、過去に蓄積した矛盾する思考や情報の悪影響を受けにくくなります。また、未来に向かっても、自分のための方角を自分で見いだす強さが保たれるようになり、他人の思惑や影響力、支配力には屈しなくなります。こうして自分自身の選択による、回復と自立への良き循環が始まるのです。

第十五章：奇跡の治療「自家免疫尿療法」。

（１）最もシンプルで最も強力な浄化療法「飲尿療法」。

第十一章で説明した末期ガンの患者会「いずみの会」での３大療法は、

①「他人の考えや判断を捨て、自己責任と自己決定権を取り戻して気持ち良く暮らす」＝思いの大転換、自己意識の活性化。

②「命ある食べ物で臓器を浄め甦らせる」＝心と体の汚れを浄化し、自己治癒力を高める。

③「体温を上げて肉体を活性化する」＝意志強化。

という人間の３つの構成要素「意識・感情・肉体」に働きかける治療法でしたが、いずみの会の患者さんのみならず、バッチ自然療法クリニックに通院する患者さんの７割から８割の方々が実践しており、その方々の奇跡的な回復の大変大きな助けとなっている療法が「飲尿療法」です。　その呼び名のとおり、自分の尿を飲むという初めての人には少々ショッキングな

治療法ですが、微量の尿を水やジュース、お茶などで薄めて飲むところから開始すると、臭いや味に敏感な人でも 7 割から 8 割の確率で開始継続が出来ます。

尿療法は、すべての解毒と排泄プロセスを著しく促進し、「非自己の排除を強力に促進する」ことで、「肉体エゴ感情システム」[43]を自己意識に相応しい乗り物に作り替える奇跡の治療法です。

上述したいずみの会の 3 大療法①、②、③は、「死にかけていた」個人意識の乗り物「肉体エゴ感情システム」を再活性化する療法であり、これらの治療にとって最も強力で有用な併用療法として活用されている「尿療法」は、知性、感情、肉体が浄化された後に、これが実際に「個性の乗り物」として活用され続けるように、この改善された状態を維持するための最善最高の療法です。東洋医学的な視点と治療の実際から判断すれば、尿療法は、神経、内臓、筋骨格系全体の経

絡気脈と毛細血管のすべてのつまりを取り除き、邪気とも呼ばれる自己矛盾と毒素の蓄積を除き、全身の気と血液の循環を整える、最もシンプルで最も安全な同種療法（ホメオパシー）であると言えます。自己尿こそが、誰もが自分のために用いることが出来るシミリマムレメディなのです。[44]

（２）尿療法の歴史。

人類の歴史を振り返るとき、尿療法の歴史は極めて古く、極限状態におかれた人は、他の野生動物と同じく自分の尿を飲んで生き延びてきましたから、尿療法の歴史的起源は文字の発明以前にあり、最初は口伝で伝えられたものと思われます。歴史的な文献の中では、紀元前3000年ほど前のインドの文献やヴェーダ経典にこの治療法が述べられている事も良く知られています。インドの文献によれば、「飲尿により疾患と老

化が予防され、1ヶ月で身体内部が浄化され、3ヶ月で軽い病気は消失し、9ヶ月続ければ結核やハンセン氏病も治る。」と述べられており、ヴェーダ経典では「尿は最も良く効く最高の薬。それは不老不死をもたらす神の飲み物である。」と語られています。

旧約聖書の箴言第五章十五節には、性病をわずらった男性に対するアドバイスと読み取れる「あなた自身の井戸から水を汲み、あなた自身の泉から湧く水を飲め。」という言葉が記録されており、ヨハネの黙示録第二十二章十七節には「渇いている者は来るが良い。命の水が欲しい者は値なしに飲むが良い…。」という一言があり、この「命の水」は、ヘブライ語の聖書には「尿」として記載されています。

1613年に韓国で編纂された漢方治療の古典「東医宝鑑」湯液編にも、湯液治療の中に「尿処方」の項目があり、「人尿の性質は冷たく味は塩辛い。毒が無く、

疲労の渇きと咳を止める。心肺を潤滑にし、血悶と熱狂および撲損と瘀血で乱れる症状を治療し、目を明るくし、音を鋭敏にし、肌膚を潤沢にする。」と記されています。また、尿処方の著しい効能を説明する実例として、「80歳の老父が40代に見えたので尋ねたところ、若い時悪い病気にかかり尿を飲み始め40余年、今も健康で他の病気はないと語った。」と記載されています。

19世紀初頭にイギリスで出版された、「注目に値するもの一千点」という書籍には、飲尿療法について「身体の内外の全ての病気に対する普遍的ですぐれた療法。9日間毎朝あなたの尿を飲みなさい。壊血病が治り、身体は軽快になり、元気になります。」「尿を温めて、それであなたの耳を洗いなさい。そうすればそれは、聴覚障害や耳鳴りその他ほとんどの耳の病気に効きます。」「目を自分自身の尿で洗いなさい。そうすれ

ばそれはただれ眼を直し、視力をはっきりさせ、強めます。」「手をそれで洗い、すり込みなさい。そうすればそれは、しびれや、あかぎれ、赤むけを取り去り、手指の関節をしなやかにします。」「生傷を尿で洗いなさい。これほどの目覚ましい効果を示す薬はありません。」「かゆいところはどこでも尿で洗いなさい。そうすればそれは、かゆみを取り去ります。」「肛門を尿で洗いなさい。そうすればそれは、痔やほかのただれにも効きます。」と記載されています。[45]

日本では、1912年に産まれ、2002年に91歳で死去した中尾良一医学博士による啓蒙活動が有名で、一時は、健康雑誌「壮快」に数年間にわたって博士の尿療法の記事が掲載され、当時日本全国で2000万人ほどの人が尿療法を試みたと言われています。この流れを汲んで、日本では2017年現在まで、尿療法により難病を

克服した人々などによる「尿療法全国大会」も継続して開催されています。[46]

（３）ホルモン補充療法としての「尿療法」。[47]

　日本語訳のある尿療法の海外文献の一つ、Ｊ.Ｗ．アームストロング氏の著書「命の水　奇跡の尿療法」の中に、同氏の友人である Ｏ・ワーノック＝フィールデン氏が書いた、尿療法の作用機序に関する分かりやすい一文を見つけたので紹介させて頂きます。[48]

「（飲尿療法は）尿の中に排出されるホルモン、特に性ホルモンを体内に戻すことによって病気を治す力を発揮するのではなかろうか。ホルモン補充だけを目的として飲尿が行われることがあることが知られている。（美肌、若返り効果を求める場合など）また、尿の中に溶け込んでいる組織構成物質の再利用を目的とする場合もあると思われる。食品や薬剤による治

療によって体内に蓄積された有毒物質が刺激となり、組織の一部が破壊されて尿中に排泄されるのかもしれない。尿を飲む事により、破壊された組織の構成物質を回収する事が可能になり、有効な組織修復が行われると主張する人々もいる。これを現在の科学で証明することは難しいが、組織が破壊された器官が、大量の飲尿により再生したことが記録されているケースが数多くある。」[49]

このコメントに関連する意見として、腸管造血説で有名な、お茶の水クリニック院長 森下敬一博士は、飲尿療法が血液中のソマチッド[50]の回収・再利用につながるので特に著明な回復効果をもたらすと推定されるという意見を述べておられます。

（４）「自家免疫尿療法」３つの作用機序。

尿療法には、以下の①、②、③の作用があることが、

20 世紀を通じた医師と生物学者の研究で確認されています。[51] 私はこれらの作用機序を考慮して、尿ワクチンの使用を含む尿療法全体を「自家免疫尿療法」と呼んでいます。

①抗体の再利用と殺菌作用の増強。

感染症に対しての尿療法の有効性を考えるとき、尿中に抗菌作用、抗ウイルス作用のある抗体が分泌されている事は容易に予測されることであり、現に、ポリオの予防接種を受けた人の尿中からは、抗ポリオ抗体が、同じように、コレラや腸チフスのワクチンを接種した人の尿中からはそれぞれ、コレラや腸チフスに対しての抗体が検出されています。何らかの疾患に罹患し、それに対して人体が抗体産生や、腫瘍分解、蓄積毒素の分解排泄などを行っている状態では、その人の尿中には、その疾患を克服するために生体が産生した、抗体や解毒剤、組織機能を強化するための液性伝達物

質（ホルモン等）が比較的大量に含まれることになります。腎臓の主要機能を「老廃物」の排泄だと勘違いしている人々は、「尿中にそのような有効かつ有益な成分が排出されるはずはない」「排出されるとしても治療に効果を及ぼすほどの濃度であるはずがない」など、否定的な見解を述べる方が多いのですが、たとえば、尿中のポリオウイルス抗体の効果を調べたハーバード大学医学部のマーティン・ラーナーらの研究によれば、尿中抗体の濃度が検出限界に近い、薄い濃度であっても、自然な尿そのものが、ポリオ感染の予防や治療に効果を発揮することが確認されています。実際には、尿の抗ウイルス作用や、殺菌作用は必ずしも抗体単独の作用によるものではなく、尿が含んでいる２％以上の濃度の尿素の殺菌作用や、その他に尿が含有する四千種類を超える生体活性物質の複合作用によるものと推定確認されています。 つまり、人の尿

中には、個人が疾患を抱えている場合には、その疾患を克服するために人体の全組織が総力をあげて合成分泌している治療薬に相当する各種生薬と、それらの生薬により分解されている、疾患の原因となっている毒素が薄められたもの、あるいは毒素が分解された成分が両方とも含まれている事になります。患者さんが、発熱や、痙攣、かゆみなどの「症状」で苦しんでいる場合、尿中には個人の体にその症状を引き起こしている化学伝達物質や神経刺激性物質等も含まれることになります。

　また、明瞭かつ容易に確認出来る事柄として、１日にコップ数杯以上の飲尿をした場合、その人の尿中尿素濃度は容易に３％から４％を越え、尿素による尿の殺菌作用が高まり、尿路感染症などは極めて迅速に克服されます。（この際に再利用される尿中の極めて重要な成分として、前述の「ソマチッド」を挙げる研究

者も最近は増えています。）

②腫瘍分解産物や毒素による免疫反応活性化。

　体内で分解排泄された毒素や腫瘍の分解産物を再度体に取り入れることにより、身体は、丁度ワクチンを打った時のように、それらの毒素に対しての抗原・抗体反応や分解反応を加速させる事となります。
自家免疫尿療法としての飲尿療法や、尿ワクチンの使用を通じ、それらの分解産物を抗原として身体に取り入れなかった場合と比較して、自家免疫尿療法を併用する事で、数倍から数十倍の速度で毒素や腫瘍が分解される事になります。（ここで「数倍から数十倍」と述べているのは、報告されている飲尿療法や自家尿免疫療法による治癒症例では、腫瘍や各種疾患、感染症などからの回復速度が、他の治療を受けた場合や、自然経過にまかせた場合と比較して数倍から数十倍の

速度で改善している事実に基づいての事です。数十倍と評された治癒症例のほとんどは、飲尿や尿の塗布以外に、水と自己尿以外を摂らない断食である「尿断食」が行われています。）

②尿は症状を引き起す血中成分の「分解刺激」になる。

　高熱や痙攣、かゆみなどの不快な症状や、激しい症状を作り出している生体分泌物を、自家免疫尿療法で人体に「抗原」として取り込むことで、症状を迅速に消失させる事が可能になります。具体的には、これらの症状がある場合に、皮下注射や筋肉注射などの方法を通じて、人体に対して尿中成分を抗原として提示すという方法です。これにより迅速に症状が消失することが報告されており、喘息発作やアナフィラキシー反応などを起こしている患者さんに対して、本人の尿を皮下注射または筋肉注射することで、血液中の抗原・

抗体反応を消し去ることが出来るという数多くの臨床研究と症例報告がなされています。(「尿療法バイブル」[52]参照)

（５）完全なオーダーメイド治療「尿療法」。

　ここで、通常私達が受けている「医学的治療」を概観してみましょう。西洋医学だけを学んだ医者は、最初に患者さんがかかえている疾患や障害の程度を確認する目的で、各種の徹底的な検査を実施します。ここだけで、かなりの時間と医療費がかかる上に、体調不良の患者さんにとっては検査そのものが大きな負担となる場合もあります。そして残念なことに、西洋医学的診断技術はまだまだ不完全ですから、見落としや誤診もつきものです。けれどもとにかく「診断」をつけてから治療にはいる。そして、この治療はたいてい、抗生物質などの化学療法の類いであり、対症療法

にすぎません。それらの薬は効くこともあれば、効かないこともあり、患者さんは、予期せぬ副作用によって、元々の病気より深刻な問題にみまわれる場合さえあります。これが、現代医学の一般的状況です。

これに対して、「尿療法」をその作用機序に即して考えてみましょう。私たちの身体は、病変がまだ極めて小さく、最新の診断技術や診断器機でも検知出来ない自覚症状のない時期でも、その隠れた疾患を自動的に発見し、病原体を攻撃する抗体や、患部を修復する治癒物質を、日々絶え間なく、自律的に生産しています。薬理学的に見れば、『尿』はそれらの生体生薬を集めた、『オーダーメイド天然薬のカクテル』に他なりません。ここに述べた西洋医学の現状と、尿療法のすぐれた薬理効果を理解出来れば、患者本人にとって、最も安全で最も効果的な『オーダーメイド天然薬のカクテル』を体内に取り込む「尿療法」が、いまだ暗中模

索の西洋医学の診断とそれに基づくハイリスクの対症療法よりも、はるかに優れた治療手段であることは、誰にでも理解出来ることでしょう。

　極めて経験豊かな名医を主治医とすることが出来たとしても、その先生に毎日診察と診断をしてもらい、毎朝、その日その時の体調に合わせて１日毎に適切な薬を処方しなおしてもらうことは、ほぼ不可能ですが、毎朝飲尿をする事で、世界一の名医に、毎朝その日の体調に合わせた、最も安全で最も効果的な薬を調合処方してもらうのと同じ効果が得られるのです。しかも、この薬はいつでも無料です！

（６）シミリマムレメディとしての「尿療法」。

　「命の水：奇跡の尿療法」Ｏ・ワーノック＝フィールデン氏の言葉からさらに引用させて頂きます。

「他のどんな説明よりも私にとって説得力のある説

明は、尿療法による治癒がホメオパシーの原則によって獲得されるという説明である。毒性のある物質が尿中に排泄されずに、私達の身体に大量に残るために我々は病気になると主張されているが、そうであれば、逆にすべての尿中には、その個人特有の毒素複合体が、ホメオパシー薬の 1 回分ないし極微量確実に見いだされるであろうことに疑いはない。これは議論の余地がないほど確実である。そして、もしこの極微量の毒素複合体が身体の中に戻って行くなら、ホメオパシーの原則によれば、その毒素複合体に対する抗体形成が行われる事となり、疾患は治癒に向かうだろう。」

　ホメオパシーをご存じない方のために、もう少し通常の医学的な説明を加えます。たとえば体内に蓄積された毒素により、またその毒素の集積組織として「ガン腫」が形成された場合、人体はその腫瘍をどうにか除去しようと働きかけるので、血液中には常に、微量

ながら破壊されたその腫瘍の組織成分が、蓄積された毒素とともに流出する事になります。この分解された組織成分と毒素が、尿中に排泄されるわけで、この微量成分を飲尿により再度摂取することで、変質した「ガン腫」という組織に対する抗体産生の促進と、その腫瘍を生み出した蓄積毒に対する分解排泄システムの再活性化をもたらし、飲尿を行わなかった場合の数倍の速度で腫瘍の分解と排泄が促進されるものと考えられるのです。

（７）動物に見る「尿療法」の活用。

さらに一文を引用します。

「動物の自然な習性として、彼らが絶えず自分の性器やお尻をなめるのを私達は診ています。動物たちがこのような方法で、彼らがストレスにさらされた時に生じている排泄性の毒性物質を彼らの口から摂り入れ

て、ホメオパシーの原則に基づく治癒プロセスを経験していることは、疑いのない事実です。この方法で、彼らは、彼らの身体に合わない食物や、もしかしたら彼らにとって毒になるような食物を摂ることで生じる害を除去しようとしています。この習性は、優れた「自然」の免疫計画だと思われます。…中略…　動物に、自分の尿を飲む本能があることを疑う人がいるなら、その人に一杯の尿をサルに手渡す実験をさせてみると良いでしょう。（サルは確実にその尿を飲むでしょう）また、山羊はすべての動物の中で、最も健康だと考えられている動物であり、それゆえに肺結核の治療にもそのミルクが大いに求められるのですが、山羊の強靱さは、山羊が自分の尿を直接、体から飲む事が出来るし、しばしばそうしているという事実から説明されるのではないでしょうか。」

　私は子どもの頃から犬を飼っていましたが、犬たち

がストレスにさらされると頻繁におちんちんを舐める様子をみていました。また、ある犬は、尿路感染症となった時には一日中、その膿の混じった尿を舐めていました。そのような様子を印象深く記憶していましたので、尿療法の話しを初めて聞いた時、「あ、これは動物から学んだ自然療法だ。」とすぐにピンと来たのです。

（８）天与の治癒システムとしての「尿療法」。

「人が地球上に初めて出現したとき、絶滅から身を守るために何かの準備がなされていたに違いありません。実際、食物、衣類、身を隠すところはすべて地球に用意されており、人間は物質的な要求を満たすためには、それを求めて働きかければ良かったのです。その事実を考えると、病気からの回復という生存に関わる重大事も無視されているはずはなく、人間が健康

を維持し、回復する手段も常に手近にあり、実践が容易で、すばらしくシンプルで、誰の手にも自由に入るものだと予測出来ます。」

この一文は「信仰の立場」にたつ人の言葉かもしれませんが、人類の進化の歴史をふまえて人体の免疫システムを考察した安保徹先生の視点から考えても、極めて妥当する内容です。つまり、三十五億年の進化の歴史を通じて、地上で最も洗練された免疫システムを発展させていると考えられる人間の人体システムがその歴史を通じて、各種疾患に罹患した際に、自己治癒力を強化するシステムを持っていないはずがない、という理解です。

（９）自家療法の原則と「尿療法」。

1944 年当時、アメリカで最も啓蒙的な医者の一人と認められていたチャールズ・ダンカン

（Chas.H.Duncan）博士は、彼の著書「自家療法」の中で次のように述べました。

「病原性の浸出物には人体にとって有害な物質が存在しており、患者はその有害物質に対して治癒が生じるための抵抗力を獲得する必要がある。言い換えるなら、自家療法という考えにおいては、患者は常に患者自身の体内に、適切な有毒物質を有しており、医者はその有毒物質を見つけて、その毒性物質に対しての免疫抵抗力を刺激するように、適切な薬剤を適切なインターバルで投与することが役割となるのである。」

この文章の中の、「病原性の浸出物」を「患者から排出された尿」という言葉に置き換えるだけで、飲尿療法が自家療法として最善の効果を発揮する理由をほぼ理解出来ることでしょう。そして、医師による治療ではなく、自己尿を用いる尿療法の、バッチフラワーレメディとも類似する、際だった特徴は、これを治療

法として用いるのに、「病名を知る必要が全くない事」です。これは、尿が病気の原因に関わらず、その疾患を引き起こしている毒素を分解排泄し、正常な組織に置き換えるために必要な、最善の材料と完全な情報を自分の身体と免疫システムに提供するというその作用機序に由来するものです。多少の身体的不調や、情緒不安定であれば、毎朝コップ１杯の自己尿を飲み続けるだけで、そのほとんどが数週間から数ヶ月で消失してゆくことが、バッチ自然療法クリニック外来の患者さん達の実践からも確認されています。

第十六章：ガンや難病も治る「尿断食」と「少食療法」。

（１）尿断食について。

　私が調べた範囲では、尿療法によるもっとも著しい効果は、ただ、朝１杯自分の尿を飲むという方法によ

るものではなく、尿と水以外何も口にしない尿断食を行い、並行して全身、特に顔と首に尿をすり込むという、Ｊ．Ｗ．アームストロング氏の方法により得られています。その詳細は氏の著書「生命の水：奇跡の尿療法」論創社 に詳しく述べられているのですが、ともかく、断食に加えて、自分の尿を全量飲みながら、平行して１回に１時間ほどかけて、頭の先から足の先まで全身に尿のすり込みを行うという治療です。尿のすり込みは、重篤な疾患では、日に２回行われたと記録されています。具体的には、手に取った尿を肌にすり込んでこすり、皮膚がほぼ乾く程度までこれをすり込むという方法が用いられていたようです。氏によれば、この尿のすり込みに関しては、特に「顔と首と足へのすり込み」が重要だという事です。[53] これと並行して、乳ガンなど皮膚の表面から触れる事の出来る腫瘍の治療の場合には、厚手の布に尿を浸して、これ

を局所に当てて 30 分から 1 時間置く、尿シップも著明な効果を現すと記録されています。 乳腺腫瘍に対する尿シップの効果に関して言えば、バッチ自然療法クリニックの外来でも、この方法により乳腺腫瘍の退縮や消失を得た複数の女性患者さんがおられます。重病の場合には、この尿湿布も体幹四肢を含めて全身に行ったと「命の水」には記録されています。Ｊ．Ｗ．アームストロング氏の著書の中には、この治療により、四肢壊疽、慢性腎不全、ガン、白血病、心臓病、マラリアなどの熱病、性病、肥満、やけど等、多くの難治性の疾患が回復した症例が具体的に説明されており、アームストロング氏は、民間の治療家であったにもかかわらず、当時のアメリカで極めて権威のあった通常医学の複数の医師からもその実績は認められていたという事です。書籍には、尿療法に賛同していた医師らの実名と、その医師らとやりとりされた手紙の内容

も紹介されています。

（２）ガンの原因は肉食ではなく変性した食品。

　尿断食と尿すり込みにより、数多くの難病治療に成功したＪ.Ｗ．アームストロング氏は、その著書の「腫瘍とガン」の節の中で、ベジタリアンの人の方が、肉食者よりもガンに罹患しにくいことを認めながら、肉食がガンの真の原因ではなく、マカロニなどの加工された小麦食品、澱粉質の食べ物の過剰、蒸す代わりに茹でることでビタミンやミネラルを失った食品、精白された小麦、缶詰の肉など、いわゆる「変性した食品」を食べ続けた事が、ガンの真の原因であろうと推察しています。洞察力のあるベジタリアンは、新鮮な野菜を中心とした食事をとるため、ビタミンとミネラルを含む生命力の溢れた食事を摂っていて、ガンになりにくいと推定される一方、同じくベジタリアンと言って

も、上述のような「変性した食品」を多く摂る人においては、ガンを含む慢性疾患に罹患する場合が多いと結論づけています。

食養内科医としての私の立場からも、この観察と推理は極めて適確なものと思われます。人体に老廃物や毒素を蓄積させずに、十分な代謝機能と排泄機能を維持するためには、普段の食生活で、人体に必要とされる13種類のビタミン[54]と16種類の必須ミネラル[55]を適切に摂りながら、量と質において、消化と排泄に負担をかけない内容の食事を摂ることが基礎になります。また、そうでありながら、腸内の乳酸菌、ビフィズス菌などを維持するためには、一定量の食物線維も必要となるため、新鮮な野菜や根菜類など、あまり加熱調理されていない野菜を中心とした食事が、この条件を満たすことになるからです。

また、私が食事指導を行うようになって、改めて明

瞭に理解した、老人や慢性疾患の患者さんに対して行われている現代医学の誤りに関する認識と同じく、アームストロング氏は、「病気の人に“体力を保つために”食べる事を強制するやり方は、多くの死に対して責任がある。食物は、すでに有害物質で一杯になっている病気のからだによっては、消化・吸収されない。私の治療における、病人のための唯一の“食物”は尿であって、それは他のものがやれないような仕方で、からだの組織を置き換えるという機能を持っている。薬物に関していえば、有毒物質を含んでいる多くの薬品は、それに対する解毒剤が存在しないという深刻な累積的効果を持っている。」という事を繰り返し述べています。私もこの意見に全面的に賛成です。入院中の誤嚥性肺炎の多くが、患者さんの胃腸と臓器で消化しきれない食べ物を、高齢者への給食として、あるいは、経管栄養を通じて提供している「病院食」によっ

てもたらされています。

　涙、鼻水、よだれ、嘔吐、吐く息、汗、排尿、排便、下痢、経血、精液など、すべての身体からの排出物と、発熱などによる燃焼反応は、身体内に過剰に蓄積した老廃物と毒素を排泄しようという反応であり、発熱は通常の状態では分解出来ない蓄積毒を高体温のもとで分解しようという試みであるという事が言えます。蓄積毒素を分解排泄しようとしている身体に、消化吸収の負担をかければ、「消化は排泄を阻害する」という生理学の原則のとおり毒素の排出が阻害され、治るはずだった疾患までも、回復困難となり、ついには死に至ります。総合病院での入院治療などで、このような事態がしばしば見受けられます。発熱を解熱剤で抑制し、嘔吐を吐き気止めで止め、下痢を下痢止めで止めてしまえば、熱による分解も、嘔気嘔吐により食事を減らす事も出来なくなり、下痢という極めて有効な

毒素排泄経路も塞がれて、肺炎の発生や増悪がもたらされることも当然の結果と言えるでしょう。

（２）西式甲田式少食療法について。

　先にも述べたのですが、私が医師になって初めて目の当たりにした進行ガンからの回復症例は、上尾甦生病院ホスピス勤務時代の進行乳ガンの患者さんでした。彼女は西式甲田式少食療法の生菜食で回復を得ました。当時私が確認した彼女の食事内容は、１日総カロリー600 キロカロリー程度のかなり極端な少食で、生の玄米粉だけを主食にする「生菜食」と呼ばれるメニューでした。その当時は、西式甲田式療法の持つ真価を理解出来ず、ただ驚きとともに「甲田光雄先生」の名前を心に刻んだだけでしたが、40 歳を過ぎて通常医学が、全く根本療法にならないと気がついてから、私は、改めて西式甲田式療法を学びました。残念なが

ら、甲田光雄先生のご生前には、2 回ほど電話でお話をさせて頂いただけで、直接甲田先生のご指導を受けることは出来ませんでしたが、2009 年 2 月に八尾市をお訪ねして、甲田先生の元でともに仕事をしてこられた「八尾健康青汁の会」の西村千代子さんから、甲田先生ご健在当時の患者さん達への詳しい指導内容をうかがうことが出来ました。その中で、特に印象に残っている事の一つが、甲田先生が常々「1 日の食事総カロリーが 900kcal 以下なら、ガンとの共存も可能になるが、900kcal 以上の食事を摂っていては、ガン細胞の増殖速度が高まり、ガンは増大してしまう。」と語っておられたという事です。この章の後半「ケトン体食」の項でも説明しますが、ガン細胞は通常細胞と比較して、3 倍から 8 倍のブドウ糖を取り込まないと増殖出来ない代謝システムになっているため、血糖値の上昇を防ぐ生の玄米粉を主食として、1 日総カロ

リー９００kcal 以下の食事とした場合、血液中ではケトン体が増加して、正常細胞に対してはこのケトン体がエネルギーを供給する一方で、ガンに対しては十分なブドウ糖を提供しない形となり、いわばガンに対しての兵糧攻めが行われる事になります。例えて言えば、暴力団組織が存在する時に、資金源を断つことで、組織の肥大を防ぐという対応方法と同じと言えるでしょう。[56]

西式甲田式の代表的な食養生として、血糖値の上昇しにくい生の玄米粉のみを主食とし、人参、大根、山芋などをすりおろした生の野菜類だけをおかずにするという「生菜食」という治療メニューがあり、そのAメニューが１日およそ1100キロカロリーで、Bメニューが１日およそ 800 キロカロリー程度に設定されているのは、このような背景があってのものなのです。[57]

（４）断食や少食療法がなぜ効くのか？

ここまでの尿療法と尿断食の説明を十分に理解して頂ければ、なぜ断食や少食が病気の治療に役立つのか、さらに尿断食が通常の断食よりもより有効である理由も、ある程度ご理解頂けるとは思いますが、ここまでに説明した「尿断食」と「西式甲田式少食療法」以外にも、私達が実践出来る少食療法にはいくつかのバリエーションがあり、各人が自分の生活習慣や病状に応じて、それらの食養生を選んで実践する場合に、それらの療法が、なぜ有効なのかを理解していれば、実際に取り組む際に、食事の取り方や実践の仕方を自分自身で自分に合うように調整出来るはずですので、ここで少食療法や断食療法の背景にある理論を改めて説明させて頂きます。

一番重要な事は、ほとんどの病気が、食積とも呼ば

れる、宿便のある状態＝血液が汚れた状態、から生じているという事です。そして、既に述べたように「消化は排泄を阻害する」という生理学上の原則からも理解出来るように、十分な排泄が出来ない胃腸疲労のある状態で、さらに１日３食の食事を摂り続ければ、身体は入って来た食べ物の分解吸収にエネルギーを奪われることとなり、臓器は疲労し、既に病気を準備している、あるいは病気として結実している体内の蓄積毒（汚れた血液）を分解排泄することが困難になります。この一点だけからしても、昔から言われているとおり、「腹八分目は医者いらず」以下の食事量で生活を維持することの重要性が理解出来ます。病気が発生した段階で、体内には既に、その症状を用いなければ分解燃焼出来ない何らかの蓄積毒が存在している事になりますから、身体のシステムと残された生命力をその蓄積毒の分解と排泄に向けて十分機能出来るよ

うに調整し、これを維持する事が必要になります。これを可能にするのが、断食を併用した少食療法なのです。

（５）少食療法のバリエーション。

少食療法の一番シンプルな方法が１日１食を抜く方法です。（特に朝食を抜いた場合、多くの人は前日の夕食から翌日の昼食まで、およそ 15 時間から 18 時間の半日断食をする形になりますので、可能な人にはこの方法がお勧めです。この方法で大いに成果をあげておられる先生が、生姜紅茶の推奨で有名な「石原結實先生」です。[58]）この半日断食からさらに進んだ少食が１日１食の生活ですが、通常、１日１食に至るプロセスには、１日２食を経験してから、徐々に身体を慣らし、必要なら１食に移行するという準備期間が必要になります。病気が慢性的で症状も重い場合、１

日２食、または１日１食にした段階で、さらに週末だけ１日から２日断食を行うという方法が併用されることも多く、週末断食の併用で多くの疾患の回復が促進されます。また、尿療法と尿断食の実践家であったＪ.Ｗ．アームストロング氏の経験と、私自身の治療経験からは、ガンなどの悪性疾患に罹患している場合には、出来るなら準備期間をもうけずに、すぐに尿断食と尿すり込み、尿シップを開始し、この断食が終了した段階から、旬の食材に限定した１日２食以下の少食にすることが有効と推定されます。

　尿断食を経て食事を変える場合には、肉食からベジタリアンへの変更など、比較的急な食事内容の変更も可能ですが、それ以外のプロセスで食事を大きく変える場合には、腸内細菌の変化に時間が必要であり、食事の変更は徐々に行うことが安全です。それまで肉食の多かった人が、急激に完全なベジタリアンやヴィー

ガンに移行するなどの激しい変更を行った場合、しばしば、体調と病状の増悪が生じると言う事と、普通に週に数回以上肉食をしていた人の場合、完全な菜食に身体が馴染むまでは半年から 1 年以上の時間が必要であるという事の 2 点は、心にとどめておく必要があるでしょう。

（6）断食のバリエーション。

尿断食を経ずに、完全断食（水断食）をした場合、断食に慣れている人でもほぼ 40 日が生存限界になると言われていますが、飲尿しながらの断食では 60 日ほどの断食が可能の人も多く、尿のすり込みを併用した場合、最大 100 日の断食が実行出来たとアームストロング氏は報告しています。また、水断食では、断食中は便通も途絶えて便秘になってしまう人が多く、これを避けて宿便排泄を促すために、多くの断食道場

ではマグネシウム下剤（一般市販薬としてはスイマグなど。）を用意して断食中に水分とともに飲んでもらう事が一般的です。これに対して、尿断食では、尿そのものが極めて有効な下剤として作用するため、緩下剤の併用は必要なく、回復食を開始した段階で、多くの人は宿便の排泄が終了している状態となります。

西式甲田式少食療法では、青汁や人参のすり下ろし（赤汁とも呼ばれる）を食事の中心に据える特色がありますが、この方法に類似した野菜汁で数多くの難病を克服した女性として、小野春子さんという方がおられます。小野さんの場合には、青汁、赤汁に加えて、「根菜キノコ海草ジュース」を用いて少食を継続されたという事が報告されています。[59] 小野晴子さんの回復の記録は、インターネット上で公開されていますので、ぜひご覧になってみて下さい。

（7）超低カロリー食で体重は維持出来るのか？

完全断食でも、西式甲田式少食療法でも、尿断食でも、多くの人が心配になり、疑問を感じる点は摂取総カロリーと栄養素の問題ですが、徐々に身体を少食に慣らした場合には、体重 50kg から 60kg 程度の成人男女が、900kcal 以下の食事、さらには 1 日 400kcl から 500kcl の超低カロリー食で一定体重を維持して、通常の生活を送ることが可能であることは、甲田光雄先生とその患者さん達の実践から明らかであり、ここでは、現代医学のカロリー理論や基礎代謝理論が、人間の生存システムの説明に関して、不十分であると述べるにとどめます。超低カロリーの生菜食や、1 日に 1 杯の青汁だけで生活している人の研究から、人間の腸内細菌が人体の維持に必要なエネルギーやビタミンを生み出すように変化する可能性があることも、甲田光雄先生をはじめとした食養治療家や絶食療法研

究者の方々によってなされていますので、興味のある人は、甲田光雄先生の「断食療法の科学」[60]などをご参照下さい。

（8）ビタミンやミネラルの補給について。

私が外来で多くの患者さんにお勧めしている少食法の一つは、患者さんが自分1人で開始しても極めて安全な、「石原結實式基礎食」を中心に据えた少食療法（プチ断食）です。石原式の食事では、朝食を抜く代わりに、生姜紅茶と人参リンゴジュースを飲用することが勧められています。石原先生によれば、人参2本とリンゴ 1 個から作られる人参リンゴジュースの中には、すべての必須ビタミンと、100種類を越える、人体に必要なすべてのミネラルが含まれているという事です。また、甲田光雄先生は、ご著書の中で、少食を進めるにあたり、栄養バランスが心配な人は、柿

の葉茶やアセロラ、野バラの実などでビタミンＣを、小麦胚芽作られたサプリメントなどでビタミンＥを、ビール酵母（エビオス）でタンパク質とビタミン Ｂ群を、その他、クロレラやスピルリナを活用して、タンパク質、ミネラル、Fe などの微量栄養素を補うと十分な栄養が補えますと語っておられました。

断食療法でも、少食療法の継続でも、消化吸収しなければならない食べ物が一時ゼロになるか、極めてわずかになる状態を作り出して、身体の深部に蓄積した毒素や老廃物の排泄を促進しますが、私達が生きている限り、五臓六腑と骨、筋肉では、細胞の入れ替わりと臓器の新生も生じます。特に老化した臓器を新しく健全なものに作り替えるプロセスでは、細胞と臓器の新生に必要なビタミン、ミネラル、酵素なども、かなり必要になると推定されますので、消化吸収に負担がかからない形態での、アミノ酸、脂質、糖質、ビタミ

ン、ミネラルの補充は当然必要になります。この補給に関して、石原結實先生は、世界各地の断食道場や食養治療を行う病院での研修を踏まえて、人参リンゴジュースという生きた野菜からビタミンとミネラルを補給する事を勧めておられるわけです。私自身、西式甲田式医学を実体験として試みた事があり、柿の葉茶、エビオス、スピルリナも摂ったことがありますが、経験的には、人参リンゴジュースのほうが、誰にでもその材料を入手しやすく続けやすい栄養補給の方法だと感じています。

（９）「避けたい食べ物」と「摂るべき食べ物」。

１日２食または１食の少食で生活している場合、特に避けたい食べ物は、高温で加熱調理した食品や、保存料添加物などが加えられた、「変性した食品」という事になり、この中には精製され

た砂糖やパン、ピザ、パスタ、クッキーなどの小麦製品なども含まれます。一方、摂るべき食べ物は、地元で取れた旬の食べ物で、特に身体を温める性質の強い物になります。

避けるべき「変性した食品」としては、具体的には以下のようなものが挙げられます。

①蛋白質

・牛乳と乳製品。牛乳中のホルモン、残留農薬、残留抗生物質などが人の代謝システムに悪影響をおよぼすばかりではなく、牛乳中の「ロイシン」「インスリン」「インスリン様成長因子（IGF）」は、哺乳類ラパマイシン標的蛋白質複合体-1（mTORC1）を刺激して、ガン細胞の増殖を促すため、以下に述べる肉類と白砂糖とならび、特にガンの患者さんにとっては禁忌食品になります。[61]

・肉類の缶詰、ハム、ソーセージ、レトルトハンバーグなどの肉の加工品。これらの食品は、製造過程でかなりの食品添加物が添加されている事と、上記の牛乳に関連して述べたガンの成長を促進する因子を多く含むこと、腸内細菌叢の乱れの誘因になることから、避けるべきです。

・ ムニエルやフライなどの方法で調理された魚介類。これらの調理方法では、小麦が使用されることによる血糖上昇の害と小麦グルテンの害、加熱調理によるビタミンの変性と喪失があり、避けるべきです。

・ 調理済みの卵焼きや、パック商品として販売される茶碗蒸しやプリン。これらも添加物とビタミンミネラルの喪失の問題が多く、避けるべき食品となります。

②脂質

・ マーガリン、ショートニングに代表されるトランス脂肪酸を多く含む食品全般。具体的には、穀物製品ならクロワッサンやショートニングたっぷりの菓子パン、電子レンジで作る味付けポップコーン、乳製品としては、植物油脂と混合して作られたクリーム類（コーヒークリームや生クリーム、コンパウンドクリーム)、菓子なら、パイ、クッキー、ケーキ、ドーナッツ、スポンジケーキ、ポテトチップスなどカタカナのお菓子。調味料・香辛料類としては、マヨネーズ、カレールウ、ハヤシルウなど。

③炭水化物

・ 粗糖（黒砂糖・和三盆）以外のすべての砂糖類。具体的には、ザラメ糖（グラニュー糖)、上白糖、

三温糖、角砂糖、氷砂糖、粉砂糖など。

・ 白米、食パン、フランスパン、菓子パン、うどん、パスタ、じゃがいも、とうもろこし、コーンフレークなどの高 GI（グリセミックインデックス）食品。これら、吸収速度の速い炭水化物食品は、血糖値の大幅な変動を引き起こすことで、自律神経バランスを乱し、交感神経緊張と動脈硬化を引き起こします。うどんとパンに関しては小麦が身体を冷やす性質がある事の他に、小麦グルテンによりリーキーガット症候群[62] が発生して、アレルギー性疾患や自己免疫性疾患が増悪する事もあり極力避けたい食品となります。

・ 季節外れの果物。（果物に限らず季節外れの食べ物は常に避けるべきですが、特に寒い季節に南方産の果物を食べると体が冷えることになります。）

これに対して、積極的に摂りたい食べ物は以下のようなものになります。

①蛋白質

・味噌、醤油、納豆などの大豆発酵食品。小豆、黒豆などの色の濃い豆類。季節毎の近海魚の刺身や焼き魚（塩やお醤油など体を温めるシンプルな調味で、大根おろしなどの薬味を併用する事が望ましい。）、赤身の魚肉、エビ、イカ、タコ、貝類など。動物性食品全般について言えば、四つ足動物の肉を原則として避け、食べるとしたら鶏肉を少々か、魚介類が望ましいと言えます。

②脂質

・ オメガ３αリノレン酸を中心とした多価不飽和脂肪酸を日に大さじ１杯程度。具体的には、亜麻仁油、エゴマ油、シソ油など。すべての油は高温

加熱すると人体で分解出来ないトランス脂肪酸を生成しますので、極力非加熱で、ドレッシングなどとして使用するか、納豆や味噌汁に混ぜるなどの形で摂ることが理想です。油を使用した調理としてのフライパン料理は極力避け、加熱調理で使用するなら、ゴマ油やオリーブオイルなど比較的加熱に強い油を使用して、「油蒸し」程度の比較的低温短時間の調理法を用いましょう。

③炭水化物（炭水化物の主食は少な目が原則です。）

- 玄米、蕎麦、押し麦など、未精製の穀類。
- サツマイモ、山芋、カボチャなど。
- 地元で取れた季節の果物を少々。[63]

④食物線維（炭水化物食品ですが、別項とします。）

・野菜根菜類：旬の葉物野菜、大根、人参、レンコン、ゴボウ、などの根菜類。すべての野菜に、植物が紫外線や害虫から自らの身を守るために作り出した抗酸化物質「ファイトケミカル」が含まれており、ファイトケミカルには、ビタミン A、C、E 以上の強力な抗酸化作用があり、特に、①ポリフェノール、②カロテノイド、③イオウ化合物、④テルペン類、⑤β-グルカンなどに抗腫瘍作用がある事が確認されています。

・海藻類：海苔、ワカメ、昆布、ヒジキ、水雲（もずく）などの海草類。海草は近年海の野菜とも呼ばれ、その含有成分の U-フコイダン、β-カロテン、ビタミン C・E、食物繊維には抗ガン作用があることが知られています。

・ キノコ類：サルノコシカケに限らず、シイタケ、

エノキ、シメジ、マイタケ、なめこ、マツタケ、エリンギなどの「キノコ類」に含まれる、水溶性食物繊維のβグルカンや、D-フラクション、MAP(マツタケ抗腫瘍蛋白質)、ビタミンDなどには、抗癌作用の在る事も認められており、1日10gほどの茸を摂ることは抗腫瘍免疫を強めると考えられています。

（１０）糖質制限ケトン体療法について。

ここで注目すべき事は、ほとんどの患者さんで、炭水化物をかなり控えめにする事が、特にガンの治療においては有益であるという点です。そもそも、朝食抜きの1日2回食、または1日1回食にするだけで、総カロリーは少なくなりますが、特にガンの場合には、少食に加えて、食事全体に占める炭水化物の割合が少ないほうが、回復が促進されることが最近の研究で分

かってきています。これは、ガン細胞が正常細胞の 3 倍から 8 倍のブドウ糖を必要とする事と、炭水化物供給量が減少した時に、人体が脂質から生成してエネルギー源にするケトン体を、正常細胞ではブドウ糖の代わりのエネルギー源として活用出来るのに対して、ガン細胞がこれを活用することが出来ないためです。[64] 先に述べた「兵糧攻め」の理論が、炭水化物を制限した食事、特に体内でのケトン体生成を促す食事によるガン治療の成果から証明されています。古川健司医師[65]の研究によれば、特に血中総ケトン体指数が 1000 μM/ℓ を越えると腫瘍の縮小効果は著明になるということです。古川医師は、3 ヶ月に期間を限定して、進行ガンの患者さんに対し食事中の糖質を 95％以上除いた極端な糖質制限食「免疫栄養ケトン食」を適応して、進行ガンの患者さんの治療において著しい治療成績を上げています。

糖質制限ケトン体療法とも呼ばれる厳しい糖質制限食が明らかな腫瘍抑制効果を持つ事実と、その理論的説明は、今まで理解されていなかった、「断食療法や超少食療法」がガンに対して効果を示す理由の説明にもなりますが、患者さんが医師の指導を受けずに一人で極端な糖質制限を続けた場合、体質により、生命に危険が及ぶリスクもありますので、数日以上の完全断食や、極端な糖質制限食を治療に取り入れる場合には、原則として理解と経験のある医師の指導の元でこれを行う必要があるでしょう。このようなリスクを考慮した場合、「尿断食」、「１日１食生活」、「超少食療法」などは、完全断食や厳しい糖質制限と比較して、安全性も高いことが経験的に確認されていて、ガンに苦しむ患者さん本人が自力で生活に取り入れることも、比較的容易な治療法だといえるでしょう。

第十七章：治療における二つの原則と具体例。

（１）疾患の根源レベルに働きかける。

　今までの章で説明したように、身体疾患が出現するには、その前段階に、「感情的な問題の発生」とそれに由来する「思考パターンのゆがみ」、そして、「生活習慣の乱れ」などが一連の出来事として存在しています。ですから、もし私達が、ごく早期に感情的な問題に目を向けることが出来て、これをその段階で解消することが出来れば、その問題が間違った思考パターンを通じて、行動上の問題を引き起こす事も、ついに身体疾患を生み出すことも、予防することが出来る訳です。バッチフラワーレメディという感情に焦点をあてて選ばれ、感情を癒すことが出来る自然療法薬が、ほとんどあらゆる疾患や問題行動の解決に役立つのは、この問題発生の初期のレベル、根源的なレベルに直接

レメディが作用するためです。

（2）非疾患領域に働きかける。

この二つ目の事柄は、経験を積んだ治療家なら理解出来ることなのですが、回復を促すための働きかけは、最大の症状を呈している領域に対してではなく、むしろ症状を呈していないように見える残りの2領域に対して行われてこそ、十分かつ根本的な効果を発揮するという原則です。

例をあげて説明すると、たとえば「精神」を病んでいる人に働きかける場合、直接精神に働きかけるのではなく「肉体領域」と「感情領域」に働きかけることで、精神は真に回復出来るという事です。

チベット医学では同じ内容を、『心の病気を治すには体を治せ、体の病気を治すには心を治せ』と極めてシンプルに説明しています。念のために解説を加える

なら、チベット医学が「心」と呼んでいる領域は、悟性や理性というよりも、私が「感情」、「魂」、または「ウニヒピリ」と呼んでいる生命エネルギーあふれる領域を示しています。この領域こそが、私達の現実を作り上げている「創造の領域」だからです。

（3）非疾患領域の状態。

症状を担っている領域は、それが肉体であろうと、精神であろうと、感情であろうと、「症状形成を担っている状態」では、その領域本来の機能に加え、『回復プロセスとしての症状』を作り、これを維持するために、本来の機能以上に働いています。ですから、この領域に対して、さらに外からの働きかけ（手術療法、薬物療法、精神療法 etc. ）を行うなら、結局はその領域におけるオーバーロード（過剰負荷）が生じ、その領域本来の最低限の機能さえ果たせなくなる場合

がほとんどです。

　これに対し、「疾患を担っている領域に解毒をひきうけてもらっている」他の 2 領域では、過剰活動や、機能障害も少なく、それら 2 領域の本来の活動が活性強化されれば、2 領域内部で、毒素の完全な分解や老廃物の排泄を行う事が可能になり、症状を担っている第三の領域に解毒作業を依存する必要もなくなります。そして、そのような状況が実現した時にはじめて、症状を形成していた領域は本来の活動に専念出来るようになる、つまり症状を形成しない状態に復帰するのです。

（４）小児喘息での具体例。

　この状態に関して具体例を挙げれば、両親が離婚の危機にさらされた時に、喘息発作を反復する子どもとその両親を見いだすことが出来ます。共働きの夫婦が、

それぞれの職場でストレスにさらされ、自宅に戻った時の父親と母親の交感神経がともに緊張している状況が生じ、夫婦げんかが頻発すると、父と母は子どもにとっての保護的環境ではなくなり、その怒りは時に子どもにも向かい、ついには子どもの交感神経緊張も高まり、このために生じる「慢性便秘傾向」から喘息発作が生じるようになります。この状態で、子どもに抗アレルギー薬や咳止めを飲ませても、極めて表層的な対症療法にしかなりません。しかし、この状態のお子さんが来院した時に、母親に心療内科的アプローチが行われ、女性としての苦しみや、母としての自責の念、夫に対しての不満や不安が打ち明けられ、お母さん自身の神経の緊張が緩和されるなら、帰宅した後に、そのお母さんが、疲労して帰宅した旦那さんに優しい言葉をかけることが出来るようになり、夫婦に調和と相互支援関係が回復し、子どもに対しての八つ当たり

も消え、子どもは深い安心した睡眠をとることが出来るようになります。その結果、大便の排泄も整い、ついに夜間の咳も消失するという、対症療法では得られない、家庭環境の改善による喘息の根本的治癒が実現する訳です。

（５）うつ病での具体例。

精神科治療薬の多くが、一時的な症状の緩和以上のものをもたらすことが出来ない大きな理由は、回復のために、「症状を呈している領域以外の、他の２領域」に対して働きかける必要があるという理解が、現代医学の概念からほぼ完全に抜け落ちているためです。

たとえば、感情の病気である「うつ病」が生じている場合、その病状を維持しているのは、「精神」と「肉体」です。具体的に述べるなら、「過去のトラウマ記憶を手放す事が出来ず、これを反復再生してしまうネ

ガティブな思考ループ」と、交感神経過剰緊張ゆえに食べ過ぎ運動不足から「低体温となった肉体」の二つの領域が、それぞれ、精神は「行動発動を抑制し」、低体温で循環不良となった臓器は「活き活きした感情エネルギーの発生を妨げる」という形で作用して、非活動性と抑うつ気分に特徴づけられる「うつ病」を維持していくわけです。この状況に対して、心理療法や、バッチフラワーレメディの服用などによりネガティブな思考ループに由来する「記憶の再生を消し去り」、食事指導によって腸内細菌をととのえ、副交感神経活動を刺激して「体温を上昇せしめる」ことが出来れば、行動抑制は解消し、意欲も出現して、徐々に活動性も高まり、その結果として実際に動くことが出来たという体験も反復されることとなり、自信が回復し、ついにはうつ病の根本的な克服がもたらされます。

第十八章：対症療法薬の危険性と、慢性疾患、認知症の増加。

（１）対症療法薬に対する生体反応。

人体には「肉体」「感情」「精神」の３領域すべてにおいて、『ホメオスタシス（恒常性)』[66] という生体の内部状態を極力一定に保とうとする機能が備わっています。

症状と呼ばれるものの本質は、厳密にはすべて「回復プロセスそのもの」です。これを『症状則治癒の原則』と呼びます。人体システムが自らの恒常性維持機能により作り出した「身体症状」や「精神症状」、例えば痛みや、抑うつ気分を、対症療法薬で人為的に変化させた場合、一時的に症状が軽くなったように見えても、恒常性維持システムは、外から加えられた薬剤の作用とは反対の方向にシステムを変化させて、必要

とされていた症状を取り戻そうとします。ですから、抗うつ薬を飲めば飲むほど、システム全体は、強い抑うつ状態を準備する事となり、抗うつ薬を中断したとたんに自殺衝動に襲われるという結果になるわけです。

（２）「症状」という体からのフィードバック情報消失がもたらす危険。

　さらに、対症療法薬の連続的な使用により、血圧やコレステロール値、疼痛、発熱など、特定の身体状況や症状を変化させた場合、生体には今までの生活上のストレスに加えて、持続的に薬物の負担が加わるわけですから、当然の事として、一定の頻度で副作用、副反応が生じます。そして、現代医学の治療ガイドラインには、これらの副反応、副作用を改善するために、これこれの薬剤を追加併用することが望ましいとま

で、記載されています。抗精神病薬を投与され、この薬の副作用として、パーキンソン病様の錐体外路症状[67]が出現した場合でも、医師が元々の抗精神病薬をどうしても継続したいと考えた場合には、さらに抗パーキンソン病薬が追加処方されたり、ジストニアに対して筋弛緩薬が追加処方されたりして、処方薬は雪だるま式に増えて行き増す。高齢の方々で、関節痛を伴うロコモーティブシンドロームが増えるに従い、非ステロイド系消炎鎮痛薬と呼ばれる「痛み止め」の処方量はどんどん増えていますが、その処方を受けている大半の方々に、現在、かつてないほどの頻度でプロトンポンプインヒビターと呼ばれる大変強力な「胃酸分泌抑制剤」が追加処方されています。これは、痛み止めの副作用で胃潰瘍が形成されるのを予防するための予防投薬です。

生体は元来自己調整機能をもっており、腎機能が低

下し始めた老人が油っぽい食事や、炭水化物量の多い食事、甘いお菓子などを摂れば、当然胸焼けが生じ、この事によって、胃と食道は、胸焼けという症状を通じて、その食事が、現在の消化器官や内臓全体にとって、寿命を縮める過剰な負担になっていると脳に知らせようとします。ところが、この状況で、プロトンポンプインヒビターなどの強い胃酸分泌抑制剤を服用すれば、胃と食道は、表面意識に対して、その食事が腎機能をさらに低下させ、動脈硬化を促進する食事であると伝える事が出来なくなります。そうなった場合、人体は、動脈硬化進行による心疾患の発生と死を防ぐために、骨粗鬆症を一層進行させて膝を変形させたり、白内障を増悪させたりして、個体が過剰な食糧を取りに行くことが出来ない状態を実現しようとするのです。「食べ過ぎて太る→膝の痛みが生じる→痛み止めを飲む→胸焼けが生じる→胃酸抑制剤を飲む→骨を

弱くするスイッチが入る→骨が弱くなり、さらに膝が変形する→さらに鎮痛薬が増える→今度は骨粗鬆症の治療薬が増える…。」という悪循環です。薬を増やすことが、さらに薬の必要な症状を作り出し、老人ホーム入居中の方々では、一人で 10 種類、20 種類の対症療法薬を継続服用している人も少なくないのです。

（３）認知症患者さんへの増薬の実例。

症状によるフィードバックコントロールが作用しなくなった状態で高カロリー、高炭水化物、高蛋白の食事を継続した場合、微小脳梗塞や脳動脈硬化症、腎機能障害などが一層進行し、アルツハイマー型認知症、腎不全なども確実に進行する事になります。特に認知症が出現すると、一般医療の現場では、本人の意向にかかわらず、家族の要望で認知症治療薬が追加処方され、精神安定剤が処方され、睡眠薬が処方され、骨粗

鬆症治療薬が処方され、あっという間に処方薬は 10 種類を越えてしまいます。

　つい先日も、私が往診を引き受けている老人住宅に入居したおばあちゃんが「首が痛い」と訴えて近くの整形外科を受診したところ、やや強い「抗うつ薬」を処方され、瞬く間に日常生活動作と意欲が低下し、1ヶ月後には、寝たきりとなって本当の認知症になってしまったという例がありました。確かに、訴えがやや強いご老人ではありましたが、担当した整形外科医が安易に抗うつ薬を処方したことが、彼女が寝たきりになる大きなきっかけになった事実は否めないと私には思われました。

第十九章： 奇跡的な回復をもたらす「手技療法」と「心理療法」の併用。

（１）奇跡的治癒の３条件。

ホ・オポノポノの源となった、ハワイのシャーマン「カフナ」の治療を研究したマックス・フリーダム・ロング氏らの研究により、治療が「奇跡的な治癒」をもたらすためには、３つの条件が揃うことが必要だという事が確認されており、その３条件とは、「物理的刺激」、「生命力の伝達」、「（潜在意識への）暗示」の３つだと言われています。

自然療法としての食事療法やバッチフラワーレメディが、それぞれ単独でも、しばしば奇跡的な回復を可能とすることも、この視点で確認すると良く理解出来ます。つまり、食事療法であれば、「活きた素材の味を含む物理的刺激」があり、実際に「生きているものを食べる事による、生命力の伝達」があり、地元産の新鮮な食べ物は命を回復せしめるという「体験を通じた潜在意識への強い影響と暗示」が働き、回復をも

たらします。また、バッチフラワーレメディであれば、「ボトルの形で手渡されて、水に滴下して飲むという物理的な刺激」があり、「植物の生命力そのもの」がレメディに含まれているゆえの力の伝達があり、「個々の植物が、特定の感情状態を癒すという説明による暗示的影響」があり、レメディを服用する人は、それを飲む度に物理的な刺激と、生命力の伝達と、自分の潜在意識への穏やかな暗示を経験出来るわけです。

（2）「手技療法」と「心理療法」の潜在的可能性。

現代の通常医学の現場では、主に薬物療法と外科的治療が用いられており、「手技療法（鍼灸指圧マッサージやオステパシー等）」という、元々「物理的な刺激」と「生命力の伝達」を備えていて、適切に活用されれば、情緒的不安や臓器機能のアンバランスを根本

的かつ迅速に治療し得る治療法も、十分には活用されていません。

　また、表面意識の条件付けを取り除き、潜在意識に適切な暗示を伝達する方法として活用されれば、回復のための決定的要因とさえなり得る「心理療法」も、実際には、精神科で薬物療法の補助として用いられる程度で通常医療の現場では十分には活用されていません。

（３）３条件を満たす「手技療法」と「心理療法」の組み合わせ。

　現代医学の中で、疾患の本当の原因領域である、感情と精神（魂と心）への働きかけが、その必要性を含め、正しく評価されておらず、その領域への働きかけを、普通の病院で得る事が出来ないのであれば、私達はそれを補うものとして、五大療法の中から、対症療

法以外の４つの療法に改めて目をむけ、これを適切に活用する努力をするしかありません。その４大療法の中で、私達が比較的容易に活用出来て、なおかつ、組み合わせにより、奇跡的な治癒をもたらす可能性が高い、療法が「手技療法」と「心理療法」の組み合わせです。

既に述べたように人に奇跡的回復をもたらす条件は、「物理的な刺激」、「生命力の伝達」、「潜在意識への暗示」の３つだと言われています。手技療法はこのうちの前者２つを元来備えており、これに加えて心理療法が適切に用いられるなら、潜在意識からネガティブな暗示を取り除き、回復への新たな確信をもたらすことも可能になります。

（４）手技療法の特色。

手技療法は、原則としてスキンシップを伴う治療で

あり、信頼関係のある人間同士で行われた場合、特に有効性が高まる治療です。

私達は身体的起源を類人猿にもっていますので、元来完全に孤立して生きるようには出来ていません。だからこそ、引き籠もりの子ども達でも、ネットゲームに嵌り、SNS に嵌る訳です。私達人類にとっては、人とのふれあい、心の交流、スキンシップによる安心感は、生後すぐに必要な、生存のために必須条件でもあります。また世間では未だ十分に理解されていませんが、痛みをともなう疾患の本当の原因は「恐れ」と「怒り」というネガティブな感情エネルギーの蓄積であり、これらの症状に対する手技療法は、「手の温もりと情愛による治療」として、「傷ついた魂と感情を癒す」治療になると理解出来ます。

ベテランの手技療法家が、「その療法により回復した症例」を患者さんに提示し、患者さんの潜在意識に、

回復の希望をもたらした上で、適切な手技療法が行われるなら、多くのすばらしい回復が生じることは、当然とも言えるでしょう。

第二十章：発展した手技療法としての「ごしんじょう療法」

（1）最も安全な二大療法の活用、「バッチフラワーレメディ」と「ごしんじょう療法」。

私は、五大療法の左右の極にあたる、「西洋医学」の弊害と、この対極にあたる「ホメオパシー」の失敗や危険性を、つぶさにみた上で、多くの人々にとって、最も安全かつ容易に利用出来る治療法は、「自然療法」と「手技療法」だと確信しています。それゆえに、バッチ自然療法クリニックでは、治療の第一の柱を自然療法薬である「バッチフラワーレメディ」とし、治療

の第二の柱を、手技療法である「ごしんじょう療法」としています。

（2）ごしんじょう療法について。

「ごしんじょう療法」は、気を込めて鍛えられた純金の棒である「ごじんしょう」で全身を「擦り」時に「押す」ことで、全身の気脈と臓器から「邪気を取り除く」という治療方法です。そして、この療法は当院で活用されているすべての他の療法と同じく、物理的刺激と、潜在意識に働きかける作用と、生命力の伝達の３つが揃っている大変すぐれた治療方法です。

ごしんじょう療法は、2015 年 9 月に亡くなられた女優の川嶋なお美さんがそれを受けていたことで、世間の方々にもその存在が知られるようになった療法ですが、私は、ごしんじょう療法をノンフィクションライター 豊田 正義さんが書かれた書籍「奇跡の医療」

を通じて知りました。川嶋なお美さんが、ごしんじょう療法をうけておられたと知ったのは、私が「奇跡の医療」を通読し、貴峰道をお訪ねすることを決めてからのことでした。

先にも述べましたが、私が最初に「奇跡的な回復」を直接目の当たりにしたのは、上尾甦生病院ホスピスで仕事をしていた 30 歳の頃でした。担当していた 30 代の進行乳ガンの患者さんが西式甲田式の超少食療法で、ガンを治し、ホスピスを退院したのを見たのが最初の経験でした。当時は私自身が、通常医学をまだ十分には学び尽くしていなかったこともあり、自分の担当患者さんに意図して「奇跡的な回復」をもたらすことが出来るとも、それをしようとも思いませんでした。けれども、40 歳を過ぎてホ・オポノポノと出会い、ホ・オポノポノによって、自分が主治医として拝見していた精神科の患者さんが奇跡的な回復を遂げ

た事実を目の当たりにして、私は、改めて「奇跡的な治癒」を医師としても求めようと思い立ちました。そして、西式甲田式医学をはじめとして、いくつもの自然療法を探求した結果、最後に「ごしんじょう療法」にたどり着きました。

私がバッチフラワーレメディとともに、「ごしんじょう療法」をバッチ自然療法クリニックでの治療手段の柱とする事を決めたのは、ごしんじょう療法のシステムと、この療法を提唱し指導している貴田 晞照先生が、バッチフラワーレメディや、バッチ博士と同じように、患者さん自身の、「自己治癒力を引き出すこと」を主な仕事としており、患者さんの病とその原因に対してそれを浄化する事だけに専念していて、常に患者さんの自己選択を徹底して尊重していることを知ったからです。

川嶋なお美さんにかぎらず、ごしんじょう療法の恩

恵を受けて、安らかに亡くなられた多くの著名な芸能人の方々やそのご家族からのお礼状を、私はごしんじょう療法の指導を受けるために訪れた貴峰道本部[68]で拝見しました。また、思いの外多くの医師が、自分自身のガンや難病治療のために、今現在も貴峰道本部に通っておられます。私は、私自身の目と手で確認して、「ごしんじょう療法」を現代日本に出現した『奇跡の治療』の一つであると確信しています。だからこそ、他の病院や治療院では受ける事の出来ない「ごしんじょう療法」をバッチ自然療法クリニックにおける治療法のもう一つの柱、手技療法の柱として導入しました。

　通常医療で回復への希望を見いだすことが出来なかった方々に、私は最善の手技療法としてのごしんじょう療法を治療の柱として選択することをお勧めしています。

第二十一章：健康保険で受ける事が出来る手技療法。

（１）だれでも受けることの出来る手技療法。

　この本を手にしたあなたが、札幌市や関東在住ではなく、「ごしんじょう療法」を受ける事ができないとしても、日本に暮らす私達は、多くの手技療法を容易に受けるチャンスに恵まれています。

　日本には国家資格として「柔道整復師」の資格と、「はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師」の資格があり、日本国内では、きちんと学び、訓練を受けた治療家の方々の手で、整骨院・鍼灸院・按摩マッサージ治療院・リハビリ室などで、原則として「安全な施術」を受ける事が出来ます。整骨院での柔道整復師による施術や、資格のある針灸マッサージ師さんによる施術については、ほとんどの場合、「健康保険が利

用出来ます」という明瞭な表示が看板に示されていますので、無資格マッサージとは区別することが出来ます。人の肌に直接触れ、骨や靱帯、筋肉に対して外部からの力を加えるこれらの施術では、きちんと解剖学を学び、訓練を受けた施術家にかかることが第一に重要です。たとえ評判が良くても、国家資格のないマッサージ師さんに、治療を求めてかかることは避けた方が良いでしょう。もちろん、緊張をほぐすことだけを目的とした慰安マッサージとしてそれを受けるという場合にはこの限りではありません。日々の仕事や生活上のストレスから、交感神経過剰緊張となり、寝付きが悪い、肩が凝る、腰が痛むなどの症状を抱えている人にとっては、この慰安マッサージも十分手助けとなってくれることもあります。

（２）手技療法を受ける時に注意すべき二つの点。

治療を目的として手技療法を受ける場合には、国家資格をもつベテランの施術家にかかることを第一の基準とするべきです。そして、第二に、評判や口コミとは関係なく、自分の体感で、その治療家と手技、さらに自分に対しての態度が、自分に合っているかどうかを確認することがさらに重要になります。施術や、治療家との相性に関しては、初回の施術で著明な改善なくても、施術を受けて不快感がなく、徐々に体や気持ちが馴染んでくる印象があれば、多くの場合は大丈夫でしょう。ただ、何らかの疑念や不快感が生じた場合には、素直にそれを口に出して伝えて、その質問に誠実に応答してくれる施術家にかかるようにしましょう。これらの注意事項は、治療を受ける立場としては当然そうあって欲しい事ばかりなのですが、日本人は人から何らかのサービスを受けるにあたり過剰に

遠慮する人が多く、自分の疑念や不快感を口にしないために、本来ならスムーズに形成される治療家との信頼関係を育てることが出来ない場合や、過剰な刺激や力を加える施術で体を痛めてしまう結果になる場合がしばしばあるのです。

通常の医師と患者関係においても、相性の問題は極めて重要で、お互いに十分な信頼関係がなければ、どんなに高価で強力な治療薬が用いられても、患者さんは自分の内側からの真の回復を体験することは出来ません。それと同じように、あるいは、それ以上に、手技療法治療家とその施術を受ける患者さんの間での相性は重要です。事実を述べるなら、手技療法による治療は、お互いの「気の力と流れの調和と同調による治療」であり、多くの場合その手技を通じて治療を受ける患者さんに「生命力を付与する」治療だからです。表向きには、物理的治療に見えるでしょうが、手

技療法による治療においては、極めて直接的なエネルギーのやりとりが、施術者と被施術者の間に生じますので、相性が会わないと感じられる治療家に継続した治療を受けることは避けるべきなのです。

（３）頭蓋仙骨療法、カイロプラクティック、十字式健康法。

私自身は、自分や家族が受けた治療の経験と、今まで患者さん達を手技療法家の方々にお願いした経験から、日本ではまだ馴染みの薄い、「頭蓋仙骨療法（クラニオ・サクラル・セラピー）」や、「ドイツ式カイロプラクティク」、また北海道足寄町出身の、安久津政人先生によって始められた「十字式健康法」なども、極めて有効で安全な手技療法であると確信しており、慢性病の方々や、ガンを患っている方々には、エドガ

ーケイシー療法の「ひまし油湿布」とともに、患者さんには、しばしばお勧めしています。十字式健康法に関しては、頭蓋仙骨療法、カイロプラクティックと比較しても世間での認知度は低いようなので、ここに説明を引用しておきます。

「十字式健康法 HP http://www.jujishiki.co.jp 」より。

十字式健康法の施術は至ってシンプルです。

十字式健康普及会の施術者たちは、背骨を真っすぐにする技術を身につけています。

この施術については、ほとんどの方に不思議がられますが、十字式健康法の創始者・安久津政人が脳生理学に基づいて開発いたしました。

まず、背中の曲がりや歪み、骨盤のズレをチェックし、約１分ほどで背骨を真っすぐに、本来の状態に戻していきます。

この時、痛みなどは一切ありません。

尚、宗癒師は医師ではありません。　辛い症状の中には重篤な病が潜んでいることもありますので、必ず、病院、クリニックで病気の診断や検査をして、医師の指導の元に治療を受けてください。　そして、十字式健康法を加えてください。

慢性的な疾患があると背骨に歪みが生じてきます。

また、背骨がねじれたり曲がった状態にあると、自律神経などに支障が出てきます。そのため、治る病気も治りにくい状態になっています。

十字式健康法は、　辛い症状の改善、緩和のお手伝いしています。ストレスでも背骨が曲がってきます。肩こり、腰痛、神経痛、生理痛、ヘルニア、脊椎狭窄症、花粉症などなど、中々治らない不快な症状でお悩みの方は、是非、お試しください。

第二十二章：病気に関する既成観念を手放す。

（１）　病院で病気が治らない理由、無意識の洗脳。

五大療法一覧の中央から左側にならぶ、心理療法、自然療法、同種療法は、右側の手技療法、対症療法と比較すると、いずれも「非物質的手段による治療」とも呼び得る治療法です。非物質的な領域に対しての感覚的訓練、認識の訓練を経ていない人にとっては、顕微鏡を覗いたことのない人にとって細菌の存在が非現実的と思われるのと同じように、「存在するはずのない世界」の空想的な話に聞こえるかもしれませんが、アントロポゾフィー医学のような「認識の訓練」を経た人間にとっては、極めて現実的な領域です。

非物質的領域に対して働きかける治療法が、私達の「肉体症状」に影響を及ぼすのは、実はこの世界で私達が物質として認識しているすべてが、存在の基底＝意識に由来しているからです。

「いずみの会」についての説明で述べましたが、進

行ガンを治した人々に共通する第一の事は、彼らが「通常医学を捨て、医者と医学に頼ることを止めた」という点にあります。病気になった人が自分以外の「誰か」や「何か」を頼るのは、特定の専門家や特定の理論を、自分以上の権威者と認め、またその理論を、自分の疾患を説明し、治す事の出来る理論と認識するからです。

　繰り返しになりますが、その状態で人は自分の疾患に関しての「自己責任を」放棄しています。自分は何らかの不運でその疾患にみまわれたのであり、自分の力の及ばない運命に翻弄されているのだから、自分以上に力ある人に頼ることや、自分には理解出来ない複雑な理論に基づいて、自分の疾患を説明し、その発生を妨げる事の出来る外部からの方法よって、疾患に働きかける必要があるという、ある種の信仰に陥っているのです。

　そのような状態にある人々は、容易に西洋医学万能信仰という信仰体系に巻き込まれ、たとえば進行ガンと診断された時には、それ以外の治療方法を知らない医者の勧めに素直に従い、ガン治療の三大療法「手術、放射線、抗ガン剤」を受け、医療者側の予測どおり、「不治の病と闘う人」となり、確実に死に至ります。

　人間のコミュニケーションの 8 割から 9 割は、ボディランゲージを中心とした、非言語的伝達にあります。診察のたびに権威と影響力ある存在として、患者さんの目の前に立ち、たとえ口には出さなくても、「ああ、この患者さんは助かるまい」と心の中でネガティブな確信を反芻（はんすう）している「教祖さまと巫女さんに相当する」医師と看護師という二人の人が、信心深い患者さんに潜在意識とジェスチャーを通じて、その確信を無言のうちに繰り返し伝達しているのです。自分の足で立たない、自分の足では立てないという暗

示に深く巻き込まれた患者さん達は、たとえ無言でも、医療者側の確信の圧倒的な影響下に置かれ、彼らの予測通りの予後をたどるのです。

以上のような背景があるからこそ、自己の内なる自然治癒力を発動して疾患を克服しようとする時に、第一に必要とされる決断が「病院と医者を捨てる」という事になるわけです。

（２）主体性回復の必要性。

対症療法中心の西洋医学の枠組みを離れて、真の自然治癒力（あるいは自己治癒力）を呼び覚ますには、「誰か」または「何か」に頼らないと回復出来ないという思い込みを手放す事が第一に必要になります。その意味で、自然療法を治療の中心にすえようとした場合、何よりも最初に必要とされるのは、この考え方の大転換、『人は内なる自然治癒力、自己治癒力による

以外、真の回復に至ることはない』ということを明瞭に認識することです。　この認識を第一として、今までとは全く異なる心構えで治療に取り組む事が一番大切なステップになりますので、すべての自然療法的取り組みにおいて、良い結果を得るためには、何よりもこの認識をもたらすセラピーが最初に必要とされると言っても過言ではないでしょう。

（3）バッチ博士の言葉。

　この本を締めくくるにあたり、私は敬愛するエドワード・バッチ博士が、私達に遺してくれたいくつかの言葉を皆さんにご紹介したいと思います。これらの言葉は、32 歳から今日に至るまで私を支え導いてくれた言葉でもあります。

私は、いかなる道筋、いかなる方法を通じてでも、皆さん一人一人が本当の自分を取り戻し、自分の足で立

ち上がり、神の子として自分の人生の舵をしっかりと握って下さる事を切に望んでいます。

「私達は、自分自身の魂の命令にだけ従い、環境や他人に左右されないように個性をのばしていき、世俗的な束縛から自分を自由にしなければなりません。」

「どんな時も、舵を他人の手に委ねてはいけません。自分の行うことすべてが、すべての行為が、いやそれどころか、考えの一つ一つが、自分自身から発せられ、それによって、自発的に、全く自発的に生き、人を助けられるように、絶対的で完全な自由を得なければなりません。」

「私達に与えられたただ一つの義務は、自分の良心の命令に従う事であり、ほんの一瞬も他人の支配に屈し

ないということです。」

「もう一つ大事な事があります。それは恐れを全て捨て去ることです。私達の中に神性が存在し、その故に神性は私達自身であり、征服しがたく不滅なので、本来人間の世界には恐れなど存在しません。私達が神の子として、それを理解できるなら、何も恐れるものなど存在しないのです。」

Edward Bach 博士の言葉より。

---

[1] エドワード・バッチ博士：1886 年 9 月 24 日、英国のバーミンガム近くのモゼリーに誕生。すべての病を癒す単純な方法を発見するという理想を抱いて 1912 年に医師の資格を取得し、1913 年から 1918 年までユニバーシティ・カレッジ・ホスピタルに在籍。この時期に、疾患の発生と回復に関連して「個人の性格」の重要性に着目。同大学病院で細菌学者になった博士は、性格傾向に対応した腸内細菌から作られたワクチンの研究を進め、「バッチの 7 ノソード」として知られる事となった腸内細菌由来のホメオパシーレメディを完成。1917 年胃癌から癌性腹膜炎を生じ、余命 3 ヶ月の宣告を受けたものの、自らの研究に没頭する生活を送ったところ癌の自然治癒を経験。「自分がしたいことにひたすら専念したことが回復をもたらした」という体験を経て、その後、より自然でシンプルな治療法を植物の世界に探求するようになり、1928 年植物から作られる治療薬を求めて訪ねたウェールズで、自分自身の感情的欠点を治療することの出来る植物として、インパチエンスとミムラスを発見。ロンドンに戻った後この 2 種類の植物から最初の 2 種類の植物レメディを作り、性格タイプに即して患者

にも使用してよい結果を得ました。間もなく、これに野生のクレマチスから作られた植物レメディも加えられ、3 種類のレメディが完成。これらの植物との出会いがバッチ博士の新たな出発点ともなりました。1929 年には、それまで追求してきたワクチンを含む、他のあらゆる治療法を止め、1930 年の春には人間の性格タイプの研究と、新しいレメディを発見することに専念することにしました。40 歳以降、放射線技師であったノラ・ウィークスとともに、ウエールズの山野を旅しながら植物を探し、植物の治癒力を水に転写する方法（太陽法と呼ばれるレメディの製法：ガラスボールに汲んだ湧き水に切り集めた花を浮かべて、直射日光の当たる草原に数時間放置して、花の治癒力を水に移す方法）を発見。この方法は 1930 年に「ホメオパシー・ワールド」に掲載されました。その後、海辺の町、クローマーを中心に過ごしながら、1932 年までに人間の 12 タイプの性格に即した、12 種類のレメディ「Twelve Healers（トウェルブヒーラーズ)」を完成。また、1933 年には、今に至るまで世界中で活用されている緊急用のレメディ、レスキューレメディを作りました。1934 年には、博士は住まいをブライトウェル・カム・ソットウェルに移し、博士が最後まで暮らしたこの村の住まいが、現在のバッチセンターとなっています。

1934 年までに 12 ヒーラーズと 7 ヘルパーズと呼ばれる 19 種類のレメディを完成した博士は、一度は自分の仕事が終わったように感じましたが、その後、1935 年から 1936 年にかけて、今までの太陽法とは異なる煮沸法という方法でさらに 19 種類のレメディを完成しました。1936 年には、現在に残る「12 ヒーラーズとその他のレメディ」という著作の完成版を著し、この段階で、将来レメディについて学ぶ人が迷うことの無いようにと、それ以前に書いた書物を燃やしてしまったということです。治療法をシンプルなものにすることで、大多数の人の心に渦巻く病への恐怖を除く事がその目的であったと伝えられています。

1936 年 11 月 27 日、博士は永眠し、ソットウェル教会にお墓が建てられました。バッチ博士は亡くなる前、同僚だったノラとヴィクターの二人に 38 種類のレメディは全ての精神状態と性格を網羅しており、レメディのシンプルさが保たれるようにと言い残したと伝えられています。そして、1940 年、ノラの『心を癒す花の療法』という著書の出版と、バッチ博士の著書の再版によって、その後、数年の間に世界的にバッチフラワーレメディの存在が知られるようになりました。

[2] 人間の構成と世界構造に関するホロンモデル。

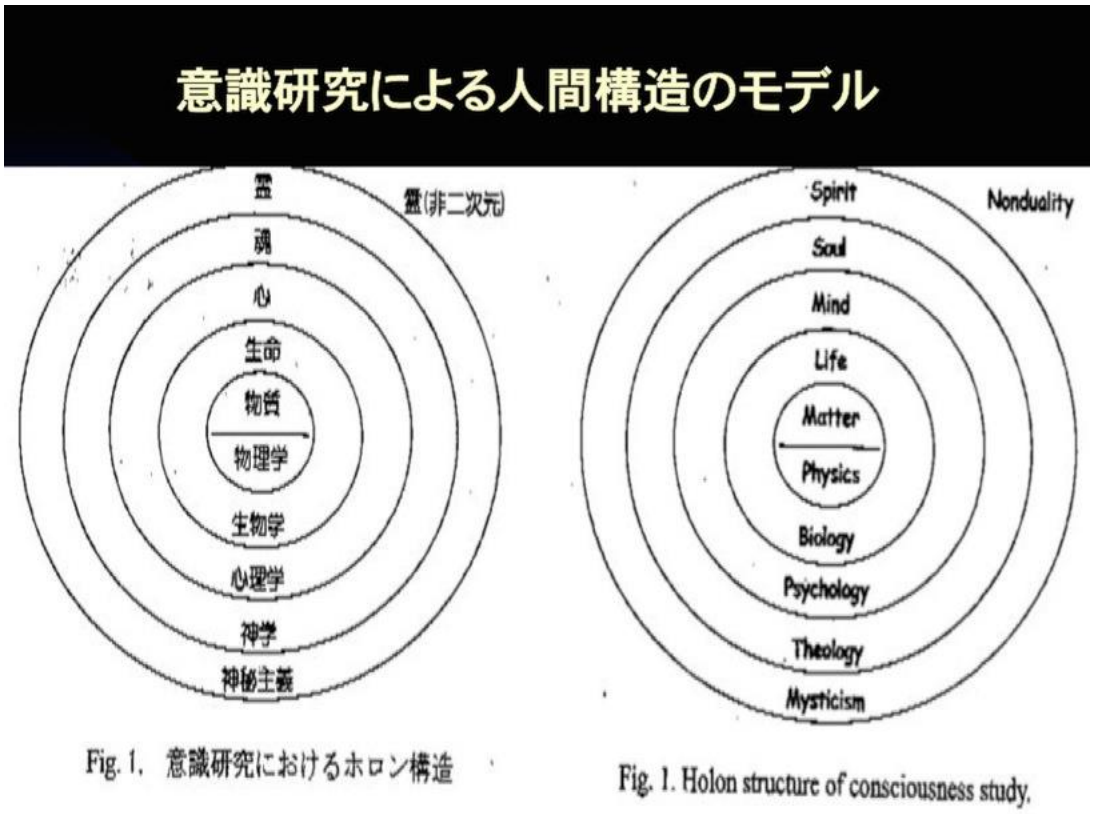


Fig. 1. 意識研究におけるホロン構造

Fig. 1. Holon structure of consciousness study.

[3] 書籍「アシュターヴァクラ・ギーター」
トーマス・バイロン（著），福間 巌（翻訳）
http://realization.org/p/ashtavakra-gita/richards.ashtavakra-gita/richards.ashtavakra-gita.html など、英語版とサンスクリット版はインターネット上でも読むことが出来ます。

[4] 存在・意識・至福（サット・チット・アーナンダ）：存在するものはサット（存在）だけである。それがブラフマンと呼ばれるものだ。サットの光がチット（意識）であり、サットの本性がアーナンダ（至福）である。それらはサットと異なるものではない。それら三つがひとつとなってサット・チット・アーナンダ、存在－意識－至福として知られているのである。
ラハナ・マハルシ『あるがままに』より

[5] 病（やまい）：身体または精神に異常が生じ、苦痛などの見られる状態。

[6] 嶋田和子著 「精神医療の現実　処方薬依存からの再生の物語」参照。

[7] 五行の色体表

[五行の色体表]

五行	東	南	中	西	北
五臓	木	火	土	金	水
五腑	肝	心	脾	肺	腎
五感	胆	膵	胃	腸	膀胱
五気	風	熱	湿	燥	寒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五官	眼	舌	唇	鼻	耳
五支	爪	血管	乳	息	髪
五体	筋	脈	肉	皮	骨
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五色	青	赤	黄	白	黒
五志	怒	喜	思	悲	恐

8 漢方では「気」「血」「水」を「からだを構成する要素」ととらえ、この３つがからだの中に過不足なく存在し、スムーズに巡っていることで、 各臓器や器官は正常に機能することができると考えます。「気」とは、元気、気力、気合などの気で、目に見えない生命エネルギーを指します。活き活きと生きているものを食べれば食物からは後天の気が取り入られて、気の巡りは良くなります。「血」と「水」は、からだを潤し、栄養を与えて支える体液のことで、 赤い色をしたものが「血」であり、西洋医学における「血液」とほぼ同じと考えていいでしょう。質の良いタンパク質や十分なミネラル、ビタミンが摂取され、細胞膜に柔軟性のある新鮮な血液が形成されれば、その血液は身体の隅々まで栄養素と気を運び、全身の組織と細胞を健康に維持してくれます。体内における無色の体液は「水」で、血液以外の体液はほぼすべて「水」に含まれます。また、人体の60％から70％は水であり、浄化力のある良い水を摂る事が出来れば、人体内のすべての化学反応の「場」が整い、老廃物の排泄も、血流も、細胞組織の合成も極めて適正に行われることになります。

9 千島学説（腸管造血説）は、生物学者　千島喜久男博士が、1963年から提唱した学説で、この理論においては、

・血液は小腸の絨毛で造られる。

・細胞は、赤血球が変化したもの。

と考えられています。食べた物が直接赤血球に変化し、この赤血球が全身の細

胞と組織を構成すると考えられるため、食べ物の質がそのまま健康状態の善し悪しを決定すると推定されています。

[10] バッチフラワーレメディ：1936 年に死去したエドワードバッチ博士により見いだされた 37 種類の植物の花びらと、1 種類のわき水から作られた治療薬で、人間が経験するすべてのネガティブな感情を癒す自然療法薬。2016 年現在、英国と日本では法律上、「食品」として認定されており誰もが自由に購入することが出来る。

[11] 「微量飲尿療法」は、快医学を提唱した瓜生良介先生により指導され、快医学のシステムの中で多くの治癒に貢献してきた飲尿方法の一つで、コップにとった自分の尿をそのまま飲むのではなく、その尿を捨てて、器に少しだけ残った尿に水を加えてこれを飲む方法です。この方法だと臭いも味もほとんど感じられなくなるので、ほぼすべての患者さんが実行出来ます。バッチ自然療法クリニックでは、この微量飲尿から開始して、コップに残す尿の量をおちょこ 1 杯から 2 杯に増やし、少しずつ加える水の量をへらして、最後にはコップ 1 杯以上の尿そのものをストレートで飲めることを目指しましょうと指導しており、この順番を経れば、およそ 8 割の患者さんが飲尿出来るようになることを経験しています。微量飲尿でも著明な改善反応が生じることがしばしばあり、この事実も、尿療法の作用機序がホメオパシーと同様の機序によるものと推測される根拠の一部となっています。

[12] 豊田 正義 著「奇跡の医療―医師に見放された人たちを救った、「気の療法」の記録」参照。

[13] アメリカの自然療法医ピーター・J・ダダモ博士の著作「血液型健康ダイエット」が血液型と食事の関係に関する著作としては有名ですが、日本人のおよそ 6 割は現代も縄文人の体質を受け継いでいることが判明しており、残りの 4 割は弥生人の体質を受け継いでいます。縄文人は狩猟採取生活が長かった人々で、弥生人は稲作を中心にした農耕民族としての歴史が長い人々です。日本列島が最後の氷河期を過ぎて、今のような島国となってから、およそ 2 万年の間に、B 型、O 型、A 型の血液型の人々が順次日本列島に入り込んで混血して現代の日本民族を成り立たせた事が遺跡と遺伝子調査から判明していて、北方から来た B 型、南方から海上航路で入った O 型、現在の中国と韓国を経由して日本にたどり着いた A 型の 3 つの系統の人々は、歴史的にもそれぞれ特徴的な食事になじんでいると推定されます。バッチ自然療法クリニックでは、その歴史と、個々人の血液検査なども参考にして、体質に適した食事指導を行っています。

[14] 乳ガンと授乳期間：2002 年の 47 件の疫学研究にもとづく国際的なプール分析（合計で 50,302 件の症例と 96,973 件の対照群が含まれる）によって、授乳期間 12 カ月ごとに乳ガンリスクの 4.3%の有意な低下が見られるという結果が得られました。また、2007 年の世界ガン研究基金(WCRF)と米国ガン研究協会(AICR)の報告書で行われたメタ分析（4 件のコホート研究と 37 件の症例対照研究にもとづく）では、授乳期間 5 カ月ごとに 2%の乳ガンリスク低下が示され、乳ガンに対して授乳が予防効果を持つことは「ほぼ確実」と結論づけました。

子宮体ガン：子宮体ガンの原因としては、女性ホルモンのエストロゲンが影響していると考えられており、出産経験がない、肥満、エストロゲン製剤によるホルモン療法を長期にわたって受けていたという女性では、子宮体ガンの発生率が高くなることが知られている。
前立腺ガン：米国の男性医療従事者約３万人の調査から、射精する回数が多い男性は、少ない男性に比べて前立腺ガンになりにくいことが分かった。調査を行った米ハーバード大学公衆衛生大学院のジェニファー・ライダー氏らによると、１カ月当たりの射精回数が２１回以上の男性では、４～７回の男性に比べて前立腺ガンを発症する危険性が２割前後低かった。欧州泌尿器科専門誌「Ｅｕｒｏｐｅａｎ，Ｕｒｏｌｏｇｙ」より。

[15] インフォームドセルフチョイス：

[16] 無境界への道しるべ：全人性の回復-分離という幻想からの解放-

2003.8.9　第2回バッチフラワー・コンファレンスから

全人的であることができれば、すべての病は消えてゆきます。人が病気になるのは自分の肉体の一部、あるいは自分という存在を本来の全体性（魂）から切り離して喜びを失うためです。
逆に、心からの笑いは全体性を回復し、人間を本来あるべき姿へ連れ戻します。私達が笑顔と喜びを見失うのは、私達が親から受け継いだ恐怖、不安のためです。病気になった時に経験する苦悩でさえ、私達が生まれた時から繰り返し植え付けられた、分離という幻想、私達がお互いにばらばらで、永遠性とは縁のない存在である、生と死には連続性がないという幻想に由来しています。生と死に連続性がないという幻想は、正常な組織と癌組織に連続性がないといと言うのと同じように誤解です。バッチフラワーの奇跡を知る人にとっては、愛と憎しみに連続性があるばかりか、愛と憎しみは実は同じエネルギーの異なった表現形式だということも分かるでしょう。病と健康もまた、同じ人間存在のこの世界に対する異なる表現形式にすぎません。そして、分離の幻想から自由になりさえすれば、苦悩は消えます。他方、分離の幻想に捕われた個性は、自己と魂が一体であることを忘れ、苦しみます。
レメディーはこの分離を消し去ることで人間の魂の本質である愛と一体性を回復します。自然療法はその成り立ちの中に、人間と自然、宇宙が深く一体であることを示し続けているのです。私達が全人的であるための一番の方法は、世界と他者に対して全人的にふるまうことであり、私達がこの世界と一つであることを悟るには、そのように生きることが最善の道です。病もまた自己であることに気付き、すべて

に感謝して生きること、これが全体性の回復であり、病からの解放です。光あるところ、闇は自然に消えてゆきます。私達は病と戦う必要はないのです。分離の幻想から解放される時、人はすべての闇を消し去る自己の永遠の輝きに気付くでしょう。

中国医学では、喜怒哀楽と恐れは臓腑に対応して消長すると認められており、感情が循環し、臓腑の相互作用とその内部での陰陽のバランスがともに保てれていれば、全身的な気の流れも滞りなく維持され、風・暑・湿・乾・寒などの外因性の邪があっても病むことはないと理解されています。その一方、感情の抑圧をともなう行動や陰陽のバランスを乱す生活習慣は臓腑の内部に気の流れの滞りを生じさせて身体的な症状を引き起こします。また、「恐れ」は生命力の本源である腎精を傷つけて個人と生命力の結びつきを弱めてしまうのということも明確に理解されています。端的な言い方をすれば、「恐れなく生きるひとは病に煩わされる事もない」となるでしょう。

個人のBody-Mindにおいて陰陽のバランスをとることがなぜそれほど重要かというといえば、
「バランスされた陰陽の合一」は太極図が示すように、補いあって真円を形成し、Body-Mindの境界を、ついにはBody-Mind-Spiritの境界線を消し去るからです。
つまり「無境界なるもの」＝「Spirit」の流入を可能にする経験だからです。
この経験をもたらし、全人的自覚（Body-Mind-Spiritの統合意識）を回復させる事が、「身体だけ」を扱ってきた過去の医学と、「心と身体」を扱い始めた現在の医学を超えて、次の時代にくる、未来の医療の像です。

少し具体例を用いて説明しましょう。
互いに愛し合う事、特に男女が愛し合う事は、一番強力な陰陽の合一であり命を開きます。-これによって個人の病も癒され、またこの世界へは新しい生命の増加ももたらされます。一組の男女が、お互いにバランスされて一つになるときに生まれる愛と喜びは、境界と分離を消し去ります。生きとし生けるものが一つであり、宇宙と自分が一つである感覚、私たちが完全である認識は全ての分離と恐怖をぬぐいさるのです。
これこそが「恐怖」の対極にある感情であり、「恐怖」に終止符を打つ経験です。
セックスにおける合一の最高状態にあっては、この経験が垣間見えます。私たちの日常経験に照らして、陰陽の合一がもたらす可能性の分かりやすい例がここに認められます。

次に、レメディーの使用により可能になる癒しの道筋、「タマネギの皮剥き」について私の理解を述べます。
私達は、つい特別な経験、劇的な経験で「奇跡的に救われる」ことや「奇跡的に癒される」といったことを期待しがちですが、実は私たち人間の存在と自由意志は、奇跡そのものなのです。–あなた方は神である、ただそのことに気づいていないのだ–というインドの聖者の言葉はそのまま受け取るべきものです。つまり、私たちが本来の自分の能力を発揮するなら、すべて可能だという意味です。
–本当にすべてが可能なのです。

「奇跡的に救われる」という表現は、自己選択と自助努力によってではなく、「神の助け」や「上からの奇跡」といった、「非日常の恩恵により」という意味を含む表現ですが、それらの「恩恵」を可能にする条件–バランスされた個性の表現と直感的な理解、覚醒した意識での自己選択は、実は私たちが自分の選択で作り出すことができるのです。
そして、それを作り出しさえすれば、「恩恵」は奇跡ではなく必然になり、非日常ではなく日常的な経験になります。

少し分かりづらくなったかもしれませんが、忍耐して聞いてください。
バッチフラワーは、ネガティブに表現された感情を指標にして選ばれ、レメディーを用いると、その人のより良き本質、その人の創造的な個性をこの世界に表現させることが可能になるという方法で、一人一人の人間を宇宙とのユニティー、他の存在との一体性、回復への道へと連れ戻します。
そして最終的には、私たちの本質が傷つくことのない魂そのものであり、神の命の輝きそのものであることに気づかせてくれるのです。
私たちは、生まれてすぐに恐怖に支配された二元論の世界構造に組み入れられるための訓練を受け始め、この訓練は社会的と呼ばれる自我構造が確立されるまで、外から押し付けられます。そして、やがては一人一人が無意識の内に、自分で自分に対して罠をかけ続けるように仕組まれています。多くの人はこの罠、牢獄の中にいて眠ってしまい、ただ人生の出来事に反応して生きるようになり、個人の創造力を失います。

世界を自己選択により創造する力は、目覚めた意識、自分の思いと言葉と行いを、自分の選択で選び取る者にだけ与えられるものです。
この創造力を人間から奪うシステム、個人を真の自己から隔離する教育プロセスの

恐ろしい結末は、現代社会の児童虐待や、人間同士がしばしば示す無慈悲さ、戦争、犯罪といった世界の混乱となって私たちの知るところとなっています。

バッチ博士はこの事を極めて明瞭に理解して「私たちに与えられたただ一つの義務は、自分の良心の命令に従うことであり、ほんの一瞬も他人の支配に屈しないということです。」と述べています。「何々でなければならない」「何々せねばならない」ではなく、「何々だからする」「しないではいられない」という自己選択による自由意志の行為だけが人間の魂を自由にします。そして自由な魂とはその本性を自在に表現し、愛し愛されることができるのです。

真実の自己（魂、ハイアーセルフ）の命令に従い、本当の自己選択によって生きるためには、私たちの精神と心を蝕んで、直感的な選択を不可能にしている「抑圧され、ゆがめられた感情」「内部に貯めこまれたエネルギーブロック」などを浄化することが必要です。レメディーはこれらの障害をおだやかに、その人その人に最適なスピードで取り除くことを可能にします。そのようにして、レメディーは私たちを内側からも外からも常に導いてくれる魂（ハイアーセルフ）ともう一度親しく交われるように助けてくれます。

この浄化のプロセスが、バッチフラワーの使用経験の中で、「タマネギの皮剥き」と呼ばれる過程です。
この過程が進んでゆくと、私たちは忘れていたコミュニケーションの道具を徐々に上手に使えるようになってゆきます。
その「道具」は、直感、イメージ、経験などですが、これらは言葉以上の「魂とのコミュニケーション手段」であり、分析的な思考が分離を促進するのとは対照的に、私たちの全人的な統合を促進し、私たちが創造的に生きるための道を示してくれます。
私たちは、生まれてこのかた、誰よりもまず、両親によって植え付けられてしまった「誤った義務感」と「恐怖」によって自己選択を失い、自己の直感にしたがって生きる習慣を見失い、聖なる魂との常なる交わりを失ってしまっています。

バッチフラワーレメディは、「自己選択」によるタマネギの皮剥きにより、「自己選択」そのものをよみがえらせ、同時に「直感」「感情による導き」「経験による理解」などの、「ハイアーセルフによるエンライトメント」が行われる状態を導く、極めて優れた療法です。

近年、インフォームドコンセントが盛んに言われていますが、患者さんが自らを癒す道は、インフォームドセルフチョイスしかありません。まさに「汝自身を癒せ」ということなのです。私は神奈川県逗子市で開業した当初から、レメディーを使う町医者として、患者さんの自由選択をできるだけ尊重するように心がけ、その結末を観察してきました。−その観察の結論は、「いずみの会」の中山さんがおっしゃているとおりでした。
つまり、自分自身の決断で自分の命の責任を引き受けて（それまでの生き方を変えて）楽しく、自分らしく生きると決めた人は、癌になっても苦しむことはなく、しばしば癌も消えてゆくという事実。
「病気には生き方の変容をせまるという隠された目的がある」というのが私の観察の結論です。

人間の社会においても「癌」と呼ばれる人々がいます。他人に対して残酷に振舞い続ける人、あるいは自分に対して残酷に見える生き方を選択して生きている人たちです。−自己の破壊と隣人の破壊は同時に生じています。
また時には、大人の世界を鏡のように映してしまう、子供たちの犯罪に驚いて、多くの人が他人事のように「厳重な処罰を望む」と口にします。しかし、身体における排毒が、身体全体を守るために現われる自衛反応であり、自分の生き方を反映する鏡であることに照らして考えれば、怒りに満ちて隣人や自分自身を破壊する生き方を選んでいる人々（子どもたちを含めて）が、実は社会が抑圧した恐怖、怒りを代弁しているに過ぎないという事実に気が付くのではないでしょうか。彼等は他人ではなく、私たち自身の影なのです。

そして肉体の病も社会の病も、最終的には私たちが真実の自己に目覚めたときだけ消えていくでしょう。自分自身が自分を照らして導く光になった時にだけ、私たちは隣人に対しても光となることができるでしょう。

バッチフラワーレメディーは私たちを、私たちの中にあふれる光の本源へと連れ戻してくれます。自分自身で自分のために最善を尽くすこと。それだけが求められているのです。外面の状況とは関係なく、常に変わらずにある平和の源に、私たちはいつでも帰ることができます。
その喜びの回復を穏やかに助けてくれるものが、神の恵みによるバッチフラワーレメディなのです。
[17]「自律神経免疫療法理論に基づく白血球総数、顆粒球％、リンパ球％の評価に

ついて。: 南山堂「治療」代替療法特集号より」医療法人 聖岡会 新逗子クリニック　院長　石川眞樹夫

新潟大学大学院医学部の安保徹教授と、日本自律神経免疫治療研究会理事長福田稔医師とによって提唱され、現在、臨床的検証が進められている自律神経免疫療法の具体的な情報は、残念ながら、まだ多くの臨床医にとっては目新しい情報であると推測される。

今回、私はバッチフラワーレメディという英国で発展した植物を原材料とする治療薬の臨床効果を確認するにあたり、ほとんどの医療機関において、極めて簡便に実施可能な「末梢血液検査」と「血液像検査」を用いて、自律神経免疫療法としてのバッチフラワーレメディの臨床検討を行った。別紙に掲げた９人の患者さんについて、治療開始時と、途中経過、治療終了時までの白血球総数、リンパ球%、顆粒球% の推移をグラフで示し、病状の変化、改善との関連を説明したが、参考までに、過去３年間年の症例検討から得た白血球総数、顆粒球%、リンパ球%に関する所見をここに整理して説明する。

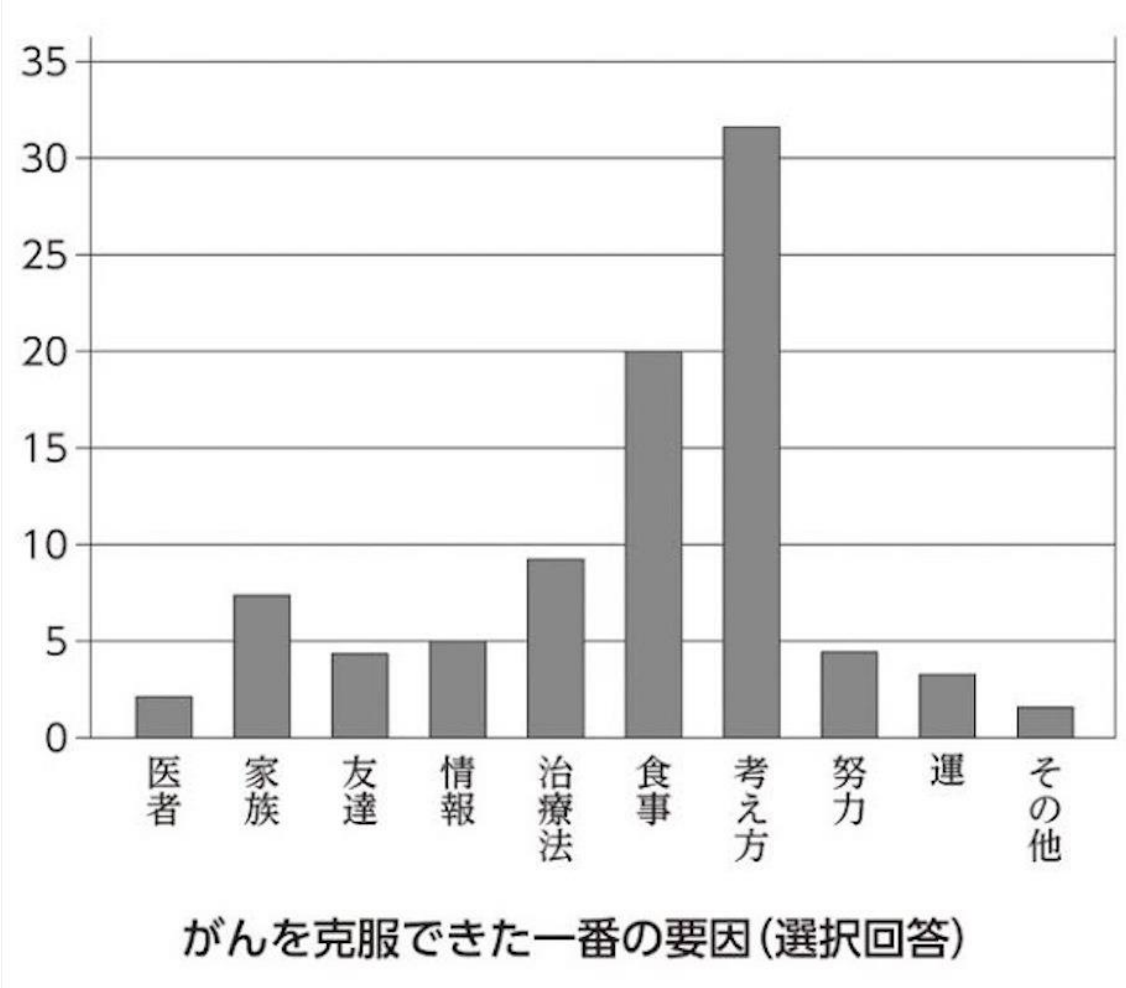
１）白血球総数：白血球総数は、非感染時においては１日の総摂取カロリーに比例して増減する。また、白血球総数は交感神経緊張が高く、自然経過において便秘傾向が出現すれば、するほど増加する傾向を示し、食事中の動物性蛋白質、脂肪分、糖分の割合が大きい程増加する傾向を示した。外来における聞き取り確認により、動物性蛋白質、脂肪分などが多い食事を好む症例では、多くの場合主食やアルコールの摂取量も多く、当然の事として、1日の総摂取カロリーも高くなる傾向となり、このようなデータになるものと推定された。

一方、上述のような食事を取り続けている場合でも、マグネシウム下剤を開始して便通を改善した場合、それだけで白血球総数が減少する傾向が認められた。現代日本人の1日摂取総カロリーの平均は2004年の国連食料農業機関資料では、2761kcalに到達しており、この状況で食事中の蛋白質、脂肪分などの割合が過剰の場合、1日に1回の便通では十分な排泄が得られているとは言い難いものと推定され、事実、緩下剤を使用して1日に2回から３回の便通が見られた場合や、精神的肉体的ストレスの緩和から、副交感神経活動が改善して、自然排便の回数が1日に2回以上に増えた場合などに、白血球総数が1500/μl から2000/μl 前後下降することが認められた。また、良く知られている事ではあるが、睡眠不足がある場合には、当然交感神経の過緊張も生じており、白血球総数は増加し、一方、睡眠を質・量ともに十分にとることで、白血球総数は減少することが観

察される。
以上、非感染時における白血球総数の変化は、摂取総カロリーと交感神経緊張の高さに比例する傾向を示し、副交感神経活動が優位で便通が良好な状態、睡眠が足りている状態では、一般に下降する事が確認された。したがって、今回の症例検討においても、白血球総数が高めの状況は交感神経活動の優位状態を示しているものと推定される。
２）顆粒球％とリンパ球％に関しては、顆粒球の核左方移動が生じた場合、血液像分析の報告は顆粒球総％でのレポートではなく、桿状核球や分節核球それぞれの％レポートになるため、症例の分析にあたっては、リンパ球総％だけに着目したほうが、全体的経過を把握し易くなるという事情から、今回は、主にリンパ球％をもって、副交感神経活性化の目安とした。ただし、上述のごとく、白血球総数は、身体的活動が活発となり、睡眠時間が短くなれば、なるほど上昇する傾向を示すものの、日中の身体活動のレベルが高い場合であっても、便通が良好で、副交感神経と交感神経の支配の交代がスムーズに行われ、睡眠の質も良い場合には、白血球総数が上昇していても、顆粒球％はあまり増加せずに、リンパ球％だけが継続的に上昇を示すというパターンが見受けられる。（最初の症例のグラフ後半部分などがこれにあたる）
リンパ球％の変化は副交感神経活動が活発であればあるほど、上昇する傾向にあると診断された。
リンパ球％に関しては午前中が低めで、夕方から夜間にかけて上昇する日内変動があることが知られているが、当院の症例に関しては、採血の時刻はほとんどが午前中の空腹時の採血であり、この条件下で適正なリンパ球％は、ほぼ25％から35％前後までであると推定された。リンパ球％が40％を超えている症例では、ほとんどすべての症例で花粉症、アトピー性皮膚炎、喘息などのアレルギー性疾患が認められ、問診では、過食傾向か、運動不足を確認することが出来た。
[18] アブラハムマズローの五段階欲求説：①生理的欲求、②安全・安定の欲求、③所属と愛の欲求（社会的欲求）、④承認の欲求（尊厳欲求）、⑤自己実現の欲求。
[19] 中山武著 「論より証拠のガン克服術」 は現在絶版になっていますが、中山さんは、その後も、「ガン 絶望から復活した 15 人」、「ガンがゆっくり消えていく 再発・転移を防ぐ 17 の戦略」、「論より証拠!ガンをなおす「いずみの会式玄

米菜食」」などの素晴らしい書籍を遺して下さっており、2017 年現在書店で入手が可能です。

[20] 参考文献 講談社＋α新書 e-クリニック代表 岡本裕著：「死の宣告」からの生還



[21] 松井病院食養内科の基礎メニュー：松井病院食養内科では、癌の方には、朝食は、パンでなく玄米ご飯を出しています。お米はパンの原材料となる小麦粉と異なり、いつ採れたか分かるので、小麦粉よりフレッシュで生命力に溢れています。また、人参ジュース 200ml も出しますが、ゲルソン療法のように、１日 2000ml の人参ジュースを摂ることなどは、肉食多食で体格の良い外国の人でないと実行出来ないと考えています。

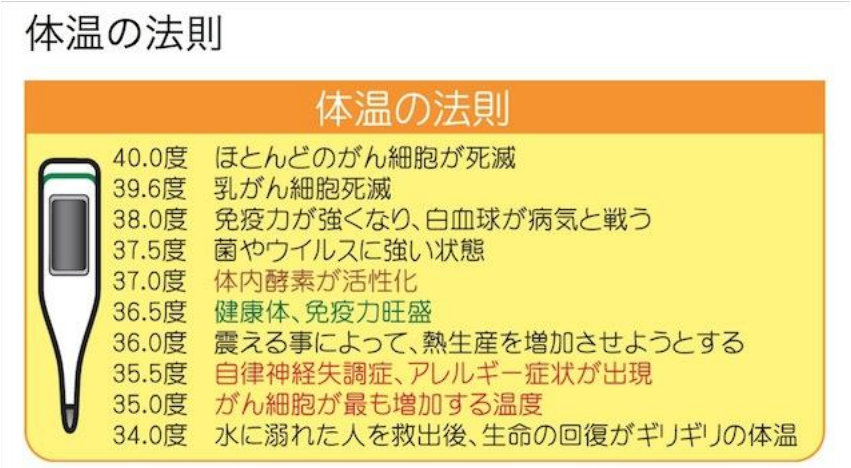
昼は癌なら昼も玄米が提供されます。
癌以外なら、五分突き米+雑穀少々のご飯、動物性タンパク質はちりめんじゃこ

だけ。あとは大豆タンパクと根菜類のおかずです。
◎ 小松菜は日に 100g から 120g は必ず出します。
◎ カルシウムはゴマペーストをバター代わりにすると十分に補えます。

夕食は、玄米と野菜です。
ちなみに、シジミの味噌汁や、天然白身魚は週に 1 回から 2 回は出します。

おかずと主食の割合は、マクロビオティックスだと 2 対３か、1 対 3 ぐらいで、おかずが少ないわけですが、これでは長続きしないので、松井病院では、1 日の食材全体を 1kg とした場合に、これを 10 割と数えて、主食を 3 割から 5 割（米 300g から 500g）おかずを、タンパク質 200g から 300g（大豆+少々の動物性タンパク質）野菜を 300g から 500g にしています。

22 ガンの増悪、再発予防と歩行運動に関してはいくつかの研究がなされており、1 週間に 3 時間から 5 時間程度の歩行運動、つまり１日に３０分から４０分程度、歩行数にして 1 日に 7000 歩から 8000 歩の歩行運動が、女性の乳ガンに関連しては、最も再発や進行を予防したという統計データが出されています。（乳癌患者の生存率と運動強度の関係について。JAMA;293:2479-2486,2005）
23 体温と免疫力、抵抗力との関係は以下のように知られています。



24「ママのおなかをえらんできたよ。」等 産婦人科医 池川明医師の著作参照。
25 個性の再受肉については、エドガーケイシーライブラリーならびに、ルドルフシュタイナー著作集などを参照して下さい。
26 「撒いた種は刈り取らなければならない」、という一言に象徴される法則がいわゆる因果応報の法則、あるいはカルマの法則ですが、この法則そのものも、エドガーケイシーリーディングなどによれば、本来は教育的なシステムとして存在していると推定されます。現在の地上に生きる私達には、この法則に加え

て、自分自身を隣人に対する神祝福の水路として用いて頂けるように明け渡した時に与えられる「神の赦しによる回復」という「恩恵の法則」が与えられています。2000 年前のゴルゴダの丘での出来事、イエス・キリストの十字架の出来事から、私達にはこの新しい回復の道が与えられていると、聖書とケイシーリーディングは共通してこの福音を伝えています。

[27] NLPの開発者リチャードバンドラー博士は、「親と学校の先生こそは、最強の催眠術師である」と述べています。バンドラー博士は、ある時、22歳の青年に会いました。彼は、とても賢く頭がよい青年だったそうです。たとえば、エンジンをバラバラに分解して、あっという間に組み立てることが出来ました。けれども、彼は、字を読むことが出来ませんでした。彼は、ありとあらゆる補習クラスなどに行きましたが「僕は字を読むことが出来ない、僕はできない」と繰り返すばかりで進歩できなかったということです。バンドラー博士は、そんな彼を催眠トランスに誘導しました。「君が字を読むことを何かが妨げているのか、君の無意識の尋ねたいんだが、いいかな？」と質問して、トランス状態の彼から同意を得たバンドラー博士は、

その原因となった「何かの経験」のところへ彼自身を連れて行くように、彼の無意識にお願いしました。そして「何か経験」のところに辿りついたら、彼自身を立ち上がらせて、彼が文字を読むことを妨げている「何かの経験」について話すように彼の無意識に指示をしました。

数秒後、彼は立ち上がって語り始めました。彼が、小学生のとき

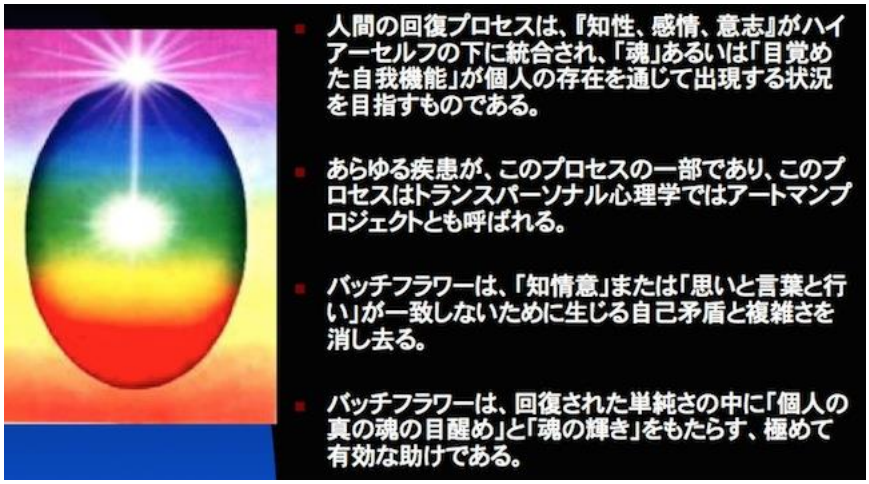
学校の先生が、とてもイライラしながら彼の顔の前で鉛筆をへし折って言いました。「お前みたいな奴は、ぜったいに読み書きを覚えない！」と。彼の無意識は、学校の先生のその言葉を「命令」として受け取り、その時以来、彼の無意識は、読み書きを覚えようとする試みをことごとくブロックするようになっていたのです。

バンドラー博士は、「この少年は、とても賢いのですが、イライラした学校の先生が、自分の顔の前で鉛筆をへし折るという恐怖の体験を通して、彼を、とても暗示にかかりやすいトランス（変性意識）状態に瞬時に誘導したのです。」と説明しました。そして、その小学校の先生の恐ろしい言葉は、後催眠暗示（posthypnotic suggestion）として彼の意識に沈み込み、恐怖というトランスから彼が目覚めた後も、今日に至るまで、彼の人生のすべてにおいて、読み書きを覚えないという制約を課すことになったのです。

　バンドラー博士は、トランスに入っている彼の無意識に対して

小学校の先生の後催眠暗示に代わるあらたな後催眠暗示を与えました。「Now you will start reading, and it will be fun, and you'll learn quickly.」この暗示を与えた後、彼をトランス状態から通常の意識に戻して、セッションは終わりました。その1週間後、彼の補習クラスの担当教師から連絡があり、彼は、完璧に読み書きが出来きるようになったということでした。（NLPトレーナー山浦修明氏のブログより）。

28



29 私が「レメディーが人間の世界と天の世界を結びつけるように働く、その作用と機序」としてここで述べた内容は、私ガントロポゾフィーの認識方法を、ホメオパシーとバッチフラワーレメディーに対して適応することで得たものです。

30 ホ・オポノポノでは、ハイヤーセルフからのインスピレーションを遮る「ネガティブな記憶」が汚れとして透明なガラスにべったりと覆い被り、ハイヤーセルフと表面意識の間のインスピレーションの伝達を完全に妨げている状態として、この状況を説明しています。ホ・オポノポノ講演会ヒュー・レン博士ダイジェスト版_2008 年 7 月 11 日参照
https://www.youtube.com/watch?v=3j3YNzKHTds

31 バッチフラワーフラワーレメディの最大の製造メーカーであるネルソンバッチ社では、毎年製造された母液をこの方法で解析した上で、例年と同じ品質の母液であることを確認した上でボトリングのラインに供給しています。

32自律神経系は、交感神経系と副交感神経系からなりたつ不随意の機能を司る神経システムであり、主に内臓の機能調整を行う神経です。別名植物神経系とも呼ばれます。

33 五情と七情について少し説明を加えるなら、肺が代謝する「悲しみ」の感情に、脳の機能である思考力が補助を加えた場合に、人間は「憂い」を体験する事になり、また、腎が代謝している「恐れ」の感情に、腎気または精気とも呼

ばれる勇気が、その力を加えた時に、恐れは「驚き」に留まることを得るでしょう。

[34] 右肺、左肺、心臓、肝臓、脾臓、右腎、左腎と七情の対応については、右肺が悲しみに、左肺が憂いに、心臓が喜びに、肝臓が怒りに、右腎が驚きに、左腎が怒りに対応していると推定される。参考としては、「日本中医薬研究会」ホームページなどに、見やすい図も掲載されている。
http://www.chuiyaku.or.jp/tokushu/stress/page02.html#pagetop

[35] 構造医学においては、身体の物理的特性の計算により、心臓が単独ポンプとして全身の血液循環を維持しているのではなく、四肢の筋肉、特に下肢の脹ら脛の筋肉などが補助ポンプとして作用する事で循環が維持されているとしている。

[36]

坤（地）	艮（山）	坎（水）	巽（風）	震（雷）	離（火）	兌（沢）	乾（天）	←上卦 ↓下卦
2.坤為地	23.山地剥	8.水地比	20.風地観	16.雷地豫	35.火地晋	45.沢地萃	12.天地否	坤（地）
15.地山謙	52.艮為山	39.水山蹇	53.風山漸	62.雷山小過	56.火山旅	31.沢山咸	33.天山遯	艮（山）
7.地水師	4.山水蒙	29.坎為水	59.風水渙	40.雷水解	64.火水未済	47.沢水困	6.天水訟	坎（水）
46.地風升	18.山風蠱	48.水風井	57.巽為風	32.雷風恒	50.火風鼎	28.沢風大過	44.天風姤	巽（風）
24.地雷復	27.山雷頤	3.水雷屯	42.風雷益	51.震為雷	21.火雷噬嗑	17.沢雷随	25.天雷无妄	震（雷）
36.地火明夷	22.山火賁	63.水火既済	37.風火家人	55.雷火豊	30.離為火	49.沢火革	13.天火同人	離（火）
19.地沢臨	41.山沢損	60.水沢節	61.風沢中孚	54.雷沢帰妹	38.火沢睽	58.兌為沢	10.天沢履	兌（沢）
11.地天泰	26.山天大畜	5.水天需	9.風天小畜	34.雷天大壮	14.火天大有	43.沢天夬	1.乾為天	乾（天）

[37]「欠点と徳の象徴図」として作図した６４の卦一つ一つにあてはめて考えると、上段の３つのチャクラの特性のうち、どれであっても、ある１つが、徳を表出する状態、つまり「―」の状態になっている場合には、その徳に対応する下段

の欠点は上段の、その徳性によって自然に克服される可能性が高いという理解が生まれます。

この対応関係を考慮すると、図６に示すピンク色の枠内の７×７の組み合わせ、すなわち４９のパターンが残ることが直ぐに理解できます。さらに残った４９のパターンの内でも、黒い丸印をつけた１２種類では、上段と下段の欠点と徳が相互に補いあっていて、それ自身のパターンの中で欠点が中和されることが理解できます。こうして、最後に、自然に治癒の方向に向かうことが困難な状況に陥っている人間のパターンを象徴する**３７種類の卦**が残ります。これら３７パターンの内部では、欠点のうちどれかが固定的であり、チャクラとチャクラの力動的な関係から、徳の進展を妨げる相互パターンが形成されていて、最低でもどれか一つの欠点が外部からの手助けによって徳に変わらないと、自発的な治癒が進みにくい状況が生まれているのです。そして、これら３７種類の卦の中央に自己中心の「−−」が加わった３７種類が治療を要する３７の欠点の組み合わせパターンだと推定されます。

38

[39] 7つの欠点と７つの徳、７つの大罪。

７つの欠点と徳は、上から順にサハスララ、アジナー、ヴィシュダー、アナハタ、マニピューラ、スワディスターナ、ムーラダーラの７つのチャクラに対応しています。

①高慢に対する謙虚さ。大罪：Pride（傲慢）。

②冷酷さ（過剰な知的活動）に対する優しさ。大罪：Gluttony（暴食）。

③憎悪に対する愛。大罪：Envy（嫉妬）。

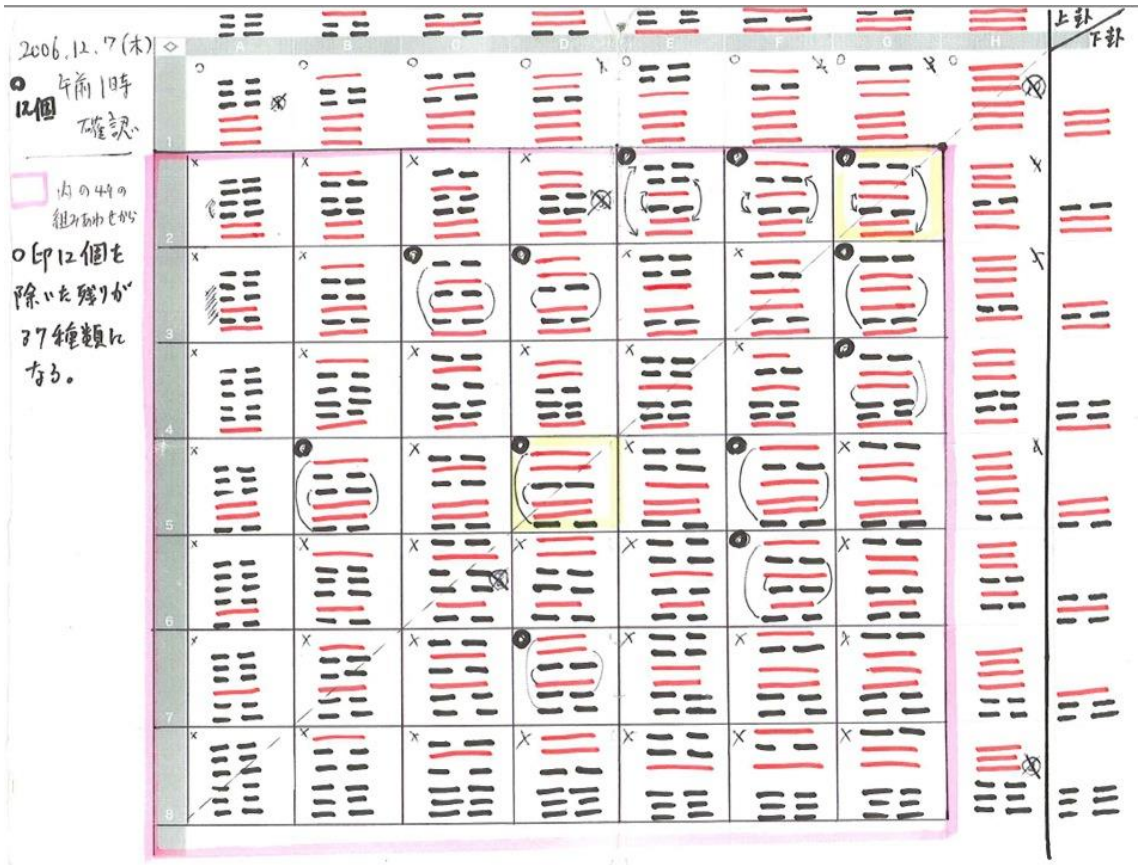
④自己愛に対する献身。（無私≒無欲）大罪：Greed（強欲）。

⑤無知に対する学ぼうとする態度。大罪：Sloth（怠惰）。

⑥不安定と弱さに対する決断と勇気。大罪：Wrath（憤怒）。

⑦支配欲に対する他者を尊重する気持。大罪：Lust（色欲）。

[40]



[41] 7つのチャクラと内分泌腺。
サハスララチャクラ：脳下垂体
アジナーチャクラ：松果体
ヴィシュダーチャクラ：甲状腺
アナハタチャクラ：胸腺
マニピューラチャクラ：副腎
スワディスターナチャクラ：Leydig 細胞
ムーラダーラチャクラ：性線

[42] インドには、何千年もの昔から、タントラヨーガ（密教的ヨーガ）の修行法が伝えられています。その中で、特にクンダリニーと呼ばれる根源的な生命力を活性化して、人間を人間以上のもの、自由なもの、永遠なものに進化向上させ、不死の世界に目覚めさせようという行法が「タントラヨーガ」と呼ばれ、この行方は、三大神の中のシヴァ神によって創始され、人間に教えられたものだといわれています。この三大神とは、宇宙を創造し（ブラフマ）、それを保ち生かし（ヴィシュヌ）消滅させる（シヴァ）といわれる神々のことです。このタントラヨーガは、人間が絶対者、神に至り、神と一体になる方法なのです。

そのタントラヨーガによると、人間は、自在なるもの、全能なるもの、すなわち神に至るまでに、三つの次元の異なる身体と心を持っていて、その一つ一つの段階を登って、しだいにより高い次元の存在に目覚め、ついに、それら三つの形ある身心から解脱して、神の国に至ることが説かれています。

それでは、この三つの身心とは何でしようか。それは次の三つを指します。

(1)　肉体とその心（肉体と結びついて働く心＝意識）

(2)　微細身とその心（感情が主役を演ずる）

(3)　原因身とその心（叡知がその主役を演ずる）

肉体とその心は、この三つの身心のうちで、この世にあって働き、存在する部分であり、陰と陽にしたがえば、陽にあたるものです。この陽の部分、形ある部分は、肉体的感覚や思考ではとらえられない、陰の部分である微細身や原因身によって支えられ、その生を保持することができるのです。

チャクラ、ナディについて：三つの身心は、それぞれ存在の次元が異なるとはいえ、いずれも有機的統一体であり、それぞれに次元の異なるプラナ（生命力）によって働き、存在することができます。この三つの身心のそれぞれの内に働くプラナは、それが流れ、働くためのチャンネルと、それらの流れや働きを統括する中心とを持ちます。そのチャンネルがナディ　（脈絡）であり、各チャンネルを統括する中心がチャクラです。

肉体でいえば、血管系、リンパ系、経絡などがチャンネルで、神経叢、脳、経穴などが中枢（中心）です。微細身にも、原因身にも、存在の次元を異にするとはいえ、プラナの流れるチャンネルと、それらの中枢があります。チャンネルがナディ、中枢がチャクラです。そして、三つの各次元の身体でのチャンネル、中心の間には、密接な相関関係があります。

ナディは７万２千あるという説、３４万もあるという説などがありますが、いずれの説も、それらの無数のナディのうち、重要なものとして１０ナディ、１４ナディをあげています。

そのうちで、特に重要なのは、スシュムナ、イダ、ピンガラの３つのナディです。研究者たちは、このスシュムナが脊髄神経にあたり、イダ、ピンガラは、脊髄の両側にある交感神経幹にあたるといっています。この説は、一見、正しいように思えるのですが、ウパニシャットや、ヨーガの古典をひもといて、その中のナディについての説明を読むと、どうも、この３つのナディが神経系にあたるとは考えられないのです。

なぜなら、ウパニシャットなどによると、スシュムナは脊髄中心管の内にあって、頭頂ブラフマンの門で開口しているというのです。脊髄中心管の中は、脊髄液が充満しているだけで、脊髄神経そのものではありません。また、脊髄神経が頭頂で開口していて、そこからプラナが出入りするということは、神経については考えられないからです。

けれども、針灸医学でいう督脈は、このヨーガでいうスシュムナと、ぴったり一致する点が多いのです。督脈は、会陰から始まり、頭頂に達し、正中線を通って鼻の下に下りますが、スシュムナと同様に、身体全体をコントロールする陽の気のエネルギーが流れる経絡で、さらに、頭頂の百会（ブラフマンの門にあたる）を通じて、宇宙の気が出入りするのです。このように、スシュムナと督脈には、神経系よりも一致する点が多いのです。

イダ・ピンガラ

イダは膀胱経の左側、ピンガラは膀胱経の右側に対応する

イダとピンガラは、ムーラダーラチャクラ（会陰）の右左から発して、鼻孔の右（ピンガラ）、左（イダ）に終るといわれます。けれども、脊髄の両側にある交感神経幹が、会陰に発して鼻孔の左右に終るなどということは、決してありえません。ところが、中国医学の経絡のうち、脊柱の両側を走る、膀胱経第２行は、会陰の近くを通り、両鼻孔の上端に終るのです。

（密教ヨーガ　タントラヨーガの本質と秘法　本山 博著書 より）

43 地上的な人間の構成要素は、文中で何度も説明されているように、人間の４つの構成要素、「肉体、感情、意識、霊」の内、最初の３つで構成されているのですが、私はこの地上的構成要素を「肉体エゴ感情システム」と呼んでいます。通常、私達の意識は、地上的な「エゴ」としての機能しかはたしておらず、システムが「肉体エゴ感情」状態にとどまる限り、肉体の行為と感情の間には矛盾が存在します。「肉体エゴ感情」システムが「肉体意識感情」システムに移行し、意識からエゴによるプログラミングがぬぐい去られた時、私達はハイヤーセルフ（アウマクア）からのインスピレーションによって機能する統一体に戻ることが可能になります。

44 現在世界中で用いられているホメオパシー療法（同種療法）においては、ある特定の個人に対して、その人がどのような症状を呈していても、これを治癒することが出来る「最もその人に似た治療物質」が存在すると考えられており、この理想的なレメディを「シミリマムレメディ」と呼んでいます。もし、ホメオパス（同種療法家）が、特定の個人のシミリマムレメディを特定することが出来れば、その特定の患者さんが、発熱した場合であれ、精神に変調を来した

場合であれ、蕁麻疹が出た場合であれ、常にそのシミリマムレメディ単独で治療が可能であると推定されています。

45 日本緑十字社発行「尿健康法」パンフレットと、J.W.アームストロング著「命の水」より。

46 2016年尿療法全国大会は、愛知県一宮市で開催されました。2017年の尿療法全国大会は、三重県伊勢市で予定されています。今後の情報については、「尿健康法のすすめ」まりもの摩訶不思議な世界へようこそ。
http://www.geocities.jp/hkbbm798/ でお知らせされる予定です。

47 健康人の尿中に含まれる有用成分の一覧表。

アラニン	ブドウ糖	フェニルアラニン
アルギニン	グルタミン酸	燐
アスコルビン酸	グリシン	カリウム
アラントイン	イノシトール	蛋白質
アミノ酸	ヨウ素	リボフラビン
重炭酸イオン	鉄	トリプトファン
ビオチン	リジン	チロシン
カルシウム	マグネシウム	尿素
クレアチニン	マンガン	ビタミンB6
シスチン	メチオニン	ビタミンB12
ドーパミン	窒素	亜鉛
エピネフリン	オルニチン	
葉酸	パントテン酸	

表2　健康人の尿に含まれている代表的なホルモン

アルドステロン	エストリオール
アンドロゲン	（黄体期の女性）
アンドロステロン	エストロン
エストラジオール	（黄体期の女性）
（黄体期の女性）	17-ケト原性副腎皮質ホルモン
	ケトール・ステロイド

48 「命の水」奇跡の尿療法　J.W.アームストロング著 寺田鴻訳 中尾良一解説 論創社刊 より。

49 尿療法に関連した科学的研究報告に関しては、Martha M. Christy マーサ クリスティ著「**尿療法バイブル**」が詳しい。

50 ガストンネサンとソマチッド：1924年、フランスに生まれた生物学者ガストン・ネサンが、自ら開発した３万倍率で、分解能0.015ミクロンの光学顕微鏡（ソマトスコープ）を使って人の血液中に確認した微小生命体がソマチッドと呼ばれている。19世紀フランスのウィルヘルム・ライヒが発見した「小胞バイオン」

に類似する微生物とも言われるが。ネサンによると、ソマチットは、300度の高温でも５万レムの放射能でも・強い酸でも死なず、ＤＮＡの基質であるタンパクを合成する生体の基礎物質であると説明されている。彼は、ガンや難病の患者の血液に異形化したソマチッドを発見し、それを健全な状態に戻すクスリの開発を始め、楠木（くすのき）から採取した樹液を基に、「７１４Ｘ」と命名されたガン治療薬を開発し、注射でリンパ組織から投与する方法と、ネブライザー機を使って肺から吸収させる方法で、大勢のガン患者を治癒せしめたと言われている。投薬に二週間・効果判明に一週間、僅か三週間で結果が出たと報告されているが、この「714-X」が薬品として正式に認可されていない時期、ガストンは薬事法違反で摘発さている。後にカナダに移住し研究を継続。一時「714-X」投与によって末期ガン患者が死亡したという嫌疑での訴訟が起こされたが、X-714使用者たちによって結成された「ガストン・ネサンを守る会」の活動もあり、無罪となった。その後カナダにおいて714-Xは末期のガン患者への使用が認可されている。（詳しくは『ソマチットの謎』宗像久男・福村一郎共著：冬青社等を参照してください。）

[51] 20世紀を通じての尿療法の学術的研究成果は、2004年に日本でも翻訳書籍として出版された「尿療法バイブル―あなた自身がつくりだす究極の良薬 」マーサ クリスティ（著），佐藤 雅彦（翻訳）、に詳しい説明がなされています。

[52] 論創社刊「あなた自身がつくりだす究極の良薬 尿療法バイブル」マーサ・クリスティ著。

[53] 尿すりこみの部位として顔、首、足が重要とされる理由は、顔全体に中枢神経の解毒につながるツボや経絡があり、首に関しては代謝速度を司る甲状腺と自律神経の中枢とも言える神経節が集中していること、足については、特に足底から毒素の排出が行われる事と、リフレクソロジストらに知られているように、足底に全身臓器とつながるツボが存在する事と関係があると推定される。

[54] 現在、ビタミンとして正式に認められているのは、水溶性ビタミンが 9 種類、脂溶性ビタミンが 4 種類の合計 13 種類で、以下になります。

＜ビタミンの種類＞

種類	働き・作用	欠乏症
ビタミンA	眼の健康。粘膜、皮膚の免疫力維持。ガンの予防。	夜盲症。皮膚の免疫力の低下による感染症。子供の成長障害（歯、骨）。
ビタミンD	カルシウムの吸収をサポートし、血液中のカルシウム濃度を一定に維持。	くる病（子供）。骨軟化症や骨粗しょう症（大人）。
ビタミンE	抗酸化作用で老化を抑える。血行の促進。	溶血性貧血。運動機能の低下。生理痛や冷え性。
ビタミンK	骨の形成や血液の凝固をサポート。	骨粗しょう症。血液の凝固不足。新生児の出血性疾患。
ビタミンB１	精神機能の維持。 糖質の代謝をサポート。	反射神経の異常、ウェルニッケ脳症。心臓肥大。 手足のしびれや脚気。
ビタミンB２	抗酸化作用（過酸化脂質の分解） 脂質の代謝をサポート。	口唇炎、口角炎、皮膚炎。 子供の成長障害。
ビタミンB６	タンパク質の代謝をサポート。神経物質の合成。	皮膚炎。貧血。 免疫力の低下。湿疹。
ビタミンB１２	赤血球の合成をサポート。 神経伝達をスムーズにする。 正常な睡眠。	悪性貧血。 神経系統の障害。 けんたい感や疲労感。
ナイアシン（ニコチン酸）	糖質、脂質、タンパク質の代謝をサポート。アルコールの分解。	皮膚炎。神経障害。胃腸病。口舌炎。ペラグラ。
パントテン酸	糖質、脂質、タンパク質の代謝をサポート。 免疫抗体の合成をサポート。	手や足の感覚異常や痛み。 副腎機能の異常。めまい。
葉酸	赤血球や脂肪の合成をサポート。	悪性貧血（巨赤芽球貧血）。 脊椎の異常。
ビオチン	糖質、脂質、タンパク質の代謝をサポート。 健康な皮膚や髪を維持。	脱毛。皮膚炎。 けんたい感や食欲不振。
ビタミンC	コラーゲンの合成をサポート。抗酸化作用で老化やガンを抑える。	皮膚下や歯茎からの出血。壊血病。 骨の成長不全。

＊表の薄い青は水溶性で、薄い赤いは、脂溶性（しようせい）です。

[55] 下記の16種のミネラルが必須ミネラルとされています。

必須ミネラル			主な効果・働き
基準摂取量が定められている	主要ミネラル	硫黄（S）	骨・軟骨・皮膚・髪の毛・爪などを作る
		塩素（Cl）	胃液中の胃酸に塩酸として含まれている
		ナトリウム（Na）	血液・体液の浸透圧を調整する
		カリウム（K）	血圧の上昇を抑制し、利尿作用がある
		マグネシウム（Mg）	骨や歯を強くし、酵素の働きを助ける
		カルシウム（Ca）	骨・歯を作り、エネルギー代謝を行う

るミネラル		リン（P）	カルシウムと共に骨・歯の成分であり、代謝を助ける
	微量ミネラル	鉄（Fe）	赤血球のヘモグロビンに多く含まれている
		亜鉛（Zn）	生殖機能を高め、ホルモン合成を活性化させる
		銅（Cu）	ヘモグロビン生成を助け、骨格に多く含まれる
		マンガン（Mn）	骨や関節を作り、丈夫にする役割がある
		ヨウ素（I）	甲状腺ホルモンを構成し、代謝を高める
		セレン（Se）	抗酸化力が高く、老化を防ぐ働きがある

		モリブデン（Mo）	肝臓や腎臓において、老廃物を分解する
		クロム（Cr）	糖の代謝を高め、糖尿病に効果がある
		フッ素（F）	虫歯予防や歯・骨を強くする働きがある

[56]古川健司医学博士著「ケトン食がガンを消す」（光文社新書）参照。

[57] 西式甲田式「生菜食」A メニュー

朝食	なし （生水や柿の葉茶などを1日1.5～2ℓ飲む）	
昼食	生野菜ジュース	1杯（1）
	ニンジンおろし	120g（2）
	大根おろし	100g（3）
	山芋おろし	30g（4）
	生玄米粉	70g（5）
	ハチミツ	30g（6）
	豆腐	200g（7）
	塩、醤油	少々（8,9）
夕食	昼食と同じ	

西式甲田式「生菜食」B メニュー

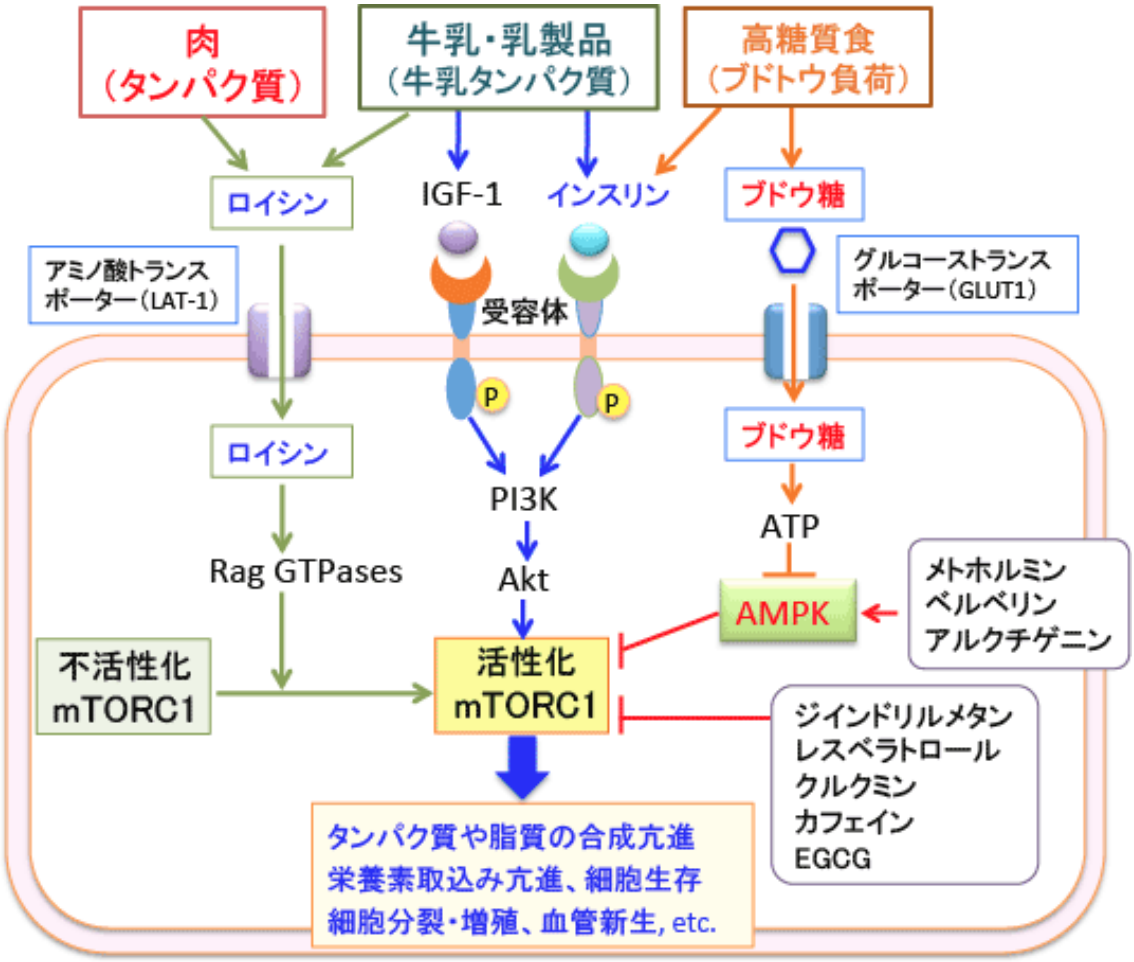
朝食	なし （生水や柿の葉茶*などを1日1.5～2ℓ飲む）	
昼食	生野菜ジュース	1杯（1）
	ニンジンジュース	1杯（2）
夕食	生野菜ジュース	1杯（1）
	ニンジンジュース	1杯（2）
	生玄米粉	100～120g（3）
	ハチミツ	30g（4）
	豆腐	200～300g（5）
	塩、醤油	少々（6,7）

58 石原式基礎食と呼ばれる食事のパターンは以下のようなものです。

59 小野春子さんの病気と回復の記録は yogananda さんのホームページに詳しい記録が公開されています。http://www.yogananda.cc/ono/3ten/index.html

小野さんの毎日の食事は青汁、赤汁、根菜キノコ海草ジュースの「３点セット」が中心で、これにタンパク質補給に豆腐を半丁から一丁、豆乳２００ccほど、それに全粒粉のライ麦パン、
うすい塩味の味噌汁、バナナ、リンゴ、ミカン、ブドウ等季節の果物一個などであったとの事で。彼女は以下の事を講演会で述べておられました。
「生活習慣を改める第一歩は、まずは肉体を作る食事から。」
「第二は睡眠、午後１０時までに布団に入るのが理想です。」
「第三は肉体や頭脳を酷使しすぎないこと。」
生活習慣の乱れは万病の元です。
[60]甲田光雄著「断食療法の科学―体質改造の実際」 2001年２月刊。

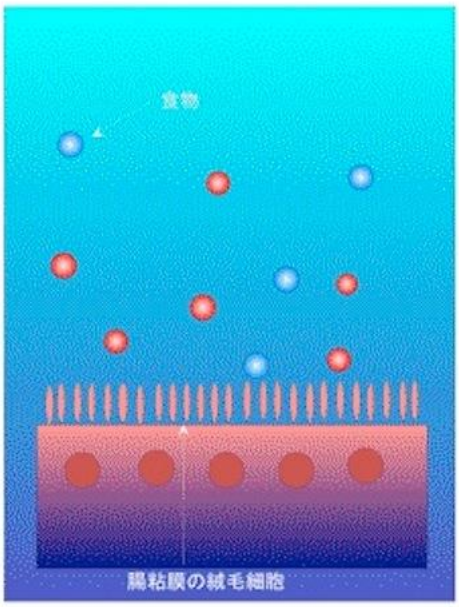
[61] 東京銀座クリニック院長福田一典医師ブログ『漢方ガン治療』を考えるより。

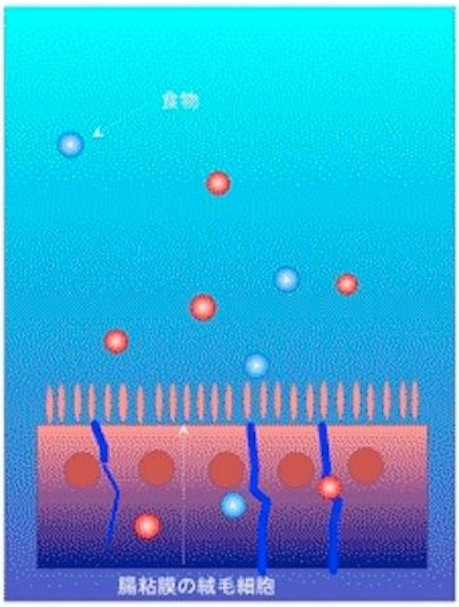


[62] リーキーガット症候群：リーキーガットという言葉は、Leaky （漏れる）Gut（腸）という意味で、正式な医学的名称は Increased Intestinal Permeability

（腸管壁浸漏症候群）です。腸内細菌叢の乱れや、小麦グルテンの摂りすぎ、肉食過剰などによる腸内毒素の増加、慢性便秘による消化液と半消化態栄養素の停滞などの、腸管粘膜細胞間のタイト・ジャンクション（密着結合部分）が緩んでしまう状況により生じると考えられる病状で、言い換えると、腸の上皮細胞間に小さな隙間が出来て、腸内容物が血液内に“入り込みやすい状態”を言います。この状態では、完全に消化分解されていない異種蛋白や、本来吸収する必要のない腸内の毒素が血液中に流入することとなり、有害な微生物や毒素までもが血流に入りこみはじめます。有害な病原体（カビ、寄生生物、バクテリア、ウィルス）や重金属やビスフェノールＡのような有毒化学物質が血流に乗ります。健康な腸管壁なら、有害な病原体はこれを通過できずに排出されるのですが、リーキーガット症候群を生じている人の体内では、これらが血流に乗って体のあちこちにまで運ばれていってしまいます。また、リーキーガットのもう一つの大きな問題は、腸の主要機能である栄養をきちんと吸収出来なくなることです。食べ物が充分に消化・吸収されないために、人体はある種の栄養不良になります。また、消化の不十分な食べ物粒子が本来入るべきでない血流に乗ってしまうと、免疫システムは非常警報を発令し、これが継続して起こると、体の免疫システムは常に稼働し続ける事となり、他の感染源や毒素が体内に侵入した時に適切な反応を生じることが出来なくなり、正常の抵抗力が低下してしまいます。また、異種動物のタンパク質もアミノ酸まで分解されないまま、血流に入り込んできます。動物のタンパク質には、私たち自身の体のタンパク質ととても似通っているものがある、体は混乱して自分自身の組織タンパクをも攻撃し始める場合がしばしば生じます。このようにして、多くの自己免疫疾患が生じると推定されています。多くの研究が、自己免疫疾患の主な要因が、腸管粘膜バリアーの整合性が乱れる事にあると指摘しています。

腸管粘膜正常の模式図とリーキーガット症候群のある腸管の模式図。





[63]果物の甘みを構成している糖質は、主に果糖、ブドウ糖、ショ糖で、果糖のおよそ 10%はブドウ糖に変わりますが、他の 90%はそのまま吸収され、肝臓で直接代謝されます。果糖の GI 値は、20 に過ぎず、低 GI の糖であると言えます。ただし、果糖は肝臓に入った後、すみやかに解糖され、グリコーゲンとして蓄積されるか、中性脂肪に変換されます。しかし、肝臓が蓄積できるグリコーゲンの量には限りがあるため、中性脂肪の合成が進むため、炭水化物を制限することで血中ケトン体を増やし、ガンの発育を予防しようという場合には、果物のとりすぎは治療の妨げになります。新鮮なビタミンやミネラルの供給源として、また植物の生命力を伝えてくれる食べ物として貴重ですので季節のものを少なめに、が基本となります。

[64] 古川健司医学博士「ケトン食がガンを消す」（光文社新書）参照。

[65] 古川健司医師：公益財団法人 東京都保健医療公社 多摩南部地域病院外科医師。専門：消化器外科、日本外科学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器外科学会専門医、日本がん治療認定医機構認定医

[66] homeostasisi: 生体恒常性と訳される。アメリカの生理学者 W.キャノンが，主著『人体の知恵』 (1932) のなかで提唱した生物学上の重要概念。生体内の諸器官は，気温や湿度など外部環境の変化や，体位，運動などの身体的変化に応じて統一的かつ合目的性をもって働き，体温，血液量や血液成分などの内部環境を，生存に適した一定範囲内に保持しようとする性質があり，内分泌系と神経系による調節がそれを可能にしている。

[67] 錐体外路症状：向精神病薬の副作用として出現する主な錐体外路症状は、パーキンソン症状・アカシジア・急性ジスト二アなどで、パーキンソン病様症状としては、手（指先）がふるえる、筋肉がかたくなって硬直する、涎が出る、仮面のような無表情の顔つきになる、といった症状があらわれます。アカシジアは、「静座不能」とも呼ばれます。「じっとしていられなくなる」状態です。人によっては、何の用事もないのにせかせかと歩き回ったりします。また、横になって寝ているときも足がむずむずする、テレビなどを見ていても１カ所にじっと座っていられない、貧乏ゆすりがひどくなる、といった状態になることもあります。急性ジストニアでは、筋肉、特に首筋の筋肉の片側が収縮し、右か左、あるいは後ろのほうに傾いてしまって、反対側には戻しづらくなります。まるで、首がひきつれたような状態になります。また、目の動きを調節する筋肉が収縮することもあります。そうすると眼球が上のほうに向いてしまって、下が見づらくなります。舌がこわばって、話しづらくなることもあります。非常に奇妙な筋肉の動きをみせるので、薬による副作用と知らない人からは、てんかんの発作と間違えられることがあります。

[68]貴峰道代々木上原本部：電話 03 3460 0901 貴峰道 HP：www.kihodo.com