



# CANalyze

KEYWORD

今月の  
キーワード

## 変化治癒力

生涯には、良いこともあれば、悪いこともあり、晴れの日もあれば、雨の日もある。様々な変化が身の回りに起こるが、それらを恐れずにすべてを受け入れて、対応していく力が生きていく上で重要になってくる。その力こそが「変化治癒力」である。

四季の変化を避け、空調の効いた部屋に閉じこもっていると、免疫力は落ちて自然治癒力も弱まり、生命力が落ちてしまう。自然の中に身を置くことは、変化の真只中にいるということ。

それと同じように、変化を恐れる人は、好奇心が薄れ、固定概念と常識に縛られ、変化治癒力が鍛えられず、滅びてしまう。

変化を恐れるよりも楽しむ。これが好奇心である。柔軟に対応できる力を持つことで、知識を身に付け、学び、自分自身も変化して、若々しさにつながる。悲しみは希望につながり、希望は次の悲しみを求めるようにさまよう。同じことは続かないことを「無常」といい、その変化に対して生きていく力こそが生命力となって跳ね返ってきます。

人生は、自分の長所と短所に浮き沈みしながら、いろいろな道をジグザグ行進する。すべてを自分の個性と認め、変化に対応できる力と共に生きていくことで、年を重ねてきた良さを再発見できる。

【分析】

ATTENTION  
POINT

## 今月の 注目ポイント

### 1 生命エナジー 「ときめき力」

ときめきは、好奇心や感動力を生み、感受性を豊かにし、生命のエネルギーを高める。心が肉体の劣化をカバーする役割もあるので、小さなときめきをたくさん感じることで、肉体の治癒にも影響を及ぼすことがある。

### 2 変化を恐れる諸悪の根源 「老感老人」

- 年齢ではなく自分が老いたという「老感」を持つことで老人になる。歳だからと理由をつけて何もしなくなり、変化を嫌う。
- 年齢は増えていくことで脳が鍛えられ、判断能力がつくられていくことを、「老感老人」は感じていない。
- 年齢という固定概念を取り払うことで、楽しい生涯が送れる。

### 3 人の死ではない 「無常観力」

- 仏教の「無常」という言葉について、日本人は「人はみな死ぬ」と捉えがちだが、人の死ではなく「同じ状態が続かないこと」を表した言葉である。
- 日本は変化の連続によって成り立った国であり、原動力にもなっている。
- 同じ時は2度とやってこない。変化こそ当たり前前の出来事である。

### 4 自分の長短活用 「手持ちで闘う」

- 短所や反省点を長所に変える。長短は自分の個性として認める。
- 自分で嫌な部分はむしろ武器とし、それで闘うぐらいの心構えが必要。

### 5 標高1000の人生観 「仙人人生」

- 標高1000mでの生活を行うことで自然を全身で受け止められるようになる。
- 自分では操作ができない自然と共存することで、環境に変化していかなければならない対応力が養われ、簡単には病院などに行けないことから、自然治癒力も養われる。

【分析】

## 事例研究

### 『今日から始める養生訓』(帯津良一著)

小さなことでも「ときめき」を感じることで、生命が小爆発を起こす。それを繰り返すことによって、がんが奇跡的に治癒する現象が起こることもあり、また、直感が磨かれる。ときめく生き方をしているとすべてが好転。それが天地の道理である。さらに、時には体に悪いものを食べ、自然治癒力を鍛えることも必要。体を守るばかりではなく、たまには乾布摩擦などを行うことが必要だ。(ベストセラーズ)

### 『標高 1000m が人生観を変える』

俳優の柳生博は八ヶ岳南麓に住んで 35 年。山は気圧という変化があるため、異質の空間になる心地よさがあり、何よりも人生観が変わったという。「ここに来ると、鳥や植物、季節の話ばかりで、損得の話はない」。また、自ら手塩にかけて育てた雑木林を見に訪れる人が多く新たな生きがいに。今は、老後の余生ではなく、現役続行中だと話す。(文藝春秋 SPECIAL 季刊秋号)

### 『曾野綾子が語る「老いの不安とどう向き合うか？」』

年を重ね、体験を増やした分だけ精神を豊かにしないとつまらないし、中年以降こそ、人生は熟すのである。幸福を感じられるかは、生き方のテクニック次第で、「手持ちのもので闘うこと」はその1つ。「だらしない」「神経質」といった自分の短所を武器にして、すべてを受け入れることで、完璧な自分を演出する必要がなくなる。期待しすぎず、絶望しすぎず、必然を楽しむことが幸せに老後を生きるコツとなる。(婦人公論)

### 『日本を信じる』(瀬戸内寂聴、ドナルド・キーン著)

「無常」とは人の死ではなく、「同じ状態が続かないこと」を意味する。戦争や震災、日本は常に変化とともに成長してきた国である。そして、花が散るなどの変化に美の在り処を見つけ、美学までに昇華されるのは日本だけ。むしろ、変わることを願っているのではないか。(中央公論新社)

### 『106 歳を越えて、私がいま伝えたいこと』(昇地三郎著)

「老感」とは「自分が老いた」という感覚。年齢を重ねたから老人になるのではなく、「老感」を持つから老人になる。歳だからと理由をつけて何もしないこと、周囲が年齢に対して過剰になり、間違っただけの思いやりを持つことが「老感」を持たせる原因になる。70 歳や 80 歳、ましてや 50 歳や 60 歳で「老感」を持つなどもってのほか。100 歳でも活動的な人生はまだまた続けられる。(こう書房)

【分析】

ジャパンライフデザインシステムズ  
<http://www.jlds.co.jp>

