糸島学習塾YESより大切なあなたへお届けします　Vol.145

YES通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F　電話 321-4119 2025年6月号

大きな便りと小さな便り

この見出しを見て大便と小便をイメージできる人は本当に健康意識の高い人だと言えます（笑）

先月紹介した『「食」「育」のプロが語る7つのやくそく』という本に子供達に大きな便りと小さな便りに注意しようという項目がありました。毎朝、大便が出ているのか?出ていなかったら「汚いうんちが出ないというのはとても問題なんだよ～」と言って毎日うんちをすることの大切さを教えたとありました。これによって便所に行く抵抗感をなくしていったそうです。

男子にとって学校で大便所に入るのはとても恥ずかしいものです。私も小学生の時は恥ずかしくて大便をいつも我慢していた記憶があります。中学生になったらまったく気にしなくなったのですが(笑)

その他にも大便の色や形をバナナのような形のうんちが良いとか黒いうんちは良くないとか子供たちに意識させていったそうです。

自称健康オタクの私もうんちにはこだわりがあります。本当に調子がいい日は、ティッシュペーパーでおしりを拭いてもうんちが付かないのを理想の状態としています(笑)毎日うんちが出て、おしりを拭いてもうんちがティッシュペーパーに付かなかったら朝からとてもいい気分になります。

反対に外食が続いたりするとこのリズムが狂うのでなんとかしないといけないと思うのです。

良い状態を知らないと悪い状態がわからないというのは私の持論です。私は独立したての頃は体重が67キロありました。40半ばの私は、当時親友をがんで亡くし健康の重要性を痛感していました。同じ時期に経営に悩んでいた私は、なけなしのお金を用意して自己啓発のセミナーに参加しました。そのセミナーは経営のセミナーであったにも関わらず、健康というテーマがクローズアップされたセミナーでした。そこでは菜食主義に近い食生活が提案され、午前中は排せつの時間なのでなるべく朝食は摂らず、しぼりたての野菜ジュースか果物を軽く食べる程度にするというものでした。病気でないのは健康ではありません。元気いっぱいでエネルギーに溢れていることが健康だと教わったのです。

3週間続けたら習慣になるからと、見よう見まねで、講師の方が提案なさったとおり3週間は続けてみようと菜食中心の生活と朝は果物しか食べないという生活を始めたのです。それからはみるみる体重が減っていきました。それ以上に良かったことは胃腸が調子の良い状態がわかったということでした。それまでは、毎日3食べていましたが、惰性で食べていました。胃腸の調子が悪い状態が当たり前になっていて、調子の良い状態がわからなくなっていたのです。今では菜食中心の生活ではありませんが、53キロに体重をキープ出来ています。

アメリカではトランプ政権が発足してMAHA"Make America Healthy Again"（アメリカを再び健康に）の略で、公衆衛生政策を改善する取り組みを推進しています。ロバート・ケネディ・ジュニア氏が厚生長官に任命された際、このコンセプトの下、様々な公衆衛生分野の要職に自身に近い人物を起用しました。具体的に言えば、MAHAは、加工食品、化学物質、ストレス、薬の過剰投与、ワクチンの過剰接種などが子どもの慢性疾患の原因である可能性があるという見解を示しています。

これからは日本も大きく変わっていくと思いますが、先ずは日頃の食生活に注意して、添加物の入っている加工食品を食べすぎないことや、この本にも紹介されていた「まごはやさしい」『ま（豆）・ご（胡麻）・わ（わかめ）・や（やさい）・さ（魚）・し（椎茸）・い（芋）』を意識した食事にこだわって欲しいと考えています。その際の通知表が大きな便りと小さな便りです。

健康は経営だけでなくすべての基本なのです。

やる気相談室

如意

ドラゴンボールが塾に来ました

このたび、教室にドラゴンボールが飾られることになりました。

それは、陶彩画家・草場一壽氏が手がけた作品――『龍の玉 如意宝珠』です。

昨年、京都・東寺で開催された草場一壽氏の個展を家内と一緒に観た際、その圧倒的な輝きと、作品に宿る“いのちの温もり”に深く感動しました。

作品の多くは佐賀の工房で制作されていると知り、ずっと一度は行ってみたいと思っていたのですが、なかなかその機会に恵まれず…そしてようやく先日、念願叶って草場氏の工房を訪れることができました。

正直、草場さんの陶彩画はどれも美しく、そしてそれなりのお値段…。ですが、その中でどうしても目を離せなかったのが、この『龍の玉 如意宝珠』でした。

「ドラゴンボール」にはどんな意味があるのでしょうか?皆さん、長崎くんちなどで見かける「蛇踊り」をご存知ですか?あの蛇が追いかけている“玉”こそが、如意宝珠（にょいほうじゅ）と呼ばれるもので、「思いを意のままに叶える力を持つ宝」とされています。まさにドラゴンボールの原型のようなものです。

草場氏のこの作品では、その如意宝珠が蓄光によって暗闇の中に浮かび上がるという不思議な仕掛けが施されています。明るい中では見えなかったものが、暗闇の中で姿を現す――これは、私たちの中にもともとある“いのちの輝き”や“希望”を表しているのだと思います。

私なりの解釈では、竜のように玉（幸福）を追い求めていては何時までも玉（幸福）は手に入らないのだと思っています。草場氏が作った如意宝珠は暗闇になると光るのですが、私達は気が付いていないだけで、本当は、玉（幸福）はもうすでに私達それぞれが持っているのだということを表しているのだと考えています。

考えてみれば、生まれてきたことも奇跡のようなものですし、ここまで生かされているのも奇跡なのです。

この『龍の玉 如意宝珠』は、当塾の教室内に飾らせていただいています。生徒のみんなが夢や希望を胸に抱きながら通ってくるこの教室に、「見えない力がそっと背中を押してくれるような存在」になればと願っています。

見るたびにちょっと気持ちが前向きになる、そんな“場の力”を、この作品がそっと届けてくれるはずです

子ども達が今ある幸せを感じながら目標に向かって安心してチャレンジできる環境を作っていきたいです。

書籍紹介　本当の「頭のよさ」ってなんだろう？　　齋藤孝著

齋藤孝氏の本は今迄、論語の本をはじめ何度か紹介してきました。子ども達向けにもわかりやすく書かれているので、子ども達にはもちろんのこと親が読んでも面白いのが特徴です。この本を知ってから Amazon で調べていたら書評に、本棚に入れていたら子どもが自然と手に取って読んでいたとの書き込みがあったのを見て購入しようと思いました。読んでみた感想は、子ども達向けに買った本ですが大人が読んでも頷くところが多く、子どもを持つ親には本当にためになる本だなあと思いました。この本を自分で本棚から取って読むような子供たちの未来がどのようになるのか想像しただけでワクワクしてくるような本です。齋藤氏が若い時にこんなことを考えていたんだ、だから結果を残しているのだと感心する事もある反面、同じような事で悩まれていたんだなあと共感するところもありました。一番興味深かったのが、自分のご機嫌を取ることに工夫をなさっているところでした。齋藤氏も不機嫌をまき散らしている時期があったらしく、それが改善出来てから人生が開けてきたとありました。以前紹介した NO1 メンタルトレーニングに書いてあるようなことを実践なさっていて、自分のご機嫌をとることは改めて重要だなあと感じると共に、思春期は不機嫌が当たり前の年頃というのも事実で、そこをいかに克服するかが鍵なんだと感じました。