

令和7年7月柏の集い案内

宣言

天風会の目的は、いつも愛と誠の心を持って生き、お互いに思いやりの気持ちで助け合う兄弟姉妹の数を殖やし、それによって世界の真の平和を確立することである
天風会

盛夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。今月7月26日の柏の集いは、下記の流れで行います。ご参加くださる皆様は、事前にお申し込みをお願いいたします。(このメールへご返信ください。)

【詳細】

日時： 令和7年7月26日(土)

講演会 10:30~12:00 (受付10:00から)

会場： 柏諏訪神社 (社務所内椅子席)

JR柏駅東口より徒歩10分

(柏市柏5-5-7 柏市役所近く)

講師： 天風会講師 吉田章人

演題： 『心身統一法概論』

100年続く人生哲学を学ぶ

人数： 40名 ■参加費：1,000円

後援： 柏市教育委員会



咲くもよし散るもよし野の山桜、花のころは知る人ぞ知る

東郷平八郎氏は、天風先生の講習会を毎月受講されていたそうです。

私は、この東郷神社に新しい門出の方のために勝守(かちまもり)をいただきに行くことがあります。

この神社は原宿にあります、神社の敷地は静かです。

さて、東郷平八郎氏(以後、「東郷元帥」)も、クンバハカを日常忘れずに行っていたそうです。

日露戦争で日本海海戦の指揮をとり勝利に導いた東郷平八郎元帥も、クンバハカを習慣とするまで玄関から便所の壁にまで「クンバハカ」と書いた紙を貼らせて練習したと伝えられています。(橋田雅人著「哲人中村天風先生抄」より)

さて、この「咲くもよし散るもよし野の山桜、花のころは知る人ぞ知る」という歌は、桜の咲くときの勇ましさと散り際の潔さを表現している歌だそうです。

解説

「咲くべくして咲き、散るべくして散る。それでよいので、そのほかにあくせくして何になる。世人が三日見ぬ間にとあわてようが、夜半に嵐の吹かぬものかとはと歎(なげ)こうが、かくのごとく些少な感傷はこれを超越して大自然に一如し、あくまで自己の本分に安じて梅をも真似ず牡丹にも倣わず、以って静かに天命を楽しむところに桜の真価が存するのである。」

この歌の内容を人に置き換えて考えると、まず目の前のことをありのままに受け入れる。そして、そのことに感謝する。感謝すると物事を冷静に観察することができる。観察すると自分のやることが見えてくる。その後、実行に移し努力を重ねる。実行・努力の方向性を違うことなく進めることができるようになるということにつながるように感じました。

東郷元帥が遺された言葉を含め、それらの言葉を実直に実行され、率先垂範の人物だったんだと思います。

【渋谷区原宿にある東郷神社】



今月の案内担当 松尾薫

1, 《天風先生の言葉》

深呼吸のすすめ

クンバハカ（神経反射の調節法）を応用しながら、日に何千回でもいいから深呼吸をすることを稽古しなさい。息は吸うときよりも、出すときのほうが肝心なのよ。最初、肺臓の中の悪ガスを出すことが大事なんです。呼吸なんだから、「呼」のほうから先におし。

そのときに、肛門を締めておいて、肩だけ落として、腹のほうは考えないで、息を出すだけだしちゃう。だしちゃって、出切ったなと思ったときに、改めてまた肛門を締めて、肩を落としておいて、息を吸い込む。いっぱい吸いこんだときにおなかにぐっと力を入れて、そしてまたハーツと出す。一回に二回か三回でよろしい。息はしていなければならぬだから、日に何千回でも死ぬまで面倒くさがらずに意識的にそれをやってみる。

そういう呼吸法をやっていると、いざというときにクンバハカがパットできるばかりでなく、落ちついた気分が求めずして自分のなかにでてきて、今までのように感情や感覚にやたら引きずり回されなくなるんです。

（成功の実現・第五章 より強く、遅しく）

【澆刺颯爽一日をスタート！！】

5月案内文でご紹介したセロトニン神経強化法をお伝えします。気分を明るく元気にするセロトニン神経は朝目覚めた時から活動を始めます。

毎日を元気・爽やかにスタートするにはセロトニン神経を活発にするリズム運動が効果的です。心身統一法の呼吸操練、統一式運動法、積極体操、養動法はリズム運動になり、心身統一法の日常化と共に、セロトニン神経を元気にする効果があります。様々なリズム運動・水泳、ウォーキング、気功、太極拳、呼吸法も継続すれば効果があります。

次の有田教授の「セロトニン神経をきたえる10か条」を参考にして出来るものを実践してみてください。

2, 《セロトニン神経をきたえる》

東邦大学医学部名誉教授 有田秀穂

セロトニン神経をきたえる10か条

その1 セロトニン神経は各種のリズム運動できたえられますので、自分に合ったリズム運動を選択してください。無理なく継続できるものがおすすめです。子どもには自転車こぎや水泳などがよいかもしれません。若い人には、ジョギング、エアロビクス、チューインガムを噛むなどがすすめられます。中高年には、ウォーキング、呼吸法がいいかもしれません。このほか、リズム運動なら何でもオーケーです。太鼓を叩くのも、念仏を唱える

のも、フラダンスを踊るのもよいです。ともかく、無理なく継続できるものを選んでください。

その2 リズム運動によるセロトニン神経の活性化は、5分ぐらいから起こり、通常20～30分間でピークになります。ですから、リズム運動の継続時間は**15～30分間**が適切です。

その3 セロトニン神経は、人の行動を意識的に起こさせる大脳皮質の前頭前野とつながっています。したがって、ひたすらリズム運動に意識を集中させることが大切です。負荷が弱く、だらだらと、意識を散漫にしてやっても、セロトニン神経には効果がありません。一所懸命、ただひたすらにリズムを刻むことがポイントです。

その4 セロトニン神経が活性化されると、脳波に速い**α波**が現れます。ですから、リズム運動が終わったときに、爽快ですっきりした感覚が自覚できるか確認してください。一汗かいた後の爽快感がそれに相当します。それが感じられない場合には、どこかに問題があります。リズム運動の種類、継続時間、意識の集中、負荷の程度など、検討してください。

その5 セロトニン神経の働きは疲労物質で弱められます。したがって、やり過ぎは禁物です。疲労困憊となったり、むずかしくてストレスがたまるものは逆効果です。単純で、やさしいことの繰り返しを30分以内で終わるのが、原則です。

その6 セロトニン神経の活動レベルが恒常的に上がるには、**※自己受容体の数が減るまで継続しなければなりません**。そのため、なるべく毎日継続してください。毎日が無理でも継続が不可欠です。自己受容体の遺伝子がオフになり、数が減るまでに、約100日かかります。途中、期待した効果が得られていない、あるいは、逆に悪くなったと思われる場合がでてくるのがよくありますが、中止しないで続けてください。**リズム運動の効果が評価できるのは、約三か月後です。高いレベルになるには1000日3年継続することが必要です。**(※自己受容体とはセロトニン神経を調整する機能で自己受容体が多いとセロトニン神経の働きが低下する)

その7 セロトニン神経が高いレベルになると、心身が元気になります。朝の寝起きがよく、やるぞという意欲が自然に湧いてきます。姿勢がよくなり、はつらつとしてくるはずです。雑念が消え、痛みをコントロールできるなど、普段の生活の中で自覚できることがあります。それらに関心を向けてください。

その8 セロトニン神経はきたえられますが、逆に、悪しき生活習慣で弱まることも忘れないでください。セロトニン神経がきたえられたという実感が得られたならば、三年間は継続してください。最終的には、自分の生活習慣として、ずっと継続することが望まれます。

その9 セロトニン神経は太陽の光で活性化される性質があります。朝日を浴びながらのジョキング、ウォーキングなどは二重にセロトニンを活性化します。ただし、太陽の光

を浴び続けていると、1～2時間でセロトニン神経の自己抑制が現れ、逆に、元気がなくなりますから、長く光を浴びるのは逆効果となります。太陽の光を浴びる時間も、30分ぐらいが適当と考えられます。

その10 セロトニンの原料は必須アミノ酸であるトリプトファンです。それは、バナナ、大豆製品〈納豆など〉、チーズなどの乳製品に豊富に含まれています。さらに摂ったトリプトファンが脳内へ取り込まれやすくなるのには、炭水化物中心の食事がよいとされます。なお、サプリメントとしてセロトニン前駆物質あるいは関連物質を摂取することは間違いです。必ず副作用がでます。間違ってもやらないでください。

(セロトニン欠乏脳・有田秀穂 NHK 出版)



pixta.jp - 124509247

心身統一法・運動法・養動法、ウォーキング、気功、丹田呼吸法等を継続実施！！

毎朝20分・100日実践◆◆◆1000日継続！！

《川柳》

AIの使い方聞くAIに

(2025年サラリーマン川柳一位)

古古古米よくぞだしたよ大行列

(益魚)

女神様ロングヘアーでいてほしい

(お題チャンス・ラジオ深夜便)

可愛いと孫に言われ着るピンク

(お題着る・ラジオ深夜便)

益軒が勧めた天の美禄酒

(酒は天の美禄・貝原益軒養生訓)(益魚)



江戸時代・貝原益軒は84歳の天寿を全う

《7月の言葉》

きっとよくなる うまくいく！

どんな結果もプラスに受けとめる

思い描いた姿に従って

自分を信じて走り続けよう

柔軟な心でおもしろがる

モチベーションと上手に付き合う

(PHP7月号表紙の言葉)

3, 《街の本屋 店主のつぶやき》

ブラックランドフレンズ店主

河田 秀人

新天地で頑張るあなたへ

リチャード・バック著『カモメのジョナサン』をご存知でしょうか。1970年にアメリカで出版され、たった4年で1500万部のベストセラーになり、2014年時点で世界4000万部売れた本です。

映画化もされており、日本では1974年に五木寛之の訳で新潮社から出版されました。こういった世界的なベストセラーや名作と呼ばれる本も、きっかけがないとなかなか「読んでみよう」とはならないものです。私はあまのじゃくなところがあって、特に「流行りものには乗っかりたくない」という気持ちがいつも働きます。ですが本屋として働く中で、この本の表紙と目が合う度に「人々に50年以上読まれ続けている理由を知りたい」と感じ、気になって仕方ありませんでした。思い切って読んでみると「名作」という呼ばれる理由が分かりました。

そして、まだ読んでいない人が、この本を「名前だけは知っている」という印象で終わらせてしまうのはもったいないと思い、今回紹介させていただきます。

主人公はタイトルどおり、カモメのジョナサンです。他のカモメたちはエサを取るためにしか飛ばないのに対し、ジョナサンは飛ぶ行為自体が好きでした。食べることには興味を持たず、来る日も来る日も飛行技術を探究し続けていました。かもめは集団で生活する生き物です。そのためジョナサンは、一羽だけエサを取らずに、つまり働かずに遊んでいると見なされ、とうとう群れから追放されてしまいます。

かもめが群れから離れることには危険が伴います。しかし、ジョナサンにとっては、むしろ好都合でした。誰の目も気にすることなく飛ぶ練習に専念できるからです。

「いかに速く飛べるか」「いかに低空でとべるか」と、様々な飛行を試みて技術を磨いた

ジョナサンは、その後ある出会いを果たします。その先に待っている世界が、この本の面白いところです。未知の世界に飛び込んだジョナサンの生きざまからは、孤独、努力、成長、使命といったテーマを通して、様々なメッセージを受け取ることができます。



人間も集団生活をしながら。人生の節目ごとに居場所を移していきます。そのたびに自分の力が試され、自分が何を担えるのかを問いかけてられます。だからこそ向上心が芽生えるのでしょう。この春、入学や入社、転勤をされて新天地で頑張っている方々にとって、励みになる一冊だと思います。(河田秀人 伊丹市在住) <日本講演新聞4月28日記事>

※かもめのジョナサンを読みました。なんとも不思議な本です。ジョナサンのひたすら進化向上を目指す生き方に、天風道を歩む姿を重ねました。(藤本)



柏の集いの皆様
ご支援の皆様

7月夏本番をむかえました。皆さまお元気に猛暑を乗り切っておられると思います。私の少年の頃は真夏は30℃ほどだったと記憶していて、この数十年で数度暑くなったと感じています。これ以上温暖化が進まないように願うばかりです。また、7月は大災害が起きる可能性が一部流布されているようですが災害対策は日頃から心掛けたいと思います。

今月の記事は、「かもめのジョナサン」を紹介しました。お読みになった方も多いと思われれます。私はジョナサンに天風道を歩む姿が一部重なりました。お読みになった皆さんはどのような感想をお持ちでしょうか。

7月26日吉田講師講演会を柏市教育委員会の後援をいただき開催します。4月帯津先生に続いての今年度2回目の講演会です。心身統一法を何度も聞き、体にしみこませる機会です。ので皆さまご参加よろしくお願い申し上げます。

令和7年7月1日 柏の集い世話人代表 藤本益久

中村天風財団柏の集い連絡所 郵便番号277-0835 柏市松ヶ崎 1077-17 藤本 益久方
TEL, FAX 04-7133-2785 携帯：090-1117-0943 e/mail:spzb8ev9@diary.ocn.ne.jp

〈ホームページ検索：天風会柏の集い・・・日程、案内掲載〉

柏祭り2025年7月26日、27日柏駅前で開催！



青森ねぶたも登場

青森市に4年居住、毎年夏のねぶたが楽しみでした。(藤本)

今月案内文は松尾薫さんのレイアウトでお送りしました。