

## 令和8年3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

今年も早3月を迎え、春の訪れが近くに感じられる今日この頃です。

柏の集の皆様お元気ではつらつとお過ごしですか。 私は毎年、白菜の菜の花を友人達に届けるのを楽しみにしています。季節ごとの野菜を作り、誰かが喜んで食べてくださる。・・・それが私の老後の楽しみの一つです。

私の生きている時代は疾風のように変化の激しいときです。進化と向上を持って、外からの変化、内からなる変化にも対応して、人生をほがらかに楽しみにして生きていきましょう。いい時代の日本にいます。

3月21日 第三土曜日 9:30分～12:00

柏諏訪神社

真人生の探究 勉強会 米山彰子さん

今月の案内 秋山まつえ

### 柏諏訪神社ハシビロコウ



### 【3月柏の集い行修会】

1、日時・・・3月21(土) 9時30分～12時 参加費 500円

2、場所・・・柏諏訪神社社務所

3、戸外朝礼、室内行修・・・「勉強会 真人生の探究」 担当：米山彰子

## 1、《神経反射の調節法・応用法其二》

中村天風

### 活力の移送法

活力の移送法を述べよう。この方法も観念の力に依って得る効果率の高いものであるから、大いに応用されたい。厳密に言えば、この方法はクンバハカ体勢で行う深呼吸の応用法というべきもので、ただその相違する点は、飽くまで観念を主体とし、方法形式を従とするとところにあるのと、深呼吸は全身的で、この方法は局部的であるという点である。即ち、この方法は、活力を移送しようとする局処だけを目標とするものであるからである。

#### ○ 方法

クンバハカ体勢をもって吸息するに際し、先ず第一に、今正に活力を移送しようと思う局所を、心に強烈に思念し、同時に。徐（おもむろ）に吸息しながらその吸息と共にその局所に、空気中の活力が流入するという想定観念を、強烈に心に抱かしめること。

そして吸息し終わったならば、その刹那、さらに一度肛門を固く締め、肩を充分におろし下腹部に力を充実する自己調和法（クンバハカ法）を行なって瞬間止息する。そしてその瞬間止息した時、活力を受容したという想定観念を、また心に抱かしめる。但しこの止息は文字通り瞬間であることを忘れてはならない。そこで直ちに呼息するのであるが、その時は、ややいきみ加減にして息を吐き出すのである。この吐息をいきみ加減にするのは、全身の生活細胞に vibration を与えるためで、要するに、今受け入れた活力を一層効果的にするためなのである。いきみは、活身ということで、だれでも、力を急に入れる時や、痛みを忍ぶ時などには知らず識らず、いきみ加減になるもので、先天的にその際の消耗率をこうして防止することを、人々は自然に実行しているものなのである。・・・・・・

なおこの方法の実行に関する注意は、一回に五呼吸を限度とすること。そして。五分間もしくは十数分間の間を置いて、また繰り返して行うこと。そして、出来る限り、空気の清浄な場処で行うことである。・・・以下同書を。 〈真人生の探究・第二章〉



天風先生

## 2、《私の教育改革・後半》

カリスマ校長 大畑誠也

### 「朝、親に挨拶したか調べてください」

その後、天草東高校はどうなったか？ 私が赴任した平成7年は全校生徒176人でした。私が徹底して「あいさつ」「返事をさせ、「校歌」を歌わせた結果、地域に認められる高校になっていきました。どういうことかと言うと、登下校の際、生徒が「おはようございます！」「こんにちわ！」と地域の人にあいさつを始めたんです。そしたら「あら、東高の生徒があいさつばした。次の子も……どぎゃんしたとね？」「今、大畑という元気のよか校長先生が来なさって、あいさつをば徹底させとるらしかね」と噂が立ったんです。

それで子供を持つ親たちが「あの高校にやったらよか」と言い始めました。毎年減少していた生徒数は、翌年184人、3年には215人と増えていきました。そして次は菊池高校に赴任しました。県教育委員会から「菊池高校は、昔は女学校の名門だった。ところが最近国公立大学への志願者も減った。今年（平成10年）は90周年の年だから、大畑先生に行ってもらい盛り上げてほしい」と言われました。菊池高校は天草東高校みたいには変わらないなと思いました。全校生徒が1000名を越えていたからです。

そこで考えたのが親の存在です。人間関係づくりの基本は親子関係です。それで先生たちにお願しました。「朝起きてお父さんお母さんにちゃんとあいさつしたかどうか調べてください」と。調べた結果、あいさつをちゃんとしていた生徒の割合は39, 2%でした。ここからのスタートでした。私は生徒に言いました。「君たちは、自分一人で生きていっていると思ったら大間違いぞ。日本では毎年30万人の赤子がこの世を見ずに流されている。お前たちはお母さんが命をかけて産んでくれなされた。安産なんかじゃなかぞ」

「親は産んで育ててくれた大恩人たい。その恩を忘れた人間はロクな人間にならん。親に何を返すか。挨拶でいい。親に『お父さんおはようございます。お母さんおはようございます。』と言うたら、『うちの子はよく育ったな。社会へ出たら必ずうまくやっていく』と思ってくれなさる。だから朝起きたらまず親にあいさつをしろ」と。その後、親にあいさつをする生徒の割合は9月には62, 6%となり、翌年の3月には83, 6%、そして3年後の1月には93, 8%までになりました。

この調査はその後赴任した高校でもやりました。八代高校でのあいさつ実施率は4月に66, 0%だったのが年度末には96, 7%になりました。第一高校では4月に68, 7%だったのが2年目の1月には97, 7%になりました。なぜ上がるのかかというあいさつがいいクラスはテストの平均点も高いんですよ。これは数字ではっきり出てくるんです。だから最初、「あいさつと成績は関係ない」と思っていた生徒たちがみんな変わっていったんです。進学校では「受験は団体戦」だと言っていました。「一人が良くてもダメ。みんなが良くならないとダメだ」と。だからみんなやるしかないわけです。

あいさつはお互いに認め、認められる関係をつくります。すると励まし合って切磋琢磨して頑張るんです。

次は親を巻き込むことにしました。保護者会でこんなお願いをしました。

「私が来た以上、この学校を変えます。だから協力してください。朝起きたら夫婦であいさつをしてください。あいさつは親がしなかったら子どもはしません。教育は常に真似から始まります。一番真似されるのは親です。だからしっかりやってください」

1学期が終わる頃、PTA行事で学校に来られたある親が「校長先生ありがとうございます」とお礼を言われました。「どうされたんですか？」と尋ねると、「校長先生が『親にあいさつできないような奴は社会に出てからも絶対に成功しない』と言われたとかで、それから息子は朝起きたらすぐ『お父さんおはようございます。お母さんおはようございます』と言うですよ」と。あいさつはコミュニケーションのスタートラインです。コミュニケーションができてくると家庭が楽しくなります。そういう子は勉強も頑張り始めるんです。……それから菊池高校は国公立大学合格者が倍増していきました。すると九州、四国、山口等々、たくさんの高校から大型バスで先生やPTAの方々が見学に来るようになりました。「熊本にすごい高校がある」と。皆さんの学校や会社に訪問客が来られた時、どうやってお迎えしていますか？

菊池高校ではお手隙の教職員が全員校門から玄関まで両脇に立ってお迎えしました。そしてバスから降りてくると、「こんにちは！」「いらっしゃい！」と大きな声であいさつです。ここから皆さん感動されます。……

※

天草東高校時代から継続してやってきたことの一つに、卒業式後の「最後の授業」があります。3年生と保護者を全員視聴覚教室に集めて、生徒の横に保護者を座らせます。そして目を瞑ってもらい、私がこう言うんです。「今までお父さんお母さんにいろんな苦勞を掛けたり、心配させたりしてきただろう。交通事故に遭（お）うて入院した者もおる。親子喧嘩して『こぎゃん飯は食えん』とお母さんの弁当に文句を言うた者もおる。……お前たちを高校へ行かせるために親は一生懸命働いて、金をたくさん使いなされた。今までそぎゃんなことを考えたことがあったか。親に迷惑掛けた、苦勞を掛けた思う者は、お父さんお母さんが隣におられるけん、そん手を握ってみろ」

そして全員が手を握ったのを見届けたら語気を強めて言います。「そん手が18年間、お前たちを育ててきた手たい。お前たちが生まれた時は柔らかな手をしとられた。今は、ゴツゴツとした手しとられる。お前たちを育てるために大変な苦勞をしてこられたからたい。親にほんなこつすまんかったと思う者、心から感謝する者は、今一度強う握れ！」

「よし目を開けろ。これが私が今までずっといい続けてきた『親に感謝、親を大切にする教育』たい。これで最後の授業は終わり！」

そして私は視聴覚教室を出ていく。振り返ると親も生徒も泣いているのが分かっている。私は振り返らずに出ていくのです。

『福岡市での講演会・日本講演新聞』

※日本講演新聞記事の案内文への掲載について同社編集長の承諾をいただいています。

月4回発行（1300円）ですが毎回いろんな方の講演録内容が掲載されていて社説も含めとても良い情報が得られます。関心ある方はURLをクリックください。

日本講演新聞 URL

<https://nikko-shinbun.jp/>

## （風邪の効用・其②）

野口晴哉

社団整体協会創始者

### 風邪の活用

・・・風邪をきっちり治せばもう千の病気に対処する力がある。いや、風邪を上手に経過させることができれば、まず難病を治せるといってもいい。癌が難しいといっても、風邪の難しさとは比べ物にならない。癌などでも風邪を引けば治ってくる。ごく最近癌に風邪の細菌を付けたら癌がなくなってしまった。それで風邪を引くことは癌の治療法になるというような説がでてきましたが癌に限らず、血管硬化に限らず、風邪というのは鈍った体に対する特効薬であろうと思う。・・・以下、風邪の整体愉気法に続くのですが専門的になるので割愛。風邪の時に注意する事、風呂、食事について紹介します。

#### ① 風邪の時の入浴法

風呂は自由に入ってよい。但し、寝際に入るのはよくない。温まったというが、温まっただけでそのあとそれだけ冷える。風呂の温度は42度が適温。

風邪の時はそれより少し高めの温度43度ぐらいにさっと入り、体を緊（ひきし）めさっと出る。ゆるいお湯の温度は40度、41度。42度43度が熱すぎると感じる人は腰から下、両足をしっかり温める。

脳溢血の予防にぬるい湯に長くはいる人がいるが、そうすると逆に脳溢血を起こすことになる。但し、脳溢血を起こし半身不随になった人がぬるい湯に長くはいるのは治る傾向になる。

入浴は体を刺激して体のはたらきを亢め、また毒素を排泄させるようなはたらきをもっている。皮膚には排泄作用として体の老廃物を捨てるはたらきと、皮膚呼吸のはたらきがある。いつも石鹸をつけてゴシゴシと強く洗うのは皮膚の排泄作用を弱らせることになるので軽く洗うのがよい。

#### ② 風邪の時の食事

- 1, 食事の量を少し減らす。
- 2, 刺戟性の高い食物を多く食べる。

生姜でも唐辛子でも胡椒でもよい。胃袋が冷汗をかくくらい突っ込でもよい。

その方が経過を早くする。

- 他・注意事項・・・ ◆風邪のときに、横になりながらテレビを見ない。ラジオはいい。  
◆風邪の治りかけが大事・(熱が下がり、平温以下(36度)になりその後平温(36, 5度)に戻るがその時動いたり体に無理ことはしないこと。

《川柳》・・・川柳は風刺・ユーモア・情味

ヒトとクマお互い主食に泣いた年	(よみうり時事川柳・優秀賞)
年の差婚部下がダンナになる時代	(女子会川柳)
ベンツから乗り換えたのは車椅子	(シルバー川柳)
品格はこんなことでは揺れません	(ラジオ深夜便お題・揺れる)
講談を語り歴史の偉人知る	(神田紅塾・益談)

《よみうり編集手帳》

お相撲さんは「まわし」を洗わない。この事実を世に広めたのは往年の大ヒット映画『シコふんじゃった。』(周防正行監督)だろう ◆勝負で汗まみれ、土まみれになっているはずなのに、どうして洗わないのか? 力士が本番で着けるものは締め込みと呼ばれる。高級な絹の織物で、水洗いすると生地が傷むためだという。 ◆影干しや消毒で衛生を保つとも聞く。たとえ、そうでなくても師弟愛の証だろう。大関安青錦が青の締め込みを安治川親方(元関脇安美錦)が現役時代に使用した黒のものに着け替え、優勝を飾った ◆低い姿勢から多彩な技を繰り出す一番一番は相撲通をうならせている。まだ21歳のウクライナ出身力士はとにかく相撲がうまい。新関脇、新大関での連覇は双葉山以来89年ぶりの快挙である。綱取りのかかる次の三月場所を早くも待ち遠しく感じる ◆今年は冬季五輪、野球のWBC、サッカーW杯とスポーツの祭典が目白押しだ。これでもかというほど世の中を明るくしてほしい。発表された侍ジャパンの選手にはワクワクする名がいくつもあった。どうぞ、ふんどしを締め直す気合で。



1月場所 安青錦優勝

### 「問題は移動する」

チームにおいて、何かと問題視される人がいます。周囲は「あの人がいるからいけない」とか、「あの人がいなければ上手くいくのに」と思っているかもしれません。しかし実際には、その人がいなくなっても状況は何も変わらず、今度は別の誰かが問題視されます。結局はまた「あの人さえいなければ」という繰り返しに陥ります。

これは、本当の問題と向き合うことなく、特定の人に責任を転嫁することで生じています。この考え方は、チームが心をつにして力を発揮するのを妨げてしまいます。この「問題が移動する」という現象は、学校や職場、コミュニティなど、あらゆるところで生じています。

実は、私たちの身体でも、これと同じことが起こっています。気持ちが上ずっているときに、いくら頭の中で「落ち着こう！」と命じても、波立つ心はなかなか静まりません。意識をすればするほど焦りは募って、かえって逆効果になります。上ずった状態をリセットするには、身体のかみを手放すことです。そうすれば、上ずっていた心は自然と静まります。ポイントは、身体の一部だけを緩めようとするのではなく、『全身の力を抜く』ことにあります。実は、部分的に身体のかみを取り除くことは、とても難しいのです。

「肩の力を抜こう」など、特定の場所だけを緩めようと意識すると、その結果、別の場所に新たな緊張が生じます。この「かみの移動」こそが、正しいリラックスを妨げる厄介な存在なのです。そこでお勧めなのが、誰でもその場でできる「全身リラックス運動」です。

#### ◆全身リラックス運動

##### 〈ステップ1：自然な姿勢を確認する〉

まず、その場でつま先たちをします。

身体が安定したら、かかとを静かに地面へと降ろします。

ドスンと落とさず、そっと着地させるのがポイントです。(呼吸操練のかかと上げ降ろしの要領)

##### 〈ステップ2：振動が全身に伝わる〉

次に、立った状態で指先を振ります。指先についた水滴を、上から下へ払い落とすようなイメージです。大切なのは、指先を振った振動が、腕を伝い、全身を通じて足先まで広がっていくのを感じ取ることです。振動が伝わらない場所があれば、そこに無意識の「かみ」が生じています。

##### 〈ステップ3：静かに動きを止める〉

余分な力が抜けたら、指先の振る動きを除々に小さくしていきます。いきなりピタッと止めてしまうと、その瞬間に身体に力が入って逆効果になります。振動が「二分の一、さらに二分の一・・・」と少しずつ静まっていくのがコツです。

ここ一番」という場面では緊張に飲み込まれそうなき、あるいは肩こりがつらいとき夜なかなか寝付けないとき。ぜひこの運動で、身体に生じている力みをリセットしてみてください。

「ここ一番」という場面では緊張に飲み込まれそうなき、あるいは肩こりがつらいとき夜なかなか寝付けないとき。ぜひこの運動で、身体に生じている力みをリセットしてみてください。

「ここ一番」という場面では緊張に飲み込まれそうなき、あるいは肩こりがつらいとき夜なかなか寝付けないとき。ぜひこの運動で、身体に生じている力みをリセットしてみてください。

組織の問題も身体の緊張も、特定の「誰か」や「どこか」を排除しようとするのではなく、全体の流れを整えることで自然と解消していくものです。外側の状況を変えることに躍起になる前に、まず自分の内側を整えることから初めてみませんか。組織のリーダーである、私（藤平信一）も、日々実践しています。

※私（藤本）は53歳から心身統一合氣道を学び18年実修弐段を許可され、指導員として二代目藤平会長より指導を受けました。初代・藤平光一創始者は天風先生の教えを受けられ合氣道に「氣」の概念を取り入れ、世界3万人を擁する会を築かれました。藤平信一会長は二代目として会を継承され日本、世界で合氣道を指導されている若き指導者です。合氣道の年齢幅はひろく、ホリプロ創業者・堀威夫氏は80歳で白帯として入門された。合氣道に関心ある方は、心身統一合氣道を学ばれることをお勧めします。（藤本益久）



心身統一合氣道・藤平信一会長

柏の集いの皆様  
ご支援の皆様

ミラノでの冬季五輪が閉幕しました。日本選手団は金5，銀7，銅12のメダル計24個を獲得しました。今回のオリンピックは男子、女子共若手選手の活躍が目覚ましく、どの競技においても信じられない程の演技を披露してくれました。とりわけフィギュアスケートでは、“りくりゅう”ペアの素晴らしい大逆転金メダルには日本中が歓喜の涙でした。今回特に感じたのは、4年に1回のオリンピックに青春をかけメダル最高峰を目指す選手の心意気と熱意です。プロは結果に於いて相応の対価がありますが、アマは名誉と誇りであります。日の丸を背負ったその心意気に全国民が拍手を送ったのだと思います。本当にご苦勞様でした。そしてありがとうございました。

梅が咲き誇り、河津桜が花を開きようやく春の訪れを感じる季節になりました。今月3月柏の集いは真人生探究の勉強会です。今月は米山彰子さんが担当されます。米山さんは日曜行修会、よみカル等々心身統一法を熱心に学び行じられています。今月の勉強会を楽しみにされ皆さまのご参加よろしくお願い申し上げます。

令和8年3月1日 柏の集い代表 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、案内文掲載〉

# 柏市あけぼの山公園梅まつり

あけぼの山の梅まつりが始まるよー！

あけぼの山農業公園・あけぼの山公園  
2025

## 梅まつり

入場無料

### 2.8(土) ~ 3.9(日)

※期間中、3月9日(日)、2月24日(月)は祝日のため翌25日(日)が休園

あけぼの山農業公園で春の訪れを告げる梅が2月下旬から月上旬にかけて色づき始めます。早咲きから遅咲きまで25品種、約100本の様々な品種が順番に咲き誇ります。

梅まつり期間中、季節を感じられる様々な催しを開催いたしますのでぜひご参加ください。



25品種の梅の中には、花びらがピンク色で輝かされる「赤雲の梅」や、1本の木にピンクと白の花が咲く「思いのまま」などが珍しい品種もございます。ぜひお気に入りの品種を見つけてください。



赤雲の梅



思いのまま

売店では甘酒やおしるこなど体の温まる季節限定メニューを販売します。

売店開店時間 10:00~16:30

**お問い合わせ**

**あけぼの山農業公園**  
〒277-0825 千葉県柏市布礼2005-2

開園時間：9時～17時

指定管理者：あけぼの山はなやぎプロジェクト  
写真やイラストは全てイメージです。イベント内容は予告なく変更となる場合がございます。

TEL 04-7133-8877  
FAX 04-7132-5195

イベント・催し情報など詳細はコチラをご覧ください  
<https://www.akibonoyama.coop/plan/>

Instagram: **AKEBONOTAMA**



主催/あけぼの山はなやぎプロジェクト 