

# 身近なモノで大人も子どもも 無理なく心身を整える3つの方法

---

おうちリトリート研究所

久家 慧夢





もう無理  
消えてしまいたい・・・

何が正解か分からない

不安定な状態だから選択にも発言にも一貫性がなく、矛盾を繰り返し、イライラして子どもや自分自身を責めてしまっていないか？

何があっても大丈夫、どうにかなるという自信  
自分は幸せになる権利があるという確信

そして、どっしりと構えていられる安定した心を培い、自分自身、そして子どもを強く信じるために、大勢の常識に振り回されない自分の価値観を明確する唯一無二の方法

特別なモノは一切不要！

どこの家庭にも必ずある身近なモノで

# 大人も子どもも無理なく

## 心身を整える 3つの方法

### ■御礼

こんにちは、エムエルおうちリトリート研究所の久家 慧夢（くげ えむ）です。

この度は、レポートに関心をお寄せいただき、同じ子どもを大事に思う親として本当に嬉しく思います。ありがとうございます。

我が家は、三男が小2の頃から不登校気味になり、長男が中2から不登校になりました。初めは受け入れられず、自分を責め、子どもを責め、仕事に逃げ、時には包丁沙汰に死を意識するほど互いを傷つけ合い、知人の子どもの自殺に直面して精神を抉られてきました。

それでも、さまざまな出逢いやご縁に恵まれて学んだこと、感じたこと、それらを組み合わせて実践を繰り返しながら180度真逆というぐらい大きな思考の変化を実感しました。

何とかしたい、どうにか状況を変えたいと思っても、気力も体力も尽きて身動きが取れなかった私や友人たちが、本当に身近なモノだけで、あんなに悩み、苦しんでいたことから嘘のように解放され、すべてを受け止め、晴れやかな気持ちで子どもたちと接することができるようになりました。

そこで初めて、子どもたち自身が安心して内省しながら充電を開始し、不登校を脱却して心身穏やかに日々を過ごせるようになり、それぞれが将来について思い巡らせるようになったのです。

そんな最初の第一歩となった、身近なモノで大人も子どもも無理なく心身を整える3つの方法をこのレポートにまとめました。

お金も特別なモノも必要ありません。まずは4週間、お試しください。そして心身の変化を実感してみてください。

さらに、今回のレポートが少しでもお役に立てますように、こちらに4つの特典をご用意いたしました。（すべて<https://hatato.net/library/>よりご利用いただけます。ご自由にご覧ください。）

## 1. からだからの便りチェックポイントシート

2. 簡単！肥満解消食物繊維バランスレシピ集【随時追加更新中！】

3. 自然治癒力を高めるための8つのレシピ

4. 無制限 [LINEサポート](#)

さらに、最後までお読みいただいて専用の感想フォームより簡単な感想を送っていただいた方にはシークレットプレゼントをご用意しています。お伝えしたいことが多く、文字数が多くなってしまいましたが、私や子どもたち、友人家族が実践し、効果を体感した自信を持ってお伝えできる内容ですので、どうぞ安心して読み進めていってください。



その前に、まず最初に少しだけ活動にかける思いをお話しさせていただきます。

私は10年以上、福祉の世界に従事していました。高齢者、障害者や障害児と診断された方々、そのご家族。その後は、オンラインによる活動や星読みなどを通じ・・・

さまざまな形で、たくさんの方々とお話しし、  
その思いを聞いてきました。

多くの人とお話しする中で、  
ほとんどの人が日々の忙しい『現実』に追われ、  
心底本音で語り合える相手もおらず、そんな時間すらなく、  
生きる活力がぼやけた状態で見極めるチカラも判断力も失くし  
同調圧力や雰囲気呑まれていました。

**それぞれが感じている生きにくさ、その根本にあるものは、学校教育であり、社会の仕組みであり、そんな中で自動的に身についた本来の自分とは違う思考・感情・言動・行動（他人にとっての当たり前や常識）でした。**

大勢の人が同じように偽りの自分を生きている社会は偽りだらけで、何が本当なのか見分けることができません。

経験から学び、考え、それぞれが新たなものを生み出す隙もないほど、次から次へと入ってくる情報に振り回され、数多くの選択肢が与えられ、その中から選ぶことが当たり前のようになっていきます。

本来の自分を認識する間もなく、『こうであるべき』という世の中の常識に捉われて、すでにあるものの中から選び、時に意

図的に競合させられて、狭く限られたパイを奪い合っているのです。

でも、本当は私たちはそれぞれ一人一人が本来の自分自身、最高潮のポテンシャルを発揮できる自分だけのステージが用意されているとしたら、あなたはどう感じますか？

本当は、どこかの知らない誰かに価値があると思込まされているパイを奪い合う必要なんてなくて、一人一人が自分のステージにたどり着き、さらに磨きをかけて輝いていけば、互いを照らし合い、人と比べることなく助け合いながら生きていくことができるのではないのでしょうか？

私たちはそれぞれ異なる才能を持って生まれてきました。子どもは長年の学校教育によって枠からはみ出さないように洗脳された大人には想像もつかないような発想力があり、子どもの突拍子もない一言に驚かされることも多いはずです。

しかし、幼少期から当たり前とされる『教育』を受けることで、狭い箱の中に囚われ、人と違うことに違和感や劣等感を感じるように仕向けられ、生まれ持った自分の発想力や個々の才能を手放して、大勢と同じように考え、反応し、行動するように創り変えられているようなものなのです。

大昔の偉人の多くは貧しく、十分な教育を受けられなかったことから、限られた時間の中で自分が学びたいことを見つけ出し

て学び深め、その自由な発想力によって偉大な発明をしてきました。

今はどうでしょうか？

みんな似たり寄ったりの発想しかできず、そのレベルも低く、果たして文明を揺るがすような大発明を成す人はいるでしょうか？

本来、思考・感情・言動・行動は、一人一人それぞれ違うタイプやパターンがあり、その組み合わせは無数なのです。

学校教育だけではなく、世の中のあらゆるすべてのことが利権に塗れています。利権を牛耳る者たちのために、私たちはもちろん、**それ以上に子どもたちは大きな負担を強いられることになります。**

無駄で嘘の多い学校教育や社会の流れに『こうあるべき』に惑わされずに、自分の価値基準を持ちながら他人との違いを認識し、互いの凹凸を活かして助け合うことで、尊重し合い、感謝し感謝されながら生きられる次の社会へアップグレードするためには、私たち一人一人がそのことに気づいてステップアップする必要があるのです。

あなたやあなたの大切な人のため、だけではありません。  
私たちはいつか必ず死にます。



100%死ぬのです。

**でもいつ死ぬのか、どうやって死ぬのかは、  
誰にも分かりません。**

あなたやあなたの大切な人と、  
私や私の子どもたち、孫たちがいつ  
隣り合わせになるかもしれない。

その時に、互いに助け合い、高め合える、  
同じ時代を生きる仲間であってほしいのです。  
私たち、子どもたち、どちらも大切に、  
心から笑い合い、尊重し合い、助け合い、  
大人も子どもも輝き、高め合いながら  
同じ時代の中でこの限りある生命を力強く生き抜くために、

**本当の自分を探し、本音で語り合う仲間を見つ  
け、同じ悩みを抱え、身動きできずに立ち止まっ  
ている人を、次はあなたが救うのです。**

# ■子どもたちに学校以外の居場所を 『Borderless Zone』



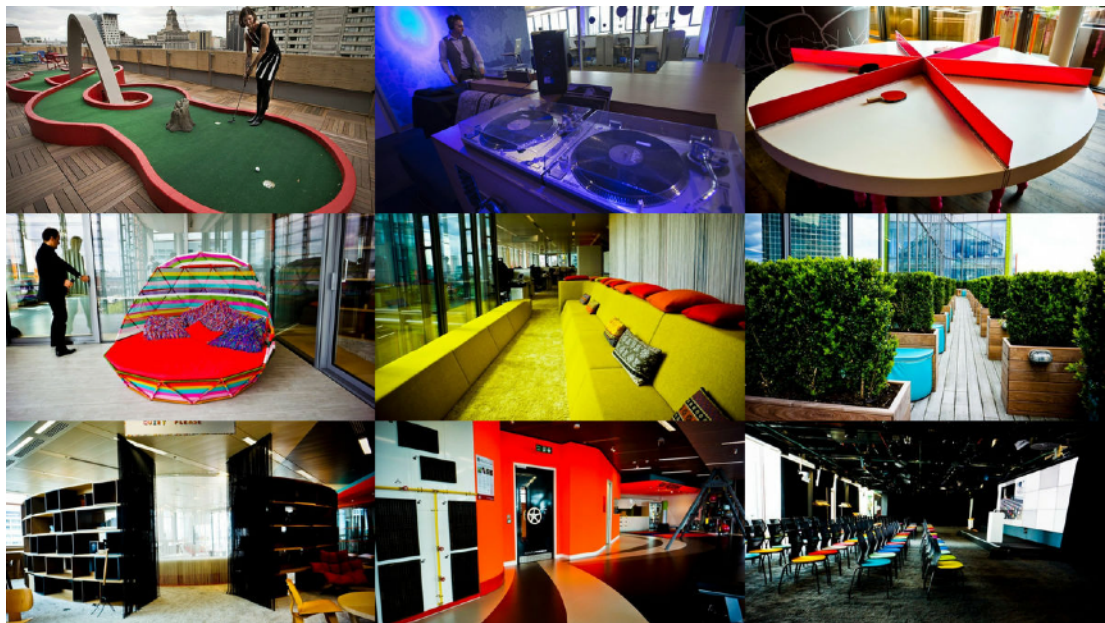
不登校に直面し、新たな気づきを得た私たちだからこそできることがあります。

大人、子どもという垣根を超えて集い、  
他者と関わりながら子どもたちが自分の意志で学び、  
好きなことができる場を。子どもたちは好奇心を持って自由に  
自発的に学ぶ+大人のワーキングスペース **【Borderless Zone】** を一緒に創りませんか？



Borderless Zoneは、生きるためにそれぞれにとって本当に必要なことを身につけ、本質を見極められる目を育むことを目的として、人体の仕組みやそれぞれの年齢で満たすべきポイントを押さえるステージ理論を加味しながら、各々が自分でカリキュラムを組み、それらを見守りながら同じ場で大人も仕事や学習ができるスペースです。

互いが影響し合い、安心してながらも他者との環境の中で多少の摩擦を感じて向上していくことを目指します。



そのような場創りに関心のある方は、[LINE](#)にてお知らせください。

**エムエルおうちリトリート研究所は、大人と子どもという垣根を超えて、互いに提供し合えるコミュニティを目指しています。**

大きなコミュニティでは発言してもかき消されてしまったり、誰かの似たような発言に埋もれてしまい、大勢の中に所属しながら孤独を感じてしまいます。

おうちリトリート研究所はお互いを身近に感じられる小さなコミュニティであり、家族の集合体でありたいと考えます。

Copyright (C) エムエルおうちリトリート研究所 All Rights Reserved.

それぞれが居心地良く過ごせるようにあなたのアイデアやサポートが必要です。

子どもを大事にしながら、自分も大切にします。なぜなら、子どもは親の一部でもあり、親は子どもの一部でもあるから。

現代の私たちの一番の問題は、これまでの経緯や背景まで深く知った上で語り合えるような関係性が構築できないことです。

SNSは多くの人の拠り所となっていますが、そこまで深い関係性の構築は難しいのではないのでしょうか？

一人一人の背景まで共有して家族以上に親身になって寄り添い、自分ごととして捉え、上っ面だけでなく同じ目線で、思いやりを持って大切な我が子のことを語り合い、時には愚痴や不満を聞いてくれる。そっと背中を押してくれたり、また一から前向きに歩み出そうと思わせてくれる。時に厳しく、お互いが寄り添うことでこれまで以上に分かり合い、一人の人間として尊重し合い、心地よい距離感で愉しむことのできる親子、家族、そして仲間をみんなと一緒に創り上げていきませんか？初めからハードルを上げる必要はありません。

**もちろん誰かを必要以上に傷つけたり、騙したりする宗教のようなものは論外ですが、何を信じて選択しどんな行動をするのかは私たちの自由です。**

世の中にはいろいろな説があります。どれも正解でもあり、間違いでもあります。なぜなら、後ほど『牛』の話を読んでいたければ分かると思いますが、私たちは一人一人違い、誰かには効果を実感できたものでも、それが自分に合うとは限らないからです。

信じたくないものはただ信じなければ良いのです。ただし、日本は情報操作やフェイクニュースが蔓延していることも知っておくべきことで、自分で調べることを怠ってはならないのは大前提です。さらに、強制や強要、一つに固執して対するものを誹謗中傷すべきではありませんが、自分に合うかどうかは試してみなければ分かりません。

**しかし、現代社会では自分を心底理解した上で相談に乗り、アドバイスをもらうことは不可能です。自分自身の内面すら分からない程弱った心に擦り寄ってくるものに縋りたくなくなってしまっても仕方ないほど酷い世の中です。**

だから自分の心を守り、最初は猜疑心を持ちながら、徐々に、少しずつゆっくり同じような志を持つ輪に参加し、上辺だけではない心のこもった言葉のやり取りに耳を傾け、自分の内面に問いかけて、本当の自分を見つけ出す必要があるのです。

エムエルおうちリトリート研究所、そしてBorderless Zoneはそのようなコミュニティを目指します。

ここがあなたにとって心地よい居場所となるかどうか、同じような志なのかどうかを見定める一歩として、ぜひこのレポートを読んでみてください。

このレポートは、何一つ強制も強要もできません。ただ、身近なモノであるがゆえに、いつでもできる、すでに知っていることばかりかもしれません。でも、知っていることと実行することはまったく違います。実行するとは、意識して取り組むことです。

何か一つでもいい。ぜひ、意識して取り組んでみてください。必ず、本来の自分を取り戻す一助になるはずです。

# もくじ

大人も子どもも無理なく .....	3
心身を整える3つの方法.....	3
■御礼 .....	3
■子どもたちに学校以外の居場所を .....	10
■はじめに.....	18
■大事な土台づくり .....	33
■その前に・・・ .....	35
■4つのエレメント .....	37
■太陽光を浴びる .....	39
太陽光と幸せホルモン『セロトニン』の関連性 .....	41
太陽光とビタミンDの関連性とリスク .....	42
太陽からのビタミンD .....	47
ビタミンDが豊富な食品 .....	52
サプリメントについて .....	53
摂取量について.....	54
■水 .....	56
水を飲むことの利点 .....	58
どのくらいの量を飲むべきか.....	62
水を飲む習慣づくり .....	64
無味無臭の水が苦手な場合.....	66
水分に関する留意点 .....	67



■呼吸法.....	70
10分間チューニング呼吸法.....	73
朝5分、寝る前5分で自律神経を整える呼吸法.....	76
朝5分の片鼻呼吸法による全脳呼吸法.....	77
寝る前5分の腹式呼吸と肺呼吸を組み合わせた全身呼吸法.....	82
＼呼吸法を実践された方々から届いた感想／.....	85
■我が家と友人数名家族の場合.....	89
■最後に.....	94
■自分探しの次の一手！自分を深く知るための3つの診断【深層診断+星読み+体質診断】.....	97
■Hello! Myself.....	104
『今』を抜け出して本当の自分を生きる.....	108
3つの自己認識術によって身につくスキル.....	109
Hello! Myselfを実践された方の声.....	111
■おわりに.....	115
■追伸.....	116

## ■はじめに

『牛は草しか食べないのに、その肉体にはどうして脂肪もタンパク質もたっぷりあるんだろう？』

と、あなたは疑問に思ったことはありませんか？

(は？いきなり牛？なんで？と思われるかもしれませんが。今は直接関係ないかもしれませんが、私たちが知っておくべき大切な話です。新たな視野を広げるためにどうぞお付き合いください。)



牛が胃袋を4つも持っていることは有名な話ですが、牛は一度食べて胃袋に送り込んだ草を、また口に戻して咀嚼することを繰り返します。これを反芻といいます。食べた草はまず第一の胃袋に送られます。この胃袋にはとてもたくさんの胃内細菌と原虫が住んでおり、セルロースなど草の消化されにくい成分をいろいろな物質に分解しています。牛の場合、第三の胃までは消化酵素がないため、この細菌は死にません。そのため、牛の胃の中には細菌がものすごく多いのです。

そしてセルロースなどの分解と同時に、アミノ酸や脂肪酸という成分もつくられています。胃内細菌や原虫は、タンパク質のアミノ酸合成や脂肪の元の脂肪酸合成にも関わっているのです。ここで面白いのが原虫という寄生虫の存在です。彼らはせっせと消化に携わってくれる優れものです。この寄生虫は役目を終えて酵素の出る第四の胃に行くと死んでしまうのですが、このとき大量のタンパク源となるのです。これがアミノ酸となって吸収され、牛の600kgものからだを支える要素となります。このほかにも牛は、草に含まれるアミノ酸と細菌のアミノ酸も利用してその肉体を構成していくのです。つまり、肉を食べなくてもアミノ酸という材料さえあればタンパク質は作られるのです。

草食動物は、草を分解できる強力な酵素を持っていますが、セルロースを分解するセルラーゼの働きは特に目覚ましいものがあります。このセルラーゼが草に含まれる炭水化物をブドウ糖に、タンパク質をアミノ酸に切り替える力となるのです。

人間の場合、腸内細菌は食物繊維のうち、特にこんにゃくや寒天、昆布、わかめなどに多く含まれる水溶性食物繊維を分解します。水溶性食物繊維は大腸の腸内細菌によって『短鎖脂肪酸』に分解されます。この短鎖脂肪酸は腸壁から95%も吸収されて、からだの中でたくさんの重要な役割を果たすのです。

**つまり牛も人間も、それぞれに棲まう腸内細菌がからだに必要な栄養素をつくり出してくれているのです。**

腸の具体的な働きから見てみましょう。腸の中では菌による分解が行われていますが、この細菌たちの分解には『発酵』と『腐敗』という2種類があります。

**発酵**というのは糖質が基質となった分解反応で、いわば自分の腸の中で『酒造り』が行われているような状態です。炭水化物が消化されブドウ糖などの単糖になると、腸内細菌によって発酵が始まります。発酵で出現するのが『有機酸』と『ガス』ですが、この有機酸は『酢酸』『酪酸』『プロピオン酸』などです。これらは『短鎖脂肪酸』でできたものなので、つまり発酵によって『短鎖脂肪酸』と『ガス』が生じるということです。

短鎖脂肪酸は大腸の粘膜の栄養となり、大腸の機能を改善し、全身の臓器の粘膜上皮細胞の形成と増殖を促し、粘液を分泌させるという重要な働きをします。**この粘液に覆われていること**

でつるんとした便をスッキリとスムーズに出すことができますのです。

ほかにも、エネルギーの活性化、小腸の免疫強化、カルシウム吸収促進、コレステロール低下、抗ガン効果など、短鎖脂肪酸のもつ働きは計り知れないものがあります。

また、発酵によって生じるガスは水素です。水素は酸素とくっつくくと水になります。私たちは呼吸によって酸素を取り込み、エネルギーを生み出すときに使っています。酸素は私たちが生きるために必要不可欠ですが、体内でそれを利用するときに、副産物として活性酸素が発生してしまいます。

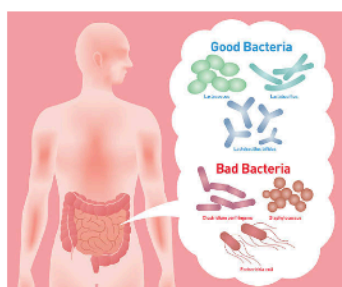
**活性酸素はさまざまな生活習慣病や老化の原因になっているといわれていますが、腸内細菌が発酵によって作り出す水素は、活性酸素とくっついて水に変えて無害にしてくれます。**

体内に活性酸素が多く発生している状態で水溶性食物繊維を多く摂ると、尿の量が増えることがあります。腸内細菌の発酵による水素のおかげで無害になった活性酸素が排出されているのですね。食物繊維が豊富で、良い働きをする腸内細菌がたくさんいると、水素が大量に発生し、**活性酸素も封じ込めてくれるのです。**

一方の腐敗とは、タンパク質が基質となった分解のことです。タンパク質が胃液や腸内の消化液によって分解されるとアミノ酸になり、このアミノ酸は悪玉菌によって炭酸ガス（二酸化炭素）がとれてさまざまなアンモニアを放出します。これは大変な毒素で、消化管はすべてにわたって炎症を起こします。そして大腸炎をはじめ、あらゆる消化器疾患につながっていきます。

このさまざまなアンモニア（窒素残留物＝タンパク質のかけら）は少なからず腸内で吸収されるため、全身に悪影響を与えることも分かっています。

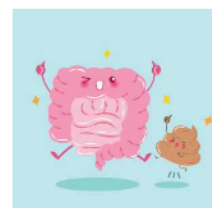
**まず肝臓毒となり、解毒を行う肝臓は大わらわとなります。さらに血液に入り、血管を傷つけながら全身を巡り、発ガンや難病などあらゆる生活習慣病を引き起こします。**



#### **発酵 → 酒造り**

酢酸・酪酸・プロピオン酸 = 短鎖脂肪酸 + 水素

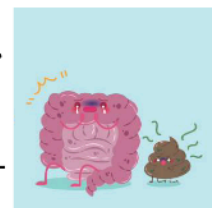
- ・つるんとした便をスッキリスムーズに排出する
- ・体内の活性酸素を無毒化する



#### **腐敗 → タンパク質の分解**

不良なタンパク質を過食すると分解が間に合わずに腐敗し有毒なアンモニアを放出する

- ・解毒担当の肝臓の働きを妨害する
- ・毒素が全身を巡り、さまざまな生活習慣病を引き起こす
- ・腸内腐敗が進み、悪玉菌が優勢になる



腐敗は少なければそこまで大きな害にはなりません、問題は悪玉菌が増殖することです。

腸内腐敗が進んで悪玉菌が優勢になると、便やおならのにおいはとてつもなく臭くなっていきます。これは、窒素残留物であるインドール、スカトール、フェノルアミン硫化水素などが引き起こしています。これらは毒性アミノともいわれ、名前の通り大変有害で、胃炎、腸炎、胆管炎、大腸炎の大きな原因となっています。この毒性アミノがあらゆる病気のベースとなるため、私たちはこの原因となる、野菜、海藻、芋、豆、果物などから摂れる食物繊維不足と動物性タンパクの過剰摂取をしっかりと見直す必要があるのです。

『私たちは私たちが食べたものでできている』といわれますが、正確には、私たちが食べたり飲んだものを消化し、さらに吸収したものでできています。さらに言えば、**私たちの9割は実は微生物でできています**。多くの微生物が私たちのからだの中に共存共栄し、私たち人間には消化ができない食物繊維を分解して重要な栄養素を取り出したり、必要なビタミン類を生成したり、免疫力を強化したり、病原菌と闘いながら私たちの生命を維持してくれているのです。

**飽食とまでいわれるようになった現代でも、不思議なことに多くの人が栄養失調に陥っています。**

そして取り止めもなく食べ物することに気を取られ、集中力も注意力も散漫になり、体重ばかりが増え続けているのです。世界的な肥満は1975年以来ほぼ3倍になっています。

なぜなのでしょう。

それは現代の欧米食、化学薬品や不自然な添加物まみれの食品、原型をとどめていない加工食品などでは、**私たちに本当に必要な栄養が摂れないから**です。そればかりか、有害なものからだに蓄積しているために腸と脳をつなぐ神経がおかしくなり、脳の好むものばかりを欲するようになって過食し、私たちの生命の源ともいえる消化器官が疲弊して十分に機能しなくなっているためなのです。

**WHOによると、肥満率と同様に増えたのが有病率で、こちらも1975年から2016年の間にほぼ3倍になっています（[ソ](#)）。**

そして、この肥満と密接に関係しているのが所得です。先進国における所得の格差は世界的に広がる一方です。それと同時に富裕層ではなくてもそれなりに身なりを整えたり、一見すると豪華に見えるような食卓を囲めるような低価格戦略企業や大型マーケットなどが多く進出してきました。

数々のメディアによって節約は主婦の鑑のようなイメージが根付き、やりくり上手、家計に占める食費をいかに抑えるか、節



約レシピでどれだけ満足度の高い食卓にできるか、などが多くの主婦のライフワークのようになっていきます。

まだからだは正常に機能している間は、そのような化学薬品や不自然な添加物によって造られた食品では満足感を得られず、また、強い刺激や偽の旨味によって舌も消化器官も麻痺してしまい、延々と食べ続けてしまうことになります。

私たちのからだは元々とても高機能です。中でも消化器官は優秀で、特段何もしなくても勝手に毒素を濾過したり、解毒して排泄してくれています。

しかし、そのような不自然なものだらけの食事ばかりでは、いくら優秀な消化器官でも疲弊し、その機能はどんどん衰えて処理しきれなくなってしまうのです。

手頃な値段で手に入り、偽の旨味で舌に美味しく感じるように造られた食品によって、現代の子どもたちの肥満が増えているのです。

そして、それらの食品は肥満だけではなく、集中力や判断力を低下させ、思考力や行動力を奪い、病気へと導いていきます。

私たちは、不調を感じれば病院へ直行し、医師の処方する薬を疑うことなく摂取するように仕向けられています。

食品が売れるためには短期的に美味しく感じ、衝動的に買い続けたいくなるような病みつき感が必要です。食品会社も当然利益を追求する業態であり、私たちの心身を真に満たすことを目的とはしていません。さらに、日本は海外で使用禁止となった添加物を高く買い取らされている食品添加物大国なのです。食品添加物の恐ろしいところは、食べた直後にすぐに異変を来たすのではなく、体内に蓄積してゆっくりとからだを蝕んでいくことであり、その責任の追求が難しいことです。

病院や製薬会社も同様に、自分達の利益を満たすために成り立っており、病気がなければ薬は売れないし、患者がいなければ商売は立ち行かなくなります。私たちが病気を治してくれると思っている病院は、病気がなくなるとは困るという矛盾。

どちらも私たちの心身の健康や豊かさをもたらすことを目的としていないのです。

残念ながら現代の日本ではこれら避けることはとても難しいのです。無思考に安易に取り入れるべきではありませんが、薬が必要な場合もあります。食べたいものを我慢し続けることもストレスとなり、ストレスも病気の一因となるため、添加物はできる限り避けながら、自分の心身を整えて、不要な毒物を出せるからだを保つ必要があるのです。

なんでもかんでも目玉が飛び出るような高級品が良いわけではないし、安くて品質の良いものもたくさんあります。

**問題は選択肢が多すぎて選ぶのに手間がかかることです。**

手軽に短時間で満足度の高いものを選ぶために、私たちは見ず知らずの人たちのレビューを参考にするようになりました。インターネットの普及によって、テレビCMなどのメディアよりも安い報酬で商品レビューや紹介が行われるようになると、今度は商品そのものの良さよりも紹介による対価の大きいものに人気が集まるようになりました。

**すべては利権に群がっているのです。**

結果的にモノの良し悪しよりも、報酬も含めた宣伝効果が売れるモノにつながっていく仕組みとなっているのです。売る側としてはコストを下げられるだけ下げてそこそこのものを作り、人の心理を強く刺激するような宣伝に最大限の力を注げばモノは売れ、売れるから報酬を上げることができ、さらに大きな儲けが出るのです。

**食に関していえば、4高（高脂肪、高糖質、高塩分、高添加物）で簡単に、安くて刺激的で病みつきになるものを作り出すことができます。**

これらは、強い刺激によって私たちの味覚を麻痺させつつ、美味しく感じさせる力があります。特に高脂肪と高糖質というのは人間の進化における渴望や本能の仕組みに直接作用します。

このような4高の食事は、家族や仲間との笑顔や会話は盛り上がっても、高カロリーでエネルギー密度が高く、栄養価も栄養素の質も低いため、たくさん食べていても身体活動は低レベルで、必要な栄養素が足りないために栄養失調に陥ってしまうのです。

**ここで一番犠牲になっているのが、子どもたちです。**

不自然でからだに必要な栄養素が不十分な食事では、お腹いっぱい食べても何となく満足できず、満腹感が得られないためについ食べ過ぎてしまい、**バランスも質も悪い物質が毒素となって体内に蓄積し、便秘、下痢、肥満、IBS、SIBO、ガン、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、関節リウマチ、骨粗鬆症、認知症、アレルギー、浅い呼吸、睡眠不足、うつ病、慢性疲労、視力の低下など、あらゆる万病の原因となっているのです。**

これらの現代病は先進国にしか存在しておらず、しかも患者の多くは低所得層に属しています。にわかではなく本当の意味で資産を築いている富裕層の人たちのほとんどが健康的でスリムであることはデータ以上に感覚的に感じられることと思います。

もちろん、お金持ちで病気になる人もいますし、ニワトリが先かタマゴが先かのようなではありますが、あまりにも不健康なからだではお金を稼いで裕福になり、資産を築くことは難しく、

そのような食生活や習慣は子や孫にも受け継がれていくのです。

## ここで厄介な問題が2つあります。

1つは、私たちのからだはとても高性能でありながら勝手にサボったり休憩したりしないため、栄養が足りていなくてもすぐにガタがきたりはしないことです。おかしなものからでも何とか栄養素を取り出そうとして日夜働き続けているのです。加工食品などの不自然な食品ばかりを食べている人のからだの中はブラック企業並みの重労働です。

もう1つは、私たちの体内には悪玉菌と善玉菌という2大勢力（と強い方に加勢する日和見菌）があることです。悪玉菌は私たちのからだが悪い方向に傾くものを好みます。甘いもの、脂っこいものが大好物で、特に甘いものは脳の大好物でもあり、そのようなものばかりを食べていると脳と結託した悪玉菌によってからだは支配されます。**肉体的に太るだけでなく、思考パターンや感情などまで乗っ取られてしまうのです。**

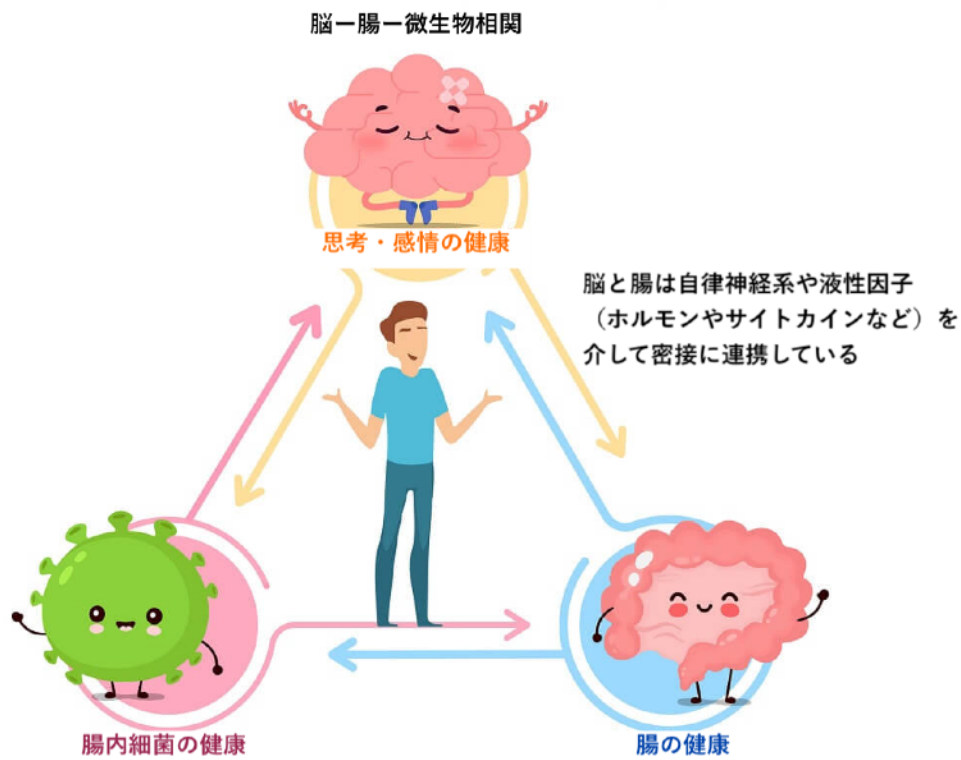
腸は「第二の脳」とも呼ばれる独自の神経ネットワークを持っており、脳からの指令が無くても独立して活動することができます。脳腸相関とは、生物にとって重要な器官である脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼしあうことを示す言葉です。例えば多くの動物では、ストレスを感じるとお腹が痛くなり、便意を催します。



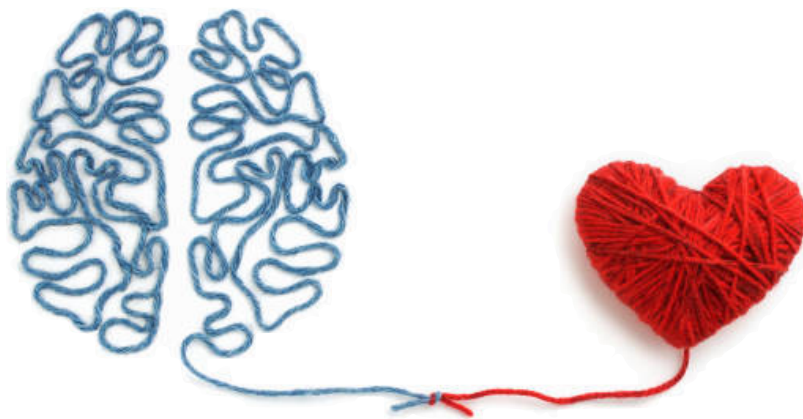
これは脳が自律神経を介して、腸にストレスの刺激を伝えるからです。逆に、腸に病原菌が感染すると、脳で不安感が増すとの報告があります。また脳で感じる食欲にも、消化管から放出されるホルモンが関与することが示されています。

これらは、腸の状態が脳の機能にも影響を及ぼすことを意味しています。このように密接に関連している脳と腸ですが、最近では、病原菌だけでなく腸内に常在する細菌も脳の機能に影響を及ぼす、という研究が注目を集めており、「脳-腸-微生物相関」という言葉も提唱されています。

からだは私たちが思っているよりも多くの要因に敏感に反応し、微調整しながら日々働き続けているのです。**栄養価の低い食事や生活習慣は細胞そのものやからだの機能だけでなく、思考や感情まで弱らせる負のスパイラルを招きます。**



思考（脳）、感情（こころ）、行動（からだ）は深くつながっているのです。



とはいえ、すべてのことを1度に変えることは不可能ですし、我慢や無理は継続できないばかりかさらなる悪影響を及ぼします。そこで、まずは身近な3つの方法で、あなた本来のからだの機能を、元気を、無理なく少しずつ取り戻してみませんか。

引きこもりや不登校で悩み、苦しんでいるのに、食事？そんなことなんて気にしてらんないよ、と思われるかもしれません。

でも、からだという土台がしっかりしていないと、頭も心もからだもスムーズに機能しません。本来必要な栄養をしっかりと吸収できなければ、なんとなくからだは重く、頭は働かず、判断力は鈍り、常に眠気を感じ、狭義に捉われやすくなり、強いこだわりが現れ、物事を深く考えられなくなり、踏ん張りが効かなくなり、諦めが早くなり、どことなく不調を感じ、とにかく思考も感情も行動も言動も前向きにはなれません。

説明が不十分であれば、LINEによる無制限サポートをご活用ください。

友だち追加していただくと、聞きたい時に直接、メッセージで質問ができます。

LINE → <https://line.me/R/ti/p/@813pvxhp>





# ■大事な土台づくり

さて、まずは重要な土台作りからスタートしましょう。からだ  
がボロボロの状態の良いものを取り入れても、残念ながら私た  
ちのからだはうまく栄養を吸収することができません。

では、何からスタートしたら良いのでしょうか？

まず、手取り早くからだの状態を知るために注目すべきは  
『便』です。**便はまさしくからだからの便り**。便の状態（大き  
さ、量、におい、状態、回数など）をよく観察することが大切  
です。便と尿のチェックポイントをまとめた**からだからの便り  
チェックポイントシート**（※特典1 → [https://hatato.net/  
library/](https://hatato.net/library/)）はプリントアウトしたものをファイルしてトイレに  
貼っておくことで、子どもたちも自分で確認することができます。

さて、現在のおおよその状態が分かったところで、からだのバ  
ランスを整え、善玉菌を優勢にして本来の機能を取り戻し、毎  
日美便にするためにまずすべきことはこの3つです。

- ① 腸をスッキリきれいにしてあらゆる毒素を排泄し、消化器官の働きを高めること
- ② 不自然な加工品を避けて必要な栄養素を十分に摂り、消化器官への負担をなるべくかけないように、からだが吸収できる形に素早く消化・分解すること
- ③ 腸内細菌の特に良い働きをする善玉菌やヤセ菌が喜ぶ食品を継続的かつ習慣的に摂り、腸内フローラの中でそれらが優勢な状態を維持すること

## ■その前に・・・

そのようなことはあなたもご存知かと思いますが、慣れた環境や食習慣を変えることはとても難しいことですよね。手取り早く食物繊維を多く摂ったり、腸内細菌サプリメントやヨーグルトを食べたらいいのかな？と先を急いでしまうと、トイレが詰まって溢れかえってしまうのと同じように、ホース状の消化器官が詰まり、逆流してからだ中に毒素が充満してしまいます。

私たちの消化器官は口→食道→胃→十二指腸→肝臓→胆のう→膵臓→小腸→大腸→肛門までのホース状となっています。この辺りも順番に詳しくお話ししていきますが、一部が詰まって働きが滞り始めると、当然ながら徐々にそれぞれの機能が衰え始めます。すべてはつながっているのです。

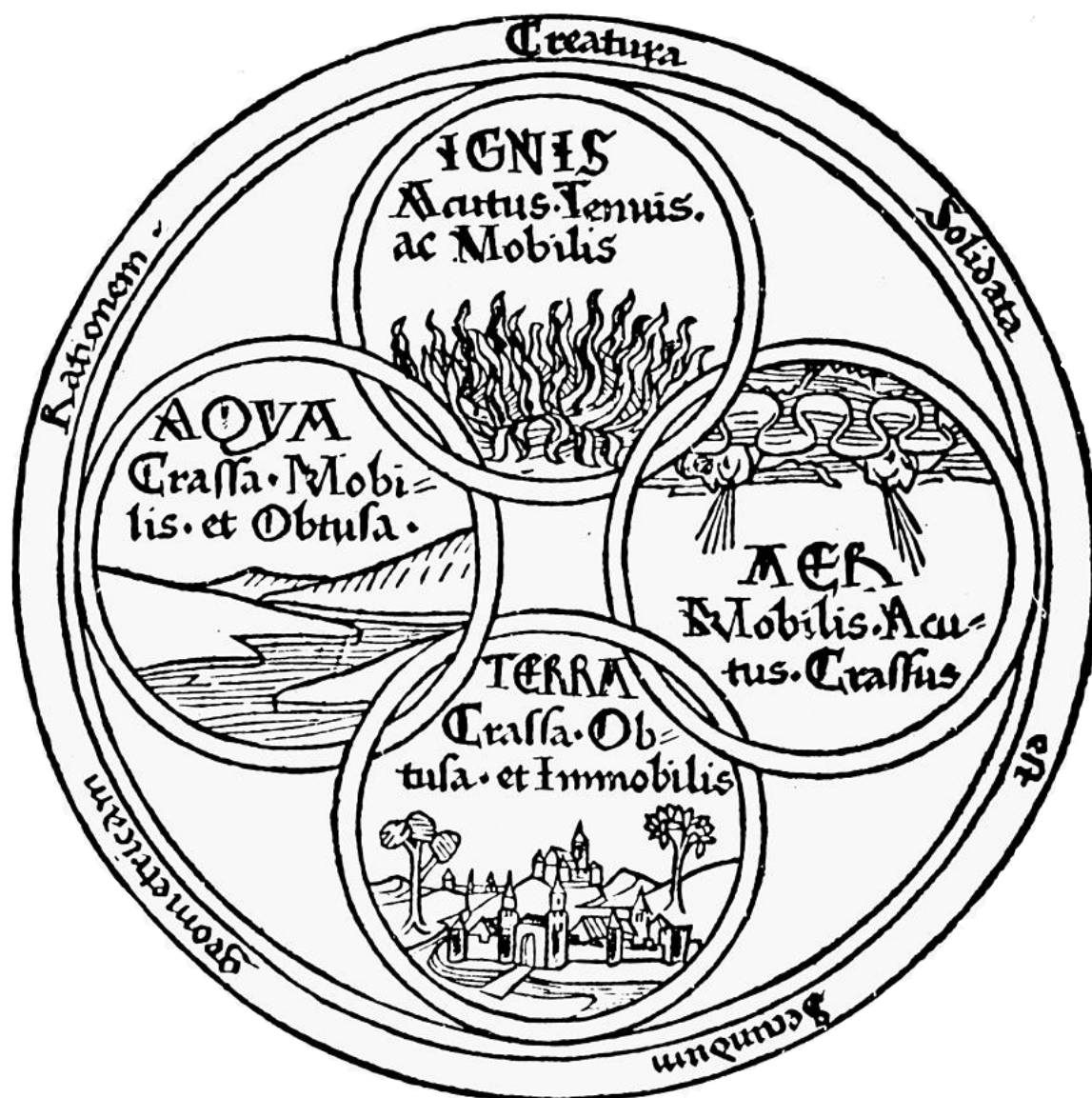
そこでまずは、どこの家庭にもある3つのモノを使って、からだに心構えをしてもらいましょう。

その3つのモノとは、

## 太陽光・水・呼吸

です。

これらが大切であることも、あなたは十分承知のことと思いま



すが、あまりにも当たり前すぎて重要視されていないことも事実です。たとえば、

あなたは昨日、キレイな水を何リットル飲みましたか？

昨日1日、何分ぐらい日中の太陽光を浴びましたか？

あなたは昨日、何回意識してからだ中の息を吐ききり、  
ゆっくり大きく息を吸い込みましたか？

**あなたのお子さんはどうでしょう  
か？**

## ■ 4つのエレメント

紀元前450年頃に古代ギリシア人で提唱され、アリストテレスによって支持された『4つのエレメント（四大元素）』という概念があります。

あらゆる思想や宗教、医学などの基盤としても用いられてきた基礎的な概念であり、大きな宇宙規模はもちろん、私たち一人一人にも大きく関わっています。

私たちの規模で捉えると、

**火・・・太陽**

**水・・・水**

**風・・・呼吸・空気**

**土・・・食べ物（栄養）**

と考えられるのですが、からだ食べ物から本来の良質な栄養を受け取るためには、太陽・水・呼吸によって、まずはその土台となるからだを調べなければなりません。

そこで、身近なモノから一つずつ順番に無理なく取り入れて、失ったチカラを取り戻していきましょう。

# ■太陽光を浴びる

不登校や引きこもりで一番心配なのは、  
太陽を浴びないことです。



- 感情の起伏が激しい
- 1日中気分が落ち込んでいて、何をしても楽しめない
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない、なかなか寝付けない
- 疲れやすい
- 免疫力が下がっていて、感染症にかかりやすい

●このような症状が気になっている場合には、可能であれば週に3回以上、5～15分程度の太陽光を浴びることをおすすめします。

日中10～15時の太陽光をガラス越しではなく直接（または網戸越しでも）からだに浴びてみてください。

昼夜逆転中の子どもの場合は、寝る場所を変えるなどの工夫をして、たとえ寝ているとしても日中からだの一部に太陽光が当たるようにして、15分程度こっそり窓を開けてみましょう。

**早ければ1週間ほどで、少しずつ起きる時間、寝る時間が早くなり、生活リズムが戻ってきます！**

<なぜ、太陽光を浴びないといけないのか？>

紫外線が良くない、日焼けが良くないというのが一般常識になっていますが、年中日焼け止めを塗り、帽子をかぶり、日傘をさし、ほんの少しもスキなく万全に紫外線対策を行うのは危険です。

とはいえ、シミの原因となるし、人によっては肌荒れや光線過敏症、紫外線アレルギーの人もあるかもしれません。



では、どうして太陽を浴びないと危険なのか、どれくらい日差しを浴びたら良いのか、アレルギーの場合はどうしたら良いのかについて見ていきたいと思います。

## 太陽光と幸せホルモン『セロトニン』の関連性

---

[2020年のレビュー](#)では、『不十分な日光への露出は、実際の公衆衛生問題になっている』と述べられています。[過去の研究データ](#)からも、**自然光を十分に浴びないことが、米国で年間34万人、欧州で48万人の死亡の原因となっている可能性があり、さらに、ガン、メタボリックシンドローム、アルツハイマー病、心血管疾患などの大きな健康問題のリスク上昇にもつながっていることが示されています。**

つまり、太陽光は気分転換に役立ち、セロトニンなどの幸せホルモンを増加させます。セロトニンは気分のコントロールや、睡眠を含む多くの身体プロセスに関与する脳内化合物です ([ソ](#))。

太陽光を浴びることでサーカディアンリズム（体内時計）が少しずつ調い、睡眠の質が高まり、睡眠の質が良くなることで免疫力、脳機能向上など、からだの機能が正常化してポテンシャルを発揮できるようになります。



## 太陽光とビタミンDの関連性とリスク

人種にもよりますが、大多数がほとんどの時間を室内で過ごす現代では、世界中で10億人以上、アメリカでは成人の40%から80%以上もの人がビタミンD不足といわれていることをあなたはご存知でしたか？

肌の色が黒い人、一年中太陽の光を浴びることが少ない北欧に住んでいる人、太っている人は、ビタミンD不足の症状が出る確率がさらに高くなると専門家は考えています（[1](#)）。

ビタミンDには、以下のような利点があることが分かっています。

- カルシウムの骨への吸収を助け、マグネシウム、ビタミンK、リンなどの他のビタミンやミネラルを摂取し、骨の健康に寄与する。
- 免疫系をサポートし、炎症反応が長引いたり過剰になったりするのを防ぐのに役立つ。
- 白血球の役割を調整し、ウイルスの繁殖能力を低下させ、組織の損傷を防ぐ酵素を活性化することにより、十分な量の白血球はいくつかの感染症やウイルスから保護するのに役立つ。
- 健康な細胞の複製をサポートし、自己免疫疾患の発症を予防する役割を果たす可能性がある。
- 心臓血管の健康を促進し、血圧、コレステロール値、炎症を抑制する。
- 血糖値の管理をサポートし、カルシウムと協力してインスリン分泌を調節する。
- うつ病や気分障害の予防に役立つ可能性がある。また、季節性情動障害（冬季うつ病の一種）の治療にも役立つ。

では、ビタミンDが不足すると、どのような症状が出るのでしょうか？いくつかの科学的な研究やレビューによると、ビタミンDの欠乏症状は以下のようなものがあります（[1](#)）。

- 疲労
- 骨粗鬆症
- 心臓病、高血圧
- ガン

- ・ 自己免疫疾患
- ・ うつ病および気分障害
- ・ 赤み、炎症、乾燥など、肌の健康不良
- ・ 不眠症
- ・ 関節炎および関節痛
- ・ 糖尿病
- ・ 集中力低下
- ・ 喘息
- ・ 抜け毛
- ・ 多発性硬化症
- ・ 慢性的な筋肉や骨の痛み
- ・ 乾癬
- ・ 線維筋痛症
- ・ 自閉症
- ・ 衰弱
- ・ 慢性疲労
- ・ うつ病
- ・ 睡眠障害
- ・ 不安
- ・ 骨が弱る、骨折
- ・ 免疫力低下
- ・ 炎症と腫れ

**ビタミンDの欠乏は心臓病、ガン、糖尿病、気分の問題など、さまざまな現代病や健康状態との関連も指摘されているため、研究者は、これらのような症状がある人は、欠乏症の検査を受けることを勧めています。**

ここでは、ビタミンDの欠乏が引き起こす可能性のある健康リスクをいくつかご紹介します。

- **骨が弱くなる** - ビタミンDが不足すると、骨が軟らかくなり、骨軟化症と呼ばれたり、くる病と呼ばれる骨の異常が起こる可能性があります。また、骨粗しょう症になりやすく、骨折や骨折のリスクも高くなります。
- **感染症やウイルスにかかりやすい** - 肺や呼吸器系を侵す感染症など、一部の深刻な感染症の発生率の上昇と関連していると言われています。
- **気分障害** - ビタミンDは体内でホルモンのように働き、脳の機能に影響を与えるため、ビタミンDの不足は、うつ病、季節性情動障害、PMS時の深刻な気分障害、不眠症、不安症などの気分障害のリスク上昇につながると言われています ([2](#))。

- **ホルモンバランスの乱れ** - ビタミンD不足は、テストステロン（男性ホルモン）とエストロゲン（女性ホルモン）の適切な生産を妨げ、多くの好ましくない症状をもたらすアンバランスにつながる可能性があります。
- **体重増加の原因** - いくつかの研究によると、高齢者ではビタミンD不足によって体重が増えやすくなると見られています。通常、体重の増加は比較的小さいもので、この関連性についてはまだ解明されていませんが、ビタミンDが、脂肪細胞が縮んだり大きくなったりする場所に影響を与えるのではないかと推測されています。
- **認知・精神面の問題** - 研究者によると、ビタミンDの値が低い人は、標準的な学習の成績が悪く、意思決定能力が低く、集中力と注意力が必要な作業が困難である可能性があるとのこと。また、ビタミンDが少ないと、統合失調症や多発性硬化症を発症するリスクが高まるといふ相関関係が証明されている研究もあります（[5](#)）。
- **一部のガンにかかりやすい** - ビタミンDの欠乏症状は、ガン、特に乳ガン、大腸ガン、前立腺ガンの発症リスクの上昇と相関しています。Frontiers in Endocrinologyに掲載された研究によると、ビタミンDは、腫瘍の成長、細胞の分化、アポトーシスに影響を与える因子に関与しています。細胞のライフサイクルにおける役割や、過剰なエストロゲンをブロックする機能により、乳ガン、結

腸ガン、卵巣ガンのリスクに影響を与える可能性があることが研究により明らかにされています（[6](#)）。

**しかし、幸いなことにビタミンDは他のビタミンとは異なり、食事やサプリメントから摂取しなくても、人間は体内でそのほとんどを（太陽光の力を借りて）自ら作ることができるのです。**

日焼け止めを塗らずに太陽の下で過ごすことが、ビタミンDを十分に摂取する最も確実な方法です。また、ビタミンDを多く含む食品を食べることも、血中濃度を改善するのに役立ちます。次は、ビタミンDが不足しないために必要な日光浴の時間や、ビタミンDが豊富な食べ物についてご紹介します。

## 太陽からのビタミンD

---

ビタミンDを正常に保つには、牛乳を飲む、魚を食べる、あるいはタラ肝油などのサプリメントを摂取するのが一番だと考えている人が多いようですが、**この重要なビタミンを吸収するには、直接日光を浴びるのが最も効果的な方法です。**

ビタミンDの90～95%は日光を浴びることで得られると言われています。

日焼け止めを塗らずに太陽の下に10分ほど座っていると、約10000IU ( $250\mu\text{g} < 1\mu\text{g} = 40\text{IU} >$ ) の天然ビタミンDを吸収することができます。

メラニンは肌の色の明暗を左右する物質で、体内のメラニンが多いほど肌の色は濃くなります。メラニンは太陽光の紫外線を浴びると分泌されます。

日光を浴びれば浴びるほど、メラニンは肌の中にたくさん放出されます。肌のメラニンの量は、ビタミンDの生成量に影響するので、肌が白い人ほどビタミンDを作りやすいのです。

皮膚に含まれるコレステロールがメラニンを使えるビタミンDに変えて全身に行き渡らせます。そのため、日光を浴びる機会が少ない冬場や室内で過ごす時間が長い場合には、多くの方がコレステロール値を軽度から中程度に上昇させることとなります。

**専門家の多くは、色白の人なら日焼け止めを塗らずに、毎日10分から15分程度、直射日光を浴びることを勧めています。肌の色が濃い人は、日焼け止めの効果が高いため、ビタミンDを十分に摂取するためには、日光に当たる時間をさらに長くする必要があります。**

専門家の中には、肌の色が濃い人はできれば毎日40分から1時間程度、太陽の下で過ごすことを勧める人もいます。赤道から



遠いところに住んでいる場合（アメリカでは中州やもっと北の

### ビタミンD：含有量Top 20

順位	食品名	成分量 100gあたり $\mu\text{g}$
1	きのこ類/（きくらげ類）/あらげきくらげ/乾	128.5
2	魚介類/<魚類>/（かつお類）/加工品/塩辛	120.0
3	魚介類/<魚類>/あんこう/きも/生	110.0
4	きのこ類/（きくらげ類）/きくらげ/乾	85.4
5	魚介類/<魚類>/うまづらはぎ/味付け開き干し	69.0
6	魚介類/<魚類>/（いわし類）/しらす干し/半乾燥品	61.0
7	魚介類/<魚類>/いかなご/煮干し	54.0
8	魚介類/<魚類>/（いわし類）/みりん干し/まいわし	53.0
9	魚介類/<魚類>/（いわし類）/たたみいわし	50.0
9	魚介類/<魚類>/（いわし類）/まいわし/丸干し	50.0
9	魚介類/<魚類>/にしん/身欠きにしん	50.0
12	魚介類/<魚類>/にしん/くん製	48.0
13	魚介類/<魚類>/（さけ・ます類）/しるさけ/すじこ	47.0
14	魚介類/<魚類>/（さけ・ます類）/しるさけ/イクラ	44.0
15	魚介類/<魚類>/かわはぎ/生	43.0
16	魚介類/<魚類>/（さけ・ます類）/しるさけ/焼き	39.4
17	魚介類/<魚類>/（さけ・ます類）/べにざけ/焼き	38.4
18	魚介類/<魚類>/（かじき類）/くろかじき/生	38.0
19	きのこ類/（きくらげ類）/あらげきくらげ/油いため	37.7
20	魚介類/<魚類>/にしん/開き干し	36.0

・（注意）成分量の単位 $\mu\text{g}$ は100万分の1グラムを表します

方）は、さらに長い時間（1日に1時間近く）太陽の下にいる必

21	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /し ろさけ/水煮	34.3
22	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /し ろさけ/サケ節/削り節	33.2
23	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /べ にざけ/生	33.0
23	魚介類/<魚類>/ぼら/からすみ	33.0
25	魚介類/<魚類>/にしん/かずのこ/乾	32.0
25	魚介類/<魚類>/ (いわし類) /まいわ し/生	32.0
25	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /し ろさけ/生	32.0
28	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /か らふとます/焼き	31.2
29	魚介類/<魚類>/ (いわし類) /かたく ちいわし/田作り	30.0
30	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /べ にざけ/くん製	28.0
31	きのこ類/ (きくらげ類) /あらげきく らげ/ゆで	25.3
31	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /し ろさけ/新巻き/焼き	25.3
33	魚介類/<魚類>/ (いわし類) /みりん 干し/かたくちいわし	25.0
34	魚介類/<魚類>/きびなご/調味干し	24.0
35	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /し ろさけ/塩ざけ	23.0
35	魚介類/<魚類>/いかなご/つくだ煮	23.0

37	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /からふとます/生	22.0
37	魚介類/<魚類>/ (かつお類) /そうだがつお/生	22.0
37	魚介類/<魚類>/にしん/生	22.0
40	魚介類/<魚類>/ (いわし類) /まいわし/フライ	21.3
41	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /ぎんざけ/養殖/焼き	21.0
41	魚介類/<魚類>/いかなご/あめ煮	21.0
41	魚介類/<魚類>/ (かつお類) /加工品/なまり節	21.0
41	魚介類/<魚類>/いかなご/生	21.0
41	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /しろさけ/新巻き/生	21.0
46	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /しろさけ/めふん	20.0
46	魚介類/<魚類>/ (さけ・ます類) /からふとます/塩ます	20.0
46	魚介類/<魚類>/ (いわし類) /缶詰/味付け	20.0
46	魚介類/<魚類>/ (いわし類) /缶詰/トマト漬	20.0
46	魚介類/<魚類>/さんま/みりん干し	20.0

• (注意) 成分量の単位  $\mu\text{g}$  は100万分の1グラムを表します

要があります。

冬であれば、ビタミンDの生成が十分に行われるように、推奨される時間の2倍が必要です。

## 太陽が体内でビタミンDを生成していることを知るには、次のような目安があります。

- ・自分の影を見て、自分より短いことを確認するのです。これは、太陽が空の高いところにあり、ビタミンDを変換するのに十分な強さであることを物語っています。

例えば、午前10時から午後3時までの時間帯はこの現象が見られますが、それ以外の時間帯は太陽が低くなるため、それほど強くはありません。

- ・日焼け止めを塗らないことが心配で、直射日光が皮膚ガンを引き起こす可能性を恐れている場合は、顔や手の甲には日焼け止めを塗り、手足には塗らないようにしてください（手足が露出していると仮定して）。そうすることで、必要なビタミンDを適切に作り出すのに十分な露出となります。

## ビタミンDが豊富な食品

---

参照 | [食品成分データベース](#) [食品成分ランキング](#)

## サプリメントについて

---

太陽光や食品によるアプローチが難しい場合には、サプリメントによってもビタミンDを補給することができます。

サプリメントはどのように選び、どれぐらい摂ればいいのかと疑問に思う方が多いので、次は摂取量と選び方を見てみましょう。

ビタミンDはD2とD3がありますが、望ましいのはビタミンD3です。最高のビタミンD3サプリメントを手に入れるには、発酵食品をベースにしたビタミンD3供給源（できればブルガリクスなどの健康なバクテリアで発酵させたもの）を探してみてください。

ただし、ビタミンDをサプリメントで摂取する場合には注意が必要です。**太陽を浴びることによって体内で生成されるビタミンDや、自然な食品から摂れるビタミンDについては、人間のからだは自動で調整するシステムとなっていますが、サプリメントの場合には、この自動調整システムが働かないと言われており、ビタミンDは脂溶性のため、体脂肪に蓄積されて体内に長く留まることが知られています。**

そのためサプリメントを摂取する場合には、推奨される範囲内の量を守ってください。ビタミンDの毒性は非常にまれであると考えられていますが、**医師の処方に依らずに1日10000IU**

(250  $\mu\text{g}$ ) 以上のビタミンDサプリメントを数ヶ月間摂取した場合にはビタミンD中毒を発症する可能性があります (ソ)。

2019年に行われた研究では、ビタミンDサプリメントを大量に摂取しても骨の健康は改善されず、むしろ健康な成人の骨密度を低下させることがわかりました。

300人以上が参加したこの3年間の研究では、それぞれに1日あたり、400IU、4000IU、10000IUのビタミンDサプリメントを摂取させました。その結果、400IUのグループに比べ、より高用量のビタミンDサプリメントは橈骨骨密度を統計的に有意に低下させたが、骨強度には変化がなかったとされています。

ビタミンDを毎日大量に摂取することが骨の健康にマイナスの影響を与えるかどうかについては、さらなる研究が必要です。**サプリメントはできる限り季節や天候などによって太陽を浴びることができない時に活用し、からだの状態をよく観察することが大切です。**

## 摂取量について

---

### 成人の推奨摂取量

[日本の食事摂取基準2020](#)によると、ビタミンDの1日の推奨摂取量は成人で340IU (8.5  $\mu\text{g}$ )、耐用上限量：4000IU (100  $\mu\text{g}$ ) とされています。

[米国農務省](#)によると、ビタミンDの1日の推奨摂取量は、成人で600IU（15 $\mu$ g）、許容上限摂取量4000IU（100 $\mu$ g）とされています。しかし、より多くの方が1日5,000IUを摂取することがより効果的である可能性があると考えている専門家もいます。

## 子どもおよびその他の年齢層の必要量

ビタミンDの食事摂取基準（ $\mu$ g/日）<sup>1</sup>

性別	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
年齢等				
0～5（月）	5.0	25	5.0	25
6～11（月）	5.0	25	5.0	25
1～2（歳）	3.0	20	3.5	20
3～5（歳）	3.5	30	4.0	30
6～7（歳）	4.5	30	5.0	30
8～9（歳）	5.0	40	6.0	40
10～11（歳）	6.5	60	8.0	60
12～14（歳）	8.0	80	9.5	80
15～17（歳）	9.0	90	8.5	90
18～29（歳）	8.5	100	8.5	100
30～49（歳）	8.5	100	8.5	100
50～64（歳）	8.5	100	8.5	100
65～74（歳）	8.5	100	8.5	100
75以上（歳）	8.5	100	8.5	100
妊婦			8.5	—
授乳婦			8.5	—

<sup>1</sup> 日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、フレイル予防を図る者はもとより、全年齢区分を通じて、日常生活において可能な範囲内の適度な日光浴を心掛けたともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。

表2：ビタミンDの推奨栄養所要量（RDA）[1]

年	男	女性	妊娠	授乳
0～12か月*	10 mcg (400 IU)	10 mcg (400 IU)		
1～13年	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)		
14～18歳	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)
19～50年	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)
51～70歳	15 mcg (600 IU)	15 mcg (600 IU)		
> 70年	20 mcg (800 IU)	20 mcg (800 IU)		

表4：ビタミンDの許容上限摂取量（UL）[1]

年	男	女性	妊娠	授乳
0～6か月	25 mcg (1,000 IU)	25 mcg (1,000 IU)		
7～12か月	38 mcg (1,500 IU)	38 mcg (1,500 IU)		
1～3年	63 mcg (2,500 IU)	63 mcg (2,500 IU)		
4～8年	75 mcg (3,000 IU)	75 mcg (3,000 IU)		
9～18歳	100 mcg (4,000 IU)	100 mcg (4,000 IU)	100 mcg (4,000 IU)	100 mcg (4,000 IU)
19歳以上	100 mcg (4,000 IU)	100 mcg (4,000 IU)	100 mcg (4,000 IU)	100 mcg (4,000 IU)

参照 | 左：[日本の食事摂取基準2020年版](#) 厚生労働省

右：[米国農務省の正式なビタミンDの推奨量](#)

太陽光、食品、そして適時、サプリメントを上手に活用して、からだに必要な不可欠なビタミンDをしっかりと補いましょう。

# ■水

私たちのからだの55～75%は水です。



- 便秘気味
- 集中力が続かない
- 気力、体力がない
- 疲れやすい
- 頭痛が起きやすい
- 肌や髪乾燥、目の乾きが気になる



●このような症状が気になっている場合には、1日の『水』の摂取量を意識してみてください。喉が渴いた状態は軽い脱水症状です。行動や時間によってこまめに水を飲みましょう。

まずは、朝起きて冷たい水（+お好みで新鮮なレモン果汁1/2～1個分またはクエン酸小さじ1）を500ミリリットルを目指して飲んでみてください。

朝冷たい水を飲むと、夜中に何も飲まなかったからだに必要な水分が供給され、頭とからだをシャキッと目覚めさせ、胃腸を刺激し、ぜん動運動を促すなどの信号を臓器に送ります。

寝ている間に軽い脱水状態になっているのでなんとなくドロドロネバネバしているものをスッキリ押し流しすことで正しいスタートを切ることができます。

レモン果汁に含まれるクエン酸は肝機能を保護し、酸化によるダメージを防いで肝臓本来の解毒能力、便秘解消、利尿作用によって尿路が不要なものを効果的に排出するのをサポートする効果があることが分かっています。

また、水の働きを助け、ビタミンCによる肌のツヤ、免疫力向上などにも役立つことも確認されています。

**早ければ2～3日ほどで便秘が改善し、肌のツヤや透明度がアップし、頭痛が起きにくくなり、集中力が持続します！**

**<なぜ水を飲まなければいけないのか？>**

水を十分に飲むことの大切さは誰もが知っていることですが、水を飲むと具体的にどのような効果があるのでしょうか？

そして、1日にどれくらいの水を飲めばいいのでしょうか？

さらに水を飲むことの利点を生かすために、食事や日常生活に水を多く取り入れるためのヒントをご紹介します。

## **水を飲むことの利点**

---

水をたくさん飲むと、体はどうなるのでしょうか？人間の体は、年齢にもよりますが、55%～75%が水分でできています。(乳幼児では、高齢者に比べて体重に占める水分の割合が高くなります) ([ソ](#))。

人間のからだの各器官・臓器の水分率	
器官・臓器	水分率
脳	74.8%
心臓	79.2%
肺	79.0%
筋肉	75.6%
血液	83.0%
肝臓	68.3%
腎臓	82.7%
腸管	74.5%
皮膚	72.0%
骨格	22.0%
脂肪	10.0%

水は、次のような重要な機能を担っています。

- ・ 電解質バランス
- ・ 栄養と酸素の運搬
- ・ 体温調節（ただし、外気温に関係なく水分を十分に摂る必要があります。）
- ・ 血圧の正常化、心拍の安定化
- ・ 老廃物や細菌の体外への排出
- ・ 便の形成や排便など、消化器系の処理
- ・ 筋肉を修復し、関節のクッションになる

では、水を飲むとどんな効果があるのでしょうか？ここでは、水をメインの飲料として選ぶべき理由をいくつか紹介します。

## 1. 脱水を防ぐ

集中力の低下、疲労、運動中のエネルギー低下、頭痛、脱力感、低血圧、めまい（言うまでもなく二日酔い）など、脱水症状を予防・軽減するには、水を飲むことが第一です。

十分な水分を摂取することで、気分の落ち込みや集中力の欠如、新しい情報を記憶する際の問題などを防ぐことができると研究されています。これは、仕事、ジム、学校など、生活のさまざまな場面で大きな効果を発揮します。

高齢者の多くは喉の渇きをあまり感じませんし、利尿薬など水分の喪失を増やす可能性のある薬を服用している場合もあるので、脱水症状には特に注意が必要です。

水を飲むだけでなく、健康的な食事での他の電解質（マグネシウム、カルシウム、カリウム、ナトリウム）の摂取を心がけましょう。アスリートや激しい運動をしている人は、疲労やめまいを防ぐことがより重要です。

## 2. 消化と解毒をサポート

消化器系の健康を考えると、なぜ水を飲むと良いのでしょうか？腎臓と肝臓は、血液をきれいにし、尿を作り、体内の老廃物を排出するために水を必要とします。

水分の摂取を増やすことは、腎臓結石の発生を防ぐことにもつながります。

鼻水や痰は、異物を体外に排出するために必要なものです。

便秘解消のために食物繊維の摂取を心がけていても、飲水量が少なければ、脱水症状などで便秘や下痢が悪化するケースがあります。食物繊維の多い食品を食べるだけでなく、水の摂取量も増やして、規則正しい生活を送れるよう気を配るようにしましょう。

### 3. カロリーを抑える

炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物ではなく、水を飲むことのメリットのひとつは、過剰なカロリーの摂取を避ける最も簡単な方法のひとつです。甘い飲み物は、肥満、2型糖尿病、心臓病、そしてある種のガンリスクを高めるので、健康増進のためにも避けるべきものの一つなのです。

### 4. 空腹感を抑え、体重減少をサポートする可能性があります

フロンティアジャーナルに掲載されたあるレビューでは、飲水量の増加は、主に摂食量の減少によって体重を減らし、脂肪分解の増加によって脂肪を減らすというヒトと動物の研究による証拠が発見されました ([ソ](#))。言い換えれば、あなたのからだは、代謝とおそらくエネルギー消費に及ぼすプラスの効果により、水をたくさん飲むと、より多くのカロリーを消費する可能性があるということです。

また、飲み物や食べ物の水分は、胃の中で場所を取り、満腹感を得ることができます。メロン、リンゴ、トマト、その他多くの果物や野菜などの水分の多い食品は低カロリーで、量も多く食物繊維も豊富なものが多い傾向にあります。

## 5. 肌、目、髪を美しくする

肌にツヤを与え、目を輝かせ、髪にツヤを与えるには、水を飲むことです。脱水は、目の充血、肌の乾燥やつやのなさ、髪のもろさの原因になります。

## どのくらいの量を飲むべきか

---

では、1日にどれくらいの水分を摂ればいいのでしょうか？1日にグラス8杯（2リットル前後）が成人の標準的な推奨量となつて久しいですが、**実際に必要な量は、体格、活動レベル、気候、年齢、食生活、アルコール、コーヒーなどの摂取量などによって異なります。（グラス1杯あたり約250ml）**

ここではいくつかの主要な保健当局が推奨する量を紹介します。

- ・医学研究所は、成人で1日グラス9～13杯（約2.2～3.2リットル）を推奨しています（[ソ](#)）。

・ハーバード・メディカル・スクールでは、一般的に健康な人にはコップ4～6杯（約1～1.5リットル）が標準的な推奨量であると説いています（[ソ](#)）。

・国立衛生研究所の研究では、1日6～10杯（1.5～2.5リットル）が適切であるとされています。

私たちのからだは、排尿や排便だけでなく皮膚や呼気からもとても多くの水分を排泄しています。これを不感蒸泄（ふかんじょうせつ）といいます。それらを合計すると1日あたり約2.5リットルの水がからだから排出されています（体重60kgの場合）。高熱時や気温の高い季節、乾燥しやすい気候などではより多くの水分量が失われているのです。

### 1日の水分喪失量（体重60kgの場合）

尿：体重1kgあたり1ml×24時間＝1,440ml

不感蒸泄（皮膚や呼気）：体重1kgあたり15ml×1日＝900ml

便：体重1kgあたり2ml×1日＝120ml

**合計：2,460ml/日**

※高熱時や下痢、気温の高い季節、乾燥しやすい気候などではさらに多くの水分量が失われています。

参照 | ナース専科マガジン 2012年4月号

**一部の人は、水を飲みすぎると体液や血液が薄まって体力がなくなるから飲まない方がよいなどといいますが、毎日排出する**

以上の水を摂取しなければ少しずつ水分不足に陥ってしまうのです。

## 水を飲む習慣づくり

---

水をたくさん飲む習慣を身につけるためのヒントをいくつかご紹介します。

**・一日の始まりは大きなグラスで500ミリリットル程度を目安に冷たい水を飲みましょう。**

朝冷たい水を飲むと、夜中に何も飲まなかったからだに必要な水分が供給され、頭とからだをシャキッと目覚めさせ、胃腸を刺激し、ぜん動運動を促すなどの信号を臓器に送ります。寝ている間に軽い脱水状態になっているのでなんとなくドロドロネバネバしているものをスッキリ押し流しすことで正しいスタートを切ることができます。新鮮なレモン半分～1個分を絞ったレモン果汁を加えるのもおすすめです。

レモン果汁に含まれるクエン酸は肝機能を保護し、酸化によるダメージを防いで肝臓本来の解毒能力、便秘解消、利尿作用によって尿路が不要なものを効果的に排出するのをサポートする効果があることが分かっています。また、水の働きを助け、ビタミンCによる肌のツヤ、免疫力向上などにも役立つことも確認されています。



## ・外出の際にもキレイな水を持参する習慣をつけましょう。

水は喉の渴きを感じてから飲むのでは遅いです。毎回の食事や食後、また薬やサプリメントを飲むときなどだけでなく、1日のうちで何か作業をするときにコップ1杯の水を飲むことを習慣にしましょう。このように関連付けることで、より多くの水を飲むことができるようになります。

水分というと、お茶やコーヒー、スポーツ飲料や炭酸飲料、ジュース、アルコールなどでも良いと思われている方が8割以上いるそうですが、これらは、水と水以外の水分に分解するために、肝臓に負担をかけることになります。

ただでさえ、不自然な食事によって肝臓に重労働を強いていることを考えると、これらの水分はキレイな水が解毒をサポートするのは正反対の作用を引き起こすことになりますので、できる限り、水分はキレイな水をメインに摂取していただきたいと思います。

ただし、メロン、イチゴ、スイカ、レタス、キャベツ、セロリ、ハウレンソウ、キュウリ、カボチャ、ヨーグルト、リンゴ、ブドウ、オレンジ、洋ナシなどには水分とともに、私たちのからだに必要な食物繊維や必須ミネラル、ビタミンなどを摂取することもできますので、1日の食事に上手に取り入れてみてください。

## 無味無臭の水が苦手な場合

- ・レモン水-レモンやライムを一切れか二切れ入れると、風味が増し、よりアルカリ性になります。
- ・スパークリングウォーター：水に二酸化炭素を加えたもので、泡立ちがよく、カロリーや塩分を含まない。



- ・フルーツ入りの水：スイカ、ベリー類、オレンジなどのフルーツや、ミント、ラベンダーなどのハーブを入れた水は、風味がよくてカロリーが低いのでおすすめです。



- ・その他、コールドプレスジュース（砂糖不使用）、ハーブティー、無糖のココナッツウォーター、ボーンブロス、無糖のアーモンドミルク、ココナッツミルクなど、水分補給に役立つ飲み物があります。

## 水分に関する留意点

---

- ・アルコールを飲むときはできるだけゆっくりと飲み、飲む間にグラス1杯の水を飲むようにしましょう（アルコールは理想的には1杯で止めること）。

- ・運動するときや、汗をかくような高温多湿の気候の中で過ごすときは、多めに飲むようにしましょう。

- ・病気や療養中の方、妊娠中の方、授乳中の方は、必要量が増えるので、さらに水を飲むようにしましょう。

**ただし、水さえたくさん飲んでいれば良いというわけではありません。**

水だけを飲むと、ナトリウムや塩分などの電解質、紅茶やコーヒー、ジュースなどに含まれる抗酸化物質が不足する可能性があります。水をメインの水分源とする一方で、抗炎症作用のある飲み物、各種ミネラルやビタミンの摂れる野菜や果物なども

バランス良く摂取しましょう。ただし、肥満やその他の健康上のリスクにつながる甘い飲み物は避けるようにしてください。

健康で栄養状態の良い成人であれば、水の飲み過ぎが問題になることはほとんどありません。

スポーツ選手は、長時間の運動や激しい運動で脱水を防ぐために、水を飲み過ぎることがあります。水を飲み過ぎると、腎臓は余分な水分を排出できなくなり、血液中のナトリウム濃度は希薄になります。これは低ナトリウム血症と呼ばれ、生命を脅かす可能性があります。

**次のような場合、水分の摂取量は十分であると考えられます。**

- ・のどが渴いたと感じることがほとんどない
- ・尿の色が無色または淡黄色
- ・医師や栄養士によってあなたに合った1日の水分量を管理されている

※甲状腺の病気や腎臓、肝臓、心臓に問題がある人は、水の量のバランスに注意する必要があります。

慢性的な健康状態を管理するために毎日薬（利尿剤、甲状腺薬、非ステロイド性抗炎症薬、アヘン系鎮痛剤、一部の抗うつ剤など）を飲んでいる場合は、これが水の必要量にどう影響す

るかをよく理解しておいてください。薬によって水分が失われたり、尿量が増えたりしないかどうか、医師に相談してください。

**からだの声に耳を傾けながら、必要な量のキレイな水を毎日きちんと飲みましょう。**

# ■呼吸法

呼吸が浅くなっていませんか？



- 疲れが取れない。疲れが溜まっている（疲労気味）
- ゆったりとした気持ちで1日が過ごせない
- 人の意見に動揺することが多くなった
- 日中も無意識的に呼吸が止まっていることがある。
- 肩や首が凝り固まっている
- 姿勢が悪くなった
- ダイエットや健康法、美容法を試してもあまり効果が出ない
- 寝つきが悪く、眠りが浅くなった
- 目の前のこと以外のことの囚われて収集力がなくなっている
- 呼吸に伴う胸部・腹部の動きが少ない

●このような症状が気になっている場合におすすめの呼吸法を2種類ご紹介します。

1日たったの5分間、または10分間で驚くほど脳が休まり、質の良い睡眠から目覚めた時のようなスッキリ感で、1日のパフォーマンスが上がります。

毎日の習慣にすることで精神の集中能力を整え、マインドワンダリング（目の前のものとは全く関係ないことを考えて彷徨うこと）を減らすことができます。そして、自分自身を癒し、知的疲労を回復できるようになります。

<なぜ呼吸が浅いといけないのか？>

私たちが暮らす情報社会といわれるSNSに囲まれた現代は、日々とても多くの『情報刺激』にさらされています。自分にとって必要ではない、まだ真偽の分からないような情報も勝手に入り込んでいきます。

誰かが創り出した土俵で勝負してしまうことで気づかないうちに自分のエネルギーが分散され、朝たまたまチラッとみたニュースが脳裏に焼き付いてその日一日ふとした時にその

ニュースを思い出しては**集中力を欠いてしまった**ことはありませんか？

知らず知らずのうちに、誰かにコントロールされているような感覚や違和感がありながら、日々の忙しさに追われていると深く考える時間も余裕もなく、**そのうちに自分軸**で物事を判断することができなくなってきました。

**今日はこれとこれをやる！**と、無駄なことに振り回されることなく、決めたことに集中して**短時間で今の自分にでき得る、もしくはそれ以上に上質な結果を残せる**ようになると、それは良い成功体験として記憶に残り、その日一日を気分良く終えることができ、次の日もまたその次の日も・・・繰り返しながら螺旋状に進化していくような良い循環を手に入れたくありませんか？

**私たちが精神的にも肉体的にも経済的にもより豊かな生活にステップアップしていくためには、この螺旋階段のような良い循環が必要不可欠です。**

まずは10分間の呼吸法をご紹介します。



# 10分間チューニング呼吸法

---

できれば朝、起きてすぐに行うのがおすすめです。

目が覚めたらそのまま布団の中でしっかりと伸びをして、眠っている間に縮こまったからだを伸ばします。

**そして、シンプルでありながら効果的かつ現代社会で生きるために必須な『マインドフルネス瞑想』を行います。**

『瞑想』というと修行やスピリチュアルをイメージする方もいらっしゃると思いますが、驚くほど効果が高いにもかかわらず簡単で、気軽に取り組むことができます。

**この10分間で一番大切なことは、目を閉じること、そして呼吸に集中することです。**視覚刺激は私たちが思う以上に多くの情報をキャッチし、作用しています。目を閉じるとそれだけで嗅覚や聴覚が研ぎ澄まされる感覚がありますよね。

**この朝の10分瞑想は、軽く目を閉じて、ただ鼻先だけに意識を集中させて呼吸をします。**吸うことよりも吐くことが大切です。お腹がぺったんこになるようなイメージで口から深く息を吐き出すと、自然と大きく息を吸い込むことができます。吸う時はゆっくり今度はお腹が膨らむように鼻から息を吸い込みます。8秒吐いて4秒吸うという目安もありますが、そんなことは

気にせず自分の呼吸を大切に、ゆっくり吸い込んだら、それ以上に吐ききるように行います。

**やってみると、現代の私たちは思っている以上に呼吸が浅くなっていることに気がつくと思います。**

スマホやパソコンを使用する時間が長くなり、身体は前傾姿勢になっているので、いざ深い呼吸をしようとしても深く吸い込むことができないどころか、口が閉じられず鼻呼吸すらできない人が多いです。さらに情報刺激や様々なストレスで胸のあたりがつかまってしまっているため、実は慢性的な酸素不足状態に陥っています。

そのため、意外と呼吸に集中するのは難しく、呼吸に集中しなきゃいけないのに、あれこれやらなければいけないことが浮かんできたり、気になっていたことを思い出したり、すっかり忘れていたことが出てきたりするかもしれませんが、それで良いんです。

今やるべきこと、手放して良いこと、後回しで良いことなど、呼吸とともに頭の中が仕分けされて少しずつ整理されていくので、浮かんでくるものは自然に、そのままそのまま・・・すると浮かんできたものはまた自然と消えていくので、ゆっくりまた呼吸に集中していきます。

鼻先や呼吸だけに意識を集中させることで、一旦脳を思考停止状態にしている状態になります。どんなコンピューターよりも人間の脳は高性能だと言われていて、無意識の間もいろいろな思考を繰り返し続けています。そして脳の中にどんどんゴミを溜め込んでいます。これらのゴミをクリアにできるのが、この『瞑想』です。

『瞑想』と言いながら『呼吸法』ですね。正しい呼吸を習慣にすることで、毎日脳の中を掃除してパフォーマンスアップ、実は全然足りていなかった酸素をたくさん身体の中に入れる習慣ができると、免疫力もアップします。これから暖かくなってくるとちょうど良い時期。本当にメリットしかないので、頑張って10分早く起きてみませんか。

**最初から上手くできなくても大丈夫です。自分だけに向き合う大切な時間、自分を取り戻す時間を毎日続けていくことが大切です。**

いかがだったでしょうか？お金がかからない身近な3つのモノで、私たちのからだは驚くほど元気を取り戻すことができることが、からだの仕組みとともによくお分かりいただけたかと思います。

次の後編では、この3つをさらにパワフルに活用する応用編などもご紹介していきますので、楽しみにしててくださいね。

## 朝5分、寝る前5分で自律神経を整える呼吸法

---

**私たちには利き手、利き足と同じように、実は効き鼻があるって知っていましたか？**

香りを嗅ぐ時には、2つあるうちのどちらか一方の鼻で香りを嗅いでいます。『効き鼻』は今回ご紹介する呼吸法を実践していただけると必ず実感できます。

今回ご紹介する呼吸法は、メディカルグレードのエッセンシャルオイルの香りを使って、朝5分、寝る前5分、1日合計10分を行います。

潜在能力や集中力、1日のパフォーマンスや睡眠の質が人生レベルで変わってしまった人も大勢いるような呼吸法です。また、朝5分の呼吸法は認知症予防としても効果的な『嗅覚トレーニング』にもなるので、気になる方は騙されたと思ってお試しください。

**浅い呼吸に気づいていますか？**

私たちは急激な変化によって、日々、本当に四六時中さまざまなストレスに晒されています。目の前にあるタスクだけでなく、無意識のうちに過去や未来への妄想を繰り返しながら脳は絶えず働き続けています。テレビやネットは、扇動したい方面に私たちが向かうように情報操作したニュースを繰り返し流し

続けることによって私たちの恐怖や不安を煽り、無意識レベルに情報を刷り込んでいます。何となく気になったニュースを繰り返し思い出してしまったりしますよね。

私たちは知らず知らずのうちに巻き込まれて、見えない部分でどんどん蝕まれています。

**その結果、私たちの呼吸はどんどん浅くなり、浅い呼吸を繰り返していると、呼吸循環、体液循環が悪くなり、筋肉、自律神経、代謝、内臓の働きなど全身の機能が低下し、自然治癒力も正常に働かなくなってしまう。そのため、肩こりや頭痛、冷え、イライラ、おなかの張りなど、慢性的な不調が続くようになります。酸欠状態になるため、脳のパフォーマンスは低く、睡眠の質も悪くなっています。**

## 朝5分の片鼻呼吸法による全脳呼吸法

---

朝の忙しい中の貴重な時間をできる限り高濃度活用するため、お好きな香りのエッセンシャルオイルをご用意ください。また鼻から直接吸い込むため、なるべくメディカルグレードのエッセンシャルオイルをおすすめします。

周波数が高いとされるブルーサイプレスや、パイン、スプルース、サイプレスなど、森林を感じられるオイルもおすすめです♪

私はブルーサイプレス、イランイラン、ジャスミン、シダーウッド、ゼラニウム、ラベンダー、ブラックスプルー、フランキンセンス、ハワイアンサンダルウッド、ホワイトファー、ベチバー、シナモンバーク、タヴァナ、ローズ、ジャーマンカモミール、ブルータンジー、グレープフルーツ、タンジェリン、スペアミント、レモン、オコテアがブレンドされているヤングリビングのハイエストポテンシャルというブレンドオイルを使用しています。

ヤング・リビングのエッセンシャルオイルの周波数の高さの実験結果を見ると、ポジティブ思考(72-78) < 瞑想(77-83) < ラベンダー(118) < フランキンセンス(147) < ローズ(320) < アイダホブルーспルрус(428) < ブルーサイプレス(535)

**YOUNG LIVING**  
ESSENTIAL OILS

**SEED TO SEAL**  
QUALITY COMMITMENT  
Independent Distributor

### HOW TO KEEP YOUR FREQUENCIES HIGH IN TIMES OF CRISIS

We all have different frequencies, the higher the better. The lower the sicker we get. Disease starts when our frequencies drop below 62 Mhz.

A few drops on the crown of the head a few times a day can bring our frequencies back on high gear.

72-78  
positive thoughts

77-83  
Meditation

118  
LAVENDER

147  
FRANKINCENSE

320  
ROSE

535  
BLUE CYPRUS

Peppermint is at 78 Mhz

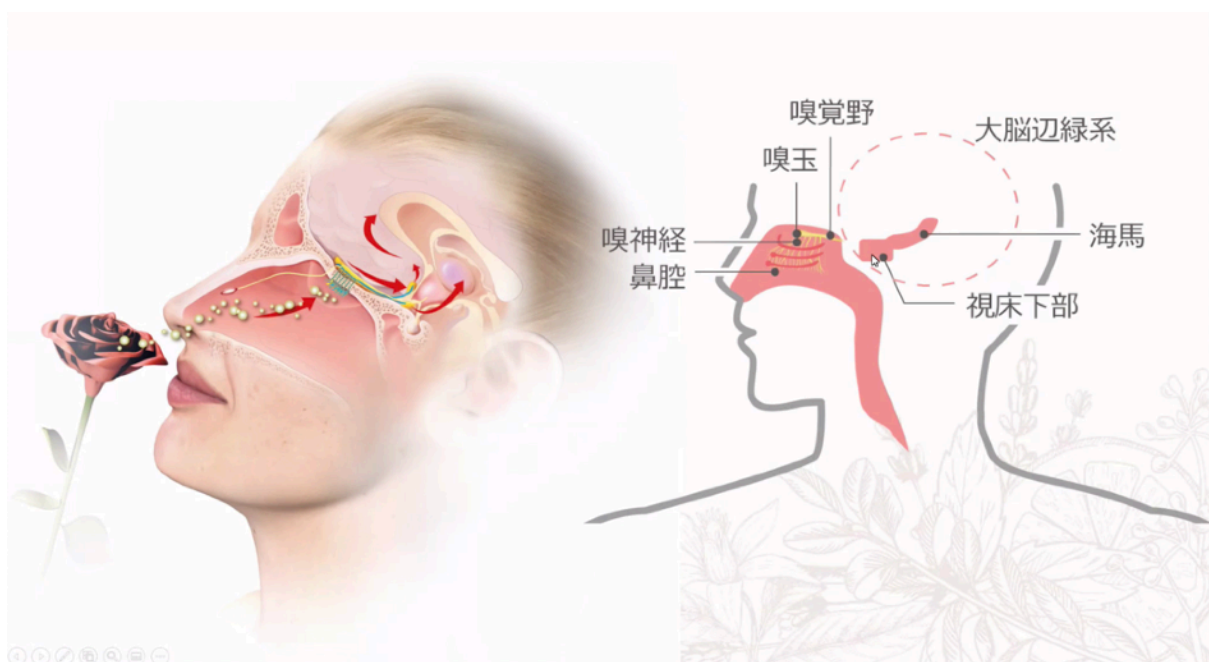
CRISIS & TRAUMA MAKES OUR FREQUENCIES GO REALLY LOW. THE LOWER IT DROPS, THE MORE CHANCES WE GET SICK.

ct.youngliving

簡単に考えると、瞑想するよりオイル塗ったほうがよっぽど周波数が上がるし、即効性があるし、簡単で手軽にできて良いってことですよね。

現代のストレス社会の中では、いつもいつも、前向きでポジティブ思考を保ち、高い周波数を放出し続けるのは至難のわざ、非常に難しいことです。

しかし、五感の中で、臭覚というのは、脳にダイレクトに伝わるものなので即効性があります。



**朝の呼吸法は、ヨガの世界の片鼻呼吸法による全脳呼吸法を行います。**

ヨガの世界では、右の鼻の穴から入る呼吸は『陽』のエネルギー、左の鼻の穴から入る呼吸は『陰』のエネルギーとされています。鼻の穴は自律神経の働きによって、ふたつの穴がそれぞれ交代で機能しています。

アロマのグレードによって、手のひらにオイルを塗り拡げたり、マスクやディフューザーなどでエッセンシャルオイルを香らせながら、ふたつの穴それぞれから交互に香りを吸い込んで吐くことを5分間繰り返します。

この時に大切なポイントは2つ。まずは右の鼻の穴を押さえて左の鼻から吸い込みます。吸い込んだら少し左の鼻も抑えて、左の鼻の穴から吸い込んだ香りが脳の中を左脳から右脳を通過して、右の鼻に降りてくることをイメージして、右の鼻から吐き出します。この時、お尻の穴も閉めて香りがからだから漏れずに左の鼻→左脳→右脳→右の鼻を循環するようにするとより効果的です。





右の鼻から吐き出したら、今度はそのまま左の鼻を押さえて右の鼻から香りを吸い込みます。右の鼻→右脳→左脳→左の鼻と、先程とは逆のルートで香りが循環するのをイメージして、左の鼻から吐き出します。右脳と左脳のやり取りがスムーズになることを意識しながら繰り返します。

片鼻呼吸を行うと、初めはどちらか一方の鼻が吸い込みにくい感じがするかと思います。『効き鼻』じゃない方ですね。エッセンシャルオイルの香りを吸い込みながら行うこの呼吸法では、嗅覚トレーニングも同時に行うことができます。そして続けているうちに両鼻ともスッキリ通るようになりますよ。

**また、1日の始まりの朝をこの呼吸法でスタートさせることを習慣にすることで、副交感神経（心身を休息させるための神経）と交感神経（心身を活動させるための神経）を切り替えるスイッチになり、その日一日をハイパフォーマンスで過ごすことができるようになります。**

基本的に吸うのと吐くのは同じ長さで行いますが、交感神経のスイッチを素早く入れたり、ガッツリテンションを上げたい時には、吸うよりも吐く方を強く短くするのもおすすめです。

よろしければ、朝5分呼吸法のBGMにご活用くださいませ。



## 寝る前5分の腹式呼吸と肺呼吸を組み合わせた全身呼吸法

---

お好きな香りのエッセンシャルオイルをご用意ください。また鼻から直接吸い込むため、なるべくメディカルグレードのエッセンシャルオイルのをおすすめします。

科学的にもリラックス効果が高いことが証明されているラベンダーがおすすめ♪苦手な方はタンジェリンなど優しいシトラスと1:1でブレンドすると苦手な方が少ない良い香りになります。

**夜の呼吸法は、腹式呼吸と肺呼吸を組み合わせた全身呼吸法を行います。**

アロマのグレードによって、手のひらにオイルを塗り拡げたり、マスクやディフューザーなどでエッセンシャルオイルを香らせながら行います。

はじめに身体中からすべての息を吐き出します。お腹がぺったんこになって苦しくなるまで吐き出すと、今度は自然に吸いたくなるので、お腹がぼっこり膨らむように香りと息を吸い込みます。お腹が吸い込んだ香りと息でいっぱいになったら、そのまま肩を外側に開いて、今度は肺がいっぱいになるまでさらに吸い込みます。これ、慣れるまでは結構難しいです。いかに自分が呼吸を疎かにしていたかが良く分かります。最初は何回かに分けてでも、とにかく繰り返し行うことが大切。慣れると徐々に一回でお腹と肺がいっぱいになるまで吸い込めるようになります。

副交感神経（全身を休息させるための神経）を優位にしたいので、夜の呼吸法では吸うよりもしっかり吐くことを意識します。そして、吸い込んだらお尻の穴もしっかり閉めて香りが肺の中にしっかり行き渡るように息を止めます。目安は8秒吐いて4秒吸い込み、4秒息を止めて、またゆっくり吐き出すイメージですが、秒数よりも自分のリラックス感を大切に行ってください。

また、この呼吸法で1日の疲れやいろいろなストレス、働きっぱなしの脳を休ませます。脳の思考をストップさせることで世俗的なものから切り離し、香りの力でリラックスすることで、余計な悩みや不安から開放されて深い眠りにつくことで、質の良い睡眠を得ることができます。

朝と夜の呼吸法で交感神経と副交感神経のスイッチの切り替えを日々の習慣にしていくことで、自分の軸がしっかりして、周囲に振り回されずに、効率良くクリアでハイパフォーマンスな毎日を過ごすことができるようになります。どうぞお試しください。

よろしければ、夜5分呼吸法のBGMにご活用くださいませ。



## ＼呼吸法を実践された方々から届いた感想／

---

朝と夜寝る前の5分間の呼吸法を実践されている方々から届いた感想をシェアします！

集中力アップ、夜ぐっすり良い眠りにつくことで疲れが取れ、1日のパフォーマンスが上がる、良い循環になる、認知症予防、頭が冴えてクリアになる、視力がアップするなど、いろいろな体験談があります。騙されたと思ってぜひ一度お試しください！8週間続けて人生レベルで変化を感じられた方も多数いらっしゃいますよ。

- ・集中力が大幅に上がった。気づくと何時間も集中しているときがある。

- ・入眠と朝起きるのがスムーズになった。疲れもとれていて、1日中眠くなることなく活動できる。

- ・朝は鼻の通りが良くなり、頭がすっきりする感じです。夜は、時間を作ってしようとするだけで少しだけ気持ちに余裕が生まれる感じです。

- ・疲れを感じない。腹筋が出てきた！

- ・従来から温めてきた「統合医療・森林健康都市構想」の実現に向けて、ひらめきや意欲、集中力が高まって、市役所への提案書の提出をはじめ、どんどん行動に移せるようになってきました。本当に嬉しいです。

・夜はあっという間に眠りに落ちます。朝はやる気が満ちてきます。

・朝起きたときのだるさがなくなった。顔もスッキリした。便通も良くなった。

・感情の切り替えがスムーズに行くようになって、集中力が増した。脳腸の連携が感じられるようになった。

・ぐっすり眠れて、目覚めがスッキリするようになった。

・仕事中に眠いんですけど、全体に呼吸してみています。イラッとしませんが、寝る前に意識しています。朝昼晩でお守りのに思い出しています。

・よく眠れるようになりました。匂いを嗅ぎ分けることはできませんが、アロマの効果もありそうです。

・冷え解消と頻尿も改善しているかもしれません。意識してみます。

・モヤモヤから抜け出した感があります。

良質なエッセンシャルは心地よい香りをさりげなく部屋に香らせるだけでもその効果を実感できます。メディカルグレードの

良質なオイルは直接肌に使用することもできます。  
(あくまでも自己責任で。ラベンダーは特に優しく、安心して使用でき、私や子どもたちを心地良い安眠に導いてくれました。) あなたもぜひぜひ、体感してみてくださいね♪



植物にはとてもパワフルな癒しの力が備わっており、体調を崩した作業員が農場に入ると、植物はその作業員のために癒しのパワーを惜しみなく提供します。

ヤングリビングの農場は化学農薬や人工肥料に1度もさらされたことのない土地に設立され、不調な作業員は適切に休ませ、たゆまぬ愛情を注いで育てることで植物の癒しの力を最大限に引き出し、そのパワーとともに香り高く高品質なエッセンシャルオイルとしてボトルに閉じ込められ、世界中の人々の元に届けられています。

あなたもスーッと優しく、それでいてパワフルに身体中に染み渡る深いラベンダーの香りをぜひ一度お試しください。



あなたのご意見ご感想をお聞かせください。最後までお読みいただき、専用フォームより本誌の簡単な感想を寄せていただいた方には、

1. 『自分を深く知る3つの自己認識術』 35%OFFクーポン  
(2022年12月31日まで有効)

2. 呼吸法におすすめの100%ピュアな無農薬のラベンダーエッセンシャルオイル1ml

3. メディカルアロマ・ベーシックレポート

Copyright (C) エムエルおうちリトリート研究所 All Rights Reserved.

メディカルアロマ・ベーシックレポートでは、香りの不思議な力を脳科学の観点からまとめ、さらにメディカルアロマの基本と暮らしのさまざまな場面で役立つ12種類のエッセンシャルオイルの働きや活用法についてご紹介しています。また、レポートの簡単な感想をお送りいただいた方に7つのメディカルグレード高品質オイルから選べるトライアルボトルをプレゼント

#### 4. 【自然療法の基礎知識と簡単にできるセルフメンテナンス法セミナー】

特別なものは不要！身近なもので免疫力をアップしていかないものをデトックスできるからだになる9つのアプローチを記した『セルフメンテナンス』



以上4点を即時進呈中！です。



# ■我が家と友人数名家族の場合

身近なモノで無理なく心身を整える3つの方法はいかがだったでしょうか？

これらは、小学校にも中学校にも高校にもほとんど行かずに、世界中を飛び回り、世界各国のさまざまな医術やビジネスを学び、伝え広めながら大富豪にまで上り詰めた、元ひきこもりのメンターに教わったものです。どれも分かっているながら、知っていないながら実行できていなかった大切な教えです。それらは、何一つ高価なものを要することなく、私たちが生きる上で本当に必要不可欠な大前提であり、大いなる自然の恵みに気づき、ただ丁寧に大切に意識して過ごすことでした。

**大きすぎて四六時中当たり前になってなおざりにしてしまっていたことを一つ一つ大事にすることで、驚くほど大きな変化が訪れるのは至極当然のことかもしれません。**

私の場合、初めは朝起きて歯磨きをしながら窓をあけて朝日を眺め、冷たく冷やしておいた浄水を飲み、洗濯物を干しながら太陽光を浴び・・・と少しずつステップアップすることで次の習慣となる呼吸法を教えていただき、そのうちに散歩に出られるようになり、いつの間にか引っ越しや配置換えもして3ヶ月

も経たないうちに、ネガティブな思考や不安、否定的な言動はなくなっていました。

もしも余力があるならば、日の出から1時間以内の太陽を10秒程度直接見つめてみてください。※肉眼で見つめて良いのは日の出の太陽光だけですのでご注意ください。

日の出の太陽が良い理由は、脳の松果体やメラトニンというホルモンなどの細かい理屈がありますが、この辺りは別のところで詳しくお伝えしており、長くなってしまうのでここでは省きます。

ただ、アメリカ航空宇宙局のNASAも日の出の太陽には特別な力があることを科学的に認めています。

はじめは起きるのが辛いかもしれませんが、徐々に元気を取り戻してきたら、ぜひトライしてみてください。1週間もするとその驚くほどのパワフルな力を実感できるはずです。

兎にも角にもまず初めにやったことといえば、  
**そこまで無理することもなく『太陽光を浴び、キレイな水をしっかりと飲み、丁寧な呼吸を心がける』という生理的な行動を意識して自然な流れとして身につけただけです。**

それだけで、子どもの様子に振り回されることなく、周りの目が気にならなくなり、夜はぐっすりと眠ることができ、朝はスッキリと目覚め、今がすべてでベストな状態であることを感じられ、子どもの存在そのものに心から感謝し、子どもの行動や言動一つ一つが学びの糧となりました。

子どもについては寝ている間や座ってゲームをしている間に少しでも太陽光に当たるように窓を開け、朝は冷やしておいた浄水を飲ませ、youtube動画を作って一緒に呼吸法を試したりしました。子どもは憧れている人に近づけるとか、筋肉がつく、カッコ良くなる、肌がキレイになる、気持ちが楽になるなど、各々のモチベーションポイントに合わせて話すと、その場ではうるさがっていても、一人でこっそりとやっていたりするものです。（我が家と友人数名家族の場合ですが・・・）

思春期ともなると親がべったり心配し、干渉し過ぎるのも良くありません。互いに一人になれる時間と空間を確保し、それぞれが思考を深められる環境を整えることも大切です。

**なぜ？・なに？・どうしたい？・どうなる？・どうすればいい？**

このように分類して気持ちを整理してみることも重要です。

『今』、少し先数年後の『中期』、数十年後～死ぬ時までの『長期』という視点も加えて俯瞰してみるのもおすすめ。たぶん、

数年後にはこのことで少し思い悩み、苦勞するかもしれないけど、死ぬ時に振り返ってみてあの時あの決断をして良かった、と感じられるように思考を繰り返します。

後悔は絶対にある！どちらを選択しても後悔することはあるんです。ならば、どちらがよりクオリティの高い、価値のある、心地よい人生につながっていくのか、を考えて歩いていく。

そして、**疲れたら無理せず休む。人生のおおよそ1/3を占める睡眠は、私たちの活力の源です。その睡眠の質を高めるのが、太陽光、水、呼吸法なのです。**

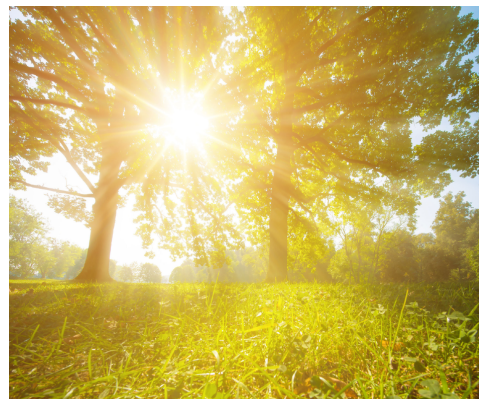
無理をやめると、それまで見えていなかった景色が見えてきます。今までどれほど息苦しい世界で生きていたのかが分かります。からだ中に太陽光と水と呼吸が沁み渡ると、ぐっすり眠れるようになり、頭にも心にもからだにも余裕が出てきます。自然に口角が上がり、心穏やかに笑っていただけるようになります。

そうなると子どもとの会話も増え、母親のミラーニューロン（脳機能的な影響）を受け、肯定的に認められることで子どもも笑顔になり、欠如していた部分が少しずつ満たされることで自信がみなぎり、新しいことに目が向くようになって、顔色が良くなり、瞳が輝き、否定的な言動が少なくなり、互いに居心地が良くなって助け合い、協力し合い、尊重し合い、心豊かに暮らせるようになっていきます。

母親にとって子どもの存在はとても大きいものですが、子どもには母親の影響力は絶大です。母親が何事にも動じず、心穏やかに笑っていることの効果は絶大なのです。

そのために、まず必要なものは何一つ特別なものではありませんでした。

## 太陽光



## 水

## 呼吸

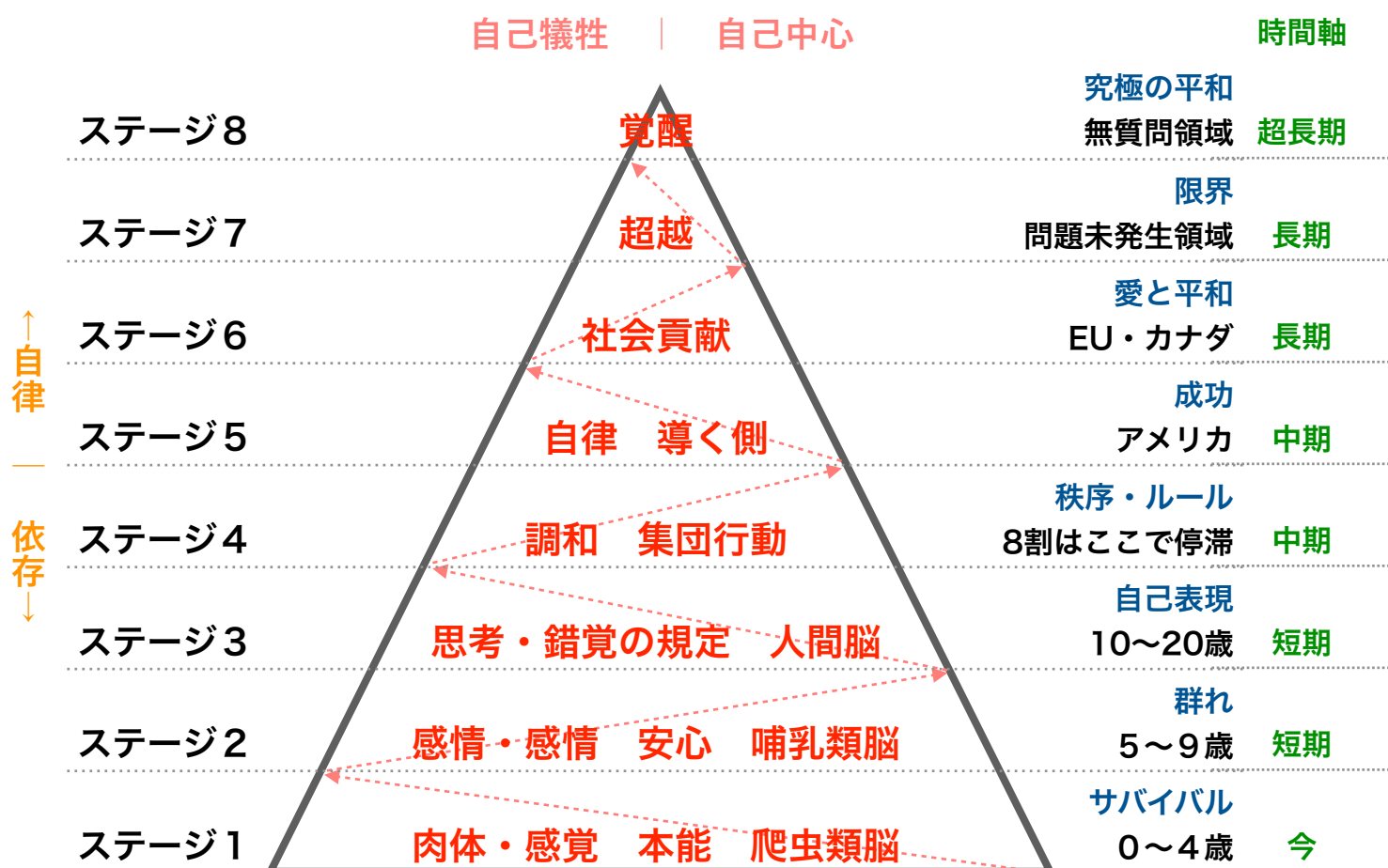


この自然の恵みを感謝の心と共に、存分に感じてみてください。  
驚くほど力強く、見事に核を蘇らせてくれます。

どうぞあなたも、体感してみてください。

## ■最後に

伝統医学、脳科学、発達心理学にあらゆる理論を掛け合わせたメンターの教えでは、10代、20代、30代、40代、50代、60代、70代、80代以上、国、世界、地球、それぞれのステージで満たすべきポイントが網羅されています。



我が家はテレビやニュースをほとんど見ませんが、友人のSNS投稿などで気になったものをググってみると、まさしく見事にすべてがこのステージ理論に当てはまっていることに驚きます。

10代や思春期の子どもは、それまでに真に満たされていない部分があることで燃料切れを起こして立ち止まってしまうのです。

**環境によっては燃料切れでもうまく立ち止まることができずに、抜け殻のような状態で走り続けます。慣性の法則状態ですので、いつ止まってもおかしくありません。**

**20代、30代、40代・・・と続いていくことは当たり前ではありません。常に『今』を大事に満たしながら、先を見据えていく必要があるのです。**

『今』を大事に満たすために大切なことは、まず現状を把握することです。無限の広がりを感じていては收拾するために動くこともできません。

「なんだ、そんな単純なことで解決するわけがないじゃないか！」と言って結局何もしなければ、この先も何も変わりませ

ん。誰にも強制することはできず、何を信じ、何を選択し、何を決断して行動するのは自由ですが、何もしなければ、未来は今のままの延長線上です。

私たちは変化を嫌います。未知の世界が怖いのです。うまくいかないかもしれない、どうなるのか分からないのなら、今のままの方がマシだと思ってしまうのです。

**そうやって積み重ねてきたのが、今の人生です。**

ある日突然、思い立って1人で行動するのは勇気のいることです。よっぽど確固たる決意がない限り、1人ではつつい現状維持メカニズムが作動してあっという間に逆戻りしてしまうでしょう。

それは至極当たり前なことなのです。私たちはそのような社会で育ってきたのですから。

**でも、人と違うことをする、常識から外れることは良くないことだという固定観念や価値観、これらは、私たちが生まれつき持っていたものではありません。この社会で成長と共に勝手に身についたものです。**



自分自身の直感よりも優先し、何十年も上書きしてきたものを塗り替えるなんて無理だと思われるかもしれませんが、実は方法があるのです。

## ■自分探しの次の一手！自分を深く知るための3つの診断【深層診断+星読み+体質診断】

『親だから教え、護るのが当然』ではありません。子に教わること、子から学ぶことも多くあります。知らず知らずのうちに子どもに助けられ、護られていることもあるのです。子どもが16歳なら、その子の親は親年齢16歳。人生経験は長くても親としては子どもと同じ年齢なのです。

**目指すのは、親や子という垣根を超えて共に学び、共に育ち、共に生きる、ボーダーレスな関係。**

とはいっても、一昔前に流行った？友だち親子というのとは違います。馴れ合い、依存し合うような関係ではありません。

心地よい距離感で愉しみながら信頼し合い、尊重し合い、互いの強みを活かして助け合い、それぞれが自信を持って同じ時代を生き抜く同志となれたら、素敵じゃありませんか？

**子どもたちが輝きながら限りある生命を生き抜くために、まずは私たち大人が輝き、人生を心から愉しむ姿を見せなければなりません。**

頭（思考）、心（感情）、からだ（行動）、この3つの働きを蘇らせ、本来の機能を取り戻し、クリーンな状態になって初めて、私たちは本当の自分を見つけ出し、思考も感情も一致した本当にやりがいのある、あなたにしかできない価値を見出して提供する（じぶん仕事）ことができ、あなたが救うべき人を救うことができるようになるのです。

そのような大人の姿を見ることで、子どもたちの胸に未来への夢と明るい希望が芽生え、力強く自分の人生を歩むことができるようになるはずです。



今は何のことだかさっぱり分からない、ピンとこない人も、  
『太陽光』・『水』・『呼吸法』、この3つの自然の恵みを丁寧  
に、存分に心がけて生活をする事で驚くほど自分の内なる  
変化を体感することができます。

そして、さらにその感覚を研ぎ澄ますためには、体質や習慣な  
どの現状を把握することが大切です。

無理なく心から認め合い、寄り添い、時に向き合いながら、共  
に学び、共に育ち、共に生きるための第一歩は、現状を分析  
し、傾向を掴み、対策法を知ることです。

**子どもから教わる事、他者から学ぶことはとてもたくさんあります。**

時代の変化と共に、常識や価値観はどんどん覆され、一つのと  
ころにいつまでも留まっていたのでは進化することはできません。

躊躇わず、執着しないで手放す。  
自分らしさや一貫性に捉われてしまうと  
過去に留まることになります。

そして何が本当か分からないから、盲目的になり過ぎず実践  
し、探究し続け、また実践する。

O：オブザーブ（観察し分析する）



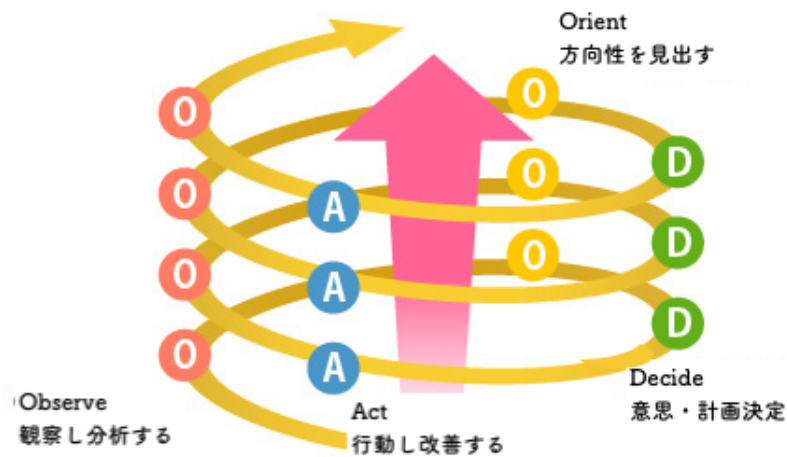
O：オリエント（方向性を見出す）



D：ディサイド（意思・計画決定）



A：アクション（行動し改善する）



私たちはこのサイクルを繰り返すことで、螺旋状に進化することができます。

**一つのこと**に固執し過ぎない、でも、**簡単に見切り**をつけない。

一見矛盾や居心地の悪さを感じる場所に大きな発見や成長があります。そしてそれは実際にやってみなければ分かりません。

誰かが成功した方法でも、これまでの習慣や環境が違う自分が成功するとは限らないから、まずやってみる。

でも、仕事も、人間関係も、家事も育児も、何ならトイレに行くのでさえ、動き出せないこともある。

私たちは何をするのにエネルギーが必要なのです。

エネルギーには自力と他力がありますが、他力（家族や友だちなどのエネルギー）を受け取るのにさえ、準備が必要です。

**準備が整っていなければ、相手がそんなつもりで  
言っていないことでもネガティブに受け取ってしまう  
ことがあるのです。**

まずは自力を養うために、身近なものをほんの少しずつ変える、無理のないスモールステップではじめてみる。

新しいことを始めるにあたって一番ネックになることは何ですか？

**時間的な問題？**

**体力的な問題？**

**精神的な問題？**

経済的な問題？

感情的な問題？

上げ出したらキリがないくらい、いろいろ出てきますよね？

私たちは変化を嫌うようにできているのですから仕方ありません。でも、特別なものを必要としないものだったらどうでしょうか？

これまでやってきたこと、普段していることの中でできることだったら、時間的な問題も、体力的な問題も、精神的な問題も、経済的な問題も、感情的な問題も、さほど関係ありませんよね？

小さく始めて、大きく実る。

遺伝という概念がありますが、これも部分的なものです。私たちのからだは20歳前後までに基盤が培われます。

20歳前後までといえはちょうど、親兄弟、場合によっては祖父母などと暮らし、同じものを食べ、考え方や物の見方、捉え方、価値観などのミラーニューロン（脳機能的な影響）を受ける時期ですよね。

実際には実年齢に限らずですが、幼い頃のステージが満たされていれば、10代には自己表現が始まります。血のつながりがあ

るとはいえ、私たちは一人一人別の存在で、本来は物の見え方、捉え方、価値観は違うはずなので、そのギャップに思い悩む人が多い時期です。葛藤を繰り返しながら、自分なりの価値基準の輪郭を確立していく時期でもあります。

この時期に身についたさまざまな価値基準が先々の心身に大きく影響していくのです。

**無理なく自分を見えない枠から解き放ち、大人や子どもという垣根を超えて、同じ時代を生きるボーダレスな関係を構築するためには、互いの違いを認識し、必要な自力の養い方を身につけ、あなた自身を知ることが大切で、とても価値のある第一歩なのです。**



## ■Hello! Myself

**私は私。ありのままで心地良い、いつも何時でも好きであり続けられる本当の自分に生まれ変わる**

私たちは、子どもとの時間を愉しみ、子どもも大人も心身を健康に、心豊かに、共に学び、共に育ち、支え合い、助け合い、尊重し合い、信頼し合い、同じ時代を生きる仲間として限りある生命を生き抜くことを目指しています。

そして、大人だけでなく、子どもも一緒に心身を整える方法を学び続けています。大人はできても子どもにはできないような健康法ではなく、笑顔で会話を弾ませながら同じ食卓を囲み、なるべく普段の生活の中で自然なモノで心身を整えることを大切にしています。



遠い祖先が暮らしていた世界と比べると、  
食べものや薬だけでなく、  
生きるために不可欠な空気や水、海の塩までも汚れ、  
私たちの身の回りのあらゆるすべてのものが変わってしまっ  
ています。

**「私たちのからだは私たちが口にしたものででき  
ている」**

というのは厳密には正確ではありません。

**私たちのからだは、私たちが口にし、消化し、分解して吸収し  
た栄養でできています。**

からだの機能が衰えていけば、消化できないまま排泄されるこ  
ともあるわけですし、同じものを食べたからといって、同じ栄  
養が摂れるわけではないのです。

落ち込んでいる時に食欲がなくなったり、体調が悪くて消化も  
分解も吸収もされないこともあります。ストレスによって吸収  
できる栄養が変わり、うまく栄養を摂れなくなるとからだの機  
能が衰え、元気がなくなって思考パターンがネガティブにな  
り、からだを動かすのも億劫になってしまいます。

**つまり、栄養とからだの機能と思考、感情はそれぞれが互いに  
複雑に絡み合い、影響し合っているのです。**

安易に薬を飲み、無防備に汚れた水や空気に晒され、弱った心身にさらにからだの働きを邪魔するものだらけの食事では、ただ生きているだけで毒素が蓄積してしまいます。

毒素だらけのからだでは、頭も働かず、新しいことを始めようなどという気には到底なれるはずがありません。

私たち以上にあらゆるものを口にしていて現代の子どもたちが、今の環境と食習慣を続けていたらどうなるのでしょうか？

少し考えただけでも恐ろしくなります。

**私たちの頭、心、からだはミラーニューロン（身近なヒトからの脳機能的な影響）と食習慣によって培われています。**

そして、食習慣が日々の思考・感情・行動（内面）の源泉であり、当然、経済力や経済観念（外面）にも大きく影響していきます。

どれだけ健康に気をつけていても、環境による毒素は私たちにはどうしようもなく避けようがありません。まずはこれまでに蓄積した毒素を排毒し、からだのメカニズムを理解し、からだの働きをサポートする術を身につけ、溜まった毒素の定期的な

デトックスを習慣化し、出せるからだに整えることが大切なのです。

頭も心もからだも冴え渡り、健康であればお金はいくらでも稼ぐことができますが、一旦病気になってしまうと仕事にも生活そのものにもさまざまな制限がかかり、生命をのびのびと心から愉しむことは難しくなってしまいます。

親が子どもに遺せる本当に価値があるものは、高額な割に身につかない、発達心理学的にも無意味な幼児教育や習い事などではありません。

**常に自信を持って真のポテンシャルを発揮できるような頭と心とからだ**

そして、

**それを維持し、常に頭と心とからだのバランスをとったり自分でメンテナンスできる知識**

なのです。大人が正しい手順を身につけて、自分で心身をメンテナンスできるようになって、本来の自分に生まれ変わって輝き、日々を愉しみながら人生を邁進する姿を見せることが、子どもたちが幸せな人生を歩むために何よりもパワフルな糧になります。

また、実際に学び、実践することで知識+経験という最強の説得力を手にすることができるのです。

## 『今』を抜け出して本当の自分を生きる

---

本誌の『身近なモノで無理なく心身を整える3つの方法』では、太陽光・水・呼吸という私たちには必要不可欠で重要な役割のある大いなる自然の恵みが、本当の自分に生まれ変わる扉を開き、頭（思考）、心（感情）、からだ（行動）、すべてが本来の機能を取り戻して、伸びやかに、軽やかに動き出すことをお伝えしてきました。

この3つの方法をまずは4週間、意識して行うことで、これまでになかった物の見え方や考え方、捉え方をしていることに驚かれることと思います。

周りの人と同じじゃなくても、合わない人や場に無理して合わせなくても、誰かと無理してつるまなくても、空気を読まなくても気にならない自分。

他人の常識や当たり前から抜け出して、自分自身に向き合って、心身穏やかで心地良く、1日1日を丁寧に積み重ねながら本当の自分、等身大の自分に気づき始めているはずです。

世の中の多くの人の『常識』では、無理して合わない人と付き合う必要はないし、自分を大切にしてくれる人、自分が大切だ

と思える人、好きな物、心地良い物だけに囲まれて生きることがわがままで贅沢で、自分勝手に、あり得ないことだと思われていますが、そんなことはないし、その考えこそが間違っていることにも気づき始めていることと思います。

ただ、今の社会で周りの環境を変えることはまだまだ難しいし、いわゆる『常識』の中で生きている人たちに囲まれていると、ミラーニューロンによって自分の意識になかなか確信を持ってないかもしれません。

さらに、苦しみや怒りよりも愉しみや幸福感で自分を満たして、子どもや大切な人と心から笑い合い、自分の在りたい姿やビジョンを鮮明にするために、より深く自分を知る必要があります。

私たちが自分自身の生きやすさを取り戻したHello! Myself（本当の自分に生まれ変わる）の次のステップでは、深層診断+星読み+現状体質診断によって自分を深く知り、心身の現状を把握します。

## 3つの自己認識術によって身につくスキル

---

- ・生まれた時から身の回りに溢れかえっている偏見を取り除いた本当の自分を知ることができる

- ・ 根底にある本来の自分と、社会の流れに合わせた偽りの自分、2つの自分を生きることによる無意識の疲労を払拭することでやる気や気力、思考力、判断力、集中力、行動力が蘇る
- ・ 誰もが赤ちゃんの頃に持っていた未知への好奇心を取り戻す
- ・ 他人の価値観に振り回されず、自分に必要なものを見極められるようになる
- ・ 頭では分かっているけど受けてしまう影響力を回避し、『他人は他人、私は私』とすっきり分離できるようになる
- ・ 『〇〇すべき』という根深く蔓延る固定観念を手放して視野が広がり、一辺倒ではなく各々から自分に合う部分を良いところ取りしてカスタマイズできるようになる
- ・ 自分軸を確立し、心地良く、生きやすくなる
- ・ 周りが気にならない強さだけでなく、利己と利他のバランスを取って、必要な情報には耳を傾け、柔軟に、しなやかに生きられるようになる

自分を深く知る3つの自己認識術

詳しい内容は[こちら](#)>>

## Hello! Myselfを実践された方の声

---

- ・子どものことを心から大切に思い、存在そのものに感謝できるようになった。
- ・周りの目が気にならなくなった。
- ・緊張感に満ちた居心地の悪い日々から解放され、嘘のように心のつかえが取れた。
- ・表情が明るく柔らかくなり、子どもの関係だけでなく、義父母や職場の人の言動に捉われることがなくなって心がふわっと軽くなりました。
- ・子どものことを心から信じて寄り添い、見守れるようになった。
- ・頭やからだの重だるさ、原因不明のからだの不調がなくなり、からだか軽くなった。
- ・苦手な人がいても同じ空間で愉しく過ごせるようになった。
- ・お互いを尊重し合い、笑顔で会話を交わせるようになった。
- ・自分の本当にやりたいこととやるべきことが日に日に明確に見えるようになった

- ・自分の生きる目標のようなものを見出し、その実現に向けて毎日前進できていることが実感できて楽しい

- ・原因思考（過去）から目的思考（未来）に変わり、生産的に一つ一つを完了させていくことができるようになって自信がついた

- ・失敗も成功の糧と捉えられるようになり、新しいことにチャレンジできるようになった

以上、Hello! Myself を実践されている皆さんのお声でした。

今回ご紹介させて頂いたのは、ごく一部の参加者様です。たくさんの方が本来の自分を見出し、やりたいこととやるべきことが一致して、心地よく自信を持ち、表情明るく心豊かに一歩を踏み出されています。

**多くの方が自分自身で心身を整える術を身につけ、自分自身だけでなく大切な家族を自然の力で癒し、健康管理ができるようになり、家族や大切な人との限りあるかけがえのない時間を大切に、愉しみながら1日1日を過ごせるようになったと喜ばれています。**

あなたもぜひ、感想をお聞かせください。[こちら](#)の専用フォームから簡単な感想を送っていただいた方には、



1. 『自分を深く知る3つの自己認識術』 35%OFFクーポン  
(2022年12月31日まで有効)

2. 呼吸法におすすめの100%ピュアな無農薬のラベンダー  
エッセンシャルオイル1ml



3. メディカルアロマ・ベーシックレポート

メディカルアロマ・ベーシックレポートでは、香りの不思議な力を脳科学の観点からまとめ、さらにメディカルアロマの基本と暮らしのさまざまな場面で役立つ12種類のエッセンシャルオイルの働きや活用法についてご紹介しています。また、レポートの簡単な感想をお送りいただいた方に7つのメディカルグレード高品質オイルから選べるトライアルボトルをプレゼント

メディカルアロマ・ベー



#### 4. 【自然療法の基礎知識と簡単にできるセルフメンテナンス法セミナー】

特別なものは不要！身近なもので免疫力をアップしていかないものをデトックスできるからだになる9つのアプローチを記した『セルフメンテナンス』



以上4点を即時進呈中！です。

# ■おわりに

いかがでしたでしょうか？Hello! Myself【STEP 1：身近なモノで無理なく心身を整える3つの方法】をご覧いただいたあなたが、これらを実践することで皆様のように悩み解決の糸口を見出し、理想の1日に少しでも近づかれています。幸いです。

**多くの人が知っている当たり前のことばかりですが、知っている、分かっていることと、実行することはイコールではありません。**

頭の良い人、賢い人ほど、当たり前すぎて静かに頭の中に整理整頓されたまま、振り返ってみようとはしませんが、自然の力はとても偉大です。

今回のメソッドであなたがこの大いなる自然の恩恵を体感し、幸せな未来への第一歩を歩み始めることを、心より願っております。

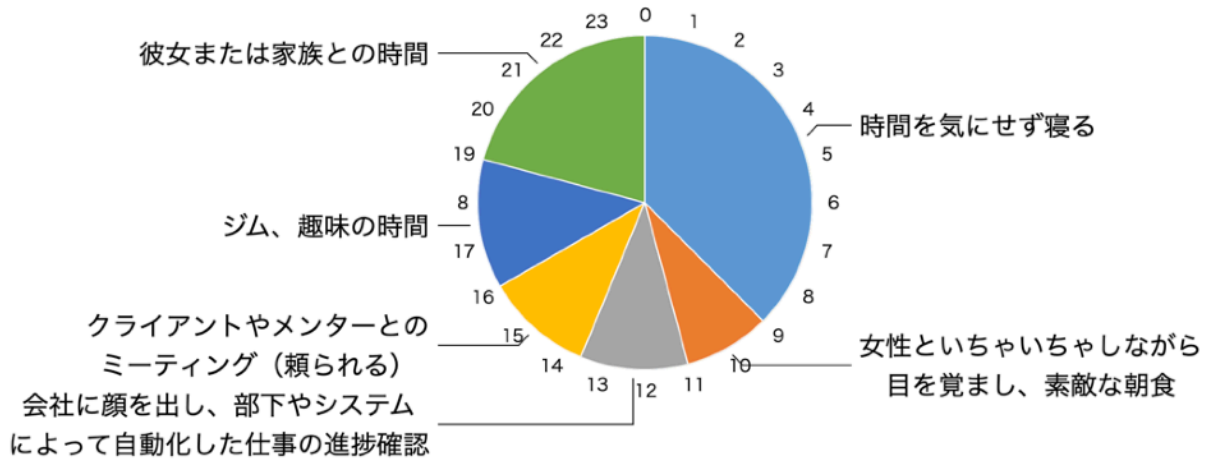
また、LINEやzoom、スカイプ、リアルなイベントなどを通じてあなたから、このメソッドやお届けした特典によって発見した新たな自分や、嬉しい変化を聞く機会があるとうれしく思います。

エムエルおうちリトリート研究所

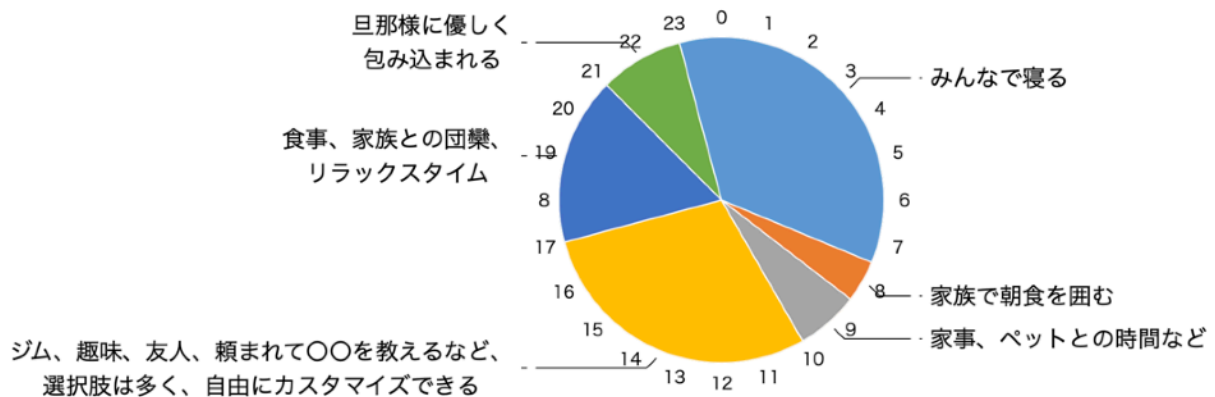
久家 慧夢

# ■追伸

## 【男性の理想の1日】



## 【女性の理想の1日】



さまざまなカタチでお話しする中で見えてきた1500人の悩み、理想と現実。多くの人が日々の『現実』に追われて、自分を見失っていました。見て見ぬフリ、気づかないフリをしていたり、向き合うことを避け、自分の本当にやりたいこと、在りたい姿を見失っていました。

自分の現在地を直視し、どん底であることを認識しない限り、やるべきことも本当に在りたい姿も見えてこないし、思考も感情も行動も、何一つたりとも動き出しません。

**上辺だけを取り繕うような、その場限りの表面上のお付き合いではなく、本気で何かを変えたい人だけに全力で真剣に向き合っています。**

Hello! Myselfでは、これまでの人とは違った経験や繋がったご縁で学んだことの数々によって、できる限り自然なモノのチカラで子どもたちのアレルギーや不調を治め、どん底から這い上がるチカラを取り戻し、思考、感情、行動の一致した本来の自分に生まれ変わった方法を、直接無制限サポートつきでお伝えしていきます。

もしも今、どうしようもない暗闇にいて、不安や焦燥感に飲み込まれそうになっていたとしても大丈夫。多くの人が本当の自分を認識し、身の回りのあらゆるモノ・コトを受け入れることで、悩みや苦しみから解放されて、新たな光を見出しています。

**どん底は最強の武器になります。なぜなら、後は上向いていくしかないからです。**

大切な人があなたの一部であるように、

**あなたは大切な人の一部です。**

だから、

あなたが幸せを感じ、生き生きと輝き、  
日々を愉しむことが

**あなたの大切な人を幸せにする1番の近道です。**

毎日を理想の1日にして、子どもたちや大切な人を夢と希望の  
光で照らすために、あなたがあなたの人生の主人公として輝  
き、あなたが主演となるステージを開拓してみませんか？

大人も子どもも心豊かに、日々を愉しみながら

**共に学び、共に育ち、共に生きる**

1人でも多くの人がこの生命を幸せに生き抜くためには、

**つながり（人間関係）**

**からだ（健康）**

# お金（経済）

どれも大切だから、

他人ではなく、本来の自分自身に必要な形でそれらを手に入れていくために、まずは心身を整えて自分自身に生まれ変わり、本当の自分を深く知るところから始めてみませんか？

3つの診断で自分を深く知る  
詳しい内容は[こちら>>](#)

## **\* 利用規約 \***

本冊子と表記は著作権法で保護されている著作物であり、本冊子を購入した個人・法人（以下、甲と称す）が本冊子を受け取って開封することにより、甲は下記の事項に同意したものとみなします。

■本冊子から得た情報を、発行者の事前の許可なく出版、講演活動および電子メディアによる配信等一般に公開する事を禁止します。特に当ファイルを第三者に渡すことは固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ、本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

■本冊子に書かれた情報は、作成時点での発行者の見解等です。発行者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

■本冊子の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がございましたも、発行者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

■このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

甲がこれらの事項に違反して発行者に損害が生じた場合、発行者は甲に対して本冊子に関わる一切の使用の中止と違約金を求める場合がございますことをご了承願います。



## \* 発行者情報 \*

■発行者：エムエルおうちリトリート研究所

■お問い合わせ先：メール → <https://majolabo.com/contact>

LINE → <https://line.me/R/ti/p/@813pvxhp>

等身大の自分から未来をデザインする  
おうちリトリート研究所公式LINE



(ソ)・・・論文や研究で一たなどの引用元。

ブログに詳細が記してある箇所についてはブログ記事へのリンクが、多くの検証から強くおすすめしたいものや、他の方の参考になるレビュー、ディテールを掴みやすくするため、楽天やiHerbのリンクを貼っています。興味が沸いてぜひ試してみたいと思うようなものがありましたら、そちらのリンクから購入していただくと、今後のさまざまな検証や活動にとっても助かります。

ご協力いただける方は、当サイトの[i-herb5%割引コード『MHH601』](#)をご利用いただくと幸いです。

