

ムリして笑わなくてもいいと思うのです。  
心隠して相手の話にうんうんとうなずいたりする  
くらいなら、つまらない顔をして独りである方が自  
然です。ちょっと難しいですけど。

\*

あいそ笑いが癖になると、どこかの首相のように  
口の端がゆがむものです。

カラダにいいよ、という講座や健康法はたくさん  
あります。カラダをゆるめ、自由になれる等の講座  
で、思ってもいないのに講師のセンセイに気に入ら  
れようと「感じた感じた」とウソをついてしまう。

お家や学校でも、親やセンセイの顔色を伺い上目  
使いに「良い子」をしてしまう子どもたち。

\*

\*

これだ！というアトピーの治療法がない中で、  
「試した・効いた・治った」という多くの治療法があ  
ります。

カラダという小さな宇宙、世界は、いろいろな方  
法で試しても応えてくれて治ってしまうのです。

\*

社会的な信用の問題で、医師の言葉は信じても、  
それ以外の人の言葉は眉つばものとして見てしまう  
ことが多いのです。

\*

\*

そこで私も眉つばものをひとつ。

子どもだからって勝手にカラダに触ったら怒るだ  
ろうけど、どのくらい触ってます？触らぬ神に祟り  
無しとばかりに全くふれてもいないとか？

＊  
あ、ハダモ こころも  
＊ うるまゝい  
スミエ びろ \*



頭をいい子いい子したり、おしりをペンペンと叩く  
だけではなく、もう少し手をのぼし子どものおなかを  
触てみましょう。

\*

仰向けに寝かせるのがいいかなとは思うけど、楽な  
姿勢にして、手のひらでおへそを中心に触てあげる  
動かしたりしないで当てるだけで充分です。できれ  
ば温かい手がいいかな。冷たいとカラダが萎縮してし  
まいます。

\*

\*

呼吸の度に動くおなか。グルグルと鳴ったりいろ  
ろな感じが伝わってきませんか？感じなかったらそれ  
でもかまいません。寝る前にやってあげるとすやすや  
と眠ってしまうかも。

これぞ手当の語源(?)なりと。

\*

おなかの調子を整えるのが何にもまして基本です。  
ついでに自分のおなかも触てみたらいかがです？  
硬かったり柔らかかったり、痛かったり気持ち良か  
ったり、何も感じなかったり。

\*

\*

自分や子どものカラダを専門家にゆだねるのは時と  
して必要なことだけれど、もっとも自分の大切な  
カラダ、いとおしんでみたらどうですか？

\*

専門家が伝えてくれたヒントを生かすも殺すも自分  
次第。お金をあまりかけずにカラダの持っているチカ  
ラを信頼して見ませんか？

\*

\*

すべてはカラダにきいてみて下さい。

＊よしざわ・じゅん氏＊

東京都台東区で開業する鍼灸治療&マッサージ師。  
心の問題と一緒にからだをとらえて、リラックスした  
空間の中で自分のからだに触れ、からだを感じる勉強  
会、合宿を開いている「東洋医学ラ・ヴィダの会」の  
メンバー。別名「唄って踊れる鍼灸師」