

利き手（右）ではない手（左）で
名前・住所・趣味を

お書きください

- ①考えないようにする
- ②書けるようになるには
練習・練習・練習



妨害する古い癖を取り除くこと。既に確立されている考えや行動を取り除き、新しいやり方で置き換える方法



感情の再教育
【思考を変える】

「わかつちゃいるけど、やめられない!」

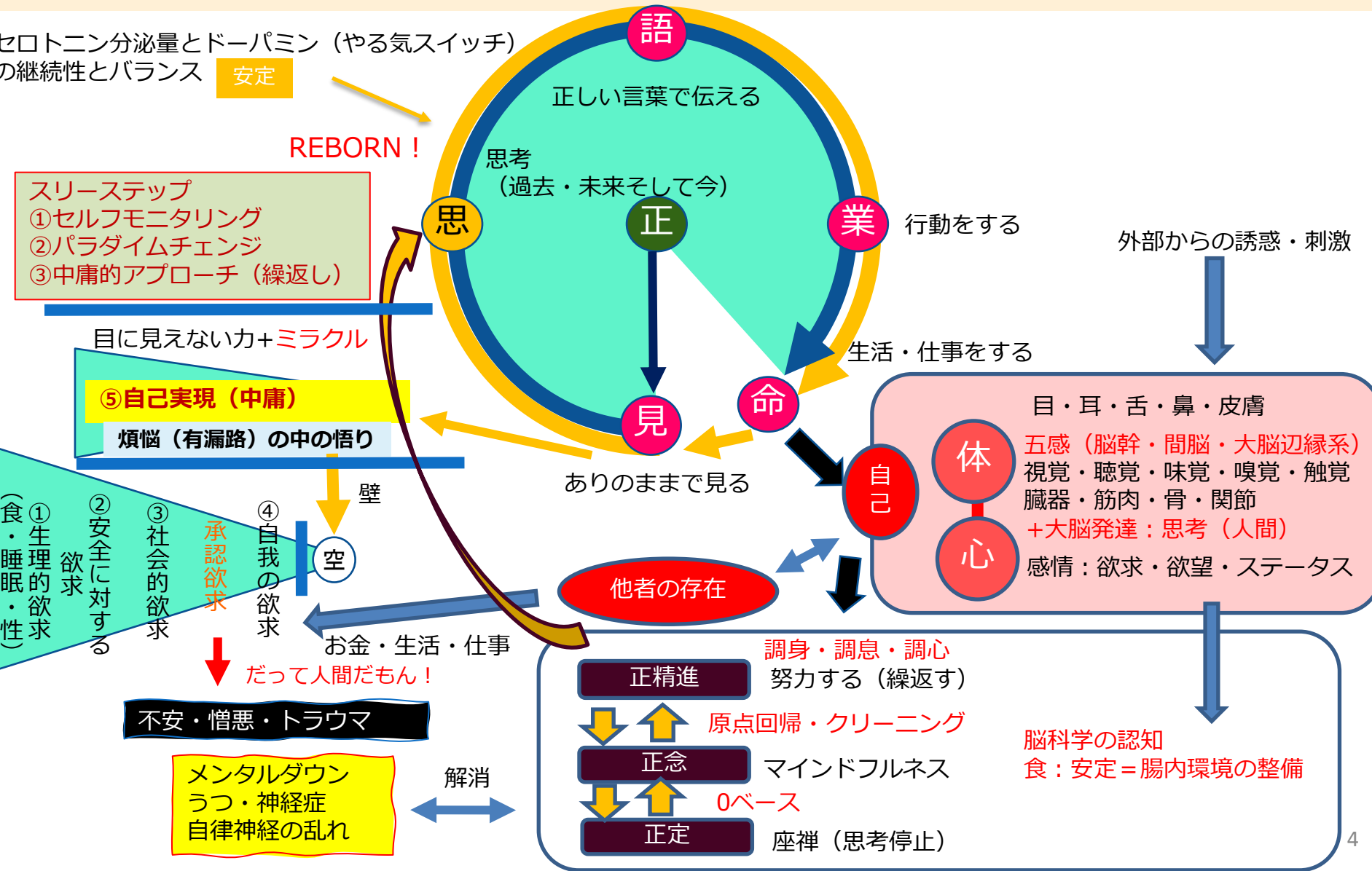
相澤メソッド（感幸統合中庸論）哲学・仏道を科学する

八正道（認知行動療法）とマズローの法則



ブルー線（正⇒見⇒思⇒語⇒業⇒命）⇒人間の構図・マズローの欲求・刺激⇒【正精進⇒正念⇒正定】の0ベース
⇒REBORN：オレンジ線（思⇒語⇒業⇒命⇒見【ありのままで見る】）⇒ミラクル⇒壁を破り自己実現（中庸）へ 煩惱で悟る

セロトニン分泌量とドーパミン（やる気スイッチ）
の継続性とバランス **安定**



生涯のストーリー（帰属）の自我と依存



日本国憲法・県市町村・法律・会社ルール・家族ルール

教育	項目	帰属(集団)
0～3歳	自我・依存のバランス・性格	興味・言語・運動
幼稚園	興味・遊び・お遊戯	集団生活
小学生	交流・学び・スポーツ・文化	総合的・集団
中学校	交流・学び・スポーツ・文化	専門的・集団

項目	自我	中庸	依存
身体能力			
I Q能力			
知識			
E Q能力 (交流・コミュニケーション)			
リーダー的存在と他力本願タイプ			
性欲・食欲・睡眠欲			
性格 (外向的と内向的)			
ポジティブとネガティブ			
表現能力・傾聴能力			
完璧主義			
効率性と社交性・礼儀正しさ			
感情 (怒りっぽい・攻撃的)			
感情 (不安性・緊張・怖がり)			
理論的と行動的			
トラウマ			
清潔度			
お洒落度・美意識			
欲 (物欲・出世欲) と無欲			
母性			

高校生	交流・学び・スポーツ・文化	専門的・集団・誘惑
-----	---------------	-----------

専門学校	大学	就職
就職のための 専門性知識向上 (バイト)	就職先も意識しつ つ、より専門性の 学問を学ぶ スポーツ・文化含 (バイト)	社会人スタート 経済的概念集団生 活、財、 生活の自立

就職(会社・行政という帰属) 生活の自立	生活(無職)
----------------------	--------

先輩・同僚・部下・お客様・業者 競合先・別の組織チーム	結婚
--------------------------------	----

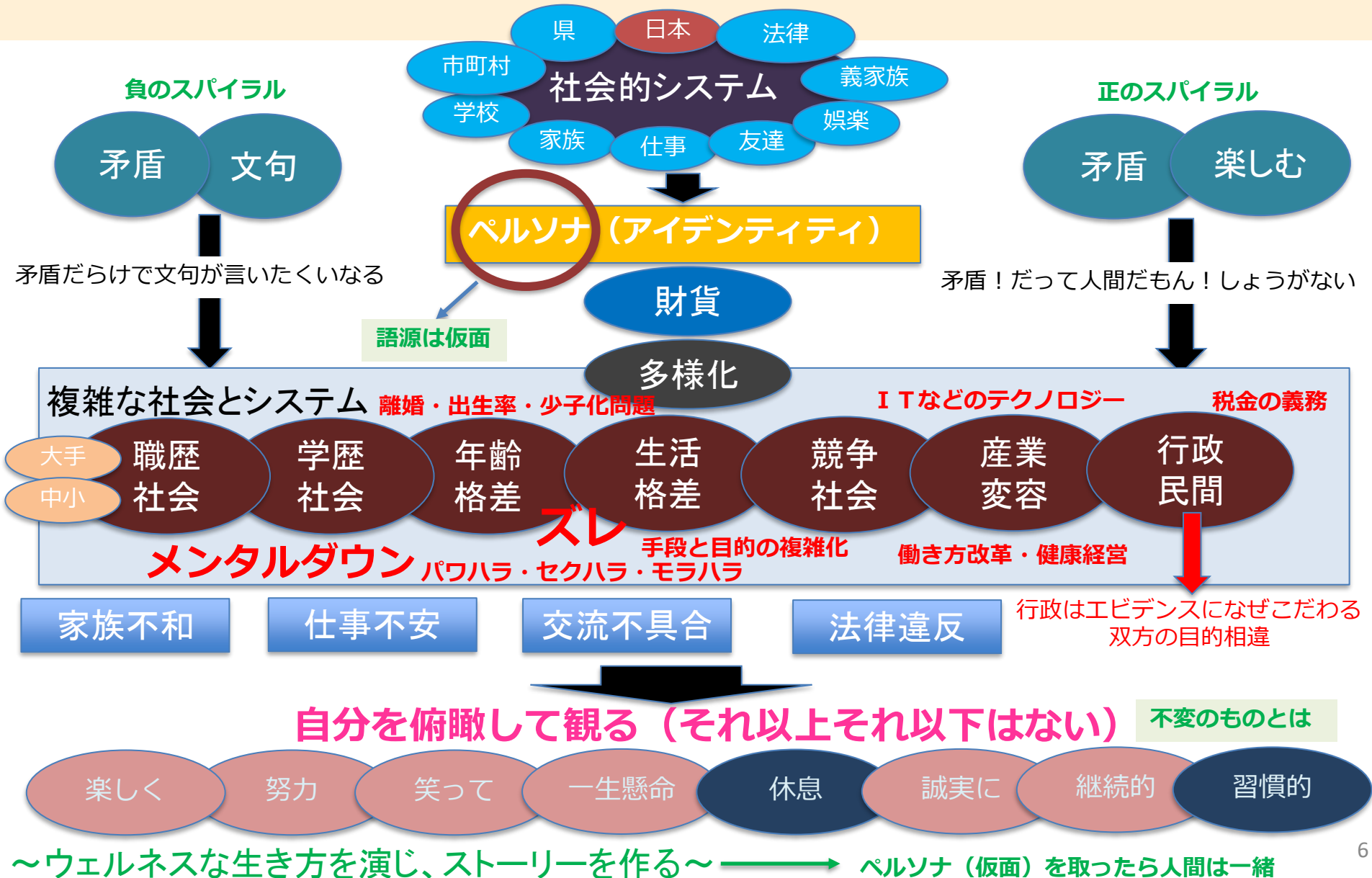
結婚 パートナー	義家族 父母兄弟	子供	友達	その他 コミュニティ
-------------	-------------	----	----	---------------

老後の帰属					
-------	--	--	--	--	--

パートナー	子供夫婦同居	老人ホーム	1人	友達同居	病院
-------	--------	-------	----	------	----

死去

じゃあ、諦めて楽しくウェルネスな生き方





かっこいい
大浜チーフ

正見



昔の大浜さん

いつも、ビンボーくじを引く、

家もビンボーでついてないことばかり、出世も望めないで努力や自分から頑張ることはしない。

正思

いつも、失敗ばかり、仕事もうまくいかない。しかし、失敗も成功のうち、コツコツ努力すればいつか何とかなる。

負の思考の連鎖

正の思考の連鎖

暇になったら
これやっというて！

正語

忙しいところすみませ
ん。手が空いたら
これを仕上げておいて。

ごめんね

ネガティブ語

ポジティブ語

自分の喜ぶこと
を想像して
行動する

他人が喜ぶこと
を想像して
行動する

正業

利己

利他

洗い物もやってる。
週末は子供と遊ぶ

何が不満！

正命

僕が家事やるね。
いつもありがとう。

週末はたまには一人で
買い物行っておいで
子供の面倒は私が見る

家庭での役割

思いやり

正：見思語業命（五正道） 少しの行動変容

トイレで働く人

正見

いつも綺麗にしてくれて感謝

正思

いつも綺麗にしてくれて
ありがとうございます

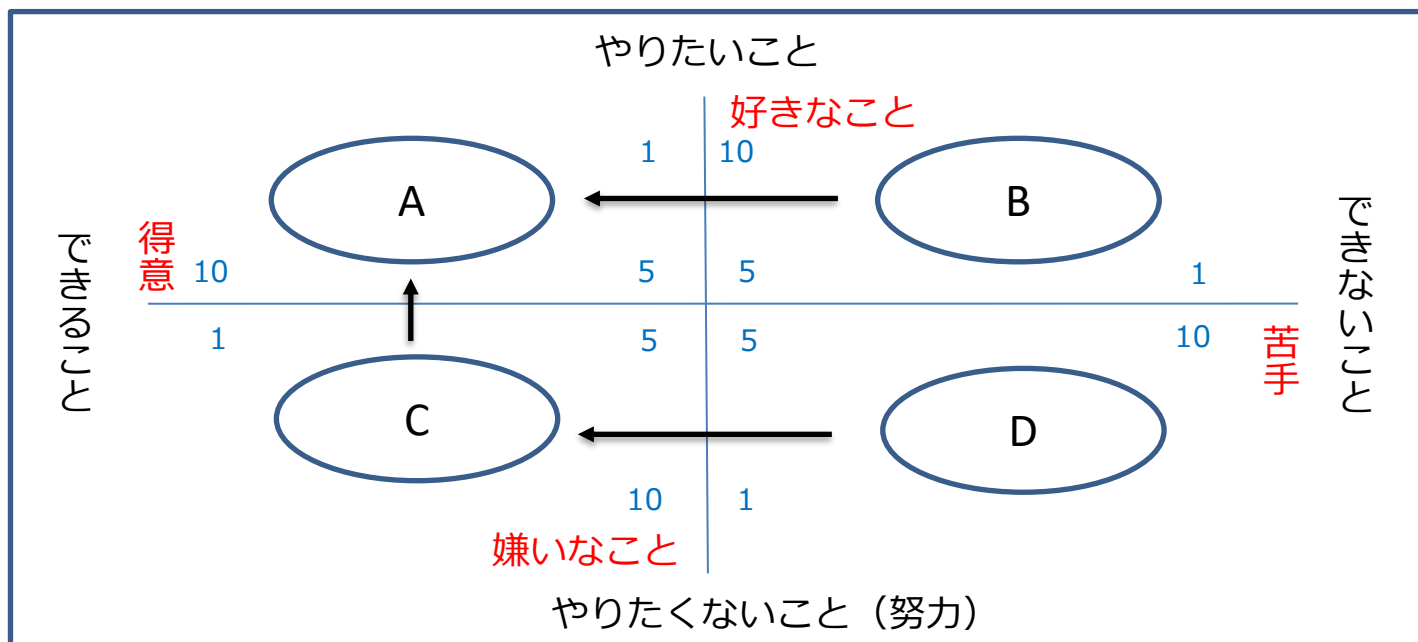
正語

トイレは綺麗に使うよう心掛ける

正業

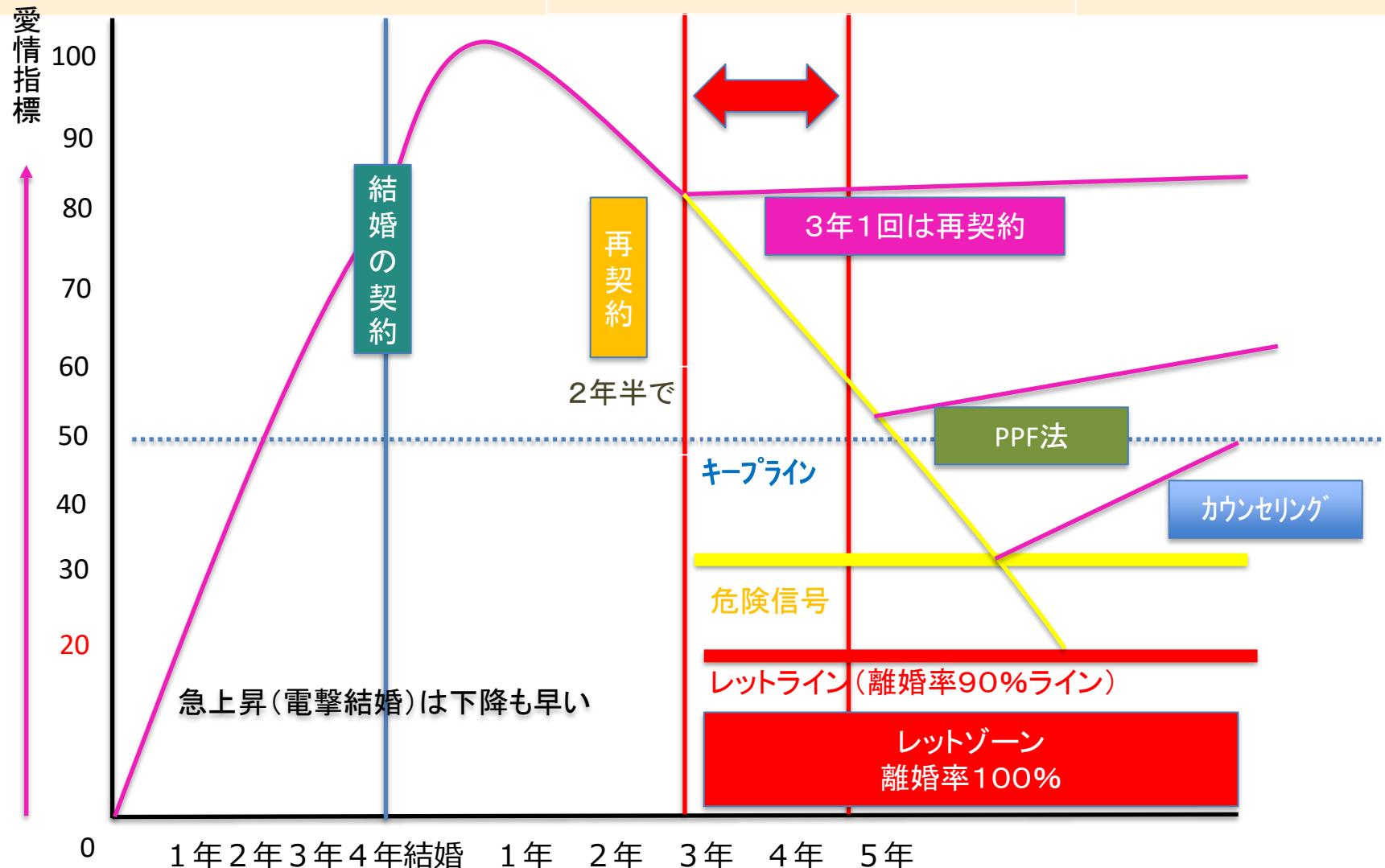
自分の家や会社、学校など綺麗にしよう。

正命



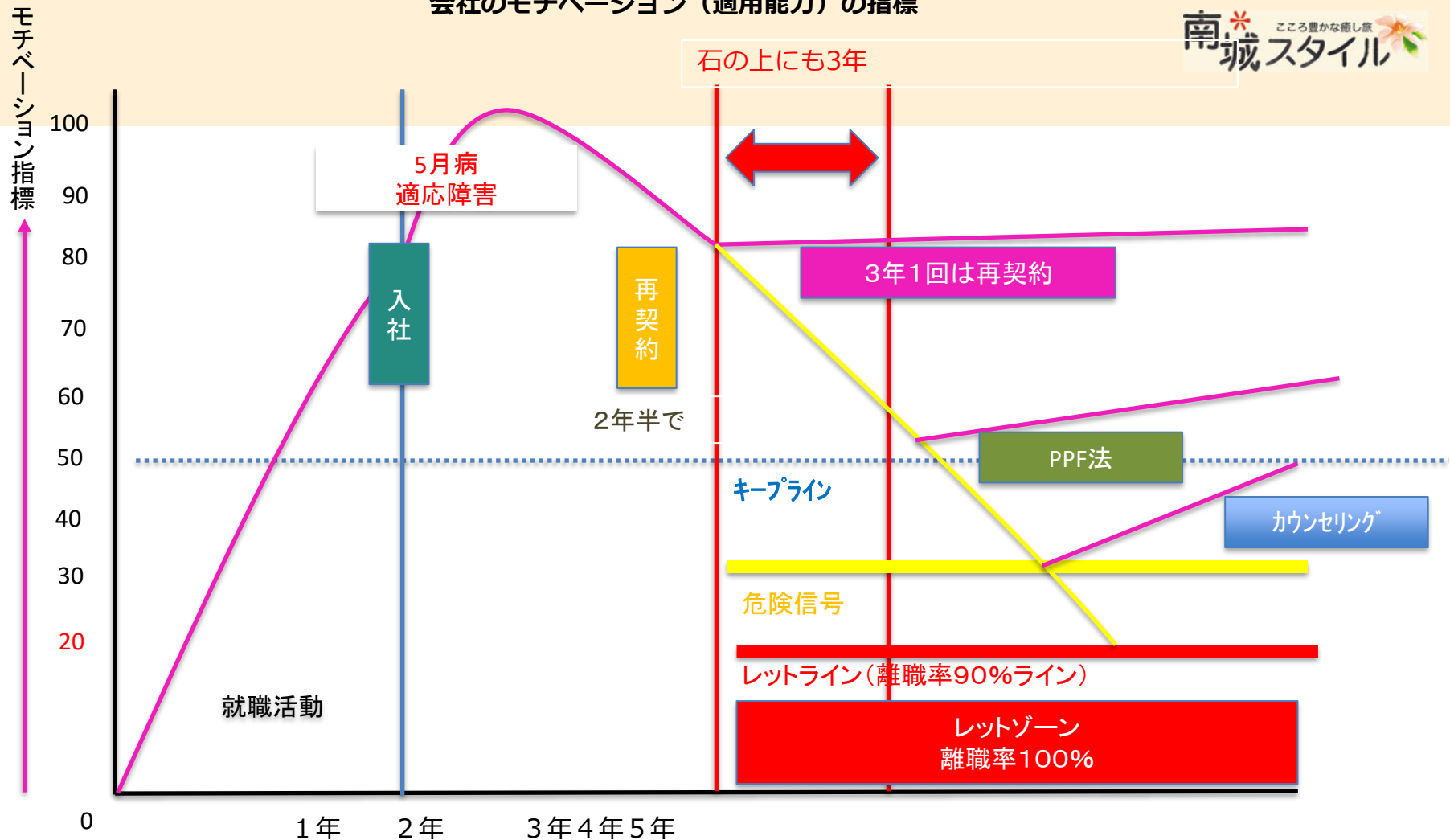
夫婦円満の指標

結婚してから離婚は4年目が注意
【3年～5年】



*付き合ってから結婚まで平均4.26年 女性の理想は2年未満

会社のモチベーション（適用能力）の指標



* 離職率は「7 5 3（シチゴサン）現象」と言われますが、新卒で入社した社員のうち3年以内に離職する者が中卒者で7割、高卒者で5割、大卒者で3割と言われています。厚生労働省の平成27年度の雇用動向調査結果では、平成27年度の離職率は15.0%となっています。一方で、中小企業庁で計算されている離職率は約30%（中小企業以下のみ、2015年の数字）と、厚生労働省の数字と大きく異なります。

神経伝達物質

■ニューロンとは

まず、脳には数多くの神経細胞が存在していて、その結びつきによって情報が伝達されたり、記憶が定着したりします。

この役割を持つ神経細胞が『**ニューロン**』になります。

■シナプスとは

また、ニューロン同士の結合間に電気信号が送られることで、情報を伝達するのですが

この接合部にあるのが『**シナプス**』です。

シナプスは、電気信号を化学物質の信号に変換し、次のニューロンに伝わりやすいようにする特別な構造をしています。つまり【**ニューロン=神経細胞**】【**シナプス=ニューロンの繋ぎ目**】ということになります。

【幸福】

セロトニン（陰）⇒**腸（95%）** 脳幹（5%）で分泌・合成される

⇒安定

ドーパミン（陽）⇒**腸（50%）** 脳：前頭葉・側坐核など（50%）で合成

⇒やる気スイッチ

アドレナリンは、脳の視床下部が身体の危機を感知したりすると、その指令が交感神経を経て副腎に伝わり、副腎髄質から分泌される物質です。一方、ノルアドレナリンは脳内と交感神経の末端から分泌され、主に脳の働きに強い影響を与えている物質です。

いずれも、生命の危機・不安・恐怖・怒りを感じたとき、あるいは集中力を要求されるようなときに分泌されるホルモンですが、最もわかりやすい違いとしては、アドレナリンが体内をめぐって各臓器に興奮系のシグナルを送るのが主要な役割であるのに対して、ノルアドレナリンは神経伝達物質（俗に脳内ホルモンとも呼ばれる）として私たちの思考や意識を活性化する役割を担っているという点でしょう。

アクセル（加速）【陽】⇒ブレーキ【陰】

腸内バランス

善玉菌

ビフィズス菌
乳酸桿菌
腸球菌
など

2

日和見菌

バクテロイデス
大腸菌(非病原性)
ユーバクテリウム
など

7

悪玉菌

ウェルシュ菌
フラギリス菌
クロストリジウム
など

1

ストレスや体調が悪くなる

外部からの侵入
菌やウイルス

自律神経が乱れ
免疫が下がる



正常2 : 7 : 1



胃腸炎大腸炎など病気2 : 8
場合によっては0 : 10

悪玉菌と日和見菌がくっついて体をむしばむ
要するに日和見菌は悪い方に見方をしてします

①時系列（1週間のスケジュール）A男さん（50歳・既婚・子供1名）

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
時間	項目	内容	項目	内容	項目	内容	項目	内容	項目	内容	項目	内容	項目	内容
7:30	起床	1週間の始まり	起床	06:30	起床	07:30	起床	06:30	起床	07:30	起床	遅く起床 10:00	起床	遅く起床 10:00
8:00	朝食	パン・卵 サラダ・スープ	朝食	パン・卵 サラダ・スープ	朝食	パン・卵 サラダ・スープ	朝食	パン・卵 サラダ・スープ	朝食	パン・卵 サラダ・スープ	遅い 朝食	ご飯・魚 味噌汁・卵	遅い 朝食	パンまたは ご飯
8:40	外出	8:40発	外出	7:30発	外出	8:40発	外出	7:30発	外出	08:40発	午前中	家で 仕事 本 テレビ ビデオ	午前中	家で 仕事 本 テレビ ビデオ
7:00	通勤 20分	車	通勤 60分	車	通勤 20分	車	通勤 60分	車	通勤	車				
9:00	出勤 (午前)	デスク ワーク	出勤 (午前)	講師 13:00	出勤 (午前)	デスク ワーク	出勤 (午前)	講師 13:00	出勤 (午前)	デスク ワーク				
12:00	昼食	沖縄 弁当	昼食	外食・麺 揚げ物	昼食	沖縄 弁当	昼食	外食・麺 揚げ物	昼食	コンビニ 弁当	遅い 昼食	麺	遅い 昼食	麺
13:00	仕事 (午後)	外出 (営業)	仕事 (午後)	デスク ワーク	仕事 (午後)	ラジオ 1時間	仕事 (午後)	デスク ワーク	仕事 (午後)	外出 (営業)	午後	子供 と 外出	午後	子供 と 外出
18:00 19:30	残業	お菓子 お湯	残業	お菓子 お湯	残業	13:00 18:00	残業	お菓子 コーヒー	飲み会	居酒屋				
19:30 ～ 19:50	通勤	車	通勤	車	通勤	車	通勤	車	通勤	代行	外食の 時も	居酒屋	外食の 時も	居酒屋
20:00	帰宅	20:00着 家で仕事	帰宅	20:00着	帰宅	18:30着 家で仕事	帰宅	20:00着	帰宅	23:30着	晩酌	夜	晩酌	夜
21:00	夕食	家で食事 ご飯小	夕食	家で食事 ご飯小	夕食	家で 晩酌	夕食	家で食事 ご飯小	夕食	済み				
0:30 ～ 6:30	就寝	睡眠の質	就寝	睡眠の質	就寝	睡眠の質	就寝	睡眠の質	就寝	睡眠の質	就寝	睡眠の質	就寝	睡眠の質

南☆
週末スタイル
この週末を癒し旅

セルフチェックでの気付き

パンの取り過ぎ

お酒は週に4回～5回

その時のおつまみにチーズ、ポテトチップ、ピーナッツを食べてしまう

ビール350を2本 ワインボトル半分

会社と家の境がなく仕事をしている

運動を最近していない(犬の散歩程度)

飲み会(家族の夕食も含む)は1ヶ月3回～5回程度

昼はほぼ外食

コンビニのものは炭水化物の食品が多い

ラーメンは月に2回と決める(カップラーメンと中華屋のラーメンは除く)

最近太り気味で体重計に乗るのを避けていた

土日の起床が遅い

呼吸法はしている

お腹が出ている

喋ることが多く、脳に酸素が行かなくなることがある

できものができやすい

沖縄弁当は多い、カロリーが高い。



グルテンの取り過ぎている

結果:アレルギー鼻炎になった

腸内環境を整える2週間

1週目

朝がパンから発芽玄米に変わる。
外食は2回、昼は別。

特に変化なし、
周りが健康の意識が生まれる。

2週目

1
日
目

朝：ヨーグルト・コーヒー
昼：葉野菜のサラダ（バルサミコ酢・オリーブオイル）グリルしたサーモン。お茶
夜：ステーキ（85g）サルサソースをかける。バターとニンニクでソテーした青菜や野菜。
キュウリと海草のサラダ、赤ワイングラス1杯

症状：頭がくらくらする（力がでない）
脳と糖質の関係がわかる。下痢気味、
胃酸が上がってくる、体重が1キロ減る
よく噛む、モチベーションはあり。

2
日
目

朝：ヨーグルト（ブルーベリージャム）・コーヒー
昼：葉野菜のサラダ（バルサミコ酢・オリーブオイル）、チキン85g 卵ピクルス2個、
レモンジュース
夜：ステーキ（85g）サルサソースをかける。バターとニンニクでソテーした青菜や野菜。
キュウリとキムチのサラダ、赤ワイングラス1杯、ヨーグルト

症状：頭がくらくらする（力がでない）
下痢気味、胃酸が上がってくる。胃もたれ
体重が1キロ減る、食べると落ち着く
よく噛む、卵2個に感動

3
日
目

朝：スクランブルエッグ2個、タマネギとキノコ、ホウレンソウ炒め、ヨーグルト・コーヒー
昼：タマネギとキノコ、ホウレンソウ炒め、塩漬豚ロース、ヨーグルト
夜：カマスを塩麴漬で焼く、バターとニンニクでソテーした青菜や野菜。はちみつ掛けチーズ
赤ワイングラス2杯

症状：頭がくらくらする（力がでない）
下痢気味、食欲がなくなる、胃もたれ、よく噛む
体重が合わせて3キロ減る、食べると落ち着く、
食への感謝が沸く、作ってくれる妻に感謝

4
日
目

朝：オリーブオイル掛け半分アボカド、りんご、オレンジ、ヨーグルト・コーヒー
昼：グリルした豚ステーキ、野菜炒め、ヨーグルト、少し甘いコーヒー、甘煮梅干し
途中：リヤルゴールド（糖質を入れる）
夜：鯛のマース煮、サーモン入り葉野菜のサラダ、りんご、赤ワイングラス1.5杯

症状：頭がくらくらする（力がでない）
下痢気味、喉が渇く、食欲がなくなる。
体重が減らない。くしゃみが減る、よく噛む
甘いものがほしいと脳が言っている感じ
少しモチベーションが下がる

5
日
目

朝：スモークサーモン、葉野菜、チーズのせあえ物、ゆで卵1個、コーヒー
昼：ミックスグリーンサラダ（バルサミコ酢・オリーブオイル）チキン、
夜：ステーキ（85g）、バターとニンニクでソテーした青菜や野菜。赤ワイングラス1杯

症状：頭がくらくらする（力がでない）
下痢気味、喉が渇く、口臭がきになる。
体重は変わらない
朝起きて鼻がつまらない。よく噛む

6
日
目

朝：卵2個、野菜、ヨーグルト・コーヒー
昼：豚肉ソテー・ブロッコリー・玄米少量
夜：塩麴サーモン もやしとピーマン炒め
赤ワイングラス3杯

症状：頭がくらくらする（力がでない）
下痢気味、喉が渇く、
体重は変わらない
朝起きて鼻がつまらない。よく噛む

7
日
目

朝：ヨーグルト、卵、コーヒー
昼：外食 マグロのポキ、ポークジンジャー、サラダ、ポテトサラダ、コーンスープ、白米少々
夜：塩麴豚ステーキ（85g）塩麴のサーモン、ザワークラウト（キャベツの漬物）キムチ 玄米
赤ワイン（3杯）

症状：頭がくらくらする（力がでない）
下痢気味、喉が渇く、
体重は78.9kgまで下がった。
食べと後、300～600g増える（昔は1kg）

3週間～結果 ウェルネス的生き方＝ダイアナ

ラーメンもパスタも好き！
パンも好き。だから食べます。

呼吸法：腹式呼吸

取り過ぎない。よく噛む
意識する

ダイアナはメンタルトレーナー



結果
3週間で5kg痩せた・鼻炎が治った

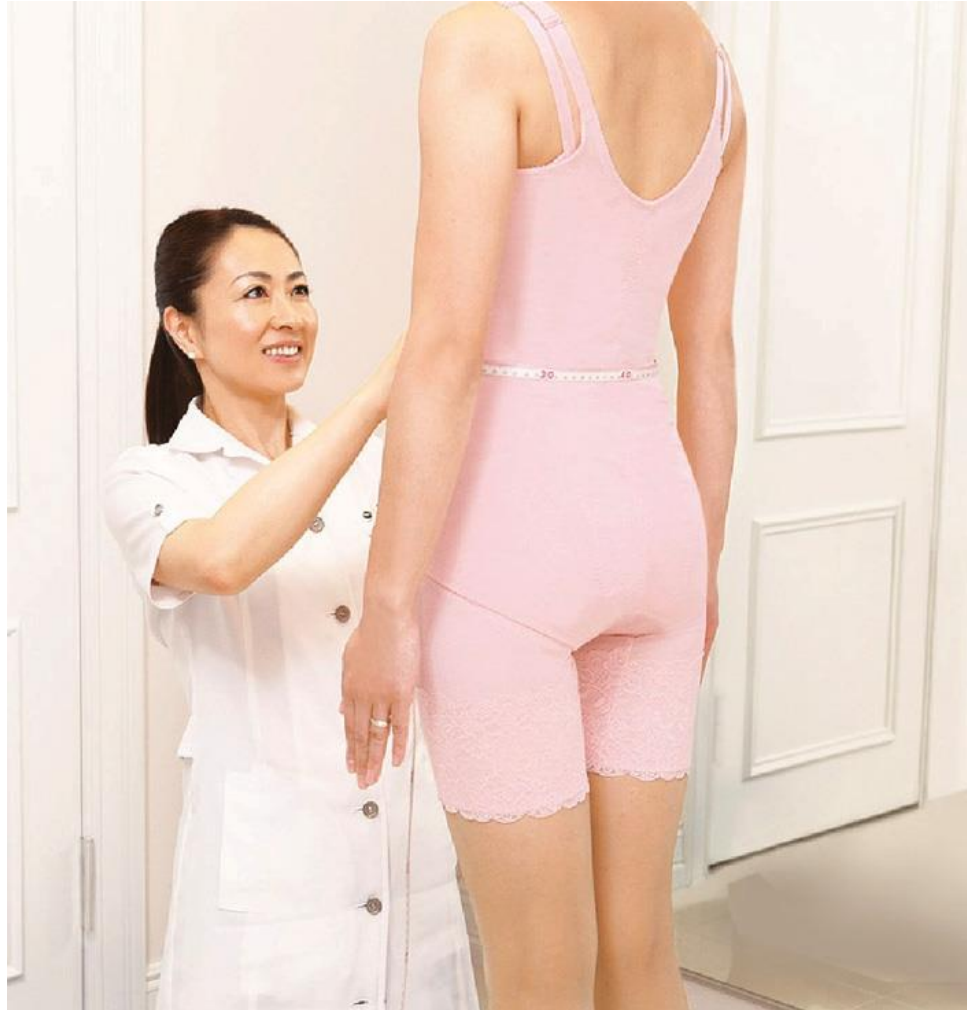
6か月キープ

77kg代 BMI23.8～24.3

体脂肪19～24前後 代謝1750前後

一人では続けられない。だからチーフ達がいる。

ボディチェックが重要



3ステップ①セルフモニタリング（自分を知ること）

* 過去を振り返ることや癖を知ることによって支障がある時はおやめください。

■ 思考のくせ

■ 心身の体質

NO	質問内容	陽	陰	中庸
1	座右の銘や人生においてのビジョンをもつ	ある	ない	
2	叱咤激励して伸びるか褒めて伸びるか	叱咤	褒める	
3	負けず嫌いまたは勝ち負けにこだわらない	こだわる	こだわらない	
4	ポジティブかネガティブか	ポジティブ	ネガティブ	
5	出世欲・金欲があるか	有欲	無欲	
6	せっかちはのんびりか	せっかち	のんびり	
7	完璧主義	完璧	不十分	
8	心配症(恐怖・不安)	楽観的	心配性	
9	計画的・偶発的	計画	偶発	
10	やりたこと・夢があるか	ある	ない	
11	旅行は計画する方が。ついていくタイプ	計画	ついていく	
12	好奇心旺盛か	旺盛	少ない	
13	話上手か聞き上手か	話上手	聞き上手	
14	交流能力(友達・仕事・職場)	得意	苦手	
15	オシャレ度(美)	美意識	興味なし	
16	オシャレ度(個性的)	個性的	普通	
17	コーディネーター(広く浅く)または専門家(深く狭く)か	コーディネーター	専門	
18	誰かに何かをしてあげたい(母性力)	母性力	無関心	
19	協調性	協調性	単独	
20	劣等感(コンプレックス)	優越感	劣等感	
21	厳しさ(自分・他人)	自分	他人	
22	甘さ(自分・他人)	自分	他人	
23	暴力的	暴力的	非暴力	
24	自己主張(言いたいことが言える)と受身(言えない)	自己主張	受身	
25	他者が怒ったり、悲しんでいると自分も同じ気持ちになる	過敏性	無関心	
26	他者に嫌なことをされたこと、根に持つタイプである	根に持つ	さっぱり	
27	近い存在(両親/兄弟/パートナー)に素直に謝ることができる	できる	できない	
28	リーダー的存在かそれとも支えるタイプか	リーダー	支える	
29	組織の中で上を目指すか？独立したいか	組織	独立	
30	争い事が多い	多	少	
31	自分の部屋の整理整頓と仕事場の整理整頓	自分	仕事場	
32	自分の性格が極端(アンバランス)に感じることがある。	弱(ない)	強(ある)	
33	コツコツ努力タイプか効率よく努力するタイプか	コツコツ	効率	
34	決断力があるか優柔不断か	決断力	優柔不断	
35	じっとしていられない。思い立ったら動きたい	動く	静止	
36	好き嫌いがはっきりしている	はい	いいえ	
37	自分が誰かわからなくなることがある。	他力	自分の存在に迷い	
38	開拓者か既存のものをきちんとこなすタイプか	開拓	既存	
39	自分に自信がある	ある	ない	
40	自分のことが(好き・嫌い)	好き	嫌い	

ストレスや疲れたとき出る身体症状

- ①お腹（胃腸）
- ②頭
- ③皮膚（湿疹・汗）
- ④骨・関節・筋肉（筋肉痛・関節痛・肩こり）
- ⑤心臓（動悸）
- ⑥顔面（目・口・鼻・耳）症状
- ⑦味覚（食欲・渇き）

⇒自律神経の乱れ

3ステップ②パラダイムチェンジ（他人を知ること）



あなたはどのリズムが心地よいですか
048のリズム
060のリズム
080のリズム
100のリズム
120のリズム

パラダイムチェンジ

この公共の電車で親子連れ
(父と子)で乗車、
子供が騒いでいる

あなたはその親を注意します
「モラルを守ってください」

お父さんからの言葉
「すみません。
今日、妻が死んだばかりです」

怒っていた感情

共感へと変わる

お手伝いすることはありますか？

感情が変わった瞬間こそパラダイムチェンジである。

ベストセラーになった「バカの壁」の著者、養老猛さんは挨拶をすることができないのは幼少期のトラウマがある。挨拶ができないからと言ってその人を人格を決めつけるのは危険である。

キーワード：マインドリーディング、 忖度、行間を読む

内向的・外向的

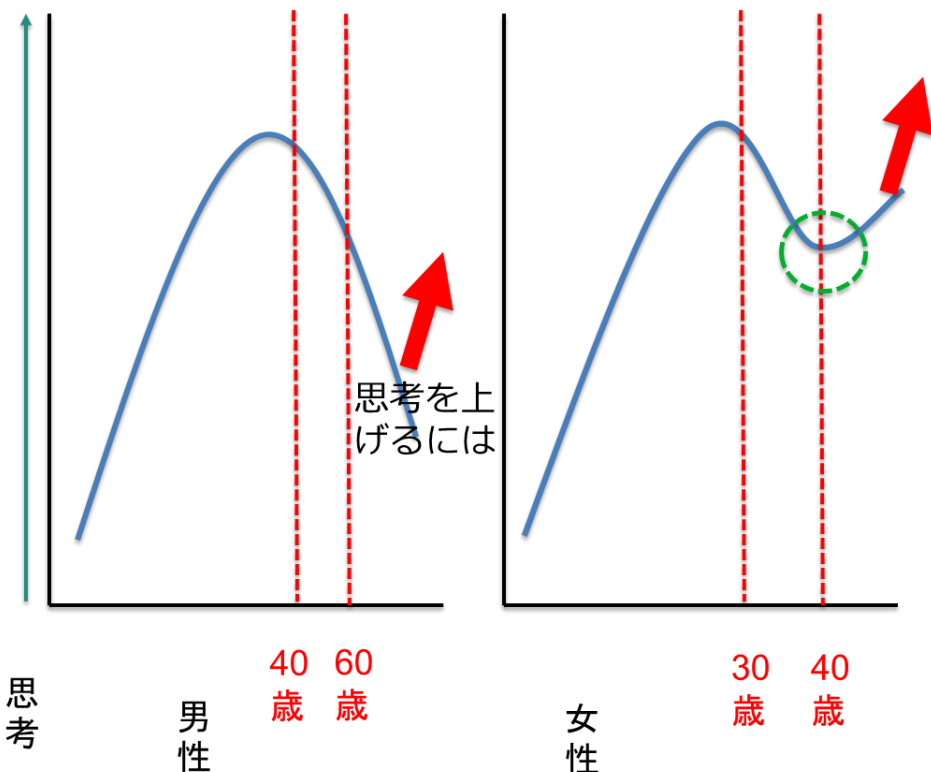
近所の仲の良いおばさんが入院しました。

お見舞いに行きますか？
行きませんか？

あなたの性格は本当はどちらですか？

女性は今という輝きを大事にする

男女思考軸（10歳の差と上昇）



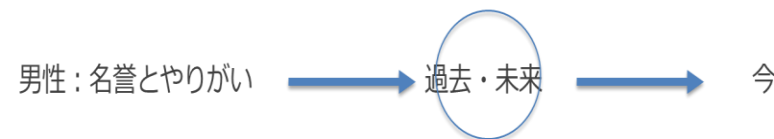
男性は過去と未来を創造しやすい
女性は「今」起きていることが大事に思う

男女の時空の違い



女性は今の幸せ、今を生きている。今が綺麗でありたい。過去への報償より未来への憧れより、今という時空を大事にする。一瞬でもきれいに咲く花のように

愛されたい！



男性は過去へのプロセス、未来創造、生きている価値がステータスであり、未来への期待である。いずれは未来予想図はゆっくりするため城で孤立して過ごす。貯蓄型であり、やってきた功績に酔いしれる。だから年を取ると自慢話をするようになる

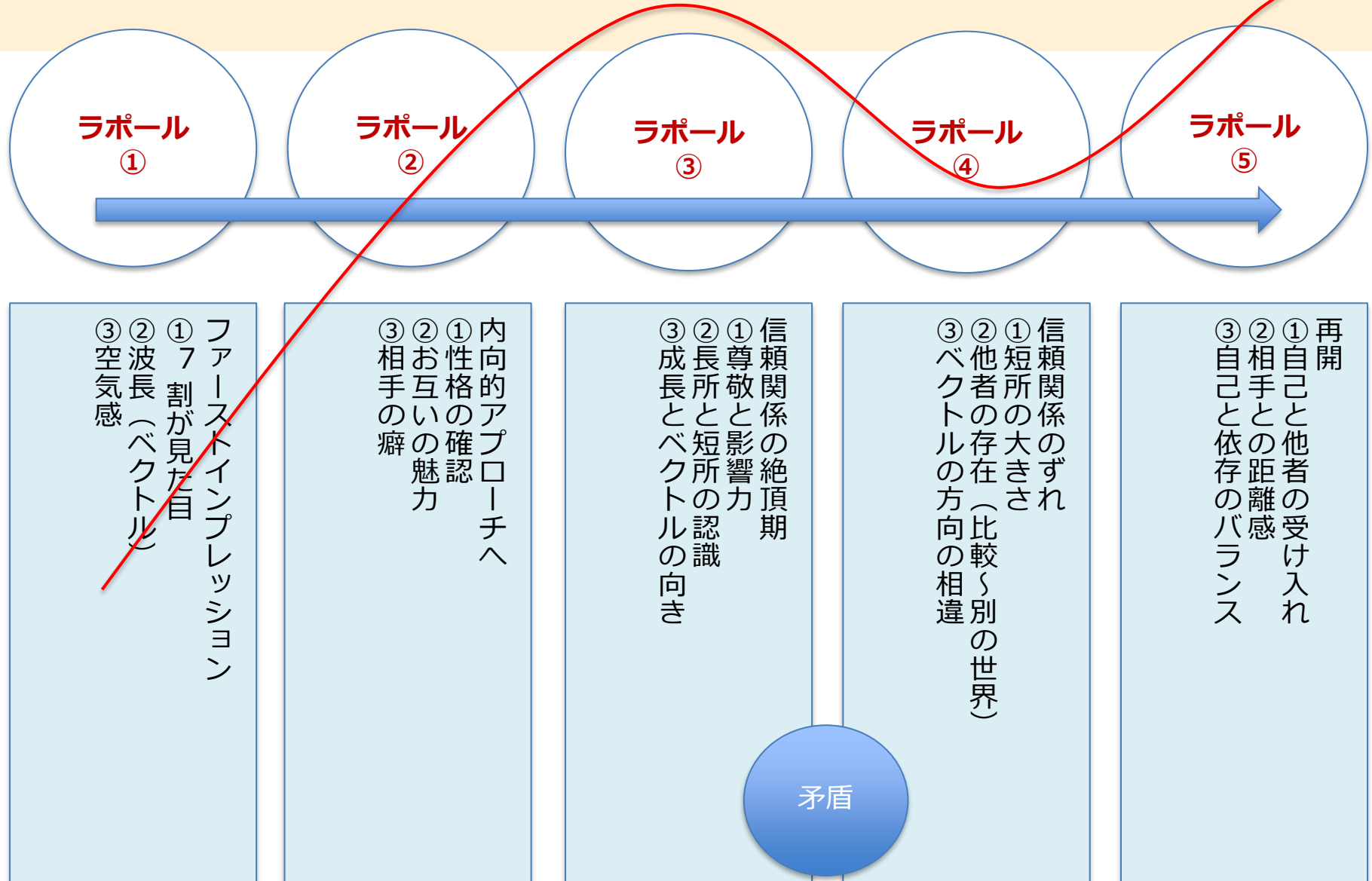
愛したい！

これが男女、タイプの元の概念になり、遺伝子、環境遺伝子により指標を作っていく。

女性は子育てが終了した瞬間、QOL（ウェルネス）が向上する

コミュニケーションのラポールの段階

信頼と妥当性



3ステップ②中庸的アプローチ（繰り返す）

コンプレックス（感情）

善玉コンプレックス
快ストレス（2）
苦手なこと、人
できないこと
でもできる自分もいる

日和見
中庸（6）
コンプレックスがあるけど良
いところもある。
普段はバランス良く
保っている

悪玉コンプレックス
不快ストレス（2）
出来ないことへの
コンプレックス



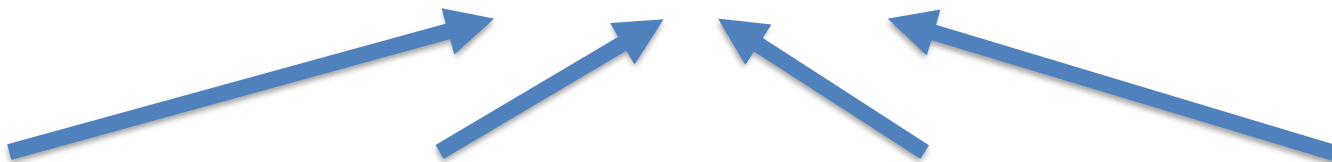
善玉コンプレックス
快ストレス
（2）
苦手なこと、人
できないこと

日和見中庸が悪玉に行
きストレスが8になる

スーパーコンプレックス
日和見
中庸
（6）
コンプレックス
がある。6+
悪玉コンプレックス
不快ストレス
（2）
出来ないことへの
コンプレックス
2=8

上司の怒られる（過度ストレス）

正義のヒーロー（ウェルネス）



中庸戦士

旅行に行く
マインドフルネス
禅・ヨガ
神社・お寺・御嶽

ハッピー戦士

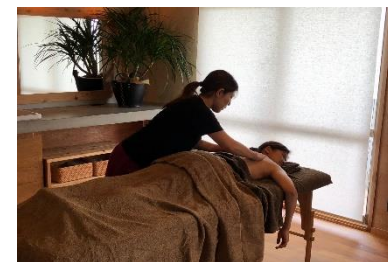
趣味
音楽・映画
飲み会
グルメ

助っ人戦士

親友
上司・部下・恩師
両親・カウンセラー
パートナー・子供

リラックス戦士

休息
お風呂・温泉
アーユルヴェーダ
寝る



それでも完治できなければ病院に行こう

(繰り返す)



覚悟を芽生える



経営道のための得度



法名：和公
公のために和ませる

ミッション（役割）

禪の教え、ウォルトディズニーの哲学・心理学・ホオポノポノ（ハワイ）、儒教・琉球の精神文化、映画でも、本でも、チョイスして、分かりやすくストーリー化する。

感幸統合中庸論

（公【自己含む】を癒す目的である）

「生きづらさを楽に。思考変容と行動変容」 方法とは



3ステップをマスター

①セルフモニタリング
(自分を知ること)
自分への感謝

②パラダイムチェンジ
(他者と違うことを認識)
他者への感謝

③中庸へのアプローチ
(繰り返す)
理解・習慣



自分を俯瞰して観る（それ以上それ以下はない）

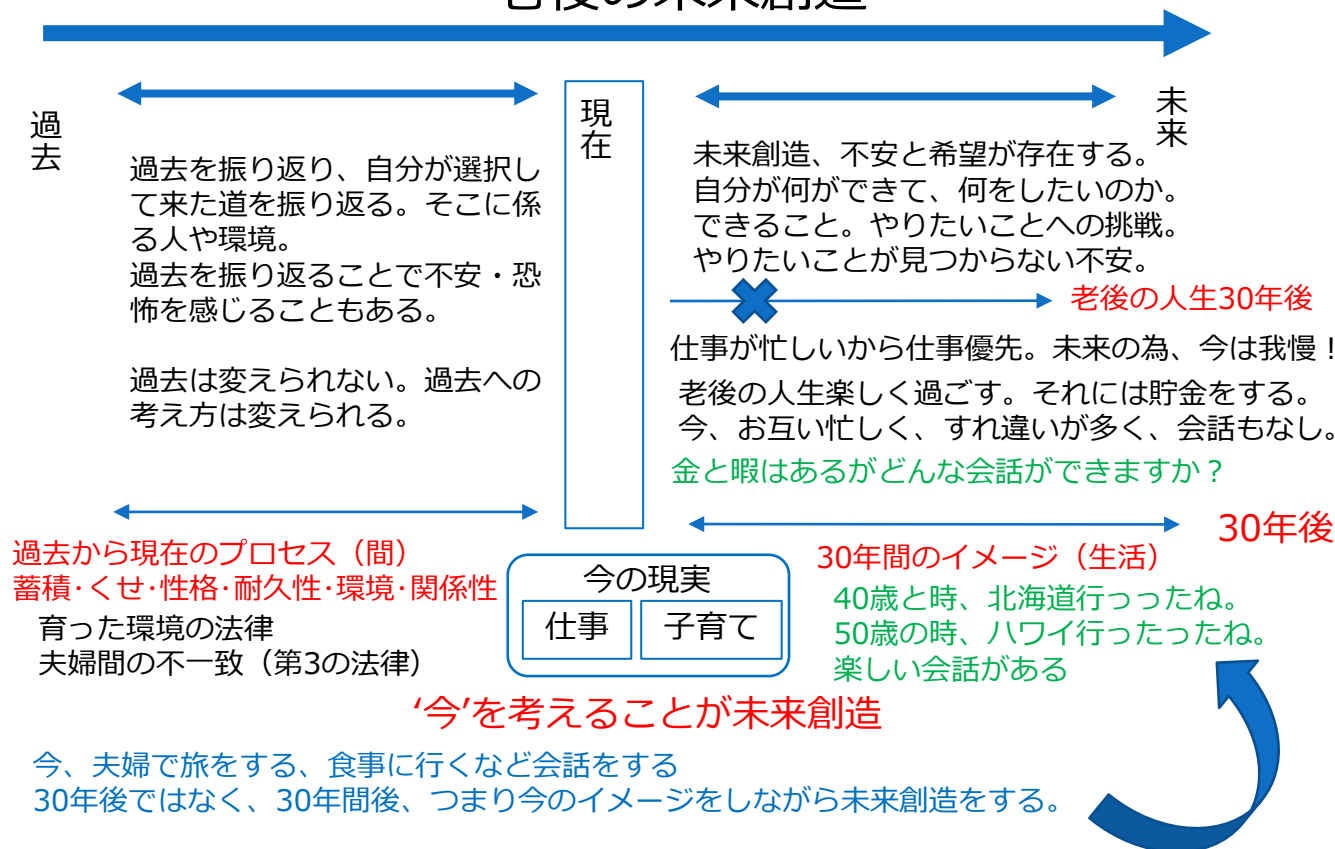
それには

理論・マインドフルネス技法・禅技法を使う

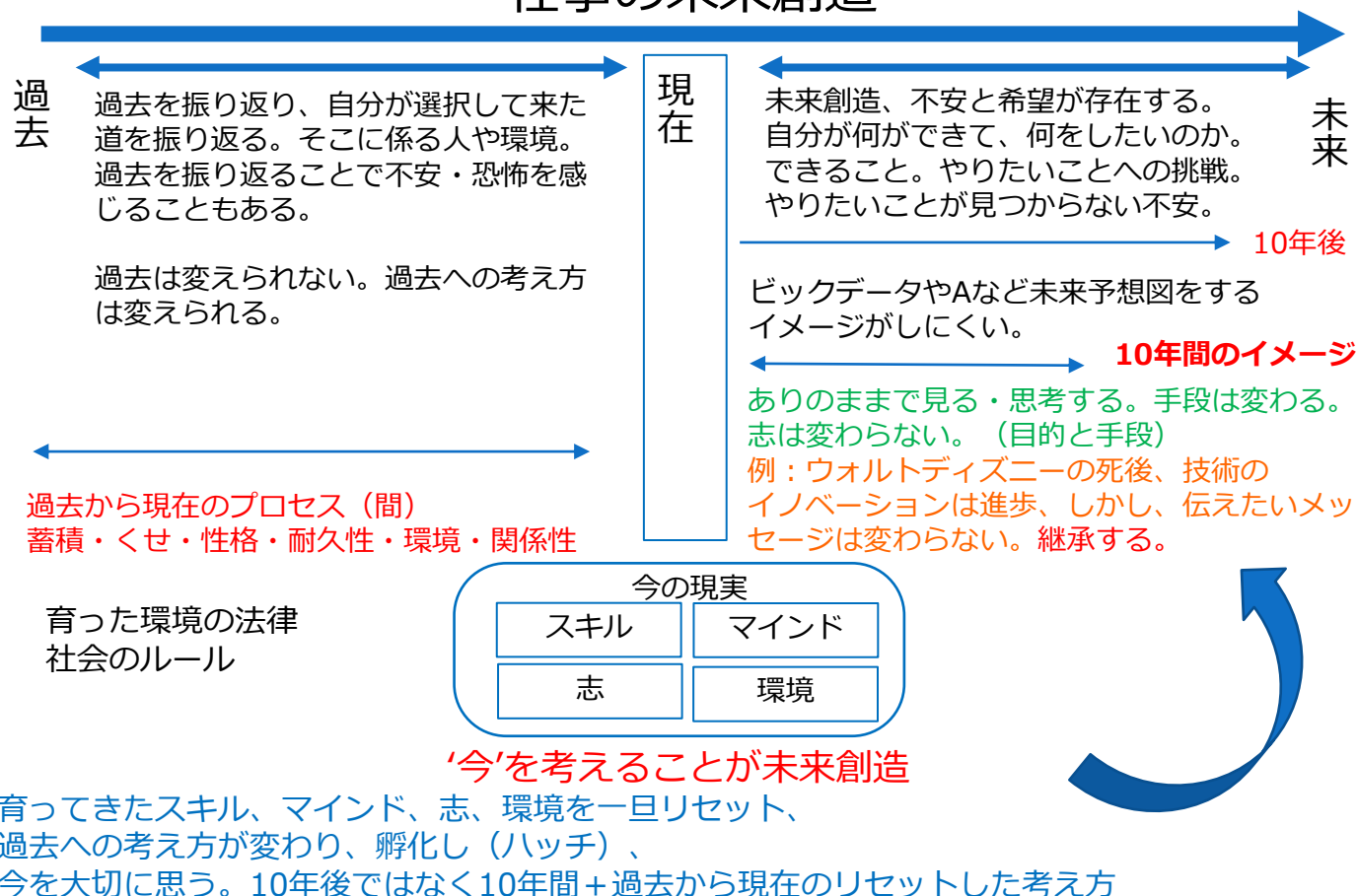
ときには

認知行動療法技法・カウンセリング技法も使う

老後の未来創造



仕事の未来創造



禅語（調身・調息・調心）

調身

からだの姿勢や動作を整え、調整することをいいます。

- ①両足を腰の幅に広げ、平行に開きます。足裏全体の均等に体重を乗せて、膝をゆるめます。
- ②背骨の中心「仙骨」に手を当てて息を吐きながら仙骨を前方に押し出します。
- ③②の動きによってお腹が縮まった感じになるので、それをキープします。
- ④頭のとっぺんと足裏が、それぞれ天井、大地に引っ張られるように意識しながら、からだ全体を伸ばします。

調息

1分間に約15～16回、80年間生きた想定で約6億回も呼吸する

腹式呼吸は1分間に4回の呼吸 心拍数 1分間 男性60～70回 女性65～75回

「調身」ができた上で、呼吸を整えることである。

自立神経のバランスも整え、通常、胸式呼吸をしているが、副交感神経を優位にするために腹式呼吸をすることでリラックス状態になる。

- ①腹式呼吸を心がけて、口からゆっくり長く息を吐きます。息と一緒に、からだの中にある悪いものをすべて出し切るようにイメージしてください。吐くときにはお腹がへこんでいることを意識します。
- ②息を吐き切ったら、鼻からゆっくり息を吸います。新鮮な空気を体の隅々まで行き渡らせるようにイメージします。お腹が膨らんでいることを意識するようにしましょう。
- ⑤5秒使ってゆっくり息を吸い、10秒かけて吐きます。吸う時間と吐く時間は1対2がよいでしょう。慣れれば時間を長くしていくようにします。

調心

「調身、調息」ができた上で、こころや意識を整えていくことを意味します。

思考をいったん0（思考が働いたらその状態を俯瞰して思考する）にする。

- ①目を軽く閉じます。
- ②日常の雑念を取り払い、気持ちを落ち着かせて、感情を安定させるように努めましょう。（可能な限り「何も考えない状態」もしくは「頭に浮かんだことを、軽く受け流す状態」を目指します。とはとはえおいえ難しいことなので、まず数分間、頭を空っぽにして自分の呼吸に集中します。

夏目漱石「坊ちゃん」の冒頭の文（丹田音読法）



1回目

親ゆずりの無鉄砲で、子供のときから損ばかりしている。
小学校にいる時分、学校の二階から飛び降りて、一週間ほど
腰を抜かしたことがある。

2回目

親ゆずり^の無鉄砲^で、子供のとき^{から}損ばかりし
て^{いる}。

小学校^にいる時^分、学校^の二階^{から}飛び降り^て、
一週間ほど腰^を抜かしたことが^{ある}。

①徒然草「つれづれなるままに 日暮し 硯に向かひて」

ツー レー ヅー レー ナー ルー マー マー ニー

ヒー グー ラー シー

スー ズー リー ニー ムー カー イー テー

仏道：一休聖人の話

禅語は色々なところに使われている

自分（一休）は今、迷いの世界【煩惱】（有漏路）から悟りの世界（無漏路）に至る途中の一休み。雨が降ろうと、風が吹こうと、どうぞ勝手に。

人間は五感によって誘われる欲望、美しいもののいい匂いにはひかれる。100%の涅槃（悟り）はできない、**有余涅槃【うよねはん】**（まだ煩惱が残っている涅槃）である。

実は悟ることは簡単、しかし、煩惱を持ちながら、欲望をコントロールして生きることほどどれだけ難しいことかということである。

目標をもって、一生懸命頑張ること、結果、勝ち負けではなく、達成（悟る）へ導くことができる、大変な時は休息してください。お茶（喫茶去）でも飲んでゆっくりとあとはなんとかなるよ。



琉球語

まくとそうーけ、なんくるないさ

有漏路（うろじ）
より無漏路（むろじ）へ
かえるひと休み
雨ふらばふれ、風ふかばふけ
一休

沖縄の方言で教えられた

沖縄というポテンシャルを感じること！

まくとぅそーけ なんくるないさ

まくとぅそーけの意は正しい事、真（誠）、真理、真実。

一生懸命頑張った。苦しいことも経験した。真面目に取り組んだ。
後は、何とかなる。

- * 苦しいこと、沖縄の場合は唯一戦争地上戦の場所。
- * 常に沖縄の地は狙われた場所である。（薩摩/中国/アメリカなど）

マイナス的出来事、苦しい出来事、健康を害した。もう笑うしかない。（樹木希林氏）

一生懸命頑張れば必ず良いことが必ず訪れる。

それは覚悟を決めることです。そうしたら笑いが起きる。（なんくるないさと）

メッセージ

今日が始まり、思考に支配されないあなたへのメッセージ

ここまで生きてきた自分に感謝
あなたは間違っていない

一生懸命生きてきたあなた
道を迷っているあなた

今日は自分を褒めてみませんか

一生懸命頑張ったあなた
あるいは疲れているあなた

一休み一休み

太陽は必ず上る。春はまた来る
人生はこれから

ゆっくり行きましょう
きっとあなたの人生 今が至福の時と感じます

和公より

一生懸命やれば

誰かが必ず見ている

ミラクルは起きる！