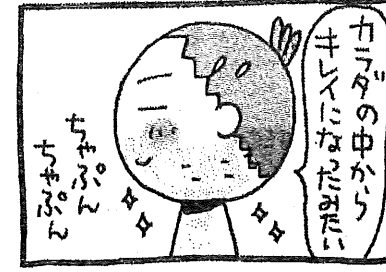
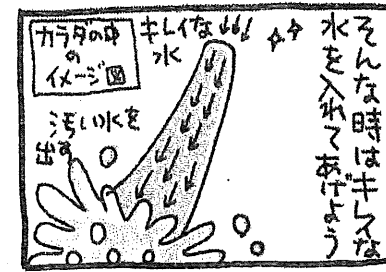
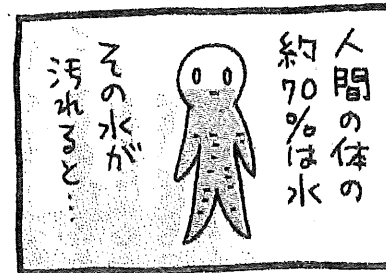


キレイな水を、
一日2リットル飲む。

CHECK!



「キッパリ」

●カラダから、外見から、変えてみる!

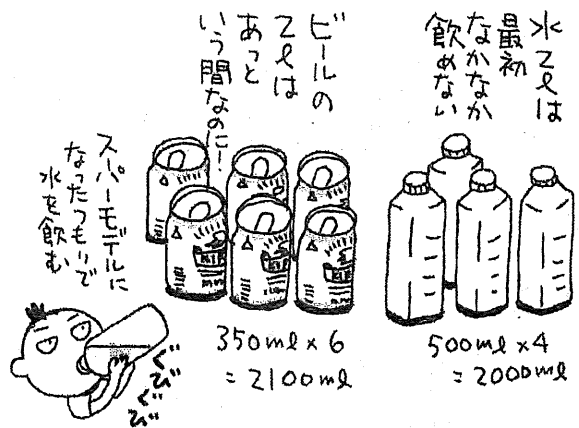
人間の体の約70%は水分です。

だから、その水の部分をキレイな水に替えたら、カラダのトラブルは解消されやすいと聞いた私は、水を一日2リットルを目標にがぶがぶ浴びるように飲んでいきます。そしたら便秘はしないし、ちょっとしたことでもトラブルにならなくなりやすい私の肌も、かなり抵抗力がついてきました。カラダの隅々まで水がいきわたって、細胞が「ぶるるん」としてる感じ。想像ですけど。

お茶やコーヒーじゃなくて、「水」を飲むんです。何故なら「みずみずしい肌」とは言うけれども「おちやおちやしい肌」とは言わないですよ。

体調が悪くなってきた時や、カゼをひいた時も、水をどんどん飲むと悪いものがどんどん外に出ていくからか、回復が早いです。集中力が落ちてきた時も、とにかく、水、水、水。

05の「水の流れる場所を、キレイにする。」と同じで、カラダも水の流れるところなんです。水をためないようにキレイな水をどんどん飲んで、体の中を循環させてあげましょう。



カラダの中から、掃除ができる。

やくみろの 小言大言 その626



上大岡トメ 幻冬舎

ウッドペッカー

青森県教組養護教員部 2020.5.15.



折々ことば 鷺田清一 1787

森繁久弥

近所にある鎮守の森だつて、縁日に神輿を担ぎ回る人たちは、神がそこに居ます故由など知らないし、知ろうともしない。俳優は「理屈」のその向こうに人びとの生業と暮らしを貫くものを見る。右か左かの位置にこだわらず、かつ二枚舌でもなくて、二枚腰、二枚蹴りでしたたかに生きよと勧めたこの人らしい言葉だ。随想集「情一世相」(森繁久弥コレクション・3)から。

2020・4・15

お元気ですか。変則的な学校生活が続いていることでしょう。先生方のご苦労お察します。でも子どもたちは大いに喜んで登校していることでしょう。笑顔の多い学校生活になることを祈っています。先生方もね。

休校はチャンスだぞ

子どもに失礼
おれはもともと、今の学校や社会は、子どもに失礼だと思ってる。

急に学校が開められて先の見通しも立たず、大人も子どもも心が不安定になっていると感じます。それじゃ、逆に聞けど、コロナの前は安定してた？ 居心地はよかった？ 普段から感じて居る不安が、コロナ問題に移行しているだけじゃないかな。こういう時、いつも「早く元に戻ればいい」と言われがちだけど、じゃあその元は本当に充実してたの？と問うてみたい。

新型コロナ

突然の休校から学校再開と思つたら、また休校……。新型コロナウィルスを巡り三転三転する状況に、すっかり疲れている親子も多いのでは。しかし、絵本作家の五味太郎さんは、愛情を込めて「ガキ」と呼ぶ子どもたちへ、「これはチャンスだぞ」と呼びかけます。

本当は何がしたい？ 問えるとき

失礼、ですか。子どもにとって教育は「権利」だと憲法に書いてあるのに、6歳になったら必ず小学校に行き、しかも学校も先生もほぼ選べない。おれの娘は2人とも途中で学校に行くのをやめたけど、学校に向いてる子と向いてない子、あるいはどこまでいい子がいる。

学校に行きたくない子どもに親が行きなさいというものは、子どもが「お風呂が熱い」と言っているのに、親が「肩までつかって100まで数えなさい」といふようなもので……。
——耳が痛いですが。そうでしょう。これに耐えれば卒業証書、修了証書、退職金と続いでいく。で、疲れちゃって、考えるのをやめていく。それを繰り返しているうちに、自分が何がしたいかわからなくなっていく。わくわくしながら仕事に行っている人ってどれくらいいるのかな。
——子どもの邪魔をしないように、大人が気をつけることは何でしょう。

例えは、子どもが絵を描いているわきに行つて「なに描いてるの？ 上手ね」なんて言わないこと。ピカソに対してはさう言わないでしょう。それはその子個人の絵なんだから。そんな大人にいつはいわね」と言われたりしてると、めんどろくさくなつて、ウケるものを描いてしまふ。大人がやりがちなミスです。

ガキたちには、むしろこれがチャンスだぞって言いな。心も日常生活も、乱れるがゆえのチャンス。本質は「さき」



五味太郎さんの代表作「きんぎょが にげた」(福音館書店)。世界各 国で翻訳されている

——そうわかっていても毎日ギスギス、オドオドしてしましますが……。いまは、子どもも大人も、本当に考える時期。『じょうぶな頭をかきこい』になるために『という本を書いたことがあるけど、戦後ずーっと「じょうぶな体」がいいと言われてきた。それはつまり、働かされちゃう体。「かきこい頭」っていうのは、うまく世の中と付き合ひすぎちゃう頭で、きりがなし、いざという時に弱いからね。今こそ、自分で考える頭と、敏感で時折きちんとサボれる体が必要だと思う。心っていう漢字って、パラパラしていいと思わない？ 先人の感性はキュートだな。心は乱れて当たり前。常に揺れ動いて変わる。不安定だからこそよく考える。もつと言えは、不安とか不安定こそが生きてるってことじゃないかな。

——チャンス？
だって、学校も仕事も、ある意味でいま枠組みが崩壊しているから、ふだんの何がつまらなかつたのか、本当は何がしたいのか、ニートラルに問いやすいときじゃない？
働き方も国会も、色んなことの本質が露呈しちゃっている。五輪延期も、オリンピックより人の命って結構大事なんだなとやっとな確認したんだらうし、優先順位がはつきりしてくる。感染者が何人、株価がどう、と毎日ニュースで急カーブのグラフばかり見せられて、グローバルと言っても、心でグローバルしてたんじゃなくてお金がグローバルしてただけなんだなとしみじみ思うよね。

——本質は「さき」
ガキたちには、むしろこれがチャンスだぞって言いな。心も日常生活も、乱れるがゆえのチャンス。本質は「さき」

「したいことはあきらめずに、すべきことはあきらめずに、できることはくらべずに。」

登下校の子どもたちを町中で見かけるようになりました。うれしい！ 大きなランドセルと黄色い帽子の1年生。低音の声がアスファルトに響く中学生。遅刻しまいと必死で自転車をこぐ高校生。どの子どもどの子も愛おしい。子どもは社会の宝であり、大人に元気をくれる存在です。地域のみならず声をかけて育てましょう。

文責 阿部陽子 (スマイルサポート(017-722-3749) (元養護教諭) →「この先 休校にたれませんように」

広島市 超覚手 住職 和田隆恩
2020.5.8 天声人語 (朝日新聞刊)

ごみ・たろう 1945年生まれ。『きんぎょが にげた』『みんなうち』など400冊以上の著書がある。エッセーに『大人問題』など。

(聞き手・田淵紫織)