

季刊マクロビオティック ジャーナル

Since 1948 #1027

MACROBIOTIC

Spring & Summer 2023

Journal

特集 マクロビオティックを生きる

まくろびと





提言

電子版季刊誌「マクロビオティック ジャーナル」編集長

高桑 智雄

本誌「マクロビオティック ジャーナル」は、第二次世界大戦が終わってすぐの1948年8月に桜沢如一が創刊した「世界政府」第1号から75年の歳月をかけて新聞、雑誌と形態を変えながら印刷され続け、2023年3月の1026号をもって紙媒体としての歴史を閉じた「月刊マクロビオティック」の後継雑誌です。インターネットで年4回季刊配信する電子雑誌として、形態は変わりますが歴史ある通し番号と共に桜沢如一の遺志を引き継ぎ、マクロビオティックの世界的普及への最前線での役割を担っていきます。

本誌タイトルを「ジャーナル」とした理由は、「新しき世

界へ」や「マクロビオティック」時代が、紙にインクで印刷して日本CI協会会員の手元へ届ける会報誌という、限られた人たちしか読むことができない陽性な情報媒体だったのが、今回インターネット上で無料会員登録をすれば、世界のどこでも誰もが、あらゆる端末で読むことができる陰性な広がりのある情報媒体になるにあたって、より広範なマクロビオティックの情報をジャーナリスティックにすくい上げたいと考えたからです。

本誌は、世界中でマクロビオティックを実践、研究、普及する人たちに有益な情報を紹介する専門誌を目指します。そしてその情報のメインコンテンツは「人」です。

私は、1999年に日本CI協会に入社して、その後フリーランスとして協会の情報発信を手伝いながら、2011年には故・勝又靖彦前会長と共に桜沢如一資料室を立ち上げ、全国でセミナーを開くなどの活動をして20年以上が経ちましたが、その中で一番の宝物になったのが、マクロビオティックを実践して魅力的な人生を生きている「人」との出会いでした。



laevatein - stock.adobe.com

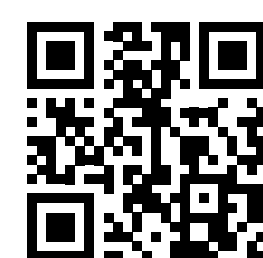
私が本誌の編集長に就任が決まって、どうしたらマクロビオティックの魅力を発信できるかと考えた時、まず浮かんだのがその「人」たちの笑顔でした。陽性な物質文明が極に達し、世界には戦争、貧困、環境問題が溢れています。そんな決して希望がもてない時代でも、安易に陰性な精神世界に閉じこもることなく、肉体と精神の統合というマクロビオティックの理念の元に、喜びを持ってこの現代社会をより良くしたいと活動している「人」たちの食、生活、哲学、仕事、人生観をいろいろな視点で紹介することが、一番のマクロビオティックの普及なのではないかと。そして、その「人」たちが本誌を通じて、また繋がりあって情報交換をすることで、新しい時代のマクロビオティックのムーブメントを創り出せるのではないかという期待感が膨らみました。

桜沢如一が1966年に亡くなって57年が経ち、世界中で活躍した桜沢の高弟たちの殆どがこの世を去りました。2000年初頭の日本におけるマクロビオティックブームも去り、世界的に点在していた普及センターからの活動の声もあまり聞こえてこなくなりました。しかし、確実に高弟

たちを通じて、桜沢如一の遺志を受け継ぎ個人や小規模な範囲で活動している「人」は国内外にたくさんいると思います。本誌は、インターネットで世界中が繋がる時代にあって、流派や系統を超えてそれらの「人」たちを繋げる場としての役割を担い、マクロビオティック界全体の発展に寄与していきます。

始まったばかりの「マクロビオティック ジャーナル」を育てるのは読者のみなさまであり、マクロビオティックという世界に関わる全てのみなさまです。本誌が、激動の時代を生きていく多くの人達の羅針盤になるために、みなさまの本誌へのご参加・ご協力をお待ちしております。

たかくわ ともお
マクロビオティック クッキングスクール リマ専任講師。
1999年に日本CI協会に入社し、故・大森英櫻のアシスタントを担当。2011年より桜沢如一資料室および全国での理論セミナーを中心にマクロビオティックの普及に努める。桜沢如一資料室長。 <http://go-library.org/>



東西の垣根を越えて コラボトークセッション

クッキングスクールリマ 校長

森騰 廣

正食協会代表

岡田 恒周

MC

高桑 智雄

マクロビオティックのさらなる普及と、この業界を盛りあげていく上で、日本CI協会と正食協会、両団体の交流やコラボレーションがこれから非常に大切になってきます。そこで、日本に於ける桜沢如一直系の東西を代表するマクロビオティック団体のトップのお二人に、今後について話していただく機会をつくりました。マクロビオティックが創出されてからこれだけの時代を経て、様々に分化し、色々なマクロビオティックの考え方が世の中に溢れています。そうした中、創始者の直系の団体として伝えていくべきものがあります。

今回は両団体相互間のイメージや両スクールの受講生の傾向、東西で普及活動をする意味や役割、これから目指すところ、また社会における両団体の役割などをざっくりお話をいただきました。また、マクロビオティックの伝統をどのように引き継いでいくのかも大きなテーマとなっています。

両協会の設立経緯

岡田: 正食協会の系譜をご存じない方もいらっしゃると思うので、先にお話させていただきます。正食協会は1958年(昭和33年)に、私の祖父の岡田周三が西日本でのマクロビオティックの活動をもっと強化してほしいと桜沢如一先生から頼まれ、桜沢先生を会長に設立されました。

情報発信の手段としては月刊誌「健康と平和」の発行が始まりました。表紙の文字は桜沢先生の直筆と聞いています。その後桜沢先生がヨーロッパへ旅立たれ、日本での求心力が衰えた時代だったので、正食協会に参加していこうという人たちが結構いたそうで、当時はかなり盛り上がったそうです。

設立時は平塚らいてう(思想家)や糸賀一雄(社会福祉研究者)など、そうそうたるメンバーが理事として名を連ね、様々な食養のイベントを各地で開催したと聞いています。周三が亡くなった後は、山口卓三が2代目会長として会を引き継ぎました。

話が少しそれますが、設立当時は伝統的な味噌や醤油が手に入りづらかった時代でした。会員さんに対して食養指

導するにあたり、それらが手に入らないと困るので、いろんな味噌メーカーや醤油メーカーを訪ね歩き、良いものを作ってくれるところから仕入れて、頒布会のような形で会員さんに提供していたというのがスタートです。家族あげて味噌や醤油を車に積んで配達していたそうです。それらが忙しくなり、このままでは立ち行かなくなるということで「ムソー」*1の設立に至りました。その後、正食協会は啓蒙活動に集中してやっていくことになり、山口卓三、松岡四郎、岡田定三に引き継がれていきました。

高桑: 日本CI協会の系譜はいかがでしょう？

森: 東京の中野や日吉など、いろいろと拠点があったそうです。桜沢先生が亡くなられてから引き継いだのが里真先生です。大人しい里真先生が勇気を振り絞って、このままではダメだということで、マクロビオティックの活動をどう進めようか、というところで料理教室「リマ クッキングアカデミー」を始めました。

高桑: 歴史的な補足をしますと、1945年に桜沢先生が「新生活協同組合」を立ち上げて、戦後食糧が手に入らない人たちのために食養食品を分けるという形で始まったのですが、

それがすぐに頓挫して、次に「真生活協会」と「世界政府協会」というのが成り立って、それを「MI塾」(桜沢の弟子たちの私塾)の人たちが運営を行なっていました。

その後、桜沢先生がインドへ行き、だんだんMIがうまくいかなくなっていきました。そんな時にちょうど大阪で「正食協会」が立ち上がり、桜沢の日本の事務所として「日本CI」^{*2}ができ、それが「日本CI協会」に繋がっていきました。ということは、「正食協会」と「日本CI協会」は、一つの脈流から分かれて西と東を分担してそれぞれやり始めたということは確実ですね。

マクロビオティックとの関わり

高桑:岡田さん個人としては、どういう関わり方をされているのでしょうか？

岡田:父も祖父も桜沢先生に命を救われたことへの恩返しをしないと、ということで、ひたすら正食を広める、病気の人に食事指導する、人助けをするといったことをしていました。

個人的なところで言うと「うちはなんて貧乏なんやろうな」と思っていました(笑)。「これ食べなさい」「これ食べるな」ではありませんでしたが、とにかくお金がなくて美味しいものが食べれないといった感じです。魚や肉、甘いものを食べるなど言われた記憶はありません。もともと出なかったの(笑)。子どもの頃から一汁一菜のような食事でしたが、ガチガチの玄米食というイメージではなかったです。そのおかげか割と逞しく育ちました。私が幼少期からずっと感じていたのは、マクロビオティックというか、「禅」の教えというか、「足るを知る」といったところはひたすら厳しくしつけられたような気がします。「食べ物に対して美味いまずいを語るな。食べられるだけでありがたいと感謝して食べなさい」と。

森:反発はなかったのですか？

岡田:仕方がないなと思っていました。そういう生き方をしている人だからと。

高桑:2代目だと反発があるかもしれませんが、3代目だともう家の伝統なのでしょうね。

岡田:自分は当初そういう仕事に関わるつもりはなかったのです。分野の違う車関係の仕事に就いたこともありました。その後、独立を考えている時期に、父から「小売は商売の基本。独立をするならムソーで小売を経験してみないか？」と言われ、1年やってみようかと思ったのが最後、辞められなくなりました。半年経った頃、店長が急に辞めてしまって

お店が大混乱になったこともあり、そこからズルズルと…ですね。ムソーと取引のあったメーカーさんを支援する形で出向したこともあります。

高桑:商品を扱うという点では今までの仕事の延長線上と捉えられる部分もありますが、正食協会のマクロビオティックの普及となると少し別の話ですよ。どういうお気持ちでしたか？

岡田:父が病気になってから代表をしていた父の弟から「やってくれ」と言われました。受けざるを得ない状況でしたね。色々なトラブルもありましたし、父の状態も良くなかったので、協会が混乱していました。その時に思ったんです。最後の親孝行をしなくてはならないな、と。

最初は、孫であり息子である自分の責任として形を整えつつも、どう廃業しようかと考えていました。いかに迷惑をかけずにたたむかというつもりで引き受けたというのが本音です。ただ、運営を学ぶうちに、会員さんから「正食協会のおかげで命を救われた」「なかなかできなかった子どもを授かることができた」「なんとしても続けてください」という声をたくさん聞きましてね、どうしたものかと思いました。

高桑:やめてはいけないという気持ちに動いていったのですよね。

岡田:そうですね。徐々に変わっていききましたね。料理教室を受講している生徒さんからも「初級、中級、上級を学ぶうちに考え方が変わりました」「正食を学んで希望が持てました」「人生を切り開くことができそうだ」といった感想を聞いていましたし…。

森:今はどうですか？やり甲斐を感じていますか？それともまだプレッシャーの中ですか？

岡田:プレッシャーはないですね。もっと広げていくべきかと、楽しさの中に使命感を感じています。

高桑:森先生はどういう経緯で日本CI協会と関わって今に至るのですか？

森:あるきっかけでマクロビオティックと出会ってから、もっと勉強したくて本を読み出しました。それ以上を勉強するにはどうしたらいいのだろう？と考えて、日本CI協会に「社員になりたい」と電話をしたのですが、「4月に新入社員が入ったから」と言われてしまいました。正食協会にも電話をしましたが同じ答えでした。20歳くらいの頃です。

そこで私は考えました。もう一度電話をしよう(笑)。普通は一度断られたところには連絡しないと思うんですけどね。でも、その時はなぜか再びCIに電話をしたところ、研究生としてとりあえず面接をするという運びになって

関西から出向いたのですが、その時点ですでに採用が決まっていたのです。

岡田:なぜ20歳の若者が正食協会やCIに行こうとまで思ったのでしょうか？

森:実は、もともとはある商売がしたくて北海道に行っただけです。その時に現地で知り合った方の仕事に携わることになりまして、その会社の社長から「会わせたい人がいる」と言われて。その人が久司道夫先生の講演会を主催した藤本敏夫さんだったのです。加藤登紀子さんの旦那さんです。

久司先生の講演を聞いた後、久司先生含めベテランの方々と食事をしている中で「マクロビオティックを勉強してみないか？」と言われ、しっかり勉強してみたいと思ったことがきっかけです。その時点で、やりたかった商売のことは忘れていました(笑)。それだけ心を動かされたのです。目に見えない流れに乗っていた、という感じですね。

高桑:CIでは最初に何をしましたのですか？

森:スタッフの賄い作りが担当でしたが、まったく料理をしたことがなかったので、先輩に教えてもらう形でまずは1ヶ月勉強しました。その後一人で任されたのですが、なにせレシピがないので入社と同時に料理教室にも通い始めました。なので最初の頃の賄いは習ったご飯、味噌汁、きんぴらやひじきばかりでした。とにかく必死でしたね。12時までに作り終えないといけないので。賄いを作り終えた後はひたすら勉強していました。大森英櫻先生の病氣治しなどを熱心に学び始めたのもその頃です。

3~4年経った頃、祖母が倒れたことをきっかけに地元に戻って祖母に手当て法をしました。亡くなってしまいましたが、今の自分があるのはその時の色々な経験のおかげでもあります。

高桑:その後はどうされたのですか？

森:日本CI協会にも関わりのある、「子育て文化研究所」を主催していた澤田季里さんのアシスタントとして様々な場所に行っていました。

ある時、澤田さんに声をかけてもらって正食協会の健康学園に参加したことから正食協会との繋がりができ、岡田昭子先生から正食協会の講師にお声がけいただきました。西(正食協会)と東(日本CI協会)でお互い少なからずライバル視しているところによく私を招いてくれたな、と感謝しました。普通はできないことでしょう。

その後、再び拠点が日本CI協会となり、昨年4月にクッキングスクール リマの校長に就任したという流れになります。

両協会互いのイメージ

高桑:お互いの協会のイメージはいかがでしょう？ざっくりばらんにお話しください(笑)。

岡田:外から見ていると、日本CI協会はとにかく真面目で桜沢先生の教えを守っていかなくては…と、がんじがらめになってる面もあるのかなと。それも含めて「固い」というか。

高桑:正食協会を運営するにあたり、日本CI協会やクッキングスクール リマを意識したことはありますか？影響を受けた、反発したいという力は働くものなのですか？

岡田:正直言うと無関心でした。とにかく正食協会を運営するのに必死だったので。エリアが違うというのもあったかもしれません。

数年前から桜沢が目指した世界観や哲学をどう発信していくべきなのか、という課題を感じています。その時に初めて、日本CI協会はどのような運営をしているのか、苦労もあるんじゃないか、今後どうしていくんだろう、という疑問が湧いてきました。

森:私は関西や正食協会に行ったら「ガチガチのCIが来た」っていつも笑われてました。

高桑:歴史的な背景から言って桜沢先生亡き後、CIは理論的なことをやる人が大森先生しかいなかったのです。大森先生は「桜沢マクロビオティック」というより「正食医学」という自分の世界観を持った方でした。それがCIのひとつのカラーになっていくので、ある種「桜沢色」から「大森色」に展開していったところがありますね。

森:正食協会には昔から喋れる男性の先生がたくさんいました。そういう意味では正食協会の方が、桜沢の時代をそのまま引き継いできたという系譜はあるのかもしれないですね。料理にしても、里真先生よりもっと古い時代の桜沢のお弟子さんの料理法をずっと引き継いでいる印象があります。

高桑:東京は色々な考え方が入り混じっていますね。現代になって、里真先生の伝統と桜沢の思想を新しい形で伝えていきたいと思っています。もちろん直弟子ではありませんが、ある意味それで客観的に捉えられて、生徒さんたちにも落ち着いて伝えられるのではないかと考えています。

森:周三先生はどんな方でしたか？厳しい人でしたか？

岡田:一緒に住んでいましたが、小学校3年生のときに亡くなりました。孫なので、そこまで厳しいと感じたことはありませんでしたが、小学生になる時に「6歳は昔でいうと大人や。

切腹の仕方を教えるから座れ」と言われました。普通の家庭ではないですね(笑)。

マクロビオティックを学ぶ人々

高桑:現代社会的にも転換期を迎えているところですが、両スクールの受講生の傾向、正食協会に集う人たちの傾向が変わってきたなどありますか？

岡田:マドンナから始まったマクロビオティックブームももう20年ほど前ですよ。その時からすると生徒さんの数は下降線をたどって相当減っているのが現状です。コロナで開催できない時期もありましたし。

しかしながら、通われてる生徒さんたちは、より地に足のついた人たちが増えたように思います。ファッション感覚で、流行りだから、資格がゆくゆくはお金になるのではないか、といった人がいなくなりました。その代わりに、自分のライフスタイルを深掘りしてみたい、見直したい、自然との調和を目指したいという方が多くなったような気がします。本質を理解したいという方が中心になってきたといえますか。マクロビオティックに求めるものが以前とはずいぶん違ってきたのかなと感じています。教える方も教え甲斐がありますね。生徒さんのまなざしがより真剣なので、先生方もかなり熱量を込めて一生懸命教えられています。

森:不思議ですね、日本CI協会もまったく一緒です。こちらは海外から来る人も多くなっています。講座で理論の話をしていても食いつきが違うといえますか。

高桑:コロナ前は料理を学びに来たのに理論を聞かされても…といった人が若干いたのですが、ここ数年は理論を知った上でしっかり学びたいと考える人が多いです。自分の新しい世界観や技の探求領域を探しに来ている人も増えているので、そういう意味では同じような傾向なのだと思います。

森:通われる人たちの学びの熱意が上がっているという手ごたえを日々感じています。きちりとした教え方をして、内容を伝えると、そのまま吸収してくれるので、このチャンスは逃すことはできませんよね。やり甲斐もありますし、中途半端なことは教えられないと思っています。

岡田:伝える側の我々が、生徒さんの要求に答えられるようなコンテンツを用意できているかとなると、そこは弱いなと思っています。これまでの中心的なコンテンツは料理教室や情報誌での発信でした。中でも料理教室にウエイトを置いていたのですが、そもそも考えてみると、料理する前に

その食材はどうなっているのか、農産物はどうやって育つのか、環境はどうなのか、などが大切だと思うのです。講義で説明はするのですが、何事も一律ではないですし、自然の中で千差万別、日当たりもあれば日陰もあり、水はけもあり…。実際にリアルな現場に足を踏み入れない限りはなかなか理解されないことだと思います。今の生徒さんは、それらのリアルな体験を求めている人が多いのではないかと感じてしまいます。

農業分野で活躍していらっしゃる方を招いてお話をさせていただいたこともあるのですが、座学で聞いているだけでは物足りないし、本質が掴めない。やはりもっと出て行く機会が必要だと思います。ワークショップ的な形で体験型の学習であったり。それらを具現化していきたいというのが今、私が思っている最大の課題です。

森:そういう意味では、昔は体験型の学びの場として「健康学園」がありましたよね。復活させたいですね。

高桑:料理だけではなく、バックボーンの意味合いにまで視界を広げて学びに来ている若い人たちが増えているからこそ、そういう人たちに伝えていくためには、この場所だけでは難しいですね。

岡田:正食協会も長年「健康学園」を開催していたので私も参加していました。参加していたというより、させられていたという感じだったのですが(笑)。でもね、幼少期参加していた人と今でも仲が良かったりするのです。振り返ってみると、すごく良い経験したという声をよく聞くのです。確かに、小学校低学年などの多感な時期に座禅を組んだり、一汁一菜の食事でお腹が減って空腹の限界を知り、その後食べたたくあんの美味しかった経験などですね。

海で泳いだりもしましたし、色々なワークショップがあったので座学で農薬の害を学んだりしました。先ほど話した体験型の原点は、やはり「健康学園」から来ているのかもしれない。大人だけじゃなく、子どもの頃から少しずつ伝えていきたいですね。

高桑:一方的に教える授業ではなく、みんなが体感してみんなで作っていくような、経験を誘導するようなやり方がこれから主流になっていくのかもしれないね。

森:私も教える教育よりも、考えさせる教育を意識しています。

高桑:学びに来る人たちは、ある程度知識を持っているのです。インターネットで調べたり本を読んだり。ゆえ、知識を教えても仕方がない時代になっているので、できるだけ経験の場を作ってあげることが必要だと思います。

岡田: 私たちと発想がシンクロしているかもしれません。2年ほど前からアウトプットの機会を意識的に取り入れていくカリキュラムを始めました。生徒さんが発表する場は師範科の卒業制作発表会くらいしかなかったのですが、今は初級から発表の場を設けています。それを経てきた人たちの方がより理解度が高いです。発表するとなると事前に調べをしてくるし、物事を掘り下げてくる。これはやって良かったなと思っています。

高桑: 今までのように直感的に伝えられる時代ではなくなってきているので、講師の質も問われてきますよね。疑問を投げかけられたときに、バックボーンから説明してあげられるような状況を作っていきたいですね。

今後の普及活動について

高桑: 東西のマクロビオティックの普及の意味合い、それぞれの協力で何ができるのか、お考えをお聞かせください。

岡田: 東と西での役割といった分けた考えはありませんね。当初は物理的に距離が遠かったので東西が必要だったのかなと思いますが、現在はインターネットが発展して距離の壁がなくなってきましたよね。移動も早くなりましたし。

日本で桜沢の思想を引き継いだ団体として残っている私たちの重大な役割は、世界に発信していくことだと思います。今こそ協力して取りかかりたいですね。そうでないと、叶わないことだとも思っています。

高桑: 私たちの中では東西の文化の影響は多少ありますが、世界の人たちにとっては日本はひとつの国ですよ。世界中の桜沢先生のお弟子さんたちが殆ど亡くなられてしまっている段階で、それぞれの団体で引き継がれているかということ、全世界風前の灯火な状態です。ですから、世界でマクロビオティックを学びたいと思う人は、これから日本を目指してくると思うのです。

森: 岡田さんとまったく同じ考えです。東西は関係ないし、分ける意味はないと思います。CIの正式名称は「無知なる者のセンター(Centre Ignoramus)」です。この30年CIは、日本でのセンターというイメージの活動しかしていませんでしたが、本来の世界のCIでなくてはならないと思うのです。CIの前にWorldのWを付けてもいいぐらいだと思っています(笑)。東京でもなく、大阪でもなく、日本がマクロビオティックの中心であり、海外の人が日本に来たいと思う場所でありたいですね。

高桑: 今後の両団体のコラボレーションの可能性についてはいかがでしょうか？

岡田: これまではあまり機会がなかったのですが、2年前から桜沢如一資料室が始めた「桜沢如一研究発表大会」がひとつのきっかけになりました。このようなイベントを共同で開催していくことが具体的な進め方のひとつだと思います。回を重ねる中でそれぞれの先生方やスタッフに交流が生まれ、徐々にお互いの考え方がわかり、という流れから次のものが生まれてくると考えています。先立って共同での墓参会や勉強会、研究会などを企画しています。まずはこれらを毎年のイベントにしていきたいですね。

マクロビオティックは食だけではなく、我々の生活全てに影響してくるものなので、料理以外にも体験できる学びの場を作っていきたいと思っています。そのようなカリキュラムを共同で組み立てながら、海外の方たちも参加できるフレームづくりをしていきたいです。

森: 里真先生の生誕100周年パーティーやガイドブック出版などで正食協会に協力してもらいましたよね。そういった意味では今までもここぞという時に繋がってきたと思います。これからは今まで以上に本音で話し合いながら、日本を固めていかななくてはなりませんね。

桜沢は「世界精神文化オリンピック」を開催しようとしていました。勝又靖彦前会長がその思いを引き継がれましたが、お亡くなりになって達成できませんでした。岡田さんのお話を聞いて、私たちが協力して開催できたらいいなと思いました。

校長になる前から考えていたことなのですが、お互いの料理教室でお互いの資格が取れるカリキュラムがあったらいいなと思うのです。リマの最終課程を修了した人がさらに学びを深めたいと思った時に、正食協会の資格が取れるコースに進めるといった感じです。

高桑: それぞれのカリキュラムを修了した人が、次に学べる両者共通のインストラクターコースを作るというのもいいですね。講師間の交流や料理を通じた交流が生まれますし、独自性もありながら共通性もあるといった形です。

改めて世界を視野に…

森: ひとつになって思想を広めていくのがマクロビオティックの基本だと思うのです。里真先生は「家族が健康になり、社会が健康になり、世界が健康になり、世界平和になる」と

おっしゃっていました。正食協会と日本CI協会が今以上に協力していけば、とても強い発信力が生まれます。そうすれば、世界中の人がマクロビオティックを求めて日本に来るようになると思っています。

岡田:世界が東洋思想を必要とする時代に突入してきたと思うのです。海外の人たちが何を日本に求めてきてるのかなと考えたときに、自然環境が素晴らしいという声も少なくないようです。さらに言うと、日本の風土で培われた日本人の禅の哲学や精神性は、世界からリスペクトを受けていますよね。桜沢も禅とマクロビオティックという組み合わせで世界へ広めに行きました。もう少しそこにフォーカスを当てて、日本人が伝統的に持っている価値観を世界に向けて新しい形で発信していくことが日本のプレゼンスを高めていくし、世界で起こっている紛争や資本主義とローカリズムの対立などの調整役になってくるのではないかと思います。

高桑:これからの社会におけるマクロビオティックの役割を意識していらっしゃるということですね。森先生はいかがですか？

森:海外の人は受け入れてくれるけれど、日本人にとっては身近にありすぎてそれが難しいのですよね。過去の過程に触れずマクロビオティックを指導している姿を見るとちょっと悲しいですね。昔はお弁当に玄米を入れると茶色い、固いなど言われましたが、今は違います。それは何故か。色々言われながらもマクロビオティックの大切さ、玄米の大切さを小さな活動の中で伝えてきた人たちがいるからです。こういうことを知って初めて感謝の気持ちや真剣味を持つと思うのです。今があるのは過去があるからで、それを知らなくては未来には繋がらない。マクロビオティックの普及に尽力した人たちの意志や伝統を発信してこそ将来があると思っています。

高桑:逆に言えば今、そういった人たちには伝統や歴史を語れませんよね。それができるのが両団体だと思います。それらを引き継ぐというのはある意味ネガティブに捉えられる部分もありますが、おそらく海外から来る人たちは石塚左玄から数えて100年という歴史も含めて求めてくるのではないのでしょうか。若い人たちや海外の人たちにどういったアイデアを持って伝えていけるか、ですね。

岡田:世の中は変化していくものですよね。伝統を受け継いでいかないといけないという思いがある一方で、万物は変わっていくし栄枯盛衰だとも思っています。その時代時代に応じて必要な考え方や力が生み出されてくるわけです。

我々の役割は、次の世代の人たちが「こういう考えが当たり前だよ」となってくれることです。そうすれば必然的に普及団体は必要なくなります(笑)。

幸せの尺度は人によって違いますが、具体的にも精神的にも幸福感を感じながら生活できるための手助けができればいいですね。

森:時代に合わせて伝統をどう生かし、変えていくかですね。

高桑:桜沢も色々なことにチャレンジしていましたよね。情報発信にしても新しいものにどんどん飛びついていました。今、生きていたらインターネットやSNSを多分に活用していたかもしれませんね。オンライン講座をしたり(笑)。マクロビオティックの精神をどうやって熱を持って伝えていくのか、ですね。両団体に集まる人たちの想いをエネルギーに変えて活動していきたいですね。

岡田:いくらITが進んでも、人と人が同じ場で話す機会はなくてはならないものだと改めて思いました。距離があると親しみを覚えにくいですね。これからも定期的にお会いしたいです。

森:正食協会にいた時にたくさんの先生方に会わせていただきました。とても良い思い出です。顔を見ながら話すことは大切ですね。今以上に未来に向けて発信していきましょう。

高桑:編集長に就任して一番最初の私のやりたい企画でした。お二人に来ていただいて本当によかったです。ここから始めたいと思っています。ありがとうございました。

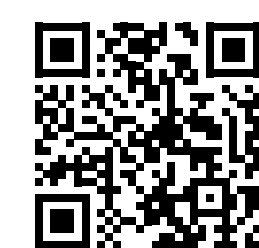
※1:正食協会が設立母体のムソー株式会社

※2:Centre Ignoramus

おかだ こうしゅう

1974年生れ。奈良県出身。高校卒業後自動車修理工場でメカニックとして勤務。二級自動車整備士。1997年ムソー(株)入社。直営小売店舗に勤務。1999年(株)富貴食研に出向、転籍。製造、商品開発、営業など多部署を経験。2006年ムソー(株)取締役就任。2008年(株)富貴食研 代表取締役就任。2011年正食協会 運営会社である(株)日本マクロビオティック 代表取締役就任。2018年月刊誌むすび 編集長就任。2022年NPO 法人日本総合医学会 理事就任。マクロビオティック関連書籍・月刊誌・SNSなどの情報発信、料理教室やセミナーを開催して食養生や食育の普及啓蒙を行い、有機無農薬・非遺伝子組換え・化学調味料保存料無添加の食品製造事業・食品流通事業を通じて国産・有機の市場拡大に取り組んでいる。

※森騰廣氏のプロフィールは21ページをご参照ください。



正食協会

<https://www.macrobiotic.gr.jp/>



マクロビオティック クッキングスクール リマ

<https://lima-cooking.com/>

MACROBIOTIC

Spring & Summer 2023

Journal

コラム	提言	高桑 智雄	02
特集	東西の垣根を越えて コラボトークセッション	岡田 恒周 × 森 騰廣 × (MC:高桑 智雄)	04
コラム	一無知なる自分を知るひと時— Café de Ignoramus 第64回	高桑 智雄	11
特集	マクロビオティックを生きる まくるびと 第1回 永井 邑なか	編集部	12
料理	陰陽のことわりを調理に生かす 実践食養調理 第1回 食養きんぴら	森 騰廣	18
料理	お客様の笑顔のために プロフェッショナルメニュー 第1回 Fete Le marche	編集部	22
医療	正食医学所感 vol.1 少子化とマクロビオティック	磯貝 昌寛	26
医療	日本人の食と靈性 第1回 民族差にみる日本人の靈性	渡邊 昌	28
農業	マクロビオティックと農 第1回 農作物は人生の相棒	大箸 卓史	30
教育	はじめ塾レポート vol.1 子どもたちの笑顔と共に	和田 正宏	32
歴史	桜沢如一の原著に触れる 第15回 『千二百年前の一自由人』からの引用	読み手:山口 眞利枝	34
歴史	資料で歴史を振り返る 桜沢如一の思想と生涯 第27回: 中年期 ⑫	ナビゲーター:高桑智雄	36
論考	マクロビオティックとKJ法に通底する教育論 —あるいは現代日本の教育から失われたもの—	重本 祐樹	38
書評	心の食堂 —マクロビオティック実践者におすすめの本—	大島 弘鼓 / 野口 結加	40
海外	マクロビオティックの海外シーン 海の向こうから 第1回 スウェーデン	小川 友子	42
情報	意識を変える「食」を学ぶ 教室めぐり 第1回 リナジーライフスクール・マクロヴィーナス	編集部	44
BIZ	マクロビオティックの仕事 vol.1	大友 映男	46
随想	自然との調和に生きる 里山暮らしの愉しみ vol.1 テントウ虫の夢	山賀 克巳	48

— 無知なる自分を知るひと時 — *Café de Ignoramus*



第64回「マクロビオティックとビーガンの違い」

桜沢如一資料室室長 **高桑 智雄**

「マクロビオティックとビーガンって何が違うのですか？」
入門的な講座を行う時、よく聞かれる質問の筆頭ではあるが、この答えは実は簡単なようであって難しいのである。なぜなら、この質問に答えるためには、マクロビオティックの本質を理解する必要があるからだ。

ビーガンやベジタリアンとマクロビオティックの決定的な違いがある。それは、前者は、「動物の尊厳を守りたい」「自然環境を守りたい」とか「信じる宗教の教えに従いたい」といった感情的、思想的、宗教的な意思によって自分で食選択を行う積極的行為であるのに対し、後者の食選択は自分が生きる環境や季節によって、または自分の体調や体質によって決まる受動的行為であるということだ。

これはビーガンやベジタリアンがいわゆる陽性な西洋の「人間が積極的に自然に働きかける思想」から生まれたのに対し、マクロビオティックが陰性な東洋の「人間が自然を受動的に受け入れる思想」から生まれた違いである。マクロビオティックは常に変化する自然に対し、人間がどう

調和をとっていかかという「受け身」の思想なのである。だから環境が陽であれば自分は陰に寄った食選択があるし、環境が陰であれば陽に寄った食選択をするというように、陰陽とは自分を取り巻き、常に変化する環境や他者、状況との相対的な関係を見定める尺度として大切にされるのである。

そして陽性という人間を創り出す元は陰性な植物であり、熱帯と寒帯の間にある中緯度地帯が提供する穀物、特に日本のような中庸な米が採れ、比較的温暖な地域においては、全粒穀物を中心にしていけば、ほぼビーガンやベジタリアンとしても生きていけるといことなのだ。

せっかく流行っているビーガンやベジタリアンブームに、わざわざその違いを強調して分断を煽りたいわけではない。ただ、ブームで終わらせないためには、マクロビオティックの陰陽を取り入れてより普遍的な食ムーブメントにシフトして欲しいと思うのである。

※プロフィールは3ページをご参照ください。

マクロビオティックを生きる

まくろびと

第1回 | 永井 邑なか Nagai Minaka



取材・文／篠崎 由貴子

マクロビオティックの創始者 桜沢如一の高弟 大森英櫻・一慧ご夫妻、久司道夫、松本光司、石田英湾等から直に学び、18年にわたって普及活動に取り組んでいる永井邑なかさん。2005年に東京と山梨でマクロビオティック教室「La Cocina De Minaka(ラ・コシナ・デ・ミナカ)」を開講し、料理、各種講義・合宿などを積極的に行なっている。

2,000人以上を指導してきた邑なかさんの生き方、考え方、趣味、人生哲学に至るまで、マクロビオティックからどのような影響を受け、どのような夢を育み、どのような未来を創造しているのかを東京の教室でお聞きした。

少女が知った新しい世界

幼少期、邑なかさんは毎月のように40度を超える熱を出していた。我が子を心配したお母様が医師に相談したところ、抗生物質の投与を勧められる。小さな子どもに投与しても問題はないのかと尋ねたところ、「歯が黄色くなる程度で体はまったく問題ない」と言われたことから西洋医学に疑問を持ち、積極的に東洋医学を学び始めたそうだ。それ以来、

薬で高熱をおさえるのではなく、体を整えるために断食を取り入れるようになった。

お母様自身、薬を飲んでも改善しなかった副鼻腔炎が、動物性食品を一週間断ったことで完治した経験があった。その後、知り合いを通して大森英櫻を知ることとなったお母様から陰陽や宇宙法則の話聞いた邑なかさんは、幼いながらも心の中に響くものがあったという。物心ついた頃から探究心が深く、何事にも興味があった少女に



2003年頃 大森英櫻先生と

とって、それはそれは楽しく、興味深い時間だったことだろう。新しい世界を知った瞬間だ。

「大学受験の時、集中力を高めるために知り合いの先生の勧めで本格的な半断食をしたんです。水分も制限される半断食でした。食べ物は我慢できても、喉の渴きを我慢するのは辛かったですね。自動販売機を見るたび飛びつきそうになりました(笑)。最終日に飲んだ麦茶の味は、今でも忘れられません。あれだけ好きだった動物性食品を欲さなくなったこと、その時の体の変化がきっかけとなり、完全に動物性を断とうと決めました。

無事大学に合格し、憧れだったキャビンアテンダントの職にも就けたのですが…」



2008年 東京校でのお料理教室

世界中を飛び回る仕事は想像以上にハードだった。体調を崩すことが多くなり、精神的疲労も重なって砂糖を欲する日が増えてしまったそう。現地に着いて疲れた時は、ホテルで買ったお菓子で夕食を済ますことも少なくなかったという。その上、時差で一年中頭がボーッとしていて、割れるように痛む日は仕事にも体にも支障が出そうになっていた。

3年半勤めた航空会社を退職後、邑なかさんに大きな転機が訪れた。体調を整えたいとお母様に相談し、國清拓史さん(大森英櫻の弟子)の主催する半断食合宿に参加したときに、憧れの大森英櫻と出会ったのだ。

「子どもの頃から聞いていた、雲の上のような存在の先生に会えたことが嬉しくて嬉しくて！他の方たちが寝た後も、遅くまで2人で話をしました。当時の私は食養や無双原理の知識が乏しかったので、どんな話も新鮮で突き動かされるものばかりでした。母から繋いでもらった縁を大切にしたいという思いもありましたし、何より自分自信が奥深く

まで学びたいと思ったので、大森先生にお願いして色々なことを教えていただきました。」

毎週のように大森氏を訪ね、「正食医学講座」の受講をきっかけに改めてマクロビオティックを学ぶこととなった数年後に結婚、出産。その頃から長女を連れて、大森一慧さんの主宰する「一慧のクッキング」で料理も学び始めたそう。自身もさることながら、我が子をマクロビオティックでしっかり育てたいという母としての想いが後押しし、教室から帰るとすぐに自宅でおさらいする毎日を過ごしていたという。体調が整い、頭の中がクリアになっていく自分を客観的に感じた邑なかさんは、さらなる一步を踏み出すことになる。

縁から生まれた料理教室

長女が生後6ヶ月の頃に知り合ったママ友たちとの会話の中で、子どものアレルギーが話題になることがたびたびあった。毎日の我が子の食事に悩みながらも、何をどこまですればいいのか…という時代だったのかもしれない。離乳食を始める前からマクロビオティックを実践していると話したところ、多くのママ友が興味を持ったという。

「当時、マクロビオティックを知っている人は少なかったです。聞いたことはあるけれど、という感じでした。私の考えを理解し、尊重してくれるママ友が多かったので、おやつ交換会などでは自然食品店のものを持ち寄ったり、オーガニックのカフェでお誕生日会を開くようになりました。嬉しかったですね。」

数年が経ち、長男が1歳くらいの頃に「近所でマクロビオティックを学べる場所があればいいのに…そう！教え



2008年 3人の子どもたち(山梨の自宅にて)

てくれない？」と頼まれたことがきっかけで、ママ友10人ほどに自宅のキッチンで料理を教えることになった。日頃から健康も幸せも台所から作られると考えていた邑なかさんは、料理とマクロビオティックの伝統や考え方についての講義の両輪で伝え始めたそうだ。

回を重ねるうちに「体調が良くなった」「子どものアレルギーが改善した」「カラダが喜んで感じる」などの嬉しい声が増えていった。マクロビオティックを本格的に生活に取り入れた家庭も少なくなかったそうだ。食事も基本的な考えも同じベクトルを向いているからだろう、今でも付き合いのあるご家族との旅行はいつも以上に楽しいと笑顔で話してくれた。大きくなった子どもたちとの交流も続いている。



2008年 夏の親子合宿でお掃除中(山梨にて)

病弱だった幼少期、夢に向かって走り続けた思春期。妻となり母となった邑なかさんは、自分の体調を整えるために学んだことを、子育て中のお母さんや、これからお母さんになるうとしている人、次世代を担う子どもたちにシェアできたら…と考え、東京でマクロビオティック教室「La Cocina de Minaka」を開校した。「La Cocina」はスペイン語で「台所」。自分の台所に皆さんを迎え入れる気持ちで付けられたそうだ。



2010年 チビッコお料理教室(山梨)。みんなで「いただきます！」

子育てに料理教室にと、充実した日々が始まった。忙しく過ごすことも増えたが、家族との時間は変わらず大切にしていたという。大森英櫻の主催する親子合宿に家族で参加したり、師範を修了した「一慧のクッキング」を再受講したそうだ。またその頃、アメリカの久司道夫を訪ね、直に学ぶ機会に恵まれた。今まで培ってきた知識と真逆の見方をする久司氏の考えに戸惑いながらも、初めて「自分で考えて、答えを見つける」意味を学ぶこととなった。

夫の一言

料理教室を初めて数年が経った頃、夫からある提案があった。

「子どもたちを自然豊かな場所で育てて欲しいと言われたんです。長女が小学校に上がる前に、田舎に引越したいと。東京生まれ東京育ちの私にとっては受け入れがたいものでした。当時、次男は乳飲み子でしたし、知り合いのいない土地で暮らすイメージが浮かばなくて。今思えば、自分の生き方を見直す期間だったのかもしれませんが。マクロビオティックで育てるなら東京ではないな…と思い始めたのは一年後でした。」



2011年 山梨の自宅で行った穀物採食のお祭り。橋本宙八・ちあきさんご夫婦、磯貝昌寛・柚佳里さんご夫婦も参加。

子どもにとっても自身にとっても心地よく過ごせる場所と考えたとき、頭に浮かんだのが山梨だった。東京からアクセスしやすい上に環境が良い。マクロビオティック関係の知り合いがいたことも決め手のひとつとなったそうだ。

邑なかさんは移住先の山梨でも料理教室を開講した。今までの経験を活かし、一人でも多くの人にマクロビオティックを伝えたいという思いがより一層強くなっていたからだ。

「忙しい毎日でしたが、楽しかったですね。新しいお友達もできましたし、3人の子どもたちの生き生きとした姿を見て山梨に移り住んで良かったと思いました。ここで野菜づくりや田植えができれば、憧れだった『身土不二』の生活ができる。それらを皆さんと一緒にできたら…と心踊りました。移りゆく季節を肌で感じながら、少しずつ実現していく時間はかけがえのないものとなりました。

長女が中学生になる頃、また夫から新たな提案がありました。子どもたちが多感な時期に、さらなる広い視野を持つ機会を作ってあげたいと。田舎には田舎の良さがあるが、『今』しかできない経験をさせてあげたい。日本を離れて海外で暮らすことで、グローバルな視点で物事を捉えられるようになるのではないか？と。大きな決断だったので、自分の直感を研ぎ澄ますために何度か断食をしました。そうしたら、自分の中から『行きなさい』という答えが降りてきたんです。



2014年 ハワイアン文化を伝授してもらいながらハワイ島で娘と習っていたフラダンス。衣装も染めるところから手づくり。

それからしばらくして、私たちはハワイ島とカリフォルニアに渡りました。そこでも導かれるかのような出会いがあって…知人から『現地の人たちにマクロビオティックを伝えて欲しい』と頼まれたのです。東京でも山梨でもありませんが、どこでもやっていることは同じだなと(笑)。日本発祥のマクロビオティックを、たくさんの海外の人たちが学びたいと思っている…皆さんの熱意に心を打たれました。」



2015年 ハワイ島にいらしてくださった大森一慧先生(中央)と

アメリカでの経験は、子どもたちにとっても邑なかさんにとってもかけがえのないものとなった。その経験は帰国後に再開した2拠点の教室でも存分に発揮されることとなる。料理の他、手当て法講座、デトックス&ノーソルト合宿、望診・姓名相談、イベント開催など様々な学びの場を展開。海外の方も受講できるように、オンライン講座も積極的に取り入れているそうだ。



2016年 カリフォルニア スコッツバレーで教室の皆さんと

「マクロビオティックわの会」の発足

2018年1月、邑なかさんは「マクロビオティックわの会」を立ち上げた。マクロビオティックの普及・啓蒙に取り組む人たちの交流の場として、また、互いの成長のための研究の場の創出、社会へのマクロビオティックの発信と社会問題解決への提起による貢献活動を行うことで、持続可能な地球やよりよい未来を目指すことが目的だ。なぜ、発足しようと思ったのだろうか。

「昔からマクロビオティックを実践している人たちを繋げたいと思っていました。考え方はそれぞれありますが、目指すところや熱い思いは同じだと思うんです。バラバラに活



2021年 山梨での「マクロビオティックわの会」

動しているって、とてももったいないですよ。知識を統一することが目的ではないんです。お互いにやってきたことをシェアしたり、考えていることを話し合う機会ができれば、新たな発展が生まれるのではないかと…。久司先生も晩年『これからは皆が手を取り合ってマクロビオティックを広めていかななくてはならない』とおっしゃっていました。

そんな思いから、発足前に大森先生に師事した磯貝昌寛さん(現・マクロビオティック和導主宰)と、久司先生に師事したパトリシオ・ガルシア・デ・パレデスさん(現・マクロビオティックスクールジャパン主宰)のコラボ講座を開催したことがあります。たくさんの方が興味を持って受講されました。両氏の物の見方の違いは新鮮でした。否定ではなく、理解し、共感し合うといった有意義な時間でした。」

現時点でのメンバーは30~40名。定期的に研究会を開催し、テーマを決めて発表・意見交換を重ねている。一般の方がZoomで研究会に参加できる場も設けているそう。

原動力は楽しむこと

近年、SNSの普及もあって見栄えの良い料理を学ぶ教室が増えている。華やかな料理は心を豊かにするが、邑なかさんの目指すところは少し違うようだ。

「ごちそう料理は人を呼びます。豪華な写真を使う方が集客が良いのも確かです。ですが、毎日の食事にどれだけの時間が使えるでしょうか。お子さんがいるお母さんは尚更です。凝った料理を否定するつもりはありませんが、私はバランスの整った『家庭の料理』を伝えていきたいと考えています。それぞれの体調によって塩梅が違うので、最近は教室でレシピを配ることも少なくなりました。自分の体に

聞いて、考えて、調理ができるようになってくれたら嬉しいです。」

無理をすると、いずれホコロビが生まれる。物事を「やらされている」と思うのも同じことだ。邑なかさんは、負のエネルギーが負を呼ぶこと、喜びのエネルギーがさらなる喜びを招くことを等身大で体現しているように感じた。そのバイタリティーはどこからくるものなのだろうか。

「何より伝えることが楽しいんです。マクロビオティックを通じて知り合った人たちとの交流が自分の活力になっていますし、生徒さんからパワーをもらうこともあります。出会った皆さんからいただいたエネルギーを、私のできることに変えてお伝えし、Win & Winな関係でいられたら皆がハッピーですよ。何をすることも苦勞と感じたことはありません。全て宇宙の計らいだと、何事にも感謝の気持ちでいっぱいです。

とはいえ、自分の活動が家族の生活を壊すものであってはいけないので、子どもが小さい頃はクラスは平日だけと決めていました。家族が幸せであってこそ、皆さんに伝える内容に説得力が生まれると思っているからです。子どもたちは振り回されていたかもしれません。ベビーカーを押してどこへでも行きましたから(笑)。それから、母の協力にも感謝しています。子どもを誰かに見てもらうのと、おばあちゃんとでは違うものがあると思うので。おかげさまで、子どもたちは小さな頃から私の活動を理解し、応援してくれています。

何事も陰陽ですよ。うまく行かないことがあればスムーズに回ることもある。出会いもそうですが、それらはすべて宇宙が決めていると思っています。起こることはすべて必然であり、導かれているのではないかと。抗うのではなく、頑張るのではなく、ありのままに過ごすことが一番です。」



2013年 チビッコお料理教室(山梨)。男の子も真剣です。

子育てが一段落した頃からは自分の時間も積極的に設け、現在は空手とフラダンス教室に通っているそうだ。東京ー山梨の移動時間は読書を楽しみ、心の声を聴くことは欠かせないという。

「単純に体を動かすって気持ち良いですよ。また、体を動かすことは食より大事だと思っています。フラダンスは宇宙と大地の繋がりを大切にしていますし、空手の精神性はマクロビオティックと似ていると思います。

そのほかに着付けもしています。私は日本の文化にマクロビオティックを追求していくヒントがあると思っていますので、趣味も結びつけて考えています。知らず知らずのうちに、自分の世界観を再構築できるものを選んでいるのかもしれないね。」



2022年 断食ノーソルト合宿で生姜湿布(山梨)

描く未来

マクロビオティックの本質は、世界にどれほど伝わっているのだろうか。また、これからの時代に必要なものになっていくのだろうか。

「私は今後、日本の精神、大和魂が世界をリードしていくと思っています。日本の文化や神話、行事にこそ宇宙の法則が含まれていると思うので、それらを後世に繋げていくために、日本だけではなく、海外からの方達も集って農作業や生活を共にしながら和の文化を学び、体験できる場所を提供し続けていきたいと考えています。

近年、海外に住む日本人の受講が増えてきました。外に出て改めて、日本が大切にしてきた文化や伝統を守りたい、伝えたいと思うようになった人が多いようです。これからは特に、料理や掃除をする機会の多い女性、大和撫子に活躍して欲しいですね。桜沢里真先生は『お台所を預かる人は一家の薬局長』とおっしゃっていました。料理は健康の要



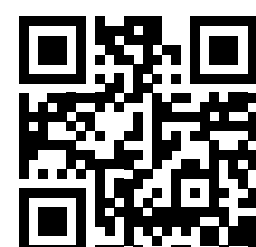
山梨県小淵沢でオーガニックコンビニを目指したお店「マナマハロ」も運営。餅つき大会などのイベントも定期的に行なっている。

であり、掃除は身の回りをキレイにするためだけではなく、自身の『氣』を整えてくれる大切なものです。

桜沢先生が世界に広めたマクロビオティックの思想は、いつの時代にも、どの国の人にも通ずると思っています。『旧約聖書』にノアの箱舟が大洪水から多くの民を救ったという話がありますよね。これを何が起こるか分からない現代に置き換えたとき、箱舟に代わるものがマクロビオティックだと久司先生は言われていました。

大和の人たちは、宇宙の法則を理解して、全てのものと共存共栄していく生き方をしていました。1人だけが優れた能力を持つのではなく、みんな一緒。「わ」の心です。今こそ自然の一部である自分に気付いて、戻っていくことが求められているのではないのでしょうか。自然と一体となることを意識し、直観力を研ぎ澄ませ、自分の魂の声を聴き続けていきたいです。」

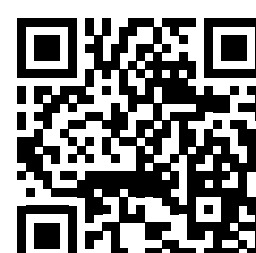
邑なかさんは、自分自身が幸せを感じて日々を過ごすことで、家族も幸せになり、関わる人たちが幸せになり、やがては世界が幸せで溢れる未来を創造しているのかもしれない。石塚左玄、桜沢如一、そして世界中の後継者より受け継いだマクロビオティックの世界観と素晴らしさに魅了された伝導者の発信はこれからも続く。



La Cocina De Minaka
(ラ・コシナ・デ・ミナカ)
<http://cocina-minaka.com/>



マナマハロ
<https://ja-jp.facebook.com/people/%E3%83%9E%E3%83%8A%E3%83%9E%E3%83%8F%E3%83%AD/100063648126691/>



マクロビオティックわの会
<https://macrobiotic-wanokai.net/>



陰陽のこころを調理に生かす 実践食養調理

第1回 | 食養きんぴら

森 騰廣

食材を調理して食べるという行為は、当然ながら単に栄養補給を目的としているだけではありません。本誌読者の皆様には「言わずもがな」であることを承知のうえで、敢えて「食養生」という語を改めて辞書に求めてみると、「食物の栄養を考慮しながら、病気の予防・治療をはかること」とあります。読んで字の如くそれは「食で生を養う」ことに他なりません。そう考えると幾重にも凝縮された意味を孕むと同時に、宇宙的広さをも併せ持つ言葉であることが分かります。

今回は、マクロビオティックに於ける代表的な基本料理、食養きんぴらを取り上げます。マクロビオティック クッキングスクール リマ校長の森騰廣氏取材しました。(編集部)

五感を研ぎ澄ます

食材はその時季の新鮮なものを用いるのが基本です。今回は「基本の食養きんぴら」なので、食べる人を想定して切り方、煮方、水や醤油の量を調整し、陰性に仕上げるか、陽性に仕上げるかを考えて調理します。基本は陽性に仕上げますが、誰が食べるか、どんな季節に食べるか、天候によって

変えることがあります。

材料を切る工程から仕上げまで、五感を最大限に研ぎ澄まして調理することがもっとも大切です。それは、調理中での炒め具合、煮え具合、香りの変化、音の変化、味の変化などです。第六感まで使ってたらなお良いのですが(煮え時間などの見極めができる)、よほど判断力の良い人でないと焦がしてしまうこともしばしばあると思います。

材料(作りやすい量)

ごぼう……50g(斜め薄切りにして千切り)
人参……20g(斜め薄切りにして千切り)
蓮根……30g(薄いイチョウ切り)
油……小さじ2
水……適量
醤油……大さじ1~2

作り方

- ① 鍋に油を入れ温め、ごぼうの香りがよくなるまで炒め、鍋肌に寄せる。
 - ② 鍋の空いたところに蓮根を入れて、ごぼうをかぶせ、合わせて炒める。人参も同様に炒め合わせる。
 - ③ ひたひた程度の水を入れながら、対流が続く程度の火で煮る。
 - ④ ごぼうの繊維が柔らかくなったら、醤油を加えて煮汁がなくなるまで煮て火からおろし蒸らす。
- ※ 蓮根がない時季は、ごぼうを70g、人参を30gに増やして作ります。

材料の取り扱い

食養きんぴらの基本の野菜はごぼう、人参、蓮根です①。特別な場合、他の野菜を用いることもあります。まずはごぼうを水洗いします。水を張ったボウルを用意し、サラシ等を使って、ごぼうの表面をやさしくこすります。ブラシやタワシなどは表面を傷付けやすいので、特に慎重に洗ってください。人参と蓮根も同様です。それぞれの食材を切りながら野菜の状態を見極めます。



①

人参はやや小さめのものが良いです。より陽性なので、軽く水洗いして、皮は剥かずに茎の周りのみを包丁の付け根で取り除きます。ざっくり根元の部分を落としてしまう人がいますが、極わずかな量だけを取り除きます。傷んでいる箇所があれば、そこだけを取る丁寧さが大切です。人参とごぼうは、斜め薄切りにしてから千切りが基本です②。斜め薄切りはバランスのとれた切り方です。

蓮根も大きいものより小さいものが良いです。太いものはより陰性です。ごぼうや人参のように千切りにできないので、薄いいちょう切りにします。一物全体の考えから、節ももれ



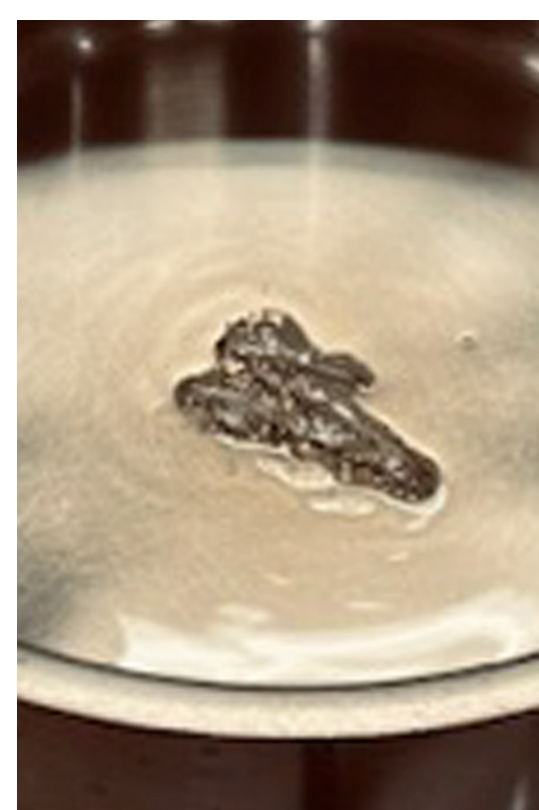
②



③

なく使います。節には求心力があるため、より陽性な仕上がりになります③。

食養きんぴらの場合、陽性に仕上げるので、いずれの野菜も細く切ることが重要ですが、体調や季節、天候などによって切り方を工夫する場合があります。細く切ると陽性な仕上がりになり、太く切ると陰性な仕上がりになります。不揃いの切り方だと火の通り方が変わり、バランスがとれないので、ごぼうだけ太い、人参だけ細いということはありません。すべて同じ大きさに切り揃えます。



④



⑤

火の入れ方

炒め順は陰性の強いものから炒めます。油はごま油が基本です。

鍋はステンレス製のもの、または土鍋が良いでしょう。また、食材への火の入り具合が伝わりやすく、やさしく混ぜやすい木ベラや箸を使うのが良いでしょう。

ごま油を中火で熱し、香りが立ってきたらごぼうをひとつまみ入れて温度を確認します④。ジュッと音がしたらすべてのごぼうを入れます。灰汁っぽさをなくすために最初に炒めることが大切です。全体に油が回るように時々天地返しをして全体に火を通します⑤。この時もやさしく丁寧に返します。



⑥

視覚・聴覚・嗅覚を研ぎ澄まし、ごま油の回り方やごぼうの匂いの変化を感じることが大切です⑥。

時間をかけ、ごぼうの灰汁の匂いが和らぐまで炒めます。この時点である程度和らげないと、最後まで灰汁っぽさが残ってしまいます。炒めているうちに灰汁の匂いがしなくなるので、目と匂いでごぼうの変化を感じ取ります。春に出回る新ごぼうや新人参は水分量が多くやわらかいので、炒める時、煮る時に注意が必要です。



⑦

炒め方

鍋肌にごぼうを寄せ、空いた場所に蓮根を入れて、蓮根だけをやさしく炒めます。いきなりごぼうと炒め合わせるのではなく、別々に、火の通り具合を確かめながら混ぜ合わせる繊細さが重要です⑦。蓮根に火が通ってきたら、ごぼうを上へのせ、ゆっくりと炒め合わせます。ごぼうに付いている油を蓮根に移すイメージです。蓮根は鍋にくっつきやすいので、こまめに火加減を調節してください。

蓮根が透き通ってきたらごぼうと蓮根を鍋肌に寄せ、空いた場所に人参を加えて人参のみを炒めます。蓮根を炒める時と同様に、ごぼうと蓮根に付いている油を人参に移すイメージでやさしく全体を炒め合わせます⑧。



⑧

煮る時間

人参に火が入り始めたら水を加えます。ここまで常に音や匂いを感じながら調理します。陰性の方には陽性に仕上げたいので、薄く切り、じっくり炒め、時間をかけて煮ます。陽性の方には陰性に仕上げたいので、繊維に沿って太めに切り、サッと炒め、煮る時間を短くします。

水の量は食材に対し、ひたひた程度です⑨。沸騰してきたら蓋をして弱火にします。より陽性に仕上げるには長く煮る必要がありますし、より陰性に仕上げるには炒める時間を短くしたり、煮る時間を減らします。

弱火で10～15分煮て鍋の様子を見ます。見た目、匂いを確認してから、醤油は必ず食材がやわらかくなってから加えます。その後、時々天地返しをしながら煮汁が完全になくなったら完成です。食養きんぴらの場合、やや濃いと感じる程度の味付けにするのが基本です。玄米ごはんが進む程度の味付けが良いでしょう。



⑨

蓮根のきんぴら(陰性のきんぴら)

肺や呼吸器の弱い方に適しているきんぴらです。薄いいちょう切りに切りますが、厚めに切るとより陰性になるので、体調や好みによって変えても良いでしょう。

鍋にごま油を熱し、蓮根を入れます。この時、くつつくので火加減に注意します^⑩。蓮根はごぼうと違い、炒めている時に匂いで判断しづらいので、色で判断します。蓮根きんぴらは、陰性に仕上げるか陽性に仕上げるかで違いがあります。

陰性に仕上げる場合は醤油を加え、ひと炒めして、歯ごたえを残して出来上がりです。生姜の絞り汁を最後に一振りする場合があります。^⑪。陽性に仕上げる場合は水を加え、弱火で煮込み、水分が少なくなったら醤油を加えます。ここでもしっかり音を聞きながら、水分がなくなった音(ややパチパチ)がしてきたら出来上がりです^⑫。



⑩



⑪



⑫

いただきかた

濃いめの味付けなので、一回にいただく量は毎食小鉢程度です。一週間ほどいただくと体が動きやすくなり、目覚めと寝つきが良くなり、物事がポジティブに考えられるようになってくるなど体が整っていきます。

玄米、味噌汁、食養きんぴら、一汁一菜でいただきます。他には切干大根の煮物やひじきと蓮根の煮物がベストです。足りない人は「好みのおかず」を追加しても良いでしょう。

丁寧に時間をかけて調理をするので、毎日作るのは難しいと思います。4~5日冷蔵庫で保存できるので、ある程度の量をまとめて作りましょう。その方が味の馴染みも良くなります。



校長こぼれ話

一般的なきんぴらは材料を油でサッと炒め、調味料を加えて出来上がりですが、食養きんぴらはじっくりと時間をかけます。ここが大きな違いです。「おかず」ではなく、体調を整えるもの。五感を使い季節や体調を考えて、丁寧に調理することが何より大切なことなのです。

今までたくさんの先生方の食養きんぴらをいただいてきました。中でも、吉成千江子先生のきんぴらは忘れられない一品です。分量も時間も計らないのに、毎回完璧な仕上がりでした。これは、第六感がないとできないことです。世界中で料理をしてきた経験がモノを言うきんぴらでしたね。その時の感動は今でも忘れられません。

もり たかひろ

20歳でマクロビオティックに出会い、その後日本CI協会の研修生として入社。研修生時代はCI従業員向けの昼食作りと料理教室運営を担当しながら、イブニングクラス(夜の部)で師範科(現マスターコース)まで修了。28歳でマクロビオティック料理の講師となり、同時に出張蕎麦打ち教室も始め、全国各地を飛び回りマクロビオティックと蕎麦打ちを教える。その後マクロビオティック クッキングスクール リマ講師を活動の軸とし、専任講師を経て現在に至る。<https://lima-cooking.com/>





ベジランチの一例

自分の健康を気遣い、労りたいという思いは誰もが少なからず持っている。ニーズに応えたヘルシーな料理を提供するレストランやカフェは少なくないが、マクロビオティックの考えを取り入れているお店はどのくらいあるだろうか。

小田急線 向ヶ丘遊園駅から徒歩5分にある「フェットルマルシェ」では、それらの知恵を活かした様々なメニューを提供している。栄養学を学び、メニュー開発や料理教室プロデュースなどの様々な経験を経営に活かすオーナーのKUMIさんに、メニュー開発における工夫、プロならではの採算面のアイデア、お客様との繋がり、マクロビオティックへの想いをお聞きした。

一番人気「ベジランチ」

「フェットルマルシェ」では、ベジタリアンの方もノンベジの方も楽しめる彩り豊かなランチプレートその他、グルテンフリーのスイーツ、麴入りのスペシャルドリンク、米粉パンなど、多彩なメニューを提供している。

中でも人気なのが「今週のベジランチ」。玄米ごはん、主菜、副菜、デザートが色鮮やかに盛り付けられたワンプ

レートに、塩麴と椎茸のスープが付く。毎日50食程度用意するが、ほぼ完売という主力メニューだ。無農薬栽培の発芽玄米ごはんも人気だという。

「安心・安全でおいしいお米を、お腹いっぱい食べて欲しいという想いでオープンしました。健康に過ごすための源となるお米の栄養を、すべていただけて欲しい。カラダが整うメニューをと考えた時、自分の学んできたマクロビオティックの知恵を取り入れようと思いました。」

御先祖様から受け継がれた古来のお米作りと、安全でおいしいお米を守りたいという農家さんに賛同し、熊本県南阿蘇の大自然に囲まれた環境で育った完全無農薬栽培米を使用。決して安くはないが、他のものに変えようと思ったことは一度もないそうだ。

主菜は毎週変わる。車麴の角煮、ベジハンバーグ、ベジ油淋鶏など、和・洋・中のバランスも良く、バラエティに富んでいるのが印象的だ。旬の野菜をメインに構成された副菜は種類が多い。季節に応じて味付けや野菜の組み合わせを

変えるなどの工夫も随所に見られる。

「今まで培ってきたノウハウが、レシピ開発やメニュー構成に活かせると考えました。『今週は何かな?』と楽しみにしてもらえそうなワンプレートを心がけています。

構成を考えて食材の調達を始めるのは一週間前からです。長崎から取り寄せている野菜の他、葉物などの足りない野菜は近所のお店を回り、できるだけ新鮮なものを購入しています。有機・無農薬栽培のものを使いたい気持ちはありますが、絶対ではありません。手に入りづらい高価な野菜を使えば、価格に反映せざるを得なくなるからです。」

週の始めの仕込みは朝6時から。KUMIさんが自ら調理をしながらスタッフにコツやポイントを伝え、開店までに全メニューの仕込みを終わらせる。同じものが2週続かないなどの配慮もさることながら、お客様から要望のあった副菜を取り入れるなどの心遣いも忘れない。

ボリューム満点で飽きがこないよう配慮されたランチは男性客からの評判も良く、健康志向の高いサラリーマンや大学生、スポーツ関係者などのお一人様の来店も増えている。土日祝はベジタリアンカレーやグルテンフリーパスタなどの注文も多い。ベジ以外のメニューも各種取り揃えているので、お客様自身がその日の気分や体調を考えて料理を選ぶことができるのも魅力だ。



からあげランチ。どの料理も玄米に変更可能。



野菜の旨みがたっぷりのベジカレー。こちらも玄米に変更可。

ベジ・ノンベジが選べる「からあげランチ」

「からあげランチ」には、サラダの他に「ベジランチ」で提供している副菜が2種類付く。こちらも彩り豊かなワンプレートで、栄養バランスの考えられた一品に仕上がっている。

「どちらかを選べたら喜ばれるのではないかと考えました。からあげって、年代問わず好きな方が多いですね。中にはシェアして食べ比べをされるカップルやご家族連れもいらっしゃいます。テイクアウトされる方も多いのですが、「ベジからあげ」は漬け込みや調味料の配合など、仕込みに時間がかかるので一日20食ほどの提供です。鶏のからあげの何倍も手間がかかりますが、同じ価格に設定にしています。そうでないと、注文しにくいですね。都心のお店だったら『ベジだから高いのは当たり前』が通用するかもしれませんが、地域性やお店のコンセプトとは合いません。」

原材料の価格が高騰している。現在、ほぼ全ての食材や調味料が値上がりする中、メインランチの価格をあえて下げた決断をしたそうだ。そこにはどんな想いがあるのだろうか。

「一人でも多くの方にココロもカラダも元気になる料理を食べて欲しい。その一心です。もちろん、利益が出なくてはお店は成り立ちません。経営をしていくにあたり、数字は最も大切なものです。クオリティを下げずにコストパフォーマンスを維持するにはどうしたらいいか、スタッフと何度も話し合いました。

私たちの出した答えは『手間暇を惜しまない』でした。今まで以上に食材と向き合い、野菜の切り方、炒め方など、丁寧に調理をする大切さを皆で共有しました。マクロビオティックの考え方は経営面でも大いに役立っていますね。

『一物全体』の考えから、生ゴミがほぼ出ないのがお店の自慢です(笑)。

早朝から遅い時間までの仕事ですが、辛いと感じたことはありません。そういう気持ちはいずれ、接客や料理に現れますから。おかげさまで、私たちの想いに共感し、リピートしてくださるお客様が増えました。」

グルテンフリーのスイーツと米粉食パン

「フェットルマルシェ」のスイーツは種類豊富だ。ドーナツ、マフィン、カヌレ、クッキー、グラノーラ、ケーキなど、すべてがグルテンフリーという。なぜグルテンフリーにこだわっているのだろうか。

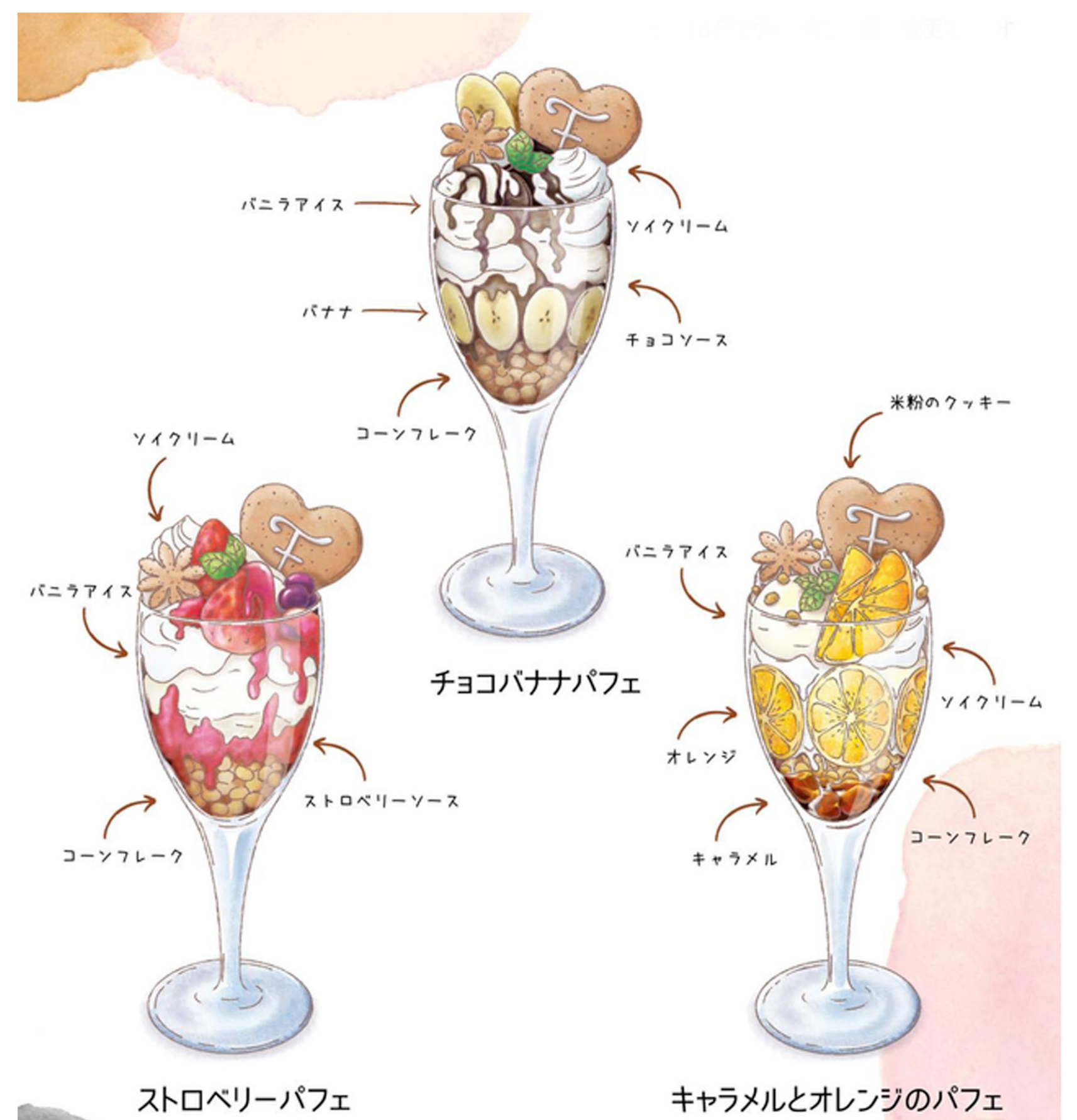
「スイーツって、ココロを癒してくれますよね。なくてもいいけど、あったら嬉しい。多少のアレルギーはあるけれど、植物由来のものなら食べられるという方が多いので、数ある商品の中からその日の天気や季節を考慮し、数種類を販売しています。定番のものから紅茶を使ったもの、野菜や果物を使ったものなど、飽きのこない工夫も欠かさないようにしています。お気に入りのものを見つける楽しさって、ワクワクしますよね。大量に注文してくださるお客様も多いので、ご要望にお応えできるよう、急速冷凍機で冷凍保存している商品もありますし、地方発送も承っています。」

小麦、卵、乳、白砂糖不使用のやさしい甘さもさることながら、お客様のニーズに配慮した商品ラインナップと販売方法が好評だという。一方、お店でいただけるバナナ、オレンジ、ストロベリーを使用したパフェにも人気の秘密がありそうだ。

「甘いものを欲したとき、何も気にせず食べたい…そんな方にはビーガン仕様もご用意しています。甘味には自家製



グルテンフリーのカヌレ(左)と米粉食パン(右)



3種類のパフェ。サクサクのコーンフレークも自家製。 fetele-marche.com

甘酒や甜菜糖を、アイスやクリームには豆乳を、クッキーには米粉を使用し、果物との相性やバランスを熟考したオリジナルな一品です。からあげランチ同様、その日の気分で仕様が選べて嬉しい！と言っただけなのが嬉しいです。」

スイーツの他、当店で一つひとつ丁寧に焼き上げられた米粉食パンのリピーターも多いそうだ。中には予約をして焼きたてを持ち帰るご家族も。

「グルテンフリーでおいしいパンって、なかなかないですよ。色んな米粉パンを焼いてきましたが、行きついたのは『シンプル』。国産米粉、有機玄米粉の他、相性の良い米麴も加えています。材料のほとんどがお米なので、和風のお惣菜との相性も良いのが特徴です。それほど日持ちはしませんが、保存料不使用なことがかえって好評いただいているようです。米粉なのに重くなく、モチモチなのに軽い口当たりの食パンを、たくさんの方に味わっていただきたい想いから冷凍での発送もスイーツ同様行なっています。」

お客様とともに

オープン当初、お弁当の販売はしていなかったそうだ。長年飲食業に携わっていたKUMIさんには、店舗とのダブルスタンバイの難しさがわかっていからだ。それなのになぜ、販売を始めたのだろうか。

「コロナウイルスが蔓延した2020年、お店を休業するか悩んだ時期がありました。世界中が混乱し、先の見えない状況でしたから。私は休業しない選択をしました。今こそ『食』が大切。一人でも多くの人に、おいしいお米と料理を提供したいという想いがより一層強くなったからです。」

そんな時、お客様から『お弁当を販売して欲しい』と頼まれました。最初はベジランチだけと思っていたのですが、思いのほか反響があり、一つまた一つとメニューが増えていきました。信念は大切ですが、同じくらい変わることも大切なんだと思った経験でしたね。」

当時、手が空いた時間を使って味噌玉を作り、お弁当を購入された方へ無料サービスを行った時期もあったそうだ。気持ちが不安定な時こそ、温かいお味噌汁を飲んでココロもカラダも温まって欲しい。そんな想いがお客様に届いたのだろう、家族の分も、友人の分もと注文が増えたそうだ。今ではほとんどのメニューがテイクアウトOK。フードデリバリーサービスを利用した注文も多い。

現在、ベジランチの詳細や焼きあがったスイーツ、新メニューなどの情報発信にはSNSを活用している。驚いたのは、オープンと同時に導入したアプリの活用だ。今では3,000人を超えるユーザーがいるという。メニュー紹介のツールとしてだけでなく、来店ポイントが貯まるとランチやスイーツを提供するといったサービスも魅力の一つ。ここでも経営を学んだ経験が存分に発揮されている。

「過度な宣伝はしないよう心がけています。自分に余裕がなくなると判断力が鈍り、丁寧な仕事ができなくなるからです。最近では、来店されたお客様自身が料理写真をSNSにシェアしてくれることが多くなりました。お客様がお客様を、自然な形で呼んでくださるような横の繋がりができている感じです。とっても嬉しいですね。」

このところ、遠方から足を運んでくださるお客様が増えているそうだ。SNSを通してお店のコンセプトを知り、「食」を通したコミュニケーションを求めての来店かもしれない。マクロビオティックの考えを基軸としたKUMIさんの想いは、お客様やスタッフ、関わる人たち皆へ着実に伝わっているようだ。また、様々な経営努力とアイデアが、たくさんのお客様のココロを掴んでいるように感じた。

「ビジネスは人と人との繋がりだと思っています。『料理がおいしいし、雰囲気も良いから、また行こう』と足を運んでもらえるお店であり続けたいですね。私は、自分が『家族』に食べて欲しいと思う料理を提供していきたいです。それはなぜか。お客様も『家族』だからです。いつまでも元気で、笑顔でいて欲しい。ココロの声やカラダからのサインを逃さず、心身を整えていくためにも、マクロビオティックの考えを存分に取り入れていこうと思っています。」



店舗外観

現在、メニュー再構成のため休業期間に入っているが、5月中にリニューアルオープン予定。6月にはJR赤羽駅近くの東洋大学 赤羽キャンパス内に2号店をオープンする。スポーツに力を入れている大学からの、学生の健康を考えてのオファーが何より嬉しかったそうだ。時代の流れの中で、常に変化し続ける「フェット ル マルシェ」の次なるチャレンジに期待したい。

※本記事の内容は2023年3月31日現在のものです。

INFOMATION

神奈川県川崎市多摩区登戸1831-1

TEL:044-299-9833

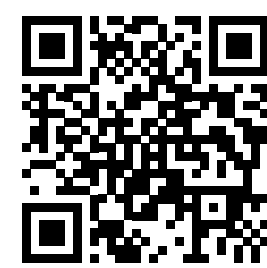
営業時間: 店内 火曜日～日曜日 11:30～17:00 (L.O. 16:00)

テイクアウト 火曜日～日曜日 11:30～18:00 (L.O. 17:00)

定休日: 月曜日・第2 第4火曜日

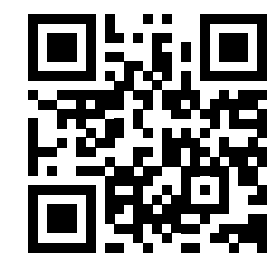
※お弁当の受け取りは18:00まで可能です。

※メニューの価格やオープンの詳細はHP・Instagramをご確認ください。



Fete Le marche(フェット ル マルシェ)

<https://www.fetele-marche.com/>



米 food 研究所

<https://www.komefood.com/>

KUMI

長崎県生まれ。「fete le marche」オーナー。国際製菓専門学校卒業。フードプロ料理教室 プロデュース科卒業。マクロビオティック クッキングスクール リマインストラクターコース修了。体調不良から食の大事さを認識し始めたこと、アレルギーを持つ子どもの母親としての経験を生かし、皆様のお役に立ちたいと思うようになったことがきっかけとなり、様々な資格を取得(製菓衛生士/薬膳食育士/フードコーディネーター/米粉マイスターインストラクター/グルテンフリー食学アドバイザー/食育インストラクター/麹マイスター/調味料アドバイザーなど)。日本の食にかかせない「米」を中心に、植物をより積極的に摂っていくというプラントベースフードの考えを取り入れたスイーツ、パン、和菓子、料理などを総合的に学べる教室「米 food 研究所」も展開している。





sunfuka77 - stock.adobe.com

少子化と食生活

ジャガイモは春が近づいてくると、デンプンを糖化するスピードを速めます。糖化することにより、ジャガイモは甘くなるのですが、ジャガイモ自体は次世代へ種(芽)を残すためのエネルギーを作っていることとなります。そのエネルギーがあるからこそ生命というわけです。

しかし、現代の慣行農業を奨める種苗会社ではターミネーター種などといって芽の出ないジャガイモ、種の取れない玉ねぎや人参などを開発し、販売しています。生産者にとって種を採ることは手間のかかることですから、簡単に種苗会社から買えるとなると、多くの生産者がターミネーター種に頼ってしまいます。

次世代を残せないターミネーター種が主流である慣行農業の生産者は、自らで元の元から作物を生産することができません。種を残すという哲学も技術も放棄してしまったわけですから、種苗会社なしには成り立たない農業になってしまったのです。またターミネーター種はやはり生命力そのものが弱いのですから、化学肥料が必要となり、化学肥料を使うと土本来のミネラルバランスが崩れ、そのミネラルバランスの崩れを正そうと細菌や虫が繁殖し、葉や茎を腐らせるのです。人の体もそうであるように、植物の病気も

植物の根本である土のエネルギーを回復させるための自然な反応なのです。その自然の正しい反応に対して、殺虫剤や殺菌剤などの農薬を使うのが現代慣行農業なのです。

私たちの病気もまったく同じです。血液や細胞のミネラルバランスの崩れが病気という症状を引き起こして調和しようとしているのです。発熱は、体の中の余剰エネルギーを燃やしているのです。下痢は、体に入った不要物や体の中の老廃物を可及的速やかに排泄しているのです。咳も、肺に溜まった老廃物を排泄しようとして起こっているのです。これらの症状を止めてしまったら、体の中の毒素は排泄できずに、体は常に重くだるいのです。

「人は食べ物のお化け」と桜沢如一はいいました。次世代を残せないターミネーター種から生まれた野菜を食べていたら、私たちも次世代を残せないことは安易に想像できます。次世代を残せない遺伝子というものもおかしなものです。そのような遺伝子をもつ野菜を食べるわけですから、私たちの遺伝子も変異してしまうのではないかと思います。そしてさらに、私たちの主食であるコメの消費量が激減しているのです。現代のコメ消費量は終戦直後から比べると半分以下、江戸時代から比べると1/3以下です。生活スタイルの違いという一言では済まされない大きな問題なのです。

主食というものは種を食べることです。次世代に命を繋いでいくことが食事であるのです。コメの消費量と出生数の推移が関係するのは、コメは命ということを物語っている証ではないかと思えます。

今の政府は異次元の少子化対策をしていますが、本当の少子化対策は日本人の本来の食生活を取り戻すことです。命の根本的な対策をせずに、経済的な支援だけでは、少子化を止めることはできないでしょう。

一方で、本来の生命力あふれる自然農法に立ち返ろうという動きが大きくなりつつあります。その命の復権の運動を支え、大きく育てていくのが、自然農法産野菜を購入する皆さんなのです。自然農法の野菜やコメを食べることは、そのものが命の革命です。次世代に命を残していく運動でもあるのです。

元氣・本氣・やる氣

人生いろいろあるけれど、元氣と本氣とやる氣が出てくれば、人生なんとかなる。というのが人生かな、と今の自分

を生きてきて、多くの人々の人生をみてきて感じることです。人生は失敗の連続かもしれない。それでも、その中からでも、元氣・本氣・やる氣が生れてくれば次に進めるものです。

私の幼少期は、病気と貧乏で本当に情けないものでした。しかし、だからこそ、何が何でも健康になりたい、豊かになりたい、という想いが同世代よりも強かったような気がします。ただ、そんな幼少期でしたから、自分が親になってみると一般的な子育てのイメージが湧かないのです。貧しい中で育ちましたから、今思えば私はずいぶん雑に育ってきたのです。学校の中でも、貧しい連中は、なぜかお互いわかり合うもので、いつの日か仲間になっています。お互い雑に育ちあってきた雰囲気があるのかもしれませんが。逆境が当たり前という雰囲気があったのでしょうか。

私はその後、桜沢如一を通して食養・マクロビオティックを知るのですが、自分の育ってきた環境がいかに素晴らしいものであったか、ということ陰陽の思想の中からよく理解できたのです。桜沢はやさしい人でもあったと思いますが、過激な人でもありました。桜沢は11才の時に母を亡くしています。その経験から、親の子育てで最大のものは親自身が早くに亡くなってあげることだということです。ずいぶん過激ですが、子どもの逆境を乗り越える力を培うにはそれ以上のものはないかもしれません。作家の檀一雄も「親があっても子は育つ」と言っています。格言です。

子育ては、子どもが「元氣・本氣・やる氣」が湧きおこってくるような、そんな導きをしてあげることだと思ふのです。そんな環境をつくってあげることだと思ふのです。

元氣な人、元氣な国

ネパールの貧しい地域では、子どもが生まれてもみんながみんな、成人するとは限らないといひます。ある父親が、5人子どもに恵まれたけど、育ったのは2人だったようなのですが、それでもその父親は上出来だということです。厳しい環境の中ではそのようになってしまうのです。

ネパールがそのような状況になってしまったのは、政治的な問題が大きいのですが、逆境を生きるという環境においては命の根源的なものがあるような気がします。

元氣と本氣とやる氣が湧きおこって来なければ、自然の中に身を置いたとしたら、私たちは生きていくことができないでしょう。アマゾンの森の中で、生きる氣力がなかったら、生きていくことはできないのではないのでしょうか。

今の日本では、経済力がなくても、社会保障制度がありますから、生きる氣力がなくても生きていくことができる。それはそれで素晴らしい国ではあるのですが、生きる氣力のない人が大半になってしまったら国家として成り立つかどうか。元氣・本氣・やる氣は私たちひとり一人の問題にとどまらず、国の問題でもあります。

ではこの元氣と本氣とやる氣が出てこない時、私たちはどうしたらいいのでしょうか。

私は、人生を変えるには、三つの環境を変えることが大事だと考えています。環境はある意味では関係性でもありますから、三つの関係性を変えるのです。まず一つは住環境です。住んでいる環境を変えるのです。引っ越しするのは早計で、部屋の中や家の周りをきれいに掃除するだけでも環境は変わります。身の回り自分自身の関係性が変わります。掃除をすると不思議と気持ちが変わるのです。転地療法のようにどこかに養生の旅に行くのもいいでしょう。

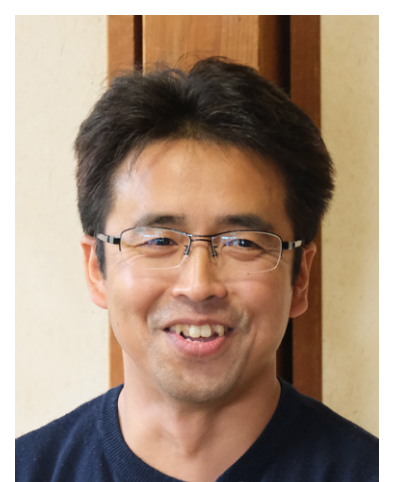
次に人間関係です。人と人の付き合いも私たちにとっては大きな関係性であり、環境です。人間関係という環境を変えると、人は変わるのです。AさんとBさんの関係性の中にCさんが入ってくると、AさんとBさんの関係性も大きく変わることは珍しいことではありません。人間関係の変化は吉と出るか凶と出るかはわかりません。もしも凶に出たら、また変えたらいいのです。人間関係をそう簡単に変えることはできないと思うかもしれませんが、悩みを第三者に相談してみたら、そこから変化していくことは少なくないのです。

最後は、腸内環境です。腸内環境が変わると人は変わります。私たちの氣力は腸から生まれているのです。元氣・本氣・やる氣が出ないのは、腸に問題があるのです。腸が活性化したら、自然と元氣と本氣とやる氣が湧いてきます。それにはまず、断食をすることです。食を断って、体が飢餓感にさらされたら、その逆境を乗り越えようと自然と氣力が出てくるのです。この三つの環境・関係性が変わったら人は必ず変わります。元氣・本氣・やる氣が出てこない時、この三つのうち一つでもいいので変えてみてください。その一歩が、きっと大きな一歩になるはずですよ。

いそがい まさひろ

1976年群馬県生まれ。15歳で桜沢如一「永遠の少年」「宇宙の秩序」を読み、陰陽の物差しで生きることを決意。大学在学中から大森英桜の助手を務め、石田英湾に師事。食養相談と食養講義に活躍。「マクロビオティック和道」主宰。

<https://www.m-wado.jp/>





arc image gallery - Stock.Adobe.com

日本人の食と霊性

第1回 | 民族差にみる日本人の霊性

渡邊 昌

桜沢如一資料室長の高桑智雄さんから「CI協会の雑誌をオンライン化するので日本人の食と霊性」について書いてもらえますか、と頼まれ、気楽に引き受けたが大変な問題だと考えこんだ。WHOが健康の定義の4つ目に spiritual な生き方、というのを選んだが、さまざまな論議を生んでまだ批准されていない。私は単純に霊的でよいのでは、と思ったが、宗教的色彩がある、というのが反対理由であった。陰陽で考えると、陽の精気は神であり、陰の精気が霊である、という漢代にかかれた大戴礼(ダタイライ)の説明が直感的にはわかりやすい。私は国際的な場での活動が多かったので、人はみな同じように考えるものだとしてきたが、ロシアのウクライナへの侵略戦争をみていると、日本人の心性はロシア人の心性とは全く異なったものかもしれないと思い始めた。

人間のこころの形成に及ぼす自然の影響は大きい。狩猟民族と農耕民族の気性の違いはよくいわれる。肉を多く食べる牧畜民族が猛々しくなるのはテストステロンなどの

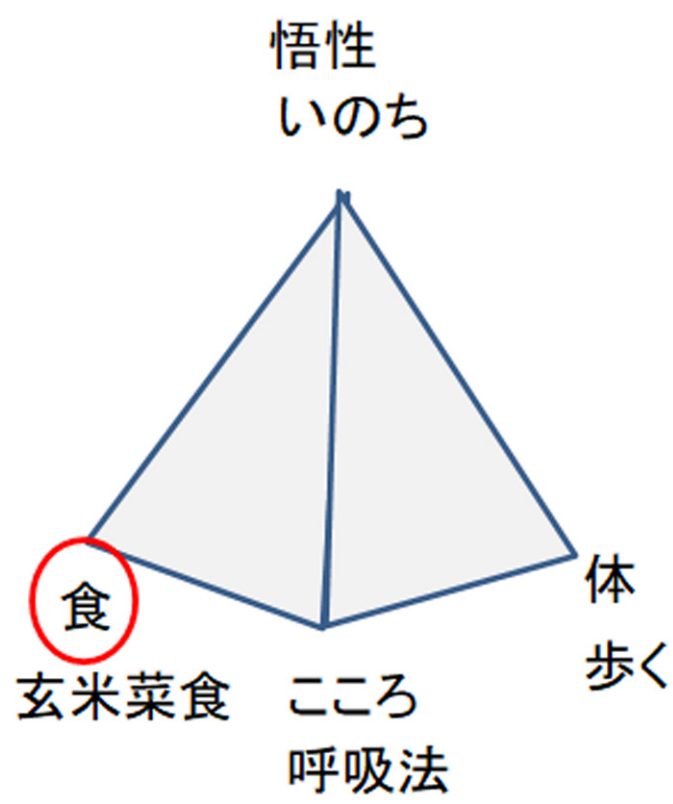
ホルモンレベルの影響という研究もある。四季折々に緑や紅葉で覆われた山々、清らかな溪流、透き通った海と白浜、このような自然の中で日本人のおだやかな心性は育った。

正4面体モデル

私は「健康づくり正4面体モデル」というものを提唱してきた。底辺の三角は、食、こころ、身体であり、それで頂点の spiritual な生活を目指す、というモデルである。spiritual の日本語には日野原重明先生の「悟性」という訳を借用したが、ちょっとぴったりこない。やはり生きる芯としての霊性とか心性をまじめに考えねばならないであろう。

正四面体モデルを学問体系として整理すると、食の部は「栄養食養学」、こころの部は「心理学」、からだの部は「健康学」によって包括できる。これを三角錐の底辺として、スピリチュアルな生活を頂点とする。これを達成するためにさまざまな技法がある。「食」には栄養学のみならず食養生、正食、断食、サプリメント、薬膳など、「こころ」は心身医学、

実存分析、臨床心理学、ヨーガ、瞑想、宗教、さまざまなリラクゼーション法など、「からだ」は西洋医学の他に漢方、鍼灸、整体、アーユルヴェーダ、カイロプラクティック、運動など、それぞれに多様な手技を使うことができる。三角錐の食・体の側面は「医食同源」、こころ・体の側面が「心身一如」、食・こころの側面が「腸脳連関」となる。



食・こころ・体の三軸がバランスをとっていればスピリチュアルな生活、意義ある生活、悟性の生活を達成できる。この達成には自身の生活習慣を変え、より高いものを目指すという「行」が必要である。この正四面体の基盤は農漁業や環境、家族や社会問題への広がりも持つ。運動や体を動かしやすい環境整備も必要である。

正食と食養、食療

食事の選択のみでなく、正食(マクロビオティック)は生き方の向上をめざす思想が根底にある。マクロビオティックとはギリシャ時代にソクラテスが「大いなるいのちを得る法」といったのに由来する。正食(マクロビオティック)は、1928年に桜沢如一が石塚左玄の食養道をもとに考案した食生活法をパリで広げようとした時に、「ゼン・マクロビオティック」として採用した。

これは「一物全体」「身土不二」「陰陽調和」の、三大理念を柱に持つ。玄米を主食に、野菜や漬物などを副食とし、ベジタリアン食に近い。桜沢は「魔法のめがね」で、万物を陰と陽に分類し、科学的全世界観として無双原理を提唱した。桜沢の後継者の久司道夫は米国でマクロビオティックを広め、今や健康をつくる食事として国際的に広がりを見せている。

食材、特に野菜や果物は栄養素として挙げられていない何百もの機能性成分を含む。薬膳はこれらを有効に摂り込むことで未病や病を治す目的で発達した。特に中国では陰陽五行の世界観があり、神農による神農本草経の影響もあって薬膳の思想が広まった。健康を保つことを「食養」、病人を治す場合には「食療」といっている。

五行と食の関係は前漢時代に編纂され、唐代の762年に復刻された『黄帝内経』「素問」の臓気法時論篇第二十二における「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充、気味合而服之、以補益精気」という言葉がよく引用されている。これ

らは、食の医療作用を明確に解説している。

病気治療にも、穀畜菜果などの食べ物を摂ることで、身体を養い、健康保持への必要条件となる。薬に頼らず食物で健康になるべきであると、飲食物の調和の大切さが記されている。摂取した際に生じる体内の変化によって「熱・温」、「涼・寒」に分類する。どちらも属さないものを「平」という。これらは体質、疾病の寒熱性質と相対して定義され、四気(五気)という。食薬の味覚において、「酸・苦・甘・辛・鹹」の五つにわけ、それぞれ以下の作用があるとする。「酸(渋)」は収斂、固渋の作用、「苦」は瀉下、燥湿の作用、「甘」は補益、和中、緩急の作用、「辛」は発散、行気、活血、滋養の作用、「鹹」は軟堅、散結、瀉下の作用、味のはっきりしない「淡」は滲泄、開竅の作用があるという。



© photoAC

医学的見地においてこれら五行の体感は自律神経によるもので、例えば冷え性は血管の収縮や弛緩を調整する働きの不調から起こるため、これらを改善する成分を含む食品を摂ることが薬膳の考えかたになる。

食薬の作用と臓腑、経絡を結び付け、主な作用を定める説明では、食薬の色、性味によって入る臓腑も異なるとされる。これにはこじつけが多く、現代の薬理学的知識からみると意味をなさないものが多い。おそらく経験的に食薬自身が身体のある部分に選択的に作用を発揮し、気の流れである経絡の一経或いは多経に帰することができるのであろう。経絡との関係は気の流れへの影響として重要であろうが、現実から遊離して説明しづらいものもある。しかし、無数の臨床体験をとおして生み出した「気」の説明には再考すべき点が多い。

わたなべ しょう

1941年生まれ。慶応義塾大学医学部卒。米国がん研究所、国立がんセンター研究所疫学部部長、東京農業大学教授、国立健康・栄養研究所理事長を歴任。生命科学振興会 理事長として、「医と食」「ライフサイエンス」発刊。現在、(一社)メディカルライス協会理事長として「治未病」を目指す。



マクロビオティックと農

第1回 | 農作物は人生の相棒

大箸 卓史

農業に携わる

マクロビオティックとの出会いがそのきっかけとなりました。

29歳のときにマクロビオティックによって体調不良から回復し、これからの人生は食と農をテーマに生きようと決心しました。それから7年が経とうとしています。現在、茨城県稲敷郡阿見町を拠点にパートナーの友美と共に1,000坪の畑で野菜を栽培し、自然食品店「近江屋」を運営しています。

野菜の栽培では農薬や化学肥料は使用せず、種は主に自家採種したものを使っています。鍬で畑を耕し、そこに平飼い養鶏場から出た鶏糞を少し入れ(もしくは何も入れず)、種や苗を植え付け、手作業と刈払機で除草を行っています。これだけのことですが、春には菜花、夏には南瓜やトマト、秋には高黍、冬には大根、里芋などが採れます。採れた作物は自ら運営する近江屋で販売するか、マーケットに出店して売っています。近江屋では地元の有機栽培や自然栽培の農家さんに穀類、野菜、油、蜂蜜などを卸してもらい、オーサワジャパンの商品と共に販売しています。また、店にあるキッチンを使用し玄米を炊き、野菜料理と共に来店者に提供しています。



築110年以上の蔵をリメイクした「近江屋」の外観



手作業で野菜の栽培管理を行うパートナーの友美さん



意識の変化

私にとって、それまで意識の及ばなかった大切なことに気が付けるようになったのは大きな収穫でした。それは第一に自然への感謝です。食物が自然の産物であること、つまりその土地の気候によって産み出されていることがわかるようになりました。春に種を降ろしたらそれが雨によって発芽し、新芽は温かさや陽の光によってぐんぐんと成長していきます。花が咲けばせっせと虫たちが動き回ることで受粉し、野菜は実をつけるのです。そうしたことを観察していると自分が野菜を作っているのではなく、自然が産み出してくれているのだと理解できるようになりました。自分は自然に生かされていると感謝の気持ちが溢れてきます。

また、厳しい気候条件でも育ち実や種をつける作物の生命力を知りました。立っただけでも辛く感じる猛暑の中でも枯れずに蔓を伸ばす南瓜や、凍てつくような寒さに耐え春に満開の花をつける大根の生命力には驚きです。そのような作物を観ていると共に辛い季節を生きる相棒のように想え、作物に対する愛情が湧いてきます。

農業の素晴らしさ

鳥の囀りを聴きながら鎌で草を刈っていると心が落ち着きます。畑一面に咲く菜花の光景に目を奪われ、鍬で土を起こせば爽快な汗をかきます。私にとって農業は心身のバランスを整えてくれる極上のエクササイズでもあります。



マーケットの出店模様

一方で農業には厳しい面もあります。まず販売の難しさです。葉物や果菜類は収穫したら一週間も保存できないため、すぐに売り切らなければなりません。余ってしまうことがしばしばあります。いくらオーガニック野菜だと宣伝しても興味を持ってもらえないことも多いのです。そのため、自分自身や野菜の栽培に対するこだわりを知ってもらうために広報活動にも力を注いでいます。今はSNS上で告知することが効果的で、野菜の入荷情報や栽培方法を発信しています。また、近江屋では旬の野菜の納品量が増える時期に、他店でも同じ野菜がたくさん販売されていたり、お客様が近所の農家さんから野菜をもらったりするため、かえって売れなかつたりします。納品してくれる農家さんの稼ぎ時に売上が上がらないという問題を解消することは店にとっての課題です。これは地元だけでなく、地域外の需要も取り込む必要があると考えています。

また、近年の40度近い酷暑は作物の生育や屋外での販売活動に影響を及ぼしています。この点についてはその時期の収穫や販売を控えることで体への負担を軽減し、酷暑が来る前後の期間に作業を集中させるようにしています。まだまだ課題は多くありますが、「難あり即ち有難し」の精神でひとつずつ解決していく心構えです。



猛暑の中でも蔓を伸ばす南瓜

深化する生活の質

マクロビオティックに出会うまでは今のような生き方をするなど想像もしていませんでした。7年前に東京で玄米を買い始め、地元のオーガニック食材を探し回り(当時は横浜市の月数回開催される朝市で野菜を購入)、それらを伝統製法でつくられた調味料を使い調理し、よく噛んで食べていました。すると次第に調子が良くなり、これらを自分の手で作り出し世に広めたいと考え、阿見町に引っ越してきました。今でもマクロビオティックを知った頃と同じように玄米と季節の野菜を中心とした食事を頂いています。

食べ物には人の生き方を変えてしまう程の偉大な力があります。だからこそ何を選び、どのように調理し、どう食べるかということを真剣に捉え、注意深く実行していかなければなりません。そして自然が産み出してくれた恵みに感謝しながら、日々美味しく食事をいただきたいものです。

茨城ではこれからの季節新玉ねぎ、じゃがいも、そら豆、えんどう豆、春菊、かぶ、レタスなどが採れます。各地でも、様々な旬の野菜が続々と出回ることでしょう。それらを丁寧に調理し、落ち着いてゆっくりいただくことで、ご家族が幸福に生活できますことを心より願っております。

おおはし たかふみ

1987年生まれ。静岡県出身。2018年3月に横浜市から茨城県阿見町に移住。三反の畑を借り手作業で開拓。現在は和食に合う野菜を中心に栽培し、2022年8月より茨城県稲敷市の自然食品店「近江屋」の運営を始める。高黍や大麦などの栽培にも挑戦中。農業の傍ら家事代行業を開業し、各家庭での掃除や庭作業を手伝う。将来的には農家民宿やホームステイを開業したいと思案中。



はじめ塾レポート

vol.1 子どもたちの笑顔と共に

和田 正宏

初めて寄宿生活塾「はじめ塾」の名前を耳にした方には、塾なのに寄宿で、塾なのに生活とは何だろうと疑問を持たれる方が結構いらっしゃいます。どのような塾かと言うと、生活の中には全ての教育的要素が含まれているとの考えをもとに生活を通じた教育実践をしているところです。このように書いても実際の「はじめ塾」をご存じない方にイメージしていただくのはなかなか難しいと思うので、塾の日々の生活を簡単に紹介したいと思います。

現在、「はじめ塾」には塾長の私、和田正宏と妻、4人の子どもたちと寄宿している13人の中高生が生活を共にしています。余談ですがうちの4人の子どもたちは、塾に寄宿している子たちとの生活の中で自宅出産で生まれました。

朝6時に起床します。朝食当番やお弁当当番の子は5時に起きています。この2つの当番は立候補制で、自分からやりたいと言わないとすることができません。ところが、よって思って手を挙げて「まだ早いね、毎日の食事作りをもう少し頑張ってからね。」と言われてしまうこともよくあります。毎朝の20人の朝食なので、1人で責任を持って美味しく作れるようになって初めて任せられるのです。

起床後、お腹から声を出して身体を内から目覚めさせるために般若心経の読経をします。その後掃除をしてから、朝食をみんな揃っていただき、学校に行く子たちは登校します。そして9時から学校に行かない子たちの生活がスター

トします。寄宿している子たちの他にも、学校の代わりに自宅から塾に通っている子たちがいます。塾には畑や田んぼがたくさんあるので一年を通じて季節感のあるフィールドの活動には事欠きません。朝のミーティングで、一人ひとりその日の午前中に何をするかを決めます。原則、僕からの提案、子どもたちからの提案と「その他」から選んでもらいます。選択肢には常に「その他」が入ります。そうすると「その他」を選び、塾でスマホをしたり、昼寝してるだけの子がいることもあります。しかし、その時間もその子にとって必要なのです。理由の説明は長くなるので省きますが、安心できる生活環境と多様な刺激のある生活は自宅での生活とは大きく異なり、子どもたちが育つ機会となるからです。





畑から戻ってから、みんなで昼食の準備をします。まず何にするかメニューを相談します。「畑から水菜を取ってきたし、寒いから水菜と油揚げのうどん！」「とれたての夏野菜の Pasta！」「残り物がたくさんあるから、ご飯を炊いて、味噌汁で。」等々。提案は自由ですが、季節や体調、気候との関係性などを判断材料としてみんなで決めます。この毎日のやりとりの積み重ねは関係性や選択の仕方を学ぶ機会となっています。

大勢での食事の片付けでは、洗い物や布巾で食器を拭く時にガチャガチャやって食器を欠いたりします。信じられないかもしれませんが、食器を欠いたり割ったりしたのすらわからない子は結構います。それでも回数を重ねると周囲の子たちの動きや自身の身体感覚を捉えられるようになり、いつの間にか食器を欠いたり割ったりしなくなるのです。

午後の生活もそれぞれが選択します。塾の生活では選択する経験を積み重ねることを大切にしています。日々の生活や人生はまさに選択の連続です。その練習であり、生き方の学びとなります。

16時半頃、学校に行っている子たちが帰宅してからみんなで夕食の支度をします。夕食は様々な料理をするので、お弁当作りに立候補したい子にとっては力を付ける機会となります。1時間半ほどで20人分位のご飯を作りますが、役割分担の取り決めがありません。限られた時間と狭い空間で、その時その場で各人自分が何をしたら全体がうまく回っていくのか判断して行動します。もちろんわからない子たちにはアドバイスする気遣いも互いにします。また、

誰かの判断が全体の中でうまくない時には、それに気づいた子が声をかけ、手を貸します。こうして自分の役目を果たしながら周囲も見ることで、部分だけでなく全体を見ながら物事に取り組む練習をします。夕食時「今日の夕食は贅沢だね！」という時は大抵ほぼ全食材がうちの畑で獲れたものの時です。これを中高生が贅沢と感ぜられるようになるのって素敵ではないですか！

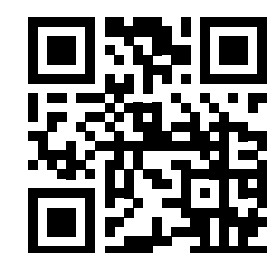
19時から21時は勉強の時間です。教科学習への取り組みは自分の感じ方や自身の得意不得意を知っていくチャンスになります。そしてお風呂に入って就寝です。

こんな「はじめ塾」の日常生活の中で僕たちが特に大切にしているのが台所の生活です。理由は幾つかあります。人は元気になると食べることも料理することも楽しみになることが多いので、塾の台所は常に楽しい場なのです。それと、台所の生活は子どもたちが育つ機会が一番多く、1日3回それが毎日あるのです。そのため、はじめ塾では「人は台所で育つ」とよく言います。日本中、世界中の台所がそうなって欲しいと願っています！

わだ まさひろ

寄宿生活塾はじめ塾塾長。1971年生まれ。1992年から1年間大学を休学し、BostonのKushi House、Kushi Instituteで久司道夫・アベリーヌ夫妻からマクロビオティックな「とらわれない生き方」を学ぶ。帰国後、橋本宙八・ちあきご夫妻の福島での自由な生き方に憧れ、田中愛子先生の何物にもとらわれない奔放で魅力的な生き方に出会い、大きな影響を受ける。大学卒業後、神奈川県私立小学校に3年間勤めた後、ドイツのミュンヘンにてモンテッソーリ教育について学ぶ。帰国後、寄宿生活塾「はじめ塾」の3代目塾長を継ぐ。

<https://hajimejyuku.jp/>





桜沢如一の 原著に触れる



第15回『千二百年前の一自由人』からの引用

今月の読み手：山口 眞利枝

① 『この法の華(宇宙の大法の美しさ)が説かれている以上、スベテノ人間がコトゴトクこの身このまま自由人(仏)となり美わしき蓮の花のキヨラカナ世界に遊ぶのだ』とといている。これが高雄ANSの大眼目だった。これは当時の仏教界をおどろかした。当時の仏教は小乗的戒律行を修行してから大乘に移り自由人になるのだと説いていた。ソレを仏教は三十六才で爆破し、**五十二歳で完全に戒律小乗を滅尽するのだが**、その滅尽が実は三十六才のANSで火ブタをきられていたのだ。

ナンという大胆な勇ましい革命を一人でやったのだ！それはダントン、マラー、ロベスピエールらの暴力革命に比べると垣根のナツナの花とH爆弾ほどのチガイである。しかもこのナツナの花は千二百年間日本の文化のたゆまぬ成長を生み出したのに、ロベスピエールの「最高の秩序」の祭典の血まみれな革命は二百年後も益々狂乱をつづけて今は全人類の命のトドメをわづか四、五発のHBで刺す、と云うセトギワに辿りついている。今こそ法の華、宇宙の秩序の美しさを一乗仏教の原理として説くべき秋である。(p30より)

② 分裂は遠心力のセイ

最初の細胞は分裂するコトを無限にすすめていきます。しかし色々な周囲の事情で、その分裂の方向や形式をかえます。そして遂に一定の所で分裂を止めます。人間は、母胎の中では二百八十日間に三十億倍一五十億倍位になり、

それ以上分裂がつづけられなくなるので、母体をとび出すのですが、それから又二十倍スナワチ最初の細胞の六百億から一千億倍以上のモノとなると、モー肉体として生長はとまってしまいます。これが相対界の終点であります。

この辺でカラダの一部に生長(スナワチ分裂)のとまらない所があると、ソレは癌と云う様な病気になったり、ゴオマンとか、胴慾とか、陰険とか、卑劣とか、イロイロな精神病とか、暴力とか云う自殺的行為となって肉体の亡びを招きます。しかしひとりの人間の細胞の分裂を数百億倍の所でせきとめ、その分裂の遠心力を精神的な方向と形にかえると、モノスゴイ、無限の絶対界へ自由にのび、最高の判断力と云う形になります。

癌をつくるのも、分裂をとめるのも、生長の方向や形をかえるのも、つまり分裂の力と云う▼性な遠心力と抑制や方向転回をさせる圧縮性の▲性の求心力と云う二つの相対する力のセイであります。だからコノニカのハンドルを巧みに運転すればダレでも一切の生命現象を左右できます。

この遠心力と求心力と云う二つの物理学的な力がこの相対界を生み出すモトであります。肉体の場合は食物と生活環境がイロイロな形でこの二つの力を提供するものであります。だから私たちはイトモ手軽に食生活におけるこの二つの基本的な力を自由に加減するコトだけでも生命現象全体を意のままに展開できます。(p97~p99より)

桜沢如一氏は、インドのカルカッタで、国塚一乗から借りた「伝教大師」(塩入亮忠)を読み、1200年前に「一自由人」となった先人、天台宗の開祖である伝教大師最澄にいたく感銘を受けている。最澄没後1200年以上経った今も、京都の比叡山で最澄の思想は引き継がれ、多くの弟子を輩出している。桜沢は最澄と自分を比べ「自由人」といえる人間(弟子)をどれだけ輩出できるかに思いを馳せた様子が伺える。生前、そして自分の死後も思想が生き残り、どれほどの人々に影響を与え、後に続く意識と霊性の高い「自由人」を生み出すことができるのか。この時、桜沢はすでに61歳になっていた。

桜沢のマクロビオティックは、どうやって人間の判断力を上げ、世の中に平和をもたらし、人々を健康で幸福にすることができるのかを実践したものである。最高の判断力を持つ『一自由人』を育てる方法を示したものであり、軍国主義、戦時下での究極の不自由が生み出した自由と幸福への道標ともいえる。桜沢の文章は感情に正直で、感性豊かな語り口で書かれている。『人は環境と食べ物でできている』という極めて生理学的な解説でさえ、直接、桜沢に話しかけられたかのように、または、叱咤されたかのように読む側の感情を掻き立てるのである。マクロビオティックとは愛である。自由である。正食そのものであると彼は云う。愛とは確定性のあるもので、この地球という相対の世界で、陰陽調和の確定性のある生活法により精神性を高めることができる。その方法は掃除と料理であり「掃除をしないものを私は信用しない。」とまで言い切っている。

私の子育てにおいては反省しきりで、マクロビオティックにもっと早く出会っていればとも思うが、果たして20代前半の子育て中に知ったとて、体ができていなければ知識のみの頭でっかちで、うまくできたかどうか怪しいものである。マクロビオティックと出会う前の私は盲目であった。これといって判断できる物差しを持たずに生きていた。結婚、子育て、舅、姑、小姑との同居生活に疲れ、自分の未熟さを感じていた頃に求めたのは仏教の教えだった。不自由が自由を求める原動力となっていた。母の実家が臨済宗だったことで仏縁があり、幼少時よりお寺参りに連れて行かれていた。仏教の教えは「生老病死・四苦八苦」苦しいのがこの世である。ガーン!これでは救いがないと思い込んだ。もちろんそんなことはなく、仏教には絶対界の教えを解く原理がある。さて、在家でできるのは、和言愛護、利他、般若心経を毎日唱え続けるくらいで、料理、掃除、洗濯、家族の世話、地域活動、すべてに奉仕をしながらこの身を育てていただいた。主婦業は

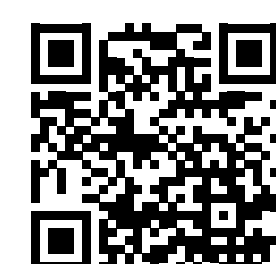
雑事が多く、時間的に細切れ時間となり、自分の時間を持つことが難しい。社会から置いてきぼりになった感覚になることもしばしばある。共感できる人間関係など周りには見当たらないという不自由な生活が、私を求道に向かわせ出家に憧れていった。今思えば陽性だったと笑い話しただけども、そのお陰で橋本宙八氏の半断食に出会うことができ、大森英櫻氏の宇宙理論、久司道夫氏の世界平和へと続くマクロビオティックの道を今も学ぶことができている。「この世は相対でできている」ということを知り、かつての不自由さが今の自由をもたらしたことに感謝できる。それは「なぜ?なぜ?なぜ?」の答えが、陰陽の法則を辿れば出てくるので、あらゆる出来事を楽しめるから。そして、法則を辿ればその先に何が起こってくるのかも予測できてしまう思考の面白さがある。

ありがたいことにマクロビオティックの実践法は、見える世界の食べ物を調理するという作業を身につけることができる。料理をすることで感性を磨き、食べることで血となり人の体を再生し変化させて、その先の意識という見えないものを育てている。何年も続けるうちに、見えない世界への直感とひらめきを感じ取れるよう成長してゆける。三世代も続けば素晴らしい人間が出現する可能性もある。時間が掛かるものではあるけれど、「人間とは何か?」「生きるとは何か?」「しあわせとは何か?」という問いに、発生学の人間の成り立ちを知れば、数億の無駄の先に1個の生命が生まれていることを知る。そこに、あなたが自由人として生きる答えが見つかるかも知れない。現代病の多くは、思考の束縛、拘束、洗脳であり、いわゆる「思い込み」から自由になるには、判断力の7段階と同じように、思い込みの段階を上げてゆくことだ。そして断食や半断食、少食を試してみればわかる。腸の中がスッカランになれば、頭の中の雑念も無くなりスッキリする。食事を整え体を整えると人生が整い道が開ける。在家のまま食を変えることで「自由人」になる道を桜沢は私たちに示してくれている。

やまぐちまりえ

(株)風楽代表取締役。「マクロビオティック24CookingSchool」代表講師。広島県生まれ。半断食セミナーに出会ったことをきっかけに「玄米」の魅力を知り、マクロビオティックライフの実践を始める。食事で変わる身体と心の改革を探究しながら、マクロビオティック理論を「KII」「KIJ」(日本)「米国KI」(USA)で学ぶ。マクロビオティック基礎料理、望診、お手当などの各クラス、NLP(脳科学)コーチングを取り入れた講座を開催。産婦人科、保育園の食事指導、企業への講演会や健康カウンセリングなど、健康と幸福への個人意識を高める活動や、三原市にある古民家道場「風楽の里」で半断食指導、瞑想会、玄米の会、味噌づくり等を行っている。

<https://www.mm-cooking-hiroshima.com/>



資料で歴史を振り返る

桜沢如一の思想と生涯

第27回: 中年期 ⑫

ナビゲーター: 高桑智雄(桜沢如一資料室室長)

宇宙論の研究の重要資料「イワナとキノコ」

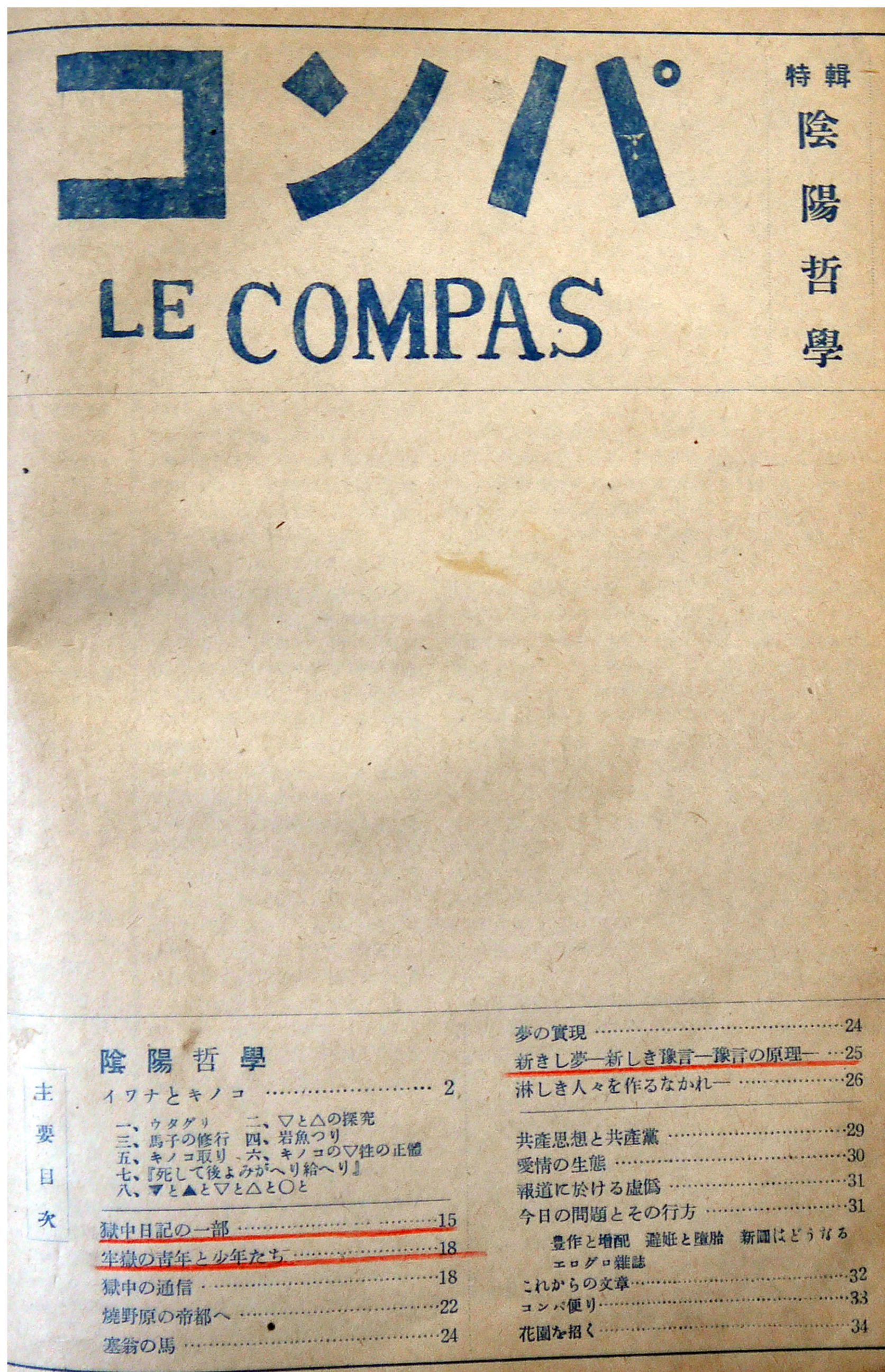
今回紹介する資料は、1947年(昭和22年)1月に発行された「コンパ」5号です。特集に「陰陽哲学」と題され、メインコンテンツとして掲載された「イワナとキノコ」という論考は、桜沢如一の初期の6つの同心円型宇宙論から晩年の7つの対数スパイラル型宇宙論へと進化していく過程での重要な分岐点として、1960年にはコンパ文庫として

製本されたり、「新しき世界へ」(450号・451号・452号/503・504号)に度々転載されるなど、桜沢の宇宙論・陰陽論の研究において最重要の資料とされてきました。また、「コンパ」がその後、無双原理や宇宙の秩序という理論色の強い雑誌として発展していくことを決定づけた歴史的意義もあります。

「イワナとキノコ」は、冒頭のはしがきにあるように1944年(昭和19年)の暮に書かれたもので、1944年8月に「心臓を入れ替える法」と「永遠の子供」を書き上げた後、11月末にソ連に日米和平の仲裁を交渉するためにハルピンへ旅立つ間、すべての活動を休止して隠れ家がある妙高でつかの間の休暇を過ごしていた時の出来事から始まります。

桜沢は、馬の稽古(おそらくこの時の稽古が、後のソ満国境を馬で突破しようとする準備になっていたと思われる)をしたり、ヨットを習ったり、散歩をしたりする中、ある日地元の猟師であるカメさんについて笹ヶ峰でイワナ釣りやキノコ狩りにチャレンジします。イワナ釣りもキノコ狩りも、カメさんのようにうまく行かず、そしてキノコ狩りをしている数日は、頻尿、足の重さ、疲れ、居眠り、ヨダレという極陰性な症状に悩まされます。それは収穫したキノコを大量に食べていたのが原因で、桜沢はキノコの陰性をあらためて身を持って経験するのです。

しかし、桜沢はここで大きな疑問にぶつかります。それは北半球では南に行くほど成長の良いもの、夏や暑いところほど良く出来るものは陰性食品であり、その反対に、暗い、寒い、北の方に行くほど良く出来るものは陽性食品であるはずですが、するとキノコのごときものは正に陽性ではないかという疑問です。知識として教えられ、経験的にもキノコが陰性であることを知っていても、キノコの陰性が何で出来ているかを具体的に、かつ万人に分かるように証



明しなくては、それは信仰や迷信にすぎないというのです。

そして桜沢は、キノコを収穫中に足を滑られて転んだ時に、手に持っていたキノコの傘が吹き飛んでしまい茎だけが残っているのに気づくことでキノコの陰性の正体を発見し、それがきっかけとなって、桜沢は宇宙論の構造的発展に大きな影響を及ぼすのです。

キノコの陰性の正体と宇宙論の展開

キノコ類は一般に陰性の効能を示しますが、その産出する環境は同じような陰性を示します。それは、食品の陰陽決定法の原理である「陰は陽を生ず」を一見否定しているようにも見えます。しかし桜沢は、キノコの正体は極陽性であると看破します。その極陽性なるがゆえに、極陰の環境である水や、暗さや、冷たさを不断に、大量に与えてくれる秋山で、思う存分陰を取り入れ、グングン、ニョキニョキまっすぐ上に伸びるといった陰性のトロピズムを現すのだと。

そして桜沢は、このキノコの正体を、目に見える体ではなく、形や重さを持っていない本質とか本体という根源的なものであるとします。それはある意味目に見えない真空のような「場」であり、その「場」の陽性が、陰性な環境に生まれると、手当たり次第に周囲の豊かな陰性を吸収してキノコという目に見える体を形成するとし、目に見える外観である陰陽を「▽△」、目に見えない(精神の眼、心眼では視える)陰陽を「▼▲」として区別し、キノコの正体は「▲」であり、表現、構造、成分が「▽」であることを証明するのです。

ここから、「イワナとキノコ」という論考は、一気に宇宙論へと発展していきます。つまり目に見える現象世界には必ず「▽△」があり、その「▽△」の出現の裏には、必ず目に見えない世界の「▼▲」の影響があるということです。目に見えない世界というのは、無限の宇宙である絶対の世界であるので、必然的に、絶対の世界の陰陽二階相を想定出来ることとなります。結果的に桜沢は、絶対の世界を「無極」という絶対陰と「太極」である絶対陽という二階相を定めて、「太極」の陽が転じて陰である分散、分裂としての「▼▲」に分かれて、その目に見えない絶対の世界の「▼▲」が、目に見える「▽△」で出来た現象界、相対の世界を生み出すという構造にたどりつくのです。

対数スパイラル型宇宙論への序章

この論理展開は、1941年(昭和16年)に発表された「宇宙の秩序」で課題に残した絶対の世界から相対の世界が生



ずる仕組みの解明へ大きく足を踏み込んだこととなります。「宇宙の秩序」では、「人・動物」「草木」「大地」「大空」「光」という相対の世界は、「暗闇」という絶対の世界から生じる6つの同心円型宇宙論でした。そこでの絶対の世界と相対の世界の関係は、親子のようなもので、親がいなければ子供は生まれないというような詩的な説明で留まっていたところに、絶対の世界を2階相に定めて、そこに働く目に見えない陰陽の根源的な力から、目に見える相対の世界の陰陽分極現象が導かれる構造的な理論へと発展していくのです。

「イワナとキノコ」は、晩年にたどり着く7つの対数スパイラル型宇宙論への序章であり、絶対の世界である「無限の世界」が相対の世界の「陰陽双極」「エネルギー」「素粒子」「元素」「植物」「人間・動物」という7つの構造への進展、そして「表大なれば裏も大なり」に代表される7つの法則への展開のきっかけとなった重要な論考と言えます。しかし、そこにはいまだ対数スパイラルという概念の導入はなく、「宇宙の無限の広がり」の一点に現れるエアポケットのような真空」という、いわゆる「場」の理論での説明なので、とても難解で複雑な印象が否めません。

ここから桜沢は、いよいよ対数スパイラルという概念の導入でよりダイナミックで明快な宇宙論へと進展していきます。「コンパ」は、以後、この「イワナとキノコ」という論考から桜沢の宇宙論の進化を伝える媒体となって行くのです。※プロフィールは3ページをご参照ください。 協力:斎藤武次、安藤耀顔

マクロビオティックと KJ法に通底する教育論

—あるいは現代日本の教育から失われたもの—

重本 祐樹

1. はじめに

マクロビオティックというと、どうしても調理技術や陰陽思想に焦点が当たりがちで、それらを次世代へ継承していく桜沢如一氏の教育論については、あまり語られることがない印象です。しかし、どういう背景で、どのような伝え方を桜沢氏が志向していたのか、この点に関する視座が浅薄になると、たちまち盲信的な桜沢信者を量産することになってしまうでしょう。そうなってしまえば、「Non credo.(信じるな。)」を旨とし、自己判断力に優れた人々の育成を目指すマクロビオティックにおいて、皮肉に他なりません。そこで本稿では、桜沢氏の教育観に焦点を当てながら、桜沢氏と同様の教育思想を学術界においてKJ法として技術体系化・方法論化し、全人教育の重要性を唱えた川喜田二郎教授について、両者の教育論を対比しながら論じていきます。

2. マクロビオティックと KJ法に通底する教育論

桜沢氏の教育は、自ら考え、実践し、自身の成長を促すような修練を科すものであった。同氏が弟子たちに科していたCRUXと呼ばれる問答には唯一解が設けられておらず、個人の思考が辿る軌跡と導き出された回答のオリジナリティを評価する。例えば、「沸騰する水の中の氷を溶かさぬ法を答えよ。」や「蜂の巣はなぜ六角形か。」といったものである。このCRUXの内容は、実はオックスフォード大学とケンブリッジ大学の入試面接問題と非常によく似ている。これらの問題にも唯一解はなく、「もしあなたが、なんでも

好きな心理実験をひとつしてもよいと言われたら、何をテストしたいですか?」、「詩とはなんですか?」などが問われる。

こうした桜沢氏の教育観と教育方法論は、民族地理学者の川喜田二郎教授が発想法として確立したKJ法における屋台骨でもある。ここでKJ法について簡単に説明すると、「なんだか気にかかる」という感性を以って集めた個別の要素が形成する全体を観ながら、本質的に志を同じくする要素を丁寧にまとめあげ、そのまとまりに新たな表札をつける“統合”の方法であり方法論である。具体的に言えば、「AとBって、なんかまとまりがあるよね。本質的に α という想いを主張してるよね。CとDも、 β という同じ想いを発してるよね。こうして本質的な想いが見えてくると、 α と β の間に潜んでいた真の関わりや意味も浮かび上がってくるよね。」という具合に、散らばっている要素を構造立てていく方法論である。KJ法では、客観的で画一的な分類基準を押し付けることなく、やり方という型に沿いながらも、扱う者の感性と理性に準拠し、自由な発想で要素を統合していく。つまり、KJ法は人間の意識・無意識の両領域を駆使して発想し、社会の意味を構造化していく方法論である。また、そうした能力が培われることとなる。この点に、川喜田教授が現実世界に生きる人間を輩出するために訴えた「全人教育」の必要性和重要性が存在する。端的に言えば、桜沢氏も川喜田教授も、(破っていくべき)型は示せど、決して箱に嵌め込まない。そして、その型というのは、マクロビオティックとして、KJ法として創り上げられたものである。

3. 現代日本の教育から失われたもの

こうした全人教育が育むものこそ、本質的な知恵であり、

生き抜くための力である。なぜなら、我々が日常で遭遇する問題の多くは、要素が複雑に絡み合い、唯一解を持たない。それどころか、刻一刻と答えが変化していく非常な生々しさを帯びているからである。学校という限定的な時空間で、あなたをただ待っているような飼育慣らされた問題とは、全く毛色が違うのである。こうした一筋縄ではいかない問題を、私が専門としてきたデザイン学の分野では「wicked problem (厄介な問題)」と呼ぶ。この wicked problem に挑戦し、答えを手繰り寄せる泥臭さ、これこそが現代日本の教育から失われたものであり、桜沢氏と川喜田教授の教育論に通ずるものである。

そして、この強さとは、自然界と人間社会への観察眼、理系的知識と文系的知識、論理的推論と直感的推察を総合的に用いて、何よりも身体と頭で wicked problem に挑むことでしか培われない。それにも関わらず、今の日本の教育では、問題の前に答えを与えられる。つまり、自分が生きる世界観で問題を問題と認識する前に、画一的なやり方の箱に押し込められるのである。しかも、身体は教室内で机上に雁字搦めにされた上、教える側もその箱のことをよく知らない。組織や社会構造の上から流されてくる箱を持って、今その場で芽吹こうとする若いエネルギーを押し殺すのである。端的な言い方をすれば、洗脳である。今ほどの役割であれば、教師はほぼ全員 AI とロボットに取り替えて差し支えないだろう。答えを見せた後で問題文を読ませることに、一体何の意味があるのだろうか。人間が自ら考える余地がない。自分で間違える余地がない。それはつまり、身体を経験としてヒトが創造的になる機会の略奪を意味している。すなわち、成長する機会を奪われているのである。

4. マクロビオティックを カルト化しないために

したがって、画一的な“箱”の継承を旨とする西洋的な発想ではなく、構造が洗脳とならないよう、守破離が組み込まれた“型”の継承を志向することが、これからのマクロビオティックにも、日本の教育にも一層に必要であると私は主張する。マクロビオティックの世界でも、どうしてもマクロビオティックをひとつの箱と捉えてしまっている人が多いように感じる。例えば、ほうれん草は青菜の中で陰性が強い傾向にあり、マクロビオティックの調理においては忌避される。中には、絶対に使ってはいけないという人もいる

ほどである。しかし、マクロビオティックの本義をきちんと理解するならば、「絶対に駄目」ということはありえない。陰陽は単なる状態特性を示すだけであり、善悪や正負といった価値判断とは切り離されなければならない。それにもかかわらず、いつの間にか「桜沢先生のやり方をそのまま継承すること」が至上命題となり、手段と目的がすり替わってしまっている現状がしばしば見られる。

ある思想を自分が信念として持つのはよい。それを表明するのも堂々とすればよい。しかし、それを他者に強要した時点で、信念は信奉となり、カルトへと変化する。桜沢氏が生きた時代は世界が陰性傾向にあり、それを中庸化するためには陽性を摂取する必要があった。しかし、現代社会を見回してみると、なんとも陽性の強いことか。したがって、現代におけるマクロビオティックのレシピは、今を生きる人々に合わせて調えられるべきなのである。

5. おわりに

もちろん、学校の勉強が不要なわけではない。しかし、十分ではない。それは単に知識であって、それらを活用するための知恵、そして何より知識に対して開かれた受け皿、すなわち好奇心が肝要である。そのため、次世代に示すべきは、関心を誘うだけの現象と破っていくための型である。決して箱に嵌め込んではいけない。しかも、極めて短絡的で矮小な箱に。迷って、困って、考えて、渴望して、その先で初めて型というひとつの答えを差し出されてこそ、力となる。本来的には、若者たちは自身の内側から発露するエネルギーを以って、我々には考え及びもしない未来を創り上げてくれるのである。

そうした次世代の芽吹きに対し、我々が「何をできる」と同等以上に大切なのが、「何をしないでられるか」という視点である。現代は、やりすぎている。現代教育においては、むしろ私たち側の我慢、度量、視座の高さ、視野の広さ、視点の多さが問われているのである。

しげもと ゆうき

マクロビオティック クッキングスクール リマ マスターコース修了。立命館大学デザイン科学研究センター客員研究員、京都先端科学大学工学部特任講師。オックスフォード大学日本研究科修士課程、ケンブリッジ大学工学部博士課程、日本伝統美座療法南塾RGBセミナー、霧芯館KJ法研修を修了。西洋科学が見落としてきた“感性”の領域を探究するため、2021年に大学講師を辞職。在野の研究者として日本のデザイン研究に従事する傍ら、2023年に「ととのえ屋」をスタート (lit.link/thetotone)。自然エネルギー整体、食養、知的生産術、占星術、人蕩し術を用いて、ヒトの生を司る「体・食・頭・心・性」を包括的に整える実践と理論化を行っている。



大島 弘鼓

おおしま ひろこ

マクロビオティック クッキングスクール リマ名古屋校主宰。本校では、マスターコースを担当。母の影響により、10代の頃より玄米菜食を実践。病院栄養士を経て結婚、3人の子育てをしながら、従来の栄養学的な食生活と、子どもの頃から自宅で食べていたマクロビオティックの食生活をそれぞれ体験、実感してみた後、長年の経験をもとにマクロビオティック講師となり、夫とオーガニックショップ「自然食BIO」を開業。



心の

— マクロビオティック

感染を恐れない暮らし方

本間真二郎（著）／講談社ビーシー



アメリカ国立衛生研究所出身のウイルス学研究で自然派医師の本間真二郎氏の著書。2020年のコロナ騒動真っ只中に出された本。

病気の本当の原因とは、「現代の私たちの生活環境が、本来あるべき自然な姿から大きくかけ離れている」こと。「自然から離れれば離れるほど、いのちが減っていく、つまり病気になる。」とある。

あれから3年経って、やっと新型コロナウイルスに対する考え方も沈静化しつつあるが、当時は、具体的には見えない物への恐怖が渦巻いていた。これによって、今までの考え方、生き方、食のあり方が大きく変わるきっかけとなったのだと思う。

医食住を見直すことにより、免疫力と自然治癒力を高める生き方が、具体的に章立てて、分かりやすく書いてあり、読んだ当時は、大いに勇気づけられたことを思い出す。

料理と利他

土井善晴・中島岳志（著）／ミシマ社



「一汁一菜でよいという提案」や汁飯香でおなじみの料理研究家の土井善晴氏と政治学者の中島岳志氏のオンライン対談の書籍版。

「利他は対象(者・物)と自分との間にはたらく。私の考える料理の利他は、つくる人と食べる人のあいだに生まれるもの。そして素材と対話し、心を寄せて料理をすることが健康に生きるための知恵である。」と著者は言う。

そして「自分は、地球の一部であり、地球を大事にすることは自分を大事にすることである。」とも。

西洋的思考と日本的思考の違いが、食を通して分かりやすく解説されており、自然と共存してきた和食のあり方を見直すきっかけにもなる。

ご飯と季節の素材の味噌汁を毎日の食の中心に据えるところは、まさしくマクロビオティック。それさえ丁寧に向き合えば、後は大丈夫といつも思っている。

桜沢里真先生の言葉にもある「平和な家族が増えれば、平和な社会になる」にも通じる内容に感銘を受ける。

食堂



実践者におすすめの本 —

土・牛・微生物 ~ 文明の衰退を食い止める土の話

D・モントゴメリー (著)・片岡夏実(訳) / 築地書館



地球上の生き物は、自然の秩序の下に生かされて在りますが、長年住み慣れた私たち人間による利便性向上の追求が高じた結果、近年では自然そのものに損傷をきたす状況が見られるようになりました。本書は、ワシントン大学地質学教授による『土の文化史』、『土と内臓』に次ぐ三部作の完結編です。地球で繰り広げられてきた悠久の歴史を振り返った後、自らの足元を省みて、マクロとミクロの見事な対応を人体内に見出した著者は、本書で地球に生きる人間が今後在るべき姿を模索することになります。マクロビオティック十二の定理にある「陰極まれば陽に転じる、陽極まれば陰に転じる」の通り、疲弊した大地と真摯に向き合い、土壌生物群を育む農業を確固たる信念を抱いて地道に実践する人々を著者本人が世界各地を訪ねる旅の記録は、読み進めるほどに自分たちも諦めずに明るい未来に向かって共に歩んでいきたいという希望が見出せる良書です。

野口 結加

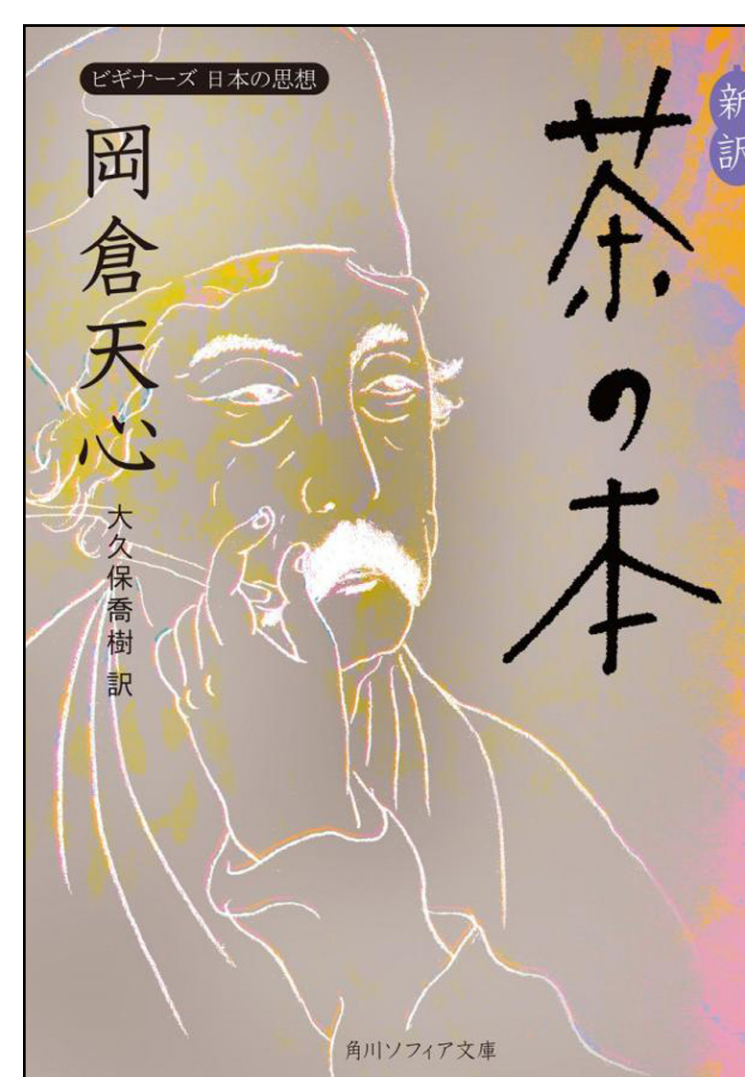


のぐち ゆか

マクロビオティック クッキングスクール リマ講師。
学生時代から自然食品に興味があり、1992年に当時のオーサワ・ジャパン東北沢店を訪れ、リマ・クッキングアカデミー(現マクロビオティック クッキングスクール リマ)を知り、翌週から入校。2004年からスペインなどで開催するOne World Festivalにマクロビオティックの講師としても参加している。

ビギナーズ 日本の思想・新訳 茶の本

岡倉天心(著)・大久保喬樹(訳) / 角川ソフィア文庫



明治維新直前の横浜に生まれた岡倉天心は、幼少期から英語と漢学を身につけ、東京大学在学中に出会ったフェノロサの影響で、東洋美術の真価に目覚めました。その後、ボストン美術館で東洋部の顧問を務め、現地で上流階級の人々からアフタヌーンティーの場に招待される一方、自らは茶道具一式を揃えて和服でお手前を披露する中、1906年に“The Book of Tea”を英文で執筆してニューヨークで出版しています。天心より一世代若い桜沢如一先生は、『東洋医学の哲学』などの著書で、マクロビオティックを学ぶ必読書のひとつとして『茶の本』を挙げています。今回ご紹介する新訳は、私が学生時代に天心の思想を教わった大久保喬樹先生が翻訳されたもので、比較文学研究者として長年の研究成果を結集した奥深くも平明な日本語訳が際立っています。巻末で紹介された天心最晩年の書簡にある「闇ではなく、驚くべき光に満たされた、炸裂する雷鳴の圧倒的な轟音によって生み出された巨大な沈黙」という相反する要素を包含した表現には、陰陽合致した太極の世界を垣間見る思いがします。手のひらサイズながら充実した内容の珠玉の一冊です。



マクロビオティックの海外シーン

海の向うから

第1回 | スウェーデン

小川 友子

© photoAC

私は日本でマクロビオティックを学び、夫の転勤でスウェーデンに移ってから33年間マクロビオティック生活をしています。ここで4人の子育てをしてきました。住まいは森に囲まれたストックホルム郊外で、自転車で20分ほどで2つの湖に行くことができます。自然に恵まれた閑静な場所ですが、中心地にはバスと地下鉄で1時間弱で行くことができます。海外のマクロビオティックシーンのひとつとして、スウェーデンの状況を私の体験談などを交えてお伝えできたらと思います。

桜沢氏スウェーデン来訪

桜沢如一氏が、1962年6月にスウェーデンにいらして、5日間講義をされたことがあるそうです。その直後にマクロビオティック協会ができ、雑誌「Fröet = 種」も発行され、レストランがストックホルムにできました。味噌や味噌麴を自宅で作って販売する方もいたそうです。1970年代終わりまでがストックホルムにおけるマクロビオティックの最盛期だったようで、最初のレストランは7年位続いたそうです。その後、1980年代後半から1990年代にストックホルムに2つのレストランができましたが、どちらも経済的な理由で残念ながら閉店となりました。

セミナーハウス Bjölklyckan

その後、1987年にスウェーデン西部に「ビョルクリッカン」というマクロビオティックセミナーハウスができ、季刊誌も発行され、毎年大きなサマーキャンプを実施していました。ノルウェー、フィンランド、デンマークなどの近隣諸国からも集い、毎年100名を超す参加者で盛況でした。スウェーデンに引っ越してきてから、私は毎年楽しみで家族と参加しました。

朝はヨガや太極拳などの運動後朝食、その後午前中と午後は講演会、自然素材を使った手仕事のクラス(刈り取った羊の毛から毛糸を作る、フェルトを作るなど)、メディテーション(瞑想)や様々な自己啓発のクラス、料理教室、ヨガ、指圧や各種マッサージ講習会などからその日に自分で選んだクラスに出席。夜は音楽会やダンス、子どもたちにはキッズクラブが組織され、パンを焼いたり、泳いだり、ボートで湖を遠征したり、ディスコパーティーや工作など毎日様々な活動を楽しみました。

1995年、ビョルクリッカンは南部の湖畔に建つ素敵な建物に移り、さらに多くの参加者が集いました。同志と出会い、知己を増やし、学びを得て、楽しい有意義な時を過ごしました。その後、オーナー夫婦の離婚により建物が売りに出され、1998年に無くなってしまいました。

ストックホルムが中心地となる

残念でしたが、その後有志がストックホルムに協会を立ち上げ、マクロビオティックの中心はまた、ストックホルムに戻ってきました。

持ち回りで食事会をしたり、会員レターが届いたり、役員会があったり、結構盛んな活動をしていました。会長が亡くなってからは下火になりましたが、それでも味噌を作って販売される方がいました。私も購入したのですが、日本で買った味噌も含めて今までで一番おいしい味噌でした。

その後、協会は無くなってしまいましたが、現在、ストックホルムでは3者の活動が主に行われています。1つは自宅で料理教室を主宰する私の活動です。日本人の回は日本語、スウェーデン人と外国人の回は英語かスウェーデン語で行っています。その他に、病気の方の食事指導をするコンサルタントもしています。私が指導させていただいた方々がマクロビオティック食に変えたところ、前立腺癌と結腸癌が良くなりました。



自宅の庭でお食事会終了後、参加者と(左端が筆者)



ストックホルムの北にある「ヤーデッシュブルク」。レストラン、自然食品店、ヨガなどのセミナーハウス(宿泊可)。

また、マクロビオティック食を一般の方に知らせたいと思い、毎年夏に「マクロビランチブッフェ」というお食事会を自宅で開いています。ガーデンパーティーで20人〜25人ほど、いろいろな国籍の方が集まり、日本語、英語、スウェーデン語が飛び交います。これらはどれも細々とした活動ですが、「とにかく続けよう」と使命感を感じています。

2つ目は、以前のビョルクリッカンのオーナーの1人がマクロビオティックの講演者として、時々講演をされています。今まではスウェーデンとオーストラリアを半年ごとに移動していたので回数は多くありませんでしたが、現在は1年中オンラインセミナーを行っています。

3つめは、ストックホルムから車で西に約1時間半の郊外に建つお城のような美しい建物「ヤーデッシュブルク(Jädersburk)」にレストランと自然食品店があります。デンマーク人の奥さんとドイツ人の旦那さんがとても良くしてくれます。マクロビオティックを広める仲間です。

スウェーデンの良さ

スウェーデンの良さは、マクロビオティックの見地から、主に2つあります。1つは、スーパーマーケットでオーガニック食品が売られていることです。日本では近くのスーパーで購入することが難しいようですが、こちらではほとんどのスーパーで手に入れることができます。価格は通常の野菜に比べて3〜4割高、たまに2倍というものもあります。我が家はオーガニック食品卸店から直接買えるので、種類も多く100%オーガニックの食生活を楽しめています。海藻、味噌、本葛、梅干し、梅酢などは市内の大きな自然食品店に行かなければならないので、ネットで購入することもあります。

2つ目は、ほとんどのレストランのメニューにビーガンやベジタリアン食があることです(オーガニックレストラン、ビーガンレストランもあります)。

その他、自然食品店については、小さな店が多くストックホルム全体で50店ほどありますが、サプリと自然化粧品などが主で野菜などの生鮮食品は扱っていない店が多く、野菜や食品を売る比較的大きな自然食品店は10軒ほどです。



スーパーのオーガニック食品棚。ほとんどの豆がオーガニック。

ストックホルムマクロビオティックの展望

ヨーロッパには活発なマクロビオティックセンターやレストランがあり(ポルトガルのリスボン、スペインのバレンシア、フランスのパリ、クロアチアのザグレブ、ドイツのベルリンなど)、セミナー、ヨガや料理などの教室が年間通して行われています。ストックホルムには現在そのようなセンターもレストランもないので、ヤーデッシュブルクでマクロビオティックサマーキャンプをしてくれることを願い、働きかけています。マクロビオティックコミュニティがストックホルムにできることも私の夢です。

以前は、我が家で日本人の研修生のホームステイを受け入れ、共に生活をしながらマクロビオティックを学んでもらいましたが、コロナでスウェーデンへの長期入国が難しくなり、今は研修生受け入れをお休みしています。

私のその他の活動として、昨年から我が家に夏だけのマクロビオティック民宿を開きました。日本からの旅行者のために、空き室3部屋を宿泊用に朝食付きでお貸しています。海外旅行をしたいけど、食事が心配…という方が泊まれる場所を作りたい、と思って始めました。海外のマクロビオティック食を味わっていただき、マクロビオティックの海外事情を垣間見ながら、美しいスウェーデンの自然、福祉や環境に配慮した街並みに触れてもらいたい。日本と海外の交差点になればいいなと思っています。

おがわ ともこ

日本では、東京都中学校英語教師。スウェーデンでは、高校日本語教師を2021年に定年退職。日本の雑誌にマクロビオティックの記事を執筆した他、「砂糖を使わない北欧のお菓子作り」という記事が主婦と生活社の「FIKA」誌に載った。料理教室を、スウェーデンの自宅の他、日本、イギリス、ポルトガルでも行い、Youtubeにも自分の料理動画有り。スウェーデンのテレビの料理番組出演有り。趣味：水泳、卓球、自転車、自然散策。tomoko.ogawa326@gmail.com



意識を変える「食」を学ぶ

教室めぐり

第1回 | リナジーライフスクール・マクロヴィーナス

取材・文 / 篠崎 由貴子

新潟市内にある料理教室「リナジーライフスクール・マクロヴィーナス」では、マクロビオティックを主にした様々なレッスンを行なっている。「リナジー」という言葉は、主宰者の内山美菜子さんが、リ(Re) = 再生・再び、エネルギー(Energy) = 力・エネルギーという言葉をもじって考えた造語だ。

美菜子さんは短大で栄養学を学び、公務員として働きながらマクロビオティック クッキングスクール リママスターコースを修了。食学アドバイザー認定講師やマクロビオティック スイーツパティシエなど数多くの資格を取得している。今回は、豊富なコースの中から特に人気のあるクラスについてお聞きした。

ベーシック講座

体の不調を食事で改善したい、我流でマクロビオティックを取り入れている、一生懸命料理をしても美味しくないと方向性に向けた本講座では、マクロビオティックの基本の考え方、調理法・実践法を学ぶことができる。食材の基本、選び方、献立の立て方、いただき方の他、陰陽についてを実習を交えながら習得できるので身につけやすいと好評だ。



「敷居が高いとされている方に向けた講座なので、初めての方でも気軽に受講いただけます。料理を通してマクロビオティックの本質を理解できるよう、また、時代に合わせたニーズに応えられ

るよう、プログラムは常に熟考しています。」

玄米ごはんの炊き方、基本の味噌汁、小豆かぼちゃなどの基本の基から、根菜のマリネ、車麩の生姜焼き、れんこんハンバーグといった普段使いに喜ばれるおかずが学べるので、自宅ですぐに実践・活用できるのも魅力。キッチンでできる簡単な手当て法も講義に組み込まれている。

定員は2名～最大でも4名まで(オンラインは8名まで)。焦らずじっくり学び、納得できるまで質問して欲しいという気持ちから、少人数で行なっている。

マクロビバカ養成講座

さらに学びを深めたい、精神性や直感力を高めたい、人生を変えたい、自分軸で生きたいという方におすすめ。料理もさることながら、私たちはなぜ食べるのか、健康とは何か、陰陽バランスの整え方、マクロビオティックが世界にもたらすものなど、健康で元気に生きるための知識とスキルを身に付けることができる。

レッスンの内容は驚くほど濃い。1講座で学ぶ料理はどれも献立仕立てで構成されているため応用しやすく、手当て法を学ぶ回は基本から内用・外用までを習得できる。また、現在の陰陽バランスを判断し、「こうありたい」と願う理想の未来へ近づけるためのレシピを受講生一人ひとりに個別提案するといったサポートも充実。学んだ内容が生活の中に取り入れやすくなるそうだ。

本講座はオンラインに限定しているため、講義後に繰り返し録画動画を視聴でき、それぞれのライフスタイルに合わせた復習が可能。受講生が実践しやすい工夫がふんだんに

盛り込まれているが、中でも特徴的なのは毎月30分のマンツーマンカウンセリングだ。どのような内容なのだろうか。

「ココロの偏りから人間関係の不和や体調不良を引き起こしている場合があります。陰性な考え方をしている、陽性な考えに寄り過ぎているなどを自分で判断するのは難しいですよ。カウンセリングを通し、自身を俯瞰の目で見、中庸な状態で過ごせるためのアドバイスをしています。物の見方が変わると生きやすくなり、状況が好転していきます。」

レッスン後のアフターフォローとして、いつでも質問できるグループチャットも好評だ。レッスンの感想や疑問を共有したり、おさらいした料理を報告しあうことでコミュニケーションが生まれ、モチベーションが下がることなく受講できる。

受講生の声

カウンセリングを受け、自分に蓋をして生きてきたことや、更に、「成功していない自分は、自分の考えを出したらいけない」と勝手に思い込んでいることに気づき、バカみたいだな、と思い、行動を起こすことができました。

陰陽の考え方や宇宙の真理に大感激！マクロビの色々なことがドラマティックすぎて感激しっぱなしでした。先生が教えてくれた思考で1番好きなのが「ジャッジしないこと」。家族と喧嘩をした時は自分が正しいとしか思っていませんでしたが、この部分を深く学んだことでジャッジすることが減りました。

これまで我流のやり方、味付けでしたが、マクロビोटニックを習い、シンプルな味付けにすると素材のおいしさがわかったり、それだけでも満足できるような逸品になりました。

充実の各コース

「マクロビोटニック スイーツコース」では、仕事にも活かせるレベルのスイーツを基礎から学ぶことができる。ベーシックコースは基礎を学んだ後、素材の使用量を変えて実際に味わうことで応用の幅が広がり、自分好みのスイーツを作ることができるようになるそう。アドバンスコースではベーシックで学んだ基礎を元に、ホールケーキをはじめとした本格的なスイーツが習得できる。

「グルテンフリー食学講座」は腸の不調、肌荒れ、倦怠感や疲労感を感じる方に人気。知識だけでなく、調理の技術も身につけられるため、アレルギーを持つお子さんのために受講される方もいるそう。体の不調が改善した、健康的に



マクロビュッフェランチ会にて

痩せることができた、気分のムラがなくなり、様々なシーンでパフォーマンスが上がったなどの声も多い。

その他にも、味噌づくり体験や食品ロスに配慮したビュッフェランチ会なども定期的に開催しているそう。

輝く未来のお手伝い

新潟の地で、ここまで充実した内容が学べるマクロビोटニック料理教室があるだろうか。最後に、内山さんの想いをお聞きした。

「体調不良をきっかけにマクロビोटニックと出会って19年。人生が変わり、幾重にも世界が広がりました。体を整え、意識を変えていく。意識が変われば、行動が変わり、体験する事柄も、出逢う人も変わっていきます。」

受講生の皆さんが、気づいていなかった視点からの学びを得て、より輝くライフスタイルを見つけられるお手伝いができればと思っています。」

INFOMATION

新潟県新潟市西区坂井砂山 TEL:090-4011-1158

ベーシック講座:全4回(月1回)

マクロビバカ養成講座:全9回(4ヶ月)

マクロビोटニックスイーツコース:ベーシック・ビジネス共通 全14回(月1回)

グルテンフリー食学講座:全4回(月1回)

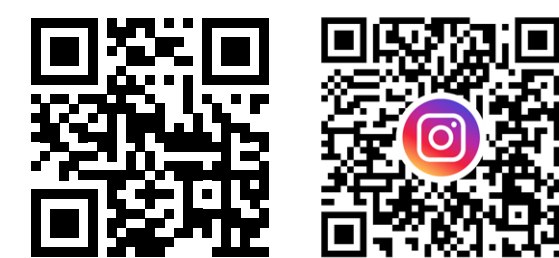
※コースの詳細や料金はHPでご確認ください。

うちやま みなこ

新潟県生まれ。「リナジーライフスクール・マクロヴィーナス」主宰。料理教室開校と同時にマクロビोटニックをベースにした幼稚園給食の提供、弁当・惣菜・スイーツの販売、セミナーなどの事業を展開。現在は、マクロビोटニックの考えを通して意識変容、自分改革、人生革命のためのサポートを行なっている。栄養士、準食学士、アクセスバズプラクティショナーなどの資格を

取得。マクロビोटニックの「ストイック」「地味」「素朴」等のイメージを覆すことが喜びのひとつ。

<https://macro-venus.com/>



マクロビオティック の仕事

vol.1

やさい村 主宰 大友 映男



ヒッピー&ニューエイジの時代と 「生存への行進」

僕がマクロビオティックと出会ったのは1969～70年頃だから、もう53～54年も経った事になる。

当時僕は大学の2～3年生、20～21歳頃、当時立川にあった砂川の国有地で「砂川叛文化・反戦祭」を企画して行っていた頃になる。

その当時は世界的に若者たちが、古い価値観を壊して、愛と平和を求めて、新たな社会を作ろうと様々なアクションを起こしていた、そんな時代風景のど真ん中に僕らも居たことになる。

ベトナム反戦や学生運動、ビートルズやローリングストーンズ、ボブ・ディランなどのフォークやロックの音楽、



生存への行進

ヒッピームーブメントやドロップアウト、そして新しい価値観との出会いを求めて世界的な若者たちの大移動が始まり、それらの新しい動きと東洋的な様々な価値観が出会い、世界的に若者たちに浸透していった。

そんな中の一つとして当時のマクロビオティック運動と若者たちとの出会いもあったのではないかと思います。

僕は当時、反戦祭を成功させるためにいろいろな若者たちやグループと交流する中で、マクロビオティックを実践している人たちとの出会いがあった。そして、祭りを経て国有地に居続ける中で、やがて共同生活が始まり、僕はその共同体を目指して行く流れの中でマクロビオティックが食事の中心となり、桜沢思想には大いに生き方を鼓舞されるものになって行った。



ザ・ロングストウォークに参加した1979年～1980年頃

砂川で始まった共同体への試みは、石神井コンミュン、谷原ファミリー、全国のコンミュン連合を作ることに向かい、やがて結び付いたコンミュンを繋ぐ日本縦断のキャラバンを経て、東京都内の吉祥寺にあったマクロビオティックの生活体であったIAMを引き継いで共同体「ミルキーウェイ」を14年間運営し、1979～80年に行われた「日本縦断・生存への行進」へと繋がって行った。これは玄米菜食をしながら1日25キロ前後を毎日歩き、野営を

ベースに全国のマクロビオティック運動や、有機農業運動、反原発運動などを行う人々と交流して繋がりながら日本を縦断するという画期的な行動である。

また、ミルクウェイを発足させてから生存への行進に至る間には、自然海塩運動を始めた谷克彦氏や阪本章裕氏たちの大島での塩作り施設を作るために若者たちを集めて「塩作りワークキャンプ」を前後10年に渡って開催し、初めて出来た自然海塩を持って全国を歩いて広めることとなった。



やさい村オープン当初

さまざまなイベントも開催

その生存への行進が終わり、「自然の法則と共に生きる正食」というマクロビオティックのガイドブックを制作し、その後、今年で40年になるとうとしている三鷹市の駅南側に「やさい村」という自然食品店をスタートさせた。

やさい村は地域における小さなお店ではあるが、開店して数年後から21年間に渡り地域の学校給食などに安全な食材を届け続け、様々なイベントなども開催し続けて今日に至っている。

また、定期的な講座も太極拳教室や手技教室、そして遅まきながら陰陽講座も始めた。

NPO法人メダカのがっこうとのコラボ企画の「いざという時の食養と手当て講座」の企画や、自然海塩運動の谷克彦さんと文通関係にあった真島真平先生が研究された海のミネラル濃縮液「海の素」は開発以来、大変ご好評をいただいている。

多くの方々、特に若い人々の中にこうした自然に従った健康法やその思想に関心を持つ人々が増えて来ているのを感じる。



ご近所さんとも一緒にペインティングしたお店のシャッター壁画

若い世代の人々につなげる

最近とみに感じるのは、僕らもそろそろ若い後任の方々にさまざまなことを実際に伝えて行かなければならないということ。

僕が実感するのは、マクロビオティックはこれから、人類が向かわなければならぬ持続可能な循環社会作りを考える上でも非常に素晴らしい指針を提供出来る可能性を大いに持っているにも関わらず、それに影響を与える人材が十分には育成されていないのではないかと、ということである。

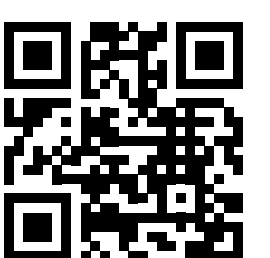
何故にそうなっているのか、いろいろな要素があるとは思っているのだが、やはり交流や情報の伝達が不足していることも大きいと思う。

一足飛びには行かないので、いろいろな小さな人と人との個人の交流の積み重ねが必要だとは思いますが、例えば全国的なマクロビオティック交流会や世界的な交流会、また桜沢如一先生が提唱した「精神文化オリンピック」なども今後のテーマとして開催すべきなのではないだろうか。この場を借りて提案させていただきたいと思う。

僕にとって仕事とは、自分が出来る事で、そして自分の人生をかけて、いのちや未来に「仕える事」だと思ふ。「未来の地球」それは僕ら一人ひとり、皆んなの生き方の総和が未来の地球を作ることになるからだ。だからいつも楽しみながら、より良き未来を皆さんと作っていきたいと思っている。

おおとも てるお

1948年生まれ。20~30代に二度の日本縦断のキャラバンや生存への行進を始め自然塩復活運動、共同体の運営など、先駆的なエコロジー運動の旗手として活躍。その後三鷹に自然食品店「やさい村」を立ち上げ36年、太極拳や手技療法歴も36~37年になり、真理追求のライフワークとなる。 <https://www.yasaimura.jp/>



自然との調和に生きる 里山暮らしの愉しみ

vol.1 | テントウ虫の夢

山賀 克巳

大寒を過ぎてまだ数日、冬の良く晴れた朝。ヒノキが聳え立つ東山の背後に朝陽が後光のように差している。平地ではとくに陽が昇っているのに山間地の日差しは遅い。ちょうどこの光と同じように、真実は背後で輝いていて、いずれ明らかになるだろう。

目は覚めているが、布団の中で再び眠りに落ちそうになりながら、人生という夢の中で息を凝らしている。残念ながらこの呼吸以外その夢の大部分は嘘で構成されている。直接情報を意識で認識できれば、世界には真実のみが残るはずだが、今はまだそのレベルには至っていない。さっきからアカゲラが栗の幹をつついていて目覚ましの役割をしている。そういえば若い頃から目覚まし時計は使ってこなかった。起きたくなくて起きるのでなければ人生は朝のスタートからつまづく。

リンゴ園に薪を取りに行きたいけれど、暖かい日にすると決めたので、急いで起き出す理由はない。冬という陰性の季節には同じく陰性な思索活動がしやすくなるが、とにかく良い気分を波動を整えておこう。嫌な事もうれしい事も波動に応じて起きるのだから、まずは波動の調整が肝心だ……。それも束の間、起きる理由が体の欲求から来てしまう。夕食で陽性の食べ物をしっかり摂らなかったせいだ。



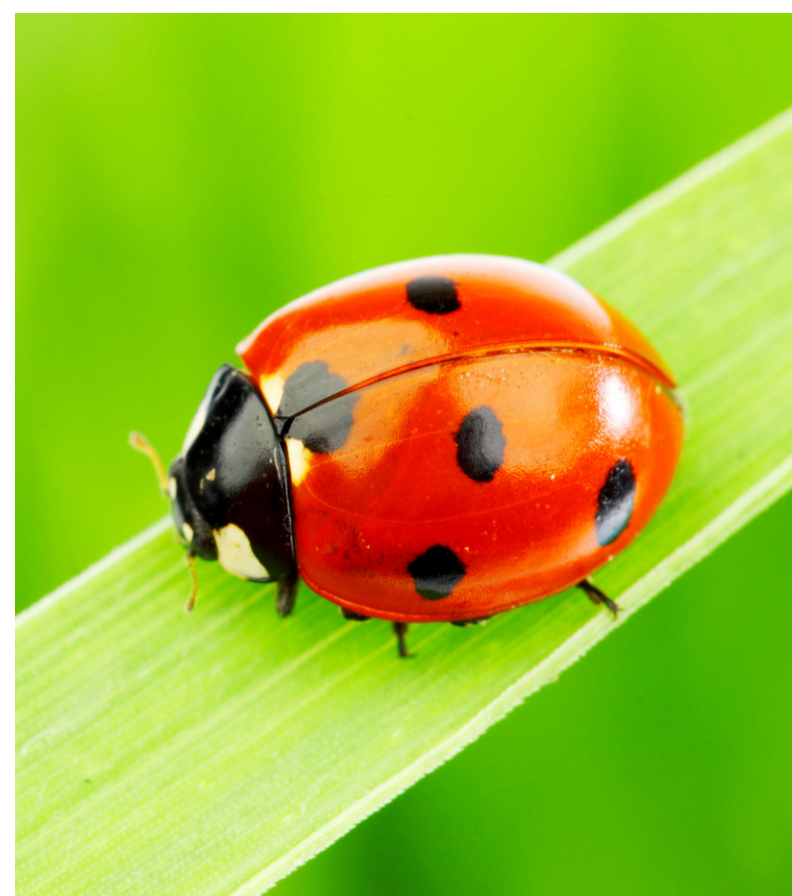
屋外のバスルームは渡り廊下の向こうにあるので少し面倒だ。深夜ともなればちょっとした冒険となる。睡眠状態を維持したいので照明は点けないからだ。布団から出て手探りでフード付きオーバーを着こんで手すりを頼りに階段を下りる。さらに冷たいウッドデッキに出るときは勘を頼りにサンダルを履く。たどり着いたツリーハウス風のバスルームに入った後も手探りだ…。

朝になって空は晴れ渡って放射冷却が進み、丸太につるした温度計は零度を大きく下回っているに違いない。火の気の落ちた階下は寒々しいが、着づらいセーターに袖を通し、寝巻をたためば起床モードに入る。まずは跳ね上げ窓を開け、リンゴの薪を手早くつかみ室内に入れる。薪ストーブのサイドドアを開け、赤い残り火をならした後木っ端と薪を乗せる。このプロセスは長年の経験で手際が良い。程なく炎が立ち上がり、輻射熱で体も緩み始める。少し待てば真っ赤な熾火^{おきび}を炬燵に運べるだろう…。

ストーブのドアを開けた瞬間薪から何かがポトッと床に落ちた。拾って見ると、それは寒さで硬直したテントウ虫だった。その状態でも意識があるのか、薪の移動中に危険を察知したと思われる。ストーブの前でしばらく手のひらに



乗せているとわずかに動き始めた。何事も認識しなければ存在しない。身動きしないテントウ虫は、気づかなければゴミにしかすぎない。命そのものに、重さや大きさを量る尺度は見当たらない。ぼくの命、テントウ虫の命と思考で区別しているだけで、実際には分離した命を見つけられない。そして自分と他者の命に分離がないと実感できれば、ぼくの人生とはただの観念なのかもしれない…。



yellowj - stock.adobe.com

この体の中にも微生物という小さな生命たちがいて、それぞれの人生を送っている。彼らは新陳代謝を担当して体を生かしてくれている。また微生物は腸内にたくさんいるので腸を健全に保つことが大切である。ぼくは血液が小腸で作られ、赤血球が細胞に成るという千島学説は真実だと思っている。

学校で習う知識が正しいとは限らない。たとえば病原体仮説を提唱したパスツールは死に際に自分の学説が嘘だったと自ら告白している。そして病気は宿主の不健康がきっかけだと唱えたベシアンが正しいと認めている。ベシアンによれば、微生物は普段は健康な細胞を維持してくれて、血液が汚染された場合は細胞を分解処理する役に回る。そして分解後の残骸はエクソソームとして体外に排泄される。一般論とは裏腹に、外部から体に入ってきて病気を発生させる細菌やウィルスは存在しないらしい。むしろ冷えや薬毒によって死滅する細胞の処理を微生物が担っている。いわゆる感染とは体内細胞の解毒症状のことだと言える。

体調不良で病院に行けば、当たり前のように薬が処方される。薬で病気が治ると信じる現代人はいつまでたっても

本当の健康に戻れない。投薬によって微生物はさらなる解毒作業に駆り出され、体の不調が細菌のせいになる。

一般に肉体をわたしと思う人は多くいる。けれども体の組成は絶えず入れ替わって別人になっていく。しかも肉体を管理しているのは自律神経であってわたしは何もしていない。現実には起きてくる結果だけがあり、後から原因を思考で作り上げ、わたしがやっていると解釈しているにすぎない…。

いつの間にかヒノキの先端に朝陽は姿を現し、ガラス越しにぱいに眩しい光が差してきたので、思索から現実に戻された。本棚の縁を歩き回っていたテントウ虫は、いつの間にか姿を消してしまった。再び冬眠に戻ったのだろうか。テントウ虫が夢を見るものか知らないが、ぼくの人生という夢にテントウ虫が現れたのは確かだろう。そしてまた夢の一日が始まり、ふと見れば、妻が穴だらけだった竹籠を和紙と布を使って修復を試みている。竹籠はいつも弁当入れとして使っているの、工夫して使い続けたいという話である。



やまが かつみ

美麻工房主宰。東京生まれ。20代でマクロビオティックに出会い、関係書籍などで独学、実践する。その後渡航し海外生活を経験。帰国後、翻訳業を経て都会を脱出。ログハウス施工会社で建築のノウハウを身につける。長野県大町市(旧美麻村)に移住し、薪ストーブの設置・煙突取付工事などを中心に活動。
www.miasa-workplace.com





取材ノート 今回お話を伺った方々は皆、「自分の声を聴き、丁寧に生きる」ことを大切にしていた。目の輝き、声の色、立ち居振る舞い、どれもが生き生きとしていて、ココロにも余裕がある。その源はどこから来るものなのだろうか？深く知りたい気持ちに駆られた。取材を通し、私自身も自分の声を聴く貴重な機会をいただいたように思う。丁寧に生きているだろうか。意味もなく焦り、悩み、起こってもいけないことに不安になってはいないだろうか、と。本誌を通し、一人でも多くの方がマクロビオティックの思想に触れ、先人たちから受け継がれた「自分らしく生きるための知恵」に興味を持っていただけたら嬉しく思う。

デジタル社会の現代に、桜沢如一が現れたらどう思うだろうか。一読後「ガハハ」と笑い、自らも筆を執り始める姿を想像すると、実に楽しい。(Y.S)



MACROBIOTIC
Journal

MCROBIOTIC Journal #1027 2023年春夏号 発行：日本CI協会
発行日：2023年5月1日 住所：東京都目黒区東山三丁目1番6号
編集・発行人：高桑智雄 電話：03-6701-3285(代)
制作：(有)ビーフラットオフィス URL：<https://www.ci-kyokai.jp/> 無断転載禁止