

■ 特集「関係の開発」

## 体験学習の可能性を探る

ーゴウラー財団のプログラムを例としてー

グラバア 俊子

(南山大学人文学部心理人間学科)

この小論では、体験学習という学習方法について、その教育方法としての特徴と位置づけを再確認し、その重要性と可能性を探りたい。1では、体験学習の成立過程について述べる。2では、体験学習の特徴と全人性という要素を考察する。3では、ゴウラー財団のプログラムの体験学習の部分を詳細に報告する。また、ゴウラー財団の許可を得て、プログラムにおいて配布された資料の多くを末尾に添えた。それは、体験学習の可能性を実例として提示するという目的だけでなく、実際に癌患者等のセルフヘルプに取り組もうとしている方々に、役立つことを願ってのことである。4、これらを考察し、体験学習の可能性について、幾つかの示唆を提示できればと思っている。

### 1 体験学習の成立過程とその背景 ーグループダイナミックスにおける発見と、キリスト教教育による方向づけ

ある意味、体験から学ぶということは人間にとって最も古い学習の術、古典的な学習方法と言えるかもしれない。しかし体験学習が一つの学習方法として、学校教育や社会教育の場に登場するには幾つかの要素が整う必要があったと考えられる。

第1は、市民社会の成熟である。言葉を変えれば“成熟した個人”の登場である。このことと体験学習がどう関連するのかについて考察していきたい。

体験学習という学習方法の源流は二つあるように思われる。その一つは1946年の米国にある。人種差別に如何に取り組むかという教育的な会議が発端ということ自体が、そうした流れの特質を象徴しているように思える。

この会議はK.レヴィンやK.ベネによって運営されていたが、ある晩スタッフミーティングに何人かの参加者が同席した。そして、グループの様子を報告

に対してメンバーから異議が出されたのである。それをきっかけに、そのグループで実際何が起こっていたかということが話し合われ、大きな学びをもたらしたのである。レヴィンはそうしたグループプロセス（グループ・人の間で何が起こっているか）を理解することの重要性に気づいたのである。この会議の翌年1947年に、小グループをつくり、そこで今起こっているグループプロセスから学ぶという教育トレーニングが、NTL（National Training Laboratory）により行われた。世界初めてのTグループ・トレーニングである。そこでの学習方法は、実際に自分が体験した、あらかじめ決められた課題のない継続的な小グループやジェネラル・セッションと呼ばれた実習やレクチャーから学ぶという、ラボラトリーメソッドの学習と呼ばれた。その後も現在に至るまでTグループ・トレーニングは続けられている。

二つ目の流れは、米国聖公会教育部のトレーニング部門が1940年代末に開発した Seabury Curriculum である。当時 R.L.ハウ、D.R.ハンター、R.C.ミラー等によって「関係の神学」が提唱され、キリスト教教育において「SM→Exp→SM」から「Exp→SM→Exp」への転換が提唱された。これは従来の Subject Matter（教科内容）を教え、それを Experience（実生活）の中で応用するという、キリスト教教育の方法に対する批判であった。すなわち「教会の交わり」（実生活）そのものからスタートし、『キリストのからだである教会の交わりにおいて、それを通して、神の愛の対象であるすべての人たちを、神と自己自身および人々との真実な（real）な関係に立ち得るようにすること』（注1）（神の愛という学ばれる内容）を理解し、それをまた実生活の交わりに生かしていく、という考え方である。その経緯については十分なデータを把握していないが、聖公会の教育部としては、「Exp→SM→Exp」を実現する具体的な学習方法を、NTLのTグループそしてラボラトリーメソッドと呼ばれるようになった教育方法に見いだしたのではなかろうか。NTLのプログラムに近い、Laboratory on the Church and Group Life という教育プログラムを行なうようになった。

米国聖公会教育部の従来の教育プログラムに対する問いかけの背後には、1952年に没した米国の教育思想家 J.デューイの影響があったことが想像される。デューイは、学校を「小さな社会」と捉え、経験または生活（ワーク・コミュニケーション・協働）の場であり、そこから学ぶ学習の場と位置づけた。また、民主的な社会生活こそが良い教育にとって不可欠の社会的条件と考え、そのためには民主的な社会のための教育が必要とも考えたのである。

1946年の会議の課題はユダヤ人の雇用差別をなくすことであったが、米国は1950年代には黒人問題、60年代には女性解放、70年代には学生運動、80年代には障害者やホモセクシュアル、性同一性障害者そして少数民族等のマイノリティーの権利を認める運動、90年代には先住民族の権利と尊厳を取り戻そうという運動と、成熟した市民社会（民主的な社会）へ向かう流れは留まることを知らず

21世紀へと流れ込んでいるように見える。

1958年には、Tグループが教会生活指導者のトレーニングとして日本に導入され、体験学習という用語が日本に定着する基盤になったと考えられる。

スタート地点のクルト・レヴィンによるグループダイナミックスという視点に、『「分かち合い」と「交わり」を実現し、キリストの体としての共同体の意味を実現するために』（注2）という、キリスト教教育の視点が加わった訳である。こうした特質を引継ぎ発展させる形で、体験学習という学習方法を高等教育の現場に応用しようとした試みが、1973年の南山短期大学人間関係科の設立である。

こうした背景を考えると、“人間の尊厳のために”というモットーを掲げキリスト教精神を建学の礎とする南山学園に、体験学習が根付き、開花したのは大変自然なことと言えよう。先に述べた米国の社会運動の流れも、まさに人間の尊厳を社会の中で実現しようという大きな社会運動のうねりだったからである。日本も、何年か遅れてこうした道を歩んできた訳である。人間関係科のスタート地点では、日本へのTグループ・トレーニングの導入を担った立教大学キリスト教教育研究所（JICE）研究所所長であり、南山短期大学のカリキュラムをサポートした柳原光教授は「民主主義のための教育」と語った。初代科長であったR.A.メリット教授は「Change Agent」という言葉を人間関係科教育の目指す所として語った。また、ここでの教育を社会と結びつけより効果的なものにしていくための研究と、その成果を社会に還元することを目的として設立された、南山短期大学人間関係研究センターは、「個性的な生き方とより人間的な社会のために」を標榜し、それは現在の南山大学人間関係研究センターに引き継がれている。

このように概観してみると、体験学習が単に効率よく何かを学ぶための学習方法ということを超え、主体性を持った個人により構成されその選択と責任によって成り立つ民主的な市民社会を目指し、その成員を教育する教育方法であろうとしていることがわかる。また、そこで目指される主体性を持った個人は、愛・分かち合い・交わりといった精神性をも含んだ全人的に成熟した個人であるといえよう。そういった意味では体験学習の浸透と存続は、社会全体または学習の場である個々の共同体（学校を含めて）が、どのような方向に進んでいこうとしているのかを、左右する要因といってもよいであろう。

第2の要素は、人間関係という学問領域の成立である。グループダイナミックスの領域で成立したグループプロセスという概念が、人間の喜びと苦しみの源であり続ける人と人との関わりに、それを理解する枠組みを提供してくれたと言えるのではなかろうか。また、1で述べた民主的な市民社会という構造そのものが、人間関係というものに光を投げかけたとも言えよう。つまり、それ以前の封建制度においては身分制度、階級制度などにより、人がある序列また

は構造の中に位置づけられることにより、互いの関係性は多くの部分規定されていたのである。そうした状況下では、人間関係が問題になるのは非常に限られた範囲においてだけであろう。

現在は個の意識が明確になりつつも、成熟した市民社会への途上であり、今までの何らかの階層構造を引きずっているだけに、人間関係の抱える課題は大きい。日本においては、1973年に当時の文部省が初めて科の名称として「人間関係」を認可したわけであるが、その後の30年間に、人間関係という領域に対する関心と社会の要請は高まっていると思われる。

人間関係の領域では「プロセス」と「人間関係」は、ほぼ同意語として用いられることが多い。教育や学習という観点から見ると、人間にとって普遍的な課題でありながら、状況や対象により異なり、時間軸上でも刻々と変化し、個人差の大きい、生き物とも言える人間関係という領域は、理論学習だけでは対応できない特殊性をはっきりと持つといえよう。

そういった意味で、プロセスという概念を体験的に理解し、今ここへの感受性を磨き、その場で生きながら観察する力を養う参加的観察などを提供する、体験学習への関心と応用範囲も広がっていると考えられる。

## 2 体験学習の特徴とその研究方法：自分を素材とする研究方法の一つの可能性「私という神話」

人間関係科設立の3年後1976年に筆者は体験学習の特徴として次の3点を挙げている。(注3)

- (1) 体験学習はEIAHという学習過程である。
- (2) 体験学習の素材は、各自の“生きた”経験である。
- (3) 体験学習は協働学習であり、自己理解・他者理解・関係理解を学習の基盤におく。

(1)(3)については、様々な場面で語られているので、ここでは(2)についてふれたい。先に述べたTグループは、まさに決められた課題のないグループで、そこに生まれる構成員一人ひとりの体験そのものが学習の素材になって、展開していくのである。トレーニングのねらいは毎回スタッフによって議論されて設定される。しかし(3)で挙げた自己理解・他者理解・関係理解は言葉や表現が違って常にも常にトレーニングの基盤になっている。

しかし、Tグループから高等教育のカリキュラムに応用（応用という表現が適切かは異論があるかと思うが）する際、一番困難であったのが(2)であった。聖公会教育部の直面した課題と同様に「SM→Exp→SM」から「Exp→SM→Exp」への転換といえよう。ある科目の中でどのように学習者一人ひとりの生きた経験を確保できるのか、どのように位置づけるのかという構造の問題である。時として、それ以前に学習者が自分の経験を捉えることをどう援助するのか、学習の素材である生きた経験をどう学習の場で分かち合えるのかという課

題もあった。そこでの試行錯誤から筆者が得たことは、科目一つひとつに目を向けるだけでなく、科全体としての学習共同体づくりが大変重要であり効果的であるということであった。教員を含めて共同体の成員全てがどのような関係性にあるか、まさにデューイの述べる民主的な社会生活という学習共同体の風土が大きな教育的効果をもたらすということであった。

また、人間関係または体験学習の研究を難しくしている主な要因の一つが、この(2)ではなかろうか。体験学習が自分自身の生きた体験を素材とするならば、そこでの大きな課題は、如何に自分自身の体験を捉え、記録し、分析するかという研究方法である。従来の研究方法の多くは客観性を備えた量的なデータに基づく手法が殆どであるが、個人の生きた経験というのはなかなかその枠組みでは捉えきれない困難さがある。幸いなことに、近年質的データも研究データとして認知されるようになった。そうした研究方法であるナラティブ・アプローチは、主観主義⇔客観主義の二項対立を乗り越えるものとして市民権を得、教育・ケア・医療などさまざまな分野で使われ始めている。この手法は体験学習においても、大きな力を発揮すると期待される。しかし、セルフ・ナラティブという概念はあるが、この手法は基本的に他者がある人の経験を研究するという構造を基本としているのではなかろうか。体験学習の場合対象が自分自身というところが大きく違うように思われる。

筆者は、自分自身の体験を素材とする方法として、まだ試論であるが「神話的アプローチ」を提案している。(注4) ナラティブとは「物語」を意味する言葉であるが、そこにはどうしても「フィクション」か「ノンフィクション」か、という枠組みを想定してしまう。体験学習で取り扱う体験は、常に限界性と可能性を孕んでいる。とても乱暴なたとえを使うと、そこに十分な気づきの光がない時には、そこでの体験は薄明の中で色の殆んどない世界または風景として体験されるであろう。しかし、その風景はもっと豊かな光量、異なった方向からの光の中ではまた違った姿を見せるであろう。また体験自体変わらなくとも、人生の違った時点で、また違った意味を見いだすこともある。それが体験のもつ力といえよう。

つまり、「フィクション」⇔「ノンフィクション」という枠組みを超え、個々人の主観を味わいながらも通り抜け、人間の普遍への道を模索する内に掴んだ手がかりなのである。まだ十分に成熟したアプローチとはいえないが、3において、幾つかの個所でこの神話的アプローチを用いてみたい。

### 3 ゴウラー財団 癌患者のセルフサポート・プログラムを中心に

筆者がイアン・ゴウラーとオーストラリアにおける彼の活動を知ったのは、1998年のことである。その年彼は、日本ホリスティック医療研究会の招きで日本を訪れ、名古屋でも講演を行ったのである。参加のきっかけは、高校生だった次男が偶然その案内を目にし、行きたいと言い出したことである。忙しい日々

で、自分の関心だけではおそらく参加しなかったと思われる。進む道を模索している息子のためにと、スケジュールをやりくりして、共に参加したのである。

講演と、スライドを交えた財団のプログラムの紹介、そして重篤な癌患者でも出来る瞑想法の実習が行われた。そこで強く思ったのが、食事療法以外は南山短期大学人間関係科に今あるリソースで実現可能だということだった。体験学習という言葉は用いられていなかったが、人との気持ちや体験の分かち合いが重要視されており、プログラムにもそうした関わりが組み入れられていた。

日本でも看護や医療教育に人間関係トレーニングや体験学習が取り入れられ、患者と医療者、そして医療者同士の人間関係の重要性に、光が当てられ始めてはいた。しかし、それとは少し違った体験学習の広がりを感じたのである。筆者にとって学ぶことはまず参加することであり、いつかゴウラー財団を訪れ、そこで学びたいと強く思ったのである。また神話的アプローチから言うと、この講演会への参加のプロセスそのものが、自分以外の世界からの呼びかけという強いメッセージであった。

しかしこれには後日談があり、筆者は「息子の進路探索の手助けなので、是非行かなくてはならないもの」と捉えていたのだが、息子に当時のことを尋ねると「宿題のテーマに丁度良いと思って、行きたいと言った」とのことだった。つまり、その時の誤解が今回のチャンスを生み出したわけである。

それから8年経ち2006年5月22日～31日までLife and Livingに参加。その後ゴウラーのアドバイスを得て、6月9～11日の瞑想リトリート“Meditation Retreat”に参加。その間は筆者の希望で、財団でワークスタディーをさせてもらった。やはり、その組織の研修の質を知るには、その組織のワーカーを知り、そこでの人間関係の質を知ることが重要と考えていたからである。

#### (1)ゴウラー財団の概要

非営利団体であるゴウラー財団は1983年に設立された。設立者のイアン・ゴウラーは、獣医であり十種競技でオリンピックを目指すアスリートであったが、20代前半に大変致死率の高い癌である骨肉種を発病し、1975年に右足切断に至った。残念ながら再発し、余命3ヶ月から6ヶ月と宣告された。しかし彼はあきらめず、西洋医学のみならず、可能な伝統的治療法やさまざまな代替療法を試み、癌からの奇跡的な生還を果たしたのである。

その後、自分の体験を他のがん患者にも役立てたいと、ゴウラー財団を設立し、サポートプログラムの開発と実施、そして、医師の賛同者も得、癌克服のためのリサーチもおこなっている。また、インターネットや電話での相談やカウンセリングも実施し、より多くの人のニーズに応えようとしている。

#### (2)ゴウラー財団が提供するプログラムの種類

ゴウラー財団が提供しているプログラムは大きく分けて、4種類といえよう。

第1は、10泊11日の宿泊プログラムである。「人生、そして生きること〜がんと向き合い、克服するために」(注5)“Life and Living”これは、ほぼ月2回、年間20回程度行われる。今回の参加者は36名で収容人数目一杯とのこと。参加者の部屋を増やすべくスタッフの住居を敷地内に増築中である。参加者の数は多少の増減があるようなので、概算で年間600人程度であろうか。

また、このプログラムは癌患者だけでなく、多発性筋萎縮症の患者対象にも現在行われている。

第2は、がんを患う人々(患者、配偶者、家族、介護者)のための12週間サポート・プログラムである。これは、週1回、2時間半ずつ12回にわたり行われる。1との組み合わせで、その導入ともフォローアップとしても機能しているようである。講演の資料によると、「・・・通常約30分間瞑想をしてから、情報やテクニックが提示され、話し合いの時間が取られます。ほとんどの人が、他の参加者と話すことが、大きなサポートになると感じ、貴重な新しい友人を得られます。財団では、がん患者をサポートする家族や友人が、しばしば重大な難問に直面していることを認識しています。何が起ころのだろう、私に何が出来るのだろうか、私は十分なことを正しくしているのだろうか。私たちのプログラムは、すべて患者とともに彼らを支える人々をも助けるように作られています・・・」

第3は、特に2のプログラムを実施するトレーナー育成のための、トレーナートレーニングである。広いオーストラリアの中で、なるべく多くの場所で12週間のサポート・グループが開かれることが、大きな助けになると考えられているからである。

第4は、瞑想指導を中心としたいわば教育プログラムである。がんサポートに関する最新情報のレクチャー、また、1で行なわれるプログラムは、より良い生き方という点ではがんということにとどまらないので、セルフサポートを一般向けアレンジしたプログラムも少ないが実施されている。

### (3)宿泊プログラムの概要

11日間の日程で、セッションは全部で76あった。この小論ではその全てを紹介することは出来ない。体験学習に関わりのある部分を幾つか抜き出して紹介したい。

参加者の視点から見ると、このプログラムの要素は4つであった。

1. 瞑想：約26回の瞑想(途中で瞑想についての講義、瞑想を体験しての質疑応答のセッションなども行われた)。6回のからだを動かさず気功瞑想(Chi Gong)も天気が許す限り庭で行なわれた。
2. 食事：食品に関するレクチャーもあったが、日々ここで提供される食事そのものが学びであった。3度の食事のほかに、朝はぬる目のフレッシュ・レモンジュース。その他にも毎日5回、食事と食事の間に人



#### 瞑想の行われるサンクチュアリ

参を中心としたフレッシュ・ジュースが提供された。(ジュースングとって、食餌療法の中でも大切にされている) 筆者も最初の夕食を食べた時「いくら健康的といっても、美味しくなくてはね～」と心の中でつぶやいた。薄めの味付けと量(お代わりはできるのだが、特に肉を常食にしている人には物足りない)に慣れるのは、多くの男性にとって難しかったようである。私自身は次の日の朝食から美味しいと感じるようになった。最後までなじめなかった人も一人知っているが、大抵5日目から「これは何だい？」と食材に興味を示す発言が出てきて、それから食事を楽しめるようであった。微妙な会話や全体の様子は、筆者の語学力では捉えきれなかったもので、これはサポーターのアンジェリカに後から聞いた話である。やはり、11日という期間はいろいろな意味で必要なのだな～、と二人で話した。

また象徴的な出来事も話してくれた。彼女は夫のジョンと車で参加していたが、途中で泊まった町のレストランが大変美味しく、帰りもまた寄って同じ物を注文したそうである。ところが味は濃すぎるし、美味しくなくて驚いたそうである。

食物に関する講義の時、最後に講師のドロシーに本のサインを求めると、暖かく柔らかい手でしっかり私の手を取り「日本の伝統的な食事から離れないで下さいね」と、じっと見つめられたのがとても印象深く残っている。





実習のパートナーのジョンと奥さんのアンジェリカ

### 3. 自己理解

#### 4. 他者との分かち合い：これは同時に自己受容と自己開示、または他者理解、他者受容との相互影響関係にあるものである。

1日毎のテーマを挙げる。(上記の3と4に関するプログラムは挙げておく)

#### 第1日目：オリエンテーション

\* 自己紹介 (ここでは感情が出てきてもOK、互いに弱さを出しても良い、というコメントがありノーム設定になった。涙ながらの発言もあった)

#### 第2日目：瞑想について

\* 男女別小グループの話し合い1 「日常生活の中で瞑想をするのを難しくしているのは？ 女性特有の問題もあるのでは？ 家事や、子育ては？」

\* Dynamic Contemplation 1 (人と向き合った瞑想とも言える。ペアになり尋ねる役割と答える役割を取り、交代しながら提示された三つの問いを互いに発する)

#### 第3日目：ポジティブ・シンキング

\* 小グループの話し合い2 (サポーター、ガン患者の女性・男性の3グループ)

\* Dynamic Contemplation 2

#### 第4日目：食べ物

\* 食事の大切さ 癌に罹ってからの生存年数の高い人に対するアンケート結果。自分の助けになったもの：1食べ物、2瞑想、3スピリチュアルな愛。ガン患者に何を勧めますか？：1食べ物、2瞑想、

3 教育的なグループに参加すること、4 聖なるものとのつながりを育てる（なぜ私は生きたいのかという問いを発する）

\*食べ物に対する感受性を磨くことの大切さ。一人ひとりが違うので、まずからだをクリーンにして自分の感受性を鋭くする。

\*小グループの話し合い3

#### 第5日目：生きることと死ぬこと

\*トリオで分かち合ったり、ひとりでリストを作って考えたり、チェックリストに記入したり、一日を通して死ぬことに関して非常に具体的に多方面から考えた。

\*感情や意識がどのように病気に影響するかの講義

\*コミュニティー・アワー：からだや声を使い皆で楽しむ

#### 第6日目：癌の原因と痛みのマネジメント

\*心理的、身体的な痛みに対する対処法

#### 第7日目：食事

\*実際にここで食べた食事を例に取りながら、食材を机の上に並べ具体的な調理法や食材の選び方とその理由、メニューの造り方の説明。日本の食材が多く紹介された。

「食事は癌を直す方法がたくさんあるうちの一つなので、やらなくても治る可能性はあります。幸せで、心地よいことが大切。食事がストレスになってはいけません」という話が、とても印象的であった。

#### 第8日目：過去を癒す。瞑想について

\*ペアまたはトリオによる実習「5本の木」「ターニング・ポイント」（自分の人生の転換点用紙に記入し、分かち合う）引き続き「枯葉」（TAの概念を用いて、その中から変えたいものを4枚の葉の描かれた用紙に書き、散らして後で焼く）

#### 第9日目：感情

\*医師への質問の仕方

\*自他への許しの実習

\*健康な境界線の築き方

\*小グループの話し合い4

#### 第10日目：癒し

\*癒しとイメージ

\*Dynamic Contemplation 3

#### 第11日目：出発

\*アンケートと各自の体験をまとめる実習を兼ねた閉幕と出発の儀式が行われ、スタッフから瞑想のときに燈すキャンドルが贈られた。

#### (4)ここでの学びの一例 ―体験学習・実習「5本の木」よりの学び―

ここでは、筆者の体験を神話的アプローチで記述し、どのような学びがあったかを述べる。

第8日目 5月29日(月) 過去を癒す

☆セッション50

実習「五本の木」

・白紙一枚＋クレパス1箱

1. 白紙を一枚渡されてそこに配置はどのようでもよいので五本の木を書くように指示される。(クレパスを用いる) 約5分
2. それを自分の家族に見立てるとどうなるか絵に名前を入れる。(父母と自分は必ず入れる。それ以外は育った家族でも自分の作った家族でもいい)
3. 二人でシェアー。5分ずつ (実際は8分ずつ行った)。「あなたの家族について」
  - ①グルーピングや位置関係から話す。
  - ②形と色はパーソナリティーを表しているかもしれないので、そうした視点から話す。

我々の場合、共通点は横に並列して描いたこと、絵の左に太陽、右に月を描いたことである。

パートナーのジョンは、口数の少ない誠実そのものという人であったが、彼の絵は彼の生きてきた道筋、そしてその背後にある歴史の流れも示すものであった。右端には父(木に黄色い花が咲いている)次の枯木は亡くなったお母さん。黒い部分があったがそれは木つつきの巣で、そこにはお母さんの記憶が生きている、とのこと。真ん中のスッとした木は弟。隣りのふっくらとした木は医者をしているお姉さんということで、そういえば体型もそのとおりだと言って笑っていた。私が両側の二つの木が門のように中を守っているような感じだということ、何十年前はスロバニアに住んでいる三人に、お父さんとお金や物資を送って支えていたという。彼のお父さんは93才で独り暮らし、毎日畑や庭仕事しているというが、スロバニアではナチスドイツに対する抵抗運動をしていて命が危ないので、オーストラリアに逃げたとのこと(その時、弟さんがお母さんのお腹にいたとのこと)。彼はお父さんの記憶がほとんどないので、会いたくなり18才の時オーストラリアに独りで船に乗って来たということなど、ゆっくり話してくれた。

☆セッション52「ターニング・ポイント」でもジョンと分かち合いをしたが、彼の人生は、まさにヨーロッパとオーストラリアの歴史の流れそのものであった。

私の場合は、本当に大きな発見があり、人生のターニングポイントの一つで



ジョンの絵

あった。私が始めに描いたのは真中の二本。赤いハートの母とバナナが実っている父であった。次に、何故か黒いクレパスが眼に入ってきて、くねくねしているが地面にはしっかり根付いている木を描いたのである。そしてまだ木になっていない若木と想像上のスピリチュアリティの木を描いた。そしてそのスピリチュアリティが黒い木を包み若木と繋がっているように描いたのである。後で名前を付けた時、本当にびっくりしてしまった。2000年からの息子のバーンアウト状態に、本人を含め家族全体がある意味格闘していた。絵では、スピリチュアリティの木がその息子であった。この頃長男が私の教育係、二男が私のサポーターと感じていたが、この絵は「ああそうなんだ」と深い所で納得がいき、やっこの状態を丸ごと「是」と感じる事ができた。「彼らは何をしても、彼らが幸せであればOKさ」という気持ちになれたのである。又ある意味彼がこのつらい役割を背負ってくれたことに対する、深い感謝で涙が出た。



筆者の絵

第9日目 5月30日(火)

☆セッション57 健全な感情

講義は次のように始まった。『すべての核の感覚は基本的に全健康的なものである。それにどのように関わるかによって否定的にも、健全で肯定にもなる。からだの中にノンバーバルな感覚やインパルスが起き、コミュニケーションしようとするが、心の方は（mind）自分の考えに占領されていてそれを聞かない。自分の中に起こった感情を取り除こうと考えるのが思考である。それを（sensation）私と捉えていくことが大切。そのように受け止めると、自分が開いていく。それを聞く方法は、呼吸+気づきである。感情が沸き起こる場所は、からだの前面の中心なのでそこに注意を払うことが大切。そのためにはセンタリングとグラウディングの実習が効果的』と続いていった。

人参ジュース・ブレイクの後、自分の感情を「それも私である」と受け止めると自分が開いていくという辺りから、自分自身の内側の暗く堅い所に気づき始めたようで、かなり動揺していたと思われる。字も乱れていた。つまり昨日描いた黒くネジ曲がった木が私の中に存在していることに気づき始めたのである。

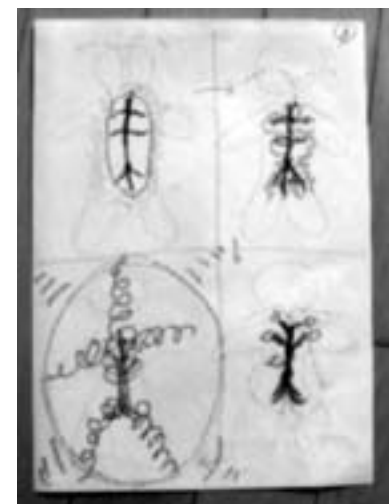
第10日目 5月31日(水)

☆セッション68「癒しとイメージ」

このセッションは、大変具体的なイメージを用いた、がんの治癒に向けてのワークであった。私はがんではないが、自分の中に存在する黒く堅くゆがんだものと向き合うことにした。ステップ1. 自分のがんを絵で描く ⇒ステップ2. 自分のがん+自分のボディ・イメージ（どこにどのようにがんがあるのか）⇒ステップ3. 画用紙を4つに別け、①治療的働きかけの様子→②からだのがんに対して防衛している様子→③その結果（がんがない状態）→④健康のイメージ



ステップ1とステップ2



ステップ3

☆セッション71「Dynamic Contemplation 3」

ここでは、「あなたは信頼できるから一緒にやって欲しい」と声をかけてもらって、アデレードから来たイアンと行った。「帰ったら自分がしたいこと」を、互いにじっくり自分に問うことができた。やっていくうちに彼は「自分がこんなことを言うなんて」と、独立した子どもたちに対する暖かい発言に自分自身が驚いていた。

このあと、2色の紙を渡され明日の儀式に使うので用意しておくように、との宿題が出た。「ここに置いて行きたいもの」と「持って帰りたいもの」であった。8日目に自分の中の課題に思わぬ形で出会い、9日目の「許し」の実習では動けず、実習にもついていけなかった。瞑想やその他のかかわりの中で次第に見えてきたものがあり、この宿題を考える過程ではっきりしたのである。

今までの人生の中で、どう位置付けてよいか分からない体験が幾つもあった。それ自体は特別なことではないが、その多くが今回の体験を通して繋がり、自分自身に対する一つの理解を形成したのである。

それは自己の根底に存在する、一つの世界観であった。今まで理解できなかったことの幾つかを挙げる。

- ・ブレスワークを経験したとき、突然の慟哭からはじまり、私の体験したのは再生と喪失の円環であった。
- ・ボイス・ダイアログを経験したとき、6歳ぐらいの女の子になってただただ泣いていた。
- ・医療機関でボイス・セラピーを受けたとき、21歳までのグラフに現れた線が低く平坦で、珍しい例と言われ、幼児期・青年期に何かあったかと聞かれショックを受けたが、はっきりとは思い当たらなかったこと。
- ・自分を「感謝ができない人間」だと感じていたこと。
- ・暗闇が異常に怖かったこと。

その他にもさまざまあるのだが、今回の事でぴたりとピースが嵌まり一つのメッセージが浮き出てきたのである。

私は世界を悲惨なものと捉えていたということである。夢を見て「何たる悲惨」といって目覚めたこともある。その悲しみと苦しみが、自分の中の黒い堅いねじれたものであったのだ。しかし、死に向き合いながらもこの一瞬一瞬を美しく喜びを持って生きることを、ここでの体験を通して実感することができたのである。というより、そうした生き方の可能性に向かって歩もうとしている仲間と共にあることにより、自分の存在に深く潜み、触れることもできなかった深い絶望に対してオープンになれたのだと、ここで出会ったすべての存在に感謝をしている。

第11日目 6月1日(木) 出発

#### ☆セッション76 「閉会の儀式」

参加者の一人ひとりが、二つのこと（宿題の紙）を読み上げ、置いていきたいものを、破いて箱に捨てていくというものであった。私はそこで、「すべてにイエスを言いたいので破り、捨てるものはない」と言った。それまで、人間の悲しみと悲惨から「愛」が生まれると経験してきたが、今回「喜び」も生まれると知ったからである。

### 4 体験学習の可能性

この小論では、体験学習の可能性として2つのことを述べたいと思う。一つは、教育における癒しの可能性である。筆者は教育と治療を注意深く分けてきたつもりである。治療という契約に基づいた関係性と、教育の場における関係性は違うという明確な認識が大切だと考えているからである。それは、ボディワークという身体的領域に関わっているからこそ、意識しているのかもしれない。しかし今回の体験を通して、治療の場でなくとも、癒しということが起こることを観察し、また自分自身も体験したのである。

ここで語られる癒しとは、言葉を変えると欠落した又は損なわれた関係性の修復とも言えるものである。20世紀の中ごろから人間疎外が言われ、社会的にも顔のある個人からマスの一員として位置付けられ、つなぐものは暖かい手ではなく、速いけれど体温のない機器になり、言葉を互いに発することも減少している現実があると思われる。更に、いのちの大きなリズムや呼吸から切り離されてしまうと、世界とどうつながっていったらよいのか、見失うのは簡単なように思われる。そして、関わりの中で見失ったピースは、その中でしか見つからないのであり、誰からも与えられないもので自分で取り戻すしかないという、ある意味厳しいものだということである。そうした関係性の欠落や喪失が、教育の場でも大きな課題になっているのではなかろうか。

そういった意味では、関係性がすでに内在している体験学習は、そうした再発見や修復に大変適した場ではなかろうか？ 余程のことがない限り教育という枠組みの中で比較的安全な場が確保されており、場に応じたファシリテーターが存在するからである。必要なサポートを得られるチャンスも用意されているわけである。コンテンツが何であろうとプロセスが大切にされる場では、関係性の修復の可能性があると見えよう。

これは1つ目のポイントに、違った光を投げかけているだけかもしれない。Tグループでの学習を示すモデルとして、よく知られた「ジョハリの窓」がある。このモデルでは、対人関係の中で成長していく要素として、自己開示とフィードバックが挙げられている。体験学習の構造をコンテンツ抜きである瞬間を切り取って見てみると、自己開示と傾聴から成り立っているとも言えよう。先に挙げたフィードバックも、与える側からすると自己開示と考えるのである。

そう捉えると体験学習は、自己開示を互いにし合っている場と捉えることも

出来よう。ゴウラーのプログラムも瞑想、レクチャー、映画、デモンストレーション以外のほとんどは、自己開示の場であった。考えてみると「自己開示」という概念をもたらした S.ジュラードは精神科医として、精神的健康にとって自己開示が重要であるという観点から、提唱していたわけである。そして、自由で安全な自己開示の場が提供された時、深い自己理解が起こるということを、今回筆者は体験したわけである。

筆者にとっては、人生の転換点の一つといってよいほどの学びであった。神話的アプローチからすると、還暦という大きな節目を前にして、今までの人生に残した課題をクリアして、今までとはまったく違ったライフスタイルのサイクルに踏み出すという予感があった。しかし、ゴウラーに出かけたのは、自分のその予感のためではなく、むしろ8年前の二男との間に生じた誤解であり、最近の長男との葛藤からであった。しかし、そうした模索のうちに、思わぬ道が開け、結果として私の抱いた予感を充足する方向に物事が動いて行っている、ということになる。

自己開示が、精神的健康に役立ち、自分を知るための手がかりを与えてくれるとしたら、教育の場でどのようにそうした場を作り出すことが出来るだろうか、という問いにもなる。また、他のどのような場で精神的健康と自己理解へのニーズが高いのか、という問いも生まれるであろう。今、体験学習が必要とされている場の広がりを通じ、ニーズのあるところに行き着く視点でもあると考える。

## 最後に

11日間を共に過ごした大切な仲間のうちのある方はがんから生還し、また他の方は帰天された。そのうちの何人かは、いのちを最後まで生き切る美しい姿を私に分かち与えてくれた。本当に大切な人たちです。ありがとう。ここで、実習で私のパートナーであったジョンとアンジェリカには特別の感謝を述べたい。

お二人を尋ねたとき、ジョンは入院中であり、家族がサポートしあう姿を見せてくれ、更に喜んで私をその輪に加えてくれたのである。久しぶりに会ったジョンを本当に美しいと思った。余分なものがなく、その人そのままがそこにいた。そして、静かであった。お二人は共に瞑想の時を重ね、できることはすべて成し、そこにいた。家族で訪れた、タスマニアの美しい自然のこと、楽しい思い出も聞かせてもらった。私が日本に帰ってからはしばらくして、ジョンは家にもどり、愛にあふれた家族に囲まれて、天に帰っていった。

忙しさに流されてはいけないなと思う。静かに座る時をもち、瞑想の中で今まで出会った人々に愛と感謝と喜びを伝えることを、選び取りたいと思う。



## 引用文献・参考文献

山口真人 「ラボラトリーメソッドの誕生と構成要素」『人間関係トレーニング』 1992年 ナカニシヤ出版

(注1)

柳原光 「[交わり]における教育的諸関係」『キリスト教教育シリーズ I』  
NCC教会教育事業部 4~5pp.

R.C.ミラー 『関係の教育 -キリスト教教育概説』 1971年 新教出版社

大浦猛 「デューイの教育思想」 38~55pp. 『現代教育理論のエッセンス』  
1973年 ペリカン社

C.W.ヘンデル編 『ジョン・デューイと実験主義哲学の精神』昭和50年 清水弘文堂

(注2)

中堀仁四郎 「JICEラボラトリー・トレーニングの変遷(その1)」『南山短期  
大学人間関係研究センター人間関係創刊号』昭和59年3月 12p.

(注3)

藤岡俊子 「体験学習(Experiential Learning) -その1-」『南山短期大学  
紀要 第4号』 昭和51年 118~122pp.

(注4)

グラバア俊子 『私という迷宮』 日本評論社 1998年 15~49pp.

野口祐二 『物語としてのケア-ナラティブ・アプローチの世界へ』2002年  
医学書院

小森康永・野村直樹(編集) 『ナラティブ・プラクティス』 現代のエスプリ  
433 2003/8

(注5)

イアン・ゴウラー 『私のガンは私が治す』 2003年 春秋社

## ゴウラー財団 資料集

(翻訳に関する文責はグラバア俊子にあります)

※この資料中の“良い”食事とは、基本的にガン治療と免疫システムにとって良い、という意味であることを申し添えます。

## ヒーリングの概観

プロテクション (防衛)	成長
<p>脅威やチャレンジに気づく ↓ ストレス反応 ファイト(戦う)/フライト(逃げる)/引っ込む/ 喜ばせる/凍りつく HPAアクシスとSNSによってイニシエート 肢と後脳への血流増大 <b>フィジカル (身体反応):</b> ↑筋肉の緊張 ↑心拍数、血圧 ↑肋骨(胸郭?)呼吸、↓横隔膜呼吸 ↓免疫システム ↓組織/細胞修復と治癒 ↓消化/吸収/排出の削減 ↑酸性&amp;毒性 ↓酸素供給 ↑free radicals (フリーラジカル) と炎症 ↑痛みの感覚はあるが、一般的には鈍感 ↑血流内のコレステロールと脂肪 <b>エモーショナル (感情的反応):</b> 心配と不安が思考を支配 Hyper-vigilance (警戒、不眠症) ↓ 保護/防衛/制御 競争的 喜ばせるか凍りつく XS(過度の)思考-解釈、計画作成、判断、予測 孤立化→不安/抑鬱 恐怖/欲望によって引き起こされるモチベーション</p> <p>隠喩: - “よーいドンの「よーい」モード” (いつも準備している) - “battening down the hatches” (出る釘は打たれる?)</p> <p><b>要約</b> 防御性 鈍感 制御/力 苦闘 孤立化 XS (過度の) 思考 恐怖/欲望</p>	<p>安全性に気づく ↓ リラクゼーション反応 副交感神経 消化器官と臓器への血流 <b>フィジカル (身体反応):</b> ↓筋肉の緊張 ↓心拍数、血圧 ↑横隔膜呼吸 ↑免疫システム ↑組織/細胞修復と治癒 ↑消化/吸収/排出の削減 ↑アルカリ性と酸素供給 ↓痛みの経験 ↑敏感に感じることに官能</p> <p><b>エモーショナル(感情的反応)/スピリチュアル(精神的反応):</b> 栄養と治癒 成長と相互作用</p> <p>傷つきやすさ、親密さ、共感能力 社会への積極的参加 流れ、↑バイタリティー、↑存在感 熱心さによるモチベーション、 パッション、創造性 自己開示 与えることと受け取ること</p> <p><b>要約</b> 存在 創造性 流れ/行かせる 表現 自己開示 動き/運動 傷つきやすさ、官能、親密さ、 パッション (情熱?)、喜び HPAアクシス hypothalamic-pituitary-adrenal axis 視床下部脳下垂体副腎が作り出した枢軸 SNS Sympathetic nervous system</p>

## 健康と治癒のための瞑想

大多数の病気はストレス構成要素によって引き起こされるか、悪化します。ストレスの中でも最も直接的に影響し、かつ知らぬ間に進んでいるのは、私が「過度の思考」と言っているものです。過度の思考は防衛性と収縮、からだ全体の自然なエネルギーの動きの停滞、といったことを引き起こします。過度の思考は不健康の一因となって、病気のからだを回復するのを妨げることもできるのです。「考える心」を理解し、過度の思考を手放す方法を知るとは、からだを癒やすのに非常に有効です。

私たちのからだには、くつろいだときに最も効果的に起動する無数の治癒メカニズムがあります。緊張したり、挑まれたり、心配したりするとき、私たちのからだは絶えず「戦うか逃げ出すか」の準備をします。これはストレス反応です。現代の社会では、多くの人々が生き方としてストレス反応を使います。それは、習慣、個性そしてライフスタイルになります。

ストレス反応は、以下の生理的反応を引き起こします：

- －筋肉の収縮（英語では文字通り、**uptight**「神経質になっているの意」になります）
- －より短く、より速い呼吸パターン
- －心拍数と血圧の増加
- －栄養分の消化、吸収と同化の減少
- －ストレスホルモンの放出：アドレナリン、コルチゾールその他

言い換えると、私たちが脅威または挑戦（現実であっても、想像上であっても）を認知しているとき、からだは防衛的に反応します。こういう時には、私たちのからだは休む、育てる、修復する、回復するといった仕事を延期し、たとえ本当の脅威がないとしても、自己防衛とコントロールのために「闘争または逃避」モードへ移行するのです。

からだ／心の治癒環境をつくるためには、リラックス反応のスイッチを入れることができる必要があります。リラックス反応には以下の特性があります：

- －筋肉の弛緩
- －よりゆっくりとした、より深い呼吸（横隔膜呼吸）
- －リラックスし、開かれた、心地よい心の状態
- －コントロール、心配、こだわりを手放すこと
- －からだ／心が、自分を育て、癒やすことができます
- －免疫系が起動します

瞑想は、私たちがストレス反応から抜け出し、長い時間がかかる自分自身を落ち着かせること、自分自身を育てること、あまり何もしないことを通して治癒するという、リラックス反応の中で憩うことを選ぶ力を与えてくれます。瞑想は、今までの自分の道から出て、治癒が自然に起こるよう

にしてくれるのです。

## 考えと「過度の思考」の性質

私たちの考える心には、意識的、創造的に使われるとき、巨大な肯定的な潜在的可能性があります。無意識に使われて抑制されないときには、破壊的になり、考える心が解決するよりも多くの問題を生じさせることも可能です。ですから、考える心の潜在的可能性を最大限にし、過度の思考のストレス影響を避けることを学ぶことができるように、考える心の強さとその限界性を理解しましょう。

考える心は、ゴールを指向するメカニズムです。考える心の用いる道具は、記憶と想像力です。これらの道具で、私たちはゴールを創り出し、ゴールを達成することができます。私たちは過去から望ましい経験や好ましくない経験を思い出すことができ、それらを用いて未来の望ましい結果のために計画を立てます。考える心は、直接に感じられた経験（からだと感情をとおして）の流れから踏み出し、過去を思い起こし、将来について推測するということができます。

考えは、以下のような機能を含みます：

- －判断
- －評価
- －分析
- －比較
- －名をつけて、ラベルをつけること
- －将来または過去へ向かう方向性
- －推測

これらは考える心の通常の機能です、しかし、抑制されないままにされて、均衡を失う（我々の存在の他の部分によって）ならば、これらの能力は限界となり、強さは弱さに、つまり、過度な思考になります。

過度の思考は以下のものを創り出しそれを維持します：

- －心配や過度の推測、「悪いことばかり想像する」「もしこうなったらどうしよう症候群」
- －罪の意識と恥
- －非難と憤り
- －誇り、正しさ、頑固、狭量
- －自分や他者に対する高すぎる期待
- －完全主義
- －不安
- －自分や他者に対する過度のコントロール

- －自分の立場に固執する
- －論争好きな性質。勝つか、正しくないと気がすまない

仏教哲学は、こうした過度の思考は次の3つの毒を燃料とすると私たちに語っています：

- (i) 貪欲／欲求    (ii) 恐れ    (iii) 無知

過度の思考はコントロールの試みです。そして、それはリラクゼーションと信頼の不足、「この瞬間に」あることができないことから出てきます。記憶と想像力のメカニズムを使いすぎることによって、私たちは自分たちの次のような考えを過度に重要視したり（強く主張したり）するようになります。：

- －善悪
- －正しいか、間違っているか
- －すべきか、すべきでないか
- －私が好きなもの、嫌いなもの
- －私が同意するもの、意見が合わないもの

過度の思考では、私たちは自分の考えを深刻に取り過ぎます。あまりに細かく注意して聞き、結局、それは記憶と想像力だけという時でも、考えの内容をあまりにたくさん信じてしまいます。過度の思考を通して、私たちの自我はあまりに硬直して、許し、謙遜、信頼、受容、思いやりと感謝という治癒能力を失ってしまいます。私たちは、治療環境の代わりに、防衛的で、コントロールしている内部環境を創り出します。瞑想の定期的な実行で、私たちは考えを深刻に取り過ぎなくなり、それゆえに、あまりに断定的、あまりに評価的、あまりに分析的、そして善悪、正しいか、間違っているか、すべきか、すべきでないか、私が好きなもの、嫌いなもの、私が同意するもの、意見が合わないものを過度に重要視する、といった習慣を止めることができます。そうすると、私たちは呼吸できるようになり、リラックスでき、手放すことができ、癒されるのです。

## 希望、楽観主義そして生きる意志を創造すること

### 1. 参加し行動する姿勢で、関わってください

－参加することは、そこに焦点をあて、方向づけとコントロールの感覚を与えます。

### 2. あなたの病気の現実に向き合ってください

－変化の受容と、過度でも過少でなく適切に反応する能力をもたらす、健康的な悲しむプロセスを始めます。

### 3. あなた自身が支えられるのを認めてください

－あなたの家族や友人、そしてあなたの健康サポートチームの肯定的な態度によって、希望を維持することができます。

－あなたが信用する医者（そして、他の補完的な健康サポート）を選んで、チームとして働いてください

－サポートグループに出席することでも、希望を維持することができます。

### 4. 社会的に孤立することを避けてください

－ひとりで過ごす時間は治癒にとって重要ですが、あまり多すぎると落ち込んでしまいます。

－人生から切り離されたような感覚は、生きる意志に影響を及ぼします。

－オープンに話をするのできる親友を見つけてください。

### 5. 同じような状況に置かれた他者からの、インスピレーションを求めてください。

### 6. よりオープンで、正直になりましょう

－あなたのニーズと感情を伝えてください

－あなたが何を望んで、何を望まないかを、友人や家族に話してください

－必要なとき、カウンセラーのサポートを求めてください。

－あなたがどう感じ、どう対処しているかを毎日の日記につけてください。

－あなたの人生を正直に評価してください。

### 7. 不必要な関わりや義務、他の人をいつも喜ばせようとするなど止めましょう

－これらはやっかいで、貴重な時間とエネルギーを浪費します。

－あなたが、“すべき”とされていることに“ノー”ということを知り、あなたが必要と思うことや、選択したことを行ってください。

### 8. ユーモアと喜び：今、あなたの人生を楽しむことができる方法を、何であれ探してください。

－散歩や、庭いじりをしたり、自然を楽しんだり、読書をしたり、面白い映画を見たり、コンサー

トに行ったり、マッサージを受けたり、音楽を聴いたり、何かのコミュニティーに参加したり、歌ったり、ペットを飼ったりなど。

9. 穏やかな運動、日光と新鮮な空気は、あなたの魂を高揚させるのを助けます
10. 静寂もまた、重要です：スローダウンする、リラックスする、ストレスをなくす、瞑想する
11. あなたのスピリチュアリティ、信仰、祈りを育て、再び燃え上がらせてください
12. 許し、過去を解き放ち、やさしさと思いやりを実践してください（特に自分に対して）
13. ポジティブな意味を癌のなかに発見してください  
ーポジティブな変化があなたの人生にもたらされるかもしれません。
14. 将来の計画を立て、ゴールを定めてください。またそうしながら、今日一日を大切に生きてください
15. この世界にある「善」を探してください

## The Gawler Foundation Profound Healing - Sustainable Wellbeing

### 健康的な生活のための食物

#### 基本的なよい食物の一般的なガイド—イアン・ゴウラーから

これらの一般的なガイドラインは、私自身の個人の経験、リサーチ、そして日常生活と、大きな病気にかかった何千人もの人々に接した仕事から生まれました。これが普通の人にとって、慢性変性疾患と特に癌の予防に理想的な、大変優れた健康維持における要点であるという確信があります。これは良い基本的な食事に、最大限の利益をもたらすものだと思います。この情報は本質的には、私の著書『You Can Conquer Cancer』からの情報です。

このアプローチは、多くの患者にとって適切な出発点です。特にあなたが適切な専門的ガイダンスを求めている、特定の疾患にかかっていたり、あなたの食事に大きな変更を要しているならばそれを推薦します。あなたが消化器に重要な手術を行ったのなら、これは特に重要です。重要なことなので、財団のプログラムでは主要な大きな病気に取り組んでいる人々の、より特定で詳細な食事におけるニーズについて述べています。

良い食物は、健康的な生活の本質的な部分です。食べることは、ストレスからくるのではなく、喜びでなければなりません。より詳しいことは、前向きな思考、前向きな態度、リラクゼーション、瞑想、個人的に満足な幸福（健康）★のレベル等の他の要点を含めて、私の本『You Can Conquer Cancer』、『Peace of Mind』、『Meditation Pure & Simple』、『The Creative Power of Imagery』を見てください。それらの本は、病気の予防と処置に対する優れた資源を提供すると同時に、本当の健康と幸福への道を示してくれます。あなたの幸せな食事と、健康と長寿を祈ります！

#### 1. 原則

- 問題があることが知られている食品を避けてください
- 健康を増進する食品に絞ってください

#### 2. 何を食べるべきか

ダイエットは野菜、穀物、果物が基本になります。理想的には70%が生のおもてなしで、残りは軽く調理されます。

#### 3. 何を避けるべきか

- 塩—どんな形でも。（減塩の溜まりとミソは時折使うことができます。本当に、代用塩として必要である場合、Sodium アスコルビン酸塩はOKです。）
- 砂糖—ラベルを読んでください！1日につき、茶さじ1杯の低温抽出されたはちみつ、あるいは、メープルシロップはOKです。
- 精製食品—全粒の製品（例えば玄米、上質のパン、など）を使用してください
- カフェイン—お茶またはコーヒーはダメです。ハーブティーとタンポポコーヒーまたは穀物飲料を使ってください。
- 化学添加物—調理済みの食品のラベルを読んで、識別してください。



- ・タバコやマリファナ

#### 4. 脂肪

- i) あなたの食事の中の、脂肪の総量に注意してくださいー理想的には15%です
- ii) 全ての飽和脂肪を避けてくださいー例えば動物性脂肪、ヤシ油とココナッツオイル
- iii) Omega 脂肪酸が免疫系に与える影響に注意してください：
  - a. 魚油と亜麻の種（または亜麻仁油）の中にあるオメガ3脂肪酸は、免疫系のための強壮剤です。後者を1日にテーブルスプーン2杯摂ることをお勧めします
  - b. オメガ6脂肪酸は、免疫系に悪影響を与えますー特にヒマワリ油とべに花油ーこれらを避けてください
  - c. オメガ9脂肪酸は、免疫系のために中立ですー例えばオリーブ油（免疫系以外の利点のため、使ってもよい）
- iv) 脂肪と油は熱、空気、光によって劣化することを意識しててください。ですから缶詰または茶色のガラス瓶（プラスチックでない）に入った、熱を用いない低温圧搾された油（亜麻仁は冷蔵庫に保存します）を買ってください。食物に油を加えるのは、調理し終わってからだけにしてください。

#### 5. タンパク質（推薦される量は、1日につき約55~60mgです）

食事の中の低タンパク源が（例えば穀物）、もそう摂取量に合計します。それに以下リストの高タンパク源から、1週最大0.5kgまで選択しこれに加えます：このリストは望ましいものから順に並んでいます。（例えば、植物タンパク源は好ましいものです、そして、脂肪過多の肉は非常に好ましくありません）

- i) 植物タンパク：大豆、豆腐、レンズ豆、ヒヨコマメ、その他さまざまな豆類
- ii) 魚：望ましくは小さな深海魚
- iii) 酪農製品：酪農製品または肉は、多発性硬化症の人や、ほとんどの進行中の癌の人にはおすすしません。  
卵：同意できるなら1週間に2個。鶏卵が適さないならば、アヒルの卵がよいかもしれません。
- iv) 肉：順番に選択順位が下りますー脂肪の少ない白身の肉（ウサギ、子牛肉、放し飼いのチキン）、脂肪の少ない赤身の肉、脂肪の多い肉

#### 6. アルコール

肝臓と脳にとって苛酷です。健康な人々には少量のうちは対処可能かもしれませんが、大きな病気を持っている人々にはおすすしません。

#### 7. 繊維

全粒の穀物を用い、野菜の皮はむきません。余分のふすまや他の繊維を加える必要はありません。

#### 8. 役に立つ他の食品

- ・海藻ー定期的に食べてください。シチューに入れる昆布の粉から、サラダとりのり巻きのための海苔まで、入手可能なさまざまな海藻類があります。
- ・木の実ー栗は無制限、1日10~20のアーモンド。他の木の実は、特別な時だけにして下さい。（ピーナッツはだめです）

- ・飲物ー水、フレッシュジュース、ハーブ茶、タンポポコーヒーまたは穀物飲料。食間に飲物を飲むのが一番です。
- ・もやしーアルファルファの種またはコロハの種を、ジャーの中で、自分で育てることができます。：1kgのジャーを使って、8時間の間1／4インチほど、種を水につけて、その後ゴムバンドでジャーの上に止め付けた細かい金網から水を捨ててください。すすいでから逆さにしてください。毎日2～3回すすいで、水抜きをしてください。直射日光を避けてください。先端が緑に色づいたら、食べてください。

## 9. 不節制と脱走

基本的なからだの調子が良く、大体このように食べているなら、あなたには若干の余裕があります。あなたが健康な時は、あなたがいつも食べているものが重要です。あなたが時折食べるものは、あまり問題にはなりません。あなたが健康を崩している時は、あなたが食べている全てのものが重要です！

## 10. 香辛料

オールスパイス、アニス、バジル、ベイリーフ、黒コショウ、セロリの種、コリアンダー、ディール、ウイキョウ、ニンニク、ショウガ、メース（ナツメグの皮で作る香辛料）、マヨラナ、オレガノ、ローズマリー、セージ、サフラン、タラゴン、タイム、ターメリック、★はっかのどれでも使ってください。野菜中心の食事に変えるのなら、ジンジャーは非常に役に立ちます。

## 11. メニューとレシピ

ドロシー・エッジローの『A Recipe for Life』を参考にして下さい。ーゴウラー財団の優れた料理の本です。私たちのブックリストには、いくつかの良いレシピブックが載っています。しかし、いくつかのレシピは変更を必要とするものもあります。例えば塩は省き、ベーキングパウダーの代わりにイーストを使う等です。他の本は、少なくとも多くのアイデアを与えてくれます。

## 12. 食物アレルギーと食物不耐性

- ・一般的な問題です。頻繁にアレルギーを起こす食品と可能な選択肢は：小麦（他の穀物）、牛乳（ヤギのミルク）、鶏の卵（アヒルの卵）、チョコレート、甲殻類、花粉、トマト、バナナ。必要に応じてアレルギーを起こす食品を避けてください。しばしば全体的な健康が改善されると、アレルギーとその反応を減少させたり、消滅させたりすることができます。
- ・テストは、専門家によってなされるか、または、あなた自身の感度と気づきを発達させることによってなされます。（『You Can Conquer Cancer』の個々の再生プログラムに関する議論を見て下さい）

## 13. 調理

- ・可能な場合は、化学物質を用いていない生産物（例えば有機的生産法）を使い、ラベルを読んで、区別してください。市販の野菜と果物を使う場合は、1%の白い酢で洗って、きれいな水の中ですすぐと良いでしょう。
- ・好ましい用具ーステンレス鋼、鋳鉄、ガラス、錫、ホーロー、陶器。アルミニウムまたはプラスチックは望ましくありません。
- ・好ましい料理方法ー蒸す、油を用いずに焼く、水だけで中華鍋で炒める、米と他の穀物を炊く、パンを焼く、とろ火でゆっくり煮る。油で料理しないでください。特に揚げものと電子レンジ

の使用を避けてください。

- 愛と喜びであなたの食物を準備してください、それは良いものです！

#### 14. 食物の組み合わせ

食事から最高の結果を得、消化を最も容易にするために、いくつかの食品はよい組み合わせですし、あるものはそうではありません。こうした側面は微調整のようですが、考慮する価値があります。『You Can Conquer Cancer』で詳細を見てください

#### 15. 態度

あなたの食事の前に、静けさの時間を取るために少し止まって下さい。感謝を捧げて下さい。リラックスして下さい！ この食物があなたの健康と活力を向上させると断言して下さい。たくさん微笑み、それ以上に噛んで下さい。全ての食物は、つぶされた熟したバナナのようになった時に、飲み込まれなければなりません。必要な時だけ、望ましくはユーモアをもって、食べて下さい。調理と食べる行為は、食物自体と同じくらい重要でありえます。

“Smile again! - Bon appetite”

#### 16. 良い食物の本

<i>A Recipe for Life</i>	The Gawler Foundation's cook book Covers	Dorothy Edgelow •
<i>You Can Conquer Cancer</i>	prevention, maintenance and healing Nutrition	Ian Gawler • •
<i>Laugh with Health Nutrition</i>	guide with a holistic perspective Nutrition guide	Manfred Koch
<i>Almanac New-Additive Code</i>	with a scientific perspective How to find out	Kirchman
<i>Breaker A Cancer Therapy</i>	what is in the food we buy A classic - very	Max Gerson
<i>Vitamin C</i>	detailed Details the research and benefits Good	Dettman,
<i>Diet for a Small Planet Fats</i>	protein information Comprehensive information	Kalokorinos Francis
<i>that Heal, Fats that Kill</i>	on fats	Lappe Udo Erasmus

#### 17. ガーデニングの本

<i>No Dig Garden Book</i>	Easy, practical no dig organic gardening	Esther Dean
<i>Permaculture Home Garden</i>	Planning for sustainability	Linda Woodrow
<i>Natural Gardening in Australia</i>	More detailed no dig organic gardening	Jeffrey Hodges

ゴウラー財団のリソースセンターは、瞑想、健康、治癒、ライフスタイル、心／体医療、自己啓発法と、幸福に生きることに關してのリソースを専門としています。

あなたのお住まいの場所で必要な資源を見つけることができない場合は、広範囲に渡る通信販売サービスを行っています。

カタログ請求や直接注文をすることができます。

ファックス (03) 5967-1715、電話 (03) 5967-1730

電子メール [resources@gawler.org](mailto:resources@gawler.org) ウェブページは [www.gawler.org](http://www.gawler.org) です。

## 栄養的な原則

### A. 食物

深刻な食餌療法をするための、一般的な食事のおすすめは『You Can Conquer Cancer』にあります。食物は優れた栄養のための最も重要な基礎です。そして同時に、食物の恩恵に補助食品を加えることができます。

これから述べる可能性は、一般的なものと捉えられる必要があります。私の経験では、多くの人々が長年にわたって、それらが有効であると発見して来ました。しかし、明らかにあなた自身の特定のニーズまたは状況があるので、あなたを診てくれている医者と相談することをお勧めします。

基本的な原則は食事からのストレスを避け、消化が良く、栄養的に健全な食事をからだに提供することによって、活発に治癒プロセスをサポートすることです。(現在、乳癌と前立腺癌に対して、特に食餌利用法が治療的でありえることを明らかにした医学研究があります)。私たちは、食事の中の脂肪分を最小にすること(およそ15%にすることをおすすめします)、そして、よい健康の基礎として野菜、穀物、果物に絞ることを強くおすすめします。

### B. 補助食品

#### (a) ビタミンとミネラルの補助食品

品質の良い一般的な総合ビタミン剤とミネラル補助食品を、おすすめします。Blackmores Executive Stress と USANA Essentials は、両方とも良いブランドです。私の意見では、USANA の Essentials は、今ある中ではビタミンとミネラルの最高の組合せです。これは通信販売によって購入でき、私が推薦する唯一のネットワーク販売の商品です。

時にはいつもより多くビタミンCを加えることは一考に値します。Nature's Way Total C 500 mgs タブレットを用いるか、Blackmores の BioC 1000 mgs (毎食後に1錠) ★またはナトリウム アスコルビン酸塩パウダー(1日茶さじ3杯、毎食後、水に溶かして飲む)を摂ります。

あなたが他にも補助食品を追加して飲むことを考えているならば、特に高い服用量の場合、経験豊かな専門家から特定のアドバイスを得ることを強くおすすめします。

#### (b) 消化酵素

しばしば消化は、化学療法や病気プロセスそのものによって損なわれる可能性があるため、消化酵素の補助食品は一考に値します。

(1) Stomach acid—胃酸は、癌患者の場合低くなる可能性があります。しかし、補助食品を飲む前に、胃潰瘍の可能性がないこと、または胃酸補助剤によって悪化する可能性のある状態が何もないことを、確認する必要があります。こうした可能性があるならば、医者に確かめてください。

(2) 膵臓酵素—今のところ副作用は知られていません。更に、制癌性の特性があることを示唆する研究もあり、通常、毎食後摂ることが勧められています。

(c)腸内細菌叢

経口抗生物質が使われると、大腸のバクテリアは影響を受け、状態が乱れてしまいます。また化学療法によって悪化する可能性もあります。自然のヨーグルト（私たちは、豆乳ヨーグルトをおすすめします）は、これらのバクテリアの安定を助けることができます。ある人たちは、好酸菌の補助食品または乳酸菌を飲んだり、坐薬や浣腸として用いることによって助けを得られます。

(d)Biostrath

食欲の刺激に非常に役立ち、化学療法と特に放射線療法の副作用を相殺する、優れたハーブの強壮薬。

(e)貧血症

(1)レバーは、血液の品質を向上させる最高の栄養源です。しかし、非常に軽く料理し、よく噛んでレバーのジュースを摂り、繊維をのみこまないことが一番良いとおすすめします。軽く料理されたレバーは、グリルで焼いたトマトと料理すると、おいしくなります。

(2)Floradix—優れたハーブの鉄の強壮薬。これは、すぐに吸収されるような鉄分が豊富に含まれているハーブから作られます。これとは対照的に、多くの鉄分強壮剤は余り吸収がよくなり、消化問題を引き起こすことがあります。

(f)コエンザイムQ10

これは、細胞の代謝機能を強化する、特定の自然のものを基礎にした補助食品です。それは、各々の細胞の「発電所」であるミトコンドリア内でエネルギーを刺激することによって作用します。エネルギーレベルが低い人の多くは、コエンザイムQ10を摂ると、かなり大きい後押しを感じます。

## C. 水分

1日につき、全体で少なくとも2リットルの水分を飲んでください。

特に癌が活発な段階にある時、バランスのよい天然栄養素を最大に摂るために、飲むのが簡単で、すぐに吸収され、消化器官にやさしいジュースがおすすめです。多くのビタミン類、ミネラルと他の栄養分をとってもバランスよく含んだものです。

(1)水

飲料水のために、きれいで新鮮な雨水または湧き水が利用できない限り、浄水器がおすすめです。私たちはAquaspace浄水器を推薦します、しかし、他の多くのブランドも効果的です。他の選択肢としては、スーパーマーケットで入手できるNoblesのウルトラ純水もあります。

(2)ジュース

(a)1日の初めに、温水で薄めたレモン果汁を1杯飲んでください。あまり酸性が強いため、オレンジ果汁はおすすめしません。時々オレンジの酸性によって、からだのむくみが悪化することがあります。選択肢として、レモン果汁と水は、体内で酸性の影響がありません。

(b)市販されているジュース：

i) グレープジュース—（最高のブランドは、生活機能学的に優れたジュースを作る

Loyd's です)。これは、水で1：1で希釈するのがベストです。

- ii) Green magma／大麦の緑、またはそのオーストラリア版である CleanGreen Barley Green。これは、若い大麦の芽のジュースから作られる粉です。指示に従って水と混ぜ合わせます。
- iii) りんごー良い有機リンゴジュースを買うことは可能です。しかし、多くの人は自分で作るのを好みます。赤いものは早く酸化する傾向があるので、赤より青いリンゴを使うのがよいでしょう。

(c)理想的には作って10分以内に飲む、フレッシュなジュース。

- iv) 葉または茎のないニンジン
- v) 25%ビート大根ー葉を使うことができます  
50%ニンジー葉なし  
25%セロリー葉なし
- vi) 緑のジュースーレタス、セロリ、ピーマンまたはトウガラシの種を取ったもので作ります。もし手に入るようで、バラエティーが欲しいならば、キャベツ、パセリ、ホウレン草を少し、サトウダイコン、ビート大根の葉またはタンポポの葉を加えることができます。

たくさんジュースを作るときは、より効率的で、後片付けがより簡単で、より良い品質のジュースを作ることができる、Champion ジューサーをおすすめします。

### (3)飲物

炒ったタンポポの根とチコリのコーヒーは肝臓のための優れた一般的な強壮薬です。1日に2～3杯飲むのが効果的でしょう。大部分のハーブのお茶には穏やかな治療的な特性があります、例えば、ペパーミントは消化不良を和らげるのを助けますし、カモミールを就寝前に飲むと睡眠を助けます。

### 深海魚

Gemfish (gemfish)	Kingfish (kingfish, trevally, yellowtail)
ハタ科の魚 (jewfish, traglin)	Tailor (tailor)
Bleu Eye (blue eye)	Gunard (gunard, hatchet)
Blue Grenadier (blue grenadier)	タラ (cod, haddock, hake)
ブリーム (bream, schnapper, sea bream)	Croaker (sea trout, silver perch)
Dory (silver dory, John dory, mirror dory)	ニベ科の鳴き魚
Perch (ocean perch, pearl perch, coral, trout, cod)	ニシン (sea herring, pilchards, sardines)
レッドフィッシュ (redfish)	サバ (mackerel, tuna)
サケ (salmon, mullet)	ボラ (mullet)
	ハタ (sea bass)

## 自分の死に対する準備のチェックリスト

### A. あなたの問題を整理してください

- 遺言を書くか、更新するために、あなたは何をする必要がありますか？
- あなたは、財政問題、法律問題を永久代理委任権を与えた弁護士により、法的決済に託したいですか？ 誰にどのように？
- 財産をどこへ、または誰へ譲りたいですか？
- あなた、もしくはあなたのパートナーが死んだあと、子どもの面倒は誰が見るか明確にしてください。

### B. 困った関係を清算してください

- どんな困った関係が、残されていますか？
- その関係の回復に向けて、あなたは何ができますか？

### C. あなたの愛を表明してください

- どんなに愛しているかを、誰に伝えたいですか？

### D. あなたの願いを文章にするか、さもなければ信用している人に伝えてください

1. あなたはどこで死を迎えたいですか？
  - 病院、ホスピス、家、他のどこか？
2. 医療面に関する法的取り決め
  - あなたは、蘇生を望みますか？

- あなたは、永久代理委任権を代理人（医療者）に与えたいですか？ 人を指定してください。
3. 末期段階での投薬は？
- 末期段階での、抗生物質、他の薬物投与とその手順は？
  
  - 末期段階での、痛みに対する薬物治療の種類や鎮静剤による治療のレベルは？
4. 臨終のとき、理想的には誰に側にいて欲しいですか。もしくは、誰に側にいてほしくないですか？
5. あなたの死後
- 死の直後、遺体に対してどうするのが好ましいでしょうか？
  
  - 遺体に対してどのような手順を施して欲しいでしょうか、または、して欲しくないのは何でしょうか？
  
  - 湯灌は？ 防腐処理は？ どんな衣服？ 誰によって？
  
  - 死から告別式までの時間は？
  
  - あなたは、棺に納められた自分と他の人が対面することを望みますか？ いつ？ どのぐらいの長さ？
  
  - あなたはどんな棺がほしいですか？
  
  - 土葬？ もしくは火葬？



6. 告別式準備

- あなたは、弔いの礼拝（儀式）が行われることを望みますか？
- 誰に儀式の執行をして欲しいですか（聖職者、または一般人）？
- あなたはどこで礼拝があることを望みますか？（日本の場合、仏式、神式、キリスト教式など）
- あなたは、礼拝（儀式）がどんな雰囲気であってほしいでしょうか？
- 何か特定の音楽、歌、詩、朗読を望みますか？ 生演奏またはCD？
- 誰が、追悼の辞を述べるべきだと思いますか？（日本の場合、弔辞）
- 礼拝の間、注目されるべき何か特定のグループがありますか（クラブメンバーまたは他の人々）？

7. お通夜に関するあなたの望みは？

- いつ、どこで？ 誰と、どのように？

8. 火葬の場合には、灰をいつ、どうしますか？

9. あなたにとって重要であり、親類や友人にあなたが知ってもらいたいと望む、他のどのような情報もリストにして挙げて下さい。

## 癌の原因とその解決法

癌の治癒を妨げたり遅くらせたりする、性格の特徴や身に付けた行動のどのような面でも、変えることができます。

否定的または自己を制約するような、考え方や行動に焦点を合わせる代わりに、より肯定的で役に立つ態度と能力の発達に焦点を合わせて下さい。

### 発達させることが必要な焦点：

- －より自分を大切にようになる
- －葛藤を避けないこと
- －はっきりした境界を定めること
- －自分により深く関わること
- －自分自身のニーズに気を配ること
- －情熱と目的を創ること
- －「ノー」と言うこと
- －より多くの楽しみと笑いを人生に取り入れること

あなたは、いま何を変えようとしていますか？

## 痛みの緩和とコントロールのためのイメージ

痛みがある多くの人々は、痛む部分から他の部分と異なる感じがする—堅さ、緊張、異なる温度など—ということを知ります。

その違和感を壁で囲って切り離すか、押し退けたいという誘惑にかられます。しかしそうすると、より多くの憤りと緊張を積み上げることになります。

この実習では、あなたは痛みに入っていく、それを探検して、実際に痛みが本当にどんな風に感じるものか、気づくようになります。

1. からだが左右対称形になるような姿勢で座って、目を閉じてください。
2. できるだけ完全に、リラックスしてください。進行的な筋肉弛緩。
3. からだ中、あなたの注意を動かしていき、異なる感じのある場所を捜して下さい。—例えば、きつい、痛い、圧力をかけられている。
4. あなたのからだ（例えばおなか）のどこに感覚があるか気づいていてください。できるだけ特定して下さい。例えば皮膚に近いとか、お腹の奥深くとか、お腹の上の方であるか下の方とか。あなた自身にそれはどこ？ と尋ねてください。
5. その形に気づいていて下さい。それは、ボール、球体、棒のようですか？ その形は、どのようなものですか？
6. そのサイズに気づいていて下さい。どれ位長い？ どれ位広い？ どれ位深い？ そのサイズは、どの位ですか？
7. その密度に気づいていて下さい？ 硬いか、軽いか？ 全体が全部同じですか？ その密度は、どの位ですか？
8. それは、どのような感じがしますか？ その表面の手触りは、どのようなものですか？ 柔らかでフェジーか、ザラザラしているのか、硬いのか、滑らかなのか？ それは、どのような感じがしますか？
9. どんな温度ですか？ 熱いか、冷たいか、あなたのからだの他の所と同じ？ それは、どんな温度ですか？
10. それは何色ですか？ これが漠然としているならば、それが何色かについて想像してください。その色は、どんな色ですか？
11. 呼吸に集中してください。3ラウンド呼吸します。からだに息を吸い込んで、あなたが今まで特定してきた場所のまわりを、息を使って洗うのを想像してください。それから、息は呼気と共に吐き出されます。次の3ラウンドの呼吸は、呼吸が特定してきた場所に吸い込まれて、内側からそのまわりを洗うと想像します。それから、息は呼気と共に吐き出されます。そして、最後の3ラウンドの呼吸は、再びその場所の外まわりを洗っていることに焦点を絞り、息は呼気と共に吐き出されます。

この実習を、初めからもう一度行うことができます。そして、スキャンを繰り返し行うことは痛みに対する非常にすぐれたイメージまたは感覚を発達させます

## 食品の抗癌性の栄養分

構成要素	食物	保護行動
レチノイド (ビタミンAの類似体)	赤、オレンジと黄色の果物；青 菜；魚肝油	上皮組織を保護します；抗癌
カロチン (ビタミンA前駆)	ニンジン、サツマイモ、スクオッシュ、 ヤムイモ、全ての赤、オレンジと 黄色の果物と青菜	抗酸化作用；前癌症状の細胞を正常化します
Indoles	アブラナ科の野菜：ケール、ブ ロccoli、カリフラワー、マスター ドグリーン、キャベツ、芽キャベ ツの芽	エストロゲンを分解します；癌の成長を妨げま す
Sulforaphane	ブロッコリーとブロッコリーの芽	とても強力な抗酸化作用
イソチオシアン酸塩	アブラナ科の野菜、特にブロッ コリー(最も豊かな源)	発癌性物質の毒性を除いて、からだからそれ らを取り除きます
フラボノイド	大豆製品、果物と野菜	特定の癌リセプターのブロック
イソフラボン (植物性化学物質)	大豆と豆類	エストロゲンとリセプターを妨げます；腫瘍の血 管形成を妨げます
カテキン(タンニン)	ベリー、緑茶	酸化防止剤
硫黄ケルセチン	ニンニク、タマネギ	癌を妨げます；解毒する；グルタチオン生産 を促進します
リコピン	赤いグレープフルーツ、トマト、 スイカ	酸化防止剤；癌細胞の増殖を妨げます
プロテアーゼ阻害剤	大豆製品、米、トウモロコシ	癌の蔓延に関係する酵素を破壊します
プラントステロール	キュウリ、キャベツ、トマト、スカッ シュ、全部の穀物、ブロッコリー	コレステロールを還元します；分化エージェン ト
繊維	全部の穀物、野菜と果物	胆汁と発癌性物質を吸収します；健康な結腸 内細菌を向上させます；エストロゲンバラ ンスを向上させるかもしれません；コレステロー ルを還元します

構成要素	食物	保護行動
リグナン	フラックスシード、脂肪質の魚、クルミ(そして、その油)	エストロゲンを妨げます；胸と結腸を保護する；癌を蔓延させるプロスタグランジンを妨げます；コレステロールを還元します
「善玉菌」、乳酸菌(好酸菌・ビフィズス菌・ブルガリア菌その他)	活性ヨーグルト培養組織	免疫を強化します；発癌物質のレベルを下げます；解毒する；発癌物質を活性化するかもしれない酵素を、非活性化します；腸を保護します
リノレン酸	フラックスシード油と葉の多い野菜と種；マツヨイグサ、ルリヂサとクロフサスグリ油	プロスタグランジン(発癌物質)を規制します；免疫；コレステロールを還元します
オメガ 3 脂肪酸	フラックスシード油；魚油	抗癌;抗腫瘍；コレステロールを還元します
Triterpenoids	カンゾウ	エストロゲンとプロスタグランジンを妨げます；ガン細胞を分割し急速に活動を遅くします
i) Polycacetylene, and ii) apigenin	パセリ	i) 45Inhibitsプロスタグランジン；発癌性ベンゾピレンを破壊します； ii) 若干の癌成長因子を妨げます
テルペン	柑橘類の果物	発癌物質を破壊するために、役に立つ酵素を増やします；コレステロールの減少
ビタミンA	オレンジ、黄色と青菜;肝臓、ミルク、カンテローブ	抗酸化作用；抗癌
ビタミンC	果物、野菜と補助食品	抗酸化作用で細胞保護;免疫のサポート；胃でニトロソアミンを妨げます
ビタミンD	光、穏やかな日光暴露	胸と結腸のために抗癌性の影響を持つかもしれません
ビタミンE(トコフェロール)	小麦胚芽、ナッツや種、全粒の穀物、植物油と補助食品	抗酸化作用；免疫サポート；腫瘍の進行を妨げます
セレン	ニンニク、タマネギ、全粒の穀物、キャベツ、ブロッコリー、マグロ、小麦胚芽	抗酸化作用；免疫サポート；癌抑制
エラグ酸	ザクロ、キイチゴ、イチジク、イチゴ	アポトーシス(通常の、非悪性細胞が本質的制約のある寿命を示すプロセス)の誘導因子；腫瘍を縮小することができます；抗癌性です

## タンポポとチコリ

アジアに自然に生息するタンポポは、現在世界中で成育する一般的な植物です。その薬効は、10世紀に多分アラブ族によってヨーロッパに伝えられました。主に雑草として知られていましたが、タンポポは驚くべき幅の健康効果を持っています。その植物学の学名は、*Taraxacum Officinale* です。その中国のバージョン、別名、*Pu Gong Ying* は、*Taraxacum Mongolicum* と呼ばれています。

チコリがそうであるように、タンポポの全ての種は *Composite (Compositae)* 科に属します。ハーブの全ての部分、すなわち葉、根、花が使われます。それは、苦味があります。サラダで食べることができる葉は、強力な利尿剤です。根は、腎臓と肝臓が血から不純物を除去するのを助ける、血液浄化の働きをします。この効果は、そのカリウム含有量によるようです。それはまた穏やかな下剤のように働き、食欲と消化を増進します。

チコリはヨーロッパ原産ですが、長年栽培されてきました。チコリの根は、お茶または抽出物として、胆汁の流れを増進し炎症を減少させる苦い消化の強壮剤です。炒られた根は、コーヒーの代わりとして一般的に用いられます。その根は、タンポポの根と治療的にはよく似ていて、胃と肝臓の機能を支え、尿路をきれいにしています。葉と花の煎じ液は消化を助けます。

### タンポポとチコリの健康効果

#### 1. 心臓血管系

根は、血流から毒素を濾過し、老廃物をこすことによって、血を浄化します。それは、血液循環を改善します。

#### 2. 消化器系

肝臓での胆汁生産を増すことによって、胆汁の流れを刺激し、胆嚢への胆汁の流れを増加させます。それにより、胆石が減ります。それはからだの胆汁の分泌を50%以上増やし、胆嚢に蓄えられた胆汁の放出に刺激を与えます。タンポポは大腸炎を軽減し、その根は便秘を緩和します。

#### 3. 排泄システム

お茶は腎臓のためのクレンザーとして機能し、腎臓を通してからだからの毒素の除去を促進することによって、腎臓病を軽減します。

#### 4. 免疫系

タンポポの葉は湿布薬として、乳ガンの伝統的な民間伝承治療で使われます。タンポポの根は脾臓も刺激します。

## 5. 代謝

植物の中に含まれるインシュリンが血糖を調整して、真性糖尿病を軽減します。その根は肝臓にとって最高の薬の1つと考えられていて、肝臓のうっ血を緩和し、肝炎のひどさを軽減し、黄疸を軽くします。また体重減少を引き起こすことによって、肥満を少なくするのを助けます。

## 6. 筋骨格システム

タンポポの根がリウマチを軽減する一方で、タンポポの葉は関節炎の症状を軽減します。

## レモンの効用

レモンは消毒剤、または敗血症（病原性バクテリアの存在）や、筋膜の分解を防ぐ薬剤です。レモンは、オレンジより多くのビタミンCを含んでいます。ビタミンCに加えて、肝臓で粘液と役に立たないものを取り除くのを助ける、カリウムを含んでいます。肝臓は、フレッシュなレモンジュースから、他のどの食物要素よりも多くの酵素を作ることができます。そして、血中酸素濃度に影響を及ぼす血中炭水化物濃度を調節します。

レモンは、高脂肪、高タンパク質の食事を取っている人々のためにおそらく、治療的に最も価値ある果物です。それは、腸と口に存在する腐敗バクテリアを減らします；そして、呼吸を浄化するのに用いられます。その消毒、抗菌、そして粘液を分解する作用は、赤痢、風邪、インフルエンザ、空咳と寄生虫の侵入などの時、役立ちます。レモンは肝臓に効果をもたらします。胆汁の形成を助長し；ミネラルの吸収を改善し；体重減量を促進し；血液をきれいにし；高血圧を緩和し；濃くて十分に循環しない血液と弱い血管にも働きかけます。それは、大方の鼓腸（胃腸内にガスがたまること）と消化不良を軽減します。

レモンは、体内の液体の生産を増やします。レモンジュース（水で薄めたもの）はしばしば夏の熱の影響を減らすため、神経を静める、咽喉痛、筋肉の痙攣、糖尿病に使われています。そして、それは液体不足によってしばしば示されます。朝一番の水に入れた少しのジュースは、口や腸で悪玉菌を減らすのを助け、胆汁の生成を助長し、それによって肝機能を向上させます。

レモンは、外用にも痛い所（ジュースを塗ります）を癒やしたり、虫刺されのかゆみ（ジュースをすりこみます）を楽にし、うおのめ（湿布）を柔らかくしてとるのにも用いられます。温水に1滴たらしたフレッシュジュースは、目を浄化する洗眼液になります。

### 要約

#### レモン

- 3 個のリン、ナトリウム、カルシウムを供給します
- 全ての柑橘類の果物は、少量のビタミンCを持っています
- 消化、特に浄化を助けます
- 血液をきれいにし、循環を助けます
- 肝臓とミネラルの吸収に効果があります
- 鼓腸を減らします
- 神経を静めます
- 口と腸の悪玉菌を殺し、胆汁の生成を励まします
- 痛みや虫刺されなどの、殺菌剤と浄化剤の働きをします



## キイチゴ（ラズベリー）

（もう一つの抗癌性の食物）

特定の果物は、正常な非悪性細胞が自己限定した寿命を示すプロセスである、アポトーシスの誘導因子と証明されたエラグ酸を含んでいます。癌細胞は、まるで細胞アポトーシス・メカニズムのスイッチがずっと切られてしまったように、正常な制限のプロセスがなく、暴走して育ってしまいます。

食品のエラグ酸含有量は：

- ザクロ 15,200 mg/gr
- キイチゴ 1,460
- イチジク 517
- イチゴ とても豊かに含まれます

癌のある実験動物に与えられるキイチゴのピューレは、腫瘍を縮小することが示されました。キイチゴは、現在米国で癌患者と健康な被験者により、長期の臨床実験（見込みのある研究）でテストされています。これらの試みは、今まで疑われてきた、キイチゴに含まれているエラグ酸による、癌の抑制作用を確認することになるかもしれません。

Source: Dr Daniel Nixon (Gawler Foundation Conference, 8 August 1998)

## ターメリック

ターメリックは癌の発達を遅らせる幾つかの特性がある、クルクミンを含んでいます。

クルクミンは、悪性細胞増殖を刺激する傾向がある核成長因子カッパベータ（NF-KB）を抑え、G 2 ステージで細胞成長を妨げます。

クルクミンはこの他にも：

- 癌を活性化している化学物質、例えば異物エストロゲン、ニトロソアミンをブロックします
- 例えば放射線などによる、細胞DNAの酸化性損害から保護します
- 悪性細胞に欠ける傾向がある、正常な細胞アポトーシス（自己破壊）メカニズムをより誘導します
- 腫瘍の発達のために必要な血管形成を妨げます
- 細胞の免疫力を強化します

クルクミンの吸収は、クルクミンの皮膜に添加されるピペリンによって、劇的に強化されます。

トマト     －   リコピンを含む

タマネギ   －   ケルセチンを含む

にんにく   －   アリシンを含みます

これらの生物学的有効性は、非加熱圧搾されたエキストラバージン オリーブ油で軽く料理することによって強化されます。

## しいたけ

レンチナンを含んでいる新鮮なしいたけマッシュルームは、現在、地元産のものを手に入れられます。(オーストラリアの事情)

### 研究者が示唆する成果

- 抗癌性の効果が認められた
- 感染症に対して効果的です
- 人体の免疫系を強化します
- あなたにエネルギー、活力、気力を与えます

レンチナンは、日本の政府が胃癌患者に対して延命効果があるとして、最初の抗癌性の生産物としてそれを承認したように効果的です！！

ウェイン・ライリー (Cell Dynamics CSIROの上級コンサルタント) は、他の世界科学者に同意して、料理の美味しさとしての価値は別として、しいたけには抗発癌性、抗コレステロール、免疫賦活性という特性が与えられていると述べています。

レンチナン含有量は、調理されても影響を受けません。そのまま消費されても、しいたけは素晴らしい味がします。どんな食事でも、しいたけによって自然に美味しくなることと思います。

しいたけに含まれるレンチナンから最大の恩恵を得るためには、一人当たり1週に300グラムを食事で摂ることがすすめられます。

しいたけは、堆肥の上で育つ他のキノコと違って、天然成分の上で育ちます。このことが、しいたけに非常にはっきりした味を与えます。キノコは、ビタミンB12、葉酸、カリウムと食物繊維の良い源です。100グラムのしいたけは、およそ13カロリー (55kjs) です。しいたけは、菜食主義者に非常に人気があります。

しいたけを保存するには、湿り気の損失を防ぐために茶色の紙袋で冷蔵するようおすすめします。冷蔵されると、しいたけはおよそ3週もちます。しかし、レンチナン含有量の最大の恩恵を得るためには、購入してから7日間以内に、食べるのが最もよいでしょう。

乾燥しいたけもレンチナンを含んでおり、アジア食料店で購入すると非常に安いです。(オーストラリアの事情) 使う前に20分間、温水に浸してから、新鮮なしいたけと同じように使ってください。

## SPELT粉

(低アレルギー — 高エネルギー粉)

あなたが小麦に耐性がないならば、これが答えでしょう。

この低アレルギー — 高エネルギー粉は、古代の穀物から作られます。それは小麦と関連はあるのですが、小麦とはまったく違ったふるまいをするのです。手作りでも機械でも素晴らしく美味しいパンになります。この粉の遺伝子の構造は、多くの人が食事の中に含まれていると、とても敏感に反応するかアレルギーを起こす穀物である小麦と、全く異なります。多くのヨーロッパ人のダイエットにおいて非常に人気になってきて、パン、ペーストリー、ケーキなどを作るのに用いることができます。

小麦タンパク質の過剰なアミノ酸がヒトプラズマのためのタンパク質源を構成しますが、スペルトタンパク質の生物価は、小麦タンパク質の生物価をかなり上回ります。またスペルトは、血液凝固で決定的な役割を演じ、人体の免疫システムの刺激剤となる、特別な炭水化物（独占糖類）を含んでいます。

その高い水溶性のために、穀物の生き生きした中身、からだに素早く吸収されます。栄養分は、最小限の消化吸收活動で、有機体全体に行き渡ります。全ての有機体全体がビタミンと穀物の生き生きした中身であふれる間、からだの細胞は栄養を与えられ、強くされ、最適パフォーマンスの準備ができています。

小麦と対照的に、この粉の生き生きした中身は、穀物の内部の実で見つかります。小麦の生き生きした中身はシェルと胚芽で見つかります。通常それは、粉挽きの過程において取り除かれます。したがってこの粉は、からだに必要なより多くの本質的要素を提供します。専門家によると、これはエンメルシリーズの小麦と *Aegilops Cylindrica* (アエジロプス シリンドリカ) の小麦の交配種の分離種で、この穀物がいまだに生えているアルプスの北部地域に定住した、古代ゲルマン民族の先祖によっておそらく最初に手に入れられたと見られています。

ASTURIA は、オーストラリアで有機的に育てられたブランドです。

## ステビアRebaudiana：それは、どれくらい甘いですか！

ステビア Rebaudiana は、砂糖より300倍甘い、少し知られた南米の薬用植物です。それは何世紀もの間、南アメリカの上部で自生していましたが、現在は中国、日本、韓国、イスラエル、マレーシア、ブラジル、パラグアイ、メキシコ、米国で栽培されています。

キク科の仲間で、古代からパラグアイのグアラニー族インディアンによって、主に甘味料としてですが、薬草としても使われてきました。話がうますぎるように思うかもしれませんが、ステビアはカロリーゼロ、毒性のない、天然甘味料で健康効果さえあるのです。自然の葉は、濃縮した白い粉砂糖より200~300倍甘いのです。この植物の活性成分は2つのグルコシド、ステビオサイドと rebaudiosides で、最後のものはいくぶん苦い味がします。

全部の葉または液体抽出物として、ステビアには3つの主な用途があります：味の強化剤、ハーブティー、医薬。一般には、甘味料と味の強化剤として使われます。

日本では、人工甘味料が法律によって禁止されているので、ステビアは甘味料市場の41%を占めます。ハーブティーとしての使い方は、単独で、または他のハーブと一緒に使うのが一般的です。医薬としては、美肌効果があり、糖尿病患者の血中ブドウ糖濃度に効果があります。ブドウ糖の安定効果は、血糖値のレベルを下げるすることができます。（これは糖尿病にかかっていないユーザーには起こりません）ステビアは決して血糖を上げないので、糖尿病患者が症状を悪化させないで、お菓子を食べることを可能にします。ステビアには軽い抗菌作用もあるので、それをうがい薬、歯みがき、風邪やインフルエンザ治療薬に入れて使うのに適しています。それがグアラニー族インディアンの一般的な伝統的使用法です。それは更に（お茶の形で）、体重管理の中で食欲刺激剤、消化促進として使われます。

ステビアは熱の中で安定しているので、料理の中でも砂糖の代わりに使うことができます。（ステビアの茶匙1杯は、砂糖カップ1杯に等しいのです）クッキーとケーキに使うときは、砂糖のように褐色にならないので、程良い出来上がりを見極める調整が必要です。精製された葉が過剰に使われた場合、後味にかすかな苦味が残ります。—精製した葉が少なければ苦味も少なくなります。ほんの少しのカンゾウを加えることを（これもまた、天然甘味料）多くの人が好みます。

## 必須脂肪酸についての12点

Compiled by: Dr. Douglas W. Morrison N.O. Ph.D. from various sources

(さまざまな資料より編集されたものです)

1. 2つの必須脂肪酸があります。この欠くことのできない栄養分は、変性疾患からの解放だけでなく、からだの最善の健康という両方のために必要ということが、主要な研究によって示されてきました。それは、Omega 3（アルファリーノレン酸またはALNA）とOmega 6（リノール酸またはLA）として知られています。
2. タンパク質に加えて、必須脂肪酸またはEFAは、細胞膜とさまざまな細胞の内部の構造の素材です。
3. EFAは、トリグリセリドとコレステロールの代謝と輸送のために必要です。
4. EFAは、人間の脳の発達と機能を果たすために必要です。
5. EFAは視力、神経系、副腎と精巣の適切な機能のために必要です。そして、精子形成と受胎に不可欠な役割を演じます。
6. EFAは、代謝、代謝率、エネルギー生産と酸素取り込みを促進します。
7. EFA特にOmega 3は、ガン細胞、カンディダ、そしてからだの健康に有害ないろいろな嫌気性有機体の成長を減少させることが示されました。
8. EFASは、プロスタグランジンとして知られているホルモン様の物質の、前駆体です。これらには、PG1s、PG2s、PG3sとして知られている、3つの主なグループがあります。プロスタグランジンは、血液中の血小板粘着性、動脈の筋緊張、炎症反応、腎臓を通してのナトリウム排出と免疫機能を支配します。
9. PG1sとPG2sはOmega 6から分離する一方PG3sはOmega 3に由来します。PG2sはストレスによって誘発され、血小板粘着性を増やし、動脈を収縮させ、炎症を増やし、ナトリウム排出を減少させ、そして、免疫機能を妨げます。通常の状態の下では、PG3sがPG2sを抑制しておきます；PG2sの野放しの生産は、深刻な結果を招くでしょう。Omega 3の欠如または不足は、PG3sの欠如または不足を招くでしょう。Omega 6に対するOmega 3の比率も同様に決定的な要素です。Omega 6のOmega 3と比較したときの過剰率は、5：1より大きくなってはなりません。大部分の人々のダイエットの典型的比率は、20：1という過剰状態です。
10. 過剰な非必須脂肪酸は、D-6-Dとして知られている生命維持に不可欠な酵素を手に入れようと争います。このようなことから、非必須脂肪酸の過剰はEFAの機能不全を招くことがあります。研究は、必須脂肪酸に対する非必須脂肪酸の比率は1：1以上であってはならないことを示しています。大部分の人々の典型的比率は、10：1の過剰であり、その必須脂肪酸のほぼ全てがOmega 6です。
11. 1986年11月の国立癌研究所ジャーナルの研究は、Omega 3とその派生物の1つがOmega 6の派生物のうちの3つと同様に、組織培養において、通常の細胞に損傷を与えることなく選択的に人間のガン細胞を破壊するのを見られることを示しました。

12. ヨハンナ・バドウィグ博士、ドイツの医師であり生化学者は、ガン患者の血液にはE F Aが不足しているということを発見しました。黄緑色の色素が、血液またはヘモグロビンの通常の赤い色素の場所に見つかりました。特定の食事の改善と一緒に、彼女はE F Aを体内（亜麻油は、55～65%の Omega 3 と15～25%の Omega 6 です）に入れる手段として、患者にフレッシュな亜麻油を大さじ3杯を与えました。他のいかなる補助食品も含まなかったこのプログラムで、彼女は3 ヶ月以内に黄緑色が赤と入れ替わり、ガンが消えたと発見しました。

## ダークチョコレートの効果

- ダークチョコレート（70%から最高100%のココア）。おすすめの量は、1日につき女性は最高30〜40グラム、男性はおよそ50グラムです。
- あなたのムードを高揚させ、最高の抗うつ薬になるであろう、エンドルフィンを含みます。
- リラクゼーション効果のある物質を含み、それゆえにストレスを減らすことができます。
- 抗癌性で抗心臓病である化学物質（おそらく全ての食品で最も高い）を非常に高い濃度で含みます。
- コレステロールのような血中脂肪を正常化するのを助けて、危険なコレステロールを危険でない形に変えます。
- 低用量アスピリンと同様に、血液の粘着性を減少させます。
- 血圧の調整を手伝うことができます。
- クロミウム、マグネシウム、亜鉛といった高いミネラルを含むため、抗糖尿病薬の可能性がります。
- どんな野菜よりも多くの鉄が含まれます。
- ジャガイモのGIの高さの半分未満です。
- 生理前緊張に役立つことがあります
- コーヒー（60〜90mg）と比較して、ホットチョコレート（ココア）の1カップは、およそ4mgのカフェインを含みます。
- 50gのチョコレートは、38mgのカフェインを含みます。
- 犬と猫は、チョコレートを食べると、かなり病気になります。
- 50gのチョコレートのカロリーは、平均的小さな甘いビスケット4つより、少ないです。
- 虫歯を防ぐ物質を含みます。

Avni Sall教授

MBBS PhD FRACS FACS FACNEM

Foundation Head of Graduate School of Integrative Medicine



## きびしいダイエットにおすすめのジュース

1. レモンジュースと水：ビタミンC

朝一番に。からだ特に肝臓の準備と浄化をする。

2. にんじんジュース：ビタミンA

組織と傷ついた細胞の修復。強い消毒剤。また、神経系を強くするのに助けるビタミンB1、B2とCを含みます。

3. ビートの根とニンジン：肝臓の浄化、造血。

4. グリーンジュース

レタス : 鉄

セロリ : ナトリウム、カルシウム

トウガラシ : ビタミンC

キャベツ : ビタミンA

パセリ : 葉緑素、ビタミンA、ナトリウム

ほうれん草 : ビタミンA、鉄

(どんな組合せでも良いので、幾つか混ぜ合わせてください。)

もしくは

Barley Green : 粉は、若い大麦の芽から作ったパウダー。多くの特性を持ち、免疫系を強化し血を造る、葉緑素の最も高い源です。

(テーブルスプーン一杯のBarley Greenを水で溶かすか、グリーンジュースに加えてください。)

5. グレープジュース：鉄分が高い造血作用

(1/2の水と1/2ジュースの割合で混ぜてください。)

6. アップルジュース：からだの毒素を除去して、肝臓と腎臓を洗浄します。

なしジュース : 西洋ナシジュースは、便秘に良く効きます。

(林檎か梨どちらかを選んでください。1/2水1/2ジュースの割合で混ぜる。)

これは、ジュースが含む特性の簡単なアウトラインです。更なる読書のために、下記の本も参照して下さい

The Uses of Juices: C.E. Clinkard

Foods that Heal: Dr. Bernard Jensen

Green Barley Essence: Yoshihide Hagiwara, M.D.

## ‘非難物語’を手放すための用紙

声を出して、以下の声明（余白に適切な言葉を入れてを完了すること）を読んでください

ステップ1：私は、\_\_\_\_\_が言ったか、した\_\_\_\_\_のために憤慨したり、気がとがめたり、恥じていると感じ続けて傷付くことを、止めたいのです。  
（関係する人の名前を挿入する。）

ステップ2：私は、\_\_\_\_\_の間、\_\_\_\_\_（時間） \_\_\_\_\_（短く事件または問題を記述してください）  
に対する怒りと恨みにしがみついていた。

ステップ3：私は、あなた \_\_\_\_\_（名前）がこうしてくれれば \_\_\_\_\_  
良かったなと思います。

ステップ4：しかし、あなた \_\_\_\_\_（名前）は、私がして欲しいようにはしません（または言わなかった）でした。あなたは、それを自分のやり方で処理することを選びました。

ステップ5：したがって、私はあなたの行動の全責任をあなたに返します。私はこの事件／問題に関して苦しむのを止め、今、この問題を手放し癒やすほうを選ぶことに決めました。  
（適切なかたちで手放す、又は削除してください）

ステップ6：私は、\_\_\_\_\_というあなたにして欲しかったこと、  
こうあって欲しかったという思い、その全ての要求と期待や条件を出すことをキャンセルします。

（これは、とても難しい第一歩であるかもしれませんが。深呼吸してください。自分が全ての要求を捨てるのを感じてください。）

## 自分を解放するための用紙

声を出して、以下の声明（余白に適切な言葉を入れてを完了すること）を読んでください：

ステップ1：私は、私 \_\_\_\_\_ が言ったか、した \_\_\_\_\_  
のために憤慨したり、気がとがめたり、恥じていると感じ続けて傷つくことを、止めたいのです。（自分の名前を挿入する。）

ステップ2：私は、 \_\_\_\_\_ の間、 \_\_\_\_\_  
(時間) (短く事件または問題を記述してください)  
に対する怒りと恨みにしがみついていた。

ステップ3：私は、自分がこうすれば \_\_\_\_\_ 良かったなと思います。

ステップ4：しかし私 \_\_\_\_\_ (あなたの名前を書きます) は、自分が望むようには  
言ったり、行動しませんでした。私は、自分がその時に一番よいと思った方法でそれ  
をやることを選びました。

ステップ5：したがって、私は自分の行動の全責任を認めます、そして、とても残念に思います。  
私はこの事件/問題に関して苦しむのを止め、今、この問題を手放し癒やすほうを選  
ぶことに決めました。（適切なかたちで手放す、又は削除してください）

ステップ6：私はこの出来事についての、全ての罪の意識と恥ずかしさを手放します。そして、私  
は私自身に対してやさしさと思いやりを持って前へ一歩踏み出します。