

命を知り、命を感じ、命を養う「癒しの人間学」

心整体法

入門テキスト（初伝）

<導入・思想編>



2020年版

Ver.1.3.1

成長を求める大人の学び舎

心身楽々堂・整体塾

地球や自然に対する、傲慢と冒涇を反省するために。

人間だけでなく、すべての生命を尊重する世界を取り戻すために。

誰もが安心して、自分らしくあれる社会を実現するために。

自分の恵みに感謝しなさい。

自分のかけがえのなさを主張しなさい。

自分の枠を超えなさい。

選ぶ力を賢く使いなさい。

——— オグ・マンディーノ「この世で一番の奇跡」より

真の癒しへの第一歩を踏み出す

本整体塾では、“学問”としての整体をお伝えしています。

学問と聞くと、難しい、あるいは面倒なものと感じる人もいます。

しかし、それは誤解です。

本当の学問は、日々を幸せに生き、人生を豊かにする、とても実用的な道具なのです。

中国戦国時代末の思想家・儒学家である荀子は、学問を次のように述べているそうです。

「夫れ学は通の為に非ざるなり。窮して困しらず、憂えて心衰えざるが為なり。禍福終始を知って惑わざるが為なり」

(本当の学問というものは、立身出世や就職などのためにあるのではない。窮地に陥った時も困ることなく、憂える状況に陥った時も心を病むことなく、人生には良いことも悪いこともあることを知り、いかなる時も惑われないためにある)

人生は、常に、山あり、谷ありです。

いついかなる時も、自分を支える礎となり、成長させてくれる糧となるもの。

それが、真の学問だと説いているのです。

現代は、不安定で、先が見えない混沌とした社会です。

実際に、時代の大きな過渡期にあります。

このような時代において、幸せに生きるためには、どうしたらよいのか。

多くの人が、その方法を求めています。

心整体法は、時代が求める、旧くて新しい「癒しの人間学」です。

“心”を大切にし、上手に使い、人間という生命“体”を“整える”という目的を持つ、誰にとっても必要不可欠な実践学問です。

心整体法は、整体修行を通じて、学ぶ者の心と身体を養い、成長を助けます。

成長とは、意識と行動をシフトさせることです。

依存から自立へ、そして相互共存（インタービーイング）へと向かわせることです。

成長の成果として得られるものは、「真の癒し」です。

以下、癒しの定義です。

「癒しとは、真実を知り、真理を理解することによって得られる、内なる気付きに根差した、心の平安と命の調和である。真実を知るとは、一切のジャッジをすることなく、現象界（目に見える世界）の森羅万象を受け入れることである。真理を理解するとは、実相界（目に見えない世界）の存在を受け入れ、現象界と実相界の本質と関係性を学び続けることである。言い換えれば、自分に深く根ざしつつ、囚われることや偏ることなく、自在で中庸な心と生き方を保つことが、真の癒しである」

真に癒された者は、他者の成長を助け、癒しへと導くことができるようになります。

その積み重ねが、より良い社会実現へとつながると確信しています。

あなたは縁あって、この学びの入り口に立たれました。

ご縁は、すべて必要必然です。

さあ、私と一緒に、真の癒しへ至る道へと歩みを進めて参りましょう。

共に学び、共にこの素晴らしい道を歩めることを、心から嬉しく思います。

何とぞ末長く、よろしく願いいたします。

2020年4月1日

心身楽々堂・整体塾



内容

- 心整体法への導入
 1. 心整体法について
 2. 私たちについて
 3. 学び方について

- 心整体法の思想
 1. 人間について
 2. 社会について
 3. 整体について

心整体法への導入 1

心整体法について

心整体法とは

- 心整体法とは、「心」を使って、人間という生命「体」を「整」える「法（=教え、道）」である
- 人間という生命体を整えるとは、
 - － 自然と調和する
 - ・ 人間は、自然の一部である
 - ・ 唯一、自然に抗い、自然を破壊する能力をもつ
 - ・ その能力をどう使うかが問われている
 - － 生命の営みを整える
 - ・ 病気、痛みや症状は生命の営みの乱れである
 - ・ 病気、痛みや症状は結果であり、結果には原因がある
 - ・ 生命は、肉体のみで営まれていない
 - ・ 人間の生命は、局所化された宇宙である
 - － 生き方を整える
 - ・ 私たちは「原因と結果の法則」に支配されている
 - ・ 痛み、症状、病気の原因は、自分自身が創造している
 - ・ 原因は、多岐、多面、多次元にわたり、複雑に交錯している
 - ・ 原因を変えない限り、結果は変わらない
 - ・ 痛みや病気、あるいは困難や危機は、気づきと学びのきっかけ（生き方を変え、成長する機会）である
 - ・ 運命（人生）＝（宿命＋環境）×生き方
- 意識と行動を「依存」→「自立」→「相互共存（インタービーイング）」へとシフトさせる
- 心整体法は、命を知り、命を感じ、命を養う「癒しの人間学」である

心整体法の概要 ※詳細は後述

● 思想の根幹

「無為自然（むいしぜん）」

できる限り人の手を入れず、ありのままの自然に任せること

● 真髓

- － ゆるす 「理解し、受け入れること」
- － ゆるむ 「解放し、自由自在になること」
- － ゆだねる 「信じて、まかせきること」

● 実践

- － 訊ねる
- － 聴く
- － 寄り添う
- － 受け取る
- － 見守る
- － 待つ

私たち日本人は社会と関わりそこで他者に必要とされながら、深い身体感覚に根ざした信頼や愛情に基づいた感情に結ばれながら生きてこそ、本当の生きがいや幸福を感じることができるのだ。

心整体法の三本柱

1. 思想（＝地盤）：すべての基盤になるもの
 - － 人間について
 - － 社会について
 - － 整体について
2. 技術（＝構造体）：思想表現の手段
 - － 理論
 - － 施術
 - － 手技
3. 経営（＝設備、内装材）：社会に働きかける手段
 - － 集客
 - － 運営
 - － 対話

心整体法への導入 2

私たちについて

創始者紹介

- 西田 聡（にしださとし）

- 1960年11月、大阪府枚方市生まれ
- 大阪府枚方市在住
- 心身楽々堂 代表
- 心身楽々堂・整体塾 主宰
- 心整体法 創始者
- 思想家／社会活動家

- 略歴

- 大学卒業後、24年間、大手印刷会社に勤務
 - 印刷建材の企画・制作、新規事業開発、マーケティング企画、観光案内プロジェクトマネジメント、システムインテグレーション、ショールーム企画運営、イベント企画運営等、さまざまな企画開発業務に携わる
- 2008年、47歳の時に脱サラして整体師に転身
- 同年、「心身楽々堂」創業
- 2011年、「心身楽々堂・整体塾（当時は、整体法講座と称していた）」創業

脱サラし起業した理由

- 会社勤務の中で心身の健康の重要性を痛感していた
- 自分自身が心と身体を病んだ
- 大量生産と大量消費を前提とする「経済発展至上主義」に加担することに、苦痛と罪悪感を感じるようになった
- サラリーマンに限界を感じた
 - － 他者に自分の人生を委ねる理不尽さ
 - － どんなに頑張っても報われることがない矛盾
 - － 心が闇で覆われるような、漠然とした不安感、焦燥感
 - － 将来に夢と希望が持てない絶望感
- 常に次のように思っていた
 - － 自分らしく生きたい
 - － 自分や他者に嘘をつかず、誠実に生きたい
 - － 一度しかない人生、好きなことをして生きたい
 - － 時間＝命、これ以上、無駄で虚しい時間は過ごしたくない
 - － 自分の力で幸せに生きたい
 - － 息子たちに、自分の生き様を見せて大切なことを伝えたい
- 好きなことを追究した先に、整体の仕事を見つけた
 - － 武術稽古（合気道、大東流合気柔術、空手道）
 - － 心身の健康
 - － 自然（キャンプが大好き）
 - － 自己啓発
 - － 精神世界
 - － 情報コミュニケーション技術

心身楽々堂について

- 「生きる力を育てる整体院」
 - － いのちの学び舎（治療院ではない）
- 自律神経失調症状に専門特化（不定愁訴、慢性疾患、精神疾患、難治性疾患）
 - － 病院へ通っても治らない
 - － いくら検査しても原因が見つからない
 - － どこへ行けばいいかわからない



心身楽々堂・整体塾について

- 「成長を求める大人の学び舎」
 - － 日本唯一の生き方を学ぶ整体塾
- 脱サラ・整体起業に特化
 - － 未経験者を一年で整体師に育て上げ、独立開業へと導き、生業として成立させる
 - － これまで200名以上を指導、うち約50名を整体院・サロン独立開業へと導く
 - － 大阪と千葉の二道場（拠点）で開講
 - － 北は北海道、南は沖縄まで、日本全国各地から人が学びに来る



©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

西田の経営理念

地球や自然に対する、傲慢と冒涇を反省するために。

人間だけでなく、すべての生命を尊重する世界を取り戻すために。

誰もが安心して、自分らしくあれる社会を実現するために。

- ミッション（使命）
 - － 自分らしく、自立して、自由に生きる大人を育てる
- ヴィジョン（目指す将来像）
 - － 調和のとれた社会（平和で、創造性と生きる喜びに満ちた、真に豊かな循環型社会）の創造
- ビリーフ（信念）
 - － 一灯照隅、万灯照国
 - － 明珠在掌、転迷開悟、安心立命
- バリュー（大切にしている価値観）
 - － 自然、自立、自由
- クレド（行動指針）
 - － 等身大で、本気で、本音で
 - － 最高を目指し、最善を尽くし、限界を超える
 - － 共感で、つながりを紡ぐ

一燈を提げて暗夜を行く。暗夜を憂うること勿れ。只だ一燈を頼め。——— 言志晩録 第十三条

心整体法への導入 3

学び方について

学びの狙い

- 学問とは
 - － 本当の学問というものは、立身出世や就職などのためではなく、窮して困（くる）しませず、憂いて心衰えず、禍福終始を知って、惑わないためである。（荀子）
- 「学び方」を学ぶ
 - － 人間は生涯にわたり成長を求める生き物
 - － 成長には、学びが必要不可欠
 - － つまり“学び方＝生き方”とも言える
- 三つの力を養う
 1. 感じる力
 2. 考える力
 3. 伝える力
- 以下を習得する
 1. 心身の捉え方・見方・育み方
 2. 真の健康、幸せ、癒し
 3. 真実と真理を追究する姿勢
 4. 正しいことを実践する勇気
 5. 命の力を信じる生き方

人間の最も高度な根源的欲求は「成長すること」と「貢献すること」であるが、心整体法を学ぶことにより、それを実現するための基盤となる力が養われる。

「感じる力」を養う

- 施術・カウンセリング・日常生活の中で
 - － 身体の状態を感じる
 - － 想念（感情、思考）を感じる
 - － 氣を感じる
- 感じることは、すべての入口
 - － 現代人は、感覚を鈍化させている
 - － 感じることにより、変化が生じる
 - － 感じることにより、エネルギーが生まれる
 - ・ 感じる→情が起こる→感情＝エネルギー
- 直感力を養い、磨く
 - － もしプロを目指すなら必要不可欠

「考える力」を養う

- 全体のセッションにおいて、原因を考えることが必要不可欠
 - 病気、痛み、症状は結果であり、結果には必ず原因がある（複数が複雑に交錯している）
 - 原因を変えない限り、結果は変わらない
- PDCAを回すことにより発展や成長が可能となる
 - Plan、Do、Check、Adjust（計画を立てる、実行する、結果を確認する、調整する）の繰り返しが必要不可欠
 - 全ての工程において「考える」ことが必要
- 普段から考えるクセをつける
 - 通念や一般常識、喧伝を鵜呑みにしない
 - 現実、事実、真実を峻別する
 - 正解を求めない（正解はないと知る）
 - 自分で考えることを厭わない



「伝える力」を養う

- 伝える = 影響を与える
 - 変化は、その人が自ら起こす以外にない（他者が変えることはできない）
 - 全体の役割は、「変化のきっかけを与える」こと
 - 影響力 = 魅力
- 「氣」を意識する
 - 氣 = エネルギー
 - 氣 = 1) 言葉 + 2) イメージ + 3) 感情
 - 自分の放つ「氣」に留意する
- 魅力を放つためには
 - 仁徳、義徳、礼徳、智徳を地道に、コツコツと磨き上げる

学び方のコツ

- 何を学ぶか < 誰から学ぶか < どう学ぶか
 - 師は鐘の如し。大鳴り小鳴りは撞く人の力に由るまでなり
- 素直な気持ちで学ぶ
 - きれいに洗ったコップに新しい飲み物を注ぐ
- 他者に教える（伝える）するつもりで学ぶ
 - 読んで学ぶ 10%
 - 聞いて学ぶ 20%
 - 見て学ぶ 30%
 - 見て読んで学ぶ 50%
 - 書いて学ぶ 70%
 - 教えて学ぶ 90%
- 鵜呑みにせず、考えながら学ぶ（疑問、気付きなどを、どんどんテキストに書き込む）
- 疑問は、専用Facebookグループで質問する
- 気付きや学んだことを、自分のFacebookタイムラインやブログなどでシェアする
- 講義だけで学んだ気にならないこと
- 思考と実践行動と気付き（PDCA）を繰り返して、自分の血肉になってこそ、本当に学んだと言える（講義や講座は知識を得るだけ＝道具を手にいれるだけ）
- PDCA=Plan、Do、Check、Adjust

心整体法の思想 1

人間について

人間とは

- 生命体としての人間

- 肉体 (body)
- 心 (heart、mind)
- 魂 (soul)
- 霊性 (spirit)
- 氣 (prana)

霊性とは、不完全な世界にあって平和と幸福を見いだす能力のこと

————— ロバート・C・フルフォード 「いのちの輝き」

- 「個」と「つながり」と「場」

- マクロとミクロ

- 社会的存在としての人間

- 宇宙とのつながり
- 自然とのつながり
- 社会や他者とのつながり
- 過去や未来とのつながり

すべてが有機的につながり、関わり合い、統合され、全体として、生命を営んでいる。分断せず、全的（ホリスティック）にとらえることが必要である。

生命とは

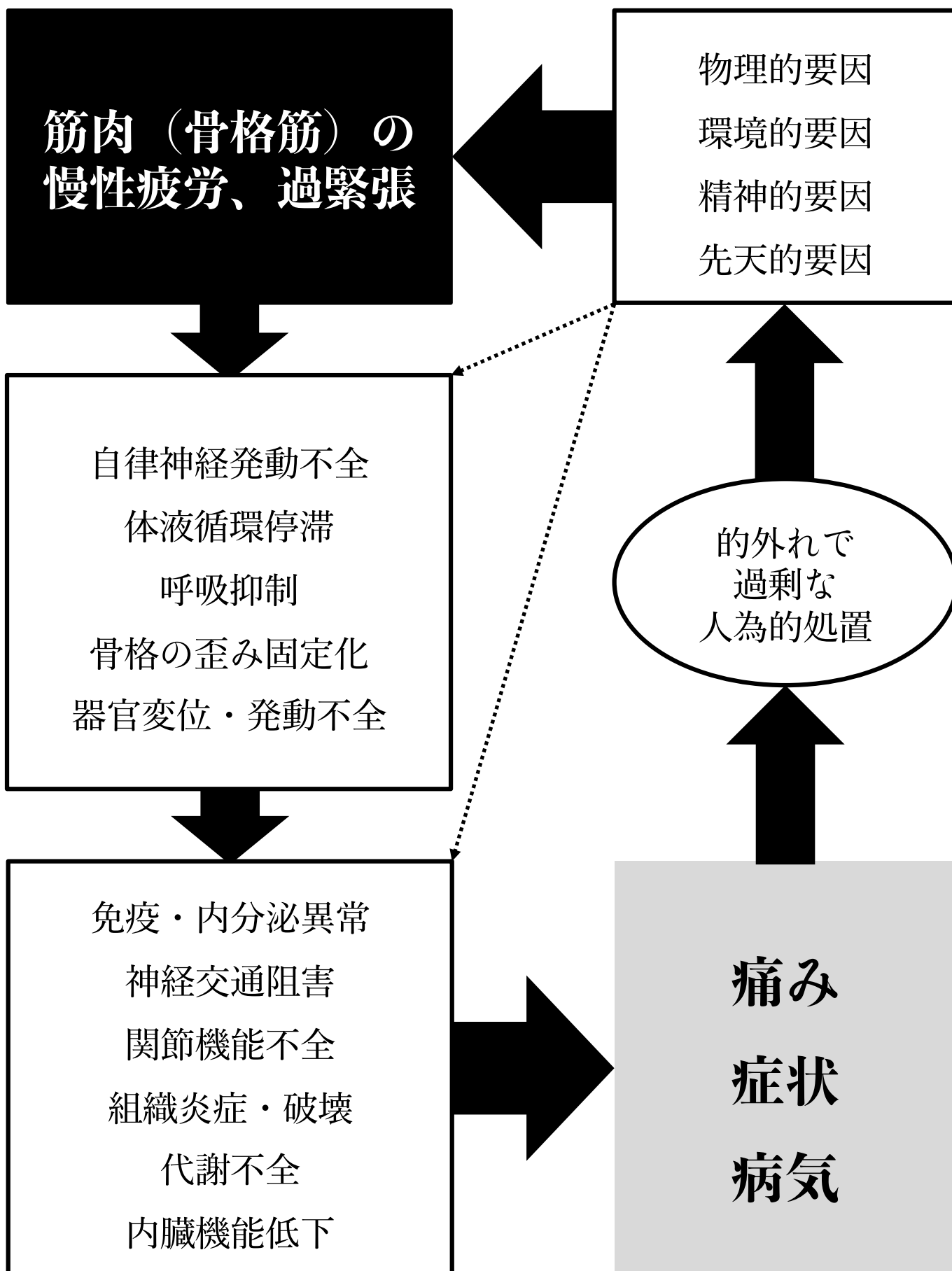
- 生命発現の二大目的
 - 自己保存 = 意志
 - 種族保存 = 愛
- ひとつの生命が誕生する確率
 - 1億円の宝くじを、100万回連続して当てるに等しい
—— 村上和雄博士（遺伝子工学の世界的権威）
- ご先祖様の数
 - 10世代遡ると、1024人
 - 20世代遡ると、104万8576人
 - 30世代遡ると、10億7374万1824人
- 生命の必要、必然
 - すべての生命は、「才能」「資質」「役割り」「使命」を備える = 宿命

いま、自分がここに存在することは奇跡であり、かつ必要必然である。また、同じ時代に生き、一緒にいることは、さらなる奇跡であり、必要必然である。私たちは「生きている」のではなく、「生かされている」ことに気付き、その事実謙虚でありたい。

痛み、症状、病気とは

- 生命が発する警告
 - － 生命維持活動の異常や不調和があり、対処が必要という知らせ
 - － 感情は、生命のメッセージ
 - ・ 動かすと痛い→「動かすな」
 - ・ 触ると痛い→「触るな」
 - ・ 食欲がない→「食べるな」
 - ・ 立ち上がれない→「立ち上がるな」
 - ・ 動けない→「動くな、休め」
- 生命の治癒反応（＝自然治癒力の発動）
 - － 恒常性維持反応
 - － 免疫反応
 - － 自己修復反応
- 「原因」と「結果」の法則
 - － 火災報知器に例えると…
 - － ホリスティックなアプローチの必要性
 - － 原因はひとつではなく、多岐、多面、多次元にわたるものが複雑に絡み合っている
 - － 原因を解消すれば、ほぼ全ての痛み、症状、病気は自然に治癒や消滅をする

痛み、症状、病気の発生メカニズム



原因を作る様々な要因

- 1) 物理的要因
 - 不自然な生活習慣（身体を使わない、無理無茶、食事）
 - 悪い姿勢、偏った身体の使い方
 - 慢性疲労放置
 - 体内静電気の蓄積
 - 事故、打撲、衝撃
- 2) 環境的要因
 - 過剰な刺激
 - 人間関係（家庭、職場、地域社会）
 - 社会制度（国家、国際社会）
 - 化学物質、電磁波
- 3) 精神的要因
 - ストレス過多
 - 洗脳、思い込み
 - 信念、価値観
 - 事故、打撲、衝撃（ショック、トラウマ）
- 4) 先天的要因
 - 遺伝
 - 母親の生活習慣
 - 胎位・胎勢・胎向
 - 出産方法

誰が治すのか？

超高級車フェラーリが故障したら、どこへ修理を
依頼しますか？



自然治癒力の発動

- 自然治癒力 = 原始的生命力
- 三つの働き
 - 自己防衛
 - 自己調整
 - 自己治癒
- 三つの機能
 - 恒常性維持機能
 - 自己修復機能
 - 免疫機能
- 私たちが地球上に住む限り、常に重力の支配を受けているように、生きている限り、自然治癒力は常時、厳然と作用している（作用が無くなることはあり得ない、作用が無くなると死亡する）
- 自然治癒力が正常に発動できるよう、環境を整えたり、導いたり、支援をすることが整体師の役割である

生命の営み

- 生命の営み＝宇宙の営み、自然の営み
- 宇宙の原理・自然の摂理に支配される
 - － 「原因」と「結果」の法則
- 生命の営みは、突き詰めれば二つ
 - － 防御する（→自己保存）
 - － 成長する（→種族保存）
- 二種類の成長
 - － 栄養成長
 - － 生殖成長
- 生物としての当たり前の営み
 - － いのちを生む
 - － いのちを育む
 - － いのちを繋ぐ
- 4つの次元・視点・アプローチ
 1. 解剖・生理
 2. 意識・想念（感情・思考）・波動・量子物理
 3. 生化学
 4. 関係・環境

自然界というのは厳然たる秩序があり、そしてめちゃくちゃです。わし
らには到底わからん。人間も同じです。人間なんてそもそもめちゃく
ちなものです。

———— 吉村 正 「いのちのために、いのちをかけよ」

生命を営む身体の機能

- 筋骨格系
- 脳神経系
- 呼吸器系
- 消化器系
- 循環器系
- 内分泌系
- 免疫系
- 泌尿器系
- 生殖器系
- エネルギー系

すべてがつながり、密接に関わり合い、バランスをとりながら、24時間365日休むことなく、周囲の情報や刺激に反応し、環境に適応しながら、複雑かつ精緻な生命維持をしている。

チャクラ

THE SEVEN CHAKRAS AND THEIR MEANINGS



第7チャクラ	Sahasrara (サハスラーラ)	頭頂	紫	霊性についての学び
第6チャクラ	Ajna (アージュナー)	眉間	藍	知性・直感・洞察・叡智についての学び
第5チャクラ	Vishuddha (ヴィシュツダ)	喉	青	意志・自己表現についての学
第4チャクラ	Anahata (アナーハタ)	心臓	緑	愛・許し・慈しみについての学び
第3チャクラ	Manipura (マニプーラ)	太陽神経叢	黄	自我・人格・それに自己敬愛についての学び
第2チャクラ	Svadhithana (スワーディシュターナ)	丹田	オレンジ	セクシュアリティ・仕事・物欲についての学び
第1チャクラ	Muladhala (ムーラダーラ)	会陰	赤	物質世界・生存・帰属についての学び

オーラ／エネルギー体

The Seven Layers of the Aura



Ethereic Body



Emotional Body



Mental Body



Astral Body



Ethereic Template



Celestial Body



Causal Body

第7層	コーザル体／Causal Body	75～105cm	「霊的（スピリチュアル：高次のエネルギー）段階」＝「高次元（＝魂）の世界（スピリチュアル界）」つまり、霊的なエネルギーを代謝している体です。この霊的な3層のエネルギー代謝が活発になり、活性化すると、物質的肉体を持たない人々や存在を認め始めるようになります。
第6層	セレスティアル体／Celestial Body	60～80-90cm	
第5層	エーテル・テンプレート／Ethereic Template	30 - 45～60cm	
第4層	アストラル体／Astral Body	15 - 20～30cm	二つの世界（物質界とスピリチュアル界）の境目でその架け橋となっているのが、アストラル体です。
第3層	メンタル体／Mental Body	6 - 7.5～9 - 20cm	「肉体的（低次のエネルギー）段階」＝「今私達が感知している三次元の世界（物質界）」。つまり、いわゆる三次元の肉体とのつながりが強く、物質界と結びついて、物質に関わるエネルギーを代謝している体です。
第2層	感情体／Emotional Body	2.5～6 - 7.5cm	
第1層	エーテル体／Ethereic Body	0.8-3～5cm	

心整体法の思想 2

社会について

心身楽々堂の事例(1)

- パニック障害（20代女性、幼稚園教諭）
 - － 学生の頃から、緊張すると血の気が引き、気分が悪くなり、めまいや貧血を起こす
 - － 日常においても、またそうなったらどうしようと不安になり、動悸がする
 - － 参観など緊張する場面はもちろん、親しい人と食事に行くような時でさえ、そのような状態に陥る
 - － 胃と喉付近の違和感、吐き気、動悸
 - － 仕事もまともにできない、男性とも付き合えない、結婚もできないのではないかと悲観をしている

心身楽々堂の事例(2)

- 自律神経失調症（20代女性、会社員）
 - － 約半年前から、次のような症状が出る
 - ・ 目の奥やこめかみが痛くなる
 - ・ 会社帰りにめまいを起こす
 - － 眼科、脳神経外科、耳鼻科等で検査をしてもらうが、異常なしとの診断を受ける
 - － 仕事量を減らして症状は鎮静したが、もどに戻すと、毎日めまいが出るようになる
 - － 2ヶ月前から肩や首のこりがひどくなり、動悸、冷や汗、呼吸困難、強い不安感などの症状が出て、退職するに至る

心身楽々堂の事例(3)

- めまい（30代女性、主婦）
 - － 約1年前から、常時、ふわふわしためまいがある
 - － 外出時に急に不安になることがあり、心療内科で抗不安薬を処方され、毎日1錠飲んでいる
 - － 飲むとめまいは止まるが、人ごみや緊張する場面、美容室などへ行くと、息苦しく、不安が強くなる
 - － たまに、右半身がしびれる
 - － 薬を飲まない则子育てできない状態であり、その状況を脱したい

心身楽々堂の事例(4)

- 慢性片頭痛（30代女性、福祉施設職員）
 - － 16年前から片頭痛で悩んでいる
 - － 市販の頭痛薬をほぼ毎日服用していたが、まったく効かなくなってきた
 - － 6年前から、頭痛外来のあるクリニックに通う
 - － その医師から「あなたの頭痛は一生治ることはなく、薬でしのぐしかない」と告げられた
 - － 1ヶ月に1回、通院
 - － 処方されている薬は次の通り
 - ・ デパケン
 - ・ トリプタノール
 - ・ ゴーミック
 - ・ ボルタレン
 - ・ 胃薬

心身楽々堂の事例(5)

- 起立性調節障害（10代男子、中学生）
 - － 中一の3学期中頃から、微熱と倦怠感が続く
 - － 4月に入院、検査を受けるが原因不明
 - － 6月に別の病院を受診、「起立性調節障害」と診断される
 - － その頃から、学校へ行けなくなった
 - － 7月に、OD専門クリニックを受診、医師から「3年くらいの長期スパンで治していこう」と宣告される
 - － 薬物処方様子を見るが、まったく改善されず
 - － 処方されている薬は、以下の通り
 - ・ メトリジン
 - ・ 補中益気湯
 - ・ 半夏白朮天麻湯
 - ・ シナール
 - ・ ビタメシン

心身楽々堂の事例(6)

- めまい、頭痛（50代女性、会社員）
 - － 2年前から、めまいと頭痛に悩まされている
 - － 時々、身体に力が入らなくなる
 - － 病院で、甲状腺と肝臓の機能障害を疑われ、検査をしたが異常なし
 - － 医師からは「美味しいものでも食べて、ゆっくりしなさい」と言われただけ
 - － 寝つきはよくない、夜中に何度も目が覚める

心身楽々堂の事例(7)

- 脊柱管狭窄症（60代女性、主婦）
 - － 先日、仕事を辞めてから、急に体調が悪化した
 - － 3日前、左臀部から太腿にかけて、激しい痛みが出現した
 - － 整形外科を受診し、MRI検査をしたところ、「脊柱管狭窄症」と診断された
 - － 当面、痛み止めと血の流れをよくする薬で様子を見て、変化がなければ手術しかないと言われた
 - － その他の症状として、朝、身体がだるくて起きられない

心身楽々堂の事例(8)

- 乳癌（80代女性、主婦）
 - － 約30年前、左乳房にしこりを感じた
 - － 医師に相談したら「乳腺炎なので心配ない」と言われたので、放置した
 - － 2～3年前から、しこりがだんだん大きくなってきた
 - － 今年になり、外からわかるほどしこりが大きくなってきた（大型のリンゴ大）
 - － 乳腺科を受診して、かなり進行した癌と診断された
 - － 高齢ゆえに切除手術は難しく、抗がん剤で退縮させてから切除手術を行うと告げられた

整体院の現場から社会を眺めて

● 整体院のお客さま

- 1) 病院へ通っても治らない、2) いくら検査をしても原因が見つからない、3) どこへ行っていいかわからない
- お客さまの半数以上が、20～40代の女性
- ここ数年、小・中学生、高校生の相談・来院が急増している

● 社会全般

- 少子超高齢化社会（世界でも例がない）
- 心身を病む人、生き辛い人が多い
- 年間自殺者3万人（実際は10～15万人）、15～35歳の若年層の死因1位は自殺）、中高年の引きこもり者60万人
- 巨大産業化した現代医療（盲信、過信）
- 教育のあり方の問題（92%の子どもが「自分には価値がない」）
- 意図して作られた社会の仕組みや構造、それに気付かない人たち（洗脳、愚劣化、分断と対立、搾取）→「自発的隷従」
- 私たちは自ら、生命を軽んじ、人を幸せにしない社会に加担

● 自分自身のこと

- 苦労や困難は、サラリーマン時代と比較にならないくらい多いし、休みも少ない
- しかし、人生が充実しており、大きな夢と希望を持ちながら、毎日を幸せに生きている

現在、日本の社会は、自然から乖離し、かつてないほど生命が軽くなった、異常な社会になってしまった。そのような中、現代社会のあり方に疑問を持つ人が増えていると同時に、「自分は何者なのか」、「何のために生まれてきたのか」、「どう生きればよいのか」など“生き方”を模索する人も少しずつ増えている。

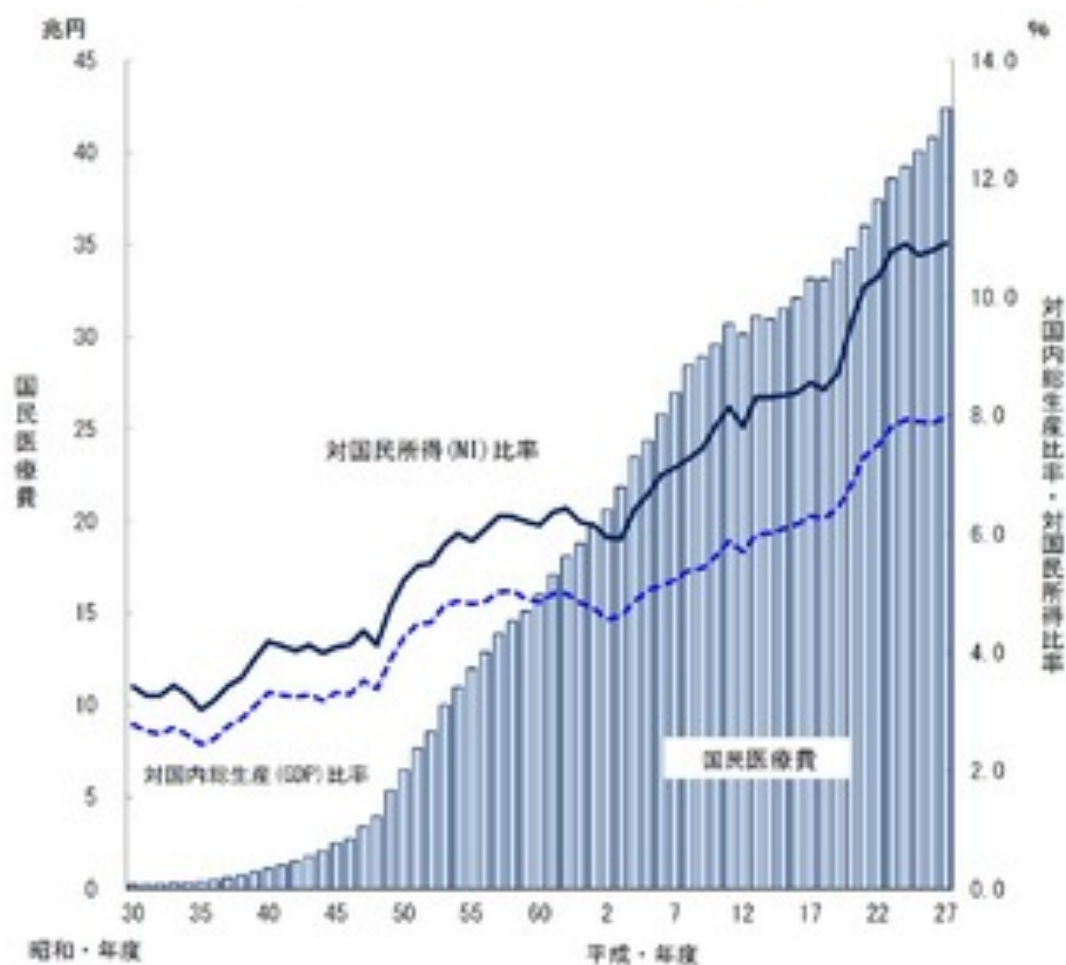
薬消費大国日本

- 世界人口比約1.7%（1.2億人／70億人）の日本人が、全世界の約40%の薬物を消費している
- 日本の水質汚濁最大の原因は、人間の排泄物（＝薬物）である
- 薬の原材料は、石油である
 - － 原油（1㊦）：65円（初期投資）
 - － 石油（1㊦）：162円（2.5倍）
 - － 認知症治療薬（1kg）：9,700万円（150万倍）
 - － 抗がん剤（1kg）：4.4億円（667万倍）
 - － C型肝炎治療薬（1kg）：3,400億円（52億倍）
- 薬の弊害
 - － 無差別に作用する
 - － 身体本来の営みを狂わす、衰退させる
 - － 交感神経を刺激する
 - － 酵素を無駄使いする
 - － 体液がアルカリ性から強酸性へと変容する
- すべての薬は対症療法に過ぎない
 - － 4種類以上の薬を飲んでいる患者についての比較対照試験はこれまでに行われたことはなく、3種類の薬を飲んでいる患者についての試験もほんのわずかしかな行われていない。4種類以上の薬を飲んでいる患者は医学の知識を超えた領域にいるのである。（医師の心得集「ドクターズルール425」より）

高騰を続ける日本の国民医療費

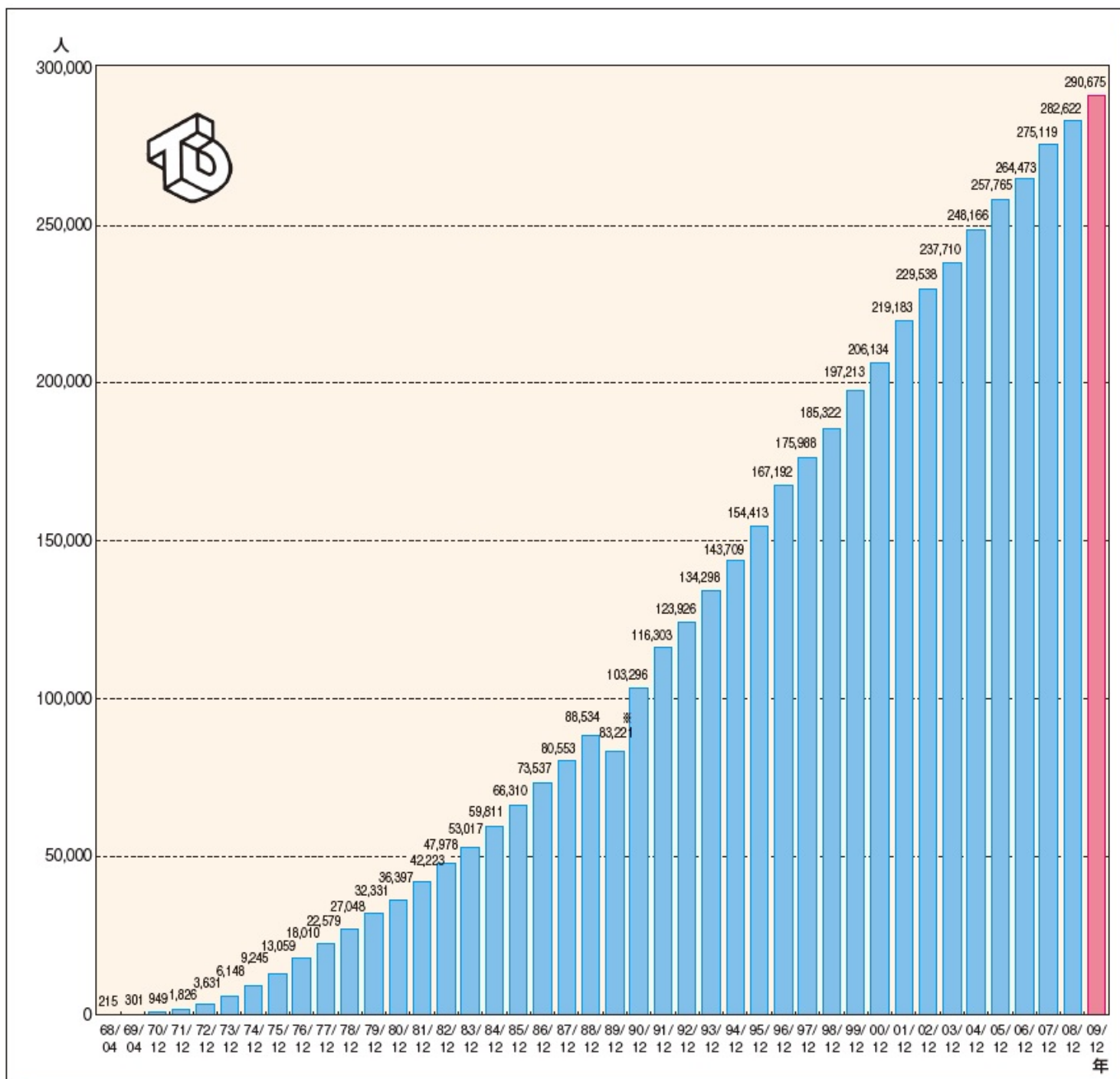
いまや年間42兆円を突破している

図1 国民医療費・対国内総生産・
対国民所得比率の年次推移



人工透析患者数

(1) 慢性透析患者数の推移 (図表2)



出展：日本透析医学会 <http://www.jsdt.or.jp/>

比べてみよう

- 東京湾アクアライン

- 事業期間：1987年7月～1997年12月
- 総事業費：約1兆4,409億円



- 東海道リニア新幹線

- 2045年開業
- 総事業費：5兆5235億円

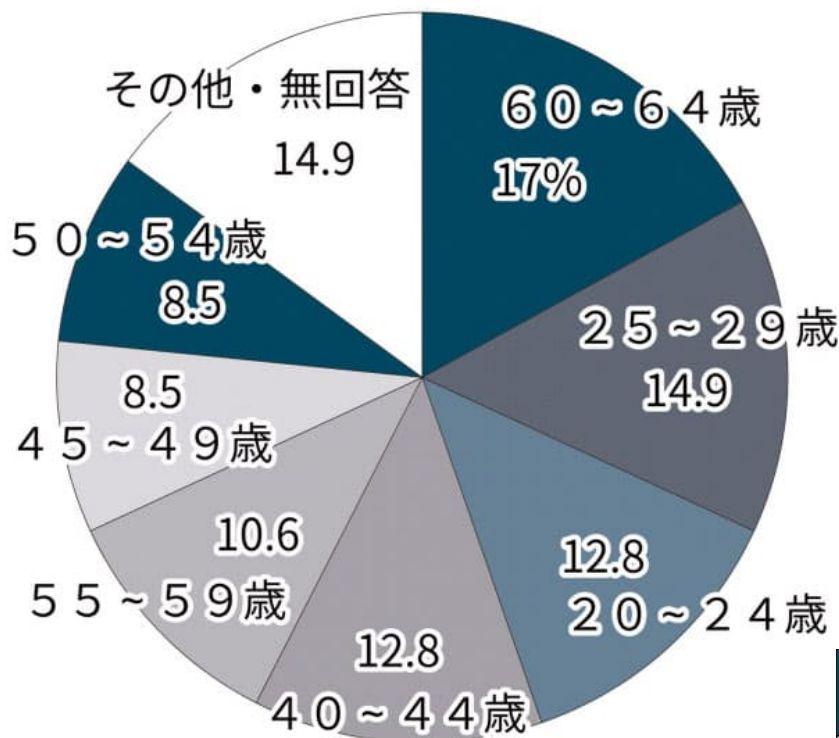


©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

中高年のひきこもり61万人

内閣府は平成31年3月29日、自宅に半年以上閉じこもっている「ひきこもり」の40～64歳が、全国で推計61万3千人いるとの調査結果を発表した。7割以上が男性で、ひきこもりの期間は7年以上が半数を占めた。15～39歳の推計54万1千人を上回り、ひきこもりの高齢化、長期化が鮮明になった。中高年層を対象にしたひきこもりの調査は初めて。

ひきこもりの状態になった年齢



ひきこもりになったきっかけ (上位5つ、複数回答)	
退職した	36.2%
人間関係がうまくいかなかった	21.3%
病気	21.3%
職場になじめなかった	19.1%
就職活動がうまくいかなかった	6.4%

(注) 40～64歳、内閣府調べ。

武器で平和は守れない

「人間と自然が折り合うべき。自然は搾取の場ではない。武器があれば平和を守れるという迷信を捨て、人と人は和解すべきだ」

——— 中村 哲（2019年12月、銃撃により命を落とす）



心整体法の思想 3

整体について

心整体法の思想

- 「無為自然」
 - － 人為的行為を極力排し、宇宙のあり方に従って、自然のままであること
 - － 無為自然は、中国の老荘思想に端を発するが、日本人は、長い歴史を通じて独自の思想と文化に昇華させてきた
 - － ルーツは日本伝統武術の極意「合氣」
 - ・ 自然に従う
 - ・ 戦わず、調和する

合氣とは愛なり。天地の心を以って我が心とし、万有愛護の大精神を以って自己の使命を完遂することこそ武の道であらねばならぬ。合氣とは自己に打ち克ち敵をして戦う心無からしむ、否、敵そのものを無くする絶対的自己完成の道なり、而して武技は天の理法を体に移し靈肉一体の至上境に至るの業であり、道程である。

————— 合氣道開祖 植芝盛平

心整体法の真髄

- ゆるす
 - － 理解し、受容すること
 - － 病気、痛み、症状を“ゆるす”ことが第一歩
- ゆるむ
 - － 解放し、自在になること
 - － “ゆるむ”と、身体の機能が活性化する（自然治癒力が発動する）
- ゆだねる
 - － 信頼し、まかせきること
 - － “ゆだねる”ことにより、自然治癒力が最も働きやすくなる

心整体法の実践 1 / 訊ねる

- 相手と関わる第一歩＝関心を持つ
- 「訊ねる」ことは、相手に対して「関心がある」というメッセージを発すること
 - － 「私にとってこわいのは死刑よりも人から見捨てられることです。私のような人間はもう作らないでほしい」——— 殺人事件を犯し、死刑判決を受けた元少年の手記より
 - － 「今日の最大の病気は、らいでも結核でもなく、自分はいてもいなくてもいい、だれもかまってくれない、みんなから見捨てられていると感ずることである。最大の悪は、愛の足りないこと、神からくるような愛の足りないこと、すぐ近くに住んでいる近所の人や、搾取や、権力の腐敗や、貧しさや、病気におびやかされていても無関心でいること」——— マザーテレサの言葉

心整体法の実践 2 / 聴く

- 「聞く」と「聴く」の違い
 - － 耳と目と心で聴く
 - － 全身で聴く（手で聴く）
- とにかく聴く
 - － 情報がたくさんある
- 相手に「聴いてもらっている」と実感させる
 - － 病院では「聴いてくれない」
 - － 家族も「聴いてくれない」
- 人に聴いてもらうことで、自分の考えを整理したり、
答えを見つけたりする ⇒ 癒しにつながる
- 傾聴の基本的態度
 - － 自他に対する基本的信頼を示すこと
 - － 人間一般についていわれていることと、目の前に座っている固有の人間との相違に気づくこと
 - － 人を憶測しないこと
 - － 相手を尊敬すること

心整体法の実践 3 / 寄り添う

- 寄り添うとは
 - そばにいる
 - 並んで、同じ方向を見る
 - 共感する（理解し、受容する）＝ゆるす
 - 尊重し、信頼する＝愛する
- ふたつの寄り添い
 - 身体に寄り添う ⇒ 手技
 - 心に寄り添う ⇒ カウンセリング
- 統合を助ける
 - 手技による癒しは、患者が自己の本質につながろうとするのを助け、その人を「まるごと」の状態にもっていく。ヒーラーがかざし、ふれる手は、患者の本質がその人のからだにつながるのを助け、その結果、ふたたび生命エネルギーがじゅうぶんに流れるようになる。そこでヒーラーが手を使って、患者のからだのなかのエネルギーをととのえ、バランスを回復させる。ヒーラーは意思を通じて患者に愛をおくる。すると、頼れるヒーラーに見守られてリラックスした患者は、その愛を受けとる。——— ロバート・C・フルフォード

心整体法の実践 4 / 受け取る

- 受け取るとは
 - － ありのままを認めること
 - － 判断をしないこと
 - － 感謝の気持ちを忘れないこと
- 受け取ることは、相手の「ゆるし」を助ける
- 人間は、与え合い、受け取りあっている
- 受け取るために
 - － 操る手ではなく、「感じる手」を心がける
 - － 普段から「感じる」訓練をする

心整体法の実践 5 / 見守る

● 成長と自立を助ける

- 成長とは、学ぶ力を身に付けること
 - ・ 感じる力
 - ・ 考える力
 - ・ 伝える力
- 干渉し過ぎない
- 自立とは
 - ・ 薄く広く依存先があること
 - ・ 弱い人が弱いままでも強く生きていくこと

● 見守りには、愛が必要不可欠

- 愛とは、
 - ・ 尊重すること
 - ・ 信頼すること

心整体法の実践 6 / 待つ

- 原始的生命力にゆだねきる
- 結果を求めない
- 結果を急がない

医療のくびきから解き放たれ、

大いなる自然に依拠すれば、

原始的生命力はよみがえり、

お産は深い悦びに満たされて女性は浄化され

真実の母子が誕生する・・・

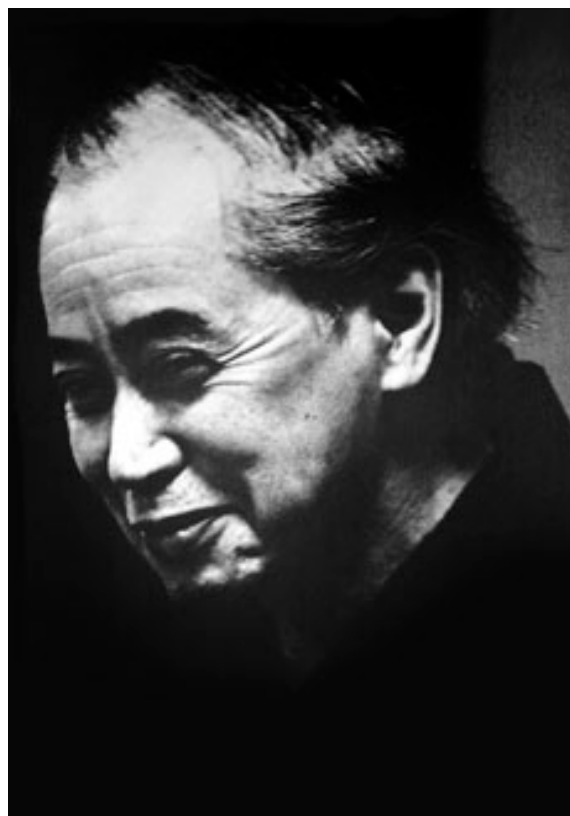
——— 吉村 正、島袋伸子「母になるまでに大切にしたい33のこと」より

一般的な整体について

- さまざまな由来がある
 - 推拿（中国）⇒按摩（日本）
 - オステオパシー（アメリカ）
 - カイロプラクティック（アメリカ）
 - 活法、骨法（日本）
- 一般的な定義
 - 整体（せいたい）とは、脊椎・骨盤・肩甲骨・四肢等の体全体の骨格の関節の歪み・ズレ(亜脱臼)の矯正と、骨格筋の調整などを、(手足を使った)手技にて行うことで、症状の改善や治療をおこなう民間療法的一种である。
 - それまで、正體、正胎、正体と呼んでいたものを、昭和になって、野口晴哉先生が「整体操法」という呼称を用いるようになり、「整体」という言葉が一般化したと考えられる。

“整体の父” 野口晴哉先生の言葉

整体操法は今迄の意味での職業ではなく、人間の信念としての行動であらねばなりません。他人の不摂生や不養生の後始末をしてやる事が整体操法ではありません。そういうドブ掃除人のやる事を行うのではなく、それを機に健康に生きる原理を教え、その苦しみや悩みから立ち上がる道を示し、その人達の心に灯りを点け、生き生き歩ましむることが整体操法の為すところでありまして、その為には整体操法を行う人自身が健康の原理を知っているだけでなく、その事を整体操法の立場に於て実践し、生き生き生きておらねばなりません。



心整体法は「治療」ではなく「教育」である



身体は魂の乗り物であるが、多くの場合、乗り物自体の性能が悪いのではなく、運転の仕方が悪いのである → ゆえに、運転の方法を教えることが必要である

病気・不調＝乱雑で、汚れた部屋



- 必要なものと不要なものとの区別がつかない
- 必要なものが見つけにくい、すぐ使えない
- 多くの危険が潜んでいる
- 不潔で不快である
- 人に見せられない、人を呼べない
- 何とかしたい！
 - ・ 医師の役割：全て押入れに押し込み見えなくする
 - ・ 治療家の役割：代わりに片付けや清掃をしてあげる
 - ・ 整体師の役割：片付けや清掃の方法を教える

約8割の日本人の考え方

- ものが豊かで、生活はとても便利に、快適になった
- お金を稼ぐことが何よりも重要である（たくさんお金があれば、幸せになれる）
- 良い学校へ行き、給料の高い安定した大きな企業に就職するために勉強する（子供に勉強させる）
- 健康診断や予防接種で、病気は予防できる
- 早期発見、早期治療が望ましい
- 病気は、怖いものであり、敵である
- 病気は、医師や薬が治してくれる
- 年齢を重ねると、弱る、ボケる
- 老後は、年金と子供に面倒を見てもらう
- 科学的根拠のないものは信じない（科学は万能である）
- この文明は、未来永劫発展し続ける
- 好きなことをして生きることができるのは、ごく限られた人だけである
- 生活をしていくためには、嫌なことを我慢して仕事をするのは、仕方がない（誰でもやっている）
- 自分には大した才能も能力もないので、組織に守られ、無難に、そこそこの人生を送れば良い

どんな生き方をしたいですか？

- 死ぬ瞬間の5つの後悔（ブロニー・ウェア）
 - 1、自分らしく生きればよかった
 - 2、幸せをあきらめなければよかった
 - 3、友人と連絡を取り続けなければよかった
 - 4、思い切って自分の気持ちを伝えればよかった
 - 5、働き過ぎなければよかった

- たいせつなこと



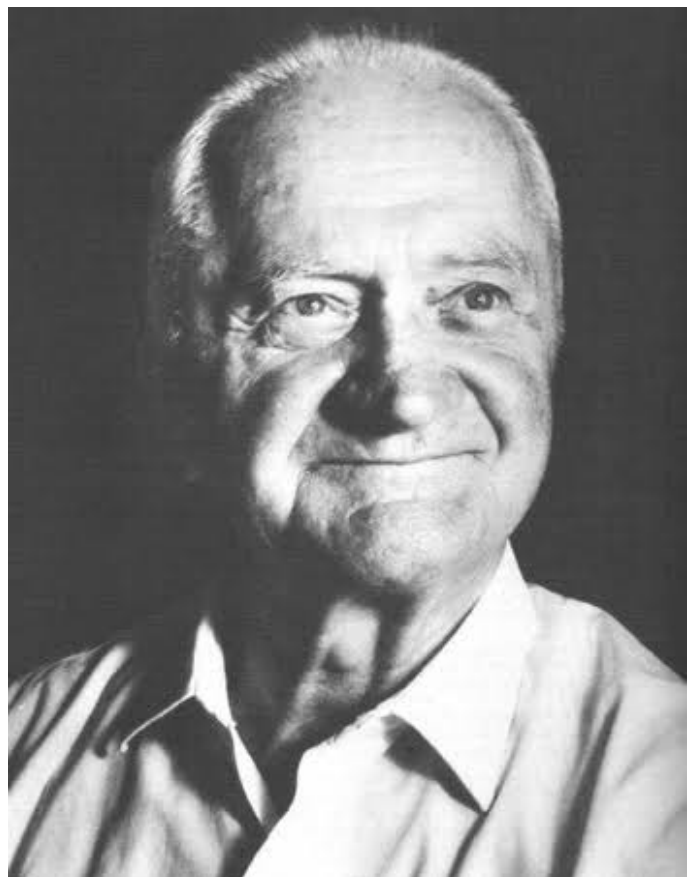
©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

健康とは？

健康とは、単に身体のことではなく、単に病気でない状態のことでもない。健康とは、身体・心・魂が、ひとつの生命体として調和し、リズムを保っている状態のこと。魂が、心と身体を通して自由に表現されている状態である。

ランドルフ・ストーン

※ポラリティセラピー創始者



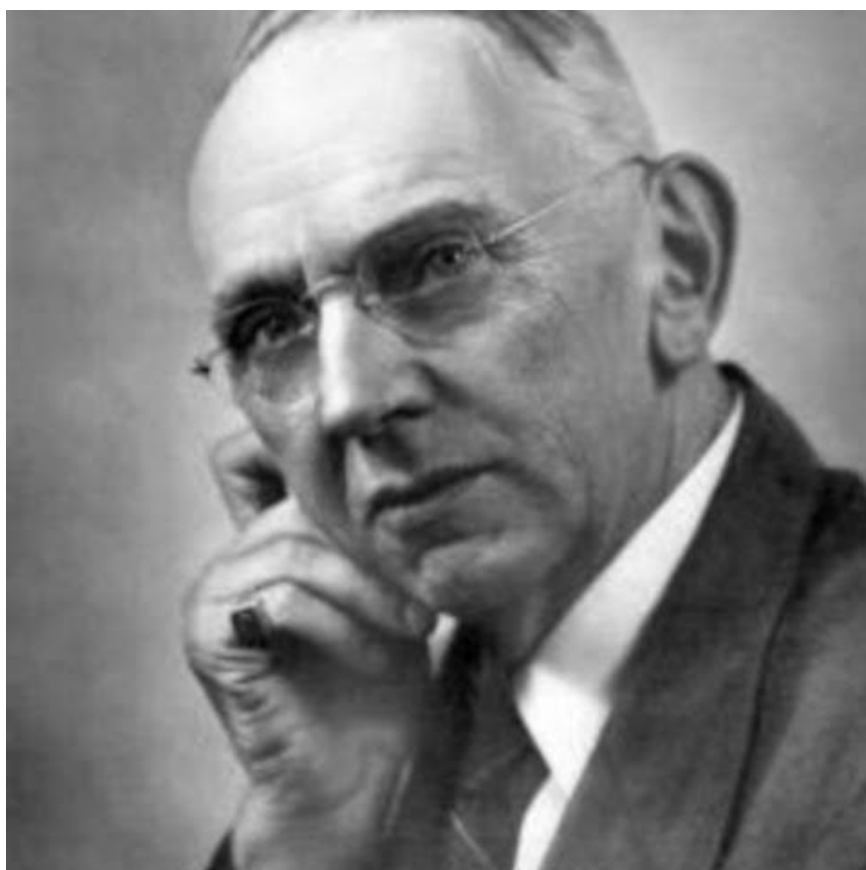
©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

健康とは？

すべての健康、すべての自然治癒力は、内在する波動を変えることであり、それは体の生ける組織の中にある聖なるものを創造的エネルギーと同調させることによる。これのみが治癒である。

エドガー・ケイシー

※透視者、預言者、霊能力者



©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

癒しとは？

癒しとは、真実と真理を究めることによって得られる、内なる気付きに根差した、心の平安と生命の調和である。真実を究めるとは、一切のジャッジをすることなく、現象界（目に見える世界）の森羅万象を受け入れることである。真理を究めるとは、実相界（目に見えない世界）の存在を受け入れ、現象界と実相界の関係性を学び続けることである。言い換えれば、自分に深く根ざしつつ、囚われることや偏ることなく、自在で中庸な心を保ち、日々健康で幸せに生きることが、真の癒しである。

西田 聡

※心整体法創始者



©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

幸せとは？

。幸せとは、自分であり続けることである。自分とは、自然を分けたものである。自分であり続けるとは、生命発現の2大目的である「自己保存」と「種族保存」をまっとうすることである。人間の場合、自己保存は「意志」として、種族保存は「愛」として顕現される。意志とは、志を意識することであり、愛とは信頼し、尊重することである。志をもって、愛に満ちたよき人間関係を築くことに生命を費やし、成長していくことが、真の幸せである。

西田 聡

※心整体法創始者



©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

いのちが喜ぶ生き方

「いのちが喜ぶ生き方」を心がけたいものです。

生きてる限り、様々なことが起こります。

嬉しいこと、楽しいことばかりではありません。

もしかしたら、嫌なこと、辛いこと、苦しいことの方が多いかもしれません。

どうしようもない挫折、絶望を味わうこともあります。

それでも、前を向いて歩み続けること。

一所懸命に生きること。

その経験を通じて、人は磨かれ、成長をしていくものだと思います。

そうやって、少しずつでも成長を遂げていくことに、真の生きる喜びがあります。

人は、生涯にわたり成長を続けます。

未熟で不完全だからこそ、人として生まれて来たのだと思います。

そして、私たちは必ず死を迎えます。

いつの日か、肉体を大自然にお返しして、あの世へ帰って行くのです。

それは、遠い先かも知れませんが、明日かも知れません。

いずれにせよ、その時に、

「ああ、いい人生だった。幸せだった」

そう思えるか、どうか。

そのために、常日頃から、自分のいのちが喜ぶ生き方を心がけたいものです。

いのちが喜ぶ生き方とは、

「自分に嘘をつかず、自分を誤魔化さず、お天道様に恥ずかしいことをしない。自分が心から信じる道を誠心誠意歩みながら、経験を糧に学び続け、自分を磨き、高め、成長し、他者に尽くし、喜ばれること、公に資することを我が最高の喜びとし、生かされていることに心から感謝し、いまこの時を精一杯生きる」

そのような生き方ではないでしょうか。

深刻な病気や痛み、原因不明の不快感な症状。

誰だって、嫌です。

一刻も早く助けて欲しい、逃げ出したい。

私だって、そう思います。

しかし、いかなる病気も、痛みも、症状も、それまでの生き方の結果です。

いのちの訴えであり、そこで何かに気づき、何かを学ぶ機会なのだと思います。

病気や痛みや症状などの苦難は、自分で乗り越えることにより、自信が生まれます。

これまでとは違う自分に気づき、これまでとは異なる地平が見え、新たな道が開けることを感じるはずです。

そうやって人に成長を促すことが、人生における苦難の意味だと私は考えています。

心整体法を学ぶみなさんには、ぜひ自らが「いのちが喜ぶ生き方」を実践し、人さまにそれを伝えられるようになって欲しいと、切に願う次第です。

心身楽々堂・整体塾 西田 聡

《参考》あるネイティブアメリカン長老の詩

君が何をして暮らしを立てているかなんぞ、どうでもいい。私が知りたいのは君の心の疼き、そして君に、心から憧れていることに向かって突き進むことを夢見る勇気があるかどうかということ。

君がいくつかなど、どうでもいい。私が知りたいのは、君が愛のため、夢のため、生きるという冒険のために馬鹿者扱いされてもかまわないかどうか。

どの星が君の月を巡っているかなんてどうでもいい。私が知りたいのは、哀しみの底深く、君自身触れたことがあるか、人生の裏切りに目を開かされたことがあるか、それとも、さらに傷つくのをおそれて心をつぼませ、閉ざしてしまったことがあるか、ということ。

私は知りたい。それが私のものであるかと、君のものであるかと、君が隠したり、消そうとしたり、なおしたりせずに、じっと、その痛みと向き合うことができるかどうか。

私は知りたい。それが私のものであるかと、君のものであるかと、君が喜びとともに在ることができるかどうか。そして気を配ったり、現実的になったり、人間であるということの限界を思い起こすことなしに野性のままに躍りまくって、指先、爪先にいたるまで、エクスタシーで満たされるままにいられるか。

君が語る話が本当かどうかなんぞ、どうでもいい。私が知りたいのは、ひとをがっかりさせたとしても、君が自分自身に忠実でいられるか。たとえ裏切り者と非難されても、君が自分自身の魂を裏切らずにいられるかということ。

私は知りたい。君が誠実であるゆえに、信頼にたる者でありえるのか、ということ。

私は知りたい。たとえ毎日がきれいごとでは済まない時でも、君が美しさを見い出せるかどうか。そして君が神を依りどころとして生きているかどうか。

私は知りたい。君が、君の失敗も私の失敗も背負い込んで生き、それでもなおかつ湖のほとりに立ち、銀色の満月に向かってこう叫べるかを。「これでいいんだ！」

君がどこに住み、どれほど金を持っているかなど知りたくもない。私は知りたい。君がたとえ苦悩と絶望にうちひしがれて、人生にうんざりし、骨の髄まで傷つくような夜を明かした後でも立ち上がり、子供たちのためになすべき事をしてやれるかどうか。

君が何者で、ここまでどうやって来たのかなどどうでもいい。私が知りたいのは、君がひるむことなく私と共に炎のただ中に立ってくれるかどうか。

君がどこで、なにを、誰と学んだのかなんぞどうでもいい。私は知りたい。すべてが崩れ去った時、君の内なるものの何が君を支えてくれるのか。

私は知りたい。君が自分と独りきりでいられるかどうか。そして虚しいひとときに残った友を、愛していると言えるかどうか。

by Orian Mountain Dreamer 日本語訳 by Nana Suzuki

《参考》理解を深めるための図書

- 福増 一切照「筋肉疲労が病気の原因だった!？」（綜合法令出版）
- 山田 洋「自然形体療法」（ルネッサンスアイ）
- 野口 晴哉「整体法の基礎」（全生社）
- 高岡 英夫「身をゆるめ、心を放つ」（サンマーク出版）
- ロバート・C・フルフォード他「いのちの輝き」（翔泳社）
- 長尾 弘「真理を求める愚か者の独り言」（たま出版）
- トム・ブラウン・ジュニア「グランドファーザー」（徳間書店）
- 山口 創「手の治癒力」（草思社）
- ジェームズ・アレン「原因と結果の法則」（サンマーク出版）
- アイリーン・キャディ「心の扉を開く」（日本教文社）
- ジェラルド・G・ジャンポルスキー「ゆるすということ」（サンマーク出版）
- ディーパック・チョプラ「ゆだねるということ 上・下」（サンマーク出版）
- 葉室 頼昭「神道 感謝のこころ」（春秋社）
- 宇城 憲治「武道の心で日常を生きる」（サンマーク出版）
- OSHO「こころでからだの声を聴く」（市民出版社）
- 齋藤 孝「呼吸入門」（角川書店）
- 内海 康満「生命を支配する陰陽の法則」（徳間書店）
- 吉村 正「いのちのために、いのちをかけよ」（地湧社）
- 吉村 正、島袋 伸子「母になるまでに大切にしたい33のこと」（WAVE出版）
- アニータ・ムアジャーニ「喜びから人生を生きる!」（ナチュラルスピリット）
- 響堂 雪乃「ニホンという滅び行く国に生まれた若い君たちへ」（白馬社）
- 木内 鶴彦「臨死体験が教えてくれた宇宙の仕組み」（普遊舎）
- 本田 健「ユダヤ人大富豪の教え」（大和書房）
- ブルース・リプトン「思考のパワー」（ダイヤモンド社）
- 吉本 伊信「内観法」（春秋社）

明珠在掌

転迷開悟

安心立命



一灯照隅、万灯照国

一人ひとりが輝き、
自分の身近にある一隅を照らす。
それだけでは
小さいあかりに過ぎないかもしれないが、
その一隅を照らす人が増えていき、
万のあかりとなれば、
国全体を照らすことができる。

心整体法・入門テキスト（初伝）

導入・思想編 2020年版

2020年10月1日 ver.1.3.1 発行

著者 西田 聡

文章担当 西田 聡

発行者 心身楽々堂・整体塾

住所 〒573-1106 大阪府枚方市町楠葉1丁目6-25

寺山ビル102号室

電話 072-813-8223

連絡先 info@shin2raku2do.jp

本書の全部または一部を許可なく複写・複製すること
および、磁気または光記録媒体への入力等を固く禁じます。

これらの許諾については、心身楽々堂・整体塾までご照会
ください。

一燈を提げて暗夜を行く。暗夜を憂うること勿れ。只だ一燈を頼め。

明珠在掌
轉迷開悟
安心立命



一灯照隅、万灯照国

なまえ

©2011-2020 by SATOSHI NISHIDA. All rights reserved.

発行 心身楽々堂・整体塾 〒573-1106 大阪府枚方市町楠葉1丁目6-25 寺山ビル102 電話 072-813-8223