季節の変わり目に
知っておきたい日常の過ごし方

～コロナウィルスとの共生に向けて～



一般社団法人からだ学研究所代表理事　滝村桂子（タッキー先生）

一般社団法人からだ学研究所HP:http://karadagaku.jp/

タッキー先生公式HP:http://tackeysensei.com/

「天城流湯治法」師範　タッキー先生

天城流湯治法協会HP: http://www.amagi.or.jp/

１．はじめに

ここのところ、コロナウィルスの蔓延・パンデミックによって毎日流れてくる情報が、
辛くて苦しいことばかり。ただでさえ、春は大きな季節の変わり目であり、社会の中でも年度替わりで
移動や環境変化変化の大きい時です。
　　今回のコロナウィルスのことを含めて、この季節の変わり目に知っておきたい日常の過ごし方を
お伝えしたいと思います。

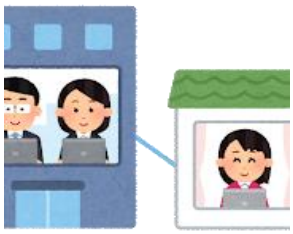
★新型コロナウィルスのことを知っておきましょう★

コロナウィルスは今や世の中からは敵のように扱われていますが、これまでに無かったウィルス
であるため、どんなものなのかが把握できず、対処法をみつけるのに時間がかかっているから
感染の拡大が起こっています。



人類の三十数億年の歴史はウィルスや細菌との共生でできていました。
細胞が無いと増殖できないウィルスは私たちのからだの細胞に入り、
換わりにその地球の歴史をDNAに埋め込んでいきました。
一方ウィルス感染した私たちは、からだの中に溜まってしまった不要な熱をウィルスのおかげで、
高熱で追い出し、DNAに書き込まれたウィルスの情報によって浄化、さらに才能の開花（進化）
することに成功してきました。

今回のコロナウィルスの蔓延で、私たちは在宅ワークを余儀なくされ、
そのおかげでZOOMやテレビ電話などを介し、移動せずに仕事ができることがわかってきました。
通勤の必要がなくなって生まれた余暇を家族と過ごしたり、
他国ですが中国の空はとてもきれいになったと言います。



2020年12月にやってくる風の時代。

200年続いた「土」の時代から「風」の時代に移り行くことで
私たちの生活は一変すると言われています。
しっかり形を整え、器を整備してきた時代から、
AIや５Gなど通信技術の進化で様々な変化が起こることが予想されます。

今回のコロナウィルスは
私たちに時代が大きく変わるということを教えてくれているとも言えるのだと思います。

コロナウィルスに限らず、
ウィルスはいつもどんな時代も必要な時に現れると言うことをまずは知っておきましょう。

２.変化に対応する「意識」の持ち方
～自分の最も身近な「場」を大切にする～

変化を感じる時に、一番に味方になってくれるのが「場」です。自宅や新しい職場など、
以下の３つの方法を通して、「場」を意識し大切にしてきましょう。

①特にあまり変わることのない現在の住まいを意識しておくことが最も大切。

私たちは宙に浮いて生きているわけではありません。常にどこかしら意識しながら
「地に足を着けて」生活しています。
学校の卒業や入学、職場や転属、昇進など社会環境が変わるときこそ、
住まいという「場」があなたが「素」に戻れる場所であることが大切です。

自身の住まいで「素」でいられるために必要なことは「掃除」
掃く・拭く・磨く・断捨離であなたの「場」はあっという間に整います。

自粛要請が出て、家にいる時間が長い方、
在宅ワークや勤務を制限されている方にはぜひお薦めです！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ああ～。そこかー。とため息をついているあなた。
ぴかぴかにすることが難しければ下記の4つを意識してみること。

（１）掃く＝ほこりや塵を掃除機で掃除、または玄関などごみを掃きだす。



≪代わりにできること≫
・嫌なことは溜めておかずに「口」に出して吐く
・ため息をつく
・嫌だったことを縦書きで紙に思いっきり書き、缶で燃やしてトイレに流す
その際、書いた自分も書かれた対象も許す
（注：縦書きには思いがこもる）

（２）拭く＝丁寧にあちらこちらを拭くことで心の垢を落とす



≪代わりにできること≫
・福を呼び込むことを意識する
・毎日、何か、これはラッキー！とか、幸せだなーと感じるものを探す。

（3）磨く＝大切なものはしっかり磨いて輝かせておく



≪代わりにできること≫
・自分磨きのための情報や講座をオンラインで探してみる
・テンションの上がる本を読む

（4）断捨離＝自分の中の不要ものを減らすことでウィルスに浄化してもらわなくても
よい環境を自分で創る。



≪代わりにできること≫
・今に集中すること
・腑に落ちない人間関係を切る
・考えすぎを止める

②古い場所と新しい場所への挨拶

今回、突然学校がお休みになって、3学期をきちんと終えられなかった方や転職、転勤など
社会での自分の「場」が変わる方には特におすすめです。

もし、まだ移動の前ならお世話になった机、いす、部屋、パソコン、文具などひとつひとつに
感謝の気持ちを伝えましょう。特に最後に出る時にはあなたの居場所だった「部屋」には
思いっきりのお礼を！

古来日本人には人や物にそれぞれ区別がなく大切なものや人はことさら丁寧に扱ってきました。
ほら、「お茶碗」とか「あめちゃん」とか物にも敬称がつくでしょう？
ここは思いっきり丁寧にこころを込めてお礼を！



そして新しい場所では「これから宜しく」のご挨拶を忘れずに。
古い場所でやったことと同じことをやってみましょう。
そして、相棒になりそうなものには「名前」を付けてみましょう。
とても意思疎通ができやすくなります。



私の仕事のパソコンは「ふみ」と言いますが
彼女は私がもう止めた方がいいというタイミングでフリーズしたり
送信先を間違えている時にはメールを送らないという離れ業もやってのけます。
これ、うそのような本当の話です。

先日引っ越したんですが、その引っ越しの荷物を運ぶのに
長年つきあって、いつもお礼を言っていたエレベーターは
荷物の大きさに合った「箱」が、とてもスムーズにやってきてくれました。



これもうそのような本当の話。

でもね。このうそのような・・・も何回も続くと
必然になって、ミラクルではなく、日常になっていくのです。

そして古い場所に挨拶できないまま、さよならしてしまった方はエアーで！！

こころの中でできるだけ細かく思い出して同じことをやってみてください。
エアーでもきちんと意識はそのものに届きます。

<u>③氏神様に挨拶に行く（これも自粛要請中は意識だけ向けてエアーで！）</u>

これも結構重要です。あなたがうまく乗り切るために大きなポイントになります。
自分の住まいの氏神様は　いつも自分を守ってくださる神様です。



日々、何かにつけてご挨拶にいっておくと認知度が違う気がします。
あなたの神様の「住民登録」のようなものです。

転勤などの際は元居たところと新しいところで神様にご挨拶されると
「住民票の移動」のように神様が認識してご配慮くださいます。

そして自分の職場や取引先の氏神様にもその旨お伝えすると
大変喜んでいただけます。



転勤などの際は元居たところと新しいところで神様にご挨拶されると
「住民票の移動」のように神様が認識してご配慮くださいます。

★作法を学びましょう★



1）まずは、鳥居で自分の氏素性・生年月日を言って、その神社の神様にご挨拶をします。（玄関でのチャイムのようなもの）

2)手水で自身を清め（やり方はネットで検索・たくさん出てきます）

3)さらに本殿に向かい、改めてご挨拶

その際の挨拶は私は、下記のようにします。

「○○　○○（自分の指名）、今日は嬉しく参拝させていただきました。

●●（神社のご祭神）様の一霊四魂（いちれいしこん）、いや益々のご開運をおいのりいたします。

本日は、職場が変わりましたのでご挨拶に参りました。
（大体はご報告とお礼・願い事はしないこと）
宜しくお願いいたします。
トホカミエミタメ・トホカミエミタメ・トホカミエミタメ」

トホ⇒神剣
カミ⇒八咫鏡（やたのかがみ）
エミタメ⇒神璽（じんじ）

であり、心を磨く神言である。自身と神様を繋ぐ神言でもあります。

これはあくまで私が長く神社ツアーを主催してきた中での経験から生まれたご挨拶。

皆様もご自身の思いをきちんとお伝えになればよいと思います。

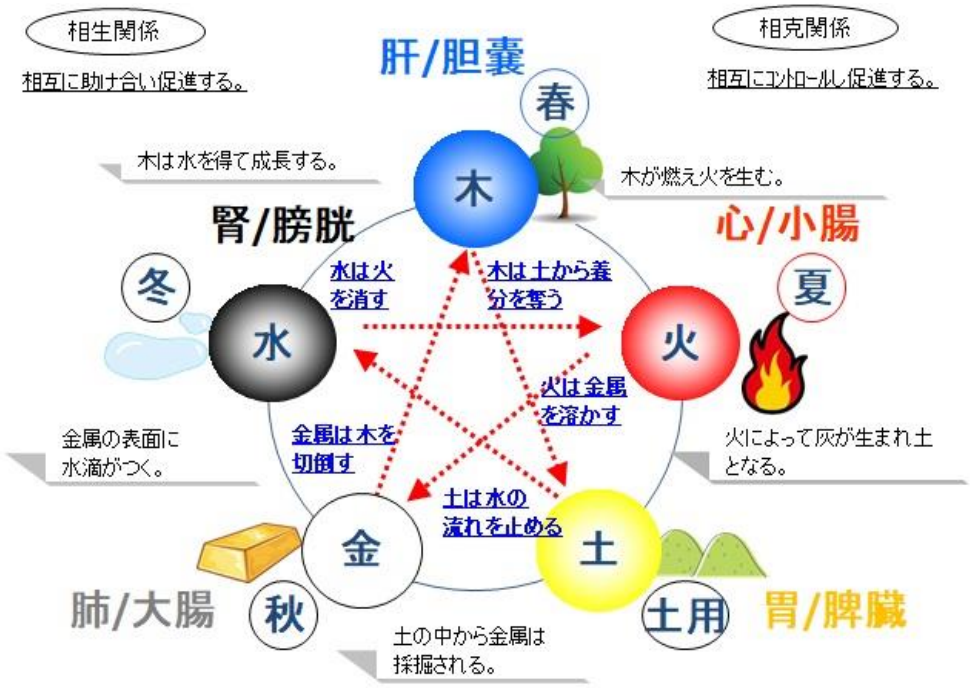
氏神様の調べ方は神社庁HP：https://www.jinjahoncho.or.jp/から
居住地を調べて電話すると教えていただけます。
ただ、今は神社庁に属さない神社も増えていますので
地図を観て「ここ！」とぴんときたところも参考にするといいでしょう。

３．この時期に起こりやすい体調の変化から見る「からだの気持ち」

この時期に現れるからだの症状のメッセージは大きく分けて3つ。
春という季節の変化によるもの、ご自身の環境変化、それらが合わさったとき。
この時期に起こりやすい体調の変化から、「からだの気持ち」を読み解いていきましょう。

①春という季節の変化による自然界からのメッセージ

東洋医学の「五行図」を使っての春先の「からだの気持ち」を知っていきましょう。



「陰陽五行」
ちょっと難しいですか？上記の図を見ながらご説明しますと、五行というのは
「木ー火ー土ー金ー水（もくかどごんすい）」と言われ、

木を燃やせば火になり、
火が燃え尽きれば灰（土）になる。
土の中には鉱物（金属）が含まれ、
鉱物が冷やされれば表面に水滴がつき
水をやれば木が育つ

森羅万象循環することで成り立っているという説です。
この循環は自然界の様々なことに対応しており季節や、私たちの臓器ともリンクしています。

★こんな症状はありませんか？

（1）なんとなく怒りっぽい



春は肝臓の季節と言われています。
だから肝臓そのものがメンテナンスを必要とするとき。

感情としては「春」は「怒り」と結びつきやすく
春先いらいらするのはだれでも少なからずある感情。
だから怒りっぽくなっているからと言って
自分自身にダメ出しする必要はありません。

「ああ。自然の法則にリンクしているんだなー」とまずはその状況を
受け入れてみましょう。

そしてそのいらいらを解消する方法を見つけてみましょう。

◆思いっきりからだを動かす
◆好きなことに没頭する
◆こころに溜めていることを紙に書いて燃やす（第1回に方法を書きました）

などなど、「怒り」を肯定するところからご自身が楽しめる方法を探してみましょう。

問題を解決することより、その状況がどうして「今」あなたのところに
やってきたのかの理解をしようと試みること。
そこで気づくことがあればあるほど、問題は勝手に解決されていきます。

（2）花粉症



元来哺乳類は冬眠するようにできていて、
だから冬になる前にしっかり溜め込む力が強い。

ところが人間はしっかり溜め込んだ上に普通に冬を越すので
どうやら冬はいろんなものを溜め込みがち。
圧倒的に量が多すぎるのです(>_<)。

春は肝臓の解毒が高まる時。
花粉症もこんな溜め込みすぎを
リセットする時に症状が悪化するようです。

「からだ学」では冬に溜め込み過ぎた食事や情報、感情を
リセットするために花粉症があると考えています。



冬に大量にいろいろなものを溜め込むと解毒も半端ないですよね。
そのため込んだものの解毒・排出が花粉症。

この季節に様々な排泄をしやすくするために、
からだはあなたにアレルギー反応を起こさせようとしています。

そのアレルゲンに選ばれたのが「スギやヒノキの花粉」
あなたのためにせっせと排泄を手伝ってくれています。

一日も早く排泄を終わらせたいなら･･･

◆今抱えている不要なものの整理（断捨離）
◆自分ごとではない他人の悩み
◆切りたいけれど切れていない人間関係

を整理してみましょう。

（3）目の充血

五行でいうと、「春」に結びつく感情は「怒り」です。
充血は毛細血管が切れることで起こります。
つまり、炎症をおこしているということ。



炎症＝怒り

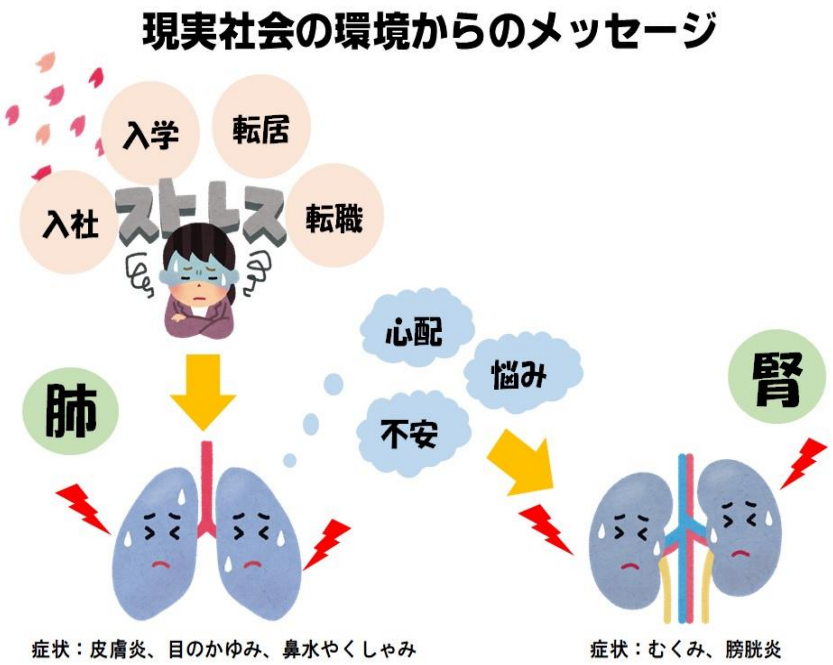
しかも目に起っているということは
何か、今、現実に見ているもの・見ている出来事に
「怒り」を感じるストレスはありませんか？

そんな時には視野を広くしてみましょう。
１点集中して１つのことを見過ぎている可能性があります。
◆意識的に今、気になっていることから視野を逸らしてみる
◆凝り固まった感情を流す（手放すイメージ）

案外、本質的な怒りの正体は自分の中にあるかもしれませんよ。

②入学、入社、転居など、環境の変化からのメッセージ

3月・4月は社会生活の中で一番環境の変化が多い月
そこで現実社会の環境からくるストレスを通して症状を読み解いていきましょう。



＜「肺」からのメッセージ＞

現実社会からの環境のストレスを一番受けやすいのは「肺」です。

さまざまな情報の入れ替えに対応していくために
この季節は特に敏感に「呼吸」に意識が向かっています。

さらに今年はコロナウィルス肺炎のパンデミックで
毎年の春とは違ってさらに「肺」にプレッシャーがかかっています。

別れと出会い。

きちんとこころの整理を付けて別れてきたか。
そして新たに出会う、新入社員や、先輩、後輩との関係性の変化。
現実と気持ち、それぞれの環境との境界線がストレスとなって現れます。

★こんな症状はありませんか？

（1）皮膚炎

「肺呼吸」「皮膚呼吸」というように肺と皮膚は連動しています。
なので「肺」への負担が増える時には「皮膚」にも症状が出やすくなります。



アトピーなど皮膚の炎症やかゆみが増す時には
あなたの身の周りの距離感に注意しましょう。

新しく一緒に仕事をするから・・・と
無理に自分から近づいて一生懸命、距離を縮めようとする必要はありません。

それが得意な人と、不得手な人はそれぞれ
やり方やコミュニケーションが取れるまでの時間に
早い・遅いがあっても当たり前。

自分自身のペースで相手との距離を計っていくことを意識してみましょう。

（2）目のかゆみ



目がかゆいと、自然とまぶたをこすったりしませんか？
こすることでまぶたと眼球の間に涙の膜ができあがります。

つまり、目のかゆみは「まぶた」と「眼球」の摩擦を解消したいという気持ち。

毎日のあなたの人間関係の中で（ここでも人との距離感）
癒着してしまっている関係性はありませんか？
溜め込んでしまって解消できなくなった感情などを思い出して
一度リリースしてみましょう。

（3）鼻水やくしゃみ



取り過ぎた情報を外に出したいとき、
情報整理して要らなくなったものを外に出すには「鼻水」が最適です。



「鼻水」はあなたの必要なものと不要なものの仕分けとしての役割を
果たそうとしているのです。

「ここは一旦整理ですよー」という合図なんだと思います。
「くしゃみ」は「肺」と心臓」を守っている胸郭の緊張をほぐして緩める時に起こる症状です。

＜「腎」からのメッセージ＞

さらに「肺」からの情報で湧き上がってくるのが「不安」な気持ち。
「不安」は、「水」に関係するものが多く「腎」の症状としてでてくることがあります。

★こんな症状はありませんか？

（4）むくみ

下半身のむくみは「地に足を着けたい」という「不安」や「恐れ」に
起因する気持ちのことが多いです。



・右太ももにむくみがある時
→行動したい・またはしないといけないと思っているのに動けていない

・左太ももにむくみがある時
→こうするべきと言われることに対して抵抗がある時。

・足首にむくみがある時
→「方向性」に迷いがある時。

今、自分の気持ちに気づくだけで
からだの症状は軽くなることがあります。

まずは自分の「不安」を認めてみましょう。

（5）膀胱炎

膀胱はいつも私たちのからだの「バランス」を取ろうとしています。

はあ？体幹とかではなくって？

はい。そうではなくって血液の濃さを尿量で変えたり
からだが冷えている時には排尿することで体内の冷えを抑えたり。

また、チャクラでいうと第1チャクラにあたり、根底を支えるチャクラの通り道なんです。

そこに炎症って。

自分はこのままの自分でいいの？っていう不安なんだと思うのです。

環境が変わると、自身もそこに合わせて変えていかないといけないことと
変えてはいけないことがあると思うのですが

「今、そこを見極めるとこですよー」って膀胱に問われている気がしませんか？



自分がどんなところに居ても変えたくないこと。
膀胱炎にかかってしまった時にはそんなことを考えてみてください。

③上記の①②が複合して現れるストレス

★こんな症状はありませんか？

（1）なんとなくだるい・やる気がない

これは「自然界からのメッセージ」「現実社会の環境からのメッセージ」に書いてある
主な原因が重なった時にはどなたでも感じる感覚。



別れ・出会い・転勤・栄転などなど状況が目まぐるしく変わるときには
そこの順応していくにはかなりのパワーが必要です。
今、あなた自身にそのパワーが不足している時にこのだるさややる気の無さが
出て来るのだと思うのです。

4．この春の運気をからだでつかむ

①「からだ占い」で観る3月後半から4月の運気



2020年3月24日(火)～4月22日(水)のからだちゃんは～あしさき～です。

今月は月のリズムでいうと、「足先」を意識するとよい月です。

足先は問答無用の現在の方向性。
今、このタイミングで自分自身の進むべき方向ははっきりさせておきましょう。
進むべき方向のベクトルさえ決まればあとはそれに向けてやるべきこと、
考えることは自ずと見えてくるものです。

足をくじいたり、足首が固くなっているときは方向性に迷いが生じやすい時。
今月は足首のストレッチを念入りに！

今は、不要に動けない時。
だからこそ、この事態が収束した先に待っている大きな変化に
自分がどう対処していくかをワクワク思い描くタイミングです。

②この時期の食養生法



冬に大量にいろいろなものを溜め込むと解毒も半端ないですよね。
そんな時には苦味のものがおすすめ。
ふきのとうなどの苦味成分は脂分を分解する胆汁と味が似ています。
春の食材としてはにらやレバー。



五行にも循環だけでなくお互いの働きを抑制しあう
陰陽のバランスも大切で
酸味と甘味のバランスが大切になります。



黒酢、レモン、グレープフルーツなどの酸味と
豆類、玄米など甘味のバランスをうまく取りましょう。









③免疫力UPには「咀嚼」が一番！

免疫が落ちる原因の一番は「からだが冷えている」こと。
そんな時に最も簡単に免疫力をUPさせる方法は「咀嚼」

咀嚼をしっかりとすることで
唾液が十分に出て、消化も促進されます。
それは冷えて固くなってしまった「おなか」を温めることにもつながります。

また、咀嚼によって
顔面の様々な筋肉が大きく動かされることも免疫力UPにつながります。

そして食べ物の「咀嚼」が進むこと＝
今、あなたがこの状況でもんもんとしていることへの理解や「咀嚼」も
進むことになります。

５．さいごに

★ここから先の自分をイメージしてみましょう★
ここで質問です。あなたがやる気になるためにはどんなことが必要ですか？

・もりもりたくさん食べる
・趣味や好きなことに没頭する時間を持つ
・ゆっくりと安眠できる環境を整える
・やさしく応援してくれる人や声かけ
・叱咤激励してくれるつよい存在

ほかにも思いつくことがあるのではないでしょうか？
もし、これが叶えばあなたはどんな風に日々を過ごしていきたいですか？

コロナウィルスで様々な制限を受けていてもこころはいつも自由。
コロナウィルス感染の収束の先に大きな変化に思いを向けて
この質問に答えてあなたの少し先の未来を創造していきましょう。

執筆
一般社団法人からだ学研究所代表理事滝村桂子（タッキー先生）
「天城流湯治法」師範　タッキー先生
公式HP：http://tackeysensei.com/
天城流湯治法協会HP: http://www.amagi.or.jp/
杉本錬堂：コロナウィルス対策免疫力UP動画　https://youtu.be/zpFrIQopjlU