



# 目覚める瞬間を待てる 眠ったまま無限の可能性 あつたままあつたの中に

3月号でご紹介の入江富美子監督の映画「1/4の奇跡」に出演、筑波大学名誉教授の遺伝子工学の権威・村上和雄博士が、4月13日に天に召されました。ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。昨年、著書「情報断食」をご紹介しました鈴木七沖さんが、村上博士の活動を題材にサンマーク出版時代に制作されたドキュメンタリー映画「SWITCH」の追悼公開をこの度あらためて観賞。追悼の意を込めまして、映画及び、村上博士のご著書から、その素晴らしい研究内容をご紹介します。

## 「レニン」の 遺伝子解説に成功

1983年に、高血圧を引き起こす原因となる昇圧酵素「ヒト・レニン」の遺伝子の全暗号解説に初めて成功。

高血圧治療に大きく貢献し、その論文で世界的な注目を浴び、遺伝子工学で世界をリードする研究者の一人となった。マックス・プランク研究賞、日本学士院賞を受賞。遺伝子研究に関わる書籍を多数出版。研究内容を伝える講演活動も精力的に取り組んできた。

## 遺伝子に秘められた 無限の可能性

村上博士の研究によって、人間の持っている無限の可能性は科学の言葉で表現できるようになった。

人間の持っている遺伝情報

結果、漫才を聴くことで予想どおり、糖尿病の患者さんたちの食後の血糖値は見事に下がった。論文で発表すると、その報告は世界中に広まった。

## 喜びや楽しさ、 笑いで遺伝子が オンになる

笑いという心の動きが、遺伝子スイッチのオン／オフに深く関わっていることが解明され、そうした遺伝子に関する内容のみならず、あらゆる講演会の機会でも、村上博士は必ず「笑いネタ」をたくさん交えて話されるので、場も和み、とても面白く聴くことができる。以下、講演から抜萃の思わず笑える一話をご紹介します。

## 笑いで 血糖値が下がる

眠っている0.5%の遺伝子をどうやってオンにするか。その遺伝子が目覚めれば、誰でも無限の可能性を引き出すことができ、人生が変わる。

糖尿病の専門の病院と協力して、笑いが遺伝子に与える影響について、具体的な研究を行った。肝心の笑いのネタに関しては日本のお笑いのトップ企業、「吉本興業」に協力を仰ぐことができ、非常に有益なデータが得られた。

「あの子だけがあなたの子どもです...」  
男はいかに甘いかというお話です(笑)。(おわり)

## 大いなるなにか サムシング・グレート

誰もが親があり、親には親がありずつつながっている。そのいのちの一番元が「サムシング・グレート」、親のようなもの。「親のようなもの」の望み、それは子どもへの幸せ。だから、人間の生きる目的というものを考えれば、私たちが幸せになること、しかも自分だけじゃなくて、できるだけ多くの人と幸せになることがサムシング・グレートなのだと思う。

「ミラーニューロン」という、人の喜びが自分の喜びになる、感じる鏡のような神経細胞がある。特に、喜びを感じる時はそこがスイッチ・オンになって、その喜び(思い)は連鎖していく。だから、一人だけで喜ぶより、多くの人に喜んでもらった方がサムシング・グレートは喜ぶ。

## 自分たちの身体 は、宇宙からの 借り物

地球の元素は宇宙から来ている。ならば私たちは、宇宙のひとかけら、借り物のなのだ。みんな必ず死ぬ。だから、借り物は必ず返さなければならぬ。そう考えると貸し主は誰か。貸し主は、地球とか宇宙。そう、貸し主は「サムシング・グレート」なのだ。

サムシング・グレートから身体を借りて、一定期間存在して、また、元へ返す。では借り主は誰か? 私だ。私の中のなんなのか。身体は借り物なので違う。借り主はその人の「魂」ではないか。「魂」は死んでもなくなる。大いなるなにか、「サムシング・グレート」とともに生き続けている。それがスピリットとか、靈魂とかいわれているもの。

その科学はまだまだ説明されていない。だから、「魂」と遺伝子」という研究をどこまでも続けたい。

## 利他的な遺伝子

人間一人が何と60兆個もの細胞を持っているという。その60兆個が喧嘩もせず一緒に生きていることとは、とにかく奇跡。そして、自律神経がやっているとい

うが、細胞は、なぜ一生自分の役割を演じきって、さらに他の細胞を助け、全体のために尽くすのか。

## 母と娘に 起こった奇跡

映画「SWITCH」で語られた、2005年4月に起きたJR福知山線の脱線事故で瀕死の重傷を負った順子さんと母親の実話。医師に「諦めてください」と言われた状況で、お母さんがたまたま聴いた村上博士のラジオ。「明るく前向きで陽気な心がよい遺伝子のスイッチをオンにして、生命力を活性化する」というお話を聴いて、順子さんを枕元で励まし続けた。

その思いが通じて、順子さんの意識が戻り、やがて手を握り返し、言葉を発し、笑うようにもなりました。一年後には退院できました。その後、パラ五輪出場を目指し、水泳の本格的なトレーニングに励んでいるというもの。母親の思いと、その娘さんの決心によって、まさに奇跡的なことが起こった。

# あいうべ体操

2013年にご紹介の福岡・みらいクリニック、今井一彰院長の考案した「あいうべ体操」。コロナ禍の今、「免疫力を高める口の体操」として、あらためて以下、日本講演新聞4/12号より、20年以上呼吸の研究を続けてきた今井院長の特集記事をご紹介します。

『鬼滅の刃』の第8巻で、煉獄さんというキャラクターが、「呼吸を極めれば様々なことができるようになる。…昨日の自分より確実に強い自分になれる」と言っている。まさにその通りで、皆さんには、よりよい呼吸でよりよい人生を築いてもらいたいと思う。

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸へと矯正することで、「あーアトピー」などアレルギーの病気、「いーイインフルエンザ」など呼吸の病気、「うーうつ病」など心の病気、「べー便秘」などお腹の病気に効果を発揮。

現代人はスマホやパソコンの操作のために巻き肩になり、長時間胸部が固定される。その結果、浅く速い呼吸になってしまい、血中の二酸化炭素が少なくなる傾向にある。この「浅く速い呼吸」を改善するため、皆さんに提案したいのが「無呼吸あいうべ体操」。

基本の「あいうべ体操」は、  
①まず「あ」で口を丸く開く。  
②次に「い」で、首に筋が入るくらい口を真横に開く。  
③それから「う」で唇を丸く突き出す。  
④そして最後に「べー」と舌を思いきり口の外に出す。この動作を「あ・い・う・べー、あ・い・う・べー」と繰り返し行う。

「無呼吸あいうべ体操」は、これを息を吐ききって止めてから行うもの。速い呼吸に陥りがちな口呼吸を鼻呼吸へと矯正する「あいうべ体操」を、さらに無呼吸で行うことで、より深くゆっくりとした呼吸ができるようになっていく。

息をこらえながら、ひらがな1音ごとに1秒のペースで「あ・い・う・べー」を、7回〜10回ほど繰り返して行う。息が続かない方は5回ほどからでもいい。

誰もがマスクをして浅く速い呼吸に陥りがちな今、私からは皆さんに「少息」をお勧めします。繰り返し浅い呼吸をするのではなく、少ない回数で深くゆっくりとした呼吸をしましょう。そのためにぜひ「無呼吸あいうべ体操」を実践してみてください。(おわり)

★あいうべ体操  
カードとアプリ、  
動画、以下より



今月もベストセラー書籍・致知出版社刊「1日1話、読めば心が熱くなる365人の仕事の教科書」より一話をご紹介します。

## 足下を掘れ、そこに泉あり

宮本輝 (作家)

とにかく八十五歳まで小説を書きたいですね。だからあと二十年。年を取ってだんだんスタミナもなくなっていくだろうけれど、もし八十五歳まで健康で小説を書き続けられたら、僕は百篇の長編小説を残すことになる。

これも昔、三十五歳の時にある人に言われたことなんでしょう。「輝さん、あと五十年小説書けよ」って。「はい」と返事はしたものの、五十年っていったら八十五歳でしょう。でも、その人は「輝さんならできるよ」って。

「輝さん、仕事をする時は一所懸命やるんだよ。必死でやるんだよ。だけど疲れたら休むんだよ。そしてまた一所懸命仕事をする。そういう自分のリズムをつくりなさい。そうして年に二本ずつ五十年書いていけば、宮本輝は生涯で百篇の長編小説を書ける。純文学で百篇の長編小説を書いた作家は世界にいないよ」

この言葉を聞いて、「よし、やろう」と思った。質はともかく、量で世界一になろうと。

そのためにはまず八十五歳まで生きないかん。でも、できると思う。頑張って生きて百篇の長編小説を書いて死にたいです。「みなさん、ありがとう、ありがとう」と言いながら。

やっぱり自分の仕事を最後まで手を抜かずに行うことですね。みんな与えられた仕事があります。主婦には主婦の仕事があるんです。家事をするのも、夫を支えるのもそうでしょう。自分に与えられた仕事、自分に与えられた役割を、手を抜かずやり尽くすことが人生では大切だと思います。

「足下を掘れ、そこに泉あり」という言葉があります。が、皆、自分の足元を掘っていったら、必ず泉が湧いてくることを忘れていてるんです。あっちに行ったら水が出ないか、向こうに行ったら井戸がないかと思っているけれど、実は自分の足元なんです。

与えられた仕事をコツコツと地道にやり続けた先に、自分にしか到達できない泉がある。その豊かな泉を掘り当てるまでのプロセスが、「一念、道を拓く」ということじゃないかと思えます。(おわり)

# 笑いの学校

コロナ禍で多くのストレスを抱える子どもたちに、赴任したばかりの名物校長が持ち込んだのは、「子どもたちによる漫才」。その公立小学校の名物校長とは、前任校で「教育漫才」をカリキュラムで実践、その内容を書籍にまでまとめている田畑栄一校長。NHK Eテレで、その熱心な取り組みが特集されていた。

昨年6月、一斉休校後、「温かい笑顔がテーマ」として、事実上の赴任スタート。校長室は遊び道具をたくさん揃え、いつも子どもたちに開放した。教室に行かずこれまで保健室で過ごしていた不登校の児童と、校長室でトランプや将棋、オセロを優しい笑顔で一緒に楽しく遊ぶ田畑校長。

あらゆる学校行事が中止されるなか、今年度で卒業の6年生に「コロナをチャンスに変えよう」とメッセージ。二学期、満を持して「漫才」を提案した。自分たちでネタを考えて漫才を作る。漫才の基本、「三段落ち」等ワークシートがあり、吉本興業監修での内容は結構本格的だ。

禁止事項は、暴力をしない、不愉快な言葉を使わない。あとは自由だという「教育漫才」。子どもたちのコ

ミュニケーション能力を高め、笑いが溢れる温かい学校を作る、と6年前始めた。「言葉と言葉のやりとり」を楽しく学べる「漫才」は、人と人の距離が遠くなりがちコロナ禍の今こそ、学校を変える大きな力になるという。

抽選でペアを決めて一緒にネタを考えて練習していくうちに、子どもたちに笑顔が溢れ、見事にその瞳の輝きが変わっていく。あの教室に行けなかったH君も仲間に入ることができた。

取り組み始めて3ヶ月、いよいよN小学校漫才オンラインN1が開催され、観客の保護者達にも大好評。漫才を経験して、みんなコロナに負けない明るさを身につけた。そして、自分の意見をしっかりと伝えるようになり、相手のことも考えられるようになった。

卒業までに自分たちに何ができるのか。6年生は下級生のために自らで「文化祭」を企画した。漫才や劇、ダンスで楽しく大盛り上がり。充実感いっぱいだった。感動の卒業式。「コロナだからできること」を教えられた校長先生に皆からの寄せ書きが贈られた。

村上和雄博士の研究、「明るさ、前向き、笑いで遺伝子をスイッチ・オン」がここでも見事に証明された。

# 編集後記

自分の潜在意識の中におそらく「サムシング・グレート」があり、これまでのいろんな経験や、あるいは、前世や前々世の記憶もつながつている可能性があるという。村上博士を映画で取り上げた入江富美子監督はその後、天と地に存在する情報にチューニングし、「自分」との関係性を深めていく生き方、人生をミッションにシフトする、「へそ道」なる教えにたどり着いた。

母親のへそが祖母のへそ、その先のへそへとずっとつながって、すべての「も」とへ通じている。基本は村上博士と同じ捉え方だ。

みな、すべてのもと「サムシング・グレート」とつながっている自分というスゴい存在を見くびっていないか。年齢は関係ない。自分の中に眠ったままの無限の可能性は、スイッチを入れてほしくて待っている。「本を書いて、講演をして、そして喜んでもらう。自分の存在意義がそこで確認できる。その瞬間はスイッチオンになった状態で疲れない」という村上博士と「もと」をとおして自分がつながっていると思えたらワクワクが止まらない。「足下を掘ってみよう」、自らの存在意義がそこに。