



# ぶんぶん通信

2003  
12月号

2003年12月15日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平

ナルミ  
スタッフの

言いたい  
放題!

Vol.19



## こんにちは! お客様係の斎藤拓です!

寒くなってきましたねー。この季節は温かい鍋物がいいですよ。

貝類が大好きな私は、先日隣町熊石町の温泉旅館に1泊して、熊石町名物のアワビづくし料理をいただいてきました。1人前に約10匹のアワビを使った豪華なコースですが町の特産なので価格はたいへんリーズナブル!温泉につかって美味しいお酒と料理に大満足の1日でした。自然の恵みいっぱいの田舎はやっぱりいいなあ。

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに!!

vol.20

# 健康タイム



**健康のための心がけ**  
その7「こころとからだの関係を知る」  
健康のためのこころがけもよいよ最後のテーマとなりました。「こころとからだの関係を知る」ことは、健康な心身をつくと同時に、幸せな生活そのものを創造していくことでもあります。とても大きなテーマですので、何回かに分けてお話ししていきます。  
今回は「哲学者カント」のお話です。

毎週金曜日 AM9:20~  
FMイルカ(80.7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!  
毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)  
生活情報誌「ダテパー」12月号掲載

1724年、ドイツの貧しい馬具匠の家に、ひとりの男の子が誕生しました。カントと名づけられたこの男の子は、生まれつきからだが弱く、大きな頭ととても薄っぺらな胸という、奇形に近いからだつぎでした。息づかいが常に荒く、「苦しい、苦しい」が口ぐせでした。  
病弱なため、とてもたいせつに育てられました。が、いちばん可愛がってくれた母親が、カントが13歳の時に亡くなってしまいました。その後は父親が男手ひとつでカントを育て上げてくれるのですが、貧乏なためお医者さんにかかることもできずに数年が過ぎ去ります。カントが17歳の時に、村にやっと巡回のお医者さんが来て診てくれることになりました。しかし診察の結果は、けっして希望に満ちたものではありませんでした。  
「残念だが君の病気は今の医学では治せない。からだはさぞかし辛いだろう。でも心までは病んでいないはずだ。君も辛いだろうが、そばで君を見ているお父さんも辛いはずだ。そこでひとつの提案だけれども、これからは周りの人たちだけでも辛い思いをさせないように、辛いとか苦しいとか、そういった言葉を出さないようにしてみてもいいかな。」

結局症状そのものを改善することが出来なかったこと、とても残念な思いをしていたカントでしたが、「そつえば自分の朝番の言葉は、辛いとか息苦しいとか、そういった言葉しか使っていない。こんなマイナスの言葉ばかり聞かされていたんじゃないかお父さんも周りの人たちも辛いだろうな。よし、決めた。家族に心配をかけないために今日からは愚痴を言わないことにしよう。」とついでに自分の言葉を変えていくうちに「自分はいままで生きられるだろう。」という思いが「心までは病んでいない。健康なこころの方を向いて生きよう。」というよ

うにだんだんと変わっていききました。そして前向きな考え方に変わったカントは、次第にからだの辛さを訴えることもなくなり、からだもこころもとても楽になっていることに気付いたのです。こうしてカントは、ケーニヒスベルク大学へと進学し、さらに見識を広めていくことになりました。そういった中、当時主流となっていた「生命機械説」に疑問を持ち始めます。人間は機械のように部品が連なつて出来ており、心は脳的作用に過ぎない、というこの説に、「もしこの説が本当だったらこんなならだで生きていくのは僕はいったい何なのだろう。よし、こうなったらこのからだを試してみよう。」  
そう思い立ったカントは、朝早くから深夜まで勉強に励み、普通の学生たちよりもハードな毎日を過ごすことになったのです。  
その後カントはケーニヒスベルク大学の総長にまでなり、世界的にも有名な哲学者となったのは皆さんご存知のとおりですね。  
そして79歳という、当時としてはたいへんな長寿をまっとうしたのです。  
カントの人生をとおして私たちがわかることは、「こころがからだを動かしている」ということだと思えます。  
そしてだん何気なく口にしてる「言葉(口ぐせ)」がこころの基になる「想いの習慣」を作っているということ。  
皆さんはだんだんどんな言葉を口ぐせにしていますか?  
「人間はこころを通して、超自然的な何らかの力によって、この肉体は生かされている」  
カント