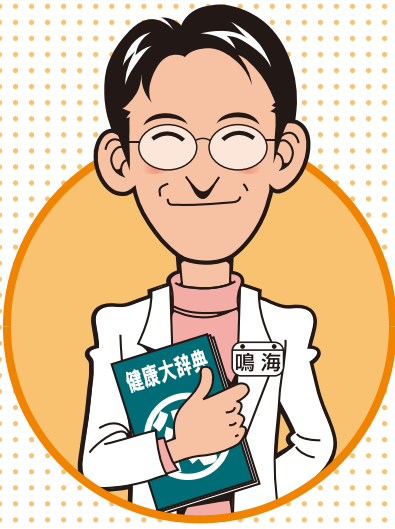


健幸タイム

イワシを生きたまま
運ぶ方法

ほどよいストレスは、どうやら健康に
良いようです。

生簀の中には…

ノルウェーのある漁師さんのお話です。
イワシが高く売れる条件は、なるべく
「活き」が良いこと。そのために、船に生け簀
を作り、できるだけ生きている状態で運
ぼうとします。ところが、この「生きている
状態で」というのがなかなか難しいらしく、
ほとんどのイワシが途中で死んでしまうの
だそうです。

そんな中、ただ一艘だけ、イワシを生きた
まま運んで帰る船がありました。

皆、その船頭さんに、「生きている状態で
帰って来られる秘密を教えてください！」
とお願ひしますが、まったく教えてくれま
せん。

数年後…

この船頭さんが亡くなって、ようやく船
の中を覗くことができた漁師さんは、そこ
で思わぬものを目にします。

なんと、生け簀に「一匹のナマズ」がいた
のです。

ナマズは、イワシを食べてしまう天敵！
つまり、ナマズがいることでイワシたちが

緊張し、死ぬどころではなくなっていた！
というのが、「イワシを生きたまま運ぶ
方法」だったようです。

健康心理学者のケリー・マクゴニガル氏
は、「ストレスは健康に悪い、と思い込んだ
場合に限って、ストレスは有害になる」と
いう研究結果を発表していますが、イワシ
漁においてナマズは、「イワシに、ほどよい
ストレスだった」ということですね。

「殻」と「節」

ヒーリングの師匠が、昔、こんな話を教え
てくれました。

「こころとからだの悩みは、その人にとって
1つの節目なんです。その節を越えるから、
もう1つ次の段階の幸せを、こころから
実感できるようにするんですよ。難局と
いう節は、その人の人生をより豊かにして
くれる本筋にありがたいものなんです」

「辛いなー」とか「嫌だなー」とか思うことが
あったら、「これって、竹の節だよなー」と考
えてみたり、人間関係で悩んだりしたら、
「このナマズのおかげで(笑)生命力が漲っ
てくるのかも」と考えてみるのも、地球生活
を、より満喫する「ツツ」なのかもしれません。

最後に、坂村真民さんの「殻」という詩を
紹介します。

〜 殻

殻を脱ぐ それはかにもやる
とんぼやせみもやる

人間もこれをやらねばならぬ
木は年輪を持つ 竹は節を持つ
人間もこれを持たねばならぬ
うどの大木では

かにやとんぼや木や竹に笑われる
生れたままでは

万物の霊長とは言われぬ

殻を脱ごう 年輪や節を持つ

新しい自分を作るため

新しい世界を開くため

どんな出来事も「殻」となり、「節」となって、
新しい自分と新しい世界を創造してくれて
いるのかもしれないね。



参考
アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなうエヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に「医者いらずになる 1分間健康法」「死ぬまでボケない1分間「脳活」法」(共に帯津良一氏との共著)「[小食・不食・快食]の時代へ」(はせくらみゆき氏との共著)「超快眠! CDブック」(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)(すべてワニ・プラス刊)などがある。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>