ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会

8 月の月齢

満月 8/2
8/31
下弦 8/8
新月 8/16
上弦 8/24

スローライフのすすめ（17）

待ってあげる

「早く」と急かすのは逆効果

「焦りは禁物！」と言いますが、くずぐずしている人がいると、つい「早く！」と言ってしまうことがあります。「早く！」というのは苛立ちの表現で、言われた人に「わかっているわよ！」と反感を買いやすく、逆効果になります。

私も小さい頃に親から「早く勉強しなさい！」とか、「早くお風呂に入りなさい！」、「早く寝なさい！」とよく言われましたが、素直に行動できず、かえってグズになってしまった記憶があります。

一生懸命やっているつもりでも、できないという状況は誰しも経験したことがあるはずです。そんな時、できない自分が情けなくなったり、ダメに思えてしまったり、落ち込んだりしたことはないですか。そこへ「早く！」というダメ押しの言葉がやってくると、感情が逆撫でされ怒りが爆発なんてことになりがちです。ところが、「待っててあげるよ！」と言われるとホッとして焦りがなくなり、余裕や安心感が生まれます。待ち合わせに遅れても、相手が怒らずに待っていてくれたら嬉しくなりますね。

待つことは愛の表現

「待つ」とは「マ」＝受容性（母性）と「ツ」＝集まるという言葉からできていて、「受容性が集う（母性が集まる）」という意味があります。あるがままに受け入れる受容性やイノチを育む母性を統合意識といい、意識が統合側にあるときに生命エネルギーは充電されます。

受け入れてもらうということは、認めてもらうことでもあり、人間は誰しも認めてもらえると嬉しいものです。愛とは無条件で受け入れ、認める行為と言ってもよいでしょう。待つことは愛の表現なのです。

ところが、今の時代を見ていると「待ったなし」という状況が増えてきました。税務申告や納税、ローンの月々の支払いなど、遅延すると大変です。始業や就業時間に遅れると遅刻扱いで、成績や評価に影響します。予約していた列車や飛行機に遅れると一大事です。

適度な「間」がよい人間関係を作る

そんな時間に追われる生活をしていると余裕やゆとりがなくなって、次第に息苦しさを感じるようになります。間に合わなかった人はドロップアウトしたとみなされて社会的な信用を失い、精神的に追い詰められてしまいます。

間髪入れずというのは経済効率から見るとよいのでしょうが、人間として見た時は別です。

「間」というのは何もないことではなく、そこにイノチを活かすエネルギーがダウンロードされている瞬間で、その間のエネルギーを得られない状態を「間抜け」といいます。間の別名を余裕とかゆとりとか、余韻と言い換えてもよいでしょう。

剣道や柔道では「間合い」を計りますが、武道やスポーツの世界でも適度な距離感が必要です。この適度な間が心地よい人間関係をつくり、場を整えてくれるのです。

早熟よりも大器晩成

食品でも、味噌や醤油、漬物などの発酵食品は、仕込んでからすぐに食べることはできません。味噌は1年、醤油は2年、たくあんは数カ月しないと美味しくなりません。長期熟成したものほど、良い風味が醸しだされます。高級なワインも年代ものが多いです。美味しいものを作るためにも待つことが大切なのです。

子育ても同じで、早く成長することは良いことだ、早く学習能力を上げ、早くよい学校に入り、早く一流企業に就職し、早く出世することが社会的な価値基準になっています。しかし、早く成長した動物は早く老化し、早く死んでいきます。

昔から「大器晩成」と言う言葉があるように、ゆっくり成長する方がより大物になれるということを日本人はわかっていたのです。

子育てにおいても他の子供と比較せず、その子のペースに任せることです。焦らないことです。その子ができるまで「待つ」ことが本当の愛情です。

焦らずたゆまず自分らしい花を咲かせよう

年々、環境汚染がひどくなり、それが食べ物や水、空気にまで影響してきています。さらに気候変動や天変地異も増え、私たちが今後生きぬくためには、この環境の変化にいかに適応できるかがカギを握っています適応できない生物は絶滅していくことになりますが、アワ力という生命勘を高めることで、過酷な環境に適応できるサバイバル能力を身につけることができます。ぜひ、皆さんも、アワ性を高め人間本来の能力を取り戻しましょう。

ムスビの会　岡部賢二

夏の栄養不足解消に雑穀

夏は暑さで食欲が落ちやすく、食事も麺類といったのど越しのよいものに偏りがちで、ビタミンやミネラル、タンパク質不足に陥りやすくなります。雑穀はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、良質なタンパク質も含まれているので、白米に混ぜることで手軽に栄養を補給できます。暑くて台所に長時間立ちたくない時も、雑穀ご飯と野菜たっぷりのお味噌汁で栄養補給はバッチリ！
梅干しを入れて握ったおにぎりは、外出時の携帯食におすすめです。

ビタミン・ミネラル・食物繊維を手軽に摂取！

十六穀ごはんの素

16 種類の国内産雑穀をバランスよくブレンド。
白米や玄米に混ぜることで不足しがちな
ビタミンやミネラルを手軽に摂取できます。
プチプチとした食感や雑穀の美味しさも
お楽しみいただけます。

原材料：押麦（国産大麦）、発芽玄米、青玄米、黒米、もちきび、もち玄米、もち麦、大豆、赤米、もちあわ、小豆、はとむぎ、たかきび、アマランサス、ひえ、とうもろこし
内容量：20 g ×30 袋（600 g）
販売価格：1,944 円（税込）

食物繊維の補給で腸内環境を整える

雑穀の表皮部分には、セルロールを中心とした食物繊維が豊富に含まれており、小腸で腸壁の汚れ（プラーク）を洗い流す洗浄剤として働き、大腸で善玉菌のエサになることで、便秘を予防し、腸内環境を整え、腸管免疫力を高めてくれます。

ビタミン B_1 が糖質に火をつける

精白された白米や小麦粉、白砂糖にはビタミン B_1 がほとんど含まれていないため、糖質に火がつかず、不完全燃焼を引き起こし、糖代謝が悪くなります。雑穀にはビタミン B_1 が多く含まれるので、燃えない糖質に火をつけて完全燃焼を助けてくれます。糖質が気になる方におすすめです。

豊富な亜鉛が皮膚を強化する

雑穀の表皮に多く含まれる亜鉛は、皮膚の再生や修復を助けてくれます。皮膚の新陳代謝がよくなると、皮膚にツヤが出てきます。肌荒れが気になる方におすすめです。

陰陽調和のバランスの組み合わせ

穀物の陰陽で見ると、あわやひえ、たかきび、アマランサスといった粒が小さな雑穀（少し陽性）や、玄米、赤米、もち玄米、青玄米、黒米、発芽玄米といった米（中庸）、押麦、もち麦、はと麦、小豆、大豆、とうもろこし（少し陰性）を陰陽調和のバランスが取れるようブレンドしています。

珪素の補給

麦類や玄米、きびやとうもろこしといったイネ科の植物には珪素が豊富に含まれています。珪素は骨や毛髪、血管、皮膚に多く含まれ、コラーゲンの定着や若返り物質のコンドロイチン、エラスチン、ヒアルロン酸を構成する大事な成分です。酸化から身体を守る還元力や、公害物質の解毒の働きが期待できます。

おいしい炊き方

①米 2 ~ 3 合に本品 1 袋（20 g）を加え、30 分吸水させ、通常通り炊いてください。
（水加減は炊飯器や鍋の指示通りで OK!）
②ご飯が炊けたら長めに蒸らし、混ぜてお召し上がりください。
・水加減はお好みで調整してください。
・本品の水洗いは必要ありませんが、気になる方は目の小さいザルに入れ、軽く洗ってください。
・本品を多く入れて炊いても美味しくお召し上がりいただけます。

ムスビの会ホームページ