

「がんが消えていく生き方」のもう一つ奥(補遺)

船戸崇史

新年あけましておめでとうございます。

お陰様で「がんが消えていく生き方」が昨年10月1日に出版以来、昨年末まで3か月間 Amazon 1 位（がん・腫瘍部門）を継続しております。最初は、売れ筋で No1 という響きに素直に喜んでいたのですが、流石に何かの間違いか、または本当にがん治療で困っている人、希望が見い出せず困惑されている人が多いからではないか？と少し心配になってきました。合わせて、当院でのリボン外来の予約も急激に増えており、直ぐなる対応を希望されるのですが、一般外来の合間で行うため、極力対応させて頂いておりますが、お待ちいただくなくてはならない人も多くおられます。まづもってお詫び申し上げます。

できましたら、この本に具体的に取り組む内容も極力書き込ませて頂いておりますので、2回3回とお読みいただき、後は実践ください。いろいろ不安もあるでしょうが、仕方ありません。不安があるから、危険予知し回避できるのであります。大事なことは五か条の実践です。

推して一言、「必ず治す！」という言葉を使い続けるのはやめましょう。なぜなら、その言葉の前には必ず「前置き」があり、それが大前提となるからです。その大前提とは「自分の病気はまず治らない」です。実はこの前置き（前段）のほうが無意識に深く刻印され、運命を支配する可能性があるからです。

じゃあ、どうするか？「必ず治る」を前段にするのです。前段を「必ず治る」としたら、後段はどうなりますか？「そして私は**をする」です。そうです、治った後にしたいこと＝本当にしたいことを言葉に出して言うのです。それがあなたが生まれてきた目的ですから。後は、「いろいろあるけど、私は**をする」を心に念じ、ただ愚直に五か条を実践ください。特に「にもか」笑いは有効です。気分転換には即効性抜群です。

さて、今回の通信は、本には書けなかった、もう一つ深い考察についてご紹介させて頂きたく思います。

以下は全て私の仮説であり、考察である事をまずはお断り申し上げます。

がんの原因は未来からの要請もある？

図1)そして私はがんになった

1)がんの原因

i)がん性格・・3G(Gaman Ganbaru Gankomono)

ii)「悪」ではなく「無理」である

iii)がんになる生活が習慣化していた(らしい)

iv)未来(本来)からの要請？

⇒本来で本当の自分になるために、未来の自分が(予定した人生計画を達成するために)、今の自分へがんを与えた。がんが目的ではなく「命と直面すること」が目的。「今の生き方でいいの？このままでは、あなたが本当になしたかったことが出来ないまま時間切れになるよ」と。自分が自分にあてた試練なら、乗り越えられないはずはない。これを信念に生きなさい。

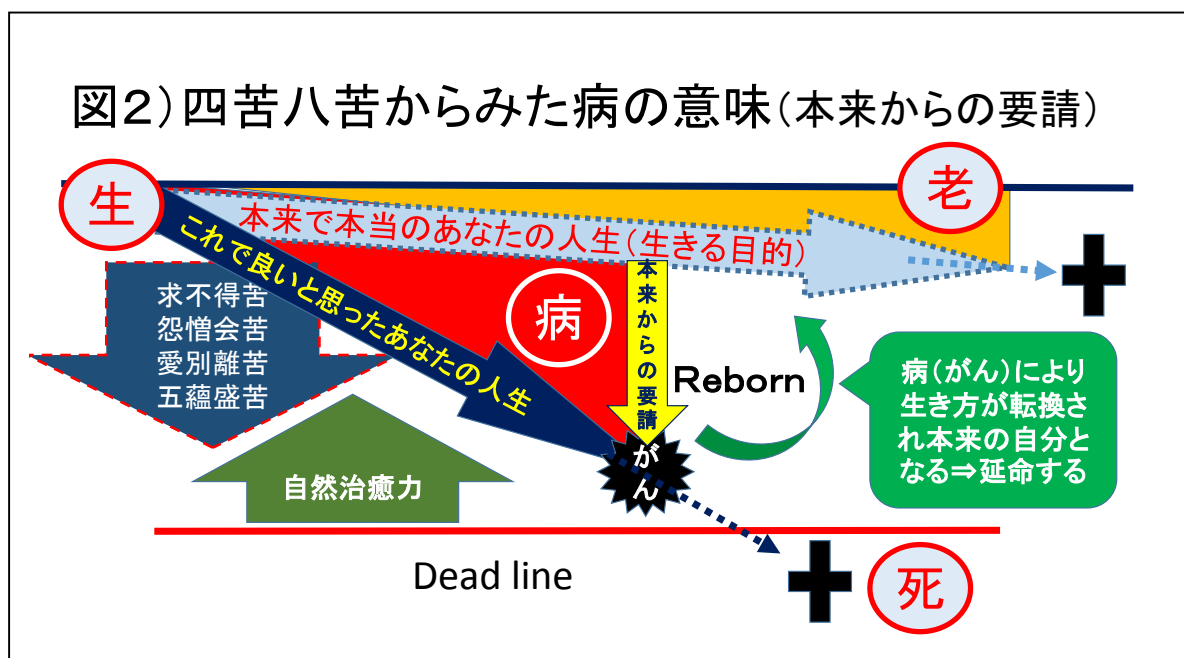
本での第1章が「そして私はがんになった」から始まります。今までも、再三お話してきましたが、がん細胞は誰もが100%作っています。その後その人の生活習慣ががん細胞発生スピードを上げたり、できたがん細胞をますます煽り増大させます。しかし、その生活習慣の原動力となるのが「性格」が大きい。図1)の3Gですね。しかし、本当はこの3Gはニュートラルなエネルギーで、がんを作るのも消すのもこの性格が寄与します。ただし、消える時は頑固ではなく信念だと思いますが。信念と頑固の違いは難しいですね。そこに愛があるか？

主語がIかWeか？目を閉じているか開いているか？などですが、間違いのない事は、がんを作った人だから治すことは出来ると思っています。つまり、がん性格はがんを治すのに必要だという事です。

次に、五か条を守っているにも関わらずがんになったり、小児がんや若くしてがんになった人は生活習慣に問題があったとは思えません。その場合はどこにがんの原因があるのか？これは本では紹介しておりませんが、私は「未来（本来）からの要請」ではないか？と思う事があります。私すらがん体験をしていなければこの本を世に問うことはなかったでしょうし、リボン洞戸すら作ったかどうか？そういう視点で周囲を見回すと、例えばメッセンジャーの杉浦君も今の活動はまさに彼のがん体験の上にあります。見ようによっては、あたかも人生のシナリオを知っている未来の彼自身の要請で20年前の自分へがん体験を促していたのかもしれないと思うのです。「未来の自分や本来で本当の自分からの要請」が今、あなたはがんを体験させられているとしたら、どう思いますか？しかも自分にあてた試練なら、乗り越えられないはずはありません。大事なことは、がんの原因の中に過去だけでは分からない未来（そして本来）からの要請もあるのではないかという事です。本来からの呼びかけは、その結果ある未来の姿からの呼びかけでもあるのです。

これを図2)で表しました。

四苦八苦から見た病の意味



このスライド図2)は以前の通信にも掲載したことがあります。

以下仮説です。

「我々は生きる目的をもって人生計画を立て生まれてきました。生まれた環境や教育や慣習により生きやすい(これで良い)という人生を形作り始めます。加えて、世の中は思い通りにならず沢山の苦悩に晒されることになります。(求不得苦、怨憎会苦、愛別、離苦、五蘊盛苦)。しかし、我々の身体には自然治癒力が備わっ

ており、何とか元の（生まれながらの）本来の人生へ戻そうとします。しかし、日々の生活の中で、生活のため、食うため、家族のためと我慢して生き方が転換されなければ、とうとう本来の自分はがんを登場させます。がんの言い分は「今の生き方の転換」だけです。一言も「死ね」とも「治してみろ」とも言っていません。流石にわれわれはがんと言われ、一度人生を止めて、「自分のどこが悪かった？」「自分の人生何だった？」と「がん＝命の終わり」と思っている人ほど真剣に人生を反省し振り返るようになります。このショックが大きく、深いほど自己変革が進むとも言えます。そして、がんの言い分を聴けば聴くほど、あなたの生き方が本来のあなたへと転換されて行くことになります。私はこれをリボーンと呼んでいるのです。がんはリボーンへの呼びかけだと言えるのです。もしこのがん体験により、本来で本当の自分の人生に戻り一生を過ごすことが出来たとすれば、これこそ満願成就であり天寿全うとなります。

四苦八苦でいう四苦とは、人生「老」いて「死」んで逝く（老苦死苦）が、生き方の間違いに気が付くために「病」（病苦）が準備されているようです。皮肉なことに、本来の生き方ができないように八苦（怨憎会苦・求不得苦・愛別離苦・五蘊盛苦）の苦しみまで準備され、いよいよ人生は思い通りではありません。しかし、それすら、人生を深めるための仕掛けであるともいえます。これら一連は、「生」まれるからすべてが始まります。生まれなければ何も始まりません。生まれなければ苦しむこともないからです。それが「生苦」だと言えます。敢えて苦しい人生だからこそ、いや苦しければ苦しいほど、本来で本当の皆さんの魂は本願に気が付ける可能性がある。途中で投げ出すことを自死と言いますが、それは余りの試練に現実逃避したことになります。仕方ない時もあるでしょう。しかし勿体ない。せっかくそこまで苦しんだなら、是非先へ進んで頂きたい思います。必ず先に光はあります。この自分の人生の四苦八苦は自分が設計したのですから。私はそう思います。

未来からの要請の事例

図3)

リボーン洞戸3周年記念企画・がんを契機にリボーンして今を生きる人たちにそのヒントを探る座談会

ビッグリボーンズ ミーティング2
Big Reborns meeting 2
～リボーンしたいと願うあなたへ～



長谷川 ひろ子
ドキュメンタリー映画「生死」監督

船戸 崇史
船戸クリニック院長
リボーン洞戸主宰

杉浦 貴之
余命半年の宣告から20年
メッセンジャー編集長

より「未来からの要請」だと感じるのは例えば、現在「がんでも大丈夫だよ」と訴える杉浦君です。彼は今から20年前に稀な右腎肉腫となり、当時のデータでは術後2年生存率0%でした。しかし、彼は独自の努力と発想法で2年をクリア。その後も、がんで悩み不安な多くの患者を励ますためにメッセンジャーという雑誌を発行。全国各地でライブを通してがん患者を励まし続けています。もし、20年前に彼がこの病気になれば、きっと今の活動はあったかどうか？見方によっては、今の（20年前の彼からは未来の）自分の姿が先

にあり、その未来からの要請として20年前の自分に腎臓腫瘍をプレゼントしたとも言えるのではないのでしょうか？

「いきたひ」という映画で、ご主人のがん闘病記録を題材に、生きるとは？死ぬとは？愛とは？命とは？を鋭く独自の感性でまとめ上げた長谷川監督からも同様の呼びかけを感じます。ご主人は漢方の研究者、実に多くのがん患者を救っておられたと言います。監督本人はイベントアナウンサーで結構すれ違いの生活だったと吐露されます。しかし、治る過程を記録して欲しいというご主人のがん闘病記録が図らずもご主人の最期を記録することになってしまったのです。監督は、この生き様をお蔵入りにしてはいけないと一念発起し、自ら映画のシナリオから挿入歌から演出まで全て一人で作り、それをもって全国に発信し始められたのです。死をテーマにされているのに、その映画に重苦しさはなく、それどころか、観客の一人一人の心に深く届き、それぞれの看取り直しをされると同時に、にわかに心が元気になり、感動で涙が出て励まされるという現象は「いきたひ現象」と言われ口伝に全国に広がり、既に上映会は500回を超えたと言います。監督からも、もしご主人のがんになっていなかったら、がんでも映画をつくらなかったら・・・と思うと、起こった出来事は、今からの（当時は未来からの）要請であった可能性があるとも言えるのではないのでしょうか？

腎がんでは杉浦君の後輩である船戸も、がん体験がなかったら世に問う「がんが消えて行く生き方」の出版も、リボン洞戸もなかったのではないかな？と思っています。

今を結果と考えるなら、この結果からは、私たち3人はがん体験（杉浦君と私は1人称で、長谷川監督は2人称で）をする必然があったとも言えるのではないのでしょうか？

がんを作る5か条からがんが消える5か条へ

今回の本「がんが消えていく生き方」では、私は分かりやすい生き方（生活習慣）の切り口として「がんが消える5か条」を出しました(図4)。あまりにも当たり前の内容だと感じた人は、当たり前ゆえに軽んじていた傾向があったに違いありません。私は法則とは「いつでも・どこでも・だれでも・安価であること」が一つの基準だと思っています。

図4)がんが 消える5か条

- ①良眠習慣
- ②良食習慣
- ③運動習慣
- ④加温習慣
- ⑤笑い習慣

転換

がんを作る 5か条

- ①不眠習慣
- ②ジャンク食習慣
- ③短足習慣
- ④冷え冷え習慣
- ⑤笑わず習慣

「がんを作る5か条」は、基本的に3Gでまじめな人が、生活のため、家族のため、お金のために本来自分がしたいわけではない仕事に就くことから始まります。自分への言葉がけは「迷惑はかけたくないから・・・」「仕方がない・・・」「いつかは・・・だからもっと我慢して・・・」「もっと頑張る・・・」「自分がやれば・・・」です。その結果、夜中遅くまで寝る間を惜しんで仕事をして（不眠生活）、つい食事もお手軽になりがち（ジャン

ク食生活)、運動する暇があれば仕事して(短足生活:歩かないと足が短くなる?), ついついシャワー、冬のアイス、時に投げやりな気持ちは思いやりに欠け心まで寒くなる(冷え冷え生活)、時にタバコや酒でごまかして「こんなはずじゃなかった」「もうだめだ・」など、当然笑顔や笑いは難しい(笑わず生活)。コロナ禍ではそれに拍車がかかり、ますます不眠となりジャンクな食事で短足生活、冷え冷え生活が轍のように続いてしまう。当然、免疫は落ちます。がんもコロナへも対抗しているのはわれわれの免疫であり、それが落ちるとは自衛軍が居ないのに国を守ろうと言う空論と全く同じです。コロナに感染するのではないかな?がんになるのではないかな?と恐れおののいていても対処はできません。

じゃあどうするか?まず形から入るしかないと思います。①~⑤のどこから始めても良いと思います。まず、食事を変えてみる、散歩を始めてみる、入浴時間をしっかりとってゆっくり入ってみる。何より「にもかかわらず」笑って(にもか笑い)、睡眠時間をしっかりとってみる。この五か条は余りにあたり前だからこそだれでも、いつでも、いつからでも始められるのです。そうすると間違いなく、勝手に免疫が上がります。気が付くと不思議な現象が起こり始めるのです。周囲がどんどん風邪を引くのに、自分だけ取り残される(笑)。がんになりたくてもなれない。あつたがんが大きくならない、それどころか消えてゆく。身体は治るようになっているからです。

がんを作る5か条もがんを消す5か条も、つまりは免疫を上げる生活か下げる生活かという事に他なりません。

免疫力とがん、コロナの関係

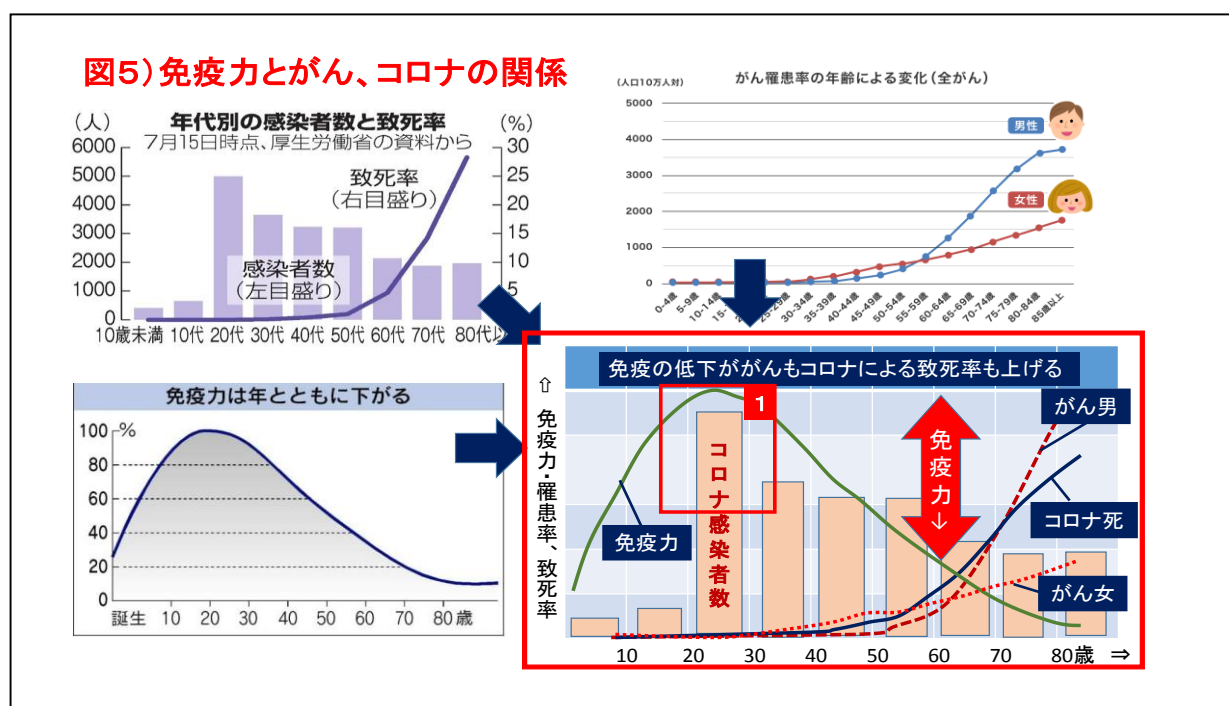


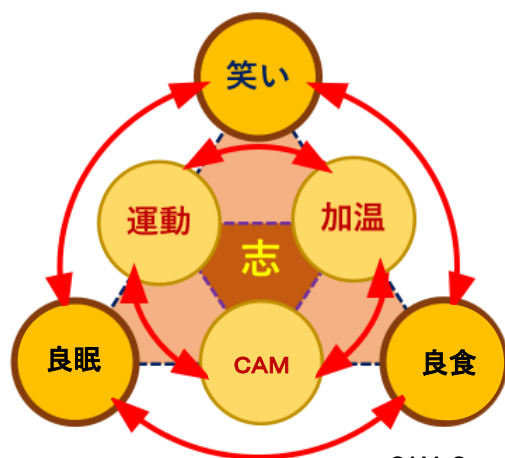
図5) をご覧ください。左上はコロナの感染者数と致死率を示しました。患者は20代をピークに圧倒的に50代以下が多いのに致死率は60代を境に高齢者ほど急に高くなります。また右上は全がんでの年齢別罹患率でも、男女とも50代を境に増えていきます。これに左下の年齢と免疫力のグラフを合成したものが右下(四角で囲った)グラフです。ひとえに免疫力が低下する原因は老化です。免疫力は20歳を100とすると、30年後の50歳では半分の50に、その30年後の80歳では10になります。日本人男性の現在の平均寿命は80歳ですから、どうも免疫力が10になるといよいよがんやコロナを撃退できる免疫力が衰退し、その結果がんやコロナになり易く命取りとなると言えます。免疫力からすると、既にその時期(死期)にあると言った方が正確かもしれません。ですから、テレビでコロナ感染死と報道されていますが、そもそも高度医療と言えども、人

工呼吸器やECMOは治しているのではなく、治るのを待っているのです、正確には本人の免疫力＝自然治癒力に全部を依存している事になります。さすれば、コロナに負けたのではなく、ご寿命が尽きたという捉え方もできないわけではありません。しかし、できる事ならそこまで行く前に、つまり20歳を超えたら年齢とともに低下する免疫力を補う生活習慣（の改善）が必要です。それが、がんが消える五か条だという事なんですね。しかし、それでもいずれ死期はきます。その意味では、がんやコロナだけではなく、免疫力の低下が原因で引き起こされる疾病や時に死は60歳を超えたら頭のどこかにはおいておく必要があると思います。

重い病気についての心がけは、当院で60歳でがんで亡くなられたSさんの言葉が心に残ります。「最悪に備えて最善を尽くす」最終的にはこの境地で生きたいものです。

そして、もうひとつ、この図からとても重要な事実が見られます（図5中1）。それは免疫力が高い若者にコロナ感染者が最も多い、しかし殆ど死んでいないという事実です（実際日本では2020年12月まで死亡者総数約2000名で30歳未満は2人、20歳未満は0人です）。これはとても重要な示唆を与えてくれます。これこそ、免疫力の真骨頂だと言えるからです。PCR検査など陽性だからコロナ感染者です。しかし、死なない。つまり、免疫力が高いといってもコロナ感染はするという事です。免疫を上げる五か条を愚直に行っても、コロナには感染はするが、重症化しないという姿が免疫力が上がった姿だと言えるのです。そして、感染によって、免疫はでき、再感染はあっても軽微で済むことが殆どなのです。

図6) 自然治癒力の3角形



- ・大三角形：笑い—食事—睡眠を頂点とする三角形で自然治癒力の原動力と言える。
- ・小三角形：加温—運動—IMを頂点とする三角形で自然治癒力のアクセラレーターと言える。
- ・中心には「志」があり、「武士の心で「命を懸けた願い」「魂の本願」である。
- ・それぞれの頂点は生活習慣の5項目と医療の1項目であり、中心の志が強く認識されないと習慣化が難しい。
- ・本来の人生の目的を思い出し、これら6つの生活習慣を全体的に活性化（実行）すれば、自然治癒力は自ずと湧き出る。

CAM: Complementary Alternative medicine 補完代替医療

五か条の中心点は自然治癒力の3角形の中心

次にこの五か条の中心点についてもう少しお話ししたいと思います。図6をご覧ください。まず五か条と言っても、そこには図のような関係性があると思っています。まずは良眠・良食・笑いを頂点とする三角形です。私は自然治癒力に最も深く関係することから大三角形としました。ここで重要な点は、良眠と良食が出来ない限り病気が治る事はないし、健康を保持することも難しいという事です。特にがん治療など「良い薬」「良い医療」など患者は（外に）求める傾向がありますが、それら治療の前に、「よく食べられるのか?」「よく眠れるのか?」が重要だと思っています。加えて笑いと言う頂点は治癒力を活性化する力でありながら、「楽しい」の象徴であり、人生の目的ではないかと思っています。良食・良眠・笑いこそが、もっとも自然治癒力が活性化している図式であり、病気を治したいと願う人は、まずは治療の前にこの良食・良眠・笑いのある生活をし

ているかが重要だと言えるという事です。(実際これが出ていないから病気になるとも言えますが)

次に小三角形は、運動と加温とCAM(補完代替医療)を頂点とする三角形です。言うなれば自然治癒力のアクセラと言えます。しかし、実は運動や加温は体細胞を傷つけることが分かっています。では、なぜ運動・加温ががん治療に良いのでしょうか？実はこれらはその後の良好な睡眠とセットなんですね。運動・加温したその日に良好な睡眠をとる事で通常以上の修復ホルモンが分泌され組織が修復される時にがん細胞も修復されるのです。それならと、過度な運動や頻回の高温入浴は組織ダメージが大きく逆効果です。つまり、加温と運動は良好な睡眠がセットだという事を覚えておいてください。問題は特に運動に関しては個人的な差が大きく一様には語れませんが、最低30分程度の歩行(3000歩、約2km)は必要だと言えます。加温はHSP(Heat Shock Protein)入浴でいうと、42℃10分か41℃15分か40℃20分後に15分程度の保温を週2回程度という目安があります。そしてCAM補完代替医療ですが、これこそ文明の利器として余りにも諸々あります。多くの場合、これだけにフォーカスが当たり、新しいサプリとか治療法が時に脚光を浴びますが、多くの場合流行ものである事が多く、短期間で消えて行くことが多い印象です。勿論、なかには個人的に合うものもあるでしょうが、私の考えではやはりサプリは疾病予防ですね。最近の野菜・果物は農薬などの影響で本来の栄養やミネラル、ファイトケミカルが減っているという報告が多いです。まずは、通常の食事が摂れば心配ありません。

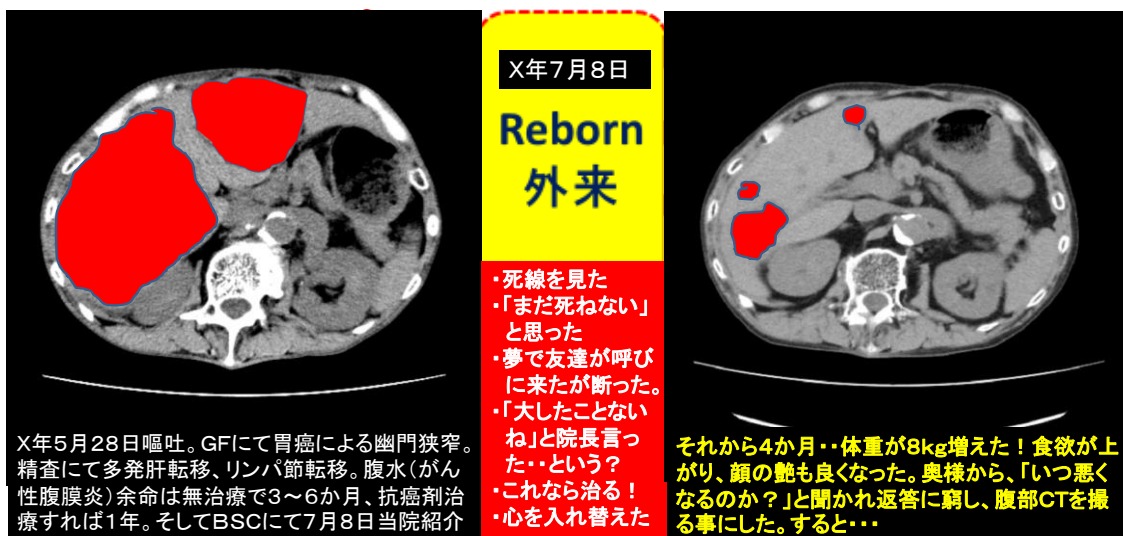
最後に中心の「志」です。これは、コマでいう中心の芯を示します。私はこれこそ自分が生まれて来た本来で本当の願いではないかと思っています。

身体の法則からすると、この志が明らかでなくても、小三角形や大三角形を回せば自然治癒力が上がり病気は消えて行きます。しかし、問題はコマの軸(芯)がないのと同じで、コマは回るが軸がぶれ、回り続けることが困難になります。しかし「志」という「軸(芯)」があれば回転の抵抗も少なくコマはぶれず回り続け、本来で本当の自分らしい人生を送る事が出来るという事です。

最近この志の重要性をつくづく感じた事例がありました。

五か条の中心点「志」の重要性

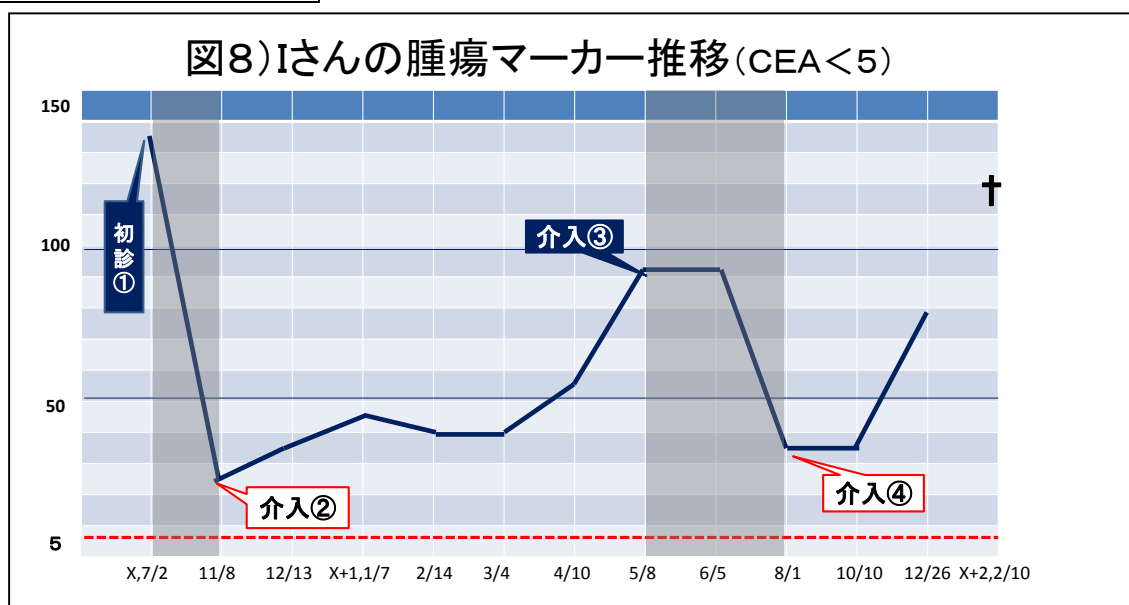
図7) 五か条の威力 → 事例紹介Iさん(73歳 男)



本でも御紹介させて頂いたIさんです(図7)。本の本文でも紹介させていただきましたが、Iさんは胃がんで多発肝転移、腹部リンパ節転移、がん性腹膜炎、両下肢浮腫などいわゆるがん末期の状態で余命宣告されて、在宅で最期を過ごすために当院を紹介されたのでした。病院医師から病名も余命も無治療で3~6か月、抗が

ん剤を使えば1年と告知もされましたが、Iさんは抗がん剤を断り在宅医療を希望されました。家で死ぬ事にしたのです。しかしIさんは決してあきらめていたわけではありませんでした。初診時、Iさんは「死線を見た」と言われ「まだ死ねない」と言われ、心を入れ替えて生き方を転換すると言われました。病院医師からは、もう残り少ない人生なので好きにしていっていいと言われたと言いますが、その気持ちを受けて私は、五か条（良眠・良食・加温・運動・笑いある生活）を伝えながら、悪しき習慣として毎日タバコ40本や毎週の1升酒は止めるように話しました（介入①）。しかし、その後奥様だけには「かなり厳しい。思い遣しないように。1か月もつかどうかだと私は思う」と話しました。しかし、1か月たっても、2～4か月たっても悪くなる兆候はなく、それどころかますます食欲が上がり体重も8kg増え顔色も良くなりました。奥様からは「いつ死ぬのか？」と聞かれ、困った私は4か月ぶりに腹部CT（図7）と採血（図8）をしたのです（この間は検査は一切していません）。その結果、CTではご覧の通り腹水、腹部リンパ節腫大は消失、巨大肝転移も9割は消失していたのです。何という事でしょうか！

Iさんのマーカーが示すこと



血液検査も（図8）、当初腫瘍マーカーCEA=143.9（正常値<5）ありましたが、4か月後24.4まで下がっていました。この間の治療行為は、体調改善のために週1回程度の維持液（ソルデム200ml）とステロイド（デカドロン1A）くらいで、他には一切のサプリも補完治療もしていません。行ったのは五か条のみです。驚くべき事です。医師になって36年、ここまで進んだ所謂がん末期画像が、ここまでダイナミックに改善したのは初めての経験でした。

私は、「素晴らしい！こんなことがあるんだね。良かったね」と本人を褒めました（介入②）。

しかし、その後の経過はこの11月8日を境にゆっくりとマーカーは上昇に転じたのです。そして翌年5月にはCEA=93.2まで再上昇。本人は自覚症状は相変わらず調子がいいと言われていたので私はそれまであまり指摘してこなかったのですが、本当に五か条がしっかりできているかを確認したのです。すると、相変わらず禁酒、禁煙は実行されていたのですが、食事が徐々に元に戻り、運動や加温もしていない事が判明したのです。私は、今一度生活見直し引き締めをお話しました（介入③）。すると翌月6月には93.1と横ばいでしたが8月には47.2と再度低下したのです。ここで、再度私は、「やればできる。このまま頑張っていこう」と話しました（介入④）が、その後は再度本人の生来の気ままさが浮上して「もういいよ」と言われるようになりました。その後再度マーカーは上昇。その後再三指摘し励ましたが、もう本人は再度立ち上がる力は遺されていないようです。最期は在宅で静かに昇天されたのです。当院初診から1年7か月、当初の予想からは大幅に命の時間が与えられたのです。

I さんからのメッセージ

私はこの I さんからは重要なメッセージを頂きました。以下は船戸の個人的考察です。

- 1) 人間に備わった自然治癒力は大きい。五か条+止悪生活が持つ力の実力をまじまじと見せられた。平素は余りに当たり前ゆえに軽んじている。
- 2) 事を成す力は本人の胆力（信じ揺らぐ実践する力）と覚悟（失敗を容認する心）である。I さんの他の治療法や医療を求めない態度で胆力と覚悟を感じた。
- 3) 医師の言葉の介入でデータが動く？マーカーが高い時（介入①③）の厳しい生き方チェックではマーカーは低下した。一方、介入②④では、逆に I さんを褒めた結果そこで気が緩み生来の気ままさから生き方も緩んだ可能性がある。特に医師は人を見て慎重に介入すべき。
- 4) なぜここまで自然治癒力を発揮できた胆力と覚悟があったにも関わらず貫けなかったのか？ここに、自然治癒力の 3 三角形の中心に位置する「志」の欠如があったのではないかと思われた。I さんは「死ねない」と覚悟を決め「治す」という希望をもたれた。しかし、「何のために治すのか」、「治ってこれがしたい」という「志」を感じられなかった。「志」が欠如した場合、所信を継続する力にはならないのではないか。飽くまで「治す」事は生きる手段であり目的ではない。人生の目的は「本来で本当の自分の人生を掴む（思い出す）」ことであり、これこそが中心の「志」ではないか。
- 5) I さんの末期胃がんでも、五か条を愚直に実践した。その態様はどれほど多くの末期がん患者への生きる希望となったか？これも、I さんの生き方に免疫を削ぐ生き方という原因（図 1 でいう、これでいいという人生）はあるものの、同時に本来で未来の要請に応えたと言えるのではないか。

こうしたデータを見るにつけ、やはり医師は広く見識を持ち、患者の自然治癒力を信じ、どう引き出す（三角形をまわす）のか？という介入をするためにも自らの人間力を今以上に高め磨く必要があると思います。これこそ人間力ある医師ではないでしょうか。

ぜひ私は目指したいと思っています。

がんを通して Reborn に至る方法

図9) がんを通してRebornに至る方法

- 1) がんの言い分を聴く
- 2) がんになるまでの道のりを五か条で振り返る
- 3) 未来からの要請を聴く(魂の言い分を聴く)
- 4) がんになってからの人生を俯瞰する
- 5) がん体験者の話を聴く、その場に集う
- 6) スピリチュアル・カウンセリング
- 7) 退行催眠(前世療法・インナーチャイルドワーク)

さて最後に「がんを通して Reborn に至る方法」について一緒に考えてみたいと思います。これは、リボーン洞戸を開業してから 3 年間の経験も踏まえてですが私は 7 つのプロセスがあると思っています。(現段階では)

1) がんの言い分を聴く。(右図)

これは、私の経験ではがんに手を当てて直接心で聴くという場合があります。お酒やタバコを止めるとか食事を変える等です。しかし、もっと本質の問いから入る場合もあります。そもそも最初のがんと言われ、「何かの間違いだ」「違う」と拒絶する人は、ベースには「がん＝死」という間違った信念が少なからずあります。拒否の程度は「生きたい」＝「死にたくない」とも比例しており、まずがんを認めないわけです。しかし、いよ

がんの言い分 (患者アンケート結果)
感謝、ワクワクしなさい
生き方の見直し(変え)なさい
自分を大切にしなさい
希望を持ちなさい
義務感を捨てなさい
食生活見直し、卒酒、卒煙
家族との絆を見直しなさい・・・

いよがんは自分の事だと認めざるを得ない状況になった時に、「どうして自分が?」「何が悪かった?」「自分は死ぬのか?」と真剣に自分の命と向き合い始めます。死にたくないからです。その分、知らないうちに自分の人生の総括や人生の意味の振り返りを行います。気が付くと同時に以前の生き方の転換が始まり、そこから離れた生き方が始まります。この一連は多くのがん患者がたどる過程だと感じています。これも、私が「がんの言い分」と言っているものです。

2) がんになるまでの道のりを五か条で振り返る

しかし、中にはそう言われても漠然として糸くずのようでどこに糸口があるのか分からないという人も多いですね。それで私が提案したいのが、免疫力を削ぐ悪しき5か条がなかったかです。睡眠・食事・運動・加温・笑いと言う5つの切り口でまず自分のがんまでの生活をチェックして頂きたいのです。がんは数十年の経過でできてくると言われる以上、がん前の数十年間をチェックするという事です。そもそも数十年も継続していると言うことは、完全に無意識的であることが多く、良し悪しは効きません。習慣化しているからです。しかし習慣化ほどパワフルな力はありません。こうしてこの生活の5項目が知らぬ間に悪しき5か条になっており、加えてタバコや過量なお酒など悪しき習慣が加わると細胞のがん化スピードが上がり、しかもできたがん細胞は煽られ、それを防がんとして働いている自己免疫系(精神神経免疫系)すらこの習慣がブレーキをかけるために、ますますがん細胞は増殖するという負のスパイラルに入っていくのです。勿論、悪しき5か条を起こす根本原因があります。本来で本当の自分の使命を忘れて、生まれた環境や教育や思想や習慣などで、これこそが大事だと刻印された間違った信念(コアイッシュと言います)が真なる原因だと言えるでしょう。しかし、あまりに当たり前の中に埋没しており、いくつものベールでラッピングされている為に気が付きにくいのです。これが無意識的に原因、動機、理由となって、現実的には悪しき習慣が継続され、その結果免疫が落ち、そしてがんが発生していくと言うわけです。私は本来で本当の自分の使命を一言で「志」と呼んでいます。この志に気が付く事が「がん」を体験する一番大きな目的ではないかと思っています。

3) 未来からの要請を聴く。

しかし、最近そこまで悪しき5か条にはなっていないのにがんになったり、もっと若くしてがんと診断される場合があります。がんになるまでにがんの原因があるとする上記の仮設では説明ができません。その場合、私は本には紹介しておりませんが「未来からの要請」ではないか?と思っています。既に今までに稿をさいて説明した通りです。私たちには未来の記憶がある(らしい)。その未来の自分自身が、本来の自分自身になるためにがんと言う試練を今与えられているのではないか?という仮説です。この場合、できるだけ未来をリアルにイメージすることが重要ではないかと思います。アスリートなら、表彰台の一番上に立ち、会場の拍手に両手を上げて応えている、その場をできるだけリアルにイメージする。このリアリティーは困難な試練ほどイメージしにくいかもしれませんが、するのです。イメージは未来の現実です。例えば悪いかもしれませんが、まだ食べていないぽたぽたの梅干をイメージして口に入れ噛みしめれば唾液が出ますね。今に反応が出るのです。がんを患い、立ち止まり未来の自分の姿をイメージする、これは、本当にしたいことではないとワクワクもしませんしリアリティーもでません。あるいはこうだったらいいな~という自分主人公の一場面、スナッ

プを肉付けするのも良いでしょう。色、雰囲気、歓声、高揚した気分などこれだと思うものがある人は幸運です。間違いない未来のビジョンの一つでしょう。

またどうしても描けない人は、過去の10年間を俯瞰して観てください。鳥瞰図的に、過去を振り返り、何を大切にしてきたかをターニングポイントごとにチェックするという方法もあると思います。私は人生とは時にダイナミックな変貌を遂げるとしています。しかし、その方向性や切り口は実は過去の場面にあるのではないかとしています。過去の10年に見つからない、見つかったとしてもピンとこない場合は小さいころに純粹に心惹かれたことは何でしょうか？何を追いかけて自分はワクワク生きていたでしょうか？そこから見つけるポイントもあるでしょう。これが本来で未来のビジョンかもしれません。

4) がんになってからの人生を俯瞰する。

がんと言われ、がん治療をする過程や、その後の人生を俯瞰して、自分の人生で新たに始めたこと、やめたこと、その結果出会った人達、その結果変わった感じ方、受け止め方、思考法、行動などの全ては、自らのがん体験がなければ起こらなかった出来事だと言えます。それなら、まず一度がんと言われてからの自らの足跡、出会った出来事、人々、感じ方の変化などを書き出してみられては如何でしょうか？そのすべては「がんのお陰」と言えるはずですが。それらはがんにならなかったら絶対出会っていない物事であり、それと出会い体験するためにがんになったとも言えるからです。

5) がん体験者の話を聴く、その場に集う。

しかし、我々の脳は色々な不安を起し治癒力の邪魔をします。危険予知のための機能が逆に不安を煽るのです。そんな場合は、先にがんを体験し克服した人たちの話を聞きましょう。いずみの会のようながん患者会に集うのも良いでしょう。がんを克服した先人がステージ4だとか余命宣告された人たちなら尚更勇気と希望が出てきますね。「ステージ4の末期の**がん」と診断された人は、10人の優秀なその道の専門医より10人の同病で克服された患者会の方がパワフルな場合があるという事です。勿論、現代西洋医学を私は否定していません。良いとこ取りで良いのです。しっかり目を開け、治る道を探る積りでも、時に西洋医学の医者は「余命数か月ですね」と突然死刑の宣告をすることがあります。悪気はありません。西洋医学的データに則った所謂正しい情報です。が、それを言われた側の人の気持ちを理解していません。しかし、その時に「そういうものだよ。大丈夫、それでも私は元気になった」と、そう励ましてくれる同病末期と言われ元気な同胞の存在は如何に大きいことか。多ければ多いほどよいですね。

メッセンジャーの杉浦君は、厳しい診断から復活したからこそ、彼のコンサートは希望に満ちています。生きる力が与えられるのです。

映画「いきたひ」の長谷川監督は、ご主人の死を通して、死とは何かを見つめ故人の死が自分を励まし、今は心臓の中で同居しているといいます。「人はだれでもいつか死ぬ。でも大丈夫。愛する人の中で生き続ける」と言います。その姿は家族を亡くされた人たちに大きな光と希望を与えて見えます。

6) スピリチュアルカウンセリング。

6) 7) はセラピストによる方法です。これは時に非常に有効です。きっとわれわれ全ての人は本来的にスピリチュアルな存在です。魂が肉体を纏っているという考えがあっても良いと思っています。しかし、肉体を着ると魂の感覚が一時的に閉ざされた方が乗り越えた時の達成感は深まります。例えば、身体を自由に本当の意味で味わうために肢体不自由な身体で生まれた。本当の思いやりを経験するために、思いやりのない家庭を選んだ。本当の愛を体験するために、独善的な性格を選んだ・・・など、がんも、がんになるからこそ健康のありがたさが分かるように、しばしばこの地上界は矛盾に満ちています。しかし、中には道先案内人のように生来からこの能力を開花したまま誕生したり、途中で獲得したりする人（スピリチュアルカウンセラー）もいます。信じるかどうかという信頼関係が大きく関係し、信頼があれば効果が大きく出ます。こうした人に自分の毛玉の糸口を教えてもらうのも良いでしょう。リボーン洞戸でも船戸が信頼するセラピストによりカウンセリングやヒーリングを行って頂いています。

7) 退行催眠（前世療法・インナーチャイルドワーク）。

これはスピリチュアルカウンセリングが、そのセラピストへの信頼関係に比例して効果があるのと違って、自分自身で過去（インナーチャイルドや過去世、未来世）を回想することにより、現在の苦難の原因を本人が見つけることに意味があります。当初は自分が作り出した単なる想像の産物じゃないか？と疑いも持ちました。しかし、過去世になると検証のしようはありません。それより、単なる想像でも、なぜそのイメージが出てきたのか？と思えば意味があります。そして、催眠中に出来事は進展してゆき、原因の一コマを時に明らかにされ、時にはヒントが与えられたりします。私の経験では、その時に見たビジョンは忘れません。ずーっと記憶に残るものです。なにより、深い納得が得られます。ここまでくると正しいかどうかより、癒されたかどうか？思考のレベルが境地のレベルになった瞬間だと思っています。この治療法はクリニックで信頼できるセラピストにより行っています。

以上本ではご紹介しきれなかった内容を今回は追加してまとめました。どうか、本の内容を補うものとしてお読みいただけましたら幸いです。

回答は全てあなたの中にある

私たちの本質的なスタンスは、「全ての回答はその人の中にある」という鉄則です。命を得て今生に何かしら本人の目的をもって生まれてきている以上、起こっている事は全て「必然」と捉えるようにしています。必ず回答は私たちの中にあるという事です。がんはそれを呼びかけている一つに過ぎず、がんにより生き方を本来へ転換できたとするなら、間違いなくそこから新しい、しかし本来のあなたが誕生していくことでしょう。がんのままの未来とがんの言い分を聴き生き方を転換した未来。今がんと宣告されたあなたにはその両方があるという事です。選択するのはあなたです。ぜひ本来のそしてその結果である未来のあなたからの要請をしっかり受け止め、リボーンしてください。そうです、がんはあなたの命を奪いに來た悪魔ではなく、本来で本当のあなたはもっとワクワクと笑顔あふれる魂ですよ。私たちはきっと今の環境も時代も仕事も家族も性格も風貌も全て生まれる前に自ら決めて、選んできた魂です。

昨年からパンデミックとなった新型コロナの洗礼も、既に我々は知っていたと言えるという事です。その呼びかけはがん同様、その時私はどう動くか？それはなぜ？何のため？誰のため？どうやって？そのひとつずつが問われていると言えます。すでに回答はあります。あとは思い出すだけなのです。きっと。

是非、その回答を見つけ、それが成就されますことを願っております。

絶対解けます。証拠は今、ここに回答を持っているあなたが「居る」からです。