

# 本来で本当の自分に甦るとは？(その2)

## ～本来で本当の自分に甦る10の方法～

船戸崇史

前月号では、ひょっとしたら、今まで生きてきた人生で「自分は死ぬのか!？」と思えるような体験の中に、今だからこそわかる深い理由・・・そう、その出来事自体があたかも自分自身へ深い気づきを誘っていたのではないかと、それは同時に「がんの言い分」とも同じなのかもしれない～という内容(私見)を私の個人的な体験を通してご紹介させて頂きました。

つまり、「死にかけた体験」と「がんの言い分」のもとに「本来で本当の自分に甦りなさい」という共通した呼びかけがあったのではないかと、という事です。

得てして「死にかけた体験」というのは、「九死に一生を得た体験」でもあり、気分的に「ラッキー」で終わっている可能性があります。

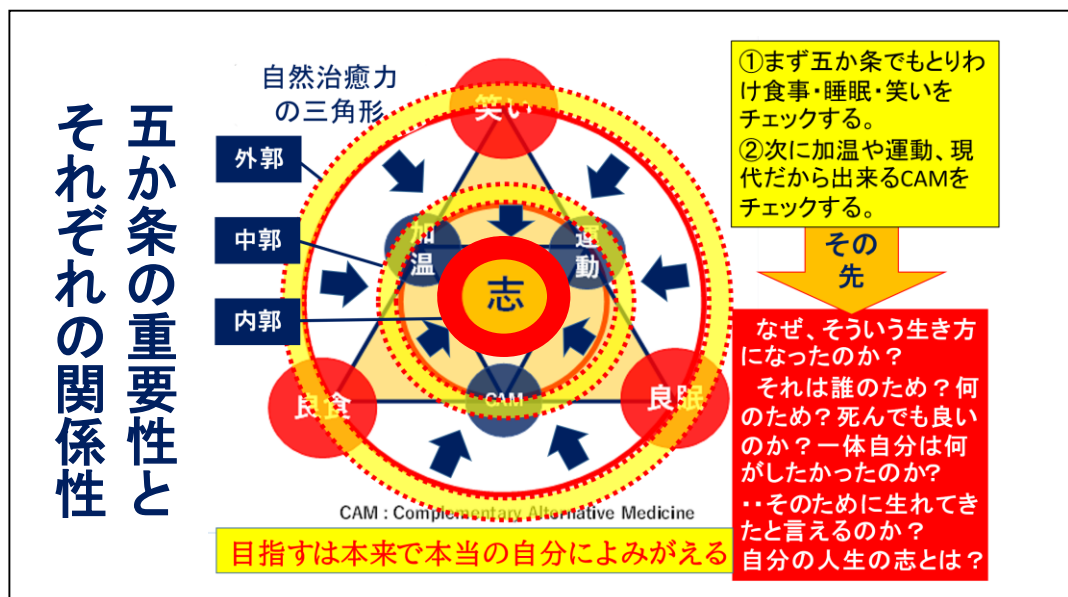
ですから、今一度、その当時は「ラッキー」だった事に実は深い意味が折りたたまれているのではないかと、今の自分で一度反芻してみる事をお勧めします。

そして、リボーン洞戸を開業して、沢山のがん患者さんと触れる中で、まさにリボーンにはいろいろな道筋、方法がある事を教えてもらいました。

その意味では、前月号の「死にかけた体験に折りたたまれた意味を振り返る」もその一つに過ぎないという事です。

### 自然治癒力の三角形の中心軸「志」の重要性

そのリボーンに至る道を考える時に、まず重要になるのがこの自然治癒力の三角形です。



「自然治癒力の三角形」のイメージ図

自然治癒力を上げる5か条である良眠・良食・笑い・運動・加温には相互に関係性があり、それを図示すると上記の大小の三角形の頂点になります。加えてこの5項目はとりわけ図中に示したように頂点を円で結んでみるとこの3つの輪にそれぞれ意味がある事が分かってきました。(CAMは生活習慣という位置づけではないので五か条には含まれませんが、免疫を上げる文明の利器としては一項目を成すと考えています)

一番外郭の「良眠・良食・笑い」の3つは自然治癒力に最も重要な要素ではないか？或いは自然治癒力そのものではないかと思っています。「がんを治す」前に心がける内容ですね。がん治療の前に「よく眠れるのか？」「食欲はあるのか？」「笑う＝ストレスはないか？」の3つを検証して、これが出来ていないがん治療は難しいと感じてきました。

まず最初に心がける治療の準備とも言えます。これが出来てくると自然治癒力が自動的に回り始めます。(逆も真で、回らないと病気になりやすくなる)

次にその内側の中郭です。この中郭は自然治癒力のアクセルだと思っています。より早く確実に回転させ、自然治癒力を速やかに発動、増強させる方法ですね。「運動」と「加温」、そして「CAM＝補完代替医療」が含まれます。CAMは文明の利器です。西洋医学も文明の利器ですが、外郭の3つにかなりのブレーキをかけますので(食欲低下、不眠、笑顔の消失など)、ここには副作用の(少)ないCAMを入れました。令和3年現在、高濃度VCや水素ガス、オゾン、温熱治療などを当院では実施しています。(勿論他にも多数あります)

最後に内郭の「志」です。これは命の原動力であり生き方の中心軸(芯)です。自分が生まれ生きている根源(理由)ですので、外郭中郭をしっかりと回すには、この芯がぶれていては自分というコマは失速してしまうでしょう。ですから、この自分の中心軸＝自分は何者か？何がしたいのか？なぜ生まれて来たのか？をしっかりと押さえる事が重要になるのです。

しかし、外郭と中郭までは眼に見える行動原理ですが、この中心軸である内郭は眼に見えません。さて、どうやったらこの内郭へ到達できるのでしょうか？

ある意味では、ここがリボーン洞戸の存在意義であり「核心」の部分になります。

### **自らの志に到達するには方法と熱量が大事**

そしてリボーン洞戸3年間に沢山のゲストさんからその方法を少しずつ教えて頂きました。私は現時点では10の到達法があるのではないかと考えています。

この方法論が分かるにつれて、方法論とは別に同等に重要なものが他にもある事が分かってきました。

それは「熱量」です。そうです、中心軸の内郭に至るにはそれ相応の「熱量」が必要だという事です。「熱量」というのは、「本気度」「真剣度」とも言えます。自分は何者でこれでいいのか？何がしたいのか？を知りたいと思う欲求の度合いと言えるでしょう。

でもご安心ください。がん患者さんの多くは「がん体験」そのものが既にこの本気度を満たしています。皮肉にも「がん＝死」と思っている人ほど、「死にたくない＝治したい」からこそ

「真剣」に取り組むことになるからです。その意味で私は、「がん」ほどリボーンに相応しい病気はないと思っています。

しかしだからといって、「何が何でも治すんだ！」という意気込みが強すぎるのも困ったものです。なぜなら、その人は、がんを治すための人生になりかねないからです。がん治療は本来の人生に到達する「手段」だという事は忘れてはいけません。しかし、だからといって軽んじられるのも困ります。悪しき習慣を転換する熱量不足になりかねないからです。

「治す」には「熱量」は必要だが、「熱すぎず、低すぎず」が重要だという事です。

「高くも低くもない相応の熱量」で「志」にチャレンジする～これがコツです。

## 本来の「志」に甦る10の方法

では、いよいよ次はその方法論に入りましょう。10の方法論をひとつずつ見ていきたいと思えます。

### がんを通して本来の「志」に甦る10の方法

- 1) がんになるまでの生き方をまず五か条\*で振り返りなぜそうなったかを考える
- 2) がんの言い分を聴く(とことん直接がん聴いてみる/内省する)
- 3) がんになってからの人生を俯瞰する(変わった所は全てがんの言い分である)
- 4) 未来からの要請を聴く(小さいころの夢を思い出す/どうしても実現したい夢とは?)
- 5) ケリータナーさんの9つ\*\*の生き方でチェックする
- 6) 今までで「死にかけた」体験を振り返り、その深い意味を洞察する
- 7) がん体験者の話を聴く、その場に集う
- 8) スピリチュアル・カウンセリングやスピリチュアル・ヒーリング
- 9) 退行睡眠(前世療法・インナーチャイルドワーク)
- 10) とことん自然と一つになる(バイオフィリア\*\*\*に漬かる)



.....

\* ; 五か条; 良眠、良食、笑い、運動、加温生活→習慣へ

\* \* ; 9つのこと 1) 抜本的に食事を変える 2) 治療法は自分で決める 3) 直観に従う 4) ハーブとサブリの力を借りる  
5) 抑圧された感情は解放 6) より前向きに生きる 7) 周囲の人の支えを受け入れる  
8) 自分の魂と深くつながる 9) 「どうしても生きたい」理由を持つ

\* \* \* ; バイオフィリア＝自然を趣味とする(自然に親しむ)

#### 1) がんになるまでの生き方をまず五か条\*で振り返りなぜそうなったかを考える

\* ; 五か条; 良眠、良食、笑い、運動、加温生活→習慣へ

今までの通信で何度も説明しておりますので、ここでは説明は省きます。大事なことは、がんが消えた後も、この五か条は必ずできる範囲で実践し習慣化してください。できた分間違はなく免疫力は上がり、がんから離れますから。しかし、重要なことはくれぐれも無理しないでくださいね。五か条実践の心根は「楽しく」ですから。眉間に皺寄せて頑張らない事。3Gはもともと得意なので注意すること。

## 2) がんの言い分を聴く（とことん直接がんに聴いてみる/内省する）

これは自分の意志で自分の無意識を検証するという事です。自分では気づかない原因は思いのほかご家族は「当然でしょう」と思われている場合があります。自分の無意識は自らの後姿に出ることが多く、後姿をよく見ているご家族が一番気がついていいる事が多いからです。ですから、家族に「どうしてがんになったんだろう？」とまず聞いてみて、その内容をまず「素直に聞く・聴く」ことが大事です。間違っても反論してはいけません。命がかかっていますから、家族は嘘は言いません。でもいつも聞いている「小言」に聞こえるかもしれませんが、「ありがとう」と笑顔で応えて内省の手掛かりにしてください。

中には、家族に聞くまでなく「やっぱり！」と思われる人もいるでしょう。それなら、ここは「命の限界」を提示されたと認識して、やはり歩みを止め「なぜ」「どうして」と自問ください。ここで悩むのは正常です。この時こそ、自分の当たり前（無意識）に気がつくチャンスです。直そうと思わなくてもいいのです。気がつくと同時に私たちは自動的に変わり始めるからです。

もう一つ、自分自身で尋ねる方法があります。それは一度自分のがんをしっかりイメージしてみる事をお勧めします。自分のがんの場所に左手を置きます。そして、そこから感じるものを形にしていきます。直観です。「大きさ」「硬さ」「表面の性状（さわりこち）」「温度」「色」「表情」「男女の別」その上で、もし名前が付けられるなら「命名」ください。以前当院の患者さんで、大腸がん肺転移が消えた女性は、気功とこの声掛けで治ったと言われました。名前を付けましたが「内緒ですが・・・」と言われてこっそり教えてくれました。「ご主人の名前」だったのです！ご主人ががん？だけど、私と今は一緒にいるし、色々なことを教えてくれている・・・感謝していると言われました。ご主人は既に鬼籍に入っておられたのです。

## 3) がんになってからの人生を俯瞰する（変わった所は全てがんの言い分である）

つぎは、がんを宣告され、その後の全てがんゆえの出会い（医療機関、医療者、がん友、治療法、食事や生活習慣の転換、嗜好、思考法、心の変化など）はがんにならなければ体験できませんでした。つまり、がんゆえの変化や出来事の全ては「がんの言い分」であると認識して、改めてその出会い（がんの発症）からがんの言い分を聴き出すことができます。多くのがん患者さんは、この振り返りをすればするほど「感謝」の念が湧いてくると言われました。今生きているのは偶然ではないと発見したと言われます。この思いが深くなると「がんへの感謝」となります。

## 4) 未来からの要請を聴く（小さいころの夢を思い出す/どうしても実現したい夢とは？）

今の自分を止観（立ち止まって省みる）してみましょう。今の伴侶、仕事、立場、役割などなど必ず過去に出会いがあったはずで。その出会いがなければ、今の自分は

いません。という事は、先に未来があるとしたら、そうなるために過去に未来のための出会いが準備されているとも言えます。例えば、私で言えば「がんが消えていく生き方」という本も、「リボン洞戸」という施設も、私が医師でなければ、がん体験をしていなければきっと存在して居ないでしょう。そもそも私が医師(命と向き合う仕事)を選択したのも、今から思えば幼少期の川での溺れた体験が言葉を越えた初めての「死＝命」と直面し、右腕を手繰り救ってくれた近所のお兄さんのように「命を救う仕事＝医師になる」と深く刻印したに違いないのです。そう感じるから。さすれば、もし私の幼少期の溺水事件がなければ今はないとも言えますよね。況や私自身のがん体験がなければ、本も施設もなかったでしょう。

そして、そうとしか思えないようながん体験もあると思うのです。私の言う五か条をそれなりに既に実践されている人は、基本的に免疫的にもがん細胞を増やすことは困難です(がんになりにくい)。にもかかわらず、がんが発症した人も少ないですがおられます。という事は、まず「がんを経験しておくという未来からの要請」ではないか？

時には、既に未来の夢という形で漠然と察知されている人もいると思うのです。そして、未来の夢と言われても、本当にしたいことが何か？と問われてもピンとこない時には、自分が小さい時、何のしがらみや制約がないのに「興味を持っていた事、好きだったこと、夢中だったこと」などを思い出すのも良いでしょう。その当時の天真爛漫な自分だからこそ、漠然と未来の夢を引き寄せようとしていただけたかもしれないからです。

## 5) ケリーターナーさんの9つ\*\*の生き方でチェックする

書籍「がんが自然に治る生き方」ケリーターナー著(プレジデント社)には、余命宣告から「完全寛解」に至った1000人以上のがん患者さんたちが共通にしていた9つのことがまとめられています。ステージ4と言われても諦めず、少なくともこの9項目の生き方を転換し続ければ、「完全寛解」に至る可能性が開けるとケリーターナー女史は言われます。その9つ\*\*とは以下です。

1) 抜本的に食事を変える 2) 治療法は自分で決める 3) 直観に従う 4) ハーブとサプリの力を借りる 5) 抑圧された感情は解き放つ 6) より前向きに生きる 7) 周囲の人の支えを受け入れる 8) 自分の魂と深くつながる 9) 「どうしても生きたい理由」を持つ、です。

そこで私は、1)～9)を実践することでがんが自然に消えるのなら、この反対が「がんが自然にできる生き方」ではないかと考えました。

この内容を、簡単に今の一般的な生活に当てはめてみました。全くの創作ですが、ありそうな事ではないでしょうか？(①～⑨は以下の次頁の図中のがんになる生き方から)

### <ある男のがん生活>

「気がつけば、皆のため、生活のため、お金のために人生翻弄されながら⑧、周囲に迷惑をかけ

ないように⑦我慢して⑤生きていました。勿論食事には無関心①で、少々のサプリは取っていましたが④毎日が多忙の日々でした。時にはこんなにしんどいなら「死んだら楽になるかも？⑥、⑨」と思ったこともありました。そんな時に「がん」と宣告されたのです。私は混乱しました。一体どうしたらいいんだ？いい治療法？いい医者？いい病院はどこだ？初めてがん関連の本も手あたり次第に読みました③。そしてこの病院に決めたのです。診察は優秀そうな医者でしたが、忙しそうでした。その医師から私のがんについて説明を受け、治療方法の説明も受けました。専門的でよく分からない所もありましたが、とにかくお任せすることにしました②。早く治して仕事に復帰しなくては、皆に迷惑がかかるし⑦何より生活費を考えるとゆっくり療養などできません。こうして私は医師の言うとおり②に治療してもらう事にしましたのです。」

なんとケリーターナーさんは、この生き方こそ「がんが自然にできる生き方」だと私には読めたのです。

しかし、だからこそ、その反対を左記の1)～9)に従って見直せば、何と余命宣告(ステージ4)であっても、「完全寛解」に至った人が沢山いるというのです。

それなら、是非やってみる価値はありそうですね。

## がんが自然に治る生き方

ケリーターナー著(プレジデント社)

- 1) 抜本的に食事を変える
- 2) 治療法は自分で決める
- 3) 直観に従う
- 4) ハーブとサプリの力を借りる
- 5) 抑圧された感情を解き放つ
- 6) より前向きに生きる
- 7) 周囲の人の支えを受け入れる
- 8) 自分の魂と深くつながる
- 9) 「どうしても生きたい理由」を持つ



## がんが自然にできる 生き方 (筆者考察)

- ① 決定的に間違った食事？
- ② 治療法は医師が決める？
- ③ 思考に従う？
- ④ 足りない栄養素がある？
- ⑤ 感情を抑制しすぎ？
- ⑥ 前向きに生きられない？
- ⑦ 迷惑をかけたくない？
- ⑧ 目先(生活)に翻弄？
- ⑨ 死ねば楽になる？(だれの為の人生？)

### 6) 今までで「死にかけた」体験を振り返り、その深い意味を洞察(反芻)する

通信の前月号(136号)に詳細を書きましたのでご参照くださいね。

### 7) がん体験者の話を聴く、その場に集う

先のケリーターナーさんの「がんが自然に治る生き方」で、ステージ4からの生還者の集いがあれば、さぞかしがんを治したい人にとっては「勇気の出る希望の場」となることは想像に難くありません。全員が自分と同じがんで、しかも転移だらけのステージ4ば

かり大勢に囲まれたら、「治るしかない」と思われるのではないのでしょうか。

いずみの会など、がん患者さんの集いは全国的に複数あります。どうか検索して最寄りで楽しそうな会に積極的に集って、皆さんの克服術を学び実践するのもお勧めです。

また、メッセージャーの杉浦貴之君の活動なども勇気をいっぱい頂けるセミナーでそういう場へ集うことも力が出ますね。

## 8) スピリチュアル・カウンセリングやスピリチュアル・ヒーリング

世の中には、生まれつき感性が鋭く、虫の知らせを敏感に察知できる人が居る事も間違ありません。見えない世界の事なので慎重な対応が求められます。特に西洋医学的にはエビデンスの取れない世界観ですから、無視したり距離を取りますが、現実存在する以上、私は逆にその存在意義を考えました。「まさにこの人たちは、生き残る指針を知らせるために存在するのかもしれない」と私は思うのです。

また、元福島大学教授の飯田史彦先生が説かれた「いきがい論」という考え方で見方を変えると、決して怪しい話ではなくなります。そもそも「見えない世界（例えばあの世、死後の世界、転生など）」が「あるかないか？」という命題は科学的に証明をしなくてはなりません、「在ると信じるか、信じないか？」は個人の自由であり、周囲が揶揄する事ではなく、「在ると信じて生きる」も「ないと信じて生きる」もまったく自由であるという考え方です。これを「価値観論」と言います。

その上で、先に紹介しました直観的に察知する人たちは思いのほか多いです。本物か否かを見分けるコツは、その人が「社会生活を健全に過ごされているか？」を皆さんの「直観」で見えて判断ください。

がんの言い分や原因は当事者ほど見当がつきにくい事はしばしばです。イメージ的には絡まった糸くずの様です。その時の糸口を見つけてくれるお手伝いをしてくれます。勿論、その後にほぐして人生の秘話を明らかにするのは共同作業で、多くは自分自身ですが、兎角、糸口は無意識の領域にあったりします。リボン洞戸では、そういうセラピストを招聘してセラピーを行ってもらっています。（リボン洞戸では岡村セラピスト）

## 9) 退行催眠（前世療法・インナーチャイルドワーク）

同じく、自分のがんの言い分や原因は、実は全て自分自身が知っているという考えから、それを退行催眠という手法でサーチする方法もあります。とてもスピリチュアルですが、8)のスピリチュアル・カウンセリングとの違いは、自分で自分自身の中を探索してもらうという事です。自分で見てくるので、とても説得力があります。そのナビゲートをするセラピストもリボン洞戸で招聘しております。ヒプノセラピストと言います。保険では適応されていませんが、英国や米国医師会では治療法として正式に認められた治療法です。

私の個人的な経験では、別の時代を別の人格や性別で生きた過去と出会えるのも楽し

いものです。そこには壮大な物語があり、そこかしこに今世のがんに限らずすべての人や出来事、自分の人生との出会いの種が秘められています。とてもパワフルなセラピーです。(リボン洞戸では細川セラピスト)

## 10) とことん自然と一つになる (バイオフィリア\*\*\*に漬かる)

### 森林セラピー、自然セラピー

\*\*\*バイオフィリア=自然を愛好する (自然に親しむ)

皆さんは「バイオフィリア」という言葉を聞かれたことはありますか？Wikipediaによると「バイオフィリアとは『生物、あるいは生命のシステムに対する愛情』を意味する。この概念はエーリッヒ・フロムによって生物や生気に引きつけられる心理的傾向を説明するために最初に提案された。ウィルソンも同じ意味でこの語を用い、人間が潜在的に他の生物との結びつきを求める傾向、本能があると主張した。」とあります。つまり人はそもそも自然を親しむ傾向があるのではないか？という仮説(バイオフィリア仮説)をいいます。また千葉大学グランドフェローの宮崎良文教授は「森林セラピー・自然セラピー」という、自然界が持つ人体への免疫増強効果等を多数の論文で発表されています。

一言で言えば、「自然に戻れば、人は癒されるようになっている」という事です。

以下は、宮崎先生へのインタビューのまとめです。(中村真紀取材を一部筆者改変)

今を生きる人間は自然対応の体になっています。自然の中にいれば自動的にリラックスしてしまうようにできているのです。このことは皆さんも感覚的に理解できると思います。この仕組みを利用して、ストレスなどによる心身の不調を自然に触れることで改善しようとするのが、「自然セラピー」です。

私たちの研究チームでは、生理的な評価を4つの方法で効果測定しています。

- 1) 脳の活動；現代人は脳が常に過活動、つまり覚醒し過ぎていると私は考えていますが、自然の中で過ごすと、この活動が鎮静化することが分かっています。
- 2) 自律神経活動；自然には、「生体調整機能」があるので、単に副交感神経を優位にしてリラックスさせるという効果だけではありません。もともと元気がなくて無気力な人の交感神経活動を高め、適正值に近づけてくれることが分かっています。その人の状態に合わせて、うまくバランスを取ってくれるという事です。
- 3) ストレスホルモンの計測；唾液に含まれる「コルチゾール」という代表的なストレスホルモンを計測してみると、自然の中ではコルチゾール濃度が下がるという結果がでました。

- 4) ナチュラルキラー (NK) 細胞活性；自然の中で過ごすと、低下していた NK 細胞活性が高まり、免疫活動が改善することが報告されています。働き過ぎの脳を休め、自律神経を調整し、ストレスホルモンを減少させ、免疫活動を改善する――。

以上から、予防医学という観点でみれば、自然は何にも勝る、すばらしい名医というわけです。[https://www.lifehacker.jp/2021/08/239536nature\\_miyazaki1.html](https://www.lifehacker.jp/2021/08/239536nature_miyazaki1.html)

これを洞戸という大いなる田舎だからこそ、大自然に囲まれているからこそできる、リボーンへの1つだと感じました。洞戸こそ、大自然の治癒力に満たされている。

そしてそれは実は私自身の洞戸での VQ 体験 (Vision Quest; ネイティブ・インディアンの成人式の儀式。大自然界の最適な場所に結界を張り、静かに祈りと瞑想の時を持ち、自分自身および大自然と交流する) も大きく影響していることに気がつきました。この VQ で瞑想中に降りてきた言葉こそが、私とここ洞戸 (出生地) との関係を深く気づかされた出来事だったんですね。一言で言えば「この地、ここ洞戸がお前なんだよ」というメッセージです。

(詳細はフナクリ通信 2012 「私の VQ 体験 in 洞戸」 参照；

<https://funacli.jp/wp/collumn/number/2012/120702.html>)

これは誰もが出来る、「ただそこに在る」事だけを行うものです。自然と一つになる。同化する。例えば、皆さんは大自然を描いた時に何を描きますか？まず大自然をイメージしてください～それらをカラフルに描くも良し、水墨調に描かれるも良いでしょう。大事なことはあなたらしく、正解などなく、自分の世界を描き、そこに描いたものになり切るという事。もしあなた (自分) を自然の中に置いた時に、見えてはいけないのです。図になってはいけない。地になるという事。それが風景という事。自然と同化したという事。そこに在る山と川と草と木、鳥と猿と虫と魚と一つになるという事。そうです、山川草木鳥獣虫魚と同化する。呼吸を合わせ波動を合わせる。一つになる。自然の中に消える。

すると自然に癒す力が湧いてくる。これを「自然治癒力」と言うのです。

さて、これら 10 の方法でまずは自分のがんの言い分により深く気づき、本来で本当の自分に甦る (リボーン) 出来れば、これこそ本当の意味での「がんが消えていく生き方」になるのではないのでしょうか？私は今回の本当の「志」に至る方法をもって、「がんが消えていく生き方」の「その先」と表現しています。ただ拙著では、この 10 の方法まではあげておりませんでした。まだまだ途中だったからです。今もまだ途上ですが。もっと他の手段がこれからも登場するでしょうから、またご報告させて頂きたいと思います。

そして、実はこの先に「がんが消えていく生き方のその先」の先というとても重要な世界観がある事も分かっています。

これが次回来年1～2月ころに出版する新刊になります。

まだ表紙やタイトルは決まっていますが、「がんが消えていく生き方」同様、是非一人でも多くのご縁ある人の手元に届きますことを祈念しております。

## 2022年からリボン洞戸の滞在スケジュールが変更

そして、リボン洞戸を開業して3年経ち、諸々の問題点もみえてきました。

まずは、宿泊日数です。現在2泊3日を「お試しコース」としておりましたが、これではがんの呼びかけを落とし込むのに短い事が分かってきました。そこで3泊～4泊をスタンダードとして、再設定し直しました。以下に変更した滞在スケジュール（案）を示します。

がんを通してリボンされたい方、リボン洞戸でお会いしましょう。

### リボン洞戸における滞在スケジュール（案）

#### 2022年1月から実施予定

|         |                                                                                        |            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1日目（火曜） | ①ガイドダンス<br>②リボン外来<br>③補完代替医療 CAM（VC、還元電子、水素、温熱など）<br>④セラピー                             | スコットコース    |
| 2日目（水曜） | ①バイオフィリア（洞戸の自然にとっぷり漬かる）<br>②CAM（水素、還元電子）<br>③セラピー                                      | スタンダードコース① |
| 3日目（木曜） | ①婦人組（感想シート）リボン宣言<br>②バイオフィリア<br>③CAM（VC、温熱、水素、還元電子）<br>④セラピー<br>⑤シェア会（振り返り）            | スタンダードコース② |
| 4日目（金曜） | ①婦人組（感想シート）リボン宣言<br>②バイオフィリア<br>③CAM（水素、還元電子）<br>④映画上映会（つむぐ、他）<br>⑤セラピー<br>⑥シェア会（振り返り） | 追録コース      |
| 5日目（土曜） | ①婦人組（感想シート）リボン宣言<br>②バイオフィリア<br>③CAM（VC、温熱、水素、還元電子）<br>④セラピー<br>⑤シェア会（振り返り）            |            |
| 6日目（日曜） | ①全員帰宅（感想シート）リボン宣言                                                                      |            |

- \* 従来のお試しコースは「ショートコース」とし、最低限のプログラムのみを提供いたします。時間のない人のためです。
- \* スタンダードコース①は3泊4日、②は4泊5日です。新しく振り返りにも時間をとりますが、お時間があれば②がお勧めです。
- \* 治療コース。加えて、補完代替医療（CAM）の提供もそれなりに充実させました。勿論この1週間で完了にはなりません、そののちのプログラムはその繰り返しであると認識いただけます。CAMは、帰宅後も継続できる最寄りの医療機関をご紹介します。
- \* 6日を超える滞在コースも応需。より、バイオフィリアを体験し治療も充実させたコースです。
- \* 初回滞在は火曜日からのご利用。2回目以上のリピーターは、ステイ開始は火曜である必要はなく、基本的にはいつからでも何泊でもステイ可能です。
- \* ゲストの多くは進行がんで「再発予防」と「進行予防」が目的だったので上記プログラムはこうしたゲストを対象としています。
- \* 一方、初発予防のゲストは（原則）月1回第3金曜開始とします。詳細は相談応需。