

# けんこう定期便

No.20  
2014.1

発行/公益社団法人 日本鍼灸師会  
〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-44-14  
TEL:03-3985-6771 FAX:03-3985-6622  
E-mail:info@harikyu.or.jp  
発行者/仲野弥和  
編集担当/一見隆彦・日野博・赤井康紀  
制作・印刷/株式会社 キューアイ・マネージ



シリーズ・介護予防

鍼灸師会が取り組む地域ケアとしての  
コミュニティ・アウトリーチ活動

保険Q&A

鍼灸歴史探訪

## 特集 本居宣長の コミュニケーション術

吉田悦之  
本居宣長記念館館長



文字は声(言葉)を  
書き写したものの。  
古くて難しそうなの  
書物こそ音読を。

千三百年余りの歴史をもつ「式年遷宮」。二十年に一度、伊勢神宮のご神体がお住まいを遷される神事は、この十月に行われたばかり。日本古来の伝統文化が今も息づく、「伊勢の国」にあって、三十三年の間「本居宣長記念館」に籍を置いて、宣長の功績を朝から晩まで許す限りの時間を使って調べてきました。類まれなる集中力で『古事記伝』を著し、それまで埋もれていた『古事記』に光を当てて、よみがえらせた宣長。その彼が生きた江戸の世は「今よりも多少面倒があつても、豊かな時間にあふれていたのではないか」：本居宣長を知らなければ知るほど、そう感じてなりません。

(中面へ続く)



写真提供:本居宣長記念館

本居宣長(1730~1801)  
18世紀最大の日本古典研究家。伊勢国松坂(三重県松阪市)の人。木綿商の家に生まれるが、医者となる。医業の傍ら『源氏物語』などことばや日本古典を講義し、また現存する日本最古の歴史書『古事記』を研究し、35年をかけて『古事記伝』44巻を執筆。

世の中すべてが文字で表現され、また記録されていくのが当たり前——でも、実はそうじゃない。今から千三百年前、期的に「式年遷宮」と重なるのが面白いと思っているんですが、「大宝律令(日本最古の法律)」が制定されてからです、日本が急速に文字の世界に入っていくのは。それよりも前、人のコミュニケーションは声、言葉が中心でした。記憶される時代が終わり記録の時代に入る、そうした文化の過渡期にあった(記憶)に、千年のち、光を当てたのが本居宣長という人物です。日本最古の歴史書である『古事記』をつぶさに研究し、全四十四巻の注釈書『古事記伝』を書き

あげ、『古事記』を世に送り出すきっかけを作った——まさに時空を超えた、超人的な偉業だと思いますね。

『古事記』も、その手引書となる『古事記伝』も、みなさん難しく読めないとおっしゃる。昔の書物ですから、たしかに難解かもしれない。そこで問題にしていたきたいのには、「声に出しているか?」ということ。それまでの文化を考えればわかると思います。これはとても大事なことです。黙読されていたとしたら:まず、それがいけない。あれは、音読しないとダメです。音読して、”停滞“しないこと。黙読す

るとなぜダメなのかというと、分からないところで止まってしまいう。意味が分かるまで読もうとする。これが、いけないんです。そして『古事記伝』で言えば、書き進める宣長の姿を思い描き、彼のリズムカルな思考に触れながら読もうとすれば、自然と音読になるはずで:それが宣長独特の”リズム“に乗るということなんです。

宣長は、一日のかなりの時間を使って歩いています。この歩いている時間、つまり、動いている“時間”が、彼にとって思考の時間。だから、その思考が躍動するので。私たちは、本を開かないと、机に向かわないと学問ができないという。そうかもしれませぬ:でも、宣長は違った。彼は頭の中に「素材」を全部入れて、つまり記憶して、それを検索し整理しながら歩いていた。だから、机に向かったら、すぐに書き始めることができたはずで。さあ何を書こうか」と、机の前で考える必要なんてない。それが彼の”リズム“につながっていったでしょう。

思いついたことを”最短“で、最適“な文章にするため、宣長には歩く時間が必要だったのでは

ないでしょうか。彼が六十四歳のとき、友だちに「私は還暦を過ぎても、痛い腰をさすりながら、朝から晩まで走り回っている」と書いています。これが宣長の実際の生涯だと思えます。彼の文章は非常に具体的に書かれていて、読みやすく内容がよく分かる。「なぜ百姓一揆が起るのか」「なぜ人が飢えるのか」「世の中ってどうあるべきなのか」ということが、平たく記されている。同じ江戸時代に書かれた本と読み比べてみれば、断然宣長の方が読みやすいはず。それはなぜか。宣長の設定した”テーマ“が、このように具体的であること——でも、それだけではないと思うんです。やっぱり”リズムカル“という部分が影響している。そして、机には向かわず、動き回りながら考えをめぐらせていることで、思考自体がとてなめらか——これこそが、そのリズムカルな文章の秘訣なのだと思います。

今、パソコンを使い過ぎたりすると、文字が書けなくなる。本当に漢字を忘れたりする。メールばかりで、「会話ができなくなる」というのも、よく聞く話です。文章を書くような仕事をしていると、文章がダメになってしまうというか

:無駄ばかり多くて、しまりのない文章になってしまう。それは”コピペ“、つまり文章を簡単に”切り貼り“していくから、メリハリがなくなってしまうでしょう。

こうなってくると、千三百年前に日本人が体験したことと同じことが、今起っているんじゃないか。長い言葉の時代を終えて、文字の時代に入ってしまったときに体験したことと同じような大きな変革期に、今、差し加かっているんじゃないか——そう思います。もちろん文字にはすばらしい利点

がたくさんあります。学問だって、そもそも文字がなかったら成立しないですよ。だから、文字というものがあつて初めて豊かな生活というか、知的な活動もできることは事実なんですけど、ただ、その代償もやっぱり大きい。そのことに敏感に反応したのが、宣長ではないか。文字というものを選んで、便利な生活になったときに、失ったもの大きさ。つまり、言葉がもたらしてくれた大切なものに気づいたのが、宣長という人の学問ではなかったかと、あらためて感じます。そして、その大切なもののひとつに、「時間」があるのではないかと思うんです。

例えばこの(記念館の)二階に、宣長の雑記帳というか備忘録が展示してあります。そこに「八月二十四日の手紙が十一月に届いた」と書いてある。どこからの手紙かというと、九州の熊本からです。つまり手紙が届くのに、二カ月以上かかっているわけです。この二カ月という”時間“が、とても重要なのだと思っています。

江戸(東京)と松坂との間には、四百三十キロという距離があります。宣長の時代、この四百三十キロという距離が生む”時間“、”間“というものが、とても重要な働きをする。それはどういうことか。宣長の先生である賀茂真淵はよく怒ったそうです。でも真淵は江戸に居る。今ならメール

で一言「ばかやろう」で済みますが、手紙ではそう簡単にはいきません。まず、時候の挨拶から入って、それから「この前の手紙は大変不愉快である」「今後一切、返事は書かない」という風に綴らなきゃいけない。それが手紙の作法というものです。手数も多くて、手間もかかる。で、どうなるか。江戸で手を振り上げて、四百三十キロ離れた松坂に届く間には、おだやかな文言になつてしま

うわけです。手紙を書くことで、書き手の気持ちは和らげられるのです…。

今でも似たようなことがあります。学生が、親元から離れた所で生活していると、子どもが無茶苦茶なことをしていても、怒るに怒れない。それが”距離“というものです。ところが、最近では、至るところで距離がなくなってきましたよ。手紙もそう。インターネットやメールに情報を伝える、メッセージを伝えるための座を奪われ、「書簡」という文化も消えつつあります。距離が”消えて“しまったことで、気持ちや文章の熟成する時間がなくなった。それがかえって「気持ちや伝わりやすいんじゃないか」「ストレートに伝わるんじゃないか」:そうじゃない、逆です。手紙を書くという行為には、たとえ三十分でも一時間でも”考える時間“というものがあ

る。ときに「作法」形式」というものがなくなってしまうことで、思ってもいない、本心でない言葉が出てしまう場合もあるわけです。文章読本にあるような「一晩おいて読み返す」ようなことが、宣長の時代ではごく普通のことだった…:どちらの時代が豊かであ

**千三百年前に迎えた大きな  
転換期と同じことが、  
今、起きているのかもしれない。  
言葉から文字の文化へ。  
その過程で失われたものが  
何であったのか、それを知る  
絶好の機会とも言える。**

体が健康なら良い言葉も出てくるし、怒っていれば言葉が荒くもなるし、おだやかならば言葉も優しくなる。体の状態によって、人の言葉が変わるのは間違いない。宣長は、「姿は似せ難く、意は似せ易し」と言っています。つまり、逆。言葉が整えば、体の中は整うと言っている。心の中を整えるのは難しいけど、言葉を飾るのはちっとも難しくもない——私たちは、そう思ってしまうですが、実は逆なんだということを言っています。そして、「辛かったことや悲しかったことは、言葉にして人に聞いてもらうことで減っていく」とも。

「気の毒だったね、かわいそうだったね」と理解してもらおうと

## 保険Q&A

# 保険で鍼灸治療が 受けられるの？

**質問** どのようなときに鍼灸治療を健康保険で受けられるのですか？  
また、必要な物は何ですか？

こたえ

- 保険で受けられる傷病名には、次の7つがあります。  
これらの症状に対し、「医師の同意書」があれば健康保険で鍼灸治療が受けられます。
- ①神経痛（顔、腕、腰、足など神経に沿って痛む。たとえば坐骨神経痛、肋間神経痛など）
  - ②リウマチ（手首や肘、膝、足首など、各関節が腫れて痛むもの）
  - ③腰痛（腰が痛む、腰が重い。たとえば、変形性腰椎症など）
  - ④五十肩（肩の関節が痛くて腕が上がらないもの）
  - ⑤頸腕症候群（頸、肩、腕の痛みやしびれ、だるさなど）
  - ⑥その他の疾患（慢性的な痛みのある疾患で保険者が認めたもの）

なお、健康保険以外の鍼灸に関する疑問については、最寄りの日本鍼灸師会会員の鍼灸院にお問い合わせください。

## 鍼灸歴史探訪

鍼灸界の画期的発明 鍼管の発明者 杉山和一を訪ねて

新連載の「鍼灸歴史探訪」。記念すべき第一回は、「鍼聖」と呼ばれ、今でもその命日には全国各地で多くの方が偉業を偲ぶ杉山和一にスポットを当てました。出身地の三重県津市から神奈川の江ノ島、そして東京両国へ——和一ゆかりの地をご紹介します。

慶長八年（一六〇三年）、津藩士の子として三重県津市に生まれた和一ですが、幼い時に失明してしまいます。その不自由をはねのけ、鍼術を学ぼうと江戸に出て行った和一。すべては石碑の建つ、この地から始まったのです。

江戸では幾度となく挫折を味わい、それでも江ノ島弁財天の岩屋に籠もり修行を続けた和一が、後世に名を残す「管鍼術」を思いついたのは、そこからの帰り道に石（福石）につまずいて、転んだ時とされています。

杉山和一の墓所からは、相模湾の海が一望でき、福石は、江ノ島弁財天の敷地内にあります。初春の海風に誘われて、足を運んでみてはいかがですか？福石の御利益があるかもしれませんよ。

和一を偲ぶ杉山祭は、命日の五月十八日前後に全国で開催されています。墓前である神奈川県の江ノ島はもちろんですが、東京墨田にある江島杉山神社でも盛大に催されますので、緑の季節の散策に訪れてみてはいかがでしょう。



※4 江の島の杉山検校墓所



※3 江島杉山神社



※2 和一がつまずいた福石



※1 和一の出身地である三重県津市にある石碑

【ご案内】

- ※1 JR近鉄津駅徒歩5分
- ※3 JR両国駅徒歩20分
- ※2、4 小田急線片瀬江ノ島駅徒歩10分

うつくしい日本語が、  
きれいな心身をつくる。  
内面に言葉の力を宿して、  
品のある人生を過ごして  
いけたら良いと思う。

宣長の言葉を借りれば、言葉が  
廃れたら心が滅びるわけですか  
ら……心だけが残ればいいというの  
は嘘で、言葉が廃れることによつ  
て、心も無くなってしまう。つま  
り、メールでも何でも、伝える言  
葉が貧しくなればなるほど、心は  
それ以上にもっともつと崩れて  
いってしまう、そういうことなん  
だろうと思います。だから、一  
言、一言を真剣に選び、言葉を  
紡いでいく必要があるんです。言  
葉や文字がきちんとすれば、自然

で、人間の悲しみというのは、少  
しずつ癒えていくものなんです。  
反対に喜びというのは、倍々に増  
えていくと。つまり、うれしいこと  
はどんどん膨れていく。人に話し  
て「おお、すごいじゃない、良かつ  
たね」と言われれば、うれしい気  
持ちが大きくなっていく。ここに  
歌であるとか、あるいは物語とい  
うものが生まれる源泉があると  
考えています。そういう素直な気  
持ちを表現することで言葉には  
力が宿る……。

と心がしゃんとしてくる。何と  
なく分かるような気がしません  
か？

今の時代、うまく言葉が、日本  
語が残っていくかなと、ちよつと心  
配になるところがあります。宣長  
が現在を生きていたとしたら、ど  
う思われるか。これだけメールが  
普及してくると……彼をしても、も  
う打つ手はないんじゃないかとも  
思いますけど（笑）。いや、もしか  
したら彼のことだから、うまい解  
決法を見つけ出すかもしれないせ  
んね。若い人たちが「コレ、かっこ  
いい」と感じてくれて、何かを真似  
してくれたりしたいと願っています。  
ただ……一言、二言の短い言葉には  
敏感でも、文章そのものに対して  
「かっこいい！」という反応が、な  
かなか出てこない。いい文章なり  
詩なり、そういうものを学校で暗  
唱させるなりして、感性を磨いて  
いくのが良いんじゃないかと思  
いますね。若くても上品で洒落た  
文章を書ける人がどんどん現れ  
てきたら……素敵なことじゃないで  
すか。



と同じことです。良いことがあつ  
たら、悪いこともある。そこで、  
「心配しなくても最後は必ず良  
くなっていく」というのが、宣長の  
世界観です。彼に言わせれば「悪  
いときもあれば良いときもある」  
ということなんだけど、どうもそ  
うではなくて……今は、どんどん悪  
くなる一方じゃないかと。第一  
に、国を代表する立場の人の言  
葉使いが悪くなってきた。言  
葉にも重みがまったくないですよ  
ね。若い人に「示し」がつかない。  
これでは宣長さんだって叱る  
はずです。私たちも、まずは先輩  
諸氏の一人として、よどみなく流  
れるように日本語を話し、書く  
ように心がけたいものです。

## 本居宣長記念館

公益財団法人鈴屋遺蹟保存会が運営管理する登録  
博物館。江戸時代の国学者・本居宣長の旧宅「鈴屋」  
を管理して公開し、展示室では『古事記伝』などの自筆  
稿本類や遺品、自画像などを公開。また関連資料の収  
集や、宣長に関する調査や研究も行っている。

住所：〒515-0073 三重県松阪市殿町1536-7 電話：0598-21-0312  
開館時間：午前9時00分～午後4時30分 休館日：月曜日・年末年始  
入館料：本居宣長記念館・旧宅（共通） 大人400円／大学生300円／子供（小学4年から高校生）200円 ※団体・身障者割引有り  
ホームページ：<http://www.norinagakinenkan.com>



画:田中 まい

ですが、放射線量の問題から避難生活の長期化が心配されています。そこで、長引く避難生活のなかでも生きがいを持って自立した生活を営めるように、そして、高齢者の方々が長期の避難生活によって要介護状態に陥らないように、「いきいき教室」を通じて、それぞれの状態に合わせた支援をおこなっています。

「いきいき教室」は、平成二十五年五月から翌三月まで月一回、合計十一回開催されることになっていますが、毎回多くの町民の皆さんに参加いただいています。コミュニティ・アウトリーチでは、一度に多くの方たちが関わりあいますから、地域の皆さん同士が助け合い、学び合うことができ

「病気になったから」「具合が悪くなったから」というときにだけ鍼灸院を訪ねるのではなく、健康で元気なときから鍼灸治療を受けることは、病氣予防や介護予防といった健康管理につながっていきます。福島県鍼灸師会は、地域や家庭医療を支える「鍼灸師集団」として、これからも避難されている皆さんとともに、「復

地域ケアを担う  
「鍼灸師集団」  
として



興」に向けて互いに歩み続けていきます。毎日の生活のなかで、ご自身の健康で気になることがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

鍼灸師会が取り組む地域ケアとしての  
コミュニティ・アウトリーチ活動

シリーズ・介護予防

福島第一原子力発電所事故避難者の  
大熊町の方を対象として

一般社団法人 福島県鍼灸師会 地域医療推進委員会

手を差しのべる——その言葉のとおり、「医療者が地域住民の健康保持・増進を目的として、その地域に向かう活動」のことを、医療・介護の現場では「コミュニティ・アウトリーチ (Community Outreach)」と呼んでいます。

地域や家庭に根ざす医療としての鍼灸。私たち鍼灸師は、日頃から地域住民の健康保持・増進にかかわるという大切な役割を担っています。

とりわけ福島県鍼灸師会では、このコミュニティ・アウトリーチという視点から、多くの事業で東日本大震災の被災者に向けた支援を続けています。

今回、その支援活動のひとつとして、福島第一原子力発電所の立地町であり、今なお会津若松市といわき市に避難されている大熊町の方々を対象に、鍼灸の体験治療と介護予防運動指導などの「地域ケア活動」をおこないました。

「やくだつ鍼灸・  
あなたのツボ  
教えます!」

会津若松市での  
鍼灸ケア活動

福島県浜通りにあつて、温暖な生活環境だった大熊町。小さな仮設住宅のなか、慣れない雪深い会津での避難生活は、気苦労の絶えない毎日だと言います。そうした不自由な避難生活からか、胃腸障害や不眠症など、自律神経の不調を訴える方が多く見られます。日々ご苦労されている大熊町の皆さんに平成二十五年七月、「やくだつ鍼灸・あなたのツボ教えます!」と題して、健康ツボセミナーを開催しました。

これまでも全国各都道府県鍼灸師会がおこなう公益性のある事業に対して、いろいろな形で支援されている(公社)日本鍼灸師会に後援いただき、東京都の深山すみ子先生(鍼灸師)とともに、ツボの効果やお灸の説明に体験

「いきいき教室」

いわき市での  
介護予防運動  
指導活動

いわき市に避難されている大熊町民は、現在約三千人。市内七ヶ所の仮設住宅で暮らされてい

治療、そして介護予防運動指導員である本会会員を中心に「筋トレ指導」と、盛りだくさんの内容でした。

鍼灸の体験治療では、避難者ひとり一人の症状に合ったツボを、いねいに紹介。腰痛や膝の痛み、肩こりに悩んでいらした方々が、体験後、「体が温かくなった」「軽くなった」などと話され、とても好評でした。また筋トレでは、足の筋力が弱くなられた避難者の方に転倒予防のコツをお教えしたところ、こちらも大変よろこんでいただけました。避難生活におけるセルフケアの大切さを感じていただけたようです。

2013年の流行語大賞になった「今でしょ。」  
生活習慣を見直すには、  
「明日から」ではなく「今から」です。  
「いつか」を「いつも」にして始める一歩が  
時がたてば実を結びます。  
セルフケアを忘れず、ツボでコンディショニングしましょう。



第10回

# 公益社団法人 日本鍼灸師会全国大会 in 岐阜

**期間** 平成26年10月12日(日)・13日(祝)

**会場** JR岐阜駅前じゅうろくプラザ

特別講演

教育講演

統合医療シンポジウム

療養費シンポジウム

介護予防講座

スポーツ鍼灸

一般口演

地域医療に貢献する鍼灸  
鍼灸の特性と統合医療

## 県/民/公/開/講/座

テーマ  
人体の小宇宙「病を脳科学で捉え考える」  
茂木 健一郎氏



[交通のご案内]

■ JR 岐阜駅隣接 徒歩約2分  
■ 名鉄岐阜駅より 徒歩約7分

■ 岐阜各務原ICより 車約15分  
■ 岐阜羽島ICより 車約20分

<主催>



公益社団法人 日本鍼灸師会

Japan Acupuncture & Moxibustion Association