壽徳寺だより

WEB版
2月号

真言宗豊山派 田子山 壽徳寺 寺報
2022年2月号 ＊web版毎月8日発行

本堂の様子

『成果と結果』

北京オリンピックが始まりました。四年に一度のこのタイミングに合わせ、身体と心を管理してゆくこと。これは私達が想像もしえないほどの努力と辛抱を積み重ねてこられたのだろうと思いながら競技を拝見しております。

報道を見ていると、メダル獲得の有無に焦点があたり、結果を出せた選手、そうでない選手と二分して取り上げられているように見えるのは私だけでしょうか。もちろん、選手自身も表彰台を目指しこれまで練習積み重ねてこられたと思います。ですが、たとえ目に見える結果として出なくとも、きっとなんらかの成果としてそれぞれの選手の根となり成長につながっていると思うのです。

「辛抱する木に花は咲く」と唄う紙漉き唄を耳にしました。水の温度が低い冬だからこそ、質の良い紙漉きができる。ですが手の感覚がなくなるほどの水温。その状況の中で、この辛抱することがよい紙を漉くことができると唄うそうです。

私たちの今も辛抱する毎日です。辛抱したその先によい結果が待っているのか、それはわかりません。ですが、積み重ねた日々の先に必ず何らかの成果がついてくるはずです。その成果がすぐ出なくとも、辛抱する木には必ず花咲く日が来ると信じて日々を丁寧に送りたいものです。北京の地で試合に挑んでいる選手の皆さんへ敬意と健闘をお祈りして。　合掌

壽徳寺　住職　松村妙仁

ごえんびと

第十二回　mucaca　主宰　重川　真佐美さん

重川　真佐美さん

講座での様子

← 2019年
壽徳寺での様子

連載コーナー「ごえんびと」
壽徳寺にご縁のあるひと(ごえんびと)にインタビューし、想いを伺いながらご縁を深めます。

第十二回目は、mucaca 主宰 重川真佐美さんです。重川さんは、漢方の理論を基に、季節や体質にあわせた養生生活のアドバイスする活動をされています。二〇一八年と二〇一九年には壽徳寺にお招きし、薬膳の講座を開きました。本尊薬師如来と薬膳という"薬つながり"がきっかけです。外部講師をお招きして開く講座は、この薬膳講座が初めてだったため住職としても思い入れがある講座です。オンラインですが、久々にお話し、今だからこそ漢方薬膳の大切さを実感する時間となりました。どうぞご覧ください。

――こうしてお話するのもお久しぶりですね。お変わりなかったですか？

ご無沙汰しております。変わったところもあり、変わらないところもあり、現在はゆったりとしたペースで活動しております。

――状況が変わったということで言うと、コロナの影響も大きいでしょうか？

そうですね。コロナが流行り始めた三月、東京でのイベントに参加したのですが、その直後に緊急事態宣言が出て、これ以降講座はずっとストップしていましたね。仙台のスクールで講師も担当していますが、それも中止でしたし、予定していたお料理教室も、なにもかもできない状態でした。二〇二一年はペットの薬膳講座は少し開催できたかな、というかんじです。ペットマッサージの講座も開いていたり、二年前よりは少しずつ活動できたかなと思います。二〇二一年はあっという間に過ぎた印象がありますね。季節感も感じずに、このコロナの話題で過ぎ去っていくような、追われていくような感覚があります。

――コロナによって状況が変わり、身心の変化もありましたか？

漢方薬膳の講座やイベントが急に全部ストップした状態でしたので、人との交流が途絶えてしまうことの恐ろしさ、人と関わっていない不安感、自分の中で感情が崩れてゆくことと向き合い、考える二年間だったなと思います。人と話さない時間が増えるにつれて、自分が自分でなくなってしまうような、自分が保てなくなってしまうくらいの恐怖を感じていましたね。ちょうど私自身の体調の不調も重なり、精神的なバランスも崩していたのだと思います。

――その恐怖からどのように持ち直したのでしょうか？

意識の切り替えですかね。何もできないということよりも、現実を見て、この中で何ができるかという意識への切り替えですかね。

漢方や薬膳の考え方の基本である陰陽論＊でいえば、陰である悪いこともあって、陽である良いこともあるということです。コロナをきっかけに、いろんな変化があったと思うのですが、今までにない考えが生まれたというのも事実ですよね。なので、新しい考え方に切り替え、前向きに考えられるようになると私自身も変化していったように思います。心閉ざされたというより、現実を受け止めて、それに対応していくことが大切であることに気持ちが切り替えられるようになりましたかね。

＊陰陽論とは

漢方の基本論。自然界の全てのものを「陰」と「陽」の相反する二つの要素で捉える考え方。相互に対立、依存しながら絶えず変化している関係のこと。

『漢方ライフ』より抜粋

――考えの切り替えができたということも、これまで学んできたことが活かされていますか？

そうですね。私自身の身体と気持ちのバランスが崩れたということで、これまで学んだことを元に、自分の身体の状態を見直しました。コロナ前までは家族やお客様など相手を軸においてきたのですが、いざこのような状況になると、自分をみようと思いました。その時間ができたことで、これからのためにどんな養生をしなければならないのか見つめ直すことができました。

体の不調の対処法も今まで学んできた中に教えがあります。昔から伝わってきた漢方医学というのは生活に密接している、この生活に根づいていることを実感しましたね。自分がしっかり養生できていることが基本であり、それを元にみなさんにお伝えしなければならないということを痛感した期間でした。

――漢方薬膳を学んでいて良かったなと？

本当にそうですね。免疫力免疫力って言われるけど、目には見えないし、どうすればいいのか不安ですよね。予測できないウイルスに誰もが怯えていたと思うのですが、これまで学んできた薬膳や養生をやれば怖いことはないぞと思えるようになりました。学んできた養生を続けてゆくことが、このコロナに勝つ。そこは揺るがず、お客様に伝えてゆく。特別変わったことをするのではなく、規則正しい生活、睡眠と食事。手洗いうがいにマスク。言われていることをしっかり守ってやっていれば、そんなに極端におびえることはない、ということを私自身も実感しましたし、お客様にもお伝えしてきました。

そして精神面も大事なんですよね。病は気からというように、精神から崩れていく。私自身、お客様と会えない、授業ができないという精神面から崩れていったので、気の持ちようは大事です。私は負けないぞ、という気をもつこと、邪気を入れないぞとバリアを張ることは大事ですよね。

薬膳料理教室の様子

――漢方薬膳を学ぶきっかけはご家族が病気になられたことですよね？

息子の大病がきっかけです。治す薬がないと言われたことから始まっています。この現代に不治

の病というのがあるのか、手立てがないということにまずショックを受けました。なにで治すのか？とお医者さんに聞いても答えがない、入院しても食事を出すくらいしかできない、と言われました。それでは、この子を治すには家族である私達しかいないんだなと思いました。

もともとアトピーとか身体も弱かったので食べ物には気をつけていたのですが、これ以上になにに気をつけるのかと思い、いろいろ検索して漢方薬膳に行きついたんです。そういえば、中国二千年の歴史、三千年の歴史って言われるし、それが今まで続いているということは、効果があるからだと思って学びはじめました。これを学べば息子は助かるかなと。

息子も熱が三十九度越えが二ヶ月も続くような状態もありました。その中でも少しでも食事はとってくれていたんですね。学んだことを調理して食べて、ちょっとずつ良くなってくる。という状態を目にすることによって、食事ってやはり大事だなと実感しました。生きていくということは、食べていくことなので、その内容が変われば自然と変わってゆくことなんですよね。息子を救ってくれたということで、長年伝え継がれてきたこと、漢方薬膳は大事であるということを身をもって経験しました。

薬膳料理教室の様子

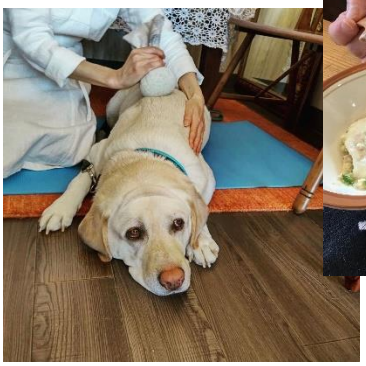
――そこから学びを深め、伝える側としてスタートされたんですね？

漢方を学んでから私自身も花粉症が治ったり、風邪も十年くらいひいてないですね。以前は毎年お正月になると風邪をひいて寝込む。連休の度に体調崩していたのが今は全くないということは、私にとっては考えられないことです。生活や食べ物が変わることで、こんなに人の身体って変わるんだということが自分の身体を通して実感しました。そして伝えたいなと思い「mucaca 漢方薬膳メソッド」としてスタートしました。今年で九年目です。漢方を学びはじめて十年ですね。

――これからについてお聞かせください

状況が許せばお料理教室が再開できればと思っています。あとはペットの薬膳やマッサージ、お茶の販売を広めてゆきたいですね。オンラインでも講座ができればと思っています。人とのコミュニケーションが途切れているので、そういった場ができたらいいなと思っています。

ペットの薬膳やマッサージも結構人気なので、いろんな方に体感していただきたいですね。ペットのマッサージが受けられて、薬膳の話が聞けるとか。人もペットも両方に役に立つ体験などができるといいなと考えています。



コロナによって自分達の身体に意識が向けられるようになって、そのことをもっと大事にしてもらいたいなと思っています。今までも健康ブームはありましたが、テレビで言ったことに沿って、

これを飲めばいいとか、あれを食べればいいとか、なんとなくその波に乗って、どこか他人事になっていたように思います。自分の健康について真剣に向き合っていなかったと思うんですよね。それが今の環境の中で、その健康をどうやったら手に入れられるのか、必死に考えていると思うんです。漢方や薬膳とかハイテクではないですが、知識を根本として、食べること大事だよねとか、しっかり身体の基礎をつくるものを摂るということも、そこに目が向いている今だからこそ、大事にしてほしいなと思いますね。人のからだはみんな違います。同じことをやっても反応が違います。人それぞれ、その人にあったやり方、薬膳があるんです。生きてゆく楽しみのひとつとして取り入れてもらえたら嬉しいですね。

コロナは陰ですが、これがいつか陽となっていくように、その中で漢方薬膳を取り入れてよりよい生活になるように、私自身も力を入れてお伝えしてゆきたいと思っています。このピンチをチャンスに変えて、今の時間も大切にいろいろ考える時間として過ごしてゆきたいですね。

——ありがとうございました
これからもよろしくお願いします。

＊インタビュー・文　松村妙仁
＊二〇二二年二月二日
オンラインにてインタビュー

漢方、薬膳と聞くと敷居が高そう、面倒くさそう、高級そうなどちょっと敬遠しがちなイメージがるかもしれません。ですが、いつもの食材でちょっとした工夫で取り入れることができるものです。からだとこころの健康にご利益のある、薬師如来が御本尊であるお寺で、薬膳の講座を行うことで、健やかな生活のきっかけになってくだされば、と思い講座を開きました。
今回改めて重川さんとお話をしながら、このコロナ状況下だからこそ、また漢方や薬膳の考え方を学ぶことは大事だなと感じました。集まることがまだ難しい状況ですが、また壽徳寺にて漢方や薬膳講座を開きたいなと思うインタビューでした。

「mucaca」とは・・・

日本語に直すと「無花果」(いちじく)です。
無花果の中に沢山詰まった花のように、漢方にも沢山の生薬や食薬があります。また無花果の葉は5枚ですが、漢方も自然界すべてのものが5つの要素から成り立っていると考える中国医学の自然理論のひとつ「五行説」があります。
そんな漢方自然哲学を無花果に思いを重ね、健康な生活を過ごせるお手伝いを、主婦目線で簡単にわかりやすく届けたいとの願いを込めて・・・
mucaca ～漢方養生薬膳メソッド
ホームページより

重川（おもかわ） 真佐美（まさみ） さん　プロフィール

福島県郡山市在住
息子の大病をきっかけに漢方・薬膳を学ぶ。
主婦目線から家庭の食卓を担う方々にお伝えしたく「mucaca～漢方養生薬膳メソッド」を主宰。
薬膳料理教室、漢方講座、オリジナル漢方茶の販売やワークショップ、カフェなどの薬膳アドバイザー、コラム、ラジオ出演など。
学舎でもある薬日本堂漢方スクール認定講師として仙台にて活動。
ペットも長寿の時代！健康で楽しく家族と暮らせるようペットの漢方・薬膳料理教室やハーブボールや刮痧マッサージなども行う。

mucaca～漢方養生薬膳メソッド
ホームページ
http://www.mucaca.jp/
最新情報はホームページ、SNSでご確認ください

住職執筆のエッセイ
福島民報「民報サロン」掲載中

福島民報の人気連載コーナー「民報サロン」に住職のエッセイが掲載中です。1月から4月まで5回～6回登場いたします。民報購読されている方は紙面にてご確認ください。エッセイの内容は、後日ホームページにて掲載する予定です。

掲載後さまざまな方より感想などご連絡をいただきました。反響に驚いておりますが、今考えていることなど綴ってゆければと思っております。どうぞご笑覧ください。

引き続き おそなえ受付しております

おてら
おやつ
クラブ

「おてらおやつクラブ」は、お寺にお供えされるさまざまな「おそなえ」を、仏さまからの「おさがり」として頂戴し、子どもをサポートする支援団体の協力の下、経済的に困難な状況にあるご家庭へ「おすそわけ」する活動です。

壽徳寺もこの趣旨に賛同し、子どもやひとり親家庭や子ども支援活動をしている団体様へお菓子や果物、食品や日用品をお届けしています。

○お米、乾麺　　○缶詰、瓶詰等保存食品
○乾物、調味料、油　　○インスタント、レトルト食品
○お菓子、飲料　　○マスク、消毒液、洗剤

＊賞味期限が3週間以上あり、未開封、常温発送できるもの
＊玄米は令和2年収穫以降　（精米は令和3年秋以降）

おてらおやつクラブ ホームページ　https://otera-oyatsu.club/

壽徳寺の最新情報はインターネットで発信しております

壽徳寺ホームページ
http://jyutokuji.net

壽徳寺公式LINE、 Facebook、インスタグラムなどのSNS
リンク一覧はこちらから
https://linktr.ee/jyutokuji