



### 「声を「かける」」

残暑感じる時も無く秋を迎えま  
した。

夏の発汗は体の解毒の役割を担  
います。今年は暑い時期が短かつた  
為その働きが不足気味です。

これを補う為、お風呂に入る、運  
動する、生姜などの発散性の力を持  
つ食事、温かい食事を上手に食べる  
などして体の余り物を排出しまし  
よう。

冷たい物や夏野菜の生食はお終  
いにして、余計な物をなるべく摂ら  
ない事を心がけます。上手に調整す  
ると、身軽になり、秋冬を快適に過  
ごせます。

「声をかける」という言葉。「か  
ける」といつて思い浮かぶのは「布  
団をかける」。

声(言葉)は布団のように扱おうと、  
温かい言葉となり相手に響きます。

「おとうさくん、〇〇〜」

「えっなんだって?」

「だから!〇〇!」というやり取

り。似たような場面は家庭内で良く  
あると思います。

この時の声は「声を放つ」「声を  
ぶつける」という声です。

これはこちらの発射・発散要求か  
ら放たれた声です。

放たれた声を受けた相手は「ぶつ  
けられた」気がして、「腑に落ちな  
い」「沁み込まない」そして反感が  
生まれやすくなります。

昼寝をしていて、ちよつと肌寒い  
という時、そつとかけ布団をかけて  
もらうと温かさが沁みます。寒かろ  
うと、思いやりをかけてもらう温か  
みです。

思いやり布団をかけるように声  
もかけてみましょう。

思いやりは音量になるのでしょ  
うか、「かける声」は不思議と耳の  
遠い方にも聞こえやすいのです。

「放つ」というのは自分の発散要  
求、「かける」というのは相手の為  
の行為。

相手を思いやる方が相手に届き  
やすいのです。

日本語にはとても美しい言葉が  
沢山あります。何故これ程の言葉が  
生まれたのか、それは相手を思って  
声をかけていたからだと思うので

す。相手に渡す言葉だからきれいに  
して渡すという思いやりが、沢山の  
美しい日本語を生み出したのだと  
思います。

最近生まれる言葉はカタカナ言  
葉や略語がとても多い。声は放つも  
のとして、相手への思いやりが不足  
してきている背景があるのではな  
いかと感じます。

毎回安定して「声をかける」のは  
難しいと思いますが、「放つ」と「か  
ける」の差を認識して、相手に受け  
取って欲しい会話をする時には、大  
きな声を放つのではなく、声をかけ  
るようにしてみると、お互いに良い  
かと思えます。

### ・新メニュー「個別相談」

家庭でできる治療や、体操、体の  
動かし方などを教えて欲しいとい  
うご依頼をよく頂きます。個別に対  
応していただのですが、今回メニュ  
ーとして正式に加え追加しました。

食事、お灸、体操などの養生全般、  
スポーツの際の体の動かし方、仕事  
の姿勢、歩き方など体の動かし方、  
東洋医学など知識の提供、僕が応え  
られるものは何でもお応えします。  
料金

30分 3000円  
60分 4500円

この時間内に、治療と相談の両方  
を行う事も可能です。まずはご相談  
下さい。

落ち着いてしつかりとお話した  
いと思つて下さる方に、予約で確実  
に時間を確保する為に作りました。  
通常の治療後にお話ししたからと  
言つて特別料金が発生するという  
事はありませんので、これまで通り  
お気軽にお付き合ってください。

### 東光會予定

10月17日(土)

体を軽やかにする体操・手あて。

体の背面の力を開放して、動きを

柔軟に軽くします。

11月14日(土)

冬支度の体操・手あて。

冷え対策など冬に備えて体を整  
える方法をお伝えします。

相手に行う手あては、自分を整え  
る為に行います。相手を通じて自分  
の心身を感じる事ができます。

両日14時〜17時、香川公民館。

2500円。単発参加も歓迎です。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP・ブログにて養生法・情報公開中。」