

あけましておめでとうございます。今年こそは新型コロナも落ち着き、お金・愛情・健康面、すべてにおいて完璧じゃなくていいから「ほどほど」に上手くいき、「本当の自分」が求めている穏やかでささやかな希望に向かって、誰もが自分を見失わずに進むことができるよう心から願っています。そんな「のほほん」とした毎日を送れるお手伝いが少しでもでき、皆さんのお役に立つことができればと考えています。

年末年始はいかがお過ごしでしたか？いつもできないことをしたり、久しぶりに交友を深めたり、ただただのんびりしていたり…、どれも自分がしたいことならいいですよ。正解は自分にしかないのですから。これまでの数年は新型コロナで抑圧されすぎてきましたから、今年は「私は・・・」をさらに大事にしましょう。

「私は」何をしたいのか、「私は」何をしたくないのか、「私は」どう考えるのか、これは求められるというより海外では当たり前のことですが、日本では「多数決・多数派」が民主主義だと誤解している人が多いため、逆に求められないことが多いです。だからこそ、日本は「本当の自分」と「自分じゃない自分」とのギャップによるストレス・プレッシャーがとても大きい国なのです。

「恥」を重んじるため、時代に即した精神科医療が社会に根付いてない日本は、主要7か国（G7）において、幸福度が最下位で、かつ自殺率はトップです。韓国の自殺率はさらに高いのですが、受験・美容整形大国と言われるだけ「他人の目・他人の声」が「自分の価値」を決めるという社会構造の現れと言えるでしょうか。

新年そうそういい話じゃないですが、2020年以降、コロナ禍において「女性と若者の自殺が増えた」ことはたびたびニュースでも取り上げられました。新型コロナによってもたらされた多くの問題を、現在進行形で社会全体が抱えたまま十分な対策が取られていないのが現実です。突然家族を失う、後遺症に苦しむ、想定外の借金、失業、離婚、家庭内虐待（DV）、会社・学校・SNSでのいじめや対人関係における問題、電磁波過多による心身異常など、心が穏やかでいられないほど問題はあちこちに山積しています。

こんな世の中だからこそ、問題を一人で抱え込むのではなく、みんなで支え合う、いたみも喜びも分かち合う大人の姿勢が社会全体においてもっと必要ははずです。ただ、その前に「自分」です。こちらでもいつも言ってますよね、「仕事と家族を守るために、まず自分第一」「反省しても、後悔しない選択が大事」だって。

増田カイロの「生活管理の引き算・足し算」覚えてますか？ 足し算の最後にはいつも「ご褒美」と書かれています。何でも「6：4」が「ほどほど」で良い塩梅なのです。アルカリと酸、塩と砂糖、ご褒美と仕事、何でもです。心身における人生のQOLを上げるために、ライフワークバランスを整え、まず自らを大切にしてほしいのです。なぜなら、一人一人のQOL向上のその先に、家族・社会の安定があるからです。

しかし「ご褒美」は、たくさん与えればいいというものではない、というところが難しいのです。実は、ご褒美にも「アレルギー」があるのです。それはアレルギーによる「ご褒美効率」における問題です。そこに一番関係しているのが2つのホルモン、「オキシトシン（OXT）」と「バソプレッシン（VP）」と考えられます。

「オキシトシン」は愛情ホルモンとして知られています。男女ともに次頁のような中枢性・末梢性の役割がわかっていますが、まだ研究途上の分野です。以下のような書籍が参考になるかと思います。

\*「人は愛することで健康になれる」高橋徳著 知道出版

\*「最強免疫力の愛情ホルモンオキシトシンは自分で増やせる」高橋徳・保江邦夫著 明窓出版

## 【オキシトシンの中枢性作用】（「オキシトシンの多彩な作用」上田陽一、高橋徳著書より引用）

\*信頼・絆形成 \*子育て行動 \*生殖行動 \*自律神経機能 \*摂食抑制（過食・拒食） \*ストレス緩和  
\*自閉症症状改善（対人関係・こだわり・不安感など） \*痛覚伝達（感覚過敏・無感覚など）  
\*アルコール摂取抑制 \*セロトニン・ドーパミン補助 \*バソプレッシン拮抗

## 【オキシトシンの末梢性作用】

\*子宮筋収縮（分娩促進） \*射乳 \*射精 \*精子輸送 \*ナトリウム利尿（バソプレッシン拮抗）  
\*骨形成・骨格筋再生 \*腸炎抑制 \*味蕾機能（味覚異常・低下・過敏など）

一方、「バソプレッシン」は尿量を調節する抗利尿ホルモンとして知られています。アレルギー（エネルギーの反発）を「機能的問題」と考えれば、その異常は水分代謝全般に関わります。尿が出すぎる・出なさすぎる、水を飲みすぎる・飲めない、浮腫・脱水、血圧異常、心臓喘息、循環不良、冷えなど、体液（血液・リンパ・髄液）の様々な異常に関与します。そしてバソプレッシンによる体液異常は、生命に関わるため、身体からの危険信号として「不安・恐れ・恐怖」のようなネガティブな感情をもたらします。

オキシトシンとバソプレッシンの化学構造はとても似ているのですが、「安心と不安」といった真逆の作用をもたらす双子のようなホルモンと言えます。

自分にご褒美を上げられない人も、逆にご褒美をいくら上げても満足感がない人も、NAET的に考えれば「安心・不安」に関わるこれらホルモンに対するアレルギーと考え、施術していくことができますでしょう。

そうすれば最低限のご褒美で最大限の満足と安心が得られ、お金も時間も節約しながら、何事にもぶれない自分軸（物差し）が自分を守ってくれることでしょう。

家族や他人を優先し、いつでも自分を後回しにした結果、共倒れや共依存に陥ったり、上手くいかないことを他人のせいにしたたりするのは本末転倒です。またお金・地位・栄養・外見などが全て申し分なくても、「自分に対する無意識レベルでの愛情」が欠けていれば「どこか」満たされませんから、さらなる完璧を求め「もっともっと」の行動が止まらず、焦って、無理して自分の首を絞めてしまうのです。

「愛情」とは、どんな自分も許し、認め、信じ、受け入れ、乗り越えることです。無意識レベルでの愛情が十分感じられていれば、お金・仕事・名誉・栄養・健康・家族など、どんなことにもこだわりなく、穏やかに自分の人生を楽しめるはずで

そして自分にそれができれば、自分以外の人・動植物・物質など、すべての存在に対しても同じように関わる事ができると考えられます。化学物質も、重金属も、電磁波も、感染源も…、みんな自分の敵ではなくなり、いても、あってもいいけど自分の邪魔はしない「共存」というゴールにたどり着けると思っています。

2年以上に渡るコロナ禍を経て、今年は自分に対する「真の愛情」を追究することで、皆さんの「真の健康」を普遍性・再現性をもって実現可能にしたいと強く感じ、その目標に向かって2人3脚でひとつひとつ進めていきたいと思っています。

1月以降もタイトルに挙げたような様々な引き金がありますから、それら引き金と真の愛情に関わる施術を並行して進めていきましょう。「意識的にも、無意識的にも自分を愛する」ことを実現化することで、皆さまご自身と家族と社会の安全・安心な将来につなげたいと願っておりますので、本年も皆さまどうぞよろしくお願いいたします。

2022. 1. 4 増田カイロプラクティックセンター スタッフ一同