

「ヘルスケア自己啓発」という「新しいお茶文化の創造」プロジェクト

Holistic Tea LIFE



ホリスティックティーライフとは、
「人生 100 年時代、自分を生きる」に向けて
自信を持てる自分
成長できる自分
自分を大切にできる自分
個性を磨く自分
自由に働ける自分
共感できる感性を磨く自分
社会貢献できる自分
プライベートを楽しめる自分…などを高めるために、
日本茶というスーパードリンクを通し、
自分づくり、コミュニティづくりを目指す
ヘルスケア自己啓発という
新しいお茶文化の創造プロジェクトです。

INDEX

人生 100 年時代をどう捉えるか？	2
37 歳の私が今、真剣に考えること	3
運者生存を現実化する「五運フルネス」	5
思考を磨く「R'フルネス」	8
誰もが持っている「引き寄せる力」	9
3 つの健康はまず「食を考える」	12
健康依存からの脱却「味わいフルネス」	15
人生 100 年時代、自分を生きるポイントは「イメージ力」	21
味わいの最高峰「ホリスティックティーペアリング」	23
潜在力を高める「ホリスティックティーイマジネーション」	29
上質な水分補給生活「Holistic Tea LIFE」	36
素敵な人から素敵な人へ「Holistic Tea LIFE GIFT」	38
新しいお茶文化の伝承「茶彩師」	40
茶彩師のバージョンアップ「Drink Chef」	41
新しいお茶文化をどのように広げるか	43
奇跡な人の学び場「MIRACLE Channel」	45
奇跡な会社から奇跡な人へ「NEO Health JAPAN」	46
おわりに	47

ホリスティックティーアーティスト石司麻美と申します

私はこれまで日本茶に関わる仕事に 14 年間携わってきました。日本茶カフェで師匠に学んで知識や腕を磨き、組合が運営する日本茶カフェで 50 社ほどの日本茶を扱う店長を務め、製茶問屋でお茶商品の開発を学び、そして現在、ヘルスケアと自己啓発に関わる仕事に至ります。この経験の中で、日本茶インストラクター、中国茶藝師、だしソムリエ、ハーバルセラピストの資格を取得しました。日本茶という素晴らしいものに出会い、日本茶の可能性を信じつつ、ただお茶の販売等をしたい訳ではないという思いがいつも自分の中にありました。

嗜好品ではなくもっと違う可能性があるのではないかと模索してきた中で、人生 100 年時代を迎える私たちミレニアル世代として、自分が考えたヘルスケア自己啓発という新しいお茶文化についてお話させていただきたいと思います。

人生 100 年時代をどう捉えるか？

人生 100 年時代とは

平均寿命が男性 81 歳、女性 87 歳と言われると、つい自分の寿命もそれぐらいと思ってしまいますが、そうではありません。寿命は今後ますます延びていきます。今 60 歳の人は 90 歳以上、今 40 歳は 95 歳以上、今 20 歳の半数以上が 100 歳以上生きると予測されます。

そう言われても、心構えはなかなか持てない人がほとんどではないでしょうか。

注目すべきは「健康寿命」

いつまで自立して元気に過ごせるか、という「健康寿命」。

男性 72.14 歳、女性 74.79 歳と言われると、男性は 8 年、女性は 12 年も寝たきりのような状態で最期を迎えるように感じてしまいます。でも、健康寿命というのは、国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に影響がない」と答えた人の割合や年齢別の人口などから算出するもの。ちょっとでも不調を感じて「日常生活に影響がある」と答えた年齢が若いほど、健康寿命は短く算出されてしまいます。つまり健康寿命とは、何歳まで「自分で自分は健康だ」と思っているかという自覚によります。

だから「幸福度」が大切なんです

体が健康でも、心が病んでいたり、健やかな人間関係が築けていなければ真の健康とは言えません。

良い人間関係が築けず孤独感に苛まれたり、生きがいややりがいがないまま長生きするのは、逆に辛い人生と言えます。

日本人の平均寿命は延びていますが、幸福度は下がる一方です。

幸福度とは、国連が各国の国民に「どれくらい幸せと感じているか」を評価してもらった調査に GDP（国民総生産）や社会的支援などを加えて計った指標です。日本は先進国の中では最下位で、2017 年 51 位、2018 年 54 位、2019 年 58 位と毎年順位を下げています。この調査に異論を唱える人もいますが、私の感覚的には、そんなに間違っているとも感じません。

長い人生をどう幸せに生きるか

長くなる人生をいかに健やかに生きるかが全ての人の共通課題です。

人生 80 年時代は、60 歳の定年までバリバリ働き、その後は余生をいかに楽しく過ごすかという人生設計でした。人生 100 年時代の今は、年を重ねてからも安心して暮らせるように、健康、お金、スキル、人間関係などを若いうちから準備し、年代ごとに人生設計を転換するライフシフトが求められています。

変化の高速化

世の中はどんどん変化します。変化し続けるのは不変です。

今流行しているものがすぐに古くなり、すたれてしまいます。そして、そのスピードはどんどん上がっています。5年10年かけて身に付けた技術や知識が、一瞬で必要なくなってしまうたりします。便利になり続ける反面、人間が追いつけるスピードを超え、豊かになるはずの生活が変化に翻弄されています。

情報の氾濫

かつて情報発信は、メディアか大企業など限られた人しかできませんでした。

インターネットが発達したおかげで、今では子供でも誰でも個人で情報発信できるようになりました。同時に、不確かな情報やフェイクニュースが蔓延し、何を信じていいかわからない状態とも言えます。

1日中、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、交通広告、ネットニュース、SNSなどから入ってくる情報の氾濫に、私たちは興味ある情報しか選択しなくなり、逆に情報の偏りに陥っていたりもします。

価値の多様化

同じ物事でも、良いと言う人がいれば、必ず悪いという人もいます。

価値を共有できる人とは仲間作りがしやすくなった半面、共有できない人には叩かれたりします。

自分が正しいと強く主張するほど、人から強く否定されたり、心無い言葉に傷つけられたり。

自分は正しくはない、でも間違ってもいない。

答えはひとつではなく、白と黒の間の無限のグレーの中にあります。そこからどんな答えを選ぶかがその人の個性です。答えを出すのは簡単ではないのに、白黒はっきりつけたがる人は昔から減っていないようにも感じます。

未来予測がますます難しくなる時代

私は今37歳ですので、平均的に見れば、あと60年生きることになります。

そもそも未来は誰にもわからないもの。テロが起きたり、3.11があったり、自然災害、新しい病気の流行、人口爆発…いつの時代も予期せぬ出来事が起き、それは無くなりません。

なのに、未来を予測する人が真面目で正しい人、仕事ができる人というような風潮もあります。

さまざまな専門家が、今後のビジネスや家計について予測することが大事だと不安を煽ります。危機を想定して準備しておくことは大事ですが、備えなければならぬという思考が心を痛めつけていきます。見通しが効かないこれからの時代、どうすれば良いのでしょうか？

37歳の私が今、真剣に考えること

「自分を生きる」一步を踏み出す

私は今まで、社会をあてにして生きるのではなく「自分を生きたい」と思ってきました。それは、両親の影響が大きかったと思います。

私の両親は小さな飲食店を営んでいましたが、食の流行や社会の変化、常連さんの生活の変化などが重なり来客が一気に減るなどして、運営する苦労やお店を閉める決断をする様子など見てきました。それまで当たり前だったことが、ある日突然、崩れてしまうことを目の当たりにしたのです。

それでも両親は誰かのせいにしたり愚痴を言ったりすることもなく、新たに慣れない仕事に就き、自分の力で立ち直るんだという姿を私に見せてくれました。

その後、「進学校へ行けば、将来の選択肢が広がるぞ！」と予備校の先生から勧められ、猛勉強をして県

下トップレベルの静岡高校へ進学できました。でも、全員、大学等に進学するのが当たり前という校風の中、進路を決める時期になっても、私の将来の目標は定まらないままでした。このまま進学することに疑問を持った私はワーキングホリデービザを取得し、単身オーストラリアへ。初めての海外、初めての一人暮らしという環境の中、それまで、両親や学校という枠に守られるだけだった自分を脱し、自分の力で生きることを体感してみたかったです。

「自由」という責任の重さや、社会の中での自分の甘さを痛感するとともに、今まで両親がしてくれたことへの感謝、日本人として生まれてきたことの意味を深く考えさせられた1年でした。この経験が、今の自分の生き方に大きく影響しています。

多様な価値観が認められ始めた中、自分をどう生きるか

同世代の友人たちは、家庭を築いている人、バリバリ働いている人、シングルマザーの人など、それぞれ。多様な価値を認め合うようになり、それぞれのフィールドで頑張れる良い時代になってきたと思います。

一方、うまくいかないことを人のせいにする人もいます。特に私の親以上の世代に多い気がするのですが、昔の良かった時代を引きずっている人、世の中は変化しているのに現状を受け入れられない人などを見ると、胸が苦しくなります。

どんな人でも、人生の中で嬉しいこともつらいことも経験します。捉え方次第で、つらいことも自分の糧にする力を、誰もが持っているはずだと私は信じています。

意にそぐわないことがあるごとに「こんなはずじゃなかった…」と思うのは、何かに依存しているのではないのでしょうか？この学校へ入れば、この会社に就職すれば、この人と結婚すれば…などなど。「誰かが自分を幸せにしてくれるはず」と期待(依存)するほど、そうならないと失望してしまいます。

私は私のことを、強運だと思っている

私は、いかに自分の足で立って生きていくかをずっと考えてきました。そして、目の前のこと、人のご縁を大切に生きてきました。おかげでこれまで、波乱万丈な人生だったにも関わらず、仕事にも生活にも困らずに生きてこられました。つくづく、私は運が良かったと思っています。

私はこれまで、困難と思えることにもチャレンジしてきました。これからもチャレンジし続けます。今までやってきたことを後悔していないし、これからも後悔しないでしょう。

まだこの先60年以上生きる中、大変なことも多々あるでしょう。しかし、苦境の中で戦うのではなく、受け入れて糧にして生きたいのです。

大切なのは、日々この瞬間を「どう捉えるか」

今後、科学や技術がさらに発達し、ますます便利な世の中になっていきます。

私が60歳を過ぎるまでには、AIの発達や車の自動運転、歩行や重い物を運ぶ補助をする装着型のロボットスーツが当たり前になるなど、生活面の不便はかなり解消されるかもしれません。しかし、いくら科学が進歩しても、健全な心や健康をお金で買うのは難しいと思います。

そうになると、自分自身がいかに心を明るく楽しく、変化の激しい社会の中でも平常心を保っていられるかがますます大事になってきます。新型コロナウイルスもそうですが、いつの時代も社会を揺るがす出来事が起きます。その度に世の中は無常でできていて、変化し続けるものと思い知らされます。未来のことを考えても分からないし、思い通りにはならない。いくら心配してもキリがないし、それを周りのせいにしても幸せにはなれません。

幸せな自分を生きるカギは、「捉え方」にあると思います。

「運者生存」という言葉をご存じでしょうか？

生命の歴史は、強い者が生き残る「強者生存」の時代から、環境に適合した者が生き残る「適者生存」に変化してきました。そして、その適者生存の中からさらに、運の良いものが生き残るという捉え方が「運者生存」です。

運というのは、「たまたま」ではないのです。「良い事が起きるから幸せになるのではなく、いつも幸せな気持ちでいるから良い事が起きる」という、もともと人間は運を引き寄せる力を持っているという捉え方が「運者生存」のベースにあります。

運というのは曖昧なものではなく、明らかにその人が引き寄せているものなのです。

未来予測ができない時代、自分を信じ、運者生存の捉え方で運を引き寄せられる自分になることが大事だと私は考えています。

運者生存の実現は、五運の引き寄せ

運と言っても何が運なのか、生活の中でじっくり考えることはそうありませんね。

私が自分の人生を振り返って運について考えた時、以下の5つに分けられると考えています。

- 幸運…幸せだなあ、ツイているなあ、自分の人生はなかなか悪くないなあ、と思える人生の基本の運。
- 愛情運…家族、友人、恋人、職場の上司や同僚など、身近な人たちと健やかな人間関係を築く運。
- 健康運…大病をしない、大ケガをしない、しても回復が早いなど、身体が健やかでいられる運。
- 仕事運…成果を上げる、大金を稼ぐ、成長するなど、やりがいや生きがいを引き寄せる運。
- 金運…お金が必要だと思った時にお金が入ってくるといった、お金が循環し、お金に困らない運。



大抵の人が、神社でお願いをする事は、この5つに当てはまるのではないのでしょうか。

それぞれ、バラバラでお願いすることが多いと思いますが、実はこの五運は図に示すような因果関係ですべてつながっています。

幸せと思えるようになるには愛情運が必要で、人を愛することも大事ですが、まずは自分を愛することが大切です。自分を好きになれば、人も、仕事も、お金も好きになれるのです。

愛情運が高まると、「病は気から」と言われるように健康運が引き寄せられます。すると仕事にも打ち込みやすくなり、金運も高まり、物質的にも時間的にも豊かな生活につながり、さらに幸運を高めます。

五運とは、そういう仕組みでできています。

この関係を見ると、まず優先すべきは愛情運と健康運です。

そして、愛情運は心の健康と捉えると、心の健康と体の健康のバランスが大切だと言うことが良く分かります。

五運フルネス

五運の引き寄せ方をまとめてみました。

誰もが持っている潜在力を目覚めさせることで五運を引き寄せるというもので「五運フルネス」と呼んでいます。

●幸運の引き寄せ方

○残念なジブンと、奇跡な自分に気づく

- ・宇宙観で「認識力」を目覚めさせる
- ・人生観で「生命力」を目覚めさせる
- ・人間観で「思考力」を目覚めさせる
- ・使命観で「革新力」を目覚めさせる
- ・存在感で「バランス力」を目覚めさせる

●愛情運の引き寄せ方

○感謝できるジブンと、感謝される自分に気づく

- ・奇跡日記で「発見力」を目覚めさせる
- ・感謝日記で「自分力」を目覚めさせる
- ・与え日記で「提供力」を目覚めさせる
- ・希望日記で「予測力」を目覚めさせる
- ・言の葉日記で「発信力」を目覚めさせる

●健康運の引き寄せ方

○病気をうつさないジブンと、健康をうつす自分に気づく

- ・味わいフルネスで「健康力」を目覚めさせる
- ・味覚フルネスで「五感力」を目覚めさせる
- ・睡眠フルネスで「習慣力」を目覚めさせる

●仕事運の引き寄せ方

○自分のために働くジブンと、世のために働く自分に気づく

- ・人間を知り「人材力」を目覚めさせる
- ・生活を知り「製品力」を目覚めさせる
- ・伝達を知り「商品力」を目覚めさせる
- ・使命を知り「事業力」を目覚めさせる
- ・経営を知り「企業力」を目覚めさせる
- ・歴史を知り「地域力」を目覚めさせる

●金運の引き寄せ方

○お金に使われるジブンと、お金を使いこなす自分に気づく

- ・お金の貰い方、払い方は「人格」を映す鏡
- ・お金の捉え方は「幸運」を目覚めさせる
- ・お金の愛し方は「愛情運」を目覚めさせる
- ・お金の貯め方は「健康運」を目覚めさせる
- ・お金の使い方は「仕事運」を目覚めさせる

健康を一番の財産と考える

命あつての物種、体が資本という言葉があるように、運を引き寄せるにも、ま心の健康と体の健康から。これからの長い人生、お金や仕事、保険も大事ですが、一番の財産は「健康」を守ることではないでしょうか。

私には子供がいませんが、同世代の友人たちは子育てに一生懸命で、できるだけことを子供にしてあげたいと思っています。学業や塾、お稽古、それは他の専門家に任せること。親としてできるのは、子供の心の健康と体の健康を守り、財産として将来へ残してあげることではないでしょうか。そして、それにはまず親自身が心の健康と体の健康を高めるのが一番のお手本だと思います。

どんどん広がる不健康社会

日本人の寿命は延びましたが、果たして健康になれているのでしょうか？人生 100 年時代を迎え、ますます健康への関心は高まり、ヘルスケア産業は年々拡大の兆しを見せています。しかし、国民医療費は 43 兆円にも上り財政を圧迫しています。健康志向が高まっているのに、なぜこんなことが起きているのでしょうか？私は、私たちの自ら健康になろうとする力が衰えているからと考えています。

心の健康と体の健康の反対は、心の不健康と体の不健康です。

心の不健康の原因は、精神的ストレス。体の不健康の原因は、食事の乱れ、運動不足、睡眠不足などが挙げられますが、心が病んでいると体の病を引き出します。

偏った食生活や生活習慣は心の問題であり、病気の始まりは、精神的なものが大きいのです。逆に、心の健康を保てば病気になりにくいと言えます。病気の多くは生活習慣病で、体の中からやってくるもの。しかし、心の健康が良好になり体の健康が高まれば、外から入ってくる病原菌にも勝つことができます。

心の健康が脅かされている理由

誰もが幸せになることを目的に生まれてくる、と私は思っています。

本来、全ての人が、運を引き寄せられる力を持って生まれてきています。

しかし、成長するにしたがい、親や教師、メディアからの抑制を受けたり、いろいろなマイナス情報に触れるなどして、既成概念や思い込みに囚われていきます。それが心のブレーキとなって自分に歯止めをかけてしまったり、自分に自信がない、自分を肯定できない状態を作り出しています。

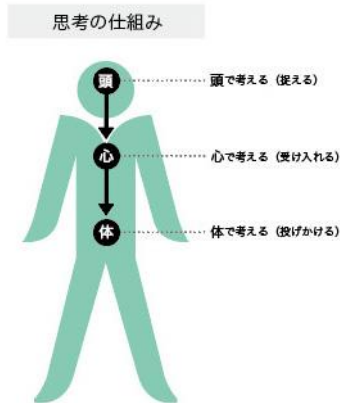
そんな状態だと、運を引き寄せるどころか、逆に自ら不運を引き寄せてしまいます。

このように、心の健康を脅かす要因は身の周りに溢れ、今後増えることはあっても減ることはないかもしれません。

運を引き寄せるには、知らないうちに囚われていた決めつけや思い込みである「心のブレーキ」を外し、自分を肯定し、価値ある存在として受け入れる気持ち「自己肯定感」を高めるとい、自分を変えることが最重要なのです。

先にも述べたように、「良い事が起きるから幸せになるのではなく、いつも幸せな気持ちでいるから良い事が起きる」。運を引き寄せる力とは、このいつも幸せな気持ちでいられる心の健康を高める力とも言えます。

人間は思考で生きている



心の健康を高めるには、思考について知ることが必要です。

人間は、「頭で考える→心で考える→体で考える」という思考で生きている。

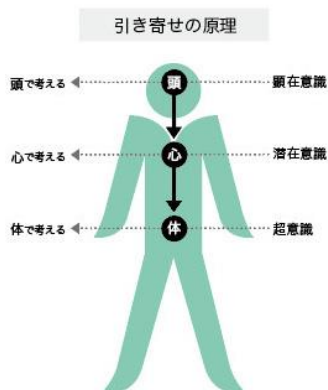
頭で考えるとは、何に気づき、それをどう捉えるか。

心で考えるとは、捉えたことをどう自分の中に受け入れるか。

体で考えるとは、受け入れたことを外に向けてどう投げかけ、表現、行動するか。

この一連の流れによる情報処理が、思考です。

3つの意識が引き寄せを起こす



3つの思考には、意識という役割があります。

頭で考えるのは、「顕在意識」という自分で考えて行動できる意識です。

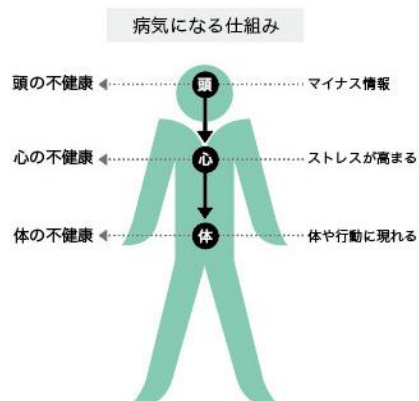
心で考えるのは、「潜在意識」という無意識で行動を司る意識です。息をしたり、心臓を動かすなど体を一定の状態（恒常性）に保とうとする働きや、歩く時に左右の足を交互に出すなどが潜在意識がやっている行動です。慣れてくると無意識に車を運転しているというのも、潜在意識によるものです。

この潜在意識はすごい力を持っています。潜在意識は顕在意識の100万倍もの力を持っていると言われていて、無自覚で行っている潜在意識の領域の方が圧倒的に大きいのです。そして顕在意識による良い捉え方も悪い捉え方も、気づかぬうちに潜在意識に深く刻み込まれていきます。それがその人の人格や心癖を築き上げていきます。

体で考えるのは、「超意識」という腹が決まる、覚悟ができるなど、情報をお腹に落とす意識です。顕在意識で捉えた良い情報や悪い情報で潜在意識が満たされると、超意識により、外部に向けた表現や行動、現象として発信されて行きます。覚悟を決めることで、何万 km も離れた人たちの集合的無意識とつながり、良いものも悪いものも引き寄せるのです。これが引き寄せの原理です。

そして、「頭で考える→心で考える→体で考える」「顕在意識→潜在意識→超意識」という情報処理が、健康に大きく関わっているのです。

病気になる仕組みを説明します



一般的に健康と言うと体の健康のことと思われがちですが、思考と同様に「頭健康、心の健康、体の健康」があります。頭で情報をマイナスに捉えて悪い情報が入ると「頭の不健康」を招き、心が荒んだり不安になり、ストレスが溜まり「心の不健康」を招きます。すると、自律神経やホルモンバランスが崩れ、免疫力が低下し、その結果、病気となって「体の不健康」を招くのです。「病は気から」と言われる仕組みです。心の健康と体の健康のカギは、頭健康「捉え方」にあります。

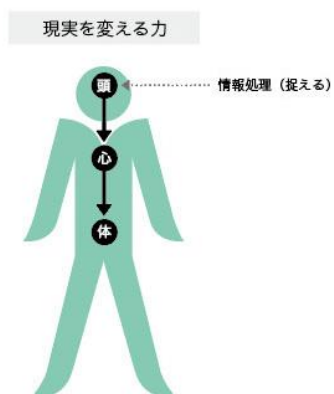
マイナスな捉え方をしてしまうのは防衛本能

私たちの思考は普通、マイナスに捉える傾向が強い仕組みになっています。頭で考える顕在意識というのは、常に危険から身を守ろうと意識していて、生命を守ることが優先されるため、何かあると「怖い、不安」というマイナス感情が優先するようにできているからです。

世の中はマイナスニュースに溢れています。テレビをつければ事故や事件の報道、ネットでは炎上騒ぎ。そのようなマイナスニュースに触れると不安を掻き立てられ、潜在意識の中にマイナス情報がどんどん沁み込んでいってしまいます。仕事も緊張の連続です。真面目な人ほど不安になったり、ネガティブ思考になりがちで、そこを変えるには頭健康＝捉え方を良くすることが大事なのです。

誰もが持っている「引き寄せる力」

どんな人でも現実を変える力がある



引き寄せとは、感覚的なことであつたりスピリチュアル的な話だけではなく、ホルモンの関係などサイエンス的にも解明されています。

「頭で考える→心で考える→体で考える」でどんな情報処理をするかで引き寄せるものが違ってきます。中でも、全てを司るのは「頭で考える」＝捉え方なのです。私たちは誰もが、現実を変えてしまう力を持っている、と言ったら驚きますか？

Rの自分と R'のジブンがいる

私たちは、現実（R）と仮説現実（R'）の中で生きています。Rとは Realty のことです。そして現実（R）をどう捉えるか（R'）によって、現実が変わってきます。水が半分入ったコップ（R）を見て「もう半分しかない」と捉えるか、「まだ半分もある」と捉えるか（R'）では、その後の展開がかなり違ってきます。R'の捉え方がマイナスだと、マイナスな出来事を引き寄せ、R'の捉え方がプラスだと、プラスな出来事を引き寄せます。グチばかり言っているとグチっぽい人を引き寄せます。ポジティブなことを話していれば前向きな人を引き寄せます。自分の中には、現実をどう捉えるかという「R'のジブン」と、引き寄せをしている「Rの自分」の2人が存在し、R'のジブンの捉え方次第で、良いことも悪いことも自らが引き寄せているのです。多くの人は R という現実の方を重要視してしまいがちですが、実はこの R'の方が自分にとってとても重要だという捉え方をしてほしいのです。Rは1つですが、R'は捉える人の数だけあるのです。世の中は、この R'が複雑に絡み合っていてできているのです。

R'フルネスの原理

ここでの詳細は避けますが、R'の原理の方程式をご紹介します。

自分の原理「 $R' \neq R$ 」

個性の原理「 $R' > R$ 」

自信の原理「 $R' \geq R$ 」

ストレスの原理「 $R' + = R -$ 」

引き寄せの原理「 $R' = R$ 」

思考の原理「 $R' + 5\text{sense} = R$ 」

運者生存の原理「 $R' + 5\text{chance} = R$ 」

頭の健康のカギは、自分との人間関係

世の中で起きている問題事の多くは、人間関係です。そして人間関係にも、「他者との人間関係」と「自分との人間関係」の2つがあります。何かあると周りに目を奪われ、人のせいにしたり、社会のせいにしたり、つい他者との人間関係に囚われてしまいがちですが、大切なのは、Rの自分と R'のジブンとの人間関係を見つめることです。なぜなら、他者は変えられませんが、自分を変えられるからです。そして、相手を変えたいなら、まず自分が変わる。自分を変えていくのは「捉え方=R'のジブン」を変えることから始まります。

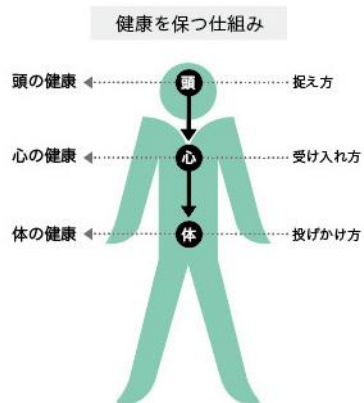
仮説現実(R')という捉える力が引き寄せる力

私たちは現実（R）に目がいきがちですが、実は、本当に大切なのは仮説現実（R'）の方なのです。同じ経験・体験をしても、捉え方によってその人の生き方、成長性が変わります。もう一度説明しますが、R'の捉え方が良いと良い出来事を引き寄せ、R'の捉え方が悪いと悪い出来事を

引き寄せてしまうのです。

苦勞したからグレる人と、苦勞を糧に成長する人がいるのは、仮説現実 (R') の捉え方が違うからです。仮説現実 (R') の捉え方が引き寄せる力であり、どんな情報処理をするかで、引き寄せるものが良くも悪くも変わってくるのです。

心の健康と体の健康のカギは、頭健康という理由

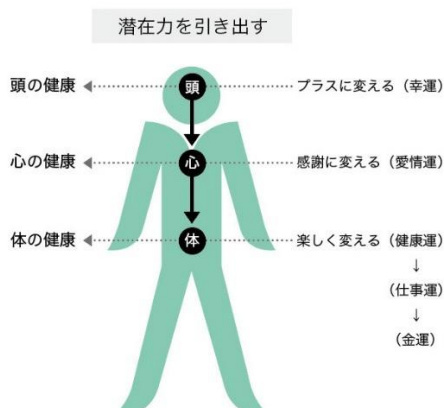


病は気からと言いましたが、逆に頭の捉え方が良ければ、健康につながります。

情報をプラスに捉えると「頭健康」を招き、心が明るく満たされ、ストレスがなく穏やかな気持ちでいられることで自分や他者を受け入れ、好きになり「心の健康」を招きます。すると生命活動をコントロールするさまざまなホルモンの分泌が良く作用し、身体を健康に保とうとする働きが促進され「体の健康」が実現します。

具体的に言うと、ほんの一例ですが、脳が情報を、愛しい、かわいい、感動などと捉えると、オキシトシンというホルモンの分泌が良くなり、自律神経が安定して免疫力が上がります。何かピンチに立たされても、「これを乗り越えれば自分はきっと成長できる！」と捉えれば、テストステロンの分泌が良くなりますが、このホルモンはやる気を UP させ、骨や筋肉、血液を作ったり筋力 UP、認知機能を司る働きがあります。

頭健康、心の健康、体の健康のバランスが潜在力を引き出す



では、どうすれば良い捉え方ができるのでしょうか？

頭健康は、マイナスに感じることをプラスに変換することで実現します。

心の健康は、良いこと、当たり前のこと、嫌なことにも感謝に変えることで実現します。

体の健康は、些細なことも「素敵！」など言葉や体で表現して楽しく変えることで実現します。

例えば、雨が降って嫌だなと思ったら、潤って気持ちいいな、恵みの雨でありがたいな、お気に入りの傘を差して出かけられるから嬉しい「やったー！」、といった具合です。

マイナスをプラスに変えるというのは、良い所探しです。どんな物事も角度を変えて見れば、何かしら良い所が見つかったりします。

感謝については、良いことに感謝は誰でもできますが、当たり前のことや嫌なことに感謝するのはなかなか容易ではなかったりします。感謝できた時は、心が満たされて目覚ましい成長につながります。

また、楽しく変えるには、否定しない、許す、認める、褒めるを基本とし、楽しさを体現することです。この3つの健康が、その人の持っているあらゆる潜在力（ポテンシャル）を上げ、五運の引き寄せに直結するのです。

いつもプラスに捉えることができ、幸せな気持ちでいられれば、幸運を引き寄せます。

あらゆる物事や人に感謝できれば、愛情運を引き寄せます。

ストレスを溜めず朗らかな気持ちでいられれば、健康運を引き寄せます。

幸福感が満たされると、仕事にも打ち込みやすくなって仕事運を引き寄せ、結果、お金に困らない金運を引き寄せることにつながります。

3つの健康はまず「食を考える」

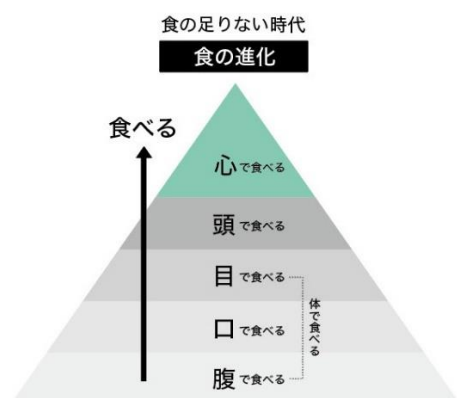
健康を考えるには「食」の捉え方が重要

健康の3大要素は食事、睡眠、運動と言われていますが、最も取り組みやすいのが「食」だと考えています。食べるという行為は、味覚だけでなく、視覚、嗅覚、聴覚、触覚の五感すべてを使うため、頭の健康、心の健康、体の健康を高めるのにとっても役立ちます。食事は自分で取り組みやすく、特別な能力がなくても意識さえすれば、誰もが1年365日、1日3食チャンスがあります。

ここまで、運を引き寄せるにはまず3つの健康「頭の健康、心の健康、体の健康」のバランスが必要で、それには捉え方が大事という話をしてきました。

捉え方＝味わい方とも言えます。ここからは「食」を通して3つの健康を高めることについてお話させていただきます。

生活は豊かになり、食べ方が進化してきた



生活が豊かになるにつれて、食べ方も進化してきました。

食糧難の戦中・戦後は、空腹が満たされればそれで満足といった具合に「腹で食べる」時代でした。食糧が少しずつ豊かになってくると、やはりおいしいものが食べたいよねと「口で食べる」時代になりました。

そして、「おいしい」が当たり前になると、見た目のおいしさが重要になり「目で食べる」時代に変わりました。

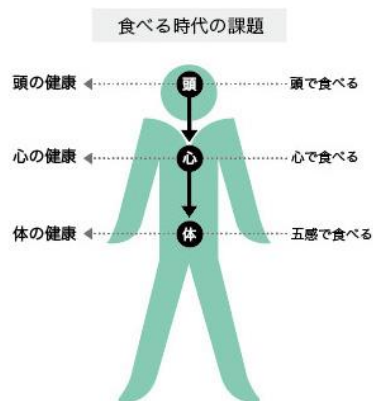
味も見た目も満足してくると、栄養成分や製造技術、品質や素材の良さへの関心が高まり「頭で食べる」時代になりました。

さらに食生活レベルが上がってくると、食事はより絆を深めるものとして「心で食べる」へと進化をとげてきました。

私たちミレニアル世代が生まれ、物心ついた頃には、この5段階はほぼ満たされていたのではないのでしょうか。

しかし、食の進化には多くの課題が潜んでいたのです。

本当に自分の意思で食べていますか？



バイオパワーに食の思考が脅かされています。バイオパワーとは、知らない間に思い込まされ、自己規制させられる大きな見えない力のことです。「テレビで紹介されたから、有名ブランドだからおいしい」などというバイオパワーに翻弄され、知らない間に価値を押し付けられてしまっています。「頭で食べる」「心で食べる」ということが、自分の意志や判断ではなくバイオパワーからの情報を思い込まされることによって、「五感（腹、口、目）で食べる」が翻弄されてしまっているのです。

「食べる」で起きている課題

どんな問題が起きているのかの一例をご紹介します。

「腹で食べる」は、いつもお腹いっぱい食べたい、満たされたいという食欲が高まり、食べ放題のバイキングなどへ行って必要以上に食べたりすることで、健康被害が起きてしまいます。

「口で食べる」は、テレビ番組でグルメライターたちが「甘くておいしい！」「柔らかくておいしい！」というコメントに偏りがちなため、本来の味に気づかず、何でも甘いものや柔らかいものがおいしさの基準になってしまいます。また、ひと口目ではっきり味が分かりやすいファーストインパクトを中心とした企業の濃い味戦略により、味覚が痛めつけられています。

「目で食べる」は、パッケージや見た目のかわいさ、奇をてらった表現、インスタ映えするものが多いものと思い込み、見た目重視の食べ方になっています。

「頭で食べる」は、テレビや雑誌で紹介されていたから、行列のできる店だから、健康番組で良いと言っていたからそればかり食べてしまうなど偏った食べ方をしています。

「心で食べる」は、ブランド物だから、CMをやっているから、有名人がお勧めしているから、食べ慣れた味だから、思い出の味だからおいしいと思い込んで食べてしまいます。あなたはどうか？

このような食のバイオパワーに翻弄され、五感を活かさずに食べるようになったことで、大変な問題が起きていると私は感じています。

1つ目の問題／味覚の低下

口先だけで味わっていると、口に入れた瞬間においしさを感じるファーストインパクトのあるもののおいしいと思うようになります。近年、濃厚ラーメンやとろけるチーズ料理など「濃い、濃厚、特濃」ブームが起きているのはそういった背景があります。なぜ、そうなってしまったのか？大きな要因のひとつとしてビジネス優先の企業戦略があります。おいしいものが当たり前になったのに、もっとおいしいもの、新しいものを求める消費者。このニーズに応え、企業間競争を勝ち抜くために、食品メーカーは口に入れた瞬間においしいと感じる濃い味、刺激的な味を次から次へと提供し続け、その濃い味に慣らされた結果、多くの人が薄味、素材の味を感じにくいなど味覚の低下が起きています。

世の中、機械化が進んで体を使う仕事は大幅に減り、必要カロリーも減ったにも関わらず、必要以上のカロリーを摂り過ぎることで食生活習慣病の大きな原因ともなっています。

年齢を重ねると味を感じる味蕾が摩耗し、味覚は自然に衰えてくるものですが、今は若い人の味覚障害が増えています。「3割の子供が味覚を正しく認識できない」そんなデータを発表した研究者グループもあります。

味覚が衰えると満足感を得られなくなるため、高脂肪、高カロリーのものを食べたくなります。ファーストインパクトのある食べ物は、濃い味や刺激味ですから、こういうものを食べ続けているとメタボリック症候群や高血圧を引き起こし、ひいては生活習慣病などにつながります。また、健康番組で紹介されたものばかりを偏って食べたり、無理なダイエットなどの偏食も、健康に悪影響を及ぼします。

味覚の大切さ

おいしさは舌で感じていると思いがちですが、実は、見た目の「視覚」、香りの「嗅覚」、音の「聴覚」、食感の「触覚」が大半を締め、舌で感じる味覚の役割はわずか1%とも言われています。しかし、この1%の味覚が大事なのです。味覚は毒や栄養分を感じ取る、生きていく上で必要な本能。この1%の味覚が優れていなければ、残りの99%が無駄になってしまいます。

味覚が良くなると、素材を味わえるようになるため、塩や砂糖が少なくてもおいしく食べられ、健康につながります。食に関心が高まり、変わった食材や未経験の料理も積極的に食べることで好き嫌いが減ったりします。食べ物の好き嫌いが少ない人は、人への好き嫌いも少ないと考えています。

2つ目の問題／咀嚼不足

「頭で食べる」「心で食べる」ことが疎かになり、口先だけで食べるようになってきているというのは、よく噛んで食べる＝咀嚼を忘れてしまったことが大きな原因とも言えます。「カレーは飲み物」などという言い方が一時期流行しましたが、これは噛んでいないということ。キンキンに冷えた飲み物や激辛料理なども人気ですが、これも噛むというより喉越しで食べているのです。このような刺激的なものばかり食べていると、体が生命の危機を感じて、それを回避するためにドーパミンやβエンドルフィンなどの快楽ホルモンを分泌します。するともっと快楽ホルモンを求めて刺激的なものを食べたくなり、やめられなくなってしまいます。食の快楽性という、快楽のために食べる負のスパイラルに陥ってしまうのです。

咀嚼の大切さ

よく噛んで食べることで、食べ物の味わいや変化をよく感じられるようになり、味覚が発達します。また、よく噛んで食べると満腹中枢が刺激されるため、食べ過ぎを防ぎます。他にも咀嚼することで、消化吸収を高めたり、虫歯の予防、便秘の解消、血流が良くなり脳を活性化する働きもあります。よく噛

むことで幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌量が増えてストレス解消になったり、睡眠の質の向上にもつながるなど、心の健康と体の健康に大いに役立ちます。

咀嚼は五感全てと密着に関連しているので、料理の色、香り、食感、おいしそうな音などを意識して咀嚼することで、五感がフル活用され感度が高まります。五感が磨かれるとさまざまなものをキャッチするセンサーが高まり、見えないものを見る力、物事の受信力が高まり、感性が磨かれると考えています。先ほどは、心の健康が体の健康に大きな影響を与えているという話をしましたが、逆に味覚力と咀嚼力は、体の健康から心の健康へと影響を与える大きな役割を果たしています。

咀嚼には、よく解釈するという意味も含まれていて、物事をよく理解し吸収する力にもつながります。美術館へ行ったり、音楽鑑賞をする時に、よく咀嚼して味わえていますか？感性が鈍くなったと感じたら、咀嚼が足りていないのかもしれません。

他者依存の食生活が不健康を招く

今はあらゆる商品、サービスが充実し、誰かにしてもらって当たり前の時代。

食のバイオパワーに翻弄され、五感で食べることが疎かになっているのも、自分にとって何が本当においしいのか？という判断を他者に依存しているからと言えます。

健康に関しても、「サプリメントを飲んでいるから、健康診断を受けているから大丈夫」「何かあれば薬やお医者さんが治してくれる」と誰かに自分の健康を依存し、潜在的に持っている健康力を眠らせてしまっています。

「食」と言えば、すぐに栄養素やカロリーに目がいきがち。健康意識が高かったり正義感の強い人は、添加物、農薬などを取り上げ、これは食べてはいけない、買ってはいけないなどの悪者探しをしてしまいます。しかし、これも「誰かが言っていた」という依存症です。

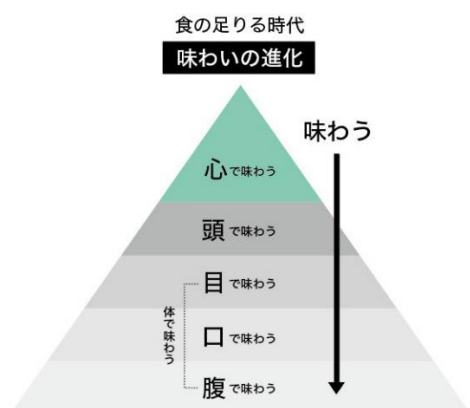
青汁、炭酸、乳酸菌、発酵食品、スムージー、スーパーフードなど、次々と健康を謳った食品が登場し、ネットではある意味無責任な情報が飛び交い、何を信じていいか分からない状態。そのため TV で言っていたことや、有名人や著名な先生が言っていたことを頼りたくなるのはよく分かりますが、それでは本来、自分に備わっている感性が鈍くなってしまいます。

大事なのは、自分の体の声に耳を傾けること。自分の感性を信じること。

そうは言っても、自分を信じて依存から脱却するのはなかなか難しいのが現状です。

健康依存からの脱却「味わいフルネス」

「食べる」から「味わう」時代へ



3つの健康「頭の健康、心の健康、体の健康」を引き出し、五運（幸運、愛情運、健康運、仕事運、金

運)を引き寄せるには、「捉え方」が大事だご紹介しましたが、捉え方＝味わい方とも言えます。「食べる」時代から、今度は「味わう」時代への進化が必要だと考えています。

「頭で味わい」「心で味わう」ことで「体（腹、口、目）で味わう」ことが良くなると、感性が磨かれて3つの健康を高めることができるという考え方です。

「食」を通し、捉え方を磨く方法。つまり、「食べる」から「味わう」へ変えることで感性を磨き、健康依存症から脱却し、3つの健康を高めるのが、私がご提案する「味わいフルネス」です。

「食べる」時代の課題を「味わう」で解決

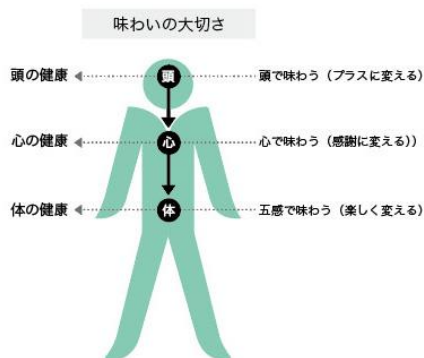
そもそも味わうとは、口で味わう前にまず「頭で味わう」「心で味わう」ことが大切です。

「頭で味わう」「心で味わう」とは、たとえ有名ブランドの物ではなくても、どんな工夫や努力をして作ったのだろう？とその背景を考えてみる。たまたま入ったお店の味が自分の口に合わなくても、「不味い」と判断するのではなく、これがこのお店の味なんだと思ってみる。生命をいただいているのだと思えば、ありがたく食べられる。味わうとは、そういうことだと思ふのです。

最近では、シイタケの苦手な人でも食べやすいシイタケ、食べやすいパクチー、ピーマン、ほうれんそうなどが出ていますが、独特の香り、味、食感がその食材の個性なのに、個性を消そうとしてしまっています。魚は生臭くて苦手だという人がいますが、古くなって臭いのか、その臭いその魚の個性なのかでも違うはず。個性を受け止めるということが、味わうということなのではないでしょうか。そうして食べることで、自然とよく咀嚼し、味わって食べられるようになります。そうすると栄養の吸収のレベルが上がり、より良い状態で体に取り込まれていくと感じませんか？

人との付き合いも同じです。例えば苦手だと思う人も、「なぜそんなことを言うのだろう？」とその人の立場になって考えてみると、苦手な部分も自分の糧にできたりします。

味わうことで、潜在力を目覚めさせる



味わい方を深めるためには、3つの味わい方「頭で味わう、心で味わう、五感で味わう」があります。これは、「頭の健康、心の健康、体の健康」を実現するための捉え方の所でご紹介した、プラスに変える、感謝に変える、楽しく変えると基本は同じです。

「頭で味わう」とは、その食べ物についてまずよく知ることです。誰が作ったか、どんな歴史があるのかなどを考えたり、調べてみたりすることで、好意的に受け取ろうという気持ちが芽生え、「味は苦手だけど香りは好きかも」などマイナスに感じたこともプラスに変わります。

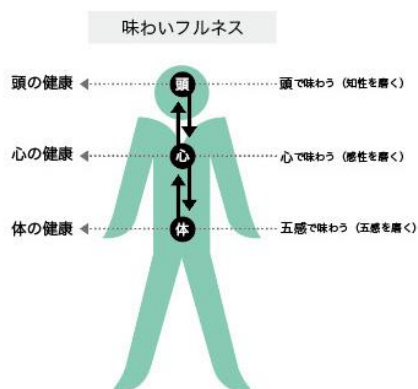
「心で味わう」とは、いただく食材の命や生産者、製造業者、運搬業者など食卓まで届けてくれた人たちへの感謝に変えることです。

この世には、簡単な食事などというものはありません。アジの干物、みそ汁とご飯、漬物という食事も、

自分で0から作ろうとしたら大変なことです。田植えをしてお米を育て、稲刈りや精米をしたり、海からアジを釣ってきて、開いて干して、調味液に漬けて干物にしたり、漬物の野菜を育てたり、塩を作ったり…と考えたら大変な労力がかかっていることがよく分かります。そう思うことで自然に味わいが深まると思いませんか？

「五感で味わう」とは、感謝してよく味わって食べることで、今まで気づかなかった風味に気づいたり、「おいしいね」と声に出して楽しく変えることです。そうすることで、さまざまな喜びや豊かさを五感で感じられるようになり、栄養吸収力や良くないものの浄化力などが高まります。本来、味わうとは、こういうことなのだと思うのです。

味わいフルネスで3つの健康を実現



食べ物のさまざまな知識を得て、それをプラスに変え、頭での味わいが良くなると、知性が磨かれます。すると感謝や喜びで心が満たされ、心での味わい方が良くなり、感性が磨かれます。ありがたい、嬉しい、楽しいと思って食べれば、体への吸収が良くなり、体に必要なものとそうでないものを利き分けるなどの五感が磨かれます。この3つの味わいを繰り返し深めることで、頭の健康、心の健康、体の健康を高めるのが「味わいフルネス」です。

先ほど、健康の3大要素は食事、睡眠、運動で、中でも取り組みやすいのが「食」だと紹介しましたが、食を中心にする根拠をご紹介します。3つの健康「頭の健康、心の健康、体の健康」の中心にあるのが味わいフルネスであり、「食」で3つの味わい「頭で味わう、心で味わう、体で味わう」を深めると、睡眠と運動の潜在力を引き出すことができるからです。



<3つの健康>

思考＝頭で考える、心で考える、体で考える
健康＝頭の健康、心の健康、体の健康

↓

食事＝頭で味わう、心で味わう、体で味わう
睡眠＝頭の睡眠、心の睡眠、体の睡眠
運動＝頭の運動、心の運動、体の運動

日本は睡眠負債大国と呼ばれ、睡眠負債が社会問題になっていますが、本来の眠りの役割が意識されないまま語られています。眠りには休息だけではなく、眠っている間に情報を整理し、発想や課題を解決へと導く「上質な眠り」があります。不眠の解消にばかり目が向きがちですが、本当は上質な眠りの方が大切で、不眠が解消されないと上質な眠りができません。

睡眠にも3つの睡眠「頭の睡眠、心の睡眠、体の睡眠」があります。眠れなくなるのは、不安や心配事がありいろいろ考えてしまうから。心と頭が眠れていないのです。良い眠りに導くには、眠りに就く前、今日1日を思い返し、嫌なことがあれば解消し、良いことには感謝して眠ることです。何事も受け入れて心に落とすことができれば、不安や心配が解消されて「心を眠らせ」、あれこれ考えるのをやめて「頭を眠らせる」ことができます。捉え方＝味わいを深め、3つの眠りを実現することで、「上質な眠り」の潜在力を引き出すことができるのです。

運動も、体の運動だけではなく3つの運動「頭の運動、心の運動、体の運動」があります。頭が働かないのは頭の運動不足、感動できない、イメージできないのは心の運動不足と言えます。3つの健康「頭の健康、心の健康、体の健康」を良い状態で保つには、ストレッチやトレーニングなどの体の運動だけでなく、クイズを解いたり誰かと会話のキャッチボールをするなど思考を働かせて「頭の運動」をし、美しい景色を見たり感動体験をして「心の運動」をすることが大切です。スポーツをする際も、物事をよく味わえるようになれば「頭の運動」のイメージトレーニングが良くなり、嬉しい、楽しいという「心の運動」が良くなれば、筋トレや実際の競技などの「体の健康」も高まるはずです。一流のアスリートの多くはそれができているのだと思います。

映画や小説、スポーツ、美術鑑賞をじっくり楽しむことも味わいです。

味わいは、3つの健康「頭の健康、心の健康、体の健康」を根底で支えるとても大切なものなのです。

味わいとは、心や物事の機微であり、発想力、想像力にもつながる暮らしを豊かにするもの。

毎日を味わう、人生を味わう、景色を味わう、人の優しさを味わう、幸せを味わう。

それは「食」を味わうことから生まれます。

味わいを楽しむことで、心のブレーキが外れ、自己肯定感が高まり、それが幸福感を生み運を引き寄せるのです。

私たちは誰もが、幸せを豊かに味わえる五感を持っています。それを眠らせているのはもったいないこと。ぜひ、「味わいフルネス」に取り組んで、五感を目覚めさせていただきたいと思います。

あなたの体の健康は、あなたの食べる物で創られます。(五感を磨く)

あなたの心の健康は、あなたの味わい方で創られます。(感性を磨く)

あなたの頭の健康は、あなたの捉える力で創られます。(知性を磨く)

味わいフルネスの第一歩

「味わいフルネス」の第一歩として、誰もが生活の中で実践できる8つの取り組み例があります。

- ①いつもの…何気なく食べていたものをじっくり味わい個性を見つけたり、口中香や戻り香を意識する。
- ②ひと口目…ひと口目だけでいいから、調味料を使わず食べてみる。いつもの2倍、咀嚼してみる。
- ③イメージ…パッケージから中身の味を、店構えから店の味をイメージし、実際食べてどうかを感じる。
- ④食べ比べ…数種類の違う塩で食べてみる、同じ食品でも一般的なものと高級品を食べ比べてみる。
- ⑤いつもを変える…いつもと違う調味料にしてみる、箸、グラス、切り方などを変えてみる。
- ⑥みんなと語る…どんな味だったか皆で感想を言う、SNSに食べ物を挙げる時は味わいも書いてみる。

⑦アレンジ…お子さんのためにお醤油を薄める、シチューに味噌の隠し味など独自の工夫してみる。

⑧チャレンジ…食べたことのないものを食べたり、普段は入らないような飲食店に入ってみる。

これに取り組むだけでも日常での味わい方が随分変わってくると思いますが、さらに味わいフルネスを高めるために、「大人の食育7教科」を開発しました。

頭の味わいを高める情報システム「大人の食育7教科」

「味わいフルネス」のレベルをもっと上げるには、3つの味わい「頭で味わう、心で味わう、体で味わう」の中で情報をどう捉えるかという「頭で味わう」の強化が大事です。そこで、食に関わる情報の捉え方をサポートするのが「大人の食育7教科」です。

独自の捉え方「味覚音感」

食事をする際、私は昔から「味覚音感」という独自の味わい方をしていました。

「味覚音感」とは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでの一連の変化を段階的に音階のように味わい、表現する方法です。いつの間にかそんな味わい方をしていたのですが、きっかけは父でした。

私は小さい頃から、調理師の父が店で料理を作る様子を側でずっと見て育ちました。例えばホワイトソースを作る場合、仕上げにローリエを入れると、入れる前のもったりした感じが消え、上品な味になりびっくりしたものです。そんな料理する過程を何度となく体験させてもらったことで、自然に私の中で、段階的な味の基準ができていたのかもしれませんが。この「味覚音感」を意識すると、味、香り、食感などの変化を意識的に味わうようになり、風味の捉え方が良くなります。こんな風に味わうのは当たり前だと思っていたら、それは違っていたようです。人に話した時、図に描いて説明するとなるほどと驚かれました。



段階的に味わう一連の流れは、小節ごとにリズムを刻むまさに音楽であり、重なる風味はハーモニー。中学高校と吹奏楽部だったこともあり、「食は奏でること」だと気づきました。そして味覚音感が音楽なら、おいしさを表す言葉は国語、美しい盛り付けは美術…と他の教科にも置き換えることができると考えたのです。

食や味わいはとても大事だと思っていた私は、もともと食育に興味を持っていましたが、栄養や調理が中心の今の食育に違和感を感じていました。もちろんそういったことも大事ですが、何より食育とは、感謝の気持ちを育てるものではないかと思っていたからです。

「食」は健康の土台となるだけでなく、喜びや楽しみを広げ、感性を育てるものと位置づけし、「食」を国語、算数、理科、社会、体育、美術、音楽の視点で捉えることで、食育を分かりやすく体系化したのが「大人の食育7教科」です。

親子同時教育「大人の食育7教科」

食育はまず親からです。でも家庭でしっかりテーブルを囲んで食事をしてきた親子さんでも、どれだけ

食を解釈しているかは定かではありません。ここで簡単に「大人の食育7教科」の概要をご紹介します。

○国語／五感の語感

こんがり・ふっくらなどのおいしい言葉、香ばしい・なめらかななどの五感を使った味の表現、ジューシー・パリパリなどのオノマトペ（擬音語・擬態語）などを頭で味わい、「言葉への感謝」を心で味わいます。

○算数／料理の方程式

①コト式／レシピ＋計量＋加熱＋盛り付け＝料理

②モノ式／材料＋計量器＋調理道具＋食器＝料理

分量、温度、割合など料理に関わる数字、食材や道具など料理をするために必要な要素を頭で味わい、レシピを開発してくれた人や料理をしてくれた人など「料理への感謝」を心で味わいます。

○理科／フード設計図

①精肉ができるまで

②鮮魚ができるまで

③生鮮ができるまで

④加工食品ができるまで

肉、魚、野菜など食材になる生物の生態、種類、特徴についてや、誕生から育成、出荷、処理など、食卓に届くまでの過程を頭で味わい、「命への感謝」を心で味わいます。

○社会／食の羅針盤

①腹で食べる、口で食べる、目で食べる、頭で食べる、心で食べる

②腹で味わう、口で味わう、目で味わう、頭で味わう、心で味わう

食産業のしくみ、食の進化、食の企業活動、食のバイオパワー、食を取り巻く社会環境などを頭で味わい、「食関係者への感謝」を心で味わいます。

○体育／栄養の準備体操

①栄養の役割／エネルギー、体を作る、調子を整える基本栄養素

②食事バランス／主食、おかず、野菜、乳製品、果物

基本の栄養とその働き、どの食品にどんな栄養が含まれるか、食事バランス、必要な栄養や水分の摂取量の目安などを頭で味わい、「栄養への感謝」を心で味わいます。

○美術／美食パレット

①食スタイル②デザインスタイル③フードコーディネート④テーブルウェア⑤テーブルコーディネート

食を美しく彩る方法、食イメージ、盛り付け、デコレーションなどを頭で味わい、「食文化への感謝」を心で味わいます。

○音楽／味覚音感スコア

5つの味わい方／①ハーモニー食べ②ソロ食べ③デュエット食べ④アンサンブル食べ⑤オーケストラ食べ

味を段階的に音のように捉えて表現する味覚音感についてや、よく噛んで食べることの大切さ、味わいの大切さを頭で味わい、「生きることへの感謝」を心で味わいます。

食べることが中心ですので、味わう「音楽」がメインになり、同時においしさを言葉で表現する「国語」とセットで、これが最初の取り組みになります。次に、実際の料理について理解を深める「算数」と、食事の見た目の美しさの理解を深める「美術」がセットになります。次に、食材の背景と栄養という目に見えない情報の理解を深める「理科」と「体育」がセット。さらに「社会」で食べ物の歴史や課題を

知ること、より味わいを深めるシステムになっています。

子供の感性を豊かに育てるには、まず親から実践して子供に伝えることが大事という思いを込めて「大人の食育7教科」というネーミングにしています。親子で楽しみながら取り組んでいただける、親子同時教育ができるメソッドです。

人生 100 年時代、自分を生きるポイントは「イメージ力」

人生 100 年時代、イメージ力が生き方を左右する

これまで3つのフルネス「R'フルネス、五運フルネス、味わいフルネス」では、捉え方が大事で、捉え方次第でその先の展開が良くも悪くも変わってくるとお話してきました。ここで私は、「人生 100 年時代、自分を生きる」ことの基本となる提案をさせていただきたいと思います。それは、イメージ力を高めるということです。捉えた先の展開を生み出すのがイメージ力であり、人生を左右すると言っても過言ではないと思っています。

人生 100 年時代は、「老後や余生が長くなるから大変だ」ではなく、「自分の人生をより充実させる時間が増えた」と華やかな未来をイメージする力が必要です。人は自分がイメージした通りの人生を歩みます。自分を生きるにはまず、どんな豊かな人生を送るかのイメージ力を高めること。潜在力を引き出し、健康的に生きるための基本スキルがイメージ力なのです。

イメージ力とは、素敵な物語を創る力

イメージ力とは想像する力のことです。その先はどうなるのか？この背景はどうなっているのか？など、見えないものを描く力と言えます。

「思考は実現化する」とナポレオン・ヒルは言いました。でもただ願っているだけでは叶いません。

「こんな風になるといいな」と思っているだけでは予測にすぎません。「そうなるには、今から何をして、どんなプロセスで、何を準備すれば実現するか」まで考えるのがイメージ力です。

フィギュアスケートの羽生結弦選手の強さは「成功イメージ」だと言われています。

就寝前、布団に入ってイメージトレーニングをし、ひらめいたことを起き上がってノートに書くそうです。ジャンプをする前は、頭の中に成功する軌道などのイメージがパッと湧き、そこに身体を乗せて飛ぶのだそうです。ソチ五輪へ向かう際は、10 時間以上のフライトの機上で4 回転半ジャンプのイメージトレーニングを繰り返したそうです。そして本番では見事4 回転半ジャンプを決め、金メダルを手に入れました。しかし、羽生選手が何の練習もせずにイメージトレーニングだけしていても金メダルは取れません。目標に向かってやるべきことと、それに見合った結果をイメージするのがイメージ力です。未来とは予測するものではありません。創り上げていくものなのです。

実は人間は、起承転結の物語を創って生きています。

起は「気づく」。どんな感性があり、何に気づけるかです。気づかなければ何も始まりません。

承は「捉える」。捉え方でその先の結果が変わります。だからプラスに変えるが大事です。

転は「受けとめる」。捉えたことをどう心に落とし込むか。だから感謝に変えるが大事です。

結は「投げかける」。気づいて、捉えて、受けとめた結果。だから楽しく変えるが大事です。

起承転結は行動を司るプロセスであり、どんな物語を創るかがイメージ力です。

捉え方が大事というのは、それがイメージ力の第一歩だからです。何かに気づいても、捉え方が良くなければ良い展開につながらず、その先の結果が変わってきます。前述の通り、答えはひとつではなく、白黒ははっきりさせることなく、無限のグレーの中に選択肢はあります。

同じ体験・経験をしても、何に気づき、どう捉え、どう受けとめ、どう投げかけるかでその人の生き方、成長性が変わります。苦勞したからグレル人と、苦勞を糧に成長する人がいるのは、仮設現実（R'）の捉え方が違うからと紹介しましたが、より詳しく言うと、その先にどんな物語を創るかのイメージ力が違うからです。

スポーツ選手は、基礎体力をつけたり運動能力を上げるための肉体的なトレーニング以外に、自分のプレーや作戦を頭の中で何度も思い描いたイメージトレーニングして習得効果を高めます。さらに、良い結果を出してコーチや家族などこれまで応援してくれた人が喜んでる姿をイメージできれば、辛い練習に立ち向かう勇気が湧いてきます。

仕事のレベルを上げるのも、どんな自分になりたいか？どんな成果を上げたいか？どうプレゼンするか？誰を喜ばせたいか？のイメージ力にかかっています。

イメージ力の強化は、これからの時代の子供に必要不可欠

イメージ力は、大人はもちろん、これからの時代の子供にはもっと大切になってきます。

これまでの時代は、何でも与えて育つ子供が多くイメージ力が育ちにくい環境を作ってきたと言えます。従来、音楽、美術、スポーツは、情操教育として子供に学ばせ、情緒や感性を育ててきました。教える側の技術が発達した今、もっと上達させるには教わる側のポテンシャルを高めることが重要で、そのカギになるのがイメージ力です。これからの教育は、「専門技術力」＋「イメージ力」が大きな課題です。

ピアノなど体に覚えさせる訓練の場合、体感覚をイメージすると成長が早く、実際の訓練と同程度の効果が得られると言われています。さらに、どんな曲をどのように奏でたいかや、上手に弾けるようになることで誰を楽しませたいかをイメージできれば、テクニックだけでなく感性や情緒がもっと高まります。

英単語を覚える場合、頭の中でエピソードをイメージして単語とセットして覚えると記憶が強化されると言われます。歴史や数学などの記憶科目も同様にイメージ力が大きく関係します。さらに、なぜ英語を学びたいのか？テストで良い点を取ってお母さんを喜ばせたい、字幕ではなく俳優の肉声で洋画を楽しめるようになりたい、将来海外で働きたい、世界中に友達を作りたいなど目的をイメージすることが英語力を高めます。

イメージ力とは、意味のある現実化が可能な物語を創ること。

その人の能力を最短で最大に発揮できるのがイメージ力なのです。

3つのフルネスはイメージトレーニング

そうは言っても、イメージ力は、日頃取り組んでいないとなかなか身に付きません。

3つのフルネス「R'フルネス、五運フルネス、味わいフルネス」は、生活の中でできるイメージトレーニングです。

R'フルネスは、捉え方を「プラスに変える、感謝に変える、楽しく変える」に変換することで、思考力を高めるイメージトレーニングです。

五運フルネスは、「いつも幸せな気持ちでいるから良いことが起きる」という運者生存の考え方で、五運を引き寄せる力を高めるイメージトレーニングです。

味わいフルネスは、「大人の食育7教科」で食の背景をイメージして頭で味わい、感謝して心で味わい、味覚と咀嚼を使って五感で味わうレベルを上げ、感性や理性を高めるイメージトレーニングです。

頭→心→体を行うには課題がある

3つのフルネス「Rフルネス、五運フルネス、味わいフルネス」により、頭で良い捉え方をすると、心が満たされ心の健康につながり、五感に良い影響を及ぼして体の健康につながると言ってきました。しかし、頭での捉え方から入るという方法には課題があります。3つの健康「頭の健康、心の健康、体の健康」が安定している人ならいいのですが、そうではない状態なのが普通だったりします。

病気だったり、体調が悪ければ気が滅入り、良い捉え方がなかなかできません。ストレスで精神状態がもともと優れていなかったり、バイオパワーでマイナスイメージが心に強く刻み込まれていたりもします。プラスに変換、感謝に変換、楽しく変換することが大切だと言われても、嫌な人、苦手な人にはなかなか感謝できません。プラスに変えようとしても感情が許さなかったりするからです。

体の状態が良くないと、良い捉え方ができにくく、不健全なイメージ力が高くなってしまいます。

健全なイメージ力を高めるには、頭からではなく、体から良くしていく必要があると気づきました。

そこで開発したのが、「ホリスティックティーペアリング」です。

捉え方という頭の健康を高めることから入って心、体と落としていくのではなく、逆に、味わいを通して体の健康を高めることから入り、心を満たし、頭の健康を高めるという流れで3つの健康「体の健康、心の健康、頭の健康」を整える方法です。食を通し、体→心→頭の健康へと上げていくことを生活の中で楽しく実践できるイメージトレーニングです。

味わいの最高峰「ホリスティックティーペアリング」

ティーペアリングという実はすごいイメージトレーニング法

皆さんは、ペアリングをご存じですか？マリアージュとも言いますが、通常は、相性のいいお酒と食べ物を合わせ、味わいを深めて楽しむ食事の仕方です。肉料理には赤ワイン、魚料理には白ワインなど、皆さん合わせて楽しんでますよね。それをお酒ではなくお茶で行うのがティーペアリングです。

元来、日本人は食事をする時、おかず、ご飯、みそ汁を順番に食べる「三角食べ」をしてきました。単品の料理を食べ続けるのではなく、いろいろな料理を口の中で合わせ、味わいを加減して食べるのは、口中調味という食べ方です。こういう食べ方をしている国は他にあまりなく、もともと日本人は、味を微調整し自分に合わせた食べ方をするという高度な味わい方をしていたのです。

私の出身地の静岡県民は、食前、食中、食後に日本茶を飲む人が多くいます。一服するために飲むのは当たり前ですが、食事中に飲むのは他の地方ではあまり聞きません。静岡は日本茶の産地だからよく飲むというのがありますが、日本茶が食事をおいしくすることを無意識のうちに知っていて飲んでいるのだと私は思っています。

食べ物を流し込むために飲むのではなく、次の味わいのために口の中をさっぱりとリセットさせたり、食べ物の味わいをより豊かにするために飲んでいるのです。

味わいを意識することで、食べ物と飲み物の相性をよく感じ取ったり、食事の味わいを切り替えたりできるティーペアリングは、食の中でも高度な味わい方なのです。

日本茶はティーペアリングに向いている

お茶というとコーヒーや紅茶もありますが、あまり食中に飲む人はいません。風味が強いため味がマスキングされ、料理の味わいを消してしまうからです。日本茶はまるやかな味わいで食べ物の味を邪魔しないためティーペアリングに適しています。

日本茶は、旨味成分が豊かな飲み物です。この旨味が、甘味はもちろん塩味もおいしく引き立てます。和食や和菓子だけではなく、洋食や洋菓子にもよく合います。

皆さんも、コンビニでカルボナーラとペットボトルの日本茶を買って飲食したり、ペットボトルの日本茶を飲みながらチョコレートを食べたりしていませんか？急須で淹れたお茶を洋食に合わせる人があまりいないのは、イメージが合わないからだけと思っています。

緑茶には中国緑茶もあり、世界で流通している緑茶の約 8 割は中国緑茶で、日本の緑茶とは別物です。日本茶は、約 280 年前に、永谷園のご先祖様である永谷宗円さんが独自の青製煎茶製法を開発してできたものです。

中国茶は炒る製法であるため、香りが主体で味わいはさっぱりしています。

日本茶は蒸す製法であるため、甘味旨味成分が多く抽出されやすく、この旨味が料理をおいしくします。このようなお茶は世界を見てもほぼありません。

実は日本茶は、世界でまれに見る、料理をおいしくできるスーパードリンクと言えます。

日本茶のティーペアリングの課題

日本茶のライフスタイルは昔ながらのお湯出しがメインの淹れ方ですが、茶葉の量、お湯の温度、蒸らす時間などで味が変わってしまう不安定なもの。どんなに良い茶葉でも上手に淹れないとおいしく出せない、いわば料理食材なのです。

淹れ方に精通している人はおいしく淹れられますが、そうでない人は安定しておいしく淹れられないのが現状です。お茶を急須で淹れるだけでも難しいのに、ましてやティーペアリングするのは簡単なことではありません。ここを解決しないと、一般の人に日本茶を使ったティーペアリングをしてもらうのは難しいだろうと常々考えていました。

そこで着目したのが水出しです。

さまざまな茶葉と水を吟味し、茶葉の量、水の温度、抽出時間を試行錯誤しながら検証しました。

その結果、通常なら、水 100cc に対し茶葉 1g の割合でストレートで飲める濃さ。

食べ物に合わせるなら、水 100cc に対し茶葉 2g の割合がいいと分かりました。

いずれも冷蔵庫に 8 時間置くだけで、誰が淹れても同じ味を再現できる優れた淹れ方です。

水出しにはさらにメリットがあります。

通常、温かい料理には常温か冷たい飲み物、冷たい料理には温かい飲み物を合わせます。食事は温かい料理が多いので、料理に合わせるティーペアリングは水出しの方がより良いのです。

温かくして飲みたい時は、レンジで温めるか、濃い目に淹れてお湯で割ればいいのです。

料理の前に準備しておけるから、オペレーションもスムーズです。

コストパフォーマンスが良いのも魅力です。

基本は水 100cc に対し茶葉 1g なので、茶葉 100g だと 10 リットルの水出し茶を抽出できます。

例えば 100g1000 円という比較的良い日本茶を使った場合でも、500ml のペットボトルに換算すると 1 本わずか 50 円と、リーズナブルに楽しめます。
水出しがティーペアリングに最適だと分かりました。

日本茶は、お湯出しすれば、単独で飲んでおいしい主役に。
水出しすると料理の味わいを深める脇役になるという、優れた二面性がある飲み物と言えます。

日本茶のもうひとつの優れた二面性

日本茶は、お湯出しにすることでカフェイン豊富なエナジードリンクになります。カフェインには交感神経の働きを高めたり集中力を上げる効果があり、古くは修行僧がエナジードリンクとして眠気覚ましに飲んでいました。カフェインが多く抽出されるため苦味渋味があり、日本茶本来のボディ感が際立つ味わいです。成分は、殺菌効果のある EGCG（エピガロカテキンガレート）が多く抽出されます。

一方、水出しにすることで、リラックス効果の高いテアニンは豊富でカフェインがほぼ抽出されないリラクゼーションドリンクになります。海外では、ノンカフェイン、高テアニンのリラクゼーションドリンクが流行していて、リラックスすることでアイデアを出し、クリエイティブ性を上げるドリンクとしてクリエイターなど感度の高い人の間で人気です。カフェインがほぼ抽出されないなので子供から年配の方、妊婦さんやカフェインが苦手な方にも安心して飲んでいただけます。苦味渋味のないすっきりした味わいで、カフェインの利尿作用も少ないため、熱中症予防などに向いています。成分は、免疫力 UP 効果のある EGC（エピガロカテキン）が多く抽出されます。

日本茶は、エナジードリンクであり、リラクゼーションドリンクでもある二面性がある飲み物。
おいしさという嗜好面から見ても、健康面から見ても、すぐれた飲み物なのです。

日本茶のティーペアリングの魅力

日本茶をティーペアリングに合わせる場合、もう 4 つ課題がありました。

1 つ目は、「日本茶っていろいろ種類があるけど、違いがよく分からない」とよく言われますが、確かに分類が分かりにくいのです。それは、産地、品種、製法、摘採時期、お茶屋さんごとのブレンドなどのカテゴリーが入り混じって販売されているからです。

日本茶を正しく分類する方法、それは製法別で見るのが一番です。

玉露、浅蒸し茶、深蒸し茶、棒茶、番茶、玄米茶、焙じ茶、釜炒り茶という製法別なら、味、香り、水色の違いが分かりやすく、特にティーペアリングに向いているため、この 8 種類をベースの日本茶にしよう決めました。

2 つ目は、分類した日本茶をどうやって食べ物に合わせるか？ということです。

それには食べ物の解釈が重要でした。

一般的に食べ物の種類というと、和食、中華、フレンチ、イタリアンと分類しますが、これに合わせることはできません。どんなカテゴリーの料理にもいろいろな素材を使ったいろいろな味があるからです。食べ物を口に入れた時、最初に感じるのはソースで、その後、食材の風味を感じます。

つまりソースに合わせれば良いということに気づき、チーズ系、マヨネーズ系、トマト系など十何種類のソースをピックアップしました。

水出しが日本茶のさらなる魅力を高める

3 つ目の課題は、日本茶は食べ物をおいしくすることに優れ、洋食もおいしくできると思っていたのですが、急須で淹れると見た目が純和風になり、現代のライフスタイルに合いません。でも、水出しはグラスが使えるため、洋食やさまざまなライフスタイルに合わせることができ、この課題を水出しが解決してくれました。

4 つ目の課題です。

日本茶は、味に奥行きがありますが香りが弱いので、はっきりした味の洋食に負けてしまうところがあるのです。そこで、香りの良いハーブとブレンドしてみたらどうか？と考えました。ところがお湯出したと、日本茶は低い温度でサッと出す、ハーブティーは高温でじっくり出すと淹れ方が正反対。

日本茶に合わせるとハーブの香りが出ず、ハーブに合わせると緑茶が出過ぎて渋くなってしまいます。お湯出したと両方の良さを同時に引き出すことが難しいのです。

しかし、水出しはどうだろう？とやってみたところ、冷蔵庫に 8 時間置くことで、互いの良い所だけ抽出できることが分かりました。味の役割は日本茶、香りの役割はハーブという両方の良さを引き出したまろやかで繊細な味わいの、ティーペアリングに最適なブレンドの考え方ができたのです。

ティーペアリングのためのブレンド方程式

味わいや風味など個性が分かりやすい製法別の日本茶数十種類と、ブレンドに向いていて比較的手に入りやすいハーブを 30 種類ほど選別し、1 つ 1 つ水出しして、日本茶とハーブ、ハーブとハーブなどそれぞれの相性を確認しました。

また、料理との相性を見るために、日本茶とソース、ハーブとソースの相性や日本茶とスイーツ、ハーブとスイーツの相性など全部で 2000 通りほどの相性を確認しました。

こうして相性を見ていく中で、「日本茶+ハーブ①+ハーブ②+スパイス」というティーペアリングのために無限にブレンドできるブレンド方程式が生まれました。

無限のブレンドができることで、食に合わせるだけでなく、日本茶やメディカルハーブの効能を活かし、気分や体調など人に合わせ、集中力アップやリラックスなどシーンに合わせてブレンドできるようにもなったのです。

そして私は、このブレンド方程式でできたお茶を使い、ワークショップ、研修やイベント、デパートの催事などに出席し、さまざまな人たちのご意見や様子を見てきました。

ホリスティックティーが五感を磨く

何種類かのホリスティックティーをブレンドして試飲してもらった時、当初は、「薄い」「味がしない」と言われ、この飲み物は可能性がないのかな…と心が折れそうになった時もありました。

しかし、味の感じ方は人それぞれということをもろもろと見せつけられました。

同じ数種類のブレンドを飲んでもらっても、「どれも全然味が違う、香りが違う、美味しい」という人がいるかと思えば、「どれも同じに感じる、分からない」という人もいます。この差はいったい何？

興味がある、ないのレベルではなく、味覚に大きな個人差が出ているのでは？と思いました。

それを検証するために、味味の違う5種類のホリスティックティーを用意し、イベントで味覚チェックとインタビューをしてみました。すると「味が薄い」「どれも同じ」と感じる人は、普段から濃い味が好き、コーヒーを1日に10杯以上飲む、タバコを吸うなどの生活をしているのが分かりました。

また、知り合いに頼んで子供からお年寄りまでホリスティックティーを1カ月ほど飲み続けてもらったところ、ある人は、それまで大量に飲んでいたコーヒーをあまり飲まなくなったそうです。

やさしい味味のホリスティックティーに慣れると、コーヒーは強すぎると感じるようになったと言うのです。

それだけではなく、マーガリンではなく上質なバターを選ぶようになった。

サラダ油ではなく天然のオリーブオイルを選ぶようになった。

刺激物がいらなくなった。ケチャップやマヨネーズの量が減った。

自然と薄味になった、などという声が寄せられました。

また、最初は薄く感じる人が多いですが、飲み続けることでほとんどの人が濃く感じてきたと言います。最初苦手意識があったハーブでも受け入れられるようになった人もいます。

これはまさに五感での味味が高まり、受け入れの気持ちが育まれたと考えています。

最近の食育のひとつとして子供の味覚を磨くのに出汁を使うと良いと言われます。

出汁に含まれる旨味成分は昔から日本人が親しんでいた味で、この微妙な旨味を味わおうとすることで味覚が磨かれるのです。でも昆布や削り節などから出汁を取って子供に飲ませるのは手間がかかり、大変です。

ホリスティックティーなら、日々の生活の中で上質な水分補給として飲み続けることで旨みを感じ、味覚を磨くことができます。ホリスティックティーを飲み続けることで、食生活が明らかに変わることを確信しました。

ホリスティックティーが知性を磨く

企業支援として、食事の味味を深めるブレンドティーを開発しようと数社のお茶屋さんに集まってもらった時のこと。ホリスティックティーの魅力やブレンド方法などはよく理解してもらったのですがいざ一緒にブレンドしようとしたら「味の好みは人それぞれだから、何を基準にブレンドしていいかわからない」と言われました。

自分は当たり前のようにブレンドしてきたのに、なぜブレンドできないのだろう？と思いました。その時分かったのは、他の人は味のジャッジ基準が明確ではないということです。お茶の味の捉え方、食べ物の味の捉え方、食べ物と飲み物をどう合わせるかという捉え方が分からないとブレンドできないことを知りました。

自分はどういう基準でブレンドしているのか？を思い返してみても、私には明確な基準があったため、先に紹介した味覚音感を使って説明しました。すると味味のコツをつかめるようになり、皆さんブレンドできるようになったのです。

頭で味わうことで味を明確に把握できるようになり、これはまさに知性が磨かれ味味が深まったのだと思います。きちんと理解して味わうと、知性を磨き、感性を磨き、五感を磨くことにつながると感じました。

ホリスティックティーペアリングが感性を磨く

ホリスティックティーペアリングが優れているのは、いろいろなブレンドができるとかひとつの食べ物だけに合わせてティーペアリングすることではありません。食べ物に合わせてすっきりさせる、なじませるなど目的を持ってブレンドできることです。

デパートの催事のケーキショーで、パティシエの方3人とコラボした時、3つのスイーツに対し、味わいの目的を変えた4タイプのブレンドを用意し、お客様にペアリングしていただきました。

1週間をかけ述べ500人のお客様に味わっていただき、1人ずつ向き合って味わいの変化をどう感じたかをリサーチさせていただきました。すると、

「合わせる飲み物を変えることで、同じ食べ物の味わいが変わり驚いた」

「日本茶と洋菓子がこんなに合うと思わなかった」

「新しい味わいに出会うことができた」などの感想をいただきました。

そして私は、そう気づくことが、感性が高まっていることだと教わったのです。

それから、さまざまなご依頼がある中で、ブレンドすることで私自身の感性が磨かれ、ティーペアリングを体験してくださった人も新しい味わいとの出会いで感性が磨かれることを実感しています。

さまざまな経験から、ホリスティックティーペアリングが頭の健康、心の健康、体の健康をつなぐことができるものと確信しています。

ホリスティックティーペアリングはクリエイティブドリンク

ホリスティックティーペアリングは食べ物に合わせるだけではありません。

さまざまな物やコトに合わせた多彩なブレンドができます。

優れた天然素材である日本茶とハーブを水出しした液体には、ブレンドする人の波動が入りやすいと私は思っています。

私はいつも3つのフルネスを使ってブレンドをします。

R'フルネスで、物事をプラスに変える波動を入れています。

五運フルネスで、飲んでいただく方はどんな運に恵まれないかをイメージした波動を入れています。

味わいフルネスで、どんな風にティーペアリングを感じてほしいかという想いを心から応援する気持ちを込めて、心が休まるとか明るくなるといった波動を入れさせていただいています。

たとえば宝石店とのコラボレーションで宝石に合わせたブレンドをする場合には、宝石の歴史、言われ、意味、パワーストーンとしての効果などをよく解釈し、日本茶やハーブの特徴、意味、色、味わいなどを合わせるのですが、それに加え、健やかに、幸せになってほしいと運の引き寄せにつながる波動を込めてブレンドをしています。

その宝石をご購入されたお客様に、ブレンドの意味や込めた思いなどを説明すると、宝石に対する愛情がさらに強まり、宝石の新たな味わい方につなげてもらえるのです。

その宝石を身につけていただき、そのオリジナルブレンドを飲んでもらうことで、この願いが心と体に染み込んで行くと思います。

ガラスのイメージに合わせたブレンドをすることで、よりそのガラスの持つ味わいに気づいてもらえる、などもあります。

多岐にわたりブレンドできる優れた方式が完成したことで、ホリスティックティーペアリングは味わい

の最高峰であり、優れたイメージトレーニング法だと私は考えています。

潜在健康力を高める「ホリスティックティーイマジネーション」

マイナス情報の問題が、より頭を健康を脅かす

世の中にはマイナス情報が溢れているとご紹介しました。頭から入る情報のストレスでホルモン分泌が悪影響を受けています。現代社会はどれだけマイナス要因が多いかお気づきですか？普段あまり気にしていないかもしれませんが、実はこんな不安をつのらせてしまうニュースやマイナス情報などのバイオパワーがあるのだと気づいてほしいのです。例えば…

メディアが発達し、健康番組や健康記事が増えたことで、これまで知らなかった病気を知り、そんな病気に自分や家族がなったらどうしようと潜在不安がつづいています。

地震研究が進んで地震予知がされるようになり、近い将来、南海トラフ地震などの大地震が来る、こんな被害が出ると言われると、来たらどうしようと潜在不安がつづいています。

めったに飛行機に乗らないのに、飛行機墜落のニュースを見て、自分が乗っていたらどうしようと潜在不安がつづいています。

牛肉 1kg を生産するには 2 万 700 リットルの水が必要で、牛肉を輸入するとそれだけの仮想水量も輸入していることになり、砂漠化の要因のひとつになっている、などと言われると胸が痛みます。でも、おいしいお肉は食べたいと矛盾に苛まされています。

地球温暖化で南極の氷が溶け、白熊の生息地が脅かされていたり、海面上昇で南の島国ツバルが沈む危機にある。その原因は文明社会が作る温室効果ガスだと言われると罪悪感を持ちますが、今の便利な生活は捨てられません。そんな矛盾の中で生きています。

生真面目な人であればあるほど心を痛めてしまい、わざと自分の感覚を鈍感にしないと生きづらい時代になっていると思いませんか？

昔は仕事に就ければそれなりに幸せだったのに、今は誰もが高学歴になり、理想の就職をしようとするけれど、思うようにいかないと苦しくなります。高等教育が逆に自分を苦しめたりしています。

天気予報は、雨なら「あいにくの雨」、晴れなら「熱中症に注意」など不安を煽るような言い方をしています。「良いお湿りです」などというコメントは聞いたことがなく、天気予報ですらマイナス情報になっています。

このように、本人が気がつかないところで人の心は痛めつけられているのです。

昔はいろいろなことを見聞きすることで成長できましたが、今は知れば知るほど心が傷つけられ、余計な心配が増えるばかり。繊細な人ほど辛い情報が入ってくると苦しくなり、がんばっている人ほどうまくいかないと感じます。情報公害はますます深刻になり、知らない間にたくさんのストレスに晒されているのです。

生活環境の問題が、より体の健康を脅かす

ホルモン分泌は、頭からの情報だけでなく、体の状態からも左右されます。

便利で豊かな社会になる一方、さまざまな有害物質が知らない間に生活の中に溢れています。

電磁波、ゲーム障害、化学物質、有害金属、土壌汚染などの内分泌かく乱物質（通称、環境ホルモン）などがあります。その結果、ホルモンバランスが崩れ、健康に悪影響を与えています。

子供の発達不全、男性の精子異常、女性の月経不順や不妊症など、ホルモンが直接関わる症状だけでなく、自律神経系や免疫系の働きが悪くなることで、さまざまな疾病につながっていると考えられます。

精神的ストレスや環境的ストレスを受けてセロトニンの分泌が減ると、睡眠不足につながります。睡眠欲、性欲、食欲が人間の三大欲ですが、睡眠負債が広がり、睡眠欲が満たされなくなっています。また、コミュニケーションが難しい時代、心から愛し愛される性欲が満たされず、セックスレスが増加しています。その結果、食欲に快楽を求める人が増え、それが食生活習慣病を招き、心の病へとつながっているという見方ができます。

有害物質とは違いますが、生活が便利になったり機械化が進んだことで起きている弊害もあります。ご家庭では家電や車が普及したことによる運動不足、職場ではデスクワークの増加などによる運動不足が起きています。逆に運動し過ぎると、脳内麻薬とも言われるβエンドルフィンが分泌され、走ることが快感になり、体調が悪くても走らないと気が済まないなど、運動依存症になったりすることもあります。他にも、薬の飲み過ぎで味覚障害が起きたり、サプリメントに頼った偏食で栄養障害が起きたり。食事の目的は栄養摂取だけではありません。食事を正しく楽しむことが疎かになると、心が荒んでいきます。昔は公害というと、メチル水銀による水俣病や、カドミウム汚染によるイタイイタイ病などのように地域や原因が特定されました。今はあらゆる環境下に蓄積されたさまざまな集合的要因によって、ジワジワ汚染されている状態です。頭や心や体を痛めつける状況がますます増えています。

マイナス情報による問題を解決するには、捉え方を良くして頭の健康を高め→心の健康→体の健康へとつなげます。これは3つのフルネス（R'フルネス、五運フルネス、味わいフルネス）で取り組むことができます。

生活環境による問題を解決するには、環境や生活習慣を改善して体の健康を高め→心の健康→頭の健康へとつなげます。これはホリスティックティーペアリングで取り組むことができます。

しかし、問題が深刻化しているため、この3つのフルネスと、ホリスティックティーペアリングをより効果的に実践できる方法が必要だと思いました。

健康とは恒常性の維持

再度、健康とは何だろう？と考えてみました。それは、恒常性のバランスを保つということです。恒常性とは、体内を一定の健康状態に保ち続けようとする傾向のことで、自律神経、免疫系、内分泌系の3つのシステムが密接に関わっています。中でも影響力があるのがホルモンを分泌する内分泌系で、ホルモンのバランスが悪いと自律神経と免疫系の働きが悪くなります。

①内分泌系は「心の健康」と捉えられる

内分泌系とは、ホルモン分泌に関わるシステムです。ホルモンとは、恒常性を維持するなど、体が都合の良い状態を保つための情報を伝達する物質で、個体の生命と活動性の維持、成長と成熟および生殖機能などあらゆる生体活動の調節機構に密接に関与しています。現在100種類以上あり、さらに増え続けると言われます。

今、このホルモンの進化によって問題が起きています。生活習慣病が国民病として問題になっていて、食習慣に寄るところが大きいのは誰もが知っていますが、ホルモンバランスが大きく関わっていることはご存じでしょうか？

かつて飢餓との戦いだった頃は、生きるための栄養を逃さないように、甘味、脂肪味、塩味に快感を感じる快樂ホルモンが分泌されるしくみになっていました。脳が高度に進化し豊かな生活になった結果、今は快樂のために食べ続けるなど、生かす方ではなく病に向かわせる方へとホルモン分泌が間違った働きをしてしまっているのです。ストレスが多い現代人は、ストレスから逃れるためにお酒、ギャンブル、スナック菓子などで快樂ホルモンが分泌されてコントロールが難しくなり、依存症や生活習慣病につな

がっています。

人間は、進化の過程でホルモン分泌が複雑多岐に増えました。仕事ができるようになる、良い人間関係を築く、幸せで心を満たすなど、行動や幸福感を左右するもののひとつとしてホルモンの働きが深く関与していることが最近明らかになってきています。高度な脳を持った人間にとって、イメージの良し悪しでホルモン分泌の良し悪しが決まります。R'の捉え方が悪くてマイナス情報が強く刻み込まれるのが、ホルモンバランスに1番悪いのです。健全なイメージ力を持つことでホルモンが良い状態に働き、恒常性が保たれると考えられます。

ホルモンは、脳の指令などにより体から分泌されますが、喜怒哀楽の感情と密接に関わっていて、感情によってホルモン分泌が変わり、体への作用が左右されるという不思議なものです。恒常性を3つの健康（頭健康、心の健康、体の健康）に当てはめて考えた時、内分泌は「心の健康」と捉えられると分かりました。

②自律神経系は「体の健康」と捉えられる

自律神経系とは、無意識に行う循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために24時間働き続ける神経系システムのことで、昼間や活動している時に活発になる「交感神経」と、夜間や休息している時に活発になる「副交感神経」の2種類があります。

自律神経のバランスが崩れると、不安や緊張感が高まり、吐き気、多汗、動悸、めまい、不眠などのいわゆる自律神経失調症になります。臓器にも悪影響を及ぼし、神経性胃炎、過敏性腸症候群、過呼吸症候群などを引き起こします。

交感神経は体を活発に動かす役割、副交感神経は体を休ませる役割を果たします。この2つの力を高めることが体の健康を高めることにつながります。また、食事、睡眠、運動で体の健康を整えることが、自律神経のバランスを整えると言われています。これを3つの健康に当てはめて考えた時、自律神経系は「体の健康」と捉えられると分かりました。

③免疫系は「頭健康」と捉えられる

免疫系とは、病原体や異常細胞など体に悪影響を及ぼす異物や不要なものから体を保護するさまざまなシステムのことです。ウイルスやガン細胞などを感知し、リンパ球や白血球がそれらを排除するという、もともと体に備わっている「自然免疫」と、インフルエンザなど一度感染した特定の病原菌を見分けて記憶し、負けない体にバージョンアップさせる「獲得免疫」の2種類があります。

免疫系のバランスが崩れると、病原体や異常細胞などへの抵抗が低くなり、ウイルスや感染症にかかりやすくなったり、アレルギー症状が生じやすくなったり、疲れやすくなったりします。

病は気からと言われるように、健康には捉え方が大きく関わります。ガンになった人がただ嘆き悲しむのではなく、うまく共存していこうとガンを受け入れたことで、ガンを克服したという人の話がよくあります。悪いと思うものと戦うのではなく、うまく融合させるとか、良いものに変換して捉えることが大事ではないかと思いました。そして3つの健康に当てはめて考えた時、免疫系は「頭健康」と捉えられると分かりました。

3つのフルネス（R'フルネス、五感フルネス、味わいフルネス）は頭健康→心の健康→体の健康とつなげていくもの。ホリスティックティーペアリングは体の健康→心の健康→頭健康とつなげていくものです。しかし、ホルモンバランスが崩れている中で、頭での捉え方を良くしたり、健康な体づくりから行うのは厳しいものがあります。やはりホルモンに注力し、「心の健康」を中心に3つの健康を整えるべきと思い、3つのフルネスとホリスティックティーペアリングを合わせて、心の健康を高めるもの

を作れば良いと気づきました。では、どうすればホルモンバランスを整えられるのでしょうか？

ホルモンのバランスを整える三段階方式

前述した通り、マイナス情報や生活環境の問題に影響されて、ホルモンの分泌が悪くなっています。これを整えるには、安心するとか、ホッとするように気持ちを持っていき、体に徹底的に良い情報を入れることが大事です。それにはR'フルネスで、物事の捉え方をプラスに変える、感謝に変える、楽しく変えることですが、取り巻く環境が厳しい中、自分の意志だけで良いイメージをしてホルモンを整えるのは難しいものがあります。

そこで閃いたのが、ホリスティックティーは無限のブレンドができるのが特長で、いろいろな意味や良いイメージが込められるということです。これを味わって体に沁み込ませるという方法があるのではないかと思います。そこで、

- ①プラスイメージングする
 - ②無限にできるブレンドに、イメージを盛り込む
 - ③そして、それを味わい体に染み込ませる
- と言う三段階方式を考えました。

①プラスイメージングする

安心したり希望が持てたり、心が明るくなるような幸福感を感じられる良いイメージをします。そうすることで、ホルモンの分泌を良くしてバランスを整えます。また、この良いイメージを言葉にして言うことで、良い物事の引き寄せが強くなります。これは「五運フルネス」で紹介した、運というのは、「たまたま」ではない。「良い事が起きるから幸せになるのではなく、いつも幸せな気持ちでいるから良い事が起きる」という、もともと人間は運を引き寄せる力を持っている「運者生存」の捉え方がベースになっています。日本に昔からある「言霊」と言う、言葉には言ったことを引き寄せる力があるという考え方も含めてです。

②無限にできるブレンドに、イメージを盛り込む

プラスイメージを波動にしてホリスティックティーのブレンドに込めることで、よりホルモンの分泌を刺激します。波動とは、波のように振動したエネルギーのこと。世の中の物質はすべて波動を持っていて、その存在は科学で証明されています。そして波動は同じ波長を引き寄せると言われます。波動はエネルギーなので、良い想い＝波動を入れることで、茶葉に良いエネルギーを込められると考えています。

③そして、それを味わい体に染み込ませる

波動を込めたホリスティックティーを味わうことで、プラシーボ効果によって体に取り込みやすくなり、さらにホルモンの分泌を支援します。プラシーボ効果とは、良いイメージを持って服用することで体に良い影響が及ぼされる効果のことです。逆に、無害なものを有害と思い込むことで体に悪い影響を及ぼすノーシーボ効果というものもあります。人工物や化学物質などと違い、自然の茶葉やハーブには、想いを波動として込めやすく、さらにその茶葉を抽出した液体であるホリスティックティーには、良い情報が入りやすいと考えています。

人間の体は、成人で60%前後が水分と言われます。良い情報が入った飲み物を味わうことで、ホルモン分泌に良い影響を与えられるはずです。

イメージするだけだと頭止まりになりますが、イメージを込めてブレンドし、味わうという行為をする

ことで、頭でプラスイメージをしたものが体に染み込みやすくなり、それがホルモンの分泌をよくするのではないかと考えました。

イメージをしてブレンドを作り、良い波動を体に入れるイメージで味わうと、プラシーボ効果でホルモンバランスが良くなり、内分泌系が良くなると、自律神経系と免疫系も良くなる。

これが、私が作った潜在健康力を引き出すための基本フレームとなる物語です。

そして、このフレームによって開発したのが、潜在健康力を高めるための「ホリスティックティーイメージネーション」です。イメージングとブレンディングとテイスティングの3ステップで、潜在健康力を高めるイメージトレーニングを強化するものです。

愛情ホルモン「オキシトシン」に着目

ホルモンにもいろいろあり、その役割は多岐にわたります。そして先ほど述べたように、ホルモンは健康にとって良い方にも悪い方にも働きます。

そこで着目したのが、愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンです。

オキシトシンは、幸せな気分になる、脳・心が癒されストレスが緩和する、不安や恐怖心が減少する、他者への信頼の気持ちが増す、社交的となり人と関わりたいという好奇心が強まる、親密な人間関係を結ぼうという気持ちが高まる、学習意欲と記憶力向上、心臓の機能を上げる、感染症予防につながる…などの効果があると言われています。誰かを愛したり、見つめ合ったり、ハグしたりなど、人との関わりの中で分泌されるホルモンです。

ロミロミというハワイ式のマッサージの施術者の方が、施術される人よりオキシトシンの分泌が2倍近く増えたという研究報告があります。

また、1日5分ペットをなでると、ペットにオキシトシンが出て長生きすると言われ、同時に飼い主の方にもオキシトシンが出て癒されると言われています。

つまりオキシトシンは、自分のことより、相手のためにすることで分泌が良くなるのです。誰かにしてあげることで、自分も相手も幸せになれるホルモン。この「オキシトシン」がカギなのではないか？と思いました。ボランティアをした人の方が、逆に元気をもらおうとよく耳にします。ボランティアをしたがる若者が増えているのは、人との関わりの中で幸福感を得たい人が増えているからではないでしょうか。

相手を思って自分を変える

良いイメージをするには「プラスに変える、感謝に変える、楽しく変える」捉え方が有効だと言いましたが、自分中心に考えると、顕在意識の危機管理能力が働き、どうしても物事を危ない、注意した方がいいと、マイナスに捉えてしまいがちです。でも、相手のために、と考えるとプラスに変換しやすくなると思いませんか？

いくら相手を良くしようとしても、人は変えられません。でも、自分を変えられます。自分が変われば、相手は変わります。自分の変え方がポイントです。自分中心に、自分のためだけに変わろうとすると、独りよがりの不健全なイメージになりがちです。相手のことを想い、相手の価値を見出そうとすることで、健全なイメージにすることができると思います。相手の態度や性格を変えようとしても変えられませんが、あの人にもこんないい所がある、こんな所に感謝しようと自分を変え、気持ちよく挨拶するようにしたら相手の態度も優しくなったりします。

イメージング

相手とは人だけでなく、モノ、コト、そして R' の自分も対象者です。自分を捉える場合、自分は自分のものだから好き勝手にしていいと思ってはいませんか？体は自分のものではなく、親やご先祖様や神様からの借り物だと思えば、乱暴な扱いはできず、体にありがとうと感謝できます。自分に感謝し、いたわり、大切にする気持ちが芽生えます。そのように、ヒト、モノ、コト、ジブンと全ての存在との対話が大切なのです。

イメージングは相手の価値を引き出すために向き合いますが、良いところだけではなく、マイナスも見つけてプラスに変換するとか、相手を安心させたり、励ましたり、元気づけたり。そんなイメージをします。

●ミラクルカード

ここで私が開発した、イメージングポイントになるミラクルカードをご紹介します。イメージ力を高めるサポートをするためのカードです。

五運を引き寄せるためのイメージングポイントと、奇跡な人（後述します）に近づくためのイメージングポイントを体系化したもので、24 枚のカードからなり、表裏で約 200 点のイメージングポイントを設定してあります。全要素が分かりやすく体系化されていることで、人生 100 年時代、自分を生きるための自己啓発になるポイントが頭の中で組み立てやすくなっています。

カードを混ぜ合わせて 1 枚引き、そこに書かれている言葉から、生活の中で足りないこと、がんばっていること、目標にすることなどに気づき、プラスに変える、感謝に変える、楽しく変えるイメージを深められるようになっています。

1 人でももちろんいいですが、友達や家族と一緒にカードを引いて、その日の気づきポイントとしてディスカッションしたり、今悩んでいることを解決するためのターニングポイントとしてその項目を深めたりと活用することができます。イメージングと言っても何をイメージすればいいかわからない時、カードを使うことでイメージしやすくしたものです。



ブレンディング

無限に多彩なブレンドができるのがホリスティックティーペアリングの特長ですが、当初は、日常生活の中でどのように役立てられるのか、具体的な実践方法を模索していました。

食事に合わせるだけではなく、メディカルハーブの効能を活かし、人の気分や体調に合わせたり、やる気を出したりリラックスしたりとシーンに合せたブレンドができる…などと考えていた中、華道や茶道の、1 年をテーマに 365 通りの和菓子や花を紹介する「一日一菓」「一日一花」という本を思い出しま

した。季節のうつろい、おもてなしなどをその日の和菓子やお花に込め、表現された作品集です。

ホリスティックティーでも同じようにできないか？ホリスティックティーにしかできないレシピカレンダーを作りたい！と思いつき、「一日一茶」にチャレンジする決意をしました。1年365日の季節のうつろいや記念日を見つけ、人が一年をどのように暮らしたいかをイメージしたり試行錯誤を繰り返し、自分なりに納得できる365日のブレンドができたのです。それが自信につながり、無限のブレンドに想いを込めるブレンド手法へとつながっていきました。

●ブレンドの仕方

R'フルネス「プラスに変える、感謝に変える、楽しく変える」の基本的な捉え方を中心としたブレンド方法です。

①「プラスに変える」で目標設定

自分や相手のどんな価値を高めるブレンドにするか目標を決めます。その際、「プラスに変える」ことで自分や相手の価値を引き出します。これがイメージングポイントです。

②「感謝に変える」でブレンド

「プラスに変える」で設定した目標を、どんな茶葉やハーブを使ってブレンドするかに落とし込み「感謝に変える」ことで想いを波動に込めてブレンドします。ブレンドする際、自分や相手と対話し、心の整理整頓をします。

③「楽しく変える」でリアルファンタジーなネーミング

ブレンドしたお茶に、「楽しく変える」ことで、味わう人の心が明かるく楽しくなるようなネーミングをつけます。「花の女神と美」など、リアルな世界をいかにファンタジックに捉えるかがポイントです。できるだけ明るく楽しくイメージをすることで、自分の心のブレーキを外します。これがアフメーションとなり、潜在意識へと深く入り込み、ホルモンバランスに影響を与えます。アフメーションとは、自分や誰かに対する肯定的な宣言のことで、華やかな未来を実現させるためのものです。

●ブレンドのメリット

①幸運イメージング、愛情運イメージングなど5つのポイントが設定してあるため、イメージトレーニングしやすい仕組みになっています。

②素材を選んでブレンドする際、イメージングポイントを再認識することで、よりイメージトレーニングを強化できます。

③味わう時にイメージングポイントを再々認識することで、イメージ力が高まります。

この3段階方式により、イメージ力が高まり、波動が入りやすく、プラシーボ効果につながりやすいと考えています。

テイスティング

テイスティングとは、よく味わうことです。そして味わいとは、味わいフルネスのところでご紹介した通り、心や物事の機微であり、発想力、想像力にもつながる暮らしを豊かにするもの。毎日を味わう、人生を味わう、景色を味わう、人の優しさを味わう、幸せを味わう。それは「食」を味わうことから生まれます。味わいを楽しむことで、心のブレーキが外れ、自己肯定感が高まり、それが幸福感を生み運を引き寄せるのです。

●テイスティングの仕方

ホリスティックティーを「私の中にある花の女神と美が目覚める！」などネーミングを声に出してから

味わうことでプラシーボ効果を高め、ブレンドに込められた良い情報をより効果的に取り込みます。

「予祝（よしゅく）」という言葉をご存じですか？普通は良いことが起きるとお祝いしますが、良い事が起きることを想定して前祝いするのが予祝です。日本にはお花見という風習がありますが、これも秋の実りを前もってお祝いする予祝が始まりという説があります。この予祝の乾杯としてホリスティックティーを使い、夢や願いが叶ったと声に出して味わうことで、運を引き寄せます。私は毎日この予祝をして運を引き寄せています。

ブレンドを大切な人にプレゼントする時は、込めたプラスイメージを相手に伝え、味わってもらうことで相手にプラシーボ効果を起こし、良い情報を取り込んでもらいます。

自分と相手と一緒に取り組むことで、共に幸福感を高めていくイメージトレーニングです。

●テイスティングのメリット

ホリスティックティーをペアリングするなどじっくり味わうことで、

①味覚力と咀嚼力を高めます。

②実際に飲むことで波動が体に入りやすくなります。

③ブレンドの意味を知ること、プラシーボ効果で良い情報が取り込みやすくなります。

④贈ってくれた人の気持ちを心で味わうことで、またイメージ力を高められます。

この「ホリスティックティーイマジネーション」は、3つのフルネス（R'フルネス、五運フルネス、味わいフルネス）と、味わいの最高峰のホリスティックティーペアリングを合わせた、人生100年時代の新しいイメージトレーニングであり、新しいお茶文化として広げていきたいと思っています。

私は常にブレンドに向き合い、ご紹介してきた考え方で商品開発やイベントを展開してきました。その中でいろいろなご意見や感想をいただきます。

以前、ある方が、波動測定をしている専門の業者さんに、私のホリスティックティーの波動測定を依頼したという話を聞きました。測定数値の最高値が+20なのに対し、測ってみたらホリスティックティーは+18だったそうです。業者の方が言うには、今まで測定した飲み物は高くても+6、ひどいものは-の数値だったそうで、ケタ外れの数字が出たと驚かれたそうです。この波動測定器の信ぴょう性は分かりませんが、そういう結果が出たと聞いて、私は胸が熱くなりました。

上質な水分補給生活「Holistic Tea LIFE」

ホリスティックティーライフを世界に！

これまでのご説明で、お茶の新しい可能性を感じていただけましたか？

私はかねてから、お茶を飲むという行為は水分補給だけのものではなく、ゆとりや生活の豊かさを象徴するものだと思っていました。最近は便利を優先し、ティーバックで簡単に淹れることなどが求められていますが、本来のお茶を楽しむことから逆行しているのではと思います。

私は、イメージ力、日本茶の力、水の力が合わさることで、新しい健康生活を実現するための新しいお茶文化を創造できると思ってきました。

イメージ力とは、人間がもともと持っているイメージしたものを引き寄せる力です。

日本茶の力とは、エナジードリンクにもリラクゼーションドリンクにもなり、主役にも脇役にもなる

優れた二面性の力と、あらゆる食べ物の味わいやモノ、コトの味わいを引き出す力です。
水の力とは、すべての生命を構成し維持するために欠かせない生命の源としての力。汚れケガレを洗い流して浄化する力。溶かし込んだり波動として込めたりして情報を保存できる記録媒体としての力です。
この3つの力が込められたお茶生活を上質な水分補給生活と呼んでいます。
この上質な水分補給生活が3つの健康（頭健康、体の健康、心の健康）を高め、潜在健康力を引き出します。
そして、潜在健康力が高まることで、さまざまな潜在力が引き出されます。
そして、知性、感性、五感が高まることで、引き寄せの力が引き出されます。

新しいお茶の文化とは、新しいヘルスケア文化と自己啓発文化でもあり、人生100年時代の自分を生きる力を高めていく可能性を秘めています。
この新しいお茶文化を Holistic Tea LIFE と名付け、これからの人たちの健康性と精神性を高めるライフスタイルとして、世界に広げて行きたいと考えています。

世界中の食卓にホリスティックティーを！

前述で、日本茶が永谷宗円さんによる発明品であるをご紹介しましたが、この青製煎茶製法が確立する前は、緑茶は抹茶として一部の上流階級のみが飲むことを許され、一般庶民はお茶の葉を焙ったり日干しした茶色い粗末なお茶しか飲んでいなかったと言われています。そんな中、永谷宗円さんは、庶民も楽しめるおいしいお茶が作れないか？と試行錯誤をし、緑茶の持つ潜在力を引き出しました。そういう意味で永谷宗円さんは改革者なのです。

私は、日本茶の持つ潜在力はまだまだあると思っています。日本茶にはエナジードリンクとリラクゼーションドリンク、主役と脇役という優れた二面性があるをご紹介しました。今の時代は、片方だけではなく、相反する価値や目に見えない価値にも目を向けることが大切になっています。このような捉え方をホリスティックと言い、ますます世界で注目されています。

これはまさに「和」の精神であり、元来日本に根付いていたものだと思います。和とは、好き嫌い、良い悪い、自分と相手など相反するもののバランスを取ること。受け入れの精神、相手を尊ぶ心などです。自分1人ではなく、周りと共に幸せになろうというのが「和」の心であり、自分を生きるとは「和」の心を満たすことでもあると思います。この和の心を持って、伝統を守る人と革新を進める人、その両輪で日本茶の素晴らしさを世界に広げたいと考えています。日本茶が健康に及ぼす影響だけでなく、心を豊かにし、幸せを引き寄せることができるものだということを、新しい生活提案ホリスティックティーライフとして発信していきます。

永谷宗円さんの改革者精神を受け、私が開発した3つのサービスをここでご紹介します。

イメージ力を高め3つの健康（頭健康、心の健康、体の健康）へと導く3つのサービスです。

- ❶ 素敵な人から素敵な人へ「Holistic Tea GIFT」（商品開発）……………奇跡な物
- ❷ 和の心を満たし、心の健康、体の健康「茶彩師」（資格取得）……………奇跡な事
- ❸ 飲み物を料理し、新しい健康を導く「Drink Chef」（資格取得）……………奇跡な事

●ホリスティックティーギフトとは

ホリスティックティーアーティスト石司麻美による、ホリスティックティーイマジネーションの考え方でブレンドしたオリジナルホリスティックティーギフト。厳選した日本茶、ハーブ、スパイスのそれぞれの相性を吟味し、願いを込めてブレンドしたもの。また、その願いを強くイメージして味わうことで、人や物の持つ潜在力を引き出します。素敵な人から素敵な人へのプレゼントとして、幸せを結ぶギフトとしてご活用いただけます。今後はさまざまな新しい商品開発を考えていますが、ここに7種類を紹介します。

ティーペアリング系ギフト

●和の心を満たす「匠の緑茶ギフト」

新たな日本茶の可能性を伝えたいという想いで厳選した、日本茶の基本的な違いが分かる製法別6種類(玉露、深蒸し茶、浅蒸し茶、棒茶、釜炒り茶、焙じ茶)のセット。今まで触れてきた100件以上のお茶屋さんの中から、日本茶を愛し、真摯に向き合う茶匠たちを実際に訪ねて厳選。日本茶は単独でもティーペアリングでも、水出しでもお湯出しでも美味しく、まさに和の心が投影されたもの。日本茶の新たな味わいと出逢えるギフトです。



●新たな味わいを発見「ドリンクシェフギフト」

日本人が好きな洋食に合わせた5種類のブレンドをセット。料理単独では気付かない味わいの変化(ティーペアリング)を楽しめます。料理の味わいが深まることで、その料理や作ってくれた人への感謝に繋げる願いを込めました。例えばトマト系の料理には、太陽の光をたっぷり浴びたトマトの味わいをより華やかに引き立て、自然の恵みに感謝し、朗らかな気持ちを満たすブレンド。チーズ系の料理には、コクと旨味たっぷりのチーズの味わいに甘こうばしく寄り添い、元気な気持ちを満たすブレンドなどです。



●スイーツとあなたを輝かせる「スイーツヒュッゲギフト」

スイーツの繊細な味わいを邪魔せず、より味わいを深める5種類のブレンドをセット。ゼリー系、チョコレート系、フルーツ系、生クリーム系、チーズ系などのスイーツの味わいや、一緒にお茶する人との関係を深める願いを込めました。例えばチョコレート系のスイーツは、チョコレートのなめらかな甘さが不安やイライラした気持ちを溶かし、爽やかな大人の香りで前向きな気持ちへ切り替えるブレンド。フルーツ系のスイーツは、フルーツを使ったスイーツのフルーティーさを甘く華やかな香りで引き立て、新鮮でみずみずしい気持ちで満たすブレンドなどです。



スピリチュアル系ギフト

●素敵な毎日を引き寄せる「奇跡のマリアージュギフト」

当たり前の毎日も、素敵な人や物事に囲まれていると気づける感性を磨く5種類のブレンドをセット。心のブレーキを外し、自分を輝かせる潜在力を引き出す願いを込めました。例えば、感性が豊かな人ほど傷つきやすく繊細。そんな自分の繊細さをバネにし、モチベーションを上げる力をチャージすることで自分を励ます感性を磨くブレンド。負けず嫌い、人から良く見られたい思いは、上手に変換すれば人を喜ばせるパワーになります。心に落ち着きをもたらし、自らを冷静にコントロールする感性を磨くブレンドなどです。



●宝石のパワーで幸せを引き寄せる「誕生石ギフト」

12ヶ月の誕生石の意味、歴史、パワー、色と日本茶とハーブの意味や効能を組み合わせた12種類のブレンドをセット。それぞれの誕生石に合わせたテーマを設定し、幸せを引き寄せる願いを込めました。例えば、1月であれば、実りの象徴であるガーネットのように、忍耐力を培い、前向きな気持ちへと導く願いを込めたブレンド。10月は、自由なエネルギーを象徴とするオパールのように、新たな価値観を呼び込み視野を広げる願いを込めたブレンドなどです。



ヘルスケア系ギフト

●上質な眠りを満たす「Nemuri ギフト」

眠りに良い成分「テアニン」をたっぷり含む棒茶ベースの5種類のブレンド。上質な睡眠のための5つのシーンをイメージし、今日の一日に感謝し、より良い明日へ繋げるための潜在力を引き出す願いを込めました。例えば勉強や残業のシーンには、本番で良いパフォーマンスが発揮できるよう、流れ星がきらめくような集中力や記憶力を引き寄せる願いを込めたブレンド。リラクセスのシーンには、不安や緊張をほぐし、オーロラがゆらめくような安らぐ眠りを引き寄せる願いを込めたブレンドなどです。



●味覚を磨き、味わいを磨く「5-SENSE」

自分の健康、大切な人の健康との対話のため、4つのエクササイズ（味覚チェック、ティーペアリング、シーンに合わせて、人に合わせて）ができる5種類のブレンドをセット。五感の根本的な中心である味覚を磨くことで、潜在健康力を引き出す願いを込めました。味覚チェックであれば、5種類のホリスティックティーを水出しし、味のはっきりしたものから穏やかなものまでを味わい、どんな味を感じたか、何種類の味わいを感じられたかで味覚をチェックするなどです。



●茶彩師の魅力

ティーペアリングによる味わいフルネスの伝承。日本茶の個性を、料理や人、シーンに合わせて選定できるスキルを身に着けることで、心の健康、体の健康を引き出し、新しいお茶文化を通して自分も周りも幸せに導くことを目指します。修了時に認定証を交付します。

●茶彩師資格取得のメリット

①新しい日本茶の楽しみ方が分かる

- ・淹れ方、日本茶の選び方、カスタマイズなどの知識が持てる
- ・ノンアルコールとアルコールを組み合わせることで、様々な嗜好に対応できる
- ・おもてなしやパーティーに役立つ

②より食事を豊かに味わえるようになる

- ・食事に対する意識が高まる
- ・頭で味わい、心で味わい、五感で味わえるようになる
- ・今までと同じ食べ物を違った味わい方ができる

③潜在健康力を目覚めさせられる

- ・健康に対する意識が高まる
- ・味覚力、咀嚼力が高まる
- ・食生活習慣が改善される
- ・大切な人の潜在健康力の向上に貢献できる

④お店や自宅などでワークショップを開催できる

- ・アロマ、ヨガ教室などのサロネーゼの方
- ・建築関係やディーラーなどのイベントに

●茶彩師カリキュラム

①ホリスティックティーペアリング茶彩師とは

ホリスティックティーペアリングの魅力

茶彩師の役割

②日本茶はスーパードリンク

淹れる温度で「エナジードリンク」にも「リラクゼーションドリンク」にもなり、料理の味わいも深められる日本茶の魅力を学びます。

③ティーペアリングのための日本茶の分類を知る

日本茶の分類や個性、選び方などを学びます。

④テイastingを知る

水出しによるホリスティックティーペアリングの考え方と方法、味わい方を学びます。

⑤ソースと日本茶の相性表作成

味覚音感という、味わいを音楽のように捉える捉え方と、洋食のベースとなるソースと日本茶の味わいの捉え方、相性の捉え方を学びます。

⑥スイーツと日本茶の相性表作成

味覚音感を使い、スイーツと日本茶の味わいの捉え方、相性の捉え方を学びます。

⑦ティーペアリングプラス

日本茶に、ハーブ、スパイス、甘味、ドライフルーツ、カクテルなどをプラスし、ティーペアリングをアレンジする方法を学びます。

⑧ティーペアリングストーリー

食前茶、食中茶、食後茶としてのティーペアリングを学びます。

⑨ワークショップ

自宅やお店などでワークショップを開くための、8タイプのワークショップテーマをお伝えします。

⑩8つの味わい

日々の食生活の中で、1口目に集中したり、食べ比べをしたり、アレンジしたりと、8つの味わい方で食に向き合うことで、味わい力のレベルアップを目指します。

⑪ハイレベルティーペアリング

ティーペアリングブレンド方式

●こんな人に

大切な人の健康を守りたい人

茶彩師セット

石司麻美が実際に足を運んで厳選した、製法別6種＋バリエーション2種の、計8種類の日本茶のセット。8種類を水出しして味わいの違いを比べたり、料理やスイーツに合わせてティーペアリングをお楽しみいただけます。

茶彩師のバージョンアップ「Drink Chef」オンラインスクール資格取得

●ドリンクシェフの魅力

ホリスティックティーペアリングによる、よりハイレベルな味わいフルネスを伝承。日本茶やハーブの個性を、料理や人、シーンに合わせてブレンド（調和）できるスキルを身に着けることで、心の健康、体の健康を引き出し、新しいお茶文化を通して自分も周りも幸せに導くことを目指します。修了時に認定証を交付します。

●ドリンクシェフ資格取得のメリット

①新しいお茶の楽しみ方が分かる

②より食事を豊かに味わえるようになる

③潜在健康力を目覚めさせられる

④お店や自宅などでワークショップを開催できる

以上の4つは茶彩師と同じです。

⑤シェフやパティシエの新しいサービスにできる

- ・レストランやカフェでの新たなドリンクメニュー開発

- ・ノンアルコールメニューの充実

- ・料理やスイーツに合わせたティーペアリングで、食事会やワークショップの開催

⑥食品関係の方の味覚力の向上につながる

- ・新商品開発に役立つ

- ・単独ではなく、ペアリングを前提とした新たな味の開発

- ・スタッフの味覚力の向上

●ドリンクシェフカリキュラム

①ホリスティックティーペアリング方式

ホリスティックティーペアリングにおける水出しの意味、日本茶、ハーブ、スパイスの役割を学びます。

②ハーブの基礎知識

ハーブの役割や種類、メディカルハーブの効能などを学びます。

③ハーブのテイスティング

メインハーブ 6 種(カモミール、ジンジャー、ハイビスカス、リンデン、ルイボス、レモングラス)、サブハーブ 7 種(スペアミント、ダンデライオンルート、ペパーミント、ラベンダー、ローズ、ローズヒップ、ローズマリー)の味わい方を学びます。

④相性表作成

茶彩師講座にて学んだ味のジャッジ基準の復習、日本茶×ハーブ、ハーブ×ハーブ、ハーブ×ソース、ハーブ×スイーツ、の相性表を作成します。

⑤ホリスティックティーBase16

ホリスティックティーBase16 の説明と、ソース、スイーツに合わせる考え方を学びます。

⑥ホリスティックティーBase16 のテイスティング&カスタマイズ

ホリスティックティーBase16 のブレンド方法と、カスタマイズして楽しむ方法を学びます。

⑦ホリスティックティーBase16 でペアリング&カスタマイズ

ホリスティックティーBase16 と 7 種のソース系ペアリング (トマトソース系、チーズソース系、マヨネーズ系、塩系、ビネガー系、カレー系、ホワイトソース系)、7 種のスイーツ系ペアリング (フルーツ系、焼き菓子系、キャラメル系、生クリーム系、カスタード系、チーズクリーム系、チョコレート系) を学びます。

⑧料理に合わせてオリジナルブレンド

食前、食中、食後に合わせたオリジナルブレンドの方法を学びます。

⑨人に合わせてオリジナルブレンド

人に合わせた (自分のため、ご主人のため、お子さまのため、ご両親のため、お友達のため) オリジナルブレンドの方法を学びます。

⑩シーンに合わせてオリジナルブレンド

シーンに合わせた (朝の目覚め、リラックス、リフレッシュ、旅行、スポーツ、勉強や仕事、お酒の前、おやすみ前) オリジナルブレンドの方法を学びます。

⑪ワークショップ

ワークショップのテーマ例の紹介

⑫大人の食育 7 教科

味わいフルネスをよりレベルアップさせるための、7 教科別にカテゴライズした食育の捉え方を学びます。

Drink Chef ブレンドキット

石司麻美が厳選した日本茶 6 種と、ブレンドやティーペアリングに適したハーブ 13 種のキット。単独で水出しして味わいの違いを比べたり、Base16 のレシピに沿ってブレンドしたり、オリジナルブレンドを作ることができます。

奇跡な人宣言しませんか

私はこのお茶文化を広げるために、奇跡な人宣言というものを考えました。

奇跡な人とは

- ❶ 自分は運が良いと思っている
- ❷ 応援できることを探している
- ❸ 奇跡な人に囲まれている
- ❹ 素敵な夢を持っている
- ❺ プラストークをしている 人です。

こういう人になれば、良い人や良い事を引き寄せると思いませんか？

世界がボーダレスになりつつある今、世のため、人のためになりたいと行動する人が増えています。社会貢献をするための、小さいけれど大きな一歩は自分を生きる自分づくりだと考えています。

自分を生きるのは、捉え方で大きく違ってきます。

世の中はすべて偶然でできていると捉える人＝人のせいにする人。

世の中はすべて必然でできていると捉える人＝人任せな人。

世の中はすべて奇跡でできていると捉える人＝感謝の人。

私たちの周りには、実は奇跡が溢れています。まず、あなたの存在が奇跡です。人との出会いも奇跡です。おいしい食べ物との出会いも奇跡です。もし奇跡なんてめったに起きるものではないと思っているのならば、それは、ただ奇跡に気づいていないだけだと思います。良いことも悪いことも決めつけず、すべては価値のある奇跡として生まれたものと捉え感謝できる人が奇跡な人です。

そうは言っても、そう心の底から思うのはなかなか簡単ではありません。それは生活の中で心のブレーキがかかり、自己肯定感の低下が起きて「残念な人」になっているからです。

残念な人とは

- ❶ 自分は運がないと思っている
- ❷ 応援できることを探していない
- ❸ 残念な人に囲まれている
- ❹ 素敵な夢を持っていない
- ❺ マイナストークをしている 人です。

本来、人は誰もが「奇跡な人」で生まれてきますが、年齢を重ねるごとに親や教師、メディアからの抑制やマイナス情報、バイオパワーなどに翻弄され「残念な人」になっていくという社会の仕組みになっています。

しかしそれは、成長するためのもの。

うまくいかないのを環境のせいにするのではなく、自分の残念な要素に気づき、奇跡な人を目指すことが大事です。良いと思えることも悪いと思えることも、捉え方によって成長に変えることができます。では、どうすれば奇跡な人に戻れるのでしょうか？

人生 100 年時代、ますます先が見えにくい中、運の引き寄せが人生のカギだと話をさせていただきました。成功した人の共通の言葉は「自分は運が良かった」「人に恵まれていた」です。この言葉が運者生存の信ぴょう性を物語っていると思います。

運の引き寄せとは五運（幸運、愛情運、健康運、仕事運、金運）を引き寄せるということ。そして五運を引き寄せるポイントは 3 つの健康です。

3 つの健康とは、頭健康、心の健康、体の健康。

頭健康とは、幸せを捉える思考。

心の健康とは、自分を愛し人を愛せる心。

体の健康とは、病気にならない体です。

そこで私が考えた、3 つの健康を高めるための「3 つのフルネス」が必要なのです。

- ❶ 思考を磨く「R'フルネス」
- ❷ 運者生存を現実化する「五運フルネス」
- ❸ 健康依存からの脱却「味わいフルネス」

このプログラムは前にも説明しましたように、相反するもの同士のバランスを取る捉え方になっています。正義の味方が悪人を倒すドラマが人気だった時代、良いか悪いか、白か黒かを決めつける時代からバランスの時代に変化しています。

健康の捉え方は、肉体的な面と精神的な面のバランスの時代。

社会の捉え方は、サイエンス的なこととスピリチュアル的なことのバランスの時代。

物の捉え方は、顕在的なものと潜在的なもののバランスの時代。

世界の捉え方は、西洋的な考え方と東洋的な考え方のバランスの時代。

片方だけではなく、相反する価値や目に見えない価値にも目を向けることが大切な時代です。

答えは白か黒かではなく、その間にある無限のグレーから選ぶ時代になってきています。そこに個性があるとも言えるのではないのでしょうか。このような捉え方をホリスティックと言い、ますます世界で注目されてきています。

「奇跡な人宣言」ともうひとつ「奇跡な人応援宣言」があります。

「奇跡な人宣言」は、3 つの健康づくりに取り組み、奇跡な人を目指すもの。

「奇跡な人応援宣言」は、奇跡な人を目指している人を応援するもので、以下の応援があります。

3 つの健康を高める 2 つのミラクルグッズで応援。

- ・ 奇跡な物…3 つの健康に貢献し、奇跡の消費者を引き寄せる商品づくり
- ・ 奇跡な事…3 つの健康に貢献し、奇跡の消費者を引き寄せるサービスづくり

3 つの健康を高める 3 つのミラクルスポットで応援。

- ・ 奇跡な店……奇跡な人が運営し、奇跡な人を引き寄せるお店づくり
- ・ 奇跡な会社…奇跡な経営者とスタッフが働き、奇跡なクライアントを引き寄せる会社づくり
- ・ 奇跡な町……奇跡な住民が住み、奇跡なお客様、奇跡な移住者を引き寄せる町づくり

互いに応援し合うコミュニティーを創るのがこのプロジェクトの目的です。

「奇跡な人宣言」の取り組み

- ①運のよいコト探し
- ②応援したい人、応援できそうなコト探し
- ③奇跡な人、素敵な人探し
- ④素敵な夢探し
- ⑤プラストーク探し、プラストークの人探し

運のよいコト探しを繰り返すことで、心のブレーキを外し、自己肯定感を高めましょう。

「奇跡な人応援宣言」の取り組み

- ①健康＝頭健康、心の健康、体の健康
- ②食事＝頭で味わう、心で味わう、体で味わう
- ③睡眠＝頭の睡眠、心の睡眠、体の睡眠
- ④運動＝頭の運動、心の運動、体の運動

このカテゴリーに関連する商品・サービスの開発と提供し、共に奇跡な人を目指します。

私は今、プライベートでもビジネスでも奇跡な人宣言をお勧めしています。企業さまには、まず社長とスタッフの方に奇跡な人宣言をしていただいてから奇跡の人応援宣言での開発をお勧めしています。地域、自治体、外郭団体さまからのプロジェクト依頼の場合も担当者さまはじめ、参加して下さった企業さまや店主さまにそれぞれ宣言をしていただいています。

奇跡な人宣言

奇跡な店宣言

奇跡な会社宣言

奇跡な町宣言

このことで共有できる心が生まれ、引き寄せの力が何倍にもなります。全ては幸せな人づくり、幸せのコミュニティづくり。パートナーとの絆を強くすることが、誰もが幸せに自分を生きるポイントです。

人生 100 年時代、奇跡な人を目指し、自分を生きる。

奇跡な人宣言と奇跡な人応援宣言を共有していきませんか。

そこで私が今後展開していきたい2つがあります。

1 つ目は Miracle Channel

2 つ目は Neo Health JAPAN です。

奇跡な人の学び場「MIRACLE Channel」

ミラクルチャンネルとは

社会の急激な変化で未来への不安がつのっている今の時代、自分のスキルや経験を高めるためにお金や時間を自己投資する人が増えており、自己啓発市場は拡大を続けています。専門性に特化した学びはたくさんありますが、専門性能をレベルアップさせ、一生を通して持続できるような学びが求められています。そのような自己啓発の学びを求めている人のために、YouTube を使ってイメージ力を高める場として情報を提供し、学び合う奇跡な人の仲間づくりをしていきます。

- ①R'フルネス「ミラクル思考」 カテゴリー
- ②五運フルネス「引き寄せの達人」 カテゴリー
- ③味わいフルネス「大人の食育7教科」 カテゴリー
- ④ホリスティックティーラボ カテゴリー

「奇跡な人宣言」の取り組み

- ①運のよいコト探し
- ②応援したい人、応援できそうなコト探し
- ③奇跡な人、素敵な人探し
- ④素敵な夢探し
- ⑤プラストーク探し、プラストークの人探し

運のよいコト探しを繰り返すことで、心のブレーキを外し、自己肯定感を高めましょう。

奇跡な会社から奇跡な人へ「NEO Health JAPAN」

ネオヘルスジャパンとは

私は今回、日本茶をベースにヘルスケア自己啓発産業という新しい産業カテゴリーを組み立てました。そしてあらゆる商品サービスが、このヘルスケア自己啓発産業に参入できる可能性があると思っています。どの産業にも、本当に良いものを届けたいと真面目に取り組んでいる人たちがいます。日持ちはしなくなるけど添加物を入れない、素材を味わってほしいから化学調味料は使わない、値段が高くなるけど素材にこだわっている食べ物。静電気が起きない天然素材、体に負担をかけない裁断や縫製にこだわった服などがあります。そんな商品は、食品産業や服飾産業というより、ヘルスケア自己啓発産業に参入していると自覚した方が良くと思うのです。

中身を良くするほど、説明しないと分かってもらえない商品になります。丁寧に説明して売ること自体が、販売トークではなく、購入者への教育や自己啓発につながっていると私は思います。そういう意味で、私の知り合いにもヘルスケア自己啓発産業に参入できる事業者さんたちがたくさんいます。しかし、説明しないと価値が分からない商品でも、見た目は同じ他の商品と同様に扱われ、ひとまとめで販売されています。するとどうしても消費者は、見た目が華やかだったり、値段が安かったり、有名ブランドの方を買いますから、真面目な商品ほど売るのが難しいのが現状です。

そういった人たちと一緒に、ヘルスケア自己啓発産業として取り組める仲間づくりを始めていて、人生100年時代、自分を生きる人たちをバックアップできる商品開発にきっとつながると考えています。こうして生まれた商品サービスを私は日本の和の健康として、「NEO Health JAPAN」というブランドで世界に展開していきたいのです。

クラウドファンディングを活用し、社会的意義を訴求しながら行います。第一弾として「日本茶ファンターゲット」、第二弾「ティーペアリングターゲット」、第三弾「子供の味覚ターゲット」…などを予定しており、プロジェクトコンセプトに共感してくれる企業や自治体とコラボして順次、開発を行います。SNSを使った情報発信がしやすい戦略を組み立ててあり、プロジェクト事務局が中心となってミラクルチャンネルや SNS で次々と情報発信をしたり、メディアへアプローチするなど仲間づくりをしながら、オンラインショップやオンラインスクールへ導くなど、プラットフォームを構築しながら広げていくコンテンツビジネスになっています。

①グッズコラボ

奇跡な企業さまの既存商品を3つの健康「頭の健康、心の健康、体の健康」に照らし合わせ、新たな価値を見出して見直し改善するアドバイスをしたり、該当する商品がない場合は、新商品開発も支援するコラボレーションです。

②サービスコラボ

奇跡な企業さまの持つ技術やノウハウ、製品商品を踏まえ、3つの健康力いずれかの向上につながるような体験サービスなど、新たな健康サービス商品の企画開発をお手伝い。継続的な展開企画なども一緒に考えるコラボレーションです。

③スタディーコラボ

奇跡な企業さまの持つ商品やサービスを元に、「奇跡な人3つの健康プログラム」に照らしに合わせた学習プログラム開発と、さまざまなターゲットに向けたセミナー、ワークショップ、研修のカリキュラム企画などのスタディ化を一緒に考えるコラボレーションです。

④イベントコラボ

3つの健康に合わせて見直し改善したり新しく開発した商品・サービスをチョイスし、フェアやイベントに組み込んだり、フェアに合わせたコンセプトを考えたり、事業者さま独自のフェアの企画などを一緒に考えるコラボレーションです。

「奇跡な人応援宣言」の取り組み

①健康＝頭の健康、心の健康、体の健康

②食事＝頭で味わう、心で味わう、体で味わう

③睡眠＝頭の睡眠、心の睡眠、体の睡眠

④運動＝頭の運動、心の運動、体の運動

このカテゴリーに関連する商品・サービスの開発と提供を行い、共に奇跡な人を目指しましょう。

おわりに

新型コロナウイルスの感染が世界的に拡大し、予断を許さない状態が続いています。

ウイルスのパンデミック（世界的流行）は大変なことですが、それ以上に、強いインフォデミックが起きています。インフォデミックとは情報の急速な世界的伝染のことで、ウイルスが世界規模に広がるよりも早く伝搬し、人々の生活に影響を与えています。今回の新型コロナウイルスでは、細菌兵器がばらまかれたとか、アジア人がウイルスを拡散しているなどの不確かな情報が飛び交いました。物資がなくなると思い込んだ人が買い占めたため、トイレットペーパーやマスク不足が起きました。世界中が情報にかく乱され、国境の垣根がなくなってきたボーダレス時代にも関わらず、国を閉ざし、心を閉ざし、ある特定の人を暴行するなどの差別が起きています。

今、人類は、異常気象と同じように地球に試されているのではないのでしょうか？

異常気象も新型コロナウイルスも人間が生み出した産物であり、異常気象は自然との向き合い方、新型コロナウイルスは人との向き合い方を問われている気がするのです。

また、新型コロナウイルスの感染者が嗅覚や味覚を失ったとの報告が世界各地で相次いでいますが、これは食との向き合い方を問われているのではないのでしょうか。食べ物はすべて命です。

自分は被害者になるかもしれませんが、加害者になるかもしれません。

新型コロナウイルスを健全なイメージ力で捉えるか、不健全なイメージ力で捉えるかが、試されているのだと思うのです。

2025年には、世界の労働人口の約75%が私たちミレニアル世代になると言われています。そんな私たちに今一番できることは何でしょうか？世界を平和に、豊かに、美しくするのは自分の心の在り方が一番に関わっていると思います。世界平和に貢献できる自分を生きるのが「ホリスティックティーライフ」です。各個人が目指す「奇跡な人」を和でつなげればと思います。「自分を生きる」というのは、世界平和につながる生き方であってほしいと心の底から願います。

こんな時だからこそ、自分は運が良い人間だと信じよう！
こんな時だからこそ、周りの人に何ができるか考えよう！
こんな時だからこそ、奇跡な人に感謝して一緒に歩もう！
こんな時だからこそ、夢をあきらめないで進んで行こう！
こんな時だからこそ、未来を信じてプラストークしよう！

病気にならない、病気をうつさない

新たなヘルスケア自己啓発で、3つの健康をうつす人「奇跡な人」を目指しませんか。

