

# 志賀一雅 インタビュー チヤリアグル・シルディ巡礼の旅



志賀 はい、修行というと大げさですが  
が、2月21日から28日までの8日間、インドへ出かけてきました。前から計画を立てていたわけではなく、むしろ生涯インドなんかへは行かないと思っていたので自分でも分かりませんが、何となく行くのが当たり前という感覚で出かけてしまいました。一緒に行った人たちは、呼ばれているのよ、と言いますけど、私はそうは思いませんが、これまでの外国旅行と違い、どう

「フリーダヤ瞑想」をさらに探求すべくインドに瞑想修行に行かれました。今回はローデムーヴィーさながらの臨場感あふれるお話を志賀会長にお伺いしました。果たして志賀会長は新たなメンタルトレーニングの「鍵」を見つけられたのでしょうか？

と聞いていたので、さぞ山奥かなと思つていたのですが、人々が普通に生活している村の一隅に寺院がありました。釈迦もジャイナ教の修行をして仏教を編み出したといわれ、殺生をしないと接見の条件でしたので、食習慣を変え切食べずにベジタリアンであることが私が私にとっての修行でした。

つめられるので、心の奥底まで見抜かれているみたいで不気味さを感じましたが、いまの活動に対して祝福してくれて 2011 年には成果が実るとの予言でした。多分マタジとの間で脳波が共鳴しているのではないかと思いませんから聞いていました。次回はアルフア テック IV を持参して、まさか聖者の脳波は測れないにしても、接見中の自

志賀 はい、修行というと大げさですが、2月21日から28日までの8日間、インドへ出かけきました。前から計画を立てていたわけではなく、むしろ生涯インドなんかへは行かないと思っていたので自分でも分かりませんが、何となく行くのが当たり前という感覚で出かけてしまいました。一緒に行った人たちは、呼ばれているのよ、と言いますけど、私はそうは思いませんが、これまでの外国旅行と違い、どういったへんことをやるのかもよくわからなかったです。

志賀 結構ハードでして、3か所訪問しましたが、いずれも空港からチャ

条件とは、毎朝30分、毎晩30分瞑想する。肉は食べない、マントラを1日27回、できれば108回唱えることとした。瞑想は前からしていたので問題はないのですが、肉は大好きですし、マントラはなかなか覚えられないんで、インドへ行く前の方が修行でした。

初めてインドを訪問された印象は・・・

と聞いていたので、さぞ山奥かなと思つていたのですが、人々が普通に生活している村の一隅に寺院がありました。釈迦もジャイナ教の修行をして仏教を編み出したといわれ、殺生をしないと接見の条件でしたので、食習慣を変え切食べずにベジタリアンであることが私が私にとっての修行でした。

つめられるので、心の奥底まで見抜かれているみたいで不気味さを感じましたが、いまの活動に対して祝福してくれて 2011 年には成果が実るとの予言でした。多分マタジとの間で脳波が共鳴しているのではないかと思いませんから聞いていました。次回はアルフア テック IV を持参して、まさか聖者の脳波は測れないにしても、接見中の自

テルについて早朝には出発するので仮眠しかとれないことの連続でしたが、全く疲れを感じなかつたことが印象的でした。

志賀 初めに訪問したのはジャイナ教のグル・アーチャリーが滞在している寺院で、チエンナイから車で8時間入ったグンツールです。ヒマラヤの聖者

「具体的にどこを訪問されたのですか・・・」

ンド全土から大勢が巡礼に来ることをうかがわせています。ここにあるバラジ寺院にはシルディー・サイ・ババの像が祀られていて、朝4時からの沐浴

と聞いていたので、さぞ山奥かなと思つていたのですが、人々が普通に生活している村の一隅に寺院がありました。釈迦もジャイナ教の修行をして仏教を編み出したといわれ、殺生をしないと接見の条件でしたので、食習慣を変え切食べずにベジタリアンであることが私が私にとっての修行でした。

つめられるので、心の奥底まで見抜かれているみたいで不気味さを感じましたが、いまの活動に対して祝福してくれて 2011 年には成果が実るとの予言でした。多分マタジとの間で脳波が共鳴しているのではないかと思いませんから聞いていました。次回はアルフア テック IV を持参して、まさか聖者の脳波は測れないにしても、接見中の自

加わることができました。これが毎日  
だそうで、信仰の力のすごさに驚かさ  
れました。

最後に訪問したのはデリーの郊外に  
居住する聖者・マタジで、女性占い師  
としても有名なそうです。通訳を介し  
て個人インタビューが許されたので、  
脳波の研究と瞑想との関連、メンタル  
トレーニングと霊性との関連などの話  
を聞いてもらいましたが、ときどき大き  
きな目玉をむき出して顔をじょっと見

初めてインドを訪問された印象は・・・

つめられるので、心の奥底まで見抜かれているみたいで不気味さを感じましたが、いまの活動に対して祝福してくれて 2011 年には成果が実るとの予言でした。多分マタジとの間で脳波が共鳴しているのではないかと思いませんから聞いていました。次回はアルフア テック IV を持参して、まさか聖者の脳波は測れないにしても、接見中の自

シルディーへの230キロ・7時間の移動の景色も全く同じでした。

有機化學の進歩が、軽くて丈夫なプラスティックを産出し、考案者はノーベル化学賞で称賛された顛末がこの情景です。インド全土に広がるゴミは、皮肉にも軽くて丈夫なるゆえに、今後数100年経つても分解されずに残ることでしょう。

街道には公衆便所などないので適当に止めて立ち小便、女性は気の毒ですが、現地の人もそつだから郷に従うしかありません。あちこちに点在する水たまりは、牛や人の糞尿で栄養豊富となり緑藻で覆われ異臭を放ちます。物理的に汚く臭い刺激を、メンタルで気にしない、気にならないようにする修行が続きました。それにしてゴミと共に生きていた彼らの健康維持力には驚異的なものがありますね。

### 「食事は大丈夫でしたか・・

志賀　ベジタリアンが多いせいかホテルやレストランもベジタリアン向けのメニューが揃っていて、結構おいしく満足しました。ただ、インドの人は左手で不浄なものを掴み、右手は常に清潔を保つようにしていて、右手の5本指で食物を混ぜ合わせて口に運び食べるのですね。レストランで出されるフォークやスプーンが奇麗である

保証はなく、そもそも水は危険で生水は飲むなど聞かされました。印度人は免疫があるので平気で飲んでいますが、日本人はほとんど腹をこわすそうです。その水で洗ったフォークやスプーンも危ないと言わされました。どうも違和感が抜けませんが、右手で食べることに慣れてきたものの、ついうっかり右手でドアーノブを掴んでしまったりします。

ジャイナ教の寺院・アチャリアのアシュラムを訪問して昼食の歓待を受けたのですが、金属製のお盆のようなお皿に食べ物を盛ってくれるので。ボランティアの人でしょうか、何人かが容器を左わきに抱え、右手で食べ物をこねながら掴み出してお皿に乗せてく

れるのです。4～5人で結構な分量が目の前に盛られ、それをありがたく

### 「今回の経験が今後に生かせそうですか・・

右手で口に運ぶ様子を想像してくださ

い。自分の右手は気をつけていても、彼らの右手は大丈夫なのだろうか気に

なります。そんなことは気にしない、気にならないと思いながらも、彼らの行動を観察すると、なんと右手で頭を搔いたり、雑巾を掴んでいるのです。それでも、気にしない！気になら

ない！を繰り返していると、慣れてきたせいいかの間にか平気になりました。下痢もしないし、修行が進んだ

ことになりますね。



想していると時間がすぐに経ってしま

7時間以上の車の移動でも、また空港での5時間以上の待ち時間でも瞑

想していると時間がすぐに経っています。特にストレス社会では

ストレスを整えるためにシステムでフラッ

グという操作を行いますが、脳の働き

ました。

### 「貴重なお話をありがとうございます」

# メンタルトレーニングと

## 美容の関係性

対談 志賀一雅  
木下和枝 (プライム木下代表)

今回は志賀会長と「プライム木下代表の木下和枝さんとの対談をお届けします。「フィジカルな美容とメンタルな美容の違い、特性」「女性を美しくするメンタルトレーニングとは?」「現代女性に必要な『美』とは?」などのテーマについてお話をいただきました。「本当に意味の美容」に興味をお持ちの女性の方、(男性もOK!)必見です。



木下和枝 KAZUE KINOSHITA

1969年 横井県理容専門学校卒  
1984年 スタッフマリーフ第1回マイコンクール  
全国大会優勝  
Care & Make up Salon「プライム木下」を開業  
1991年第6回「ミスナカイクンヌート健勝  
トーカー」  
1992年「日本理学」月刊誌子ハドニアニクネック  
& フラッシュ登場  
EXEインターナショナルアーティスト本校卒  
マイア・スクール・ブライアンズ木下「心身ともに美しくなる美容理論提携会」プロフェッショナル講師二年(1年6ヶ月)開校  
1995年 John Robert Powers東京校卒  
授業  
1997年 マッキー総合学園、日本ダンス&スポーツ  
学校エキスパート

出版物「幸せになれると言われるマイクアップ」  
(木下和枝著) エコ出版

### 観音様の美しさに魅かれて

志賀 よろしくお願ひいたします。今年はプライム木下を創設されて20周年とお聞きしておりますが、一言で20周年

と言いましても色々なご苦労をされたと思いますが、プライム木下を創設された目的を最初にお聞かせいただけますか?

木下 はい、実はある化粧品との出会いが射して、その化粧品がすごく気に入つて、メイクアップやお客様にスキンケアをお伝えしているうちに化粧品の売上が日本一になりました。そこから彦根にスクールがメイクアップやスキンケアの方法を学びたいということから彦根にスクールになりまして…そのときのお客様た

が…もう20年になるんですね、信じられない気持ちです。

志賀 そうでしたか。スクール形式で生徒さんたちに化粧品をどう使うか、どうメイクアップしたらいかを指導されわ

けですね。確か10周年の時に、「幸せになれるマイクアップ」という本をエコー出版から出されましたよね。その本を拝見して、冒頭の「笑っている笑つい

るそれが一番美しい事なの」という表現がすごく印象的でして、心から笑いが現がすごくてくるというか、喜びの内的な部分に着目して、先生は観音様の神秘的

な美しさ、お姿に魅力を感じて…そこが原点になっておられるのかなと想像しているのですが。

木下 そうですね、ただ化粧品を販売す

るだけとか、色を付けてメイクアップをするだけではなく…観音様ってメイクアップも何もしていなくて後光

が射して、神々しく感じるじゃないですか…そのとき気になったのが禅の心ですね。禅の道ですよね。何のために生まれてきたのか? この世に生まれてきた限りは七つの施しを、というのが私のメイクアップに対する考えが変わった転機でした。七施というものは、まずは顔施

が…まだニッコリ笑つていて、その後光が射すという感覚になるん

美しくあること。眼施は、目つきが美しい。言施、言葉使いがきれいであるこ

りをも幸せにできるというのが私の原点だつたんですよ。

なるという立場をとられていて、そうするとプライム木下で学ぶ生徒さん達にもそういう指導をされてきたという事ですか?

木下 はい、私はメイクアップで日本一になりましたからだと思います。そこに皆さんに惹かれて遠くからでも来ていただき、私も

観音様との出会いで気持ちがきれい、心の持ち方がきれいであるという事で、内面と外面とが一体になるという、そうすると後光が射すという感覚になるん

です。何度もニッコリ笑つていればどうですか? 女性にとって笑顔って

いうのかな、ニッコリ笑つていて、一番大事で、そのうえで造形学にしたがつたマイクや色が生きてくるのでは

施、ただニッコリ笑つていても周囲からも喜んでもらえてとても嬉しいです。

戻す、その結果としてアトピーが見違える様に改善されたということですね? ようしね。彦根でアトピーの酷いお嬢さんに会って、1年後にはまるで別人のようになつていてびっくりしたこと

が、それは内面的な美を大切にしてきた

アトピーの方たちには、まず感謝する気持ちを大切にさせます。親とか周りの人には。そのため、「内観」によく行つてもらいました。私自身が内観して、両親に対する感謝の気持ちが強く湧き出てきたもので

すから皆に薦めています。「内観」に行つて帰つてくると、本当に綺麗になるんですね、肌も。アトピーでなくともウチの生徒のほとんどが「内観」にゾロゾロ口行きましたね。あれは感謝ですよね。その気持ちが私の内面美つていうのかな、

心に自信を持たせるつていうのかな、自己治癒力を高めるというか、そういう

事で心のケアは全く考えていないでし

すけど、特に皮膚は敏感に影響されますよね? 木下先生はアトピーで悩んでいる女性を何人も救われたと聞いておりますが、それは医学的な対処療法のよ

事で心のケアは全く考えていないでし

すけど、特に皮膚は敏感に影響されます

事で心のケアは全く考えていないでし

すけど、特に皮膚は敏感に影響されますよね? 木下先生はアトピーで悩んでいる女性を何人も救われたと聞いておりますが、それは医学的な対処療法のよ

うな美しさを追求するという印象が強い

が、それは医学的な対処療法のよ

うな美しさを追求するという印象が強い

### 強いα波が作用する?

志賀 話は変わりますが、先日アルファ

テックIVで木下先生の脳波を計らせて

アトピーに悩んでいる方には劇的に作用して完治したのではないかと思います。

が出てる。そうすると生徒さんにも

お客様にもその「氣」が入っていく。

入った「氣」が作用して内面的に良い状態を作り、美しくなるんじゃないかな

と。アトピーも「氣」の作用で治ったと

考えられませんか？木下先生はスクー

ルの授業でソボとか経絡、気の流れも指

導されていますよね。もちろん技術も大

事でしょうが、それにプラスして「氣」

がないと良いマイクアップが出来ないの

ではないかと思うのですが。そのへんは

いかがでしょうか？

**木下** うん、科学的な事はわかりませ

んが、アトピーとかトラブル肌の方とか

顔面麻痺の方が来られたら、私は元気だ

から、私にあなたの悪い気を半分ください、そして良くなつた事をイメージする

んです。そうすると気づくというか、何

となく感じるんです。心に歪みがあつて、

多分その方たちは環境によってそういう

状況に陥つたのでしょうから、私として

は美容を通して自然に癒してあげるとい

うか、自信をつけてもらう。半分は私の

気がその方に行くのでしょうかね、たぶん

気の交換をしていたのではないかと思ひ

ますね。だからみると良くなつていく。

ツボとか経絡とともに勉強しなくては

いけないのでですが、歪んでいるところに

私の気を送る、そういう思いが通じてよ

くなるんでしようね。志賀先生がいつも

言われる方法ですが、トラブルを持った

方が良くなっているイメージをしてしま

うんです。良くなつてニッコリ笑っている

姿が先にスクリーンに出ていて、そこか

ら始めるから、たぶん気が入つていって、

相手も木下先生にだつたら絶対治してくれという気持ちになつてもらつてゐる

と思います。最初に「大丈夫ですよ！」

つていう言葉が自然に出てしまつ。だから皆さんはニコニコ笑いながら期待して来

てくれましたね。今でもそうですね、私が

ごときについて思うのですが、なぜか分か

りませんが、みな結果が良くなるんです。

**志賀** 長年指導を受けている生徒さん達

がマイクアップやエステをされている状

況と木下先生がされている状況とを比較

しては可哀想ですが、なんでこんなに

違うのかなっていう印象を受けますね。

見ていてそう感じますから、やってもら

っている人はもつと違いを感じるのは

ないでしょうか？皆さんよく勉強され

ていますから手つきや体の動きなど、順

序やタイミングはそつくりですが、何か

が違う。練習だけでは身につかない何か

があるような気がするんです。今のお話

の中の「氣」ですかね、「氣」が関わつ

てているのではないかと。私の仮説では

ミッドアルファが優勢な状態で動作す

ると「氣」が出る、と思うのですが：

瞬間でいいですから、まずミッドアル

ファの状態にして、目の前の相手が綺麗

になつてこやかな表情をしているのを

イメージして満足感を味わうと、脳から

の信号で無意識に体が動いてしまう、手

が動いてしまつ、あるいはマイクアップ

の色合いがひらめくと思うのですが：

いかがでしょうか？どうしてこんなに

差があるのか？

## 志賀 気の作用

まさに匠の世界ですね。技を盗もう、という勢いでないと吸収できない。

そこは指導する側の難しいポイントですね、たとえば「もつと氣を入れて」と言って

も、本人は気を入れていてつもりですか

らどうしていいか分からぬ。でも気を

入れているように見えない。そもそも

出せるほどの気がなければどうしようも

ない。「やる気はあるの？」と聞くと

レは言葉のやり取りでは分からぬ。そ

こで提案ですが、気を高める方法を導入

されではどうかなと思いまして、具体的

の違いかな？ クライアントさんの求

にはメンタルウエルネストレーニングを

スクールのカリキュラムに導入されては

合つて自分の力を送るか、その伝え方で

はないかと思うんです。それがウチの

生徒達はまだ甘いから、それなりの結果

しか出せていないのですが、ずっと一緒に

が仰つた禅の心ですが、現代人にとって

どうかなと思います。究極は冒頭に先生

が仰つた禅の心ですが、現代人にとって

いきなり禅をやるのはギャップが大きすぎますから、もつと合理的に組み立てた

トレーニングをお薦めします。

**木下** 導入させていただいて皆さんが木

下(私自身)と同じ様な施術者になつてく

れるとウチはすごくありがたいです。

**志賀** 果たしてそういう風にうまくいく

かはやってみないとわからないんですね。

私は美容の世界は分かりませんが、

スポーツの世界では間違いなくうまくい

く。アルファ波を強化するトレーニング

とイメージなどを結び付けて満足感に浸る、

それがやつてみると良くなつていく

え。いつトレーニングするかといえば

寝る時とか朝起きた時とか食事の時、た

つたそれだけなんです。やるかやらない

と思います。最初に「大丈夫ですよ！」

つていう言葉が自然に出てしまつ。だか

ら皆さんはニコニコ笑いながら期待して来

てくれましたね。今でもそうですね、私が

ごときについて思うのですが、なぜか分か

りませんが、みな結果が良くなるんです。

**志賀** 長年指導を受けている生徒さん達

がマイクアップやエステをされている状

況と木下先生がされている状況とを比較

しては可哀想ですが、なんでこんなに

違うのかなっていう印象を受けますね。

見ていてそう感じますから、やってもら

っている人はもつと違いを感じるのは

ないでしょうか？皆さんよく勉強され

ていますから手つきや体の動きなど、順

序やタイミングはそつくりですが、何か

が違う。練習だけでは身につかない何か

があるような気がするんです。今のお話

の中の「氣」ですかね、「氣」が関わつ

てているのではないかと。私の仮説では

私たちも鏡が命ですから綺麗にしておかなければなりません。電車の中で化粧をしている方達は、その汚い鏡のせまい視覚だけです。私は思うんですけど、自分の心を映す鏡がきれいな人は電車の中でマイクはしないはずです。

**志賀** いつからそなつたかですが、現代社会は合理性を尊重しますから、できるだけ短い時間でバッと仕上げてしまう。外観が同じならプロセスは問題にしない。実は外観が全く違うのだけど、その違いを見抜く力がない。ちょっと見が同じならいいではないか、と。家でマイクしてから出かければいいけど、ギリギリまで寝ていて時間がない。朝食もそこそこに飛び出してくるから電車の中でマイクする。そのような女性がやがて親になる。教えるわけではないで、やっぱり私はこれからは女性が世の中を決めていくだろうと思うので、女性の教育をしっかりと続ける。ただけるグループがあれば嬉しいですね。いま東京女子学院の酒井先生の中学校・高校の生徒さんにメンタルウェルネストレーニングの基本的な考え方を教育の中に導入していただいているので、いずれお母さんになるであろう女子生徒さんに中高生時代からきちんとトレーニングしていただければ、学校の生徒たちが大人になって電車の中でお化粧するとは思えない。やはり教育が大切ですよね。

志賀 いつからそなつたかですが、現代社会は合理性を尊重しますから、できるだけ短い時間でバッと仕上げてしまう。外観が同じならプロセスは問題にしない。実は外観が全く違うのだけど、その違いを見抜く力がない。ちょっと見が同じならいいではないか、と。家でマイクしてから出かければいいけど、ギリギリまで寝ていて時間がない。朝食もそこそこに飛び出してくるから電車の中でマイクする。そのような女性がやがて親になる。教えるわけではないで、やっぱり私はこれからは女性が世の中を決めていくだろうと思うので、女性の教育をしっかりと続ける。ただけるグループがあれば嬉しいですね。いま東京女子学院の酒井先生の中学校・高校の生徒さんにメンタルウェルネストレーニングの基本的な考え方を教育の中に導入していただいているので、いずれお母さんになるであろう女子生徒さんに中高生時代からきちんとトレーニングしていただければ、学校の生徒たちが大人になって電車の中でお化粧するとは思えない。やはり教育が大切ですよね。

## 七施の中の身施

**木下** そうですね。七施の中の身施がその精神だと思います。要するに自分の美をもって施すという。電車の中でおばあさんが目の前で立っているのに座つていて席を譲らない。真似ていくというの非常に大事で、今日私は電車の中でひざを揃えて座席に深く腰を掛けずに座つていたのですが、目の前に座つていた小さい女の子が私を見て、最初は深く座つていたのをひざを揃えてちゃんと座り直しました。それって映す鏡なんですね、とても大事な事だと思います。女性が美しくなるというのか七つの施といふのを取り入れたマイクアップスクールは私が初めてで珍しいのかなと思います。

**木下** どうぞご協力をよろしくお願いします(笑)！

**志賀** 最近ダイエットとかブチ整形といふ言葉を良く聞きます。医学の発達を利かせて女性を美しくするというビジネスが繁盛しているみたいで、女性が自ら行つて自分の体や顔を整えるつていう方も増えていますが、それについて木下先生はどうお考えになりますか？

**木下** それこそ笑顔、顔施ですね、笑顔ですといればそういう表情になつていくと思うんですね。ブチ整形をするといつては、ある意味では自己否定ですものね。現在の自己を肯定して微笑みができるくらいの豊かさがあれば顔もおのずと良い顔になつていく、体型もよくなつっていくと嬉しいです。

**志賀** わかりますね。整形する行為といふのはある意味では自己否定ですものね。現在の自己を肯定して微笑みができるくらいの豊かさがあれば顔もおのずと良い顔になつていく、体型もよくなつっていくと嬉しいです。

**木下** そうですね。

**志賀** 木下先生とはかれこれ18年の付き合いになるでしょうか。プライム木下2周年記念の祝賀会に招かれて、それまで美容の世界とは全く無縁であったのですが、メンタルトレーニングの手法が役立ちそうだと実感しました。以采マイクアップスクールのカリキュラムの中にメンタルトレーニングをとり入れいただき、日常の生活やお仕事にも活かして、ストレスへの耐性を強化していただけば、お肌の状態や表情など極めて自然で魅力あるものになつていくと確信しています。当初はSRPセミナーの一部をお伝えしていましたが、幸いMWT(メンタルウェルネストレーニング)のCDが完成しましたので、これを活用いただけた。かねてより「氣」については興味があり、何とか自覚でき、コントロールできるようにならないものかなと思つてましたが、人と人との触れ合いの中で検証できるテーマですので、アルファ波との関連を深めて究明したいと思いました。MWTが美容界にも取り上げられると嬉しいですね！

**木下** ありがとうございます。木下先生とはかれこれ18年の付き合いになるでしょうか。プライム木下2周年記念の祝賀会に招かれて、それまで美容の世界とは全く無縁であったのですが、メンタルトレーニングの手法が役立ちそうだと実感しました。以采マイクアップスクールのカリキュラムの中にメンタルトレーニングをとり入れいただき、日常の生活やお仕事にも活かして、ストレスへの耐性を強化していただけば、お肌の状態や表情など極めて自然で魅力あるものになつていくと確信しています。当初はSRPセミナーの一部をお伝えしていましたが、幸いMWT(メンタルウェルネストレーニング)のCDが完成しましたので、これを活用いただけた。かねてより「氣」については興味があり、何とか自覚でき、コントロールできるようにならないものかなと思つてましたが、人と人との触れ合いの中で検証できるテーマですので、アルファ波との関連を深めて究明したいと思いました。MWTが美容界にも取り上げられると嬉しいですね！

**志賀** なるほど。

**木下** ありがとうございました。

**志賀** ありがとうございました。

**木下** ありがとうございました。

**志**



# 特集 お母さんが聞きたい! 子どものためのビジョントレーニングの秘密!

本日は、日々小学生のお子さんの子育てに奮闘している、谷口和美さんより、「イプラスジムトレーナー研究会」のために来阪されておられた内藤貴雄先生に「子どものためのビジョントレーニング」について、さまざまな質問とともにいろいろなお話を聞いていただきました。「新しい子育て法」について詳しく知りたい保護者の方、必見です！

## 教育界における ビジョントレーニングの現状

**内藤** お久しぶりです。今日は

このような企画でお会いできてうれしいです。ところで谷口さんは今、どんなお仕事をされて

いるのですか？

**谷口** 本当に久しぶりです。

今は会社員なのですが、社内の研修などを若い社員の方に行いつつ、娘の子育てに奮闘しています。過去にイプラスジムでトレーナーとして学んだ経験が本当に役に立っています。

**内藤** イプラスジムで勤務されていた時は、まだ「目の学校」ではなく、その中で「子どものためのビジョントレーニングを多くの方に知つてもらいたい！」

という思いで、大変ご苦労されて小冊子を作られて、地域で無料配布をされておられたんですね？

**谷口** はい(笑) がんばって作り、多くの方にご覧いただきました。

**内藤** その時に地域の学校や教育関係者からの問い合わせなどがあったとお聞きしました。

その後の「目の学校」につながったとも言えますね！

**内藤** 僕自身もビジョントレーニングに関わる中で、今まで多くの学校関係の方にお話をさせていただきましたが、やはり感覚的にはまだ…(苦笑)。

**谷口** 浸透していないという

感じですか？

**内藤** そうですね。お話を聞いていただく中でご理解はいただけるようですが、「その後どう取り組むか？」という意味ではまだまだ難しかったようです。

**谷口** うーん…(苦笑) 頭で理解できても、どうすればいいのかわからなかつたのでしょうか？

**内藤** そうかもしないですね。ただここ1~2年の間に、ビジョントレーニングの重要性

に気づかれた先生方から依頼をいただき、話をさせていただいているんですが以前とは違う手ごたえを感じています。

**内藤** 今すぐには保護者の方に知つてもらいたい理由

**内藤** 本当に保護者の方に知つてもらいたい理由

Takao Naito, O.D.



## 「目の学校」のスタート

について

**内藤** 「目の学校」が出来たという事象にしたビジョントレーニングのコースを立ち上げたのは、

内藤





笑顔で学校に通える様になる事が基本線だと思います。例えば今まで友達とあまりうまく仲良くなれなかつたお子さんが、目の学校に通うようになつてから、学校でも遊びに参加できる様になつたりとか。

谷口 そうですね。

が出来る様になつただけでもいいし、人の話をちゃんと聞ける様になつたとかそれだけでもすごい進歩だとと思うケースもある。そういう事は必ずしも学校の成績に結びつくわけではないですがそういう物があつて次のステップに繋がる気があります。

谷口 そうです。

## 目の学校に興味をお持ちの保護者へのメッセージ

アドバイス！

内藤 通つていらつしやるなら

それは素晴らしい事なので続け

ていただきたいです。私は子ど

もつていうのは長い目で見て欲

しいので、こんな例えで恐縮で

すが、「子育てはワインを造る

ようなもので一夜で良いワイン

つていうのは出来ない、手間ひ

まをかけて初めて良いワインが

完成する」と思うんです。

谷口 なるほど、わかりやすい

です(笑)。

内藤 まずは、子どもが笑顔で

学校に行つてくれるだけでも

本当は素晴らしい事だというこ

と。いろいろと期待はあるかも

しないけど、まずは子どもが

## 目の学校に興味をお持ちの保護者へのメッセージ

メトリストの検査方法を導入し、例えは目の動きの検査をするようになつてから、自分の診療哲

せんが本当にそう思います。

内藤 目の学校はマイナスを持った子どもたちだけが集まる学

校と思っていただきたくないの

です。誰がやつてもいいです。

内藤 視力だけで子どもさんの

目が本当に見えていると思わな

いで欲しいです。ただ残念なが

ら今の日本の検眼システムがそ

ちらの方向を向いていないので、

なかなか理解が広がらないのが

現状です。アメリカではオプト

メトリーや制度化されているの

で問題が発見されやすい環境に

なっています。日本でももっと

時間の中で培つて考えられたブ

ログラムです。それを日本風に

私がアレンジしました。きちんと

と続けていただければ効果はか

ららず出ます。だから、まず長

い目で見てあげて子どもさんの

些細な変化でも気づいて褒めて

あげれば子どもさんは自信を持

てるようになります。

谷口 私はまずはお母さん方に

しっかりと理解して欲しいと思

います。

内藤 なるほど。

谷口 特に「すぐに通つたほう

がいい」という状況のお子さん

は、恐らく自信を無くしてしま

つていると思うのです。そういう

ことはガッカリしたことがあつた

です。以前子どもの視力の事が

気になり、眼科に行つて質問を

したら「お母さん、気にし過ぎ

や」と言われたんです。その時

に「本当の意味で正しく見る」

という事に関しては眼科よりも

メガネ屋さんがわかつてい

るんだなどいう事をすごく感じ

ました。

内藤 (苦笑) まあ難しい問題

です。すべてではないですが、

メガネ屋さんの中にはこういつ

たことを一生懸命勉強されてい

る店もいくつかあります。また、

東京で開業しているある眼科の

先生ですが、こういったオプト

度化に向けての一歩ではないか

と、大げな言い方かもしれない

計算】以前に必要であるという

ことで実施されているのです。

内藤 提供する側がしっかりと認

識し正しく学んでいかないとい

けないです。

内藤 私もまだ勉強中です、

しゃつていました。こんな子ど

もがいるんだっていう事を知つ

たそうです。それはすごく素晴

らしいのですが、しかし全体か

らみればそういう先生はまだま

だ非常に少ないですね。

内藤 こういったトレーニングをやる

事によって、現在よりより良い

もがいるんだっていう事を知つ

たそうです。それはやつてもいいん

です。

内藤 ここでやつてている事は本当の意

うないだつたらいいですが、一

応先進国である日本の「目」の

行政の方にコミットしていただ

き制度化されれば状況は変わる

のですが…。

内藤 理解すべき立場の人にはご

理解いただけていない事、それ

からは言いにくいでしようから、

母親の立場で私に言わせて下さ

い（笑）。本当に眼科の先生に

はガッカリしたことがあつた

です。以前子どもの視力の事が

気になり、眼科に行つて質問を

したら「お母さん、気にし過ぎ

や」と言われたんです。その時

に「本当の意味で正しく見る」

という事に関しては眼科よりも

メガネ屋さんがわかつてい

るんだなどいう事をすごく感じ

ました。

内藤 (苦笑) まあ難しい問題

です。すべてではないですが、

メガネ屋さんの中にはこういつ

たことを一生懸命勉強されてい

る店もいくつかあります。また、

東京で開業しているある眼科の

先生ですが、こういったオプト

度化に向けての一歩ではないか

と、大げな言い方かもしれない

計算】以前に必要であるという

ことで実施されているのです。

内藤 提供する側がしつかりと認

識し正しく学んでいかないとい

けないです。

内藤 私もまだ勉強中です、

しゃつていました。こんな子ど

もがいるんだっていう事を知つ

たそうです。それはやつてもいいん

です。

内藤 これが一生学んでいかないとい

う計算】以前に必要であるとい

うことで実施されているのです。

内藤 提供する側がしつかりと認

識し正しく学んでいかないとい

けないです。

内藤 これが一生学んでいかないとい

う計算】以前に必要であるとい

うことで実施されているのです。

内藤 提供する側がしつかりと認

識し正しく学んでいかないとい

けないです。