

呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

# BREATH

ブレス  
June 2019  
第22号

対談

## 龍村式指ヨガとオキシトシン ～手もみで分泌する幸せホルモン～

クリニック徳 院長 手のひらセルフケア協会  
高橋 徳 先生 × 龍村 修 理事長

2019年10月26日(土)

手のひらセルフケア協会 1Day 研修会 2019  
開催と参加お申し込みのご案内



### 高橋 徳先生 プロフィール

1977年、神戸大学医学部卒業。1988年より約20年間、ミシガン大学、デューク大学、ウィスコンシン医科大学とアメリカの3つの大学にて脳や胃腸に関する最先端の医学と鍼治療の作用機序の解明、オキシトシンの研究に従事。2008年にウィスコンシン医科大学外科教授就任。2013年に郷里の岐阜県で統合医療クリニック「高橋医院」を開業。2016年、名古屋市に統合医療「クリニック徳」をオープン。著書に『自律神経を整えてストレスをなくす・オキシトシン健康法』（アスコム）、『人のために祈ると超健康になる！（米国医科大教授の革命的理論）』（マキノ出版）『あなたが選ぶ統合医療』（知道出版）、『永遠の生命を手に入れる方法』（夢叶舎）などがある。

今号では、愛知県名古屋市中で統合医療を行うクリニック徳の院長・高橋徳先生と、手のひらセルフケア協会理事長の龍村修先生の対談です。

高橋徳先生「ドクター徳は、国内におけるオキシトシン研究の第一人者。幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンと、龍村式指ヨガの関係性をお話いただきました。」

**鬱病やストレスケアに 鍼やヨガを取り入れて治療。**

龍村修理事長（以下、龍村）徳先生とオキシトシンの出会いはいつ頃からのことなのですか？

高橋徳先生（以下、高橋）私は、もともと関西の病院で10年間、消化器外科医として、胃腸疾患の医療をやっていました。当時、西洋医学だけではなにか物足りないという漠然とした疑問のなかで鍼治療を習得し、特に、慢性疼痛の患者さんに対して応用していました。

鍼は25、26歳の時に始めていたのですが、なんとも不思議な世界で、教科書を讀んでも、陰と陽とか経絡とか気とか、なかなか理解できない。しかし、実際には効きます。なぜ鍼が効くのかということ、西洋医学的に説明しないと広まらないと思いました。

そんななかで、渡米したのが1988年。ミシガン大学、デューク大学、ウィスコンシン医科大学と3つの大学でトータル20年くらい過ごしました。アメリカでは今、ほとんどの大病院に鍼外来があります。東洋医学は後で入って来たものだから、西洋医学よりもむしろ新しいという感覚なのです。その分、日本よりも最先端の研究ができたのです。

龍村 日本の場合、鍼灸は明治以来の伝統がある分、古いものとして一段低く見られていきますよね。



高橋 そうなんです。そして、そのアメリカで、ストレスと体の問題や鍼灸がいかに効くかということの研究していくうちに、オキシトシンというものを知ったのです。

オキシトシンとは、視床下部で産生される神経伝達物質（神経ホルモン）なのですが、主に他者とのスキンシップや信頼関係によって分泌されるホルモンで、幸せホルモンなどといわれています。このオキシトシンがストレス緩和にすごくいいということがだんだんわかってきて、この10年くらいはオキシトシンのことを主に研究しています。

龍村 先生のクリニックでは、治療に鍼灸をはじめ、ヨガや気功なども取り入れているのですよね。

高橋 そうですね。2013年に帰国後は、東洋医学と西洋医学を混ぜ合わせたような、いわゆる統合医療のクリニックをオープンし、今の名古屋市内の場所に移転してきてからは、統合医療をもう少し発展させて、鍼や漢方といった昔からの医療に加えて、気功やヨガ、呼吸法、瞑想などの教室も行なったりしています。

それは、患者さんにいわれるセルフケアの大事さ、病気になるって医者によって薬をもらうだけではダメですよ、普段から自分自身で自らの健康を維持することの大切さを伝えたいとの考えからです。なかでも特に、鬱病は深刻です。若い

人もどんどん鬱になって、大企業では1割くらいが鬱で休んでいるといわれています。そういう人たちは大抵、心療内科へ行きますが、心療内科は薬を出すばかりで、それでも治らないから薬はどんどん増えるばかり。

私の基本的なスタンスとして、西洋の薬はあまりよろしくないのだから飲まないようにと思っただけです。お薬手帳を持つてきてもらって、一つひとつチェックし、この薬はいらぬのか半分にしたらいいいのではないかと、そんな指導もやっています。

それで時々、うちのクリニックで薬がいかに悪いのかという講義をやりながら、ヨガや気功、それから運動、呼吸法、瞑想、いろんな先生をお呼びして指導してもらって、自分たちでも心身のセルフケアとしてやりましょうと、そんなことを始めています。

龍村 それはいいですね。ヨガの場合は、まず体を動かして、体から来るストレスを減らして、それから呼吸を練習して、呼吸を深めて、そして心の問題に入っていくのです。

抗鬱剤などの薬をやめるといつてもまた戻ってしまうとか、なかなか続きませんよね。体の面からであれば、比較的取り入れやすいので、そういう風にステップを踏めば誰でもよくなるのではないかと思いますし、何人か過去にヨガの実習で自然によくなくなっていくのを見えています。

**オキシトシンは 自分の内なる神である。**

高橋 人間の体の中にあるホルモンというの、ほとんどが自分の健康を維持するために働いています。オキシトシンもそういう働きはあるのですが、プラス外に向かっているのですよね。人と人が

仲良くなるとか、人を愛するとか、人から愛されるとか、自分だけではなく周りの人と一緒にやっつけていこうとする、そういう不思議なホルモンがオキシトシンなのです。でもそれがないとみんなケンカばかりするので、それを神さんがうまくことごとく風に乗ってくれたのではないかと思っています。

龍村 今、宗教的な対立というのが、すべての対立の根拠にあり、心身を含めたコミュニケーションが無いほど、対立を生み出しやすいですね。それを越えていくような教養を多くの人たちが持つような世界にならないと、いつまでも平和は来ないと思いますよね。

高橋 本当です。結局は人間が自分たちで作った神さんですから、こっちは自分たちの神さんだ、こっちはこっちで自分らの神さんだと言っていたら、それはやっぱりケンカにもなりますよね。そうではなくて、神というのは自分の心の中にあるし、一人ひとりの神さんの上には大きな神さんがいるということなのだと思えるのですよね。

ただ、神なんていないという人もいるじゃないですか。そういう人でも普段から人に優しくしたり、人のために祈ったり、オキシトシンを高めるような生活をしていると、それ自体で自分が元気になるんです。ですから、無神教の人には、視床下部のオキシトシンというのはひとつの神様だと、自分の内なる神だと言っているのです。

龍村 その内なる神というのは、生命いのちが神である、生命の仕組み、生命法則、真実が神である、という私の師匠の沖正弘氏の悟りでもあるのですよね。私達のヨガは、体を動かしても心が進化して行くヨガをしています。

ヨガというと、ストレッチ的なものが多く、大多数ですが、私たちがやっているヨガは、一つのポーズをやったら基本的にシャバーサナという、いわば瞑想をするのです。そうすると、運動効果は減るのですが、体の中でほぐれていく部分を一つひとつ観察できて、マインドフルネスのような状態が体感できます。要は、自分の内側に常に目を向けて、そして体の中で起こっていることに気づくことができます。それによっていろいろな生命の働きがわかってくるのです。

そして次第に、自分のなかで働いている生命の力に感謝し、他の人の中で働いているものも一緒であるから、人だけでなく、植物もネズミなどの小さな動物もみんな共に大きな生命を分かち合っているのだ、と、そういう心にもなっています。

徳先生も著書に書いておられましたけど、一神教的な、多様性を認めない排他的な世界観とか独善的な心とか、そういうものを内側から浄化しない限り、平和は訪れません。私の師匠がヨガを始めた目的も、一人ひとりの心の中に平和を作り出す平和運動なのです。それは、一人ひとりの脳の中にオキシトシンが出るように、ということと同じなのだと思えて確信しております。

**人から大事にされている。その実感がオキシトシンを出す。**

龍村 龍村式指ヨガの教室をやる時は、いつも最後に2人組でペアハンドヒーリングをやります。オキシトシンをよく産生するには、例えば、身近な家族とか親しい人とペアハンドをしたほうがより効果は高いのでしょうか？それとも初めて会うような相手でも効果は変わりませんか？

高橋 やはり親しい人とやったほうが効

果は早いですよ。オキシトシンは皮膚と皮膚の接触で出るので、同時に、人から大事にされているというそういう思いがわかるとより産出されるのです。

ただ、初めて会ったような相手でも、目付きも言葉使いも優しいし、きつこの人なら自分の痛みや心のケアをしてくれるのではないかとという安心感というか、相手の親切心が伝われば、そこにスキンシップの効果が高まってオキシトシンは産生されると思います。人と人との信頼関係があつてこそ初めて、オキシトシンが出るのであって、逆にそこがなくては、いくらテクニクがうまくてもなかなか出にくいものです。

また、まったく疎遠の人がお互いを触り合うとその気持ち良さがオキシトシンが出て、相手への信頼関係とか友情関係が発達していきます。そういった良いスパイラルがグルグルとまわりだすということはありませんね。

龍村 実は、有田秀穂先生というセロトニン研究をされている先生に、指ヨガをさせていただいた時に、これはオキシトシン効果があるねと、自分の実感で言われております。指ヨガ、手もみでどれくらいオキシトシン分泌に役立つのかというのを知りたいですね。そういうのは先生、測れますか？

高橋 できますよ。アメリカではネズミを使っていろいろな実験もできましたが、日本では今、いろいろな操作を加えるという検査を行なっています。ただ、この検査は一般ではできません。特殊な装置と試薬が必要なので、採った唾液を大学病院に送って測ってもらっています。

ただ、将来的にはどこの病院にいつ

もできるようなルーティンの検査にしていきたいですね。そうすると、例えばオキシトシンが低いとこういう病気の可能性がありますよといった診察ができます。実際に自閉症とか鬱病などはオキシトシンが低いのです。

最近では、瞑想前後でオキシトシンの実験をしました。人のために祈る慈悲の瞑想を32人にやってもらって、やる前に唾液を採って測り、1時間やった後にまた唾液を採って比較したら明らかにオキシトシンが上がっていました。つまり、親切に身の回りのお世話をするとかじゃなくても、お世話してあげようという気持ちだけでもオキシトシンは上がるということがわかっています。

龍村 心の中でそういう風に祈り、他の幸せをイメージすることが結局、分泌を促すということですね。

高橋 それがいわゆる仏教で慈悲の瞑想という形で続いてきたんですね。なぜ続いたのかといえばオキシトシンが上がるから。人のために祈るという行為で自分自身が元気になるのです。

龍村 先生の著書を読んで、オキシトシン効果が祈りの効果を出すということを知り、非常に感動をしている次第です。精神的な問題と宗教というか、祈りというのが大事だというのはわかっています。そのエビデンス、証明がなかなかできませんでした。それをこういう形で説明しておられると非常に受け入れやすいですよ。

高橋 私はまだ、龍村式指ヨガを体験したことがないのですが、一人につき時間はどれくらいされるのですか？

龍村 ペアハンドヒーリングの場合、一番短いのは片手7〜8分、両手で15分くらいです。時間をかけても両手で

20分くらい。それくらいの方がやる人も負担がかりませんから。

龍村式指ヨガの良さには、どこか広い場所が必要というわけでもなく、今ここのでもすぐにできてしまう、いつでもどこでも誰でもできるという手軽さがあります。それは、いろいろな疎外感、孤独感のある今の人間関係を結んでいくためにも役立つのではないかと思っています。

また、龍村式指ヨガを行なう際には、心と体と呼吸をひとつのものとする。三密を大切にしています。なかでも、樹木が成長していく過程をひとつの呼吸法にした樹木呼吸法というものを入れてやりますと、いわゆる運動的な効果だけではなく、樹木の成長のイメージを描きながらやりますので、脳の回路が変わるというか、精神的な影響がすごく出ます。

南山大学の心理学の絵画療法をやっている先生が、自分の生徒たちに樹木呼吸法で絵画療法をやらせたら、やる前の絵と、やってからの絵が格段に違ったそうです。そのことを、2018年2月にカナダの国際心理学会で発表されて、そのデータもいただきました。

高橋 私もしっかり勉強しなければいけないですね。

龍村 先生、ぜひ龍村式指ヨガをやってみてください！



# 2019年10月26日(土) 手のひらセルフケア協会 インストラクター1 Day 研修会 2019 開催と参加お申し込みのご案内

2019年10月26日(土)、東京都八王子市の「高尾山 薬王院」において、インストラクター、マスターインストラクターのための1 day 研修会を開催致します。

今回はいつもの龍村先生直接指導によるカリキュラムに加え、開場前の高尾山での朝のボディワーク（自由参加ですが事前申込みは必要）や精進料理の昼食弁当（完全予約制）などスペシャル企画も満載！桜美林大学リベラルアーツ学群の山口 創教授をお招きしてのご講演も開催致します。

以下のお申し込み用紙にご記入の上、FAXにて参加をお申し込みください。

## ●2019年のテーマ：「手」の可能性を探る

**参加費無料**

※手のひらセルフケア協会会員様限定。

当日受付で有効期限内のIDカードをご提示ください。（一般参加不可）

### ●開催日と主なスケジュール（予定）

2019年10月26日(土) 10:00～17:30

- 8:00～9:30 ----- (自由参加)龍村理事長による自然の中でのボディワーク※1
- 10:00 ----- 開場・受付開始
- 10:30 ----- 龍村 修理事長 開会の挨拶  
全国のインストラクターの実践報告
- 12:00 ----- 昼食 (完全予約制にて精進料理弁当あり)※2
- 13:00 ----- 山口 創教授講演
- 14:30 ----- 龍村 修理事長の最新講習
- 16:00 ----- パネルディスカッション
- 16:30 ----- 2019年度事業計画
- 17:00 ----- 閉会

### ●会場

高尾山 薬王院

東京都八王子市高尾町 2177

<https://www.takaosan.or.jp/>

【アクセス】

京王線・高尾山口駅より徒歩3分

清滝駅で高尾登山電鉄ケーブルカーまたはエコーリフトに乗車。（エコーリフトは山麓駅）

### ●持ち物

筆記用具、動きやすい服装、水分、ペアハンドヒーリング時に腕の下にしく浴用サイズのタオル1枚

#### ※1 <AM8:00～9:30 スペシャルワーク>について

龍村理事長による高尾山の自然の中で行うボディワークが開催されます。是非ご参加ください。この機会をお見逃しなく！（自由参加）当日集合時間・場所→8:00に高尾山ケーブル登り口入口必着

※希望の方は、タイトル「10/26の高尾山・朝のボディワーク参加希望」と、お名前を必ず明記の上、下記の龍村理事長のメールアドレスまで直接メールにてお申込みください。こちらの申込用紙ではお申込み受付できません。

●申込みアドレス（龍村 修理事長宛）：[osamu.tatsumura@gmail.com](mailto:osamu.tatsumura@gmail.com)

#### ※2 <お昼ごはん>について

高尾山の精進料理弁当をご用意できます。ご希望の方は完全予約制で1,000円（当日支払い）。

※ご予約後のキャンセルはできません。また当日のご対応はできません。

※希望の方は、参加申込書の、昼食（精進料理弁当）の<必要>に○つけてください。

## 手のひらセルフケア協会 インストラクター1 Day 研修会 2019 参加申込書

お名前 (登録名)			IDナンバー	
ご住所				
電話番号 ※普段連絡がつく番号を		メールアドレス ※普段連絡がつくアドレスを		
◆昼食(精進料理弁当) 必要・不要 ※キャンセル不可			※1人1枚にてお申し込みください。 お申し込みはFAXのみにて受け付けます。	

参加申し込み先：FAX 052-763-2577（手のひらセルフケア協会事務局）

参加申し込み締め切り：2019年9月20日(金) 必着にて

<研修会に関するお問い合わせ先>

一般社団法人 手のひらセルフケア協会 TEL：052-763-2757 <http://www.terucare.com>