

太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2025. 5

「行動」「体験」「感動」 充実した人生は新しい行動から生まれる



写真はタイの漢方薬局のスタッフと。左の女性が薬局長の先生です。後ろのタンスは日本で言う「百味箱」。引き出しの中にたくさんの薬草が入っていて、患者の体質・症状を診て調合するスタイルは同じでした。

私が日本で「麻亜耶」を生み出して16年。「アシュール」は10年。自分の理想とする、納得できる処方方を自ら創って、多くの方々に喜んでいただいていると自負していますが、私は本気で考えています。

日本だけではなく、東南アジアの人たちにも自分の漢方を届けたい、お役に立ちたいと。



東南アジアにしか自生していない植物・薬草。現地で見て、実際に手に取って。久しぶりに童心に還って無我夢中になった体験でした。

「やっぱり自分は薬草が、東洋医学・自然療法が大好きなんだ」と再認識しながら、国や言葉は違っても健康観は同じ。異国の地で同じ考えで頑張っている人たちと出会い、改めて勇気とやる気が湧きました。

続いて、

タイの薬草をマッサージに使うタイ伝統医学の一つ。

＜ハーブボール＞ 体験して来ました。

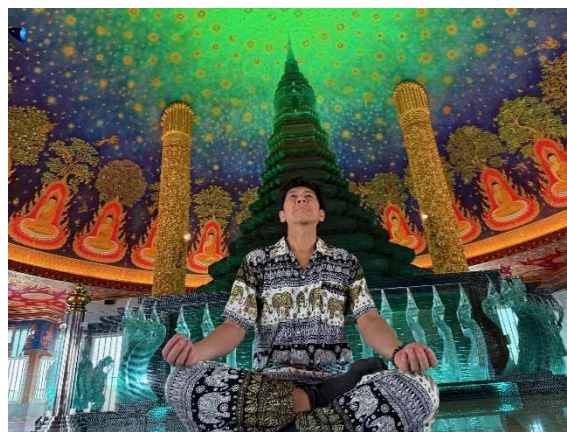




自分で切って、混ぜて、擦って、包んで完成したハーブボール（右）。それを蒸して、直接肌に当てるタイ式マッサージ。至福の2時間。便利に慣れた日本での生活。手間暇かける意義を“肌で”感じました。

続いて、

＜漢方ヨガ＞。それも本場で修行してきました。



「漢方とヨガのコラボ」。確信を持てた“神秘”体験となりました。

タイ渡航の一番の目的は「塩田(えんでん)」訪問。

薬局で販売している天日干し塩<開花>、入浴剤<スノームーン>
その故郷を訪ねること。そのご縁を作ってくれた吉田様ご夫妻とともに。



毎日を充実させたい。生きる喜びを実感したい。そのために最も必要なものは何か？ 有り余るお金？ たくさんの時間？ 違います。それは「行動力」。新しい行動・学びなくして、感動は得られないものです。

私が今、人生を楽しめているのは
お金や時間に恵まれているからでは
決してありません。

人一倍、「行動力」があるからです。

右図のように、人生の充実度は

「行動→体験→感動」。この3つの

円循環の回数と質で決まると言えます。

行動するためには、何よりも「健康」が必須の条件。だからセルフケアの意識と習慣が必要となってきます。行動を起こせる体と心を養っていく。

仕事を休めない義務感。将来に向けての貯金。その気持ちはわかります。でも、それをずっと最優先にしていれば、充実感・満足感は得られない。

ネットから知識を得た「頭でっかち」の多い昨今。人生の質を高めるには知識よりも「体験」、お金よりも「体験」です。体験なくして感動なし！