



藤本ヨガ

2019年4月

春号

どのような人生であろうと失敗ではない。
宇宙には失敗というものは存在しない。
人は何百回となく自分自身を傷つけ、
何千回となく倒れるだろうが、
最後には自分が神であることを悟るのだ。

(スワミ・ヴィヴェーカーナンダ)



ほんだにこうえん

本谷公園（西条市河之内）伊予の三名湯（道後温泉・鈍川温泉・本谷温泉）のひとつ本谷温泉のすぐ隣りにあり、公園というより手入れの行き届いた小さな庭園です。春はこのように桜や新緑がきれいですが、秋の紅葉も見事です。

ユジユくんが語るヨガ的生き方



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

今回は、物語形式で、ヨガにまつわることを書いてみました。お話は、ユジユくんという男子が読み手に語りかけるとい形にしています。

ヨガとは何か？私たちに一番必要なものは？私たちが生まれてから身につけてきたものは？ヨガが私たちにもたらすこととは？というようなことを、柔らかい子どもの語り口でお話します。そして、日常生活でヨガ的生き方をするための書き込み式ワークをつくりました。ぜひ、ご利用ください。

こんにちには！僕はヨガの語源になつて「ユジユ」だよ。今日は擬人化して、みんなにヨガの人生の楽しみ方を、ご案内するよ。なんで僕がでてきたかという、みんなにそのことが全然伝わってない気がするって思ったから。ヨガっていうのはみんなの生活の中に潜んでいて、隠れて

人間が体を持って生きているのは、感じるため。感じる力は人によって違う。

スポーツ選手と運動不足の人の感じる力って、どちらがたくさんあると思う？絵を描く人と描かない人だとどちらかな？もうわかると思うけど、何かを取り組む人の方が感じる力はあるよ。何もしないことが、一番感じる力を弱くするんだ。この感じる力が弱くなると、感じる力が弱くなる。自分は何が好きなのか、自分は何がしたいのか、何をどれだけ食べればちょうどいいのか、どうして怒っているのか、イライラしているのか、歩きにくいのか、腰が痛いのか、体が重いのか。そんな風にわからないことが増えていくと、病気という体や心の異変が起きるんだ。

僕はそんな人たちを増やしたくなくて、キャラクターとして、君の前に現れた。もしかしたら、信じてもらえないかもしれないけど、信じたくないかもしれないけど、聞いてほしい。

この感じる力が極端に少なくなることで、もしかしたら、いじめや自殺や犯罪が多くなっているかもしれないということ。そんなことにまで発展するかもしれないということ。みんながみんな同じ理由ではないけど、でも、大丈夫。これは起こることとして起きている。君のせいでも、他の

誰かのせいでもない。

面白いことに、自分を守る術として、感じないようにするという選択をしている人が多い気がするんだ。これは、赤ちゃんから子ども、そして大人になる過程で、全ての人が経験することなんだけど……。こういう受け答えをしたらいけないだろうな、こんなふうにしたら喜ばれるかな、なんて感じ、人は生まれて自我に気付いた時から、周りの期待に応えることを通して社会性を学ぶんだ。これもある意味、つながることの第一歩だね。この世界と、自分以外の誰かにつながることに。

もっと詳しく説明すると……。いろんな経験をしていく中で、〜とはこういうことだ、人生とは〜自分とは〜大人とは〜学校とは〜親とは〜、みたいな感じで、自分の価値観や概念、前提みたいなものができていくんだ。自分にとっていい印象の前提や価値観だけでなく、いやな印象のものももちろんできる。自分にとっていいことだと思えることばかり起きてきたと思う人っていないから。もし、心からそう思えると思える人があるなら、もうその人はヨガを理解している、または、すぐ理解できるかもしれない。

で、いろんな価値観や前提を決めてきた。そして、感じ方も増えながら、ある一定のパターン化が起きる。これが、いつも同じこと

をやってしまうとか、同じ失敗ばかり繰り返すという状況を作り出している。その繰り返しをし続けることによって、自分というものが固まってしまっている。固まるということは、硬いということ。体が硬いと良くないんだよね？頭も硬いと良くないんでしょ？心も柔らかい方がいいし、性格も柔らかい方がいいんでしょ？じゃ、自分というものも固める必要はないはず。

ヨガは、その固まったものを解いて、また結び直すことをする。何と結び直すか。それは、本来の自分、本当の自分、そして、本当の世界など。自分が身につけてきた、いろんな価値観や前提で、本当のありのままの自分を見れなくなっていたり、自分にとって、いやな気持ちになるようなことをし続けるのをやめて、いい感じや感じることを自分で楽しめる、安心感を感じられる状態にするんだ。

そのために、体を動かすんだ。アーサナがあるんだ。心の教えがあるんだ。呼吸法があるんだ。瞑想があるんだ。なんなら食事を変えるサポートもできるし、自分以外の周りにいる大切な人にも、ヨガのたくさんの贈り物を受け取ってもらうことができる。前置きが長くなっただけ、言いたいことは、そんな感じ。なんなら僕はいつでも君のそばにいるし、君そのものが僕さ。

なぞなぞみたいで面白い？本当のことだよ。

じゃ、その本当のことをもっと知るために、やってみてほしいことを今から教えるね！

ということ、ここからはユジュくんと一緒に書き込み式ワークの始まりです。

今の自分とつながるためのワークです。自分の思いのままに書き込んでください。

できれば一人で、1時間くらいくつろげる時に一気に行うことをおすすめします。

あなたはどんな人物ですか？

「あなたはどんな人物ですか？」を書いてみて、どんな印象(感想)を持ちましたか？

人生とは？どんなものという思いを書いてみてください。

「人生とは？」を書いてみて、どんな印象(感想)を持ちましたか？

4月～6月の期間にやりたいことはありますか？

(今まで目標に掲げて達成できなかったことでもいいです)

こんな自分になりたいのに、なかなか思うようにいかない。なりたいたい自分像があれば書いてください。

「なりたいたい自分像」を書いてみて、どんな印象(感想)を持ちましたか？

飾らず、気取らず、自分の言葉で書きましたか？今の自分が思っている自分の印象が客観的にみえたでしょうか？

書くことの素晴らしさは、自分の思いや考えを自分の外に出すことによって、自分に対する認識を変えることができる点です。

自分に対する認識や価値観が、そのまま生き方や日常での体の使い方、アーサナの仕方に出てきます。自分は良くない、ダメダメだ、という思いが強ければ、人のダメな部分もみてしまいます。人は自分自身を投影するので、別に悪いわけではないのに、他人を悪く見てしまいます。さらに、嫌な思いをする経験を通して自分にもたらずように仕向けてしまうことがあります。

そのように、アーサナも知らず知らずのうちに自分の体をいじめています。そんなつもりはなくても、しんどいやり方や、体を痛めるようなやり方をしては、さらに自分を責める要素を増やして

いる場合もあります。それがまた体の強張りや心の苦しみを生み出すのです。そして、体の強張りや心の苦しみなどがあることによって、自分のやりたいことややりたい自分を遠ざけてしまっています。

この堂々巡りは、先生や周りの人に言われても直るものではありません。腑に落ちなければ変わりません。だからと言って、無理に良くなりたいといけないうわけでもないのです。本当に自分が心から望んで、その時が来れば変わります。突然に圧倒的な早さで変わります。本当に心から今までのいろいろなことに感謝したくなります。そこから、さらに自分にとって心地よい感覚を得られる機会が増えます。

それがここに書いた、こうなりたい自分ややりたいことができる自分が、本来のあなたになつていく状態です。

自我ではない純粋な意識＝本来の私に自然となるために、日常でもとても簡単にできることをまとめてみました。

《行動》
深呼吸を3回する
伸びあくびをする
シヤバ・アーサナを1分する
骨盤体操(開)閉) 胃肝臓刺激を10回

《思い》
今していることに集中する

自分の選択や決定に信頼する

悩むのではなく考える

思い出すのはいいことだけに
する

過去の嫌なことや未来への不安が出てきたら、ただ感じる。感じたくなくなったらやめる。

これらの中で、自分ができるところを《行動》と《思い》から一つずつ選んで、3ヶ月続けてみてください。毎日でなくていいです。思い出した時にやってみてください。思い出せるように、季刊誌をいつも見えるところに貼ったり、手帳やケータイのメモに書くのもいいです。やりたくなければ、やらないでください。やってもやらなくても、自分で選んで決めて、それを守ってください。それが、本来の私につながります。

ユジュくん！他にみんなに言いたいことあるかな？

えつとね、みんなはお仕事好きな？お孫さんや子どもさんの世話は好きかな？家事は好きかな？好きではないけど普段から日常的にやっていることや、自分の役割としてしなければならぬと思っていることってある？

もし、そんなことがあるならば、それをやらない日をつくる。さぼることをする必要はあるかも

れない。今までの自分だったら絶対やらないような非常識なことをやってみると、わかることがあるよ。もしかしたら、それは怖いことで、絶対無理！できない！と否定的な考えが浮かぶかもしれない。そういうことこそやるんだ。そのタブーをやることで、こうあるべきという縛りから解放されてきた自分から離れられるよ。

そして、本来の自分に会えるんだ。会えたかと思ったら離れたら、本来の自分かと思ったら違うと思ってみたり、いろんな思いを経験するよ。それがいいんだよ。今までもそんな風に思ったことがたくさんあったんじゃないかな。その経験を大切に、でも、それはもう過去のことだからこだわらずに、今を感じるってことだよ。言葉にするのは簡単だし、読むのも簡単かもね。なら行動するのも簡単かもしれないよ。

だから、まずはやってみてほしいな。子どもみたいに無邪気に、子どもみたいに自由に、子どもみたいにとらわれずに。誰しもみんな子どもだった。その子どものイメージを持って、いろんな人や出来事に軽やかに接してほしい。そうしたら、いつの間にか本来の自分になっているはずだよ。

じゃ、今日は帰るね。またここに来るからお話ししようね。またね！

今までの歩みを振り返り、 これからへと繋げる

松山教場 和泉 利枝子

私のヨガ入門は本町会館学苑のヨガ教室から始まりました。

昭和の時代です。家族が既に入会していました。仕事が終わってから、夜のタイムに出るのに元気になって帰宅していました。

仕事の後で体を動かすのはしんどいのは、疲れるのではと思っていましたので驚きでした。その頃の私は悩みを抱えていて落ち込んでいましたから、元気を取り戻したかったです。

当時ヨガは人気の講座でしたので、申し込んでもすぐには入れず順番待ちでした。その頃の院長先生は藤本姓(旧姓)を名乗られていました。ご結婚されて千能院長となられました。藤本ヨガの名がよく知られていたもので、そのまま今に至っております。

院長先生はレオタード姿で指導されておりました。その当時、レオタードはまだそれほど普及していなかったのでも目新しく映りました。満面の笑

顔が印象的でした。授業にはついていけたように思います。中でもマツヤ・アーサナ(魚のポーズ)は胸筋が広がり爽快感が味わえました。シルシ・アーサナ(三脚倒立)やクジヤクのポーズは自宅でも練習しました。

授業中に教えてくださる心のヨガは新鮮に感じられて惹かれていきました。私は体の面だけだったとしたなら、おそらく飽きて続かなかっただろうと思えます。院長先生に教えていただいたヨガの教えはたくさんあります。思い出すままに書き留めてみました。

自分に足りないところが沢山あったとしても「それだけ良くなる可能性を多く秘めていることです」と教えて頂きました。義務・責任と権利・権限との関係について、義務・責任を果たすために権利・権限がある。これはその後の私の生き方に反映されています。当時の私はまだほんとうに生き方を知らなかったの

です。

本当のほんとうの真実(ほんとう)の自分——について一層目、二層目、三層目の自分と言われました。「良くなりたいたい?」「なりたいたい?」「一層目の自分」、「良くなるためなら何でもする?」「あの辺りは手を付けづらいなとちよっと考える自分があるでしょう」「二層目の自分」、「でも真実はやった方がいいんやろな」「三層目の自分」というふうに解りやすく教えて頂きました。

自分は二層目の浅い所までしか見ていないと思ったとしても大丈夫です。難しい事ではないのです。この教えを知らなくても誰もフツと感じている。フツと感じた事に心と体をついていかせる。『生命の声』に素直になるという事です。

やらずじまいにするとその時は楽だけどやり残し感があり、気が重い。だけどやってしまえば気分が良さが味わえる。やっとなる。「自分の好きな自分」と言われました。

この「本当のほんとうの真実(ほんとう)の自分」については、普段の授業や合宿、研修会、ミーティングで機会ある毎に頻繁に教えて下さいました。これから入り、これに終止することさえありました。そんな時、「また

これか、これは前に聞いた」と思えば、受け取り方が少ないとも教えて頂きました。それでも、「またこれか!」と何度思ったことか!!でも、時間が経過してみても「そうなんだ」と心底思えるようになってきました。大切な事だから繰り返し、繰り返し教えてくださったのだと、今になって思います。このようなヨガの教えは知ったからといってスーッとやれた訳ではないのです。何度も何度も教えていただき、実践しては失敗し少しづつ少しずつ身に付いていくものです。

「人生はあなたが主役」他人にいいものと自分にいいものとは違う。自分にいいものでもその時々で変わっていく。何事も『変化・バランス・安定』を繰り返しながら段々と良くなっています。



疲労回復、老化防止にパシモタナ・アーサナ

く。

現代人は感じる力が弱くなっていると言われます。ヨガのポーズで身体を動かしたあとのシャバ・アーサナの時に自分の体を観察します。身体を動かしている間は身体に刺激を与えているだけ。シャバ・アーサナのときに動かした刺激が反応して血行が良くなっているな、筋肉が伸ばされて気分がスッキリしてきた。硬くなっていたのがほぐれて楽になった。まだ突っ張り感がある。呼吸が深くなり、気分が落ち着いた。やる気が湧いてきた等と心の変化も感じ取れる様になったのは大きな収穫でした。おかげで内なる自分に目を向けられるようにもなりました。

以前に学術顧問をされていた谷川武先生が季刊誌に「ヨガと出会うのは砂漠の中でダイヤモンドを見つかるに等しい稀有な事」と書かれておりました。それまで全く気が付かなかったことなので、そうなのかと心に刻み込まれました。

「継続は力なり」と言います。どうかヨガを信じて、ご自身を信じて歩いて下さい。私にとつて院長先生は恩師であり、恩人です。院長先生にご指導いただいた多くの会員の方もそうだと思います。良い生き方を残

ヨガを始めて腰痛も肩こりもあまり気にならなくなりました。

松山教場 S・U

10年ほど前から義父の介護が始まり、又この近年は主人や母を見送り、気づけば自分が高齢者と言われる歳になっていました。

今迄の疲れが一度に来たのか、朝起きたときの腰痛に七転八倒、ひどい肩こりにも悩まされてきました。そんな時少し時間ができたので近くのフィッタにでも行こうかと思っていたところ、友人のMさんが以前からされているヨガを勧められました。今までは、この体の硬い私には絶対に無理と思っていたのですが、2年前に藤本ヨガ学院に入会しました。

しかし、2年と言ってもその間に義母を亡くしたり、家のリフォーム等何だかんだと用事があり、ヨガに通ったのは実質1年間でした。でも、お陰様でやっとこの頃は先生の言葉が耳によく入るようになり、点が線になりつつあります。

「吐ききる呼吸に集中して、身

体のどこにどのよう効いているのかを感じてください」と繰り返し繰り返し言われる言葉に身体が反応し、「無理しないで出来る」と言われるとホッと安心します。

以前通っていた整体の先生に「この腰痛をこのまま放っておいたら大変なことになりますよ」と言われたり、アロママッサージでは「首の付根から背中の肉が盛り上がっている」と言われ、息子に「姿勢が悪い」と言われ散々でしたが、今では背中の贅肉もだいぶ取れ、腰痛もなく、肩こりもあまり気にならなくなりました。

ヨガを始めると姿勢も意識するようになり、一日何度も胸を張って背筋を伸ばすと気持ちもスッキリします。20年、30年続けられている先輩方と愛の行法（二人一組で行う指圧やマッサージ）の時間に感じたことは、先輩の皆さんのアキレス腱周りがとにかく柔らかいのに感心し

ました。私も少しでも柔らかくしようとお風呂では足首中心に伸ばしたり縮めたりほぐしたりしていますが、先輩方のようになるにはまだまだ時間がかかりそうです。朝は深呼吸や猫のポーズなどをして、常に身体を意識して疲れをリセットして過ごせています。

教室ではまだまだヨガのポーズや用語も理解できておらず、先輩方をチラッと見ている状態です。ハードな動きがあったり、ゆったりしたポーズなどで2時間はあつという間に過ぎて授業の後はお茶をいただきながらのおしゃべりも楽しんでいきます。

シルシ・アーサナやサルヴァンガ・アーサナも補助があれば出来るようになって、少しずつ出来るポーズが増えて喜んでお



ストレス解消し、自律神経を整えるブジャンガ・アーサナ

して下さいました。季刊誌に掲載された『健康で豊かな人生を創造する人々』を目指して一日一日を大事に送られるように努めて参りたいと思っております。今、在るを良しとし、現在より『今、在るを良しとし、現在より』の向上を目指すも心に残っているヨガの教えのひとつです。ヨガを通して出会った皆様とご縁に感謝するとともに、これからも大切にしていきたいです。

合掌

ります。これも根気強く指導してくださる先生方のお陰と感謝しています。他の趣味等色々ありますが、何をするにも身体が元気でなくては何もできません。今の時代、食べ物ばかりでなく空気も水も土も汚染されつつありますが、気付きと意識を持って過ごし、ヨガも続けて少しでも長く健やかな身体で有りたいと願っています。

「はい、ではシャヴァ・アーサナ」
嬉し!!



保険調剤・ヘルスケア

平野薬局グループ



株式会社 平野

〒794-0028 今治市北宝来町2丁目2-22
TEL (0898) 32-0255
FAX (0898) 32-0350

Anniversary
120th since 1898

技、響く。

マルマストリック株式会社

今治本社 TEL(0898) 32-5000(代)
松山本社 TEL(089) 922-2121(代)

『しいんとしたとろ』のあるお母さんに



ゆる凛りんヨガ

小平・大沼公民館

立石 華かよ誉

「ママヨガ」に通い始めて、今年の六月で三年になろうとしています。月に二回ですが、それでも効果は絶大でした。ヨガの、体だけでなく気持ちも整えられるところが、とても好きです。

ヨガを始めたときは、長女が小学一年生になったばかり、次女が一歳二か月。長女は、朝一時間前に小学校へ行ったのに「まだ来ていません」と担任の先生から電話がかかって来たこともある（アリの行列を友達と見ていたそうです）。天衣無縫の人。次女は、原因不明のアトピー。そんな娘たちとともに、私は産後鬱も残り一杯一杯でした。でも今は、すっかり体も心も元氣になりました。

家村先生はヨガの前に、一人一人に「今日の体調、気持ち」をいつも聞いてくださいます。それがとてもありがたく嬉しいのです。メンバーは、みんなお母さんです。お母さんは、毎日、子

どもの体調と気持ちを気にしても、自分のことを考える余裕がありませんから。みなさんの話でもまた興味深く、聞く楽しみにとどまりません。同じ不調や運動不足があるな、上の子には厳しいな、など客観的に自分を省みるよい機会になっています。

さて私は、在宅で仕事をすることが多い研究者で、専門は口承文芸（昔話や伝説など）や児童文学です。研究者は「Publish or Perish」（論文を公表せよ、さもなくば消滅せよ）と言われてきます。よい論文をどれだけ書いたかが問われるのです。原稿は集中して書きたい。そんな時、子どもたちに「おやつはまだ？」「音

読聞いて」など時間を細切れにされるのが、一番辛いです。イライラして子どもにあたってしまうことも多々あ

ります。そのたびに自己嫌悪で、疲れているからだ、仕事を減らした時がありました。それでも変わったように思えません。

そんなときに家村先生から「イライラするのは、エネルギーがたくさんあるから」というお話を聞きました。むしろ元氣だから、余っているエネルギーを使う方がいいという考えに、目を開かれる思いでした。それとちゃんと弾けるようになりたかったピアノを、再開したのです。その後は、長女が練習せずとも口出ししなくなりました。娘のことより、まず自分が練習せねばですから。

ほかに家村先生の「体調が悪い時ほど、ヨガに来た方がいい」というお言葉に、驚きました。寝不足でも、月経痛（これも大分なくなりました）でも通うようにしています。最初はフラフラでも終わった時に、体はすっきり、気持ちは穏やかにになります。

私は体も柔らかいので、ヨガの簡単なアーサナはすぐ真似る



アーサナの王様、シルシ・アーサナ

ことは出来ず。でも家村先生のヨガのおかげで、形だけでは駄目だということが分かりました。例えば本当はどこに力を入れなくてはいけないのか、柔らかいならここまで動かさないと、ということを知りました。体に響くヨガが、少しずつ出来るようになって来ています。

つい最近も、ヨガのよさを感じたことがありました。それは、次女を連れてヨガに参加しなくてはならなくなった時のことです。次女は、台風のような自由人。電車の中で歌を歌い、幼稚園のお迎えに行けば帽子と鞆を放り投げ、茂みにもぐって枝を拾っては振り回して走りだす、魔の三歳。とても大人しくしているとは思えません。

少し遅れて駆けつけると、ちょうど最初の瞑想の時間でした。次女の手を引き入った和室は障子を通して入る朝の光が真っ白で、みなさんの姿勢を正した佇まい、しいんとした空気に、思わず私も立ち止まりました。それまでペラペラとしゃべり続けていた次女も黙りました。家村先生の「開目します。合掌」の声で、我に返りヨガのマットを広げたのですが、次女は、そのまま静かにしています。時折鼻歌を歌ったり、私に登ってきたりしていましたが、ヨガのあいだ一人で遊んで穏やかに過ご

していました。部屋に入ったときの、あの静まり返った澄んだ空気に触れたのがよかったのでしよう。三歳でも、感じるものがあるのですね。

こんな詩を思い出しました。「自分の感受性くらい」や「汲む」という詩が有名な茨木のり子さんの「みずうみ」という詩です。

「だいたいお母さんでものはさしいん」としたとこがなくちゃいけないんだ」
名台詞を聴くものかな！

ふりかえると

お下げとお河童と

二つのランドセルがゆれてゆく

落ち葉の道

お母さんだけとはかぎらない人間は誰でも心の底にしいんと静かな湖を持つべきなのだ

田沢湖のように深く青い湖をかくし持っているひとは話すとわかる 二言 三言で

それこそ しいんと落ち着いて

容易に増えも減りもしない自分の湖

さらさらと他人の降りてはゆけない魔の湖

気がつけば12年？ ヨガに感謝!? 感謝!!



中野ヨガ
嘉藤 喜美子

藤本ヨガに出会ってから12年が経ちました。

「断食合宿に行きたいけど一人では不安だから、一緒に行かない？」と今治教場に通っていた姉から誘われたのがきっかけでした。その頃はスポーツジムでヨガレッスンを受けていた

ので、断食には不安はあったものの興味はあり、即答で参加することにしました。

初めての断食合宿ではありましたが、朝から晩までアーサナや瞑想の毎日の中、苦しさを味わうヒマもなく、終わったあとのなんとも言えないスッキリした気分は今でも鮮明に思い出すことができます。その合宿の時に、千能千恵美先生から東京にも教場があることを教えていただき、早速東京で藤本ヨガの先生方のご指導を受けることになりました。

このようにして、57歳から始めたヨガですが、ヨガをするこ

とがどんどん気持ちよくなり、初めはできなかったポーズが少しずつできるようになって快感を覚えてしまい、週に5回程度レッスンを受けるようになりました。

その後、たくさんの先生や仲間にも恵まれ、指導士となることもでき、5年前からは家村先生のお誘いを受け、小平や荻窪で若いママを中心とする教室にも

出向くことになりました。その延長で、地元の中野でも教室を始め、現在は月に7〜8回レッスンをしています。その中で、初心者の方や40〜80歳代の男女の会員さんに出会うことができ、たくさんさんの経験・体験をお聞きすることができると感謝の日々を過ごしています。

「ヨガで学び、身についたことはなんだろう？」と自問することがよくあります。仕事や友人関係で難問にぶつかった時、つくづくヨガをやっていたよかつ

た！と感じます。どんなに困難なことでも「それほど大したことではない」と思えるようになったのは、ヨガの考え方を教えていただいたおかげと実感することが多くなりました。「今を大切にすること」「自分一人の存在は宇宙に比べればちっぽけでも、どの命もかけがえのない存在」「過去にとらわれず前進」など、私の楽天的な性格にぴったり合致したのかもしれない。

毎回、宮崎康則先生が季刊誌を送って下さいます。皆さんの体験談は指導の上でもとても参考になり、自分も行きたくなるような旅行記を読ませていただくことで背中を押され、私も書いてみよう！と勇気が湧きました。書くことで気持ちの整理ができたことや、皆さんに読んでいただけることに心から感謝しなくてはなりません。

来年には70歳になり、体力も徐々に衰えていることを実感している中でも、私のヨガの目標

教養や学歴とはなんの関係もないらしい
人間の魅力とは
たぶんその湖あたりから
発する霧だ

早くもそのことに
気づいたららしい
小さな
二人の
娘たち

「しいんとしたところ」があるお母さん。私も憧れます。「しいんとした」時すら持てず、毎日が慌ただしく過ぎてゆくばかりは「会員の皆さんに支えられつつ、死ぬまで元気にヨガ！」で決まりです。

ヨガの醍醐味や心構えを熱心に教えて下さった千能千恵美先生、増田俊子先生、加藤真知子先生、そして宮崎康則先生に心から感謝いたします。

合掌



ニューカレドニアの砂浜で英雄のポーズ

医療法人

かとう歯科

一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント

■診療時間 9:00~18:00
■駐車場 約15台 駐車可能
■休診日 日・祝祭・水

〒0120-468-270



りです。それでも、しいんと静かに自分の心と体に向かい合える時間がある。それが、私にとってのヨガの時間です。ヨガが終わっての「開目。合掌」の時の「しいんとした」気持ち。その気持ちを感謝とともに、日々大切に過ごしたいと思えます。

『ママヨガに出会って』



ゆる凛りんヨガ

小平・大沼公民館

椎名 由美

36歳の秋、子供を出産して1年半過ぎに、私はヨガと出会いました。

毎日のように通っていた近所のこども広場で出会ったママ友に誘われたのがきっかけです。自分の体調に不安を抱えており、また少し育児から解放される時間が欲しいと考えていた頃でした。彼女は「今の私にとってヨガは心の支え」と言っていたのですが、私もじきに同じ思いを抱くようになりました。

その当時、私はひどいめまいに悩まされていました。子供を産んで3ヶ月のときから、就寝時や寝起きにぐるぐる頭がかき回されるような、吐き気を伴う激しいめまいが2週間〜1か月ほど続き、急に消失してはまためまいが起きる、を繰り返していました。初めての育児でも精一杯の毎日なのに、どうしてもこんな体になってしまったのだら

うと不安と自責の念にとらわれていました。次第に行動が消極的になり、体も心も負のスパイラルに陥っていききました。とにかく、めまいが起きないように静かに省エネで生活する、それがその当時の私の生き方でした。

ところで私のそのような症状は、耳鼻科で診てもらおうと良性発作性頭位めまい症とのことでした。少し大きな病院で精密検査もしましたが、耳が原因で命にかかわるような病気ではないので、薬を処方され、三半規管を鍛えるようなめまい予防体操を指導されました。

ママヨガは月に2回、公民館で約2時間の保育付きママサークルです。長続きする自信がない私は、とりあえず体験レッスンに行ってみようと思いましたが、初めてのレッスンは予想に反することばかりでした。

まず驚いたのは、いきなり体を動かすのではなく、一人ひとり体調や近況などを報告することでした。正直なところ、今知り合ったばかりの人たちに自分のことを話すのはかなり抵抗がありました。でもいざ自分の番になると話すことがたくさんありました。

次に驚いたのは、体を動かす段になると息が上がるくらいきつかったことです。その日の私の日記にはこう書いてありました。「ヨガというより筋トレ」。それから、こんなにきついことをやるなんて、体力を消耗しすぎてしまうし、続けられないと思えました。実際、ヨガの後はお腹もペコペコにすいて、午後は子供と爆睡でした。筋肉痛も何日か続きました。

そしてその日一番驚いたのは、家村先生の言葉でした。「あなたは動ける人、エネルギーが内にとまりすぎてそれが不調の原因になっている」と。動きすぎて疲れているから休息が必要だと思っていたのに、全く逆だったことを指摘されました。今までなるべく省エネで生きていたのは何だったんだろうと愕然としました。

そんな目からウロコ体験のレッスンを終え、本格入会をしてあつと



ブルックブルーを高める集中シャ・アーサナ

いう間に2年が経ちました。始めはついていくのに必死でしたが、ほんの少しずつヨガ的な体・思考が染みついてきました。体を動かすこと、動かしただけで感じることを感じたことから考へてまた体を動かすこと・・・続けていくうちに体も心もよいほうへ変化していくのを感じられて面白くなっていました。

体に起きた変化は、わずかながら体重が減ったことと、姿勢を正しく保つようになったことです。また、ヨガ後の空腹感や疲労感があまり感じられなくなり、かえって覚醒して体が軽くなり、やる気が沸き起こってくるようになっていきました。残念ながらもめまいはまだありますが、原因が首・肩まわりの血流が悪いことだとわかってきました。日常でも、ヨガをしていても、肩回りに力が入ってしまう癖があるので、肩ではなく腰に力が入るようにすることが今後の大きな課題です。そして体の不調は体のサイン、整えようともがいているから症状がでているのだと、

冷静に受け止められるようになりました。

心の変化は、家村先生からいただいた言葉の影響が大きいです。「人と比べない」結果より過程が大事。子供のことも自分自身のこともいつも誰かと比較して落ち込んだり、目に見える結果ばかり求めていた私には、真っ直ぐすぎて眩しくて衝撃的な言葉でした。またあるときに、先生が「あなたはここで何かを得ようとして来ている」とおっしゃって、私の気持ちが伝わっていたように思えてとても嬉しかったのです。私自身も具体的に何をしようとしているのかわかりませんが、ここにいけば私にとってプラスになると信じていてもヨガに行っています。それから、ヨガのポーズが自分の中でピツタリきたとき、理屈抜きで気持ちいいと感じられた体験が少しずつ自信になっていきました。体も心も彷徨っていた私にとって、ヨガは一つの大きな道標になっています。

また、サークルの仲間と同じように子供を持つママたちなので、育児に関する悩みや不安を共有できたり、頑張っている姿を眼前にしたことも励みになりました。子供に対する接し方や、育児の考え方も柔軟になったと思います。

最後に、ここまでヨガを続け

ニュージーランドの旅(上)



松山教場

大野 和子

オークランドまで10時間の直行便である。真冬の国から真夏の国へ。時差は4時間。日本より時計の針を早める。昼に到着してバスで4時間南に走って、目的地の噴火湖ロトルアへ。その道中は延々とどこまでも続く草原の牧場が両側に広がっている。

この国は人口が少なく、社会保障が充実していて、落ち着いた農業・牧畜の国だ。観光産業を展開しようと近年観光客呼び込み、人手がとて足りないという。現地案内人も手配できないから、自分たちで何でもしてくださいとのこと。添乗員のHさんは大変そうだ。

ツアーメンバーは18名、正月休みとあって、家族・友人で参加が多く、一人参加は二名のみ。72歳の男性と私。やっぱり私が最高齢(気持ちはかなり若いのだが)鉄道も路線バスもなく、全くの車社会。車がなければ生活できない国で、大半が日本車

である。車窓は草原が広がって

うっとりする緑の景色に、のんびりとした牛が100頭ほどいたり、羊の群れが草を食んだり、そして大きく育っている丘の上に立つ木々は、それだけで絵になるようなたずまいをそれぞれが誇っているから、自然に歌を口ずさみたくなる。そんな光景に嬉しさがこみあげてきた。「この国は大地がすべて公園のように美しい国のようだな?」と思った。ロトルア湖のほとりには昔のイギリス風の凝った建物があり、花壇には見事に花々が咲き誇っていた。この国は植物や花や自然を大事にするよう法律で特にこだわっている

と詳しい説明があった。「やはりこの美しさはそのお陰なんだ!」と納得できた。

実は20年ほど前になると思う、夫とこの北島を旅したことがある。彼は旅行社の旅が嫌いで、自分で安いチケットと最初

の宿だけをネットで取って、行き当たりばつたりの旅しかなかった。またイギリス関連の国は車が左車線で走れるので、ドライブがしやすいから好ましく、空港でレンタカーを借りて北島を自由に走った。本当に懐かしく思い出を辿った。今になるとあのような旅はワクワクした。地図を見て、「次こっちへ行ってみようか?」ほら、北の最先端までこの道で行けるよ!」あの塔も登ってみよう!」この先にちよつとした町がある」と言った調子。

日本人の女の子や西洋人の男性がヒッチハイクしていたから、乗せて会話を楽しんだり、港でディナークルーズの案内があったから申し込んで、素敵な夜をすごしたり。あの時、この国を面白く感じたのは、地名がケアケアとかタウポとかワイタンギとか、もつと面白い地名が多く、言いにくい発音をしながら笑って楽しんだ。マオリの地名である。先住民マオリが尊重されていると感じた。夫との旅で嫌だったのは、ヤツは意地悪なところがあった、喧嘩もつきものだったから。でも今はあの世の彼に感謝している!

二日目のワイモア観光は青い光を放つ鍾乳洞の中に広がる幻想的な「土ボタル」を鑑賞する。夫と来た時も観ているが、これは忘れられない光景だった。鍾

乳洞への案内はマオリの頑健そうな男性。腕いっぱい、また首にも入れ墨をして、頼もしい声で話す。この鍾乳洞は声や音が響くのでコンサートも開かれるとか。その奥へ進んで下へ降りていくと、チラチラと天井に光るのが見えてくる。実は芋虫のような虫が光る糸(蜘蛛の糸のような)を、一匹に20本ほど垂らして小さな虫が飛ぶのを捕まえて食べて生きているのだそう。決して虫ではない。その虫は音や光に敏感で、決して声を出してはいけなく注意されて更に深く暗い地底へ進んだ。水辺につくと手漕ぎの舟に20名ずつを乗せて無音の洞窟へゆっくり漕ぎ進む。頭上には見事な赤い光の粒のカーテンが天井一面に広がる。ワウッと沸き上がりそうな声を胸にとどめて、真暗闇の中で痺れるような感動を胸と頭にはちきれそうに感じて観入った。その痺れは今でも頭に残っている。これはまさに幻想的な世界だった。



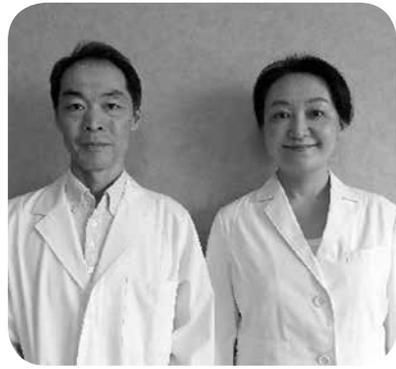
マウントクックをバックに1枚

られたのは、家村先生のご指導と温かいサークルの皆さんのおかげです。また、誘ってくれたマ友にも、改めて感謝の言葉を述べたいです。今の私にとって果てしなく高い目標ですが、いつかどんな状況でも深い瞑想に入れるようになりたいです。まだまだ発展途上の未来あふれる自分であると信じて、私のペースで歩んでいきます。

ニュージーランドは南極に近く、湿った風が山に押し寄せて雨がとて多い。天気予報も当てにならない。天気は1日に何度も変わる。テカポ湖を目指して2時間ほど走るうちに、雨が激しくなってきた。「これから雨ばかりだったら、山や湖の景色が素晴らしいはずなのに、全くつまらなくなってしまう!」今回は景色のほかの興味を持たない旅、食べ物やお土産の話ばかり延々と話す添乗員にうんざりしてきて、目をつむって眠ろうとした。

テカポ湖が近くなってきた頃、小降りになった。それが湖に着く直前、「うそでしょ?」というほど青空が広がり、湖の水は乳白色の混ざった見事なブルーで、日の光に輝いていた。遠くを囲む雪を残した山々の美の調和にみんなの歓声が上がった。バスを飛び出してカメラを持って湖畔にくりだした。

鍼灸治療室より よもぎだより



よもぎ鍼灸治療院

廣橋 優美悟

之を知るものは之を好むものに如かず 之を好むものは之を楽しむものに如かず

今年度の記事はリラククスをテーマとすることを前号でお知らせしました。

春は「発陳」といい、全てのものが萌え出ずり、生き生きと栄える季節です。陸上では、花が咲き、冬眠していた動物たちも目覚めて活発に動き始めます。海の中では植物プランクトンが大増殖し（春季ブルーミングといいますが、少し遅れて動物プランクトンが増え、更にこれを餌とする魚が…というように連鎖的に生態系が活性化します）。

人間にとっては、朝早く起きて散歩をし、髪の毛をゆるやかにとほぐし、自然を愛で、何事もゆつたりとした気持ちでいる

ことが今の時期には大切なようです。

うちでは、朝起きてから眠りにつくまで、私的な時間にはよく音楽を聴いています。時間帯によって聴く音楽や曲の種類も異なります。

朝はどうしても時間に追われがちです。そんな時こそBGMはゆつたりと聴きたいので、比較的シンプルな編成の音楽を選ぶことが多いです。最近気に入っているのは、福田進一の演奏による「優しき玩具」吉松隆ギター作品集です。優しいギターの音色にハーモニカが時折絡み合い、朝の慌ただしい時

の流れをゆつくりしたテンポに変えてくれます。これをバックにコーヒー豆を手動のミルで挽くと、「豆がカリカリと音を発しながらかぐわしい香りを放つ粉へと変わり、それに一滴ずつお湯をドリップしていく時間は朝の幸せなひと時です。

食事を作る際は、気分を高めような音楽を選択します。定番のものはありませんが、例えばチエット・ベイカー。ジャズをご存知の方は、気分を乗せるのに何故チエットを聴くのかと思われるかもしれませんが、「チエット・ベイカー ライブ・イン・トーキョー メモリアルボックス」というCDからは、彼の闊達なトランペットを聴くことが出来ます。また、器楽演奏に加えて、彼の代名詞的な「マイ・フアンニー・ヴァレンタイン」の歌唱と演奏も収録されており、個人的には料理中にかけることの多い盤です。

料理中のもう一枚は、昨年亡くなられた「音の魔術師」と呼ばれた菅野冲彦さんが録音された世良譲の「バックス・スウィング」です。ミディアムテンポの曲を中心に、まさに「リラククス」というイメージの演奏です。アルバムのジャケットには、ウイスキーの水割りらしきグラスがピアノの上に置かれ、葉巻をくわえた世良譲が写っています。

ます。これは、ピアノ、ドラムス、ベースのトリオ編成ですが、肉厚な音像に豊かなホルルの響きが捉えられた録音も加味され、実感の強い素晴らしいサウンドグした演奏が堪能できます。

夕食後は照明を落としてゆったりと過ごしたいものです。女性ボーカルのキャロル・スローンが六本木のクラブで録音した「ア・ナイト・オブ・バラード」は、ピアノを歌伴にしたスタンダードのみで構成された演奏です。「煙が目にしみる」と「ダニー・ボーイ」は、情感の豊かさや声質が見事にマッチしており、つい聴き入ってしまう名曲です。

就寝前に聴く演奏を2枚挙げておきます。

一枚目は、ショパンの「ノクターン」です。今更付け加えることもないですが、とにかく美しくも切ない曲達ですね。パリに移住した後は、39歳で亡くなるまでポーランドに帰郷しなかつたショパンです。愛国心が強いにも関わらず、故郷を異国から想っていた彼の寂寥が感じられるように思います。とはいえ、就寝前のひとときには、美しい旋律に純粹に耽溺するのが心地よい睡眠につながる気もします。多数のショパン弾きが演奏していますので、それぞれを日によって聴き比べ、自分のお気に入りの演奏を探してみるのも

楽しみ方の一つかもしれません。次は、ビル・エヴァンスの「ユー・マスト・ビリーブ・イン・スプリング」です。これは、多数の名盤がある彼のアルバムの中でも傑出した一枚だと思います。「ワルツ・フォー・デビー」が一番有名なエヴァンスですが（私も大好きな一枚です）、その生涯の到達点とも思える前記「ユー・マスト」には彼のピアノリズムが全篇にわたって横溢しています。曲の構成からその演奏の細部に至るまで本当に素晴らしい演奏で、一日の最後に聴く一枚にふさわしいものだと思います。

今号のタイトル「之を知るものは之を好むものに如かず」之を好むものは之を楽しむものに如かず」という言葉は、論語の中の一節で、「理解し知っている者はそれを好む者には及ばず、それを好むものはそれを楽しんでる者に及ばない」という意味です。

「之」は、人それぞれ時と場合により色々なものに当てはまると思いますが、つまりは「好きこそものの上手なれ」とか「楽しむことが一番」ということでしょう。義務感ではなく、心から楽しめることをみつけて日々を暮らすことが、人生の楽しみだということになるのでしょうか。

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして
ありがとうございます。

皆様のおかげで、ヨガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山 教場

ゆる凜ヨガ

河端奈穂子 村上 啓子 家村 圭子 関口 奈々

H・Y 壺内 令子 乗松 直子

S・M A・N 四谷 教場

今井 博子 渡辺 要子 崔 昊朴 今花

東 映子 池川恵美子 さくら 教場

藤田はかる E・H 山本 智子 K・M

山口ひとみ 今井 広子 A・S 西村 緑

森 幸子 奥岡登美江 学 院

M・K 佐藤 康弘 宮崎 敦子 大山 文子

K・O 大内 園江 宮崎 恭代

田村由美子 K・I (順不同・敬称略)

C・O 西岡 京子

赤羽 恭子 脇坂 恭子

正岡 敦子 緒賀 春枝

K・Y 井上 弘子

今治 教場

越智 寿子 井出チヨコ

近藤 知子 小泉 文香

R・K K・N

M・M K・H

K・M E・T

M・O H・S

K・S Y・H

T・K 村瀬アキエ



本の紹介



『動きが脳を変える』

(活力と変化を生み出すニューロ・ムーブメント)

著者 アナット・バニエル
出版社 太郎次郎社エディタス
定価 1,800円＋消費税

【著者について】

米国在住。人間の脳への関心から、身体運動の意識化を探究したM・フェルデンクrais博士に師事。幅広い年齢・職業の大人たち、スペシャリニースの子どもたちへの長年の取り組みから、科学にもとづくメソッドを發展させ、ニューロ・ムーブメントを提唱。現在、カリフォルニア州マリナーのアナット・バニエル・メソッド・センターを運営。プラクティショナーの育成、レッスンを希望する人びとを世界中から受け入れている。

【内容紹介】

脳が新しい回路を形成するための仕組みや方法などが細かく書かれています。「ゆつくりする。」ことについての重要性が腑に落ちました。

「動きに注意を向けること。」で、脳は

活性され、脳の神経細胞が枝を伸ばすことで、他の神経細胞が合体することで新しい回路が形成される。身体・感覚・感情に注意を向けることで、より大脳新皮質の構造と機能が、変化が示されてくる。近年では、大人になってもニューロンが変化してくることがわかっていくとのこと。現代の社会はストレスが多く、習慣的に筋肉は収縮状態です。よって、リラックスすることができなくなっており、「力を抜く」ことができなくなっています。つまり、脳自体も緊張状態であるため、活力の減退にも影響を及ぼすことがわかっています。これに対する具体的な改善方法やレッスンも書かれていますので、おすすめです。レッスンは実際にやってみると、効果的であり、自分の身体に対する気づきが生まれました。今までの自分の身体への負担が理解ができると思えました。(Amazonカスタマーレビューより)

●本書は、素晴らしい結果を生み出す脳の可塑性にアクセスする方法を教えてください。

——ノーマン・ドイジ『脳はいかに治療をもたらすか』著者、精神科医

●これはあなたの能力を向上させるための、強力で実践的な戦略だ。

——マイケル・マーゼニック (脳科学者、USF名誉教授)

●私が脳卒中から生還したときに用いた方法と同じ原理を、アナットは応用している。彼女は動きと脳の変化を理解している。

——ジル・ボルト・テイラー『奇跡の脳』著者、脳科学者

よもぎ鍼灸治療院 (4月から開院時間変更します)

開院時間：10時～12時、14時～18時(18時以降応相談)、予約優先制

休日：火曜及び第2・第4日曜日

治療時間：初診時1時間半～2時間、2回目以降約1時間

連絡先：電話 080-9374-5780 (夜8時まで)

E-mail: yomogishinq@gmail.com

HP: https://yomogishinq.jimdo.com

土地・建物を
売りたい・買いたい
今のお宅の
建替え・リフォーム
をお考えの方、まずはお電話下さい!



株式会社 ダイニチ建設

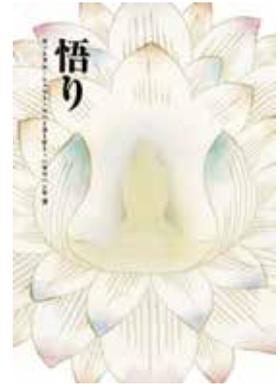
松山市勝山2丁目18-3(本山ビル1F)
http://www.dainichi.org/ ★e-mail dainichi@libe-catv.ne.jp

お問い合わせは (FAX) 941-0828
TEL (089) 941-0808・947-0022

『サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ』の教え

聖典を学ぶことはアーサナ・瞑想と同じく大事なヨーガ修行の一つです。今回はサットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ著『悟り』の「真の自己」の章「自由と愛」についての部分です。

本書はサットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ（京都のヨギさん）がサットサンガ（真理の集い）において語られた教えの神髄を抜粋したものです。千能院長は入院中もヨギさんに最期までお教えいただきました。



『サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ』とは

八歳の頃、なんの前触れもなく、ごく自然にニルヴィカルパ・サマーディという無念無想の完全なる真実の意識に没入し、真の自己であるアートマンを悟られた。その後十代において、シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサは日本ではまだほとんど知られていなかったヨーガを自発的に実修される。師は強烈なアーサナを修練され、瞑想によって世界の理、心と身体の仕組みを徹底して解明されていった。何の知識にも頼らず、師はヨーガの真髄を自らの実践によって体得していかれた。師は速やかにすべてのヨーガを成就し、それらが悟りを実現する真実の道であることを明らかにされた。1976年京都にある師の実家にマハーヨーギー・ヨーガ・アーシュラマが設立される。以来、アーシュラマには数多くの人々が訪れ、真理の教えを授かるようになった。（「悟り」序より抜粋）

自由と愛

それからしばらくの間、ヨーガの実践についての問答が続く。アーサナ・瞑想クラスに来始めて間もない方に向かって、

ヨーギー「ヨーガの学びはおもしろいですよ。学校の勉強よりもずっとおもしろい。この宇宙のからくりや、いろんな謎が解けてくるようになって楽しいと思いますよ。」

誰もが幸福と同時に自由というものを願っていると思います。でもこの世界はいろんな制限があります。昼がくれば夜はやってくるし、夜はまた朝が征服する。この身体も心もつかの間の自由を味わっても、すぐに不自由を感じてしまいます。でもそれは何かの条件というものに執らわれているから、どうしてもその結末は不自由になってしまう。だけどその魂という本体、本質そのものはもともと幸福であり、また自由です。まったく不自由がない。つまりは我という利己的な私と、この世界に対する執着——幸福であれ、自由であれ、所有しようとする——それが結果においてこの世界では成立しないから、不自由を味わってしまうわけです。だから利己的な我と我がものという思いを取り除いてやれば、自由です。もう執着するものがないのだから。

それはちょうどこの手で何かをつかむこと、執着というのはつかむことです。（片方ずつの手で物をつかむ動作をされながら）これをつかみあれをつかみしていると、この状態（両手が塞がっている）とても不自由です。（パッと手を開いて）放せば自由でしょう。またつかめるし捨てられる。（つかんで放して）自由自在！こういうふうにして人生という中で対処できれば束縛感からも解放されます。たとえ良いことがきても執着しないで、また悪いものがきてもつかまないでいられる」

ヨーギーは軽快に笑われ、そして続けられる。

「現代における大事な言葉でもある愛もまた同じです。愛というのは何かといえば、今の自由の原理と同じです。愛するもの、愛する人、愛することそれに執着すると苦しみが大きい。たぶんみんなも経験があるかもしれないけど、愛の始まりはとっても純粹です。愛する人に自分を捧げようとするでしょう。何でも相手の気に入ることを、相手の喜ぶことをしようと努力する。でも、その愛が時を経ると、かたちを変えることがある。二人の人間の通い合えず愛が本当の愛に恵まれていればいいけども、しばしばお互いの心の変化というものが微妙なひび割れを起こさせる。そんな時、愛という名の下に相手を束縛しようとか、時には憎んでしまうようなことすら起こってしまう。当初の自らを捧げるという気持ちから、相手から自分に捧げさせるという、そういうふうに変化してしまうことがある。これは私たち人間が犯しがちな愛の姿です。もしその愛が純粹に移行しているならば、常に相手の幸せを願っているに違いないし、自分を喜ばせることよりもむしろ相手が喜ぶことをしようとするのが愛の姿だと思われる。だから人を愛することやいろいろなものを愛することは、とっても素晴らしいことですし高貴なことですけど、他者よりも利己という自分を愛してしまっているということにならないように、気を付けなければいけません」

ワンポイントレッスン



お問い合わせ・お申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790-0878 愛媛県松山市勝山町2-18-3 本山ビル3F
TEL (089) 941-6871(代) FAX (089) 941-6875
URL: <http://www.fujimotoyoga.jp/>
E-mail: fujimotoyoga@gmail.com
今治教場 〒794-0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F
TEL (0898) 31-2889(代) FAX (0898) 31-2885
四谷教場 〒160-0008 東京都新宿区三栄町8 森山ビル東館2F
TEL (03) 5312-5272 FAX (03) 5312-5273