

## Lesson 6-2 リズム

充実したスケジュールを立て秩序を創造する

日々のスケジュールを考え、時間の使い方を学びましょう。仕事と活動のスケジュールを把握すること、食事のスケジュールを把握するためのエクササイズの2部構成です。

### エクササイズ① ライフ・テンプレート

下のテンプレートは日々の決まりきったこと、生活で何が定期的に起こっているのかを反映しています。週ごとに仕事、余暇、学校、他の活動を整理する人が多いはず。翌週の活動を、以下の表のように書き込んでみましょう。(違ったスケジュールの場合、状況に合った表を作成し、自分に一番合った表を作成してください。)では、各スケジュールを決めましょう。

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	
朝	運動			運動	仕事			運動
正午	仕事		仕事					
午後		習い事		お迎え	学校	習い事		
夜			会合					映画

- 仕事はいつからですか?
- 朝早くからですか?
- 夜の勤務ですか?
- フレックス制ですか?
- 定期的に運動をしていますか?
- 習い事はありますか?
- 子どもの送り迎えはありますか?
- 年ごと、週ごとにスケジュールは変わりますか?

### エクササイズ② メニュー・テンプレート

メニュー・テンプレートは、ライフ・テンプレートと実際の生活上、整合を持たせるようにします。下のテンプレートは特定の食物についてではなく、スケジュールのひとつになります。翌週の食事を摂る時間を以下の表のように書き込んでみましょう。(多くの人は、週ごとのリズムで日中に規則的なスケジュールで食事を摂ります。異なるパターンの場合は、自分の食事時間を反映した表を作成してください。)

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
朝食	少量		大量(遅め)		少量	大量	大量
昼食	少量	大量		大量	少量	少量	少量
おやつ		少量	少量	少量			
夕食	適量	少量	適量	少量	適量	少量(早め)	適量

では、食事のパターンがどうか見てみましょう。

- ① 食事はいつ食べていますか? 毎日同じ時間でしょうか?
- ② 何回食べていますか?
- ③ 食事の量はでしょうか? 大量ですか? 少量ですか? 適量ですか? 一番多く食べるのは一日のいつでしょうか?

### 次回予告 Lesson7:水



Julia Ferré

北カリフォルニア在住。夫のCarl Ferréと共にGOMFを運営。GOMF発行「Macrobiotics Today」誌への原稿執筆、毎年のサマーキャンプの運営を行う。新刊「Food and Intuition 101」に加え、「Basic Macrobiotic Cooking」「French Meadows Cookbook」の著者。  
HP: www.JuliaFerre.com foodandintuition-jp.jimdo.com

このテンプレートは、自分の食事パターンを反映しています。時間の使い方やメニューを決める上での個々人の方法によります。エクササイズの目的は、自分の習慣を見直し、食事を計画的に摂るために人生のスケジュールを直感的に立てることにあります。規則正しい食事、睡眠、仕事のパターンを伴うスケジュールは、秩序と調和の土台となるリズムを創り出します。構造化された秩序が直感を創造し、取り戻すフレームワーク(枠組み)となるのです。

マクロビオティックを通じて感性を磨き  
直感力を鍛える101のエクササイズ



by Julia Ferré

# Food and Intuition 101



## 食と直感力

vol.7

ジュリア・フェレー  
訳: 七林 秀郷  
イラスト: Mendee

桜沢如一の弟子 ヘルマン・コルネリア相原夫妻が設立したマクロビオティック普及団体GOMF (George Ohsawa Macrobiotic Foundation) の代表カール・フェレー氏の妻ジュリアさん。マクロビオティックで4人の息子を育て、GOMFを通じて出会えた全ての方のお蔭で書き上げた著書『Food and Intuition』の内容を紹介していきます。

### リズムのレッスン エクササイズを行った感想

直感とは、「センス」とも言い換えることができると思います。よく「センスがない」「センスがよい」という表現を聞きますが、センスがないことは「ない」と思っています。おそらくセンスが「ズレている」だけなのでしょう。センスがズレていると物事がうまく進みません。「気が合わない」と、場を共有できないのと同じです。大切なのはセンスを「合わせる」こと「チューニング」です。音で言えば「ラ」の音、色(として認識している波)で言えば緑、食物で言えば全粒穀類(玄米)でしょう。「気の利く人」「気が回る人」「気持ちの良い人」などと仕事をすると物事がスマートに進みます。リマ・クッキングスクールでも、大事なものは「万事スマート」です。英語のスマートは「利口」という知性の意味もありますが、日本語のスマートは「整えること」つまり「秩序」で非常に感性的です。

社会で生きている限り、人との交流があります。周囲と自分を「同調させること」に長けている人は長生きし、社会に貢献できます。長生きの秘訣は「気の交換」でしょう。

### 感性教育

桜沢如一資料室の活動の中で、勝又会長がよく説明される「感性vs知性」の話があります。無限の見えない世界から来た我々は、感性が勝利者だと知っています。

感性を磨き、直感力を養う感性教育が必要とされています。小難しく万人ができない知的な教育ではなく、多様性と各人の陰陽相合を認め、生きる力が目覚める誰もが簡単にできる感性教育のひとつに「自分の鼓動(リズム)を感じる」ことがあると思います。誰もが生きている限り感じる事ができる自分のリズム。それらを感じることで感性を磨くことができます。「教育の基本は自分を感じる」と、このレッスンは教えてくれます。

