

「時間の使い方を振り返る」

クラス：	学生番号：	氏名：
------	-------	-----

きょうのテーマ：身体と仲良くなるろう

みなさんの今年の目標は、何ですか。今年こそ「夢をかなえる」ために、今日は「身体と仲良くする」ことを考えましょう。「夢をかなえた」人は身体と頭、言っていることと行動が調和しています。現代は、何かと頭だけが大切に考えられ、身体は後回しにされますが、身体や心からのメッセージを受け取ることは、とても大切なことなのです。

1. はじめに「アーユルヴェーダ」で気質・体質をチェックしましょう。

アーユルヴェーダは古代インドの伝承医学として5000年以上の歴史があり、「生命の知識」とか「寿命の科学」と訳されます。アーユルヴェーダでは人間の気質・性格・思考などを3つに分類して、それぞれにあった施術方法を行います。

チェックシートを見て、思い当たる身体的特徴や生理的特徴のチェックを入れ、各タイプの合計数を記入してください。思い当たらなければ無理にチェックしないでください。

	Aタイプ	Bタイプ	Cタイプ
①体格は	やせ型 <input type="checkbox"/>	中肉 <input type="checkbox"/> 中背 <input type="checkbox"/>	筋肉質または肥満型 <input type="checkbox"/>
②手足は	ながくほそい <input type="checkbox"/>	ふつう普通 <input type="checkbox"/>	ふと丸い <input type="checkbox"/>
③皮膚は	かんそう乾燥しやすい <input type="checkbox"/>	しつ湿 しん疹 が おお多い <input type="checkbox"/>	なめらか、やわらかい <input type="checkbox"/>
④顔は	いろぐる色黒またはしわが多い <input type="checkbox"/>	あか顔、赤ら顔、ホクロ、ソバカス <input type="checkbox"/>	いろしろ色白、ニキビが出やすい <input type="checkbox"/>
⑤毛髪は	あまり伸びない <input type="checkbox"/>	ほそくやわらかくすくない <input type="checkbox"/>	こ濃くフサフサ <input type="checkbox"/>
⑥関節・筋肉は	ひんじやくおと貧弱で音がする <input type="checkbox"/>	やわらかくふつう普通 <input type="checkbox"/>	おお大きくあつじゆう丈夫 <input type="checkbox"/>
⑦体力は	ないほうである <input type="checkbox"/>	ふつう普通 <input type="checkbox"/>	あるほうである <input type="checkbox"/>
⑧声は	ひく低くまたは小さい <input type="checkbox"/>	おお大きくはつきり <input type="checkbox"/>	たかくは張りがある <input type="checkbox"/>
⑨運動神経は	はったつ発達している <input type="checkbox"/>	ふつう普通 <input type="checkbox"/>	にぶ鈍い <input type="checkbox"/>
⑩話し方は	おしやべり <input type="checkbox"/>	りくつ理屈 っぼい <input type="checkbox"/>	ゆっくりおだやかに <input type="checkbox"/>

あせ ⑪汗は	あまりかかない <input type="checkbox"/>	おお 多 く のど 喉 が かわ 渴 く <input type="checkbox"/>	ふつう 普通 <input type="checkbox"/>
つう ⑫お通じ	べんひけいこう 便秘傾向 <input type="checkbox"/>	げり 下痢 <input type="checkbox"/>	けいこう 傾向 <input type="checkbox"/>
ねむ ⑬眠りは	あさ ね 浅く寝つきが悪い <input type="checkbox"/>	じゆくすい ね 熟睡、寝つきが良い <input type="checkbox"/>	はや 早くからあくびが出る <input type="checkbox"/>
たいちよう ⑭体調は	いた 痛みをかん 感じる <input type="checkbox"/>	ときどきこうないえん 時々口内炎になる <input type="checkbox"/>	い 居 ねむ りが おお い <input type="checkbox"/>
	さむ 寒 さに よわ 弱い <input type="checkbox"/>	よく ねつ を だす <input type="checkbox"/>	しょくじ ぬ べいき 食事を抜いても平気 <input type="checkbox"/>
	かた 肩 こ 凝りが おお い <input type="checkbox"/>	つめ 冷たいものを好む <input type="checkbox"/>	すこ 食べ ふと 少し食べても太る <input type="checkbox"/>
	ほね 骨 が よわ 弱い <input type="checkbox"/>	め 目 が よわ 弱い <input type="checkbox"/>	はな わる か ぜ 鼻が悪く風邪をひく <input type="checkbox"/>
きしつ ⑮気質は	すき きら おお 好き嫌が多い <input type="checkbox"/>	き 気 が みじか 短い <input type="checkbox"/>	にんたいりよく 忍耐力がある <input type="checkbox"/>
	けつ 決 だん 断 りよく が とほ 乏しい <input type="checkbox"/>	かんべき 完璧 <input type="checkbox"/>	しゆぎ 主義 <input type="checkbox"/>
	こうきしん つよ 好奇心が強い <input type="checkbox"/>	こうきゆうひん 高級品 <input type="checkbox"/>	しこう 嗜好 <input type="checkbox"/>
	らっかんでき めん 楽観的な面がある <input type="checkbox"/>	だいたん めん 大胆な面がある <input type="checkbox"/>	しんぱい めん 心配な面がある <input type="checkbox"/>

チェックの合計数 ( ) 点 ( ) 点 ( ) 点

あなたの体質は Aタイプ Bタイプ Cタイプ  
ABタイプ BCタイプ CAタイプ  
ABCタイプ

※チェックの数が多いのがあなたのタイプです。同数、またはほぼ同数の場合には混合タイプになります。

2. タイプ別、心と身体の特徴をつかみましょう。

Aタイプ (ヴァータ) 心配性、細い体格、快活な行動

- 心の特徴
  - ・ 長所：機敏さ、快活、速い理解、想像力豊か、順応性がよい
  - ・ 短所：気分の変動、不安、緊張、興奮しやすい
- からだの特徴
  - ・ 長所：機敏で敏捷な状態、すばやく軽快、傷口の治りが速い
  - ・ 短所：便秘がち、寒がり、腹部膨満、痛み、不眠、皮膚の乾燥

Bタイプ (ピッタ) 短期性、中程度の体格、力強い行動

- 心の特徴
  - ・ 長所：情熱的、知的、自信、勇敢、チャレンジ精神旺盛
  - ・ 怒りっぽい、批判的、憎しみ、破壊的、完璧主義、見栄っぱり
- からだの特徴
  - ・ 長所：快食、快便、身体が柔軟である、皮膚の輝き、はっきりした言葉
  - ・ 短所：皮膚の発疹、にきび、胸やけ、汗かき、目の充血、下痢

Cタイプ (カパ) 穏健性、がっしりした体格、寛大で気楽な行動

- 心の特徴
  - ・ 長所：慈愛、献身的、辛抱強く着実、心が落ち着いている
  - ・ 短所：こだわる、保守的、鈍感、おおざっぱ、パニックになりやすい
- からだの特徴
  - ・ 長所：体力・持久力がある、体格がよい、よく眠れる
  - ・ 短所：だるさ、眠気、口内が甘い、肥満傾向

からだ 一番大きな影響を与えているのは心であると考えます。そこで自分の気質と体質を知って病気になるないように、また、病気の人を病気から解放するのはいかに私たち自身の意識に触れ、バランスを取り、心のバランスを身体にまで拡張するかにかかっています。

このようなバランスの取れた心の状態がどんな身体的な免疫力にも増して、より高い健康を創造するのです。

## 第6回目標と指導の手順

### 目標

- ①夢を2本立てで考えてみよう。
- ②自分の夢の中で世の中に貢献できる部分を意識する。
- ③他人にも自分にも愛情を持つ。

### 指導の手順

- ①シートを配る。
- ②ワークを実施する目標とやり方を説明する。
- ③「来年4月、あなたは何をしていますか？」  
「1年以内にやりたいことは？」  
「5年以内にやりたいことは？」  
質問に答える形で夢や目標を書き出す。
- ④「夢の中で、世の中に貢献できる部分はどこだろう」と考える。  
ただ漠然と夢を追い求めていたときと、夢を愛、貢献、奉仕という視点で見ると  
ようにしたときでは、どのように感じ方が違うか味わう。
- ⑤夢を通じて他人に貢献するなら、宇宙の大きな流れさえも応援してくれること  
を力説する。
- ⑥今日の感想を書く。
- ⑦シートを回収する。