



## 寒くなって参りました。

寒いのが苦手な方には嫌な季節ですよ。冬場に体調面がスッキリしない人も多いかと思いますが、そういう方は、汗をドッサリかいてみるのはいかがでしょう？ 激しく運動すればいいのですが、半身浴やサウナでも汗は出ます。

発汗で有害重金属が排出されるからデトックスになるといわれてきましたが、最近の研究では排出されるのは微量とのこと。解毒効果は疑問視されています。

とはいえ、毛穴も開きますし、スッキリするの間違いなし。



## 惚気（のろけ）話は積極的に聞いた方がい説！

先日、あるお客さんとの会話から気づいたことがあります。

その方は30過ぎの女性で、前日に入籍したばかり。その女性に、「旦那のことをクソミソに言う奥さんが多いのはなぜなんですかね？」と聞いてみたところ、「なんかわかる気がする」とのこと。女性同士の会話などで、彼を褒めちぎったりすると微妙な空気になるので、「うちの彼なんてさ〜」と少し下げて話しをするくらいがいい塩梅らしいです。

「なるほど」と思いつつ、「じゃあ、ここなら遠慮なく彼の惚気話をできますね。どうぞ！」と言ったら、「聞いてくれます〜！」と彼の素晴らしさを熱弁。それはそれは素敵な彼で、彼女がのろけたくなるのも納得。しかし、堤防が決壊したかの勢いで次々と惚気話を聞いているうちに私のお腹が痛くなってきました。なので「すいません、お腹がいっぱいで苦しいです。もう勘弁して下さい」と惚気話を聞くのを途中でヤブアッパしたのです。



さて、私が疑問に思ったのは「なぜ腹痛になったのか？」です。一般的に、惚気話を聞いたときに「はいはい、ごちそうさま」などと言ったりしますよね。となると、惚気話は『お腹にたまる何か』なのではないか？ きっと下腹部にある丹田に陽気（邪気の反対）が満ちているのでは？ と考えたわけです。気が満ちるとはどういうことかという、ドラゴンボールの「カメハメ波」でイメージできるかと思います。エネルギーの塊です。惚気話を聞くだけでエネルギーが充填されるのだったら、お得だと思いませんか？

ということで、これからは惚気話の聞き上手になろうと思います。惚気話があったら遠慮せずにお話くださいね。

## 「不倫がやめられない」と相談されたら、なんと答えますか？

面白い本を見つけました。

『その悩み、哲学者がすでに答えを出しています』 小林昌平

今から3800年前にメソポタミアで発見された粘土板の文字に刻まれていた文章を解読するとボッタクリ店への不満がタラタラ。また、3200年前のエジプトでパピルスに書かれた文章には、部下と上司に板挟みになった中間管理職的悩みがつづられているそうです。

紀元前に生きた人も、現代人の私たちと同じようなことで悩んでいる。人間は、いつの時代も同じ悩みのまわりをグルグルしている。そんな悩みと真剣に格闘し、答えを出そうとしたのが哲学者や思想家と呼ばれる人たち。そこで現代人の悩みを哲学者の考えから解決するヒントを見つけようとするのがこの本の試みだそうです。



25個の悩みがあり、名前だけ知っていた哲学者の考えに触れられて興味深かったです。その中で一番インパクトがあったのが、「不倫がやめられない」という悩み（ちなみに私が不倫で悩んでいるわけではありません）に対する親鸞の答え。

「地獄にしか自分の住処はない」

なんか凄くないですか。もう地獄行き決定ですからってことなんでしょ？

親鸞自身が不倫していたかは定かではないようですが、仏教界ではタブーだった肉食をし妻帯して子沢山だったそう。そんな彼のテーマは「おのれの困り果てるほどの欲深さ」。そんな彼だったからこそ導き出された考えなのかもしれません。深すぎてよく分からないので私の中では保留することにしました。

色々な哲学者の中で、私が惹かれたのは17世紀のオランダの哲学者スピノザ。

「人間には"自由な意志"なんてないんだよ」という考え。



ところで、『100分de名著』というEテレの番組をご存知でしょうか？ 難解といわれる書物をわかりやすく解説してくれる番組です。スピノザの考えを解説してくれた教授は、「現代社会は"意志教"なるものを信仰しているのではないか？」と述べています。

「意志が弱いからお酒をやめられないんだ」とか「意志が弱いから学校に行けないんだ」などと、何もかもが意志で説明されてしまう現代社会。うーん、哲学って難しい。これも保留。

**編集後記** 便を溜めこむと苦しいですよね。気持ちも溜め込むことをせず放出したほうがよさそうです。のろけ話であれ愚痴であれ。ただし、あたり構わずにぶちまけまくっていると周囲がウンザリすることになるので要注意。便もトイレに放出するから被害がないわけでもない。気持ちの放出も"秘めごと"として話すのがいいのではないのでしょうか。 【大泉】