

## 「不便」の練習

大震災から4ヶ月。  
いよいよ本格的な夏を迎えます。  
その中で叫ばれているのが「電力不足」「節電」。

6月上旬。  
息子が合宿でいない週末。  
夫婦2人で、何時まで電気をつけずに過ごせるか？の節電にチャレンジ。

夕食開始6時過ぎ。  
右写真のように、外はまだ明るい。  
食卓の料理もしっかり見えます。  
しかし...  
いやぁ～ちょっとお恥ずかしい(><)  
この日のメニューが  
味噌汁、ししゃも、サラダだけですからね。  
ビール、日本酒は嗜んでおりますが。  
子供がいない時は、だいたいこんな感じで  
質素なものです。



あっ、心配しないでくださいよ。  
「太田さんち、経営不振で厳しいのか...」って。



大丈夫ですよ！  
おかげさまで太田東西薬局、今年で15年。  
たまにはうな重（もちろん国産）も食べています。

もともと漢方家の拙宅は「1日2食」生活で、節電ならぬ「節食」もそんなに  
苦ではありません。  
東洋医学には断食（だんじき）という治療法もありますからね！

## 部屋がだんだん暗くなっていく...

我が家では「食事中はテレビをつけない」というルールがあります。  
子どもが小学校の時からのおきてです。  
テレビは家族の会話を阻害しますから。  
ひとりぼっちで食べる時、テレビはいいですけどね。

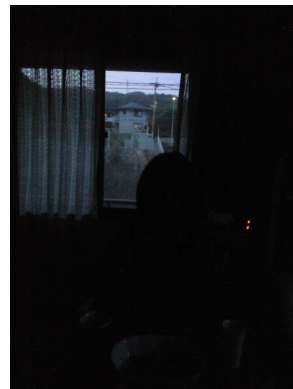
この日もテレビはついていませんから  
静かに、だんだんと暗くなっていきます。  
右の写真は7時半。  
外はまだ明るいですが、部屋の中は暗くて  
よく見えません。  
サラダが少し残っています。



で、対面の妻に目を向けると

妻の顔が、み、み、みえない... (泣)

夫としてこんなに辛く、せつなく、さびしい  
食事はありません.....。  
とっさに「スイッチON」しそうになりましたが  
ガマンガマン。

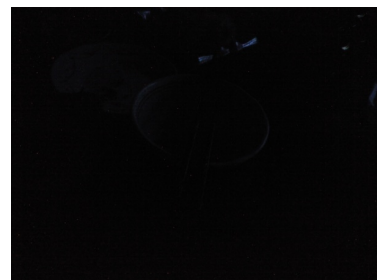
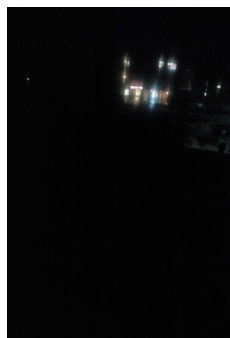


そして8時過ぎ。

外はもう真っ暗。

食器も見えませんが...

妻の姿かたちも... (涙)



ここで停電体験は終了し、スイッチON！  
2時間も実験していると、食べるものも無くなり  
会話のネタも無くなり...。  
暗やみでは、新聞も本も読めません。  
いつもの電灯がものすごく明るく感じました。



## 「暗やみ体験」から何を学んだか？

わかったことは2つ。

電気をつけずに、自然のままに身を置くと

- 1 . 食欲が止まる。食べ過ぎない。
- 2 . やることがなく退屈で、もう寝ようかな...となる。

つまり、「少食早寝」になる！ということです。

明るい（電気ON）ということは、人間の活動もONの状態になります。

その活動の一つが「食べる」という行為。

明るさと食欲は比例関係にある、そう実感しました。

いつもの週末は食事の後、軽いおつまみでもう一杯！となっていました  
これが暗やみでは欲しくなくなるんですよ。

脳に「もう食べなくていいよ、もう寝なよ！」と言われているようで。

暗やみでは読書もできず、家族の顔も見えませんが、話すこと、することが  
ありません。鼻くそはほじれますが...（笑）

そうすると必然、「歯磨きして、もう寝ようかな」ってなります。

エジソンと電力会社のおかげで、私たちの生活は豊かになりました。

しかしその結果、「病気は増加の一途」「病気がこじれて治らなくなった」と  
いう負の面も否定できません。

なぜなら夜間電気ON生活は、自律神経に逆らう行為だからです。

夜間、脳が電気を浴び続ければ、自律神経は日中モード（交感神経優位）の  
ままですから、身体はいつも緊張臨戦状態になります。

必然、以下のような病気がもたらされます。

高血圧、心臓病、不眠症、肥満、糖尿病、ヘルペス、更年期障害、不妊症...

私たちは放射能汚染の前に、すでに「自律神経汚染」されているんです(コワッ)。

「多食遅寝」。夜も明るくて便利な生活の負の産物です。

日の出とともに起き、日の入りとともに眠る...

不便な生活を意識すれば「少食早寝」になり、治らない病気も案外あっさり  
治るのかもしれない。

4月から当局のホームページでブログ（日記）を公開しております。  
パソコンをお使いでないお客様のために、月間アクセス数が最も多かった  
ブログを今回からこのページに掲載いたします。

## 家庭は「緩」の場 2011.6.7

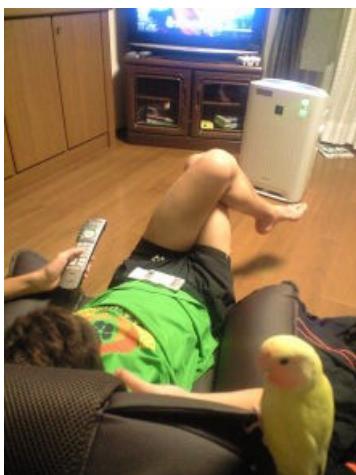


先日の日曜日、二男坊の高総体の応援に佐世保まで  
妻と出掛けました。  
二男坊はバドミントンに中学から頑張っておりまし  
て、そこそこ上手なようです。  
が、2試合目で惜敗。  
中学3年の中総体以来の試合観戦でしたが、父ちゃん  
はうれしかったです。

なぜって？

中学の時と違って、積極的にスマッシュを打ち込んでいたから、です。  
中学生の二男坊は技巧派タイプで、ネット際にちょろ～っと落としたり  
絶妙のサーブでポイントしたりで。星一徹モードの父ちゃんから  
「もっと打ち込め～～！」とゲキを飛ばされていました。  
二男坊くん、もともと争いごとを好まないやさしい男なんです。（長男くんもです）  
2年ぶりに見る試合ではその二男坊がアグレッシブにスマッシュを打ち込んでおりまして  
父ちゃんは感激しました（涙）  
やる時はやる！男だったのです（涙、涙）

そして夕飯後のお決まりのタ～イム！ そしてポ～～ズ！



おなかにケータイ。  
左手にリモコン。  
右手は髪の毛。  
二男坊くん、いつも以上にリラックスモードのようです。  
父ちゃん母ちゃんが「リラックスし過ぎではないのか...」  
「勉強は...」と心配していたその時、  
我が家のインコが、こちらを向いて語りかけてきました。  
「息子さん、心身ともに高総体で疲れているから、宿題は！  
テレビなんかみてないで勉強して早く寝ろ～！」なんて  
言わないで。宿題がたくさん出ていること、しなきゃいけない  
ことは本人が一番わかっているの。だから息子さんを信じて、そっとしておいてあげて！」

な、な、なんという母性愛インコちゃんなんでしょう～～～（涙、涙、涙）  
バドミントンと同じく、健康な生活には「緩急」が必要。  
子どもたちにとって学校が「急」なら、家庭は「緩」の場。  
家は子どもの「楽屋」であるべきです。