

## 胎教 - 自分の道の標識 (1)

ゲスト 伊藤 真愚 (いとう・しんぐ)

1935年長野県生まれ。中央大学卒業。青年の時から鎌倉円覚寺居士林に参禅するとともに、東洋医学を学ぶ。1975年、伝統の東洋医学をさらに追求するため、郷里の長野県伊那市に、漢方思之塾を開設。後進の育成とともに、伊那、東京、水戸などで診療に当たっている。日本ホリスティック医学協会理事。著書に『東洋医学の知恵』『さて、死ぬか』『第二の脳で生き方を変える』『胎教』などがある。

## 親の愛と祈り

**井深** 先生のご本『胎教』大変おもしろかったですけど、特に“気”について、先生の本で教えられました。非常に分かりやすく書いてあるんですね。

**伊藤** ありがとうございます。

やっぱり医学といえますと、どうしても物事を具体的に、具体的に見ていかないといけない、というわけで、“気”という問題も、私たちの日常生活の中で、どのようにうまく活用できるかという面が中心になってまいります。

**井深** 先生も信州の方ですが、私は松本の鈴木鎮一先生に大きな影響を受けました。

初めて鈴木先生に会った時に、バイオリンは何歳から始めたらいいかと伺いましたら、バイオリンはテクニックが難しいから4、5歳ですねと言われた。それでお別れしたんですけど、その次、大分たってからお目にかかった時、この前そう言ったけど、あれは間違っていたと。

なぜかと言えば、スズキ・チルドレンの弟や妹というのは、大体兄さんや姉さんよりうまくなっちゃう。それは生まれた時から頭の上で兄さんや姉さんの弾くのを聞いていて、自分もやるのが当然だと思っているので、2歳か3歳でもう、バイオリンを私にもちょうだい、という気構えが起きてきて、2、3歳から始める。そこから始めると、5歳の姉さんや兄さんを追い越しちゃうんですね、すぐに。むしろ、それが悩みだというお話を伺ってね。

まあ鈴木先生に目を開かれて、それでだんだん幼児教育に深入りすることになってしまった（笑い）。

初めは教育ママ的な発想で、小さい時からやれば、頭がよくなるだろう、効率がいいだろうという単純な考えでした。しかし、音楽家ばかりそんなにできてもしょうがないから全体をやるということ、幼児開発協会をやり出したんです。

「妊娠8ヵ月のお母さんを求む」という記事を朝日新聞が出してくれまして、それで、その胎児を持ったお母さんの教育ということに最初から取り組んだ - だから「幼児開発」は間違いで、「母親開発」をやるんだな、と思いながら20年たったのです。けれども、その実証というのが、だんだん出てきて、それでどうしても0歳から、それも「生まれてからでは遅過ぎる」というところまで、実際、実感として到達したんですけどね。また後でお話をしますけれども、そんなことで、胎児が何か外からの影響を受けるだろうということは、相当前から、そのつもりで考えてきました。それで、胎教の本などもいろいろさがしたんだけど、わりに限られているものですから…。

それで、きょうは胎教全般の、ゼネラルな話でいいですから、ひとつ独演会でやってください（笑い）。

**伊藤** 胎教、胎教と、よく最近言われるのですが、胎教は特別なことではなくて、お母さんたちの願いなんですね。今も昔も、いい赤ちゃんが欲しいなという…。

**井深** 自然の発露ですね。

**伊藤** そうですね。健康な赤ちゃんが欲しいな、円満な気持ちを持った子が欲しいなど。そしてまた、自分の家の家風に合わない子でも困るなど、こういうお母さん、お父さん、また家族の願いがあって、そのそれぞれの願いがどのようになっているのかなというところまでは考えないまま、ただ、いいお子さんが欲しい、いい子が欲しいなという願いだけがあった形なんですね。

**井深** 祈りですね。

**伊藤** 祈りですねえ。この祈りこそが、自然の胎教だろうと思うのです。私たちのような東洋医学を勉強している者から見ると、そういうお母さんたちの願いというものをもっと体系化したり、もっと学問的にしたり、もっと分かりやすくしてたりして、うまくやるカリキュラムはないだろうかということ、その時代、その時代にに応じて工夫してきたということが、胎教の根本であろうと思うのですね。

ですから、みんなお母さん方というのは、意識せずに実際には胎教をやっているんですね。

**井深** 胎児への話かけだって、当たり前なことなんですよ。恥ずかしいから大っぴらにやらないだけです（笑い）。

ただ、今の百科事典を見ましても、半分はまだ胎教というのは迷信である、ということが書いてありますね。

**伊藤** そうですね。

**井深** 中国あるいは東洋の考え方と西洋の医学というのは、大変な違いが、1番ははっきりしているのは、そこですね。

**伊藤** そうですね。西洋医学は、どうしてもモノを分析していくという考え方が中心ですけど…。

**井深** 西洋医学では、胎児はモノなんですよ。

**伊藤** 東洋医学では、胎児は大人の人間と同じ…。

**井深** いや、大人よりすごい能力を持っているんじゃないかと思えますね。例えば超能力的な力を、どうも小さいほど持っているようですよ。

**伊藤** そうですね。

**井深** 表現力がないだけで。

**伊藤** そうだと思います。赤ちゃんのエンゼルスマイル（乳児微笑）にしても、そういう天というか、宇宙全体とのつながりが非常に深くて直接的じゃないかなと思えますね。

**井深** ヨーロッパ流には、乳児微笑というのは、病気として考えられていたんですね。何か、筋肉が引きつれるとか…。あれはひどいものですね。

**伊藤** でも最近は大分変わってきましたね、ヨーロッパの考え方も。これからも、ますます変わってくるんじゃないかと思えます。

また、日本では胎教ということが迷信とか何とか言っても、言葉として根づいていますから、私の書きましたものなどをきっかけに、皆さんに分かっていただいて、なるほど、

なるほど、というふうなくあいに分かっていただけたらありがたいなと。

## 高望みは失敗のもと

**井深** 今はなくなったとは言っても、中国へ行ったら、胎教は全然抵抗なかったですね。私の『0歳』という本、あれ10万部ぐらいいち早く中国語に翻訳されまして、ぱっと出てしまったんですが、胎教については、何の問題も起こらなかったですね、当たり前のこととして受け止められた。

そして中国では妊産婦の学校が、各省で違いますけれどもありまして、そこでは、まあ衛生的なことも含みますけれども、胎教とかメンタルなことも含めて、年間200万人だかの受講者があって、妊婦さんと胎児のことは重要問題になっていますね。

**伊藤** 日本の保健所でも、そういうメンタルな面をシステム化するかプログラムして教えてくださると、随分違ってくるとは思いますけど…。

中国のほうから日本へ伝わってきている胎教は、『列女伝』というのに書いてあるのが大もとになっておりまして、ほとんどその文章をその時代、時代に応じて翻訳したとか、その文章を元にして広げたという形になっているのですが、やっぱりあれには東洋医学の常としまして、最高のものを示してあるんですね。つまり、一国の王様を産むという胎教…。

**井深** そうですね、胎教の起こりが…。

**伊藤** それで、一国の素晴らしい王様に、という胎教で文王を産んだ。その文王の息子が有名な武帝であるというふうなくあいで、一般の人たちもすぐにそれをまねして、最高の王様のような子を、というふうな形に短絡してしまっているけれども、私は実はそうではなくて、その家に合ったお子さんで、それで今の状態よりもちょっと上の子を望むということの何代もの積み重ね…。

**井深** なるほどね、それがいいところなんだな。

**伊藤** これが、やっぱり胎教の1番いいところじゃないか、と思います。

**井深** 私は胎教というものを、特別な教育じゃなしに、環境によって左右されるものだ - その家の家風だとか環境が、お母さんを左右して、そのお母さんの考え方が胎児に伝わる。

だから私は、遺伝じゃなしに、受胎してからの環境というものが万事決めてしまうけれども、その時に1番大きな影響力を持つのはお母さんの心構えであると、そういうふうにご考えているんですね。

**伊藤** そのとおりだと思います。

東洋医学的にいいますと、具体的には、仏像のお体の外に光背といって、不動尊の場合は炎が燃えているような、如来様は蓮の花といいますが、船形光背といいますが - 。キリスト教の場合だと、蛍光灯のサークラインのような、燐光背とかいわれる光背があります。

**井深** シンボライズしたんですね。

**伊藤** 精神的なものを表現した時には、ああいう形になる。しかもそれは、現実の人間にも具体的に手で感じる事ができる、それが“気”なんですね。“気”とは、意志とか願い、精神、エネルギーと言いかえる場合もありますね。ですから、仏像でいうと光背ですが、自分の周りにあるそれを整えていると、それが赤ちゃんの環境となる。1番身近な環境というのは、仏像の光背のようにお母さんが持っている環境であり赤ちゃんの環境であると、こういうふうにとらえているわけですね。

特に昔の中国は、飢饉もあり、戦乱もあり、略奪もありと、非常にひどい条件であったわけです。その中で、胎教が連綿となされてきたというのは、環境的には非常に劣悪であっても、自分の心根といいますか、願う心から発する環境を整えてきたということになる。そのことによって、こういう素晴らしさがあるんだと、どんな条件にあっても…。

**井深** その瞬時、瞬時のお母さんの心構えというのが、いいのも悪いのも、インプリントされるというのか、移っちゃうんですね。そう考えていいですね、胎教というのは。

**伊藤** はい、そうですね。

**井深** 何も、しゃべったり、歌を歌うことだけじゃなしに、お母さんの考え方というのが、その生活づくりに役立つというふうに、そう解釈していいでしょうね。

**伊藤** そうですね、仕事をしていても、台所にいても、みんなすべてそういう胎教の形になってインプリントされていく、ということでしょうね。

ですから、それほど取り立てて、音楽だけがいいとか、それから、何かをして天才児をつくらうとかすることはない。そういう作威的なことは、ほとんど失敗すると思うんです。なぜかという、高望みばかりして、その後の生活がフォローしきれなければ何もならない。

**井深** そうですね。それに伴った育て方をしなければ…。

### 困ったら観察なさい…

**伊藤** 東洋医学的な考え方でいいますと、“家”といのは建物と、その持っている雰囲気と、その二つが一緒になった家風と家屋という形になっていまして…。

ですから、結婚すると同時に、個人だけのものでない二人のものが出来上がるんですね。例えば結婚して、二人でデパートへ買物に行った。その時に、あるカッコいい茶碗を見つけて、ああ、これをうちでこれから使おうねと、そうね、いいねと、こういうふうな形で、二人で、そうだわねと言って買ったものは、ご主人だけのものでもなければ奥さんだけのものでもない。その家のものである。ですから、個人に命があるように、家にも命があるという見方をするんです。

その家の、それぞれの風というのは、個人の性格とか、個人の精神的なものがそれぞれ違うように、家の風というのも随分違うわけですね。ですから、家風といいますのは、電波という周波数といいますか、ある一つの周波数のようなものを出しているんですね。そ

の周波に合ったお子が、その家には生まれてくるんだという、そういう見方なんです。

**井深** 私は、遺伝は信じないけど、家風というものは非常に大きな影響力を持つと、そう思うんですよね。

**伊藤** 私も、いわゆる遺伝という考え方ではなく…、すべてが伝わっていくんだという、そういう形で。

**井深** それが、この頃は遺伝子の研究が進んだものだから、すべてが遺伝子によって決められるというような、もう運命的にそう運命づけられているというふうに考える人が、昔よりむしろ多いんですね。

私は、どんな天才でも0歳からやりさえすればできるんだ、と考えているんですがね。

**伊藤** そうなんです。スセディックさんですか、あの方がおっしゃっているように、愛情込めて、ずっと一貫したものであるならば、人間の潜在能力は、例のハイポニカの12000個のトマトのように、素晴らしいものがあると思うんです。

**井深** あのスセディックさんのスーザンなんていうのも、結局、学校では教育できなくて、お母さんが一生懸命勉強して、大学の勉強までお母さんが自分でやって、それで引っ張っていったんですね、スーザンを。学校へ行ったら、逆にだめなんですよ。だから、ああいうふうに5歳で高校生の能力を持つちゃうと、本当に、その後始末をしっかり考えてフォローアップしないと、大変なことになりますね。

**伊藤** 逆に、登校拒否の子とか、いわゆる心身症の子を治す時も、今のやり方と同じで、お母さんがお子さんと同じ勉強をしていく。そうすると随分違ってくるんですね。

だから、私はよくお母さんに、お子さんと一緒のこと、お子さんがファミコンが好きだったら、一緒にやってくださいと言うんですね。

**井深** この間、いい話を聞いたんですけどね。4、5ヵ月で、おまるへ腰かける、そしてオシッコするというのを、どうやって教えるかといったら、お母さんが、おまるでオシッコをじゃーっとして見せるということが1番手っ取り早いと言うんですね。

**伊藤** それは傑作ですね（笑い）。

**井深** これは私は感心しちゃいました。なかなかそういう秘伝というのは言ってくれないんですよね、恥ずかしがって（笑い）。それだと、すぐ子供はできるようになるそうですよ。

**伊藤** そうでしょうね。それはしかし、すごい発想ですね。そのとおりだと思います。

**井深** いや、もっとすごい発想があるんですよ。今、幼児開発協会でおむつを濡らさないで育てる、というのをやっていますが、濡らさないで育てた子、もう50人ぐらいいる。おむつは当てても濡らさない。

生まれてすぐから、股に手を入れて、濡れているか、いないかとさぐる。それで、お母さんがおっぱいやって、何分ぐらいいたら第1回のオシッコをするということをちゃんと調査するわけです。それから何分ぐらいいたらまた濡れるということも、その子によって違うわけですからね。

それだけ注意深くやっていると、お子さんによって全部違うけれども何かサインがある

んですね。体を動かすとか、顔が赤くなるとか、もじもじするとか、うなるとか、そのサインをお母さんが見つけ出すんですね。そうすると、もう心配なくて、ああ、そろそろだとも思うし、サインが出たら、すぐに金だらいにジャッとさせるんですね。そのうちに、まあ我々はいろいろやっているんですが、2ヵ月ぐらいたったら頭がちゃんと座る。そうしたらお座りもすぐできるようになって、おまるへやるんですね。

そのおまるへやる時に、お母さんが、おまるへやって見せてね（笑い）。

だから、お母さんさえ、その気になれば、おむつなしの育児はできる。そうするともう、おむつ離れが原因のお母さんと赤ちゃんとの離反なんて起き得ないんですね。

**伊藤** これは今お話にありましたように、お母さんが赤ちゃんをようく観察しないとできませんからね。お母さんというのは、案外、観察していないんです。

**井深** そのいい方法になるわけなんですよ、オムツコントロールはね。

**伊藤** そうです、そうです。私はお母さんによく言うんですよ、困ったら観察しなさいと。じっと観察していると、必ず素晴らしいことが発見できますよと言うんです。それだけでいいと言うんです。

## 標識は自分で見つける

**伊藤** 私どもの東洋医学の考え方からいいますと、お母さんとお父さんだけで赤ちゃんをつくるのではなくて、その前にちゃんと、そういう祈りというか願いがあって…。

**井深** 筋書きですね。

**伊藤** はい。例えばここのビルにしても、設計図のできる前に、こういうものを建てようという1つの願いがありますね。それに従って設計図が引かれ、そして材料が運ばれて、建てられていく。

できるだけ良いもの、幸せな状況ということを望んでいく。もっと言えば快適な生活というようなことを考えた時に、いわゆる物質的な面でも、非常に理性的なもので組み立てられた安全な面、それから感性的な安心な面、この2つが一緒になっていないと、うまくいかないと思うんです。

私はよく例えるのですが、道路も道と言いますし、中国ではタオ（道）という思想もございしますが、道路の「道」も思想の「道」も同じ字を使っております。

**井深** 茶道とか剣道とか、そういう道と…。

**伊藤** ええ。ですから、この間も私は、道って何だと、質問されたんですけども、やっぱり道路を車が走っている状況と同じだと。理性で組み立てられたアスファルトを、計算で組み立てられた自動車が走っている。

**井深** かじを切らなきゃならない、それがいわゆるソフトですね。

**伊藤** ソフトですけども、それは理性的な面のほかに、自分で道の標識を見つけないと、どこへ行っていいのかわからないわけですね。ですから私は、そういう理性的な面の上に組み

立てられた標識 安全と安心といいますが、物と心といいますが、この2つが一緒になるという意味で、快適な道とか、幸せな道を見つけれられるんじゃないかと。この標識だけは、自分が行きたいところがありますから、これは自分で探さなくちゃいけないということです。

ですから、そういう意味で、夫婦だけが赤ちゃんを作るんじゃなくて、やっぱり願いというものを、天に電話をかけると言ったらいいのかな、そんなふうにしたらいいんじゃないかなと思うんですよ。

ふだん、私どもも電話をかける時には、相手はいるもの、番号も正しいと思って、信じてダイヤルを回すわけですね。ところが実際には、いるかないか、分からないわけです。

胎教もそれと同じで、こちらからこんな子にきて欲しいなと思って、天に願いのダイヤルを回すわけですね。

私が今指導している時よく言うのは、思っているお子さんを絵に描いてごらんください。どんな子か、どんな活躍をしている子か……。お母さんに似たところと、お父さんに似たところを合わせて、そして、こんな鼻がいい、こんな目がいいなんて言いながら、絵に描いてもらう……。

**井深** 悪いところじゃない。いいところばかり(笑い)。

**伊藤** いいところばかり。絵に描いて、こんな子にきて欲しいなといって天に電話をかけてごらんください、きっと応えてくれますよと、そういうことをお話しているんです。

そうすると、不思議なことに、何回かそういう祈りといいますが、願いというものを大事にしておりますと、何となく、ああ、そうなんだなという感じがする時があるんです。不思議とあるんです、これが。

それが感性といいますが、人間の素晴らしさだ、と思うんですけれども。そうすると、天地というものはやっぱり通じているものだな、というふうに思えるんです。

**井深** その道というのは、自分でそこへ行き着くわけですね。

こういう摂理はちゃんとあるけれども、それは普通見ていると全然分からない。祈りとか願いとかによって、自分を整えることによって、その流れているものにちょっと触ることができるといふ、そんなふうを考えていいですか。

**伊藤** ええ、そうですね。

航空路とか海路も同じだ、と私は例えるんです。海とか空には何の道路もありませんけれども、地図上に引かれた1本の線に従って動いていけば安全であり安心だと。そうかといって、実際の海や空では目には見えない。そういうものが、赤ちゃんを産む時にもあるんじゃないか。その家の、その人らしい1本の道筋が、ずっと電話をかけるように、天に願いを届けようという時にはね。

**井深** 心ですよ。

**伊藤** 心ですね。空気の中にいろいろな周波数やチャンネルがあるように、人間はやっぱり自分の肺で肺呼吸をして、そして命を保っている、その呼吸をしている空気は天までもつなが



っている。

ですから、赤ちゃんが地上へ降りてくる、昔は降臨という言葉を使いましたけれども、赤ちゃんが地上へふうっと降りてくる時には、やっぱりお母さんを選んできたんだ、と私は言うんですね。

**井深** ああ、ご本にも書いてありますね、「なぜ子が親を選ぶのか」。

**伊藤** ですから、赤ちゃんもこの世に生まれてくる時に、自分の願いを持って……。ちょうど私たちが、どこかへ行こう、外国旅行へ行こうという時に、どこへ行きますかと聞きますと、たいがい国の名前を1つ挙げるんですね。そういうふうに、世界各国たくさんの国はあっても「どこへ行きたいですか」と言うと、「私、フランス」とか「私、中国」とか、すぐに答えます。たいがいの人は、それと同じように国の数はたくさんあっても、自分の行きたいところというのは、ちゃんとあるんですね。そういう心の動きというのは、子供でも大人でも、私たちはみんな同じだろうと思うんですね。

**井深** 先生はご本の中で、東洋医学はいつの時代でも、その時代を生きる人にぴったり合致できる理論構成になっているって、おっしゃっていますが、これ、すごいことだと思うんだけどね。実際、当てはまっていますよね、今ね。

**伊藤** はい、そうです。東洋医学が、3000年ぐらい命を保ってきたその理由は、やっぱり最高のところを書いたからなんです。

**井深** 非常に高いところね。

**伊藤** 高いことを書いてあるんです。だから一遍に追いつかなくていいと言うんですね。

**井深** それを簡単に悟ることは無理だというわけですね。

**伊藤** ですから、何回も何代もかかって、毎日々々仕事をするように、この一生涯、次の一生涯、次の一生涯と、そういうふうにして、たどりつく先がこの方法ですよという、その道を示しているんだと。

ですから、胎教の古典にしても、一国を治め得る王様の胎教ということを示してありますから、それまで普通の人間がいくまでに何生涯もかかるわけですね。ですから、自分の家によく合って、ちょっと上の子がきてくれると1番いいわけです。

**井深** よくなれ、よくなれ、よくなれで、そこへ到達するのかもしれないですね。

## 幸せは「はい」から

**伊藤** 今、若いお母さん方はお勤めに出ている人も多いですね。お勤めに出ているながら、結婚されて、勤めながら赤ちゃんをとということで、お腹が大きくなってきましたわ、仕事はますます、ベテランですからやらなくちゃいけないわと。そうになると、臨月から出産というのは非常に重荷になる。

だからこそ職場で働く方は身ごもった時から、考え方をがらっと変えることがいいと思います。働いていること自体がもう、よく働くという胎教になっているわけですから。

特に、妊娠前半というのは、母も子とともに、非常に大変ですけれども、お母さんは今までどおりの職場の活動をしながらも、考え方だけは、赤ちゃんを身ごもったら、がらっと変える。

どのように変えたらいいかということなのですが、私は「幸せは、はい」と名づけているんです。「はい」という言葉ですね。これをとにかく守る。

いいことを言われても、はい。嫌なことを言われても、はい。こういうふうに全部を受け止めてごらん下さいと。自分の意見は「はい」と言ってから、そのあとで言うようにしてごらん下さい。

そうすると自分の意見に対して非常にゆとりを持てるということと、それから「はい」と言うことによって、受け入れるわけですね。すべてを受け入れていこう。そうすると赤ちゃんが非常に感受性の豊かな赤ちゃんになれる。

**井深** 幅の広い人間になりますね。

**伊藤** たいがい私どもの会話というのは、すばやい計算によって、このことは不利なのか、有利なのか、それによって返事をする、しない、と決めているんですね。

そうではなくて、まずその言葉を受け取りましたという意味で、「はい」と言ってから、それから、今、私はこのようです、というように返事をするといいんですね。

**井深** なるほど、これはおもしろいね、具体的で。

**伊藤** 「はい」という言葉の中に、間髪を入れず、すべてのものを受け止めていく。明るく、おおらかに、何を言われても「はい」と言ってから、それから、今分かりませんでしたから、それについてもう一度、聞かせてもらいたいとか、私は今こんな立場ですけれども、どのようにしたらいいでしょうか…。こここのところを、ふだん仕事をしていると、みんな省略してしまって、嫌なことを言われると、ブンとしてしまったり、いいことを言われると、はいはい、と喜ぶわけですね。

ですから、赤ちゃんができたら、すべておおらかに、大きな声で明るく、病邪を排するような、部屋の中が明るくなるような、おおらかな「はい」、これが働くお母さんたちの素晴らしい胎教…。

**井深** これはいいな、何でも、まず「はい」とおっしゃいとね。うれしそうな顔して。

つづく