

心が身体をまとっている



株式会社クリエイティブ・ワイズ 代表取締役 三宅曜子

昨年の流行語大賞は広島東洋カープの『神ってる！』。

私はオリンピック男子リレーで銀メダルの山縣亮太選手や、マラソンの福士加代子選手、有森裕子さん、水泳の北島康介さん、テニスの伊達公子さん、松岡修造さんなど、様々なアスリートの生命線である身体と心、精神力を強化するトレーナーであり、また鍼治療のスペシャリストで、選手達から『神の手を持つ』、『ゴッドハンド』と絶賛される白石宏先生の治療院に毎月1～2回通っている。

まさに『神ってる！』白石先生がアスリートや私達治療に来る人々に伝えてくださる素晴らしいメッセージを年頭にお伝えしたい。

■『心が身体をまとっている』

私は先生が話された言葉で最も心に響いたのが、この言葉である。

最初に私の妹が長年バレエをやっており、連日半日バレエレッスンを指導する中で、年齢を経るごとに身体にトラブルが出てきた事、また健康であった母の足が悪くなり、様々な治療をしても良くならなかったことから、トライアスロンをやっている友人から紹介され、白石先生の東京の治療院に通うようになったのが始まりだ。

新宿にある治療院には半月ほどいらっしやるため、予約して通い始めて10年以上になるが、同じ時期に北島康介さんも来られて治療をしていたようだ。

その後、私も広島の治療院に通うようになった。

通い始めた頃、私はほとんど休みがなく、年間200日以上国内外に出張。事務所にいる時は連日夜中までデスクワークをするという、最悪な生活を続けていたため、身体はボロボロ、気持ちもナーバスになっていた時期で、片顔痙攣も起きるような状態だった。

脳外科に行くと、クモ膜下出血で開頭手術経験者の私は、脳血管と神経の接点があるため、手術を勧められたが、でき



アスリートの神様
「ゴッドハンド白石先生」

るだけ手術はしたくないと白石先生に電話で相談し、すぐに治療を開始した。

通うようになって『ゴッドハンド』といわれる理由がわかってきた。

「人間は心と身体が一体で、心が身体をまとっているのです。リラックスしてストレスを吐き出すことも、身体にとってとても重要なことなのです」とやさしく語られた。

それから鍼を顔や頭に打ち、気を入れていただき、意識してリラックスすることで、私の片顔痙攣は治っていった。

■『武士は言い訳しない！』

リオオリンピックで素晴らしい成績を収めた短距離走の山縣亮太選手は高校生の時から先生にトレーナーとして、又故障した箇所の治療をしてもらっている。

その山縣選手が先日のテレビ番組で、最も尊敬する人が白石先生だと言っていたのを見て、先生に直接伺った。山縣選手は小さい頃から陸上をしていたが、能力はあるのに成績が芳しくなく、そのたびに「〇〇が良くなかったから一位になれなかった」と、言い訳ばかりしていたようだ。その時トレーナーの白石先生が「武士なら言い訳はしない！」とたしなめられたのがきっかけで猛特訓してあの成績が出せたようだ。



リオには山縣選手に同行。
銀メダルと共に。

最近、チャレンジ精神が少し足りない人物が増えてきたように思う。仕事ばかりをやるということではなく、何かにチャレンジして、その限界までやってみることも大切だ。途中で『無理。できない。〇〇だからやめる』となるより、自分で最大限やってみる事の方が、達成感もうれしさも最高になるはず。言い訳は無駄なことだと思う。

■為末大さんの言葉

『死にそうに苦しいと言って実際に死んだ人はいないから、僕は死ぬ気で頑張る！』

アテネオリンピック前に腰を痛めて先生のところへ治療に来た時に言った言葉だとか。素晴らしいと思う。『死ぬ気で頑張る』ことをしたことがあるだろうか。

限界までの底力を出すということは、ある意味で『死ぬ気でやる』ことだと思う。それはアスリートだけでなく、一般社会人も同様で、このような言葉を出せることは素晴らしい。

私も、これからもやりたいことがまだまだたくさんあるので『死ぬ気で頑張る！』ことを今年はやろうと思う。

■松岡修三さんの『痛くないと思ったらプレーができた』

白石先生の鍼治療はストレートに患部に当たる為痛い。私も毎回痛さと戦っているが、治療が終わり帰るころには身体の痛みはどこかに行ったように軽い足取りで外に出る。

松岡修造さんも以前タオルを口に入れて痛い鍼に耐えたそうだが、あの熱血漢の松岡さんでも痛いと言っているのは、思わず笑ってしまう。しかし、白石先生の鍼の痛さは愛情が思いっきり入った痛さだから耐えられるのだと思う。やっぱり神の手は凄い！



この優しい笑顔で癒される！

■走れなかった有森裕子さんが走れた！

有森さんも白石先生のところに通い続けた一人だ。

バルセロナ五輪前には先生のところに行って治療を受けながらメンタル面でのサポートもしてもらっていたようだ。人は精神的な面で落ち込んでいるときに、誰かに聞いてもらい、安心できることはとても重要な要素だ。

走れなかった有森さんは、それができたことでメダルが取れたといっても過言ではないだろう。

このように様々な有名アスリートからプロ野球選手、学生や私のような一般人まで、まるで吸い寄せられるように白石先生のところに行き、治療と共に精神面でのサポートもしてもらえることは凄い！の一言に尽きる。

私は昨年開腹手術をしてやや弱気になっていたが、先生の穏やかで優しい笑顔を見ると力が湧いてきて、「よし！今年も新たなチャレンジをして、皆の役に立つことをする！」と心にしっかりと誓う。

新たな年、万歳！！



伊達公子さんと治療院前で。

※この記事の内容は白石宏様に了解を得、先生の著書から抜粋しています。

先生の新たな著書が今年新潮社から出版されます。

● [\(有\)S. T. I. 白石鍼灸治療院オフィシャルサイト](http://www.sti-shiraishi.com/)

<http://www.sti-shiraishi.com/>

マーケティングコンサルタントとして、中小企業支援及び指導、商業活性化事業、まちづくり事業等、顧客のニーズを的確に捉えた市場開発とアプローチ手法等、幅広い分野におけるマーケティング全般のアドバイスを全国各地で手掛ける。また、平成19年度より地域資源活用事業の政策審議委員、国会での参考人をはじめ、全国で地域資源を活用した事業推進、農商工連携事業、JAPANブランドプロデューサーなど幅広く活躍中。

- 経済産業省地域中小企業サポーター
- 同、伝統的産業工芸品産地プロデューサー
- 中小企業基盤整備機構経営支援アドバイザー
- 同、地域ブランドアドバイザー
- 内閣官房 地域活性化伝道師
- 同、クールジャパン地域プロデューサー
- 広島県総合計画審議会委員 他