SPECIAL INTERVIEW

アーユルヴェーダの叡智で、激動の時代をしなやかに生きる

古代インドで発祥し、奥深い歴史を有するアーユルヴェーダ。世界最古の自然療法として知られ、予防医療の観点からもあらためて注目されている。アーユルヴェーダ医師に師事し、インド現地で修業を重ねてきた新倉亜希さんは、その経験をもとに日本人らしいアーユルヴェーダのあり方を追求・啓発してきた人物。インド5000年の「生きる知恵」のエッセンスと、その日常生活への生かし方を教えてもらった。

中澤仁美＝文　佐々木信行＝写真

アーユルヴェーダビューティーカレッジ
学長

新倉亜希 *Aki Niikura*

対象者を包括的にとらえ、
同じ症状でも人に応じて
十人十色のアプローチになるのがアーユルヴェーダ

自身のドーシャを知り体質にマッチした健康管理を

病に苦しみ、目指すキャリアも途絶えた――。新倉さんがアーユルヴェーダに出会ったのは、人生で大きな挫折に直面したときだった。

「外資系金融機関でバリバリ働くキャリアウーマンでしたが、激務とストレスでメニエール病を発症しました。2年間ほど薬物療法を続けるも効果がみられず、自己肯定感がボロボロに……。自分を見つめ直そうとバリ島を訪れたとき、アーユルヴェーダ医師から治療を受けることになったのです」

まずは「人間らしい生活」を送るよう指導され、テレビもない山奥で暮らした。鳥の声で目覚め、虫の音を聞きながら眠りに就く毎日を過ごし、薬事・食事療法を続けたところ、約2か月でつらい症状が消え去ったという。

「アーユルヴェーダが持つ力に魅せられ、インドに渡って通算7年の修行を積みました。その奥深さにハマる一方で、日本人が実践するにはなじみにくい要素もあって……。アーユルヴェーダは日常の一部として取り入れることが大切なので、無理なく続けられるようローカライズした『和のアーユルヴェーダ』を提唱することにしたのです」

精力的に動き続け、日本人に起こる現代病にさまざまな角度からアプローチする新倉さん。活動を展開すればするほど、アーユルヴェーダの根本的な考え方に対する信頼が強固になっていったという。

「精神・魂・肉体のバランスを良好に保つことが、アーユルヴェーダにおける健康法の基盤です。現代医療では肉体に注目しがちですが、ストレスを感じると発疹が出るなど、実際には『気持ち』が影響する部分も大きいですよね。対象者を包括的にとらえ、同じ症状でも人に応じて十人十色のアプローチをするのがアーユルヴェーダの特徴です」

また、予防医療的な側面も大きいという。

「アーユルヴェーダでは病気の進行度を6段階に分けますが、一般的な病名が付くのは5段階目から。そこに至る前、いわゆる未病の段階から心身のケアを始めることを重視しています」

具体的な対処方法を検討する際、指針となるのがドーシャ（体質）だ。ヴァータ、ピッタ、カパという3タイプがあり、それぞれの特性に応じた食事や運動、生活改善などを試みる。

Aki Niikura
新倉亜希

アーユルヴェーダビューティーカレッジ 学長
インド総合医科大学
Sri Devaraj Urs Medical University INDIA 日本校　校長
アーユルヴェーダハーブ研究者（Ayurfarm経営）
NPO法人日本アーユルヴェーダ協会 理事
アーユルヴェーダサロン「the villas」主宰
アーユルヴェーダハーブ研究者
ヘルスケアビジネスコンサルタント

外資系金融機関在職中に発症したメニエール病の症状がアーユルヴェーダ医師による治療で快癒したことをきっかけに、インドで自然療法アーユルヴェーダを本格的に学ぶ。アーユルヴェーダヘルスコンサルタントのライセンスを取得後、日本でアーユルヴェーダを広めるため帰国。アーユルヴェーダビューティカレッジと直営のサロンでアーユルヴェーダカウンセリングやセルフケア指導に当たるほか、後進の指導にも力を注ぐ。
アーユルヴェーダビューティーカレッジ横浜サロンでは、アーユルヴェーダ医師と連携したアーユルヴェーダ妊活専門プログラムを実施。日本初のインド総合医学大学との事業提携により、インド総合医学に基づいた授業が日本でオンライン受講可能。

女性として輝き続けるためにも オージャス（生命エネルギー）を高めて

「流行りの健康法はいろいろありますが、体質に合っていなければ意味がありません。個々に最適化されたプログラムを取り入れられることが、アーユルヴェーダの魅力の一つだといえるでしょう」

●ページの診断表を用いて、自分のタイプをセルフチェックしてみよう！

結婚、生理、更年期……女性が輝いて生きるために

「心と体の傾向を知ることは、自己のメタ認知※1にもつながります。アーユルヴェーダで自分を正しくとらえることで、体調の改善にとどまらず、より生きやすくなったと感じる方は少なくありません」

女性のライフステージで生じがちな悩みも、アーユルヴェーダ的な視点を持つことで解決に結び付くことがある。例えば、自分と相性の良い恋人を探したいときは、ドーシャを意識するといいそうだ。

「一緒にいて楽しかったり、波長が合うように感じたりするのは、同じドーシャを持つ者同士であることが多いです。一方で、性質が似ているからこそ関係がこじれやすい側面も……。長く一緒にいること、特に結婚を意識するなら、ドーシャが異なる相手と『補完』の関係になることがベストとされています」

それぞれにない部分を補って助け合える関係だからこそ、お互いに感情が安定し、居心地の良さを感じられるそうだ。パートナー候補がどんなドーシャの持ち主か、診断表をもとに考えてみるのもいいだろう。もちろん、自分が魅力的な存在であり続けることも重要だ。

「オージャス（生命エネルギー）を高めれば内面から輝く女性になり、素晴らしい出会いを引き寄せることにつながります。カギとなるのが、食生活の改善とマインドセット。食生活では消化に良いもの、調理してから3時間以内のものを食べることが基本です。食材なら米や野菜、果物、ナッツなどがお勧め。マインドとしては、いつも満ち足りた気持ちでいることが何より大切です。逆に、怒りのエネルギーはオージャスを壊してしまうので、感情的になりすぎないことを心がけてみましょう」

生理やPMS（月経前症候群）などの悩みにも、アーユルヴェーダの考え方を生かすことができる。

「生理期間中をどう過ごすかで子宮や卵巣の状態が変わり、次の生理のあり方、ひいては妊娠をも左右すると考えられています。まずは『忙しくしすぎない』『心を乱さない』よう気を付けてみましょう。あれだけの出血があるわけですから、生理中の体の変化を過小評価してはなりません。動物としての感覚を忘れないようにしつつ、積極的に自分をいたわってください」

日本では悲観的に受け止められやすい更年期も、アーユルヴェーダでは「誰もが経験する通過点」とみなすという。

「メンタルアーマ（心の未消化物）が、更年期障害を強くする一因といわれています。つらい症状にはしっかりと対処しつつ、『次のステージに到達した』と更年期を前向きにとらえることが、軽やかに乗り越えるポイントになるでしょう」

※1 メタ認知：自分の認知のあり方を客観的に把握し、コントロールすること。

新倉さんが土壌づくりから関わり、企画開発するハーブティー（ティーバッグ）。沖縄のアーユルヴェーダ農園で農薬を使わず栽培された薬草を使用している。

1 モリンガ茶葉
排毒に優れ、茶葉だけで98種類の栄養素が含まれるスーパーフードとしても注目。うまみが強く、植物本来の力を感じる味わい。

2 ブラフミー
主に神経と脳細胞を活性化するハーブといわれ、インドでは「食べるIQ」とも。クセのない飲み口で後味すっきり。

VUCAの時代にこそアーユルヴェーダを学ぼう

コロナ禍にあって、あらためて自身の健康が心配になった人も多いだろう。ヘルスリテラシーの向上は、これからますます重要になると新倉さんは語る。

「超高齢社会を迎えた日本では、従来通りに医療サービスを受けることが難しくなると予測されています。国民医療費削減の流れから、保険診療が大きく制限されていく可能性もあるでしょう。予防医療の観点を持って的確に健康管理することは、誰にとっても喫緊の課題だといえるのではないでしょうか」

新倉さんが学長を務めるアーユルヴェーダビューティーカレッジでは、医師の受講者も多いという。「対象者を包括的にとらえる」「未病に対応する」「個別性や精神性を重視する」といったアーユルヴェーダの考え方は、現代の医療者にも少なからず示唆を与えているようだ。

「社会変化が大きく先が見通しづらいVUCA（ブーカ）※2の時代を生きる私たち。多民族・多宗教国家であり、カオスの国とも呼ばれるインドで生まれたアーユルヴェーダは、世の中が不安定になりがちな今こそ力強さを発揮してくれるはずです。健康に関して指導的な立場にあるIHTA会員の皆さんにとっても、アーユルヴェーダを知ることは今後の『糧』になると確信しています」

※2 VUCA：volatility（変動性）、uncertainty（不確実性）、complexity（複雑性）、ambiguity（曖昧性）の頭文字を取った言葉で、現在の世の中が持つ性質を言い表している。

3『夢をかなえるアーユルヴェーダ―恋愛・結婚・妊活の超強力引き寄せ術！』（BABジャパン）
自分と向き合うアーユルヴェーダの考え方をもとに、女性としての夢をかなえる実践的な方法を伝授する。

4『アーユルヴェーダが変えた！トレーニングの常識―3タイプを知ることから始まるスポーツ万能上達法』（BABジャパン）
タイプごとの体質や考え方に合ったトレーニング法、心身のケアについて提案する。

自分で行う簡単な体質診断

※現在ではなく、子供のころの自分に当てはめてチェック☑してみてください！

【身体】

体格	やせ型 ☐	中肉中背 ☐	大きい ☐
骨格	華奢 ☐	中間 ☐	がっしり ☐
指	細長い ☐	中間 ☐	短い、四角い ☐
日焼け	日焼けしやすい ☐	赤くなりやすい ☐	むらなく日焼けする ☐
肌の色	色黒 ☐	赤、黄、白い、そばかす ☐	色白 ☐
爪	でこぼこ、割れやすい ☐	柔らかい、ピンク ☐	強い、大きい ☐

【傾向】

体重	変化しやすい ☐	暴飲暴食時のみ太りやすい ☐	太りやすく痩せにくい ☐
体温	手足が冷たい ☐	暖かい ☐	皮膚がひんやりしている ☐
気候	温暖を好む ☐	暑さを嫌う ☐	湿気を嫌う ☐
排泄	不規則、乾燥気味 ☐	緩め、日に2度以上 ☐	大きく太い、1日に1度 ☐
生理	不規則、少量、生理痛が重い ☐	出血が多い、適度な痛み ☐	無痛、少量 ☐
食事	気分によって変化する ☐	たくさん食べる ☐	適度、ゆっくり ☐
歩調	不規則、速い ☐	きびきび ☐	ゆっくり、優雅 ☐
運動	活発 ☐	激しい ☐	避ける ☐
消化力	不安定 ☐	早い ☐	ゆっくり ☐
喋り方	おしゃべり、変則的、早口 ☐	はっきり、簡潔、正確 ☐	静か、ゆっくり ☐

【精神】

記憶力	覚えが早く忘れやすい ☐	優れている ☐	覚えは遅いが忘れない ☐
習慣	習慣性を嫌う ☐	計画することが好き ☐	習慣性を好む ☐
決断	優柔不断、気分屋 ☐	素早い決断力 ☐	決断に時間がかかる ☐
活動	落ち着きがない ☐	競争が好き ☐	穏やか ☐
思考	創造性に優れる ☐	企画性に優れる ☐	予定通りに行きたい ☐
お金の使い方	衝動的 ☐	計画的、目標達成のために使う ☐	貯めることが好き ☐
精神状態	用心深い、せっかち ☐	知的、勇敢 ☐	穏やか ☐
バランスを乱すパターン	地に足がつかない ☐	おこりっぽい ☐	ものぐさ、頑固 ☐
気質	忍耐力がない ☐	嫉妬深い ☐	執着する ☐
合計	＿＿個	＿＿個	＿＿個
体質	ヴァータ	ピッタ	カパ

縦の列でチェックした数を合計して、最も多かったものがあなたの体質です。
※体質診断で、3つのバランスが同数な所がある方は、季節によっての使い分けをオススメします。春→カパオイル、夏→ピッタオイル、冬→ヴァータオイル

ヴァータ体質
［空］＋［風］
冷え性で乾燥肌。留っていることが苦手で、心配性、眠りが浅い。三半規管が弱点でストレスがかかるとめまいや耳鳴りも。

ピッタ体質
［火］＋［水］
熱が強く多汗、情熱的でなんでもきっちり計画的。物事はハッキリと言わないと気が済まない。胃腸が弱点でストレスで胃痛も。炎症、皮膚疾患もでやすい。

カパ体質
［土］＋［水］
冷え性で太りやすい。停滞しやすく動くのが苦手。ストレスで咳など呼吸器官が弱点。ストレスがたまるとすぐ寝てしまったり、やる気をなくしやすい。

セミナー情報
アーユルヴェーダ診断で自分に最適化された食事療法を知る
「ただ食べているだけではエサになる」これをコンセプトに健幸をもたらす食事をご紹介
日程 11月28日（金）13:30〜15:00
講師 新倉亜希先生　場所 オンライン
定員数 25名　受講料 IHTA会員：5,500円／一般：6,500円
お申込みはこちらから！