

# カムナ通信

vol.2

発行日：令和元年8月1日  
(毎月1日発行)  
発行人：青木敬司  
株式会社カムナ・プランニング/東京都文京区目  
白台2-9-7-503  
電話：03-3942-8633  
<http://kamuna-p.jp/>  
～コピー、転載、引用、配布はご自由にどうぞ～

こんにちは。先日、「ザ・フナイ」という月刊誌(裏面参照)に、「睡眠の質を上げることの大切さ」について寄稿しました。睡眠と夢、無意識などをテーマに書いたのですが、その一つ「無意識」について、少し紹介したいと思います。

人は一日のうちに、数万回の思考を経て、6000回もの意思決定をしているといわれています。合理的・理性的に、自分の意志で行っていると感じていますが、どうやら必ずしもそうではないようです。

それを裏付けるのが、カリフォルニア大学医学部のベンジャミン・リベツト教授による実験です。人が指を曲げようと「意図」して実際に指が動くまでに生じる脳内の電気信号を調べた結果、「指を動かそう」と「意図」する0.35秒前に「無意識」が働いて、指を曲げるための準備信号が発生していたのです。多くの科学者が何度追試しても、これを覆す結果は得られていないそうです。驚きですね。

日頃、意に反した現象が目の前に現れることはままありますが、これは無意識と自我の意識が一致していない結果とも考えられます。この世界を支える、普遍的で、すべてお見通しの「無意識」に、自我のこだわりで抵抗したところで、通用しないようです。

そこで、この無意識へとアプローチする方法として選んだのが、万人が共通して持っている時間、「睡眠」。この時間こそ、無意識の世界にダイブするチャンス。この時間に投資することで、無意識と自我の意識が融合し始め、物事が好転するのではないかと考えたのです。

結果は大正解でした。愛用いただいている皆さんからの体験の声と医学的検証、波動的検証などを経て確信するに至りました。いただいているお声を一部ご紹介しますと、「悪夢を見なくなる」「夢が鮮明になる・具体的になる」などに始まり、「疲れが残らない」「イライラしなくなった」「苦手な人を許せるようになった」。さらに「勘が冴えるようになった」「シンクログが起きるようになった」「出会いが変わってきた」などなど。

20年以上も健康や、人生を好転させる知恵を追いかけてきましたが、「果報は寝て待て」みたいなことにとどりに着くとは、笑っちゃうような話です。

無意識に毎晩きちんとアクセスすることは、心豊かに人生を送る大切な要素であることは間違いないさそうです。裏面に睡眠の質を高めるコツも紹介していますので、ぜひお役立てください。いつもありがとうございます。

株式会社カムナ・プランニング 青木敬司 拝



## NEWS & TOPIC

## KAMUNA PRODUCTS

### 「エンジェルナイト」で人生をワンランクアップ！

安眠・疲労回復・精神安定・アンチエイジング・ストレスケアを目的に、天然由来の食品原料のみを使用してつくられた「エンジェルナイト」。おやすみ前にお飲みいただくだけで質の良い眠りをサポートし、疲労回復はもちろん、身体機能の修復、新陳代謝の促進、免疫力アップ、精神面の安定、若々しさの維持などが期待できます。また二次的な作用として、仕事や家事の能率アップやストレス耐性の向上、運氣アップのお声も。



#### <こんな方にオススメ！>

- ・ぐっすり眠れない方
- ・寝ても疲れが取れない方
- ・日中に眠くなる方
- ・疲れやすい方
- ・仕事や人間関係のストレスでお困りの方
- ・睡眠時間が短くなりがちの方
- ・若々しさを維持したい方
- ・気持ちの浮き沈みのある方
- ・イライラしがちの方
- ・仕事や家事のパフォーマンスを上げたい方 など

#### <4つの有効成分が深い眠りをサポート！>

【クワンソウ】沖縄で眠り草として伝わる伝統野菜。睡眠誘発作用のあるオキシピナタニンを含み、自然な睡眠へと誘います。

【タートチェリー】メラトニンの量が突出して多く、安眠・リラックス作用が期待される。高い抗酸化作用で、痛み、筋肉疲労軽減も。

【ラフマ】幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やし、精神を安定させる機能性素材。ホルモンバランスを整える働きも。

【ギャバ (GABA)】ストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせます。抗ストレス作用をはじめ、睡眠の質の改善、美肌効果も。



### エンジェルナイト

4,860円 (本体価格4,500円+税)

アルミジップ袋 120粒入  
(30g、1粒250mg) ※約30日分

賞味期限：製造日から3年間

飲み方：おやすみになる30分ほど前に、4粒を目安に水かぬるま湯でお召し上がりください。

原材料名：クワンソウ粉末、アガベイヌリン、タートチェリー凍結乾燥粉末、ラフマ抽出物、麦芽糖、γ-アミノ酪酸 (GABA)、硬化ナタネ油 (トランス脂肪酸は含まず)



#### New Voice

■エンジェルナイトを飲むようになって、心から幸せを感じています。いま生きていることに感謝の気持ちが湧いて、ただただ嬉しくて。こんな気持ちになったのは、80年生きてきて初めてです。お友達にもすすめているんですよ。(80代女性)

■子どもの頃から悪夢にうなされ、泣いて目が覚めることや、遅刻や忘れ物をして焦る夢をよく見ていたのですが、今はそれらが全く無くなりました。最近はカラーの夢を見て、夢が現実か分からなくなることがよくあります(笑)。(40代女性)

# Information & 広場

眠りの気になる情報

## <<その1

～すぐにできる睡眠の質の高め方～  
ワンポイントアドバイス♪

- ・早朝の朝日を浴びる  
朝日が体内時計をリセット カーテンを開けて寝るのもよし
  - ・適度な運動をする
  - ・夕食と飲酒は寝る2～3時間前に終わらせる
  - ・少しぬるめのお湯にゆったりとつかる  
温度は38～40℃、時間は20分くらい 寝る30分前には上がる
  - ・快適な室内温度を意識する  
夏は26～28℃ 冬は16～19℃ (冬は加湿器も)
  - ・寝具は自分に合ったものを選ぶ
  - ・起きる時間を決めて睡眠リズムをつくる  
睡眠サイクルは90分前後。睡眠時間は1.5の倍数を目安に。
  - ・睡眠儀式を取り入れる  
ハーブティ、アロマ、ヨガ、癒しの音楽、深呼吸…etc
- 「エンジェルナイト」もお試しあれ～☆



## <<その2

『ザ・フナイ』に掲載されました！

マス・メディアには載らない本当の情報を発信されている『ザ・フナイ』に、睡眠と夢、意識と無意識、エンジェルナイトについての特集記事が、掲載されました！



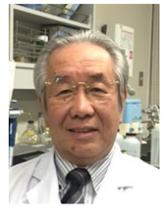
お問い合わせ：株式会社船井本社  
TEL:03-5730-2710

『ザ・フナイ』  
vol.142

## <<その3

～エンジェルナイトの臨床試験結果発表！！～

「エンジェルナイト」の服用が生体におよぼす医学的効果について、医学博士 清水教永先生の協力を得て、以下の6点について検証を行っています。



清水教永先生

- 1・睡眠潜時の検証(就寝から脳波上で睡眠脳波が出現するまでの時間)
- 2・徐波睡眠発現時間の検証(睡眠状態に入ってから深い睡眠が発現するまでの時間)
- 3・免疫ホルモン(s-IgA)からリラクゼーションおよび免疫力への影響の検証。
- 4・血中活性酸素量から疲労回復効果および抗酸化力向上効果の検証。
- 5・POMSを指標とした気分の変化についての検証。
- 6・客観的自覚調査より疲労の自覚症状への影響を検証。

被検者・検者に対し、検証の目的やこれに使用する製品の機能や内容について一切の情報開示を行わないダブルブラインド法(二重盲検法)を採用しましたが、いずれにおいても、その優位性が認められました！

## 感動のおすと分け

冒頭でお話しした「無意識と自我の意識との関わり」。これについて考えていた時に、ふと思いついた詩があります。願いが叶わず嘆きたくなる時に、気づきを与えてくれる詩です。

### 祈りの詩

大きなことを成し遂げるために  
力を与えてほしいと神に求めたのに  
謙虚を学ぶようにと弱さを授かった

偉大なことができるように健康を求めたのに  
よりよきことをするようにと病気を賜った  
幸せになろうとして富を求めたのに  
賢明であるようにと貧困を授かった

世の人々の賞賛を得ようとして  
成功を求めたのに  
得意にならないようにと失敗を授かった

求めたものは一つとして与えられなかったが  
願いはすべて聞き届けられた

神の意に添わぬ者であるにもかかわらず  
心の中の言い表せない祈りは  
すべて叶えられた

私は最も豊かに祝福されたのだ

この詩は、ある患者さんの作品で、ニューヨーク州立大学の医療センターに掲げられているそうです。願いごとは、すべてがその通り叶うと、人生をだめにしてしまう側面があります。頭で考える自我の意識と、それをはるかに超える、心の奥深くで自分を支えている無意識の思いは、必ずしも一致しないようです。目の前のことに一喜一憂せず、与えられたメッセージに素直に耳を傾けられる心を大切にしたい、と思う、今日この頃です。

## 今月の1冊 【「迷子」のすすめ】

阿純章 著 春秋社



幼少の頃に僧侶の父との会話で「一切皆苦」の境地を知った著者。仏門に入ったものの、悩みと不安のデパートになり、まるで迷子の人生を送ることに。やがて研究者の道に進んで真理の探究をするものの、膨大な知識を得たところで、逆にコンプレックスをため込み行き詰ります。ある時「迷子だからこそ手に入れた宝を、同じく迷子の人と共有して楽しめないか」と意識を転換して書かれたのが、本書。幼稚園児との対話から得られる気づきや、古来語り継がれる寓話や禅の教え、心に沁みる詩などなど、随所に膝を打つ話が盛り込まれ、読み進むたびに気づきが深まり、晴れやかな気持ちになります。著者は、迷いから逃れようとするのをやめ、そのど真ん中に心を定めることで、道が開けたようです。多くの人に読んでいただきたい、素晴らしい一冊です！

カムナ・ナウ かれこれ10年以上前になりますが、あるイベント会場で当時大人気の健康食品メーカーの方が「健康で元気に過ごすには、よく寝ること。これが最高のサプリメントですよ」とおっしゃっていたことが今でも印象に残っています。そんなことを言ったら商品が売れなくなっちゃうんじゃない!!なんて思ったものですが、かく言う私はエンジェルナイトの大ファン。飲むと昼間の疲れ方が全然違います。以前からよく寝ていましたが、眠りの質がアップしているのですね!(ゆ)