



一般社団法人  
日本胡麻協会  
Japan Sesame Association

広げよう  
ごま  
で  
幸  
せ  
づ  
く  
り



# 日本胡麻協会 会報

【第32号 2021年1月1日発行】



〒604-0845

京都市中京区烏丸御池上る 二条殿町546

NT都ビル9階 わだまんサイエンス内

TEL: 075-222-7318 / FAX: 075-222-0318



---

新年のごあいさつ

---

皆さま明けましておめでとうございます！  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

私の今年のテーマは「繋がる心」です。

ZOOMで繋がる時代となりましたが、心も繋がる事が私自身わかった2020年。  
益々その心のエネルギーは広がり続けています。

お金や地位や名誉に振り回されている現在、本当の幸せはそこにはなく  
自分自身の心にあるのです。

考える時代から感じる時代へ。  
頭ではなく、心で。  
物質世界から愛の世界へ。  
机上の空論ではなく、現場での行いへ。  
疑うのではなく、愛を持って。  
世直しのため邁進して参ります。

ごまと共に世界平和をかかげて。  
皆さまどうぞよろしくお願ひします！

日本胡麻協会 理事長  
深堀 勝謙



---

感想文：10月8日 セサミマイスター試験

---

◆小林 舞

2日間、ありがとうございました。素敵なお縁に感謝です。

『自覚への導き』を学び、まず、いつも笑顔でいることを心がけます。

何事も 心のまま行動していきます。

「困難は幸せに変わる」ので、大変な時こそ、現実感謝できるように 日々心がけます。  
美味しい胡麻で 元気に健康に笑顔が広がるように、自分自身から家族・友人へと笑顔の輪  
を広げていきます！！

楽しい学びの時間を ありがとうございました。

◆石原 当代

2日間、ありがとうございました。

胡麻について 沢山 勉強できて とても良かったです。

胡麻つきを 体験できて楽しかったですが、同時に大変さもわかりました。

まずは 家族や まわりの人に胡麻を食べてもらいます。

私も 胡麻占い 出来るようになりたいです。

今後とも どうぞよろしくお願い致します。

◆根岸 加数代

参加した動機は 「何だか楽しそう」「徳永さんみたいに お手伝いできたら良いなあ！」

「友達が参加するから参加しよう」という軽い気持ちからでした。

しかし 参加してみると 心の学びが多くて楽しかったです。

ここ数年 頭で動いていることが多く 自分で選択してきているのに しんどい事が多かったのですが、今、調度 そういう事を手離しつつあり 深堀さんの話を聞いて 合点がいく事がありました。

「愛の お金サイクル」は正にそうでした。

利益のためではなく、人を思って動く方が 気持ちがいだらうなと感じていたところ  
です。

又、深堀さんの考えで 皆が動くようになれば イザコザや戦争もなくなるだろうし 素敵だ  
と思いました。

大きなことはできませんが、身近なところから私も始めていきたいと思います。

ごまの魅力も たくさん伝えていきます！

有難うございました！！

◆久米 佳美

セサミマイスターとは どのような事をするのかと思い 参加させて頂きました。

胡麻の歴史とか知らない事を沢山学べて有難うございました。

胡麻で 今の現状がわかることも不思議です。

いかに、自分の心のあり方で、良い方向に物事が動く事を確認いたしました。

2日間、有りがとうござ居ました。

◆橋本 和美

2日間講習で ゴマのことや 心の持ち方を楽しく学んで 気持ちよく終えることができました。

この講習に参加した皆さんと出会えてよかったです。

ゴマを使ったレシピも知れて、これからゴマレシピを学びたい気持ちも高まりました。

ゴマ診断で 自分の弱点や課題もわかって楽しかったです。

杵と臼で ゴマをつくのも 楽しくて、もしかして これも瞑想になるんじゃないか?と思いました。

また機会があれば やってみたいです、ありがとうございました。

◆東園 直美

楽しい2日間をありがとうございました。

また 改めて 自分の心と向き合うことができました。

謙虚な心を忘れずに たくさんの方に感謝ができるよう大切にします。

「ごまりこのおまじない」で「愛に生きる」をテーマにいただいたので、

たくさんのお愛を与え、もらえる様に人生楽しみます。

◆池田 順子

2日間の講座を受講して、一番心に残っていることは、ものごとを頭で考えずに、心で考えるということです。

頭で考えると ごまの味も 人生も売上も 良くなるけれど、心で考えると 味も人生も売上も 全て良くなるということ。

「ゴマリコのおまじない」を となえることにより 味がとても まろやかに美味しく変化していったように「心」が入ると劇的に変化が現れて おどろきと主に実感しました。

謙虚心（おかげさまの心）、感謝心（ありがとうの心）、平和心（世のため人のための心）、この3つを心掛けることにより、人間関係も 身体も お金も 問題が解決することを学んだことも、今後の生活（人生）において、忘れてはならない重要事項だと思い、また、息子や主人へも伝えたいと思います。

縁と恩を大切に これから過ごしたいと思えますし、この心でゴマの普及につとめたいと考えています。

ありがとうございました。

◆杉野 薫

今回 受講させて頂き 2日間 お世話になり ありがとうございました。

杵搗きごまのおいしさは元より、深堀さんの深いお話に沢山の気づきを頂きました。

その気づきや お話を回りの人に伝えて 少しでもお役に立てればと思います。

石田さんのデザートของティラミス 感動しました。フレンチトーストも。

私も色々なお料理に使って、ゴマのおいしさを伝えていきます。

深堀さんのゴマのおいしさと深いお話を皆さんに知って頂きたいです。

深堀さん、石田さん、サポートして頂いた先輩方、2日間お疲れ様でした。

今後共、よろしくお願ひ致します。

◆福川 妃路子

毎回、気づきをいただきます。言霊の大切さを思います。

ありがとうございました。

皆さんが とても楽しそうに受けてはるのが印象的でした。

◆山本 まり子

今回参加させて頂いて、まず最初に思ったのが、私の これまでの人生観が変わったということ。

胡麻についての知識がついた事も喜びですが、自分が思っていた考え方に 損をしている部分が沢山あったと気付かせて頂きました。

私も深堀さんのファンになりました。

2日間 楽しい時間を過ごさせて頂いたことに感謝しております。

有難うございました。

◆竹之内 美緒

今回 初めての参加で“胡麻”のポテンシャルの高さや“胡麻”を通して広がる奥深い“愛”や“心”のあり方のお話を聞いて、とても感銘を受けました。

胡麻の栄養価の高さにも驚き、これまで以上に食卓に取り入れていきたいと思います。

作ってくださったスイーツも大変美味で これならば子供達にも もっともっと積極的に食べてくれるかな?とか考えて レシピを考えるのも楽しみです。

実際に ごまを搗かせて頂き、“心”を意識したつもりでしたが、全て見透かされているかの様に味や香りも苦く“ああ まだまだ頭で考えてしまっているんだなあ”と。

共に近い人によく“頭で考えすぎて行動するスピードが遅くなっている”と言われる事を思い出し、やはり“胡麻”を通じて自分の改善点が浮き彫りになったので、全ては点と点で つながっており1つの輪になっているなあと思いました。

今 きっと自身の変わるタイミングで必然だった2日間だと思い、深堀さんの言葉を素直にやってみる事から始めていきます。

ありがとうございました。

◆埋ノ江 恵

2日間 受講させて頂いて 一番思ったのは、体の疲れはあるものの 気持ちが楽しく 軽く明るくなった気持ちで 何だか清々しいです。

心が 一番大事、分かっている様で 日々の生活で つい忘れがちになって 自分の事ばかりになっていたなあと思いました。

ゴマで世界平和、とてもとても素晴らしいです。セサミマイスターに無事なれましたら 心も身体も健康な人が 一人でも増えます様、

まずは自分の周りの人から食してもらい 親しい友人へ広めて行きたいと思います。

一緒に受講させて頂いた方々、深堀さん、石田さんと親睦を深められて 大変 嬉しく思います。

ご縁に感謝します。

今後とも どうぞよろしくお願ひします。ありがとうございました。

◆濱口 幸恵

2日間ありがとうございました。この2日間通して、またゴマが大好きになりました。  
色んな方々との出会いもあり 感謝の気持ちでいっぱいです。

今日 初めてゴマをついたのですが、味が変わる事に びっくりしました。

たくさんの方に これから 胡麻を広めていき、笑顔と幸せを届けていけたらいいなと思っ  
ています。

今日 深堀さんの話を初めて聞いたのですが、また、このような機会があれば、ぜひ参加し  
たいです。

ゴマを使ったレシピ等、アイデアを考えて みなさんに たくさんの楽しい食卓が増える  
様 今後 勉強していきます。

---

感想文：11月4日 セサミマイスター試験・講習会

---

◆篠原 朋子

2日間 あっというまに過ぎました。

ごまの歴史や詳しい成分も知ることができ 学び多いセサミマイスター講習でした。

私は 実際に試食させて頂いたお料理に感動して 自分でも作ってみようと思っています。

又、こんなに人間力あふれる社長やスタッフの方々に ご縁させて頂けた事に感謝でいっぱいです。

そして ここへと繋いで下さった竹之内真美さんに ありがとうございますを伝えます。

これからも よろしくお願い致します。

ごまの魅力を たくさんの方に伝えられるように 私も精進したいと思います。

◆山下 愛子

コロナが流行りだして 半年以上たち 色々考えさせられる事がある中、セサミマイスター講習に参加出来たのが 本当にラッキーで ありがたかったです。

これからの未来に対し 希望が持てないことが多すぎると思いがちでしたが ゴマの歴史や効用を知り、

そして何と言っても 社長や社員さんたちの あたたかい思いを持つての仕事ぶりが とても素敵でした。

ひとつひとつ確認しての挨拶、意見の交換ができている、和気あいの会社が とてもいいなあと思いました。

本当に 幸せな2日間を ありがとうございます。

◆藤原 敦子

2日間は 知識の勉強と言うよりは 心の勉強、心の教室だった様に思います。

日々 自己中心的な考え方や 思いやり方を 改めて考えさせられた 2日間になりました。

日々 覚える事は色々ありますが、机に向かって学ぶことが少なくなってきましたが、

久しぶりに暗記したり 心で考えたセサミマイスター講習でした。

今後は まず 今日の食事に教えて頂いたメニューを入れようと思います。

ゴマを売るのではなく ゴマ料理を作り、自分の手で「どうして作るの?」「何故こんなに美味しいの??」と

私の周りの方に聞いてもらえる様に頑張ろうと思います。

そうする事で ゴマをより多くの方に広められたらいいなあと思いながら2日間の講習を終わります。

ありがとうございます。



---

感想文：11月11日 セサミマイスター講習会

---

◆ 棕 晶子

11/10の講習会 3回目

不思議ですが、深堀社長のお話は 受けた後から 日々答え合わせが出てきます。

愛を中心に動く 心で動く

毎回 同じ事を聞いている様ですが 心に響くポイントが違うのが とてもおもしろいです。

昨日も 参加者の方の顔が 講習会が終わることには 晴れやかな顔になられているのが感動でした。

今日の感動は 胡麻にも沢山の家族友人がいる事、この話しを含めて また明日より 胡麻の感動を いろんな方に伝えていきたいと思います。

深堀社長！！ いつも おしみなく 自分が つちかってきた お話をありがとうございます。

◆ 棕 康聖

私のエンジンは 棕晶子、またまた お話を聞きながら感じました。

多くの者は愛せないかも知れませんが、一つを愛する波が いつの間にか 高波になって 誰かに 何かの温かい想いが伝わる時もあるのかな～と 思って考えました。

昨日は、皆さんの顔も明るくて お見送りも気持ち良くさせて頂きました。

いつも 有難うございます。

---

感想文：11月19日 関東支部 講習会

---

◆高橋 誠（ロンの家福祉会）

本日の研修を受けて、学校を卒業後に約30年間はエンジニアとして働き、 $1+1=2$ の生活をしていました。

初めて この仕事（福祉）をすると  $1+1=2$ ではなく、 $1+1=100$ にも  $1+1=-100$ にもなる事を知り、

さらに研修を受けると 胡麻も同じとの感想を受け、ごまつき研修で ごまの味が変わることで 新しい世界を知る事ができ良かったと思い、

60才になっても新しい世界を見る事、知る事の大切さを勉強する事が出来て感謝いたします。

さらに、ごまつきをする時に 穏やかな心になると やさしい味になる事も知らせていただき、人によって味が変わることも知らせていただいて 気持ちを新たに仕事をさせていただきます。

◆竹井 美央

今回初めて金ごまをつきました。 同じごまでも つく人によって 味がそれぞれ違い、おまじないを唱えるとさらに変化があり、こんなに違うのかと驚きました。

つく時以外でも所作のひとつひとつに 心を込めて行うことで お客様にも気持ちが届くということにも確信が持てました。

講座中での「幸せのサイクル」のお話を聴いて、“お金と幸せ どちらが大事なんだろう”という問いも「幸せの種を まくことで結果としてお金が生まれる」深堀社長の考え方に大変共感致しました。

人や世界の幸せや愛を考えて（そこだけを考えて）仕事をしていくように心がけねばと強く思いました。

愛や平和について深く考えさせられました。セサミマイスターを取り、日々の仕事や周囲の皆さんに感謝を忘れず、ごまの素晴らしさを広めていきたいです。

◆服部 耕（ロンの家福祉会）

今年度の講習 ありがとうございました。

頭ではなく、心の時代、なぜ物質が豊かなのに心が豊かになりずらい自体なのか というようなことが、じっくりくるお話だと感じました。

終了後の感想でも話させていただきましたが、今回は特に「リアカーを外す」、自分を浄化する、その方法も含め、大変興味深く「なるほど」と思った所でした。

自分の悔いや 他人の言動、自分は「許す」ということであったり、自分が自分を好きになったり、誉めたりしなければだれが... というような事を最近考えていましたが、

「どうかあなたが幸せに...」「手を広げて...」はリアカーを外すよい浄化だな～と思いました。

「徳香徳味」など 新しい発想も含め、どんどんと進化する内容も含め、とても楽しく講習を受けることができました。

「謙虚」「感謝」「世界平和」の精神で これからも福祉や 胡麻の仕事に関わっていきたいと思います。

◆近藤 亜香音

講習会ありがとうございました。コロナウイルスの影響で色々と制限が出てしまったと思いますが、お久しぶりにお会いでき 嬉しかったです。

前回とは また一段階変わったお話し、とても良かったです。

特に自分自身で除霊ができる話しや、人はネガティブなものを引きずってしまうという話に共感や自分を見直さなければ... と思いました。

誰かと何かあった時こそ 相手の幸せを願えば、気持ちが楽になれるというお話を聴いて、心に余裕がない時にそこまで相手のことを思えるということが本当にすごいなと思いました。

私はネガティブに受け取ってしまうことが とても多いので、気持ちに重りがついた時こそポジティブに成長していこうと思いました。そこまで強くはなれないと思いますが...

食欲も腹8分でおさえ、もっと自分を好きになれるように、これからも頑張っていきたいと思います。

ありがとうございました。

◆馬上一 飛眞（ロンの家福祉会）

今回、約1年半ぶりに講習と実習を受け、自分が今の仕事に向き合うことが出来ているかを考えました。

ご利用者と外出をすること、話をし楽しむことができる様にすることは自分自身も好きだと思い、仕事として愛することが出来ていると思いました。

しかし今のコロナウイルスの現状で業務内容を変えなければならないかもしれないと頭では理解し、その為にどうしたら良いのかを考えている中で、自分には迷いがあるのではないかと思いました。

移動支援が好きだから続けていくことが出来ているのに、他の支援になっても変わらない気持ちでいることができるのか、嫌になったりはしないだろうかと思っていました。

でも講習の中で「人を幸せにしなければ自分が幸せになれない」という言葉を聞き、今の自分の考え方は自分が仕事を好きだから続けているだけで人を幸せにしようとは出来ていないと思いました。

例えば仕事の内容が変わったからといって利用者を楽しませ幸せにすることと考えれば、自ずと自分も幸せになれるのかもしれないと思いました。

まだ迷いが無くなったという訳ではありませんが、講習を通して一歩前へ進むことが出来た様な気がします。

実習ではかなり久しぶりに胡麻をつき、純粋に「ああ...つくの楽しいな..」と思いました。

自覚への導きはトイレに何枚も貼っても大丈夫なのかを聞くのを忘れてしまいました。

また次回の講習の楽しみにしておきたいと思います。

ありがとうございました！