

平成31年度 公益財団法人 いのちの森文化財団 事業計画書

(平成31年1月1日～平成31年12月31日)

健康社会教育事業（講座・講演・フォーラムの開催）

健康的な社会生活を送る為の講座の開催。ガン専門病院名誉院長の帯津良一先生、気功の第一人者の中健次郎先生、高野山阿闍梨の宮島基行先生、感覚感知学研究者の細金勝治先生、精神科・心療内科の医師であり禅僧でもある川野泰周先生、昭和大学医学部名誉教授藤本司先生の講座を開催する。

1. いのち学講座 3回（3月21日～26日／7月26日～31日／11月22日～27日）

講師 帯津良一先生（帯津三敬病院名誉院長） 講演・講座・気功

2. 気功合宿 2回（12月29日～1月6日、7月12日～16日）

講師 中健次郎先生（気功第一人者） 気功の実習・講演

3. 心の探求 2回（1月12日～14日、8月30日～9月1日）

講師 宮島基行先生（高野山真言宗阿闍梨・南山流声明第一人者）

人間の悩みの根元を追求しつづけている宮島師の心を解く講座

4. 直視力養成講座 2回（4月20日～21日、7月20日～21日、11月16日～17日）

講師 細金勝治先生（感覚感知学研究者、㈱とやの健康ヴィレッジ役員）

直観・閃きのしくみを学び、本物を見極める目を養い、本当の自分に素直に生きる実践を学ぶ講座

5. マインドフルネス合宿 2回（4月27日～29日、11月2日～4日）

講師 川野泰周（精神科・心療内科医、臨済宗建長寺派林香寺住職）

精神科医師であり禅僧の講師より、心を整えるマインドフルネスを医学的視点と禅的視点から講義と体感・実践を通して学ぶ合宿。

6. 脳外科医・脳科学者に聞く脳のお話 2回（6月14日～16日、12月13日～15日）

講師 藤本司先生（昭和大学医学部名誉教授・さがみりハビリテーション病院顧問）

7. 睡眠の重要性を学ぶ講座 2回（5月・10月）

講師 重藤寛史先生（福岡山王病院てんかん・すいみんセンター長、国際医療福祉大学教授）

8. 高齢者の生きがい創造事業

高齢者の生きがいを創造する生涯学習事業の計画を実現するため、平成26年度に土地及び建物2棟を取得し、平成27年度改修工事を行った「森のいずみ」、「森のことり」の2棟では、高齢者の生きがい創造を含め、青少年の育成および生活指導を行うなどのさまざまな生涯学習事業を行い、誰もが迎える終末をいきいきと過ごしていく為、生きる意味、死生観などの学びを深める講座を開催する。その一つとして、養生塾講座を開催。参加対象は高齢者を中心に高齢者以外の方も参加可能とする。

・養生塾 3回（3月21日～26日／7月26日～31日／11月22日～27日）

講師 帯津良一先生（帯津三敬病院名誉院長）

講演・Q&A・食事の講座・心の持ち方・気功の実習など。

9. 高齢者の生きがい創造・青少年育成事業

平成33年度事業開始を目指し、基金を募りながら、関係行政機関・関係団体などと折衝を行い、高齢者の生きがい創造および青少年育成のためのシェアハウス施設の設定の準備（設計図作成・見積りなど）を進める。この事業を進めるにあたっては、高齢者の生きがい創造基金および青少年育成基金の両方の基

金を用いる。

文化事業（ワークショップ）

生体エネルギーと心の仕組み、日本文化の源流を訪ねるワークショップ

1. 芸術文化講座—登り窯づくり・陶芸教室

講師 安和守政先生、安和郁子先生（陶芸家）

2. 日本食文化講座—みそづくり・郷土料理体験講座

講師 塩澤研一（いのちの森文化財団副代表理事）

近隣の幼稚園と協力し、みそづくり体験講座や自然農園体験講座を開催。

3. 日本食文化講座—地元食文化の育成

信州スローフード協会と協力し、野沢菜漬けづくり体験講座・生産者の交流会など信州の伝統食文化の学ぶ

4. はた織り体験講座

講師 江沢正雄先生

はた織り機を使用した手織りでの織物を織る体験講座

青少年育成事業（環境保全と里山文化・日本文化の継承、意識教育講座）

1. いのちの森青少年育成公開講座（各方面で活躍する講師による公開学習会を開催する。）

医療、音楽、建築、伝統文化、農業、経済、歴史、人間学、哲学、経営、茶道など様々な分野の学びをとおして心の成長を図る講座。

1月 中健次郎 先生(気功家・鍼灸師)

7月 中健次郎 先生(気功家・鍼灸師)

2. 自然環境講座 2回（5月・10月）

飯綱高原山野草花壇づくり 講師 塩澤研一（いのちの森文化財団副代表理事）

信州の美しい自然に触れ、環境問題を考える講座と実習・清掃活動も同時に行う。

また信州の歴史と文化を学ぶ。

3. コケ玉グリーンアートセラピー 随時開催

講師 塩澤みどり（意識教育カウンセラー・ケアリスナー・いのちの森文化財団代表理事）

信州に自生する実生の植物の採集と観察。コケの観察と採集の後、アートセラピーとしてのコケ玉教室を開催する。

4. リーダーシップセミナー 随時開催

講師 塩澤みどり（意識教育カウンセラー・ケアリスナー・いのちの森文化財団代表理事）

青少年育成講座の一環としてリーダーシップを養う教育カウンセラーによる実習

5. 東日本大震災支援

東日本大震災支援のため指定寄付金を募り、福島第一原発の事故の被災地である福島県南相馬市の保育園などを中心に、飯綱高原の自然農法野菜を支援物資としてお届けする。

6. 青少年育成基金

近年うつ、ひきこもり、不登校の青少年が増加しているが、経済的事情により社会復帰や自立のための教育を受けることが困難な方が増えてきている。自立・社会復帰を果たしたいという希望のある方々には、できる限り自立できる段階までの教育を受けられるように基金を募集し、支援を行う。現状では、青少年育成公開講座や青

少年育成・自立支援個別相談事業の費用及び、高齢者生きがい創造事業との共同活動としてのシェアハウス建設資金へも支出を行う。

自立支援・社会復帰支援事業

社会的に自立が出来ない青少年に対する支援活動。

1. 青少年育成・自立支援個別相談事業

相談者：塩澤みどり(当財団代表理事・心理教育カウンセラー)他

アドバイザー医師：井上弘寿(精神科医師、信濃病院)

対象：不登校、ひきこもり、ニートなどで悩んでいる本人および家族。

相談者は長年、青少年育成に関わってきた経験に基づき、人間関係や日常生活のことなど可能な範囲で情報提供または助言を行い、相談内容に応じては、医療機関や支援機関や専門家を紹介することを通じて、自立支援・社会復帰支援を行っていく。

2. 心の病とやさしい心理学講座 2回 (4月、10月)

講師 井上弘寿 先生 (精神科医師・信濃病院)

塩澤みどり (意識教育カウンセラー・ケアリスナー・いのちの森文化財団代表理事)

精神科医と意識教育カウンセラーによる勉強会

3. 脳と心の勉強会 2回 (4月6日～7日、11月16日～17日)

講師 久間祥多 先生(脳神経外科医)

脳の仕組みと働きを学ぶことを通して自立へのモチベーションを上げる講座

4. 内観セミナー 随時

講師 塩澤研一(日本内観学会会員)

深く自分と他者との関係性を追求する内観療法を用いたワークショップ

4泊5日から7泊8日までのコースを設定

5. カウンセリング 随時

講師 塩澤みどり(意識教育カウンセラー・ケアリスナー・いのちの森文化財団代表理事)

6. 自然農園体験学習と援農ボランティアへの支援活動

(長野市社会福祉協議会主催のサマーチャレンジボランティアへの協力含む)

自然農法をとおしていのちの営みと繋がりを学ぶ実践講座 (7月20日～8月25日)

指導員 市川佑二郎、工藤能久、菅野綾人

情報提供事業 (精神医学・心理学を基軸に意識の変容を迫る啓蒙事業)

1. いのちの森通信の発行 年4回 5,000部 A3版 4p

執筆 井上弘寿(精神科医・信濃病院)、川野泰周(精神科医・禅僧)、塩澤研一(公益財団法人いのちの森文化財団) 他の執筆者による人間学、心・脳の働きと人間の行動、健康、人生観などを通して「共生」への意識を高める啓蒙事業。

【備考】 講座内容の変更、講座日時の変更、または急な講座の開催・中止・延期などは代表理事及び副代表理事の判断に一任する。