地球のいのちの営みと調和、融合して
共に生き合うコミュニティーづくりの情報を発信する

いのちの森通信

財団法人
いのちの森
文化財団

Vol. 11
2009.Jun.

平成21年6月25日発行
編集　山下 薫

発行/ 財団法人いのちの森文化財団 〒380-0888長野市大字上ヶ屋2471番地2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011
ホームページ http://inochinomori.or.jp Eメール zaidan@inochinomori.or.jp

先住民族の叡智を見習う

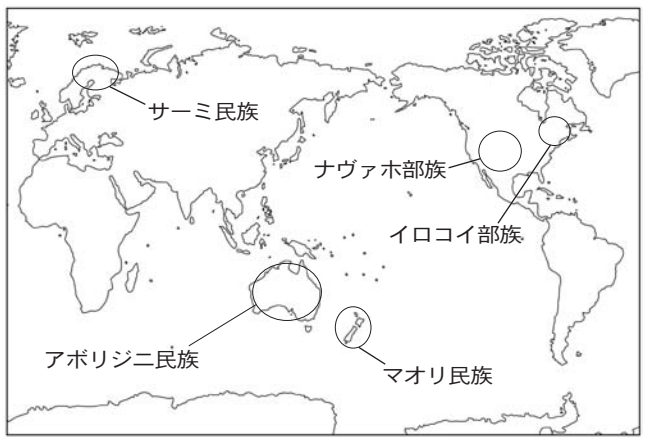
月尾嘉男
（東京大学名誉教授）

先住民族の文化の意味

ここ数年、世界各地の先住民族を訪問している。英語では「インディジニアス・ピープルズ」すなわち「土着の人々」と表現される人々である。確定した定義はないが、一九九二年一二月に国際連合は「外部の地域から異質の文化をもつ異質の人々が到来し、地元住民を支配し圧倒して人口を減少させ、非支配的な立場や植民地的な状況にしてしまった時代に、現在の居住地域に生活していた人々の現存する子孫」と定義している。

この定義からも推測できるが、一八世紀から一九世紀にかけて、西欧社会に成立した近代国家が領土拡大の競争を展開し、それらの国々の視点からは未開と看做した土地を植民地化していった時代に、国家の主要な構成民族として関与できず、国家から従属を強要され、場合によっては侵略された結果、最近になり先住の権利や自決の権利を主張している民族集団が先住民族である。現在、世界には約三億人が生存していると推定される。

これまで、ニュージーランドのマオリ民族、スカンジナビア半島のサーミ民族、北米のアメリカ・インディアンのイロコイ部族とナヴァホ部族、そしてオーストラリアのアボリジニ民族を訪問したが、それは先住民族が維持してきた文化が、現下の環境問題の解決方法を検討するために重要な価値があり、それを紹介するテレビジョン番組を制作するためである。その重要な価値を以下に紹介したい。



1800年代のマオリ民族
（出典 ウィキペディア）

だれも所有しない自然

土地、森林、河川など自然環境について所有という観念がないことが大半の先住民族に共通している。マオリ民族には、土地は大地の母親パパトゥアヌクに帰属するもので、人間は土地を利用させてもらうだけだという伝説がある。そこに突然、土地には所有の権利があるという西欧の人間が襲来し、詐術や戦争によりマオリ民族から土地を収奪していくが、その発端は土地についての概念の相違にあった。

これを象徴する逸話がある。ニュージーランド北島に火山が連続するトンガリロ国立公園がある。先住民族の聖地であるが、移住した人々にとっては関係なく、収奪の対象とした。そこで当時のマオリ民族の族長は、この土地を永久に開発しないという条件でイギリス女王に譲渡し、聖地を保全する苦渋の決断をした。民族にとって重要なことは土地という物質の所有ではなく、神話という精神の継承であるということを明示している。

アメリカ西部の先住民族の族長シアトルが地域の知事から土地の売却を要求されたとき「どうすれば空気を売買できるのか？大地は売買できるものなのか？この清浄な空気も湧出する清水も自分のものではないとしたら、どうしてそれらを売却できるのか？」と発言したことが記録されている。多数の先住民族にとって、土地を私有するという概念は存在せず、それが自然を維持してきた根底にある思想である。

ナヴァホ部族の生活する過酷な自然

未来から預託された自然

この思想を延長していくと、現在の環境は未来の子孫から預託されたものであり、それを自分たちの世代が勝手に改造することはできず、そのままの状態で次代に継承しなければいけないという精神に到達する。この精神をアメリカ大陸の中央に生活するナヴァホ民族は実践している。乾燥地帯であるから真水の確保は大変に重要であるが、周囲にはサンファン、コロラド、リトルコロラドという大河が存在している。

普通であれば、それらの河川から導水するという発想になるが、それは環境を改造することになるから、現実は数十キロメートルも遠方の井戸から真水をタンクで運搬し、六〇リットルほどの真水で四人家族全員が数日は生活している。雨乞いの儀式も遠方の真水のある土地で、この真水を自分たちが生活している地域に降雨として転送してほしいと祈祷するだけで、ここから導水するという発想にはならないのである。

サーミ民族男性とサーミの伝統的なテント
（出典 ウィキペディア）

フォアキャスティングといわれる未来予測は、現在から未来を想定する。これは未来が無限であれば問題はないが、現実の未来は有限である。そこで最近、バックキャスティングという思想が登場した。期待すべき未来を想定し、そこに到達するためには、どのような現在が必要かを予測する思想である。子孫から預託された環境を継承するというナヴァホ民族の思想は、はるか以前からバックキャスティングを実施してきたのである。

サーミのヨイク歌手と語る

環境を保全する生命圏域の思想

スカンジナビア半島北部の北極圏内にはトナカイを放牧して生活しているサーミ民族がいる。その半島は、現在ではノルウェイ、スウェーデン、フィンランドに分割されているが、トナカイは関係なく往来するから、サーミの人々もトナカイを追跡しながら国境に関係なく生活している。そして地域全体の自然環境が維持されなければ放牧はできないから、だれに土地が帰属するかに関係なく自然を保全してきた。

近代国家は人間を行政圏域に拘束してきたが、その結果、河川の上流と下流で人々が勝手に河川を利用し、様々な環境問題や社会問題が発生してきた。しかし、一本の河川の源流から河口までは一体であり、魚類も鳥類も獣類も自由に往来し、かつて河川は交通の要路であったから文化も類似している。これは生命圏域と名付けられる。この生命圏域の発想が環境の維持には重要であるが、サーミ民族は長年、それを実践してきたのである。

進歩史観といわれる概念がある。社会は時間の経過とともに着実に進歩していくという思考であるが、現代の思想や文化が先住民族の実践してきた行動を上回っているわけではないことに気付く。最近、環境維持の視点から、江戸時代の生活様式が見直されていることも同様である。地球規模の環境問題を解決するためには、進歩史観を払拭し、温故知新の精神で世界を見直すことが重要である。

▼マオリ民族　ニュージーランドのポリネシア系先住民。初期の移住は九世紀以前に行われたらしいが、一三五〇年頃に再びタヒチ方面より大移住。サツマイモ栽培、狩猟、漁労を生業としていた。顔面のらせん文様の入れ墨などで知られる。最高神イオ、森林神タネ、海神タンガロアなどを信仰していた。

▼ナヴァホ部族　アメリカのニューメキシコ、アリゾナ、ユタの各州に住むアメリカインディアンの一民族。人口約一〇万と推定。一〇～一三世紀に北方から移住してきたと考えられる。種々の民俗舞踊をもつ。

▼イロコイ部族　現在のニューヨーク州中央部に分布したアメリカ・インディアン。半定住的でトウモロコシ栽培を行った。トーテムを持つ母系氏族からなる部族が連盟組織を結成。

▼サーミ民族　ラップランドに散在する少数民族。狩猟・漁労・トナカイ飼育を主な生業とし、総人口は約八万。約二〇〇〇年前からこの地方に住んでいたと思われる。スウェーデン領の居住地域は一九九六年世界遺産の自然・文化の複合遺産に登録。

▼アボリジニ民族　オーストラリアに四～五万年前から住む先住民。ヨーロッパ人の入植以前は人口三〇～一〇〇万以上ともいわれるが、現在人口は約二二万と推定。農耕も牧畜も行わず、狩猟や採集を生業とし、移動生活を行っていた。トーテミズム、成人式の儀礼が有名。
（広辞苑・ブリタニカ国際百科事典・百科事典マイペディアを参考に編集部作成）

つきおよしお：子供時代より長距離走に能力を発揮し、小中学校では駅伝の学校代表選手となる。1980年代になってアルペンスキーからクロスカントリースキーに転向し、毎年2月に100キロメートルクロスカントリー大会に出場。1990年代になってカヤックを開始し、地域の有志とともに環境維持や地域振興を目指す私塾を18箇所で開催。定年とともに大学教授や政府職員を辞任し、週休4日を目指してテレビジョン放送やラジオ放送に出演しながら生活している。ホームページ「月尾嘉男の洞窟」http://www.tsukio.com 参照

一人一人のいのちが光輝く調和の時代を目指して…

耕さないと種降ろしも手がかかりますが、みんなで協力して行います

自然農は、人類の延命農ではなく、人類が人として地球上でまっとうしていける農なのです。生命自らがもたらす恵みを上手に受けとる術を、一人ひとりが身につけてゆかねばなりません。この生命の営みを壊さない生き方に目覚め、悟って生きていくことができればいいわけです。自然農もそのひとつです。今日叫ばれている人類滅亡の危機のなんら生じないところであり、正しい答えのあるところです。…

（近代農法から自然農へ）農業を切り換え、…途方に暮れながらだんだんに気づいていったのですが、さらに深く気づいたのは、親しい知人から治療の相談を受けたり、自然農のことを人に話すようになってからです。

地球再生の農業プラン 自然農法を中心とした 循環備蓄型農業の実践

塩澤 研一
（(財)いのちの森文化財団 副理事長）

草も敵としない自然農。
草と共に健康に育つ葉物。
安心、安全、味は濃厚。

21世紀人類の課題への取り組みは？

21世紀の課題は人口、環境、エネルギーであると言われて久しい。しかしこの課題について人類の取り組みは遅々として進んでいない。環境問題は経済優先の流れに押し戻され、エネルギーについては化石燃料の枯渇がすぐそこまで来ているにもかかわらず依然として化石燃料への依存度は高く、一部エコカーなどが話題になっているとは言え決して抜本的な改革をめざしているとは言い難い。また人口問題について言えば少子化対策が叫ばれているが、この理由も経済優先、政治優先の臭いがしてならない。地球上の人口が今約60億人といわれているが、現在の食料では20億人分の食料しか賄うことはできないと計算されている。

人口過剰な現実と生めよ増やせよのかけ声とのギャップをどのように考えたらよいのだろうか。

更に個々における課題を考えてみれば、農薬、ホルモン、抗生剤、保存料、添加物にまみれた〈見てくれの良い野菜、肉、魚、パン、菓子、加工食品などなど〉がスーパーの陳列棚に溢れている。

大半の人々は既に感覚がマヒしているのだろうか、商品の中身よりは価格で買っていく現実をみると果たして人類の未来はあるのだろうかと背筋に寒いものが走る。

世界を震撼させた金融商品による経済危機の根底とは人類の地道な生産活動とそこから生み出される利益の循環という経済活動の基本を踏み外し、〈楽をして金を儲ける〉という人間の欲望に立脚したギャンブル経済が破綻したということであろう。

耕さない、農薬・肥料を用いない自然農栽培での大豆（手前）とそば（右奥）

志高い方々の資金で取得できた尊い農地

これら全てのことは「人間の意識」に起因しており、高い意識への進化は、これまた人間の欲望の強さに押し戻されてしまっている。

しかし、私たちはこれに手をこまねいて嘆いてばかりいても何の解決にもならない。私たちは人間の中に潜む「良心」を信じたいと思う。

いのちの森文化財団はこの人類の中にある良心を掘り起こし、共に生きる地球社会への進化をめざして活動している。

現在の法律のもとでは残念ながら財団法人は戦後の農地法の改正により農地を所有することが出来ない。しかし農業に対する意識教育の推進としてあらたな取り組みへの支援を行っている。

本財団が青少年育成事業のフィールドとして活用させて頂いている「水輪ナチュラルファーム」も本財団と理念を共にし、全国の支援者の方々の応援をえて開設された農業生産法人である。5町歩の広大な農地は戦後牧草地として利用されていたが、15年前に長野オリンピック招致を契機として大手建築会社にリゾートホテル建設のため6億円という高値で売却されてしまったものを全国の志の高い方々の資金の提供で取得することができた尊い農地と言える。

農業生産法人の要件を備えた株式会社水輪ナチュラルファームはその設立の経緯からみても公共的な存在であり、大きな使命をもっている。定款には〈農薬や化学肥料をいっさい用いない自然農法による農産物の生産〉と明記され、現在、祢津尚農場長を中心に日々農業の実践に邁進している。

自然農法との出会い

この自然農法との出会いはすでに30年ほど前になり、わたしが飯綱に居を構えたことを契機に農業に関わることとなった。わずか100坪ほどの土地を開墾し〈堆肥を入れて耕す〉という農法に何の疑問も持たずいわゆる有機農法で野菜作りをはじめた。農薬や化学肥料は使いたくなかったので野菜は虫だらけ、穴だらけの野菜で、それでも農薬を使っていない安心感から満足であった。

しかし堆肥を入れても年々生産量は落ち美味しい野菜はとれなくなってしまったところ福岡正信氏の「わら一本の革命」という本に出会い、再度自然農法による農業に取り組み始めた。しかし野菜と雑草の区別すら出来ない私にとってこれは余りにも無謀な試みであり3年で挫折。その後は山菜を中心とした畑に切り替えてそれなりに楽しんではみたものの、所詮お遊びに過ぎなかった。

そんな時に奈良県で自然農法を実践していた川口由一氏を紹介してくださる方がおり、長野に3年間お呼びして川口氏の農法を学ばせて頂いた。しかし肝心の農地は既に売却されてしまい6億円という莫大な資金など有る由もなく自然農法の実践は夢でおわってしまうのではないかとさえ思えた。

8年前、私たちが20年の歳月の中で育んできたものの集大成として「いのちの大学構想」を立ち上げた。

飯綱にきてより「意識の大学構想」として〈夢〉を語っていた時期を過ぎ、〈志〉としてこの「いのちの大学構想」を本気で取り組むこととなった。今思えば無謀とも言えるこの計画に賛同してくださり、多大な応援をして下さった方々には感謝の仕様もない。

同じく川口由一氏の農業を大学卒業後、丹波の山奥で実践していた山下薫さんをスタッフに迎え、3年前にはやはり宮崎で自然農法の経験を積んだ祢津尚さんを農場長として共に歩むこととなった。実習生の飛田航介さん、江見陵太郎さん、内藤慎吾さん、スタッフの久保俊宏さんの男性陣7人に加え、女性スタッフや実習生も加わり、若い青年達がこの大自然の中で農業に取り組んでいる姿は実に美しいものがある。

約2,000坪にそばを作付けし、力を合わせ手刈り、天日干し後、足踏みで脱穀！

川口氏の主著「妙なる畑に立ちて」

百姓生活ヲ通シテ人格完成ノ修行ニ勤ムル

話は飛ぶが昭和5年に長野県の安曇野に財団法人瑞穂精舎という財団を作った丸山岩雄先生がおられる。

その定款の第一条に**「財団法人瑞穂精舎ハ同志相集リ百姓生活ヲ通シテ人格完成ノ修行ニ勤ムルト共ニ青年男女ヲ薫陶シテ我ガ瑞穂ノ国ノ民タルニ堪能ナル信念アリ実力アル真人間ヲ作リ出スヲ以テ目的トス」**とある。

6月19日に既に財団としての活動は停止して20余年になるが、この瑞穂精舎を視察させて頂く機会を得た。80年前におもいを馳せながら此処で学んだ方々の人生を思った。

現在はこの丸山氏のご子孫が農業に関連した事業を引き継いでおられるが、瑞穂精舎の理念はいのちの森文化財団の中にも引き継がれているような思いであった。

農業は単に食料の生産ではない。その営為の中に深い哲学や自然観、人間観が育まれ、大自然に対する畏敬の念や感謝の心が醸成されていく。〈祭り〉や祈り、祝いはこうした人間と自然との関わりの中で自ずとして生み出されてきた大いなる文化とも言える。

その中で更に深めていけば、この大自然の営為の中から生み出されてくる様々な学びを智恵として共有し実践していくことが自然農の本来であろうと思う。

この視点は医療の中においても言えることであり、対処療法的な医療からホリスティック（いのち丸ごと・全体的）な医療への転換が時代を大きく変化させていると同じように農業、工業、商業に於いても同様の流れが時代を作り始めてきたといえるだろう。

むろん現在の自然農法が万能であるとは言えず、自然と人類との共同の営みのなかでより進化したものとなっていくであろう。

私たちが取り組んでいる農法も幾つかの実験知を積み重ねている。様々な角度から幾つかの方法を併用してデーター化し分析し、更にその執着からも一歩離れながら大自然の営みに目を向け学ぶという姿勢を持ち続けていきたいと思っている。

さらに踏み込んで言えばこの実践は〈おたく農業〉でも〈趣味の農業〉でもない。経済性をも含めた農業全体の再生プランを目指しての活動であると自負している。農業のみならず地球再生プランにまで高められる一助となればとも思っている。

さきに紹介させて頂いた「財団法人瑞穂精舎」の理念や志は時代を超えて私たちの中にも受け継がれているのだろうと確信している。

自然農で健康に育つモロコシ。草に負けそうになったら、草を刈り下に敷く。

しおざわけんいち：財団法人いのちの森文化財団副理事長。１９４７年長野市生まれ。長野高校、明治大学工学部卒業。学校法人信州学園（信学会）企画課他を務めながら進学指導にたずさわる。社会福祉法人設立運動の専従を経て、社会福祉法人職員。
中学高校理科教員免許。中高生の進学指導歴17年。空手道2段・座禅、虚鐸（竹笛）、茶道、調理師、自然農に親しみ、93年人類の意識の進化と成長を目的としたHolistic Space「水輪」の設立に参画。同専務理事。㈱水輪ナチュラルファーム代表取締役。㈲グリーンオアシス代表取締役。日本内観学会会員。内観面接者。園芸福祉士。

今年5月初旬の種降ろし前の畑の様子。たんぽぽとひめおどりこ草が咲き乱れ、幻想的な風景でした。

心と体といのちがかがやく教育を…

…自分のことだけやっていると、気づきに限界があるんです。与える側、教える側、親の側に生きることによって、真の智恵が働くようになるのだと思います。

僕には、自分を救えないうちは他も救えない、自分を治めなければ他を治められないという強い信念がありました。ところが、自分のことに一生懸命になっている時は自分の問題の答えが出なかったのに、他の人のことに一生懸命になっている時に、ふと自分の答えに気づいたんです。…最後のところで自分が救われるかどうかは、自分を超えて他のことに心を思いやれるかどうかにあるのだと思います。（川口由一）

「脳と心」シリーズ 連載第４回

数字と心の病 遺伝の話は難しい

角田佳菜子
（ニューヨーク州立大学卒業
バイオニューロサイコロジー専攻）

DMSというガイドブック

「DSM-IV-TR：Diagnostic（D＝診断）And Statistical（S＝統計）Manual of Mental Disorders（M＝精神疾患の手引書）」という本があります。アメリカの心理学学会が発行しているもので、全世界の精神科のお医者さんやカウンセラーの方が診断の参考にするものです。

この本にはありとあらゆる精神疾患の症状などが細かに記されています。ここで注目したいのは、本のタイトルにある「Statistical（統計）」という文字です。心理学は、他のあらゆる科学的な学問と同じく、統計に基づいた学問です。けれど、一般的なイメージとしての心理学は文系の学問なのではないでしょうか。私自身も10代の頃に憧れ、その憧れだけで実際に大学で心理学を学び始めた時、驚いた記憶があります。「算数」のレベルから数字嫌いの私でしたので、『文系の学部にいて心理学専攻なのに、何で統計学なんかを学ばなきゃいけないんだ。数学の勉強をしなくていいと思っての文系なのに！』と憤ったものです。

さて、今回は「精神疾患と遺伝」に焦点を当てるお話になるのですが、精神疾患の遺伝を語るときに、切り離せないのが「統計」なのです。件のDSMという本には、細かく分類された各精神疾患が各項目ごとに分かれており、さらにその分類された中で症状や発症時期、発症状態などによって更に細かく分けられています。内容は、まず症状についての概要、病名や病状の定義、そして関連する他の症状は併発する可能性のある別の病状などが続きます。更に、文化、世代、性別による違いや、発症率、発症の順序、そして家系、つまり遺伝についてのことが書かれてあります。

精神疾患の遺伝についての「真実と間違い」

精神疾患と遺伝。これは、長い間、そしておそらく現代においてもまだ多くの誤解があるように思います。私は、田舎の方の出身なのですが。幼い頃（20年以上前）の話です。知り合いのお姉さんがお見合いをして、お話がまとまろうとした時に、相手方がお姉さんの家族や親戚関係のことを調べ、その遠い縁者の中に何らかの精神疾患を患った方がいたということで話が破談になったというような事がありました。子供の頃の記憶ですので、具体的なことは覚えていません。けれど、幼心に、『お姉さんは何も悪くないのに！なんで！』と憤慨したことは、今でもはっきりと覚えています。

私のこの話には、精神疾患の遺伝についての真実と間違い、その両方の要素が含まれています。まずは、真実の部分。それは「家系的なもの＝遺伝」という観点から病気を調べていくことです。

例えば、DSMの統合失調症のページから引用してみると、遺伝の項目には、

（1）『第一度近親（遺伝子を1/2共有している者＝親、子、兄弟姉妹、二卵性双生児）が統合失調症の場合、そうでない者に比べ、発症の危険性が十倍以上となる。』

（2）『一卵性双生児（基本的な遺伝子が100％同じ）と二卵性双生児（一卵性双生児と異なり遺伝子が50％同じ）を比べた時に、一卵性双生児の方が、発症の危険性が高い』とあり、

（3）『養子縁組の研究でも、産みの親が統合失調症であれば、育てられた環境に関わりなく発症の危険性が高くなる』と、あります（DSM309頁より引用）。

多くの心理学の研究において、発症の原因を探る時に使われる一つの方法が、この（1）家系図の研究：親、兄弟、から始まり、祖父母、おじおば、いとこなど、親族全体を調査する方法。もしも遺伝的なことが関係しているなら、遺伝子の一部をシェアしている家族、親族の中に何かしらの関係性があるはずだ、という研究です。そして（2）＝双子の研究：多くの場合、一卵性双生児と二卵性双生児の比較になります。もしも原因が遺伝的なものであれば、まったく同じ遺伝子を持っている一卵性双生児と、そうでない二卵性双生児、きょうだいの間に違いがみられるはずだ、ということになります。さらに（3）養子縁組の調査：これは、産みの親（50％の同じ遺伝子）と育ての親（同じ遺伝子は0）のデータと、里子である子供のデータを比較します。もしも疾患が環境的な要素より、遺伝的な要素が強いとすれば、育った環境に関係なく発症する率が高い、ということになるわけです。これらのデータは、数字として処理されます。と、いうとなにやら難しい話のようですが、要は、可能性（％）としてまとめられ、そして発表されるのです。

ニューヨーク州立大学 学内の様子

「遺伝だけが問題」とも、「環境が問題」とも言い切れない

統合失調症は１８５２年のフランスで公式に記述されましたが、２００９年の現段階においても、病因が不明の疾患です。古くは古代ギリシャ時代から酷似した症例の記述が残っており、他の多くの精神疾患と比べて、統合失調症は、研究された年月が長く、また「遺伝的な要素」に関して、遺伝の可能性が高いというデータの非常に多い病気でもあります。

例えば、同じくDSMからの引用ですが、躁鬱病のセクションでは「第一度近親が躁鬱病であった場合、躁鬱病、鬱病などの発症率が高いといくつかの報告例がある」（DSM395頁より引用）とあります。統合失調症の家系研究についての部分が15行に及ぶのに比べて、躁鬱病の同じセクションはたったの3行なのです。

一言に「遺伝」といってもその調査方法は色々です。先述したような病歴を辿っていく研究の他にも、昨今では、科学技術の発達により、実際の遺伝子（DNA）そのものの形状や配列を見ることができるので、その研究の幅は、大変なものです。けれども、ここでもう一度、統合失調の家族研究に対する文章を見ていただきたいのです。

引用した文章から、統合失調症は遺伝的な要素がある、との印象を受けられたのではないでしょうか？けれど、よく読んでみてください。引用した文は「危険性が高い」という表現をしています。そうなのです。ここからが私の幼い頃の話に含まれる「間違い」の部分です。

第一度近親（親やきょうだい）が統合失調症であっても、その人が同じ症状になるとは限りません。あくまでも、これは「数字、統計」の問題なのです。可能性が高いというだけで、その人も100％の割合で発症してしまうというような確定的な要素ではないのです。むしろ、逆に第一度近親が、精神疾患だった場合、当人も確実に発症するという単純な発症経路であれば、千ページにも及ぶDSMのような本は必要ありませんし、150年以上の歴史を経てもまだ統合失調症が、原因不明の疾患であることは無かったでしょう。前回のコラムでも書きましたが、つまり、精神の病というのは、「遺伝（持って生まれたもの）だけが問題」だ、とも、「環境（育った環境）が問題」とも言い切れないのです。

先に述べた私の幼い頃の記憶の話ですが、会ったこともない遠い縁者が何らかの精神疾患を患っているという理由で、お見合いを断られるというのは大きな誤解と偏見が含まれています。「あの人の親戚には精神疾患の人がいるから、あの人もそうかもしれない」「結婚して、子供が生まれた時、子供が精神疾患にかかったらどうするんだ！だってあの人の親戚には、精神疾患の人がいるんだから」と、いうような考え方は、おかしいと私は思います。このお見合いの話だけではなく、他の沢山の精神疾患において、似たような誤解や偏見というものが存在しているように思います。これは、私の個人的な意見ではありますが、数字やデータというのは、何かを手助けするものであって、数字やデータに頼りきりでは、精神疾患のような複雑な要素の絡み合った状態に向き合うのは非常に難しいと思います。数字というのはあくまでも指標であって、原因そのものではないのです。数字や傾向だけに拘っていたら、そのことで誤解や偏見というものが生まれやすくなるのではないでしょうか。

再度、統合失調症の症例をDSM（298-303頁）より、概要の要所を引用してみると、『幻覚や妄想などの症状を呈し、生活能力が失われてしまう病である。脳に器質的な障害が発生することによるかどうかは不明。精神医学では胎児・幼年期に於ける遺伝子損傷が脳の発達に影響し、成長するにしたがって器官機能に異常をきたし、ホルモンバランスを崩して統合失調症に至るという見方がある。また、出生時の合併症や、父親が高齢（子供の誕生時）であった場合、発症のリスクは増える。さらに、冬生まれの人はそうでない人にくらべて発症の危険性が増す。妊娠中の大きなストレスや幼年期に於ける飢餓、何らかの毒素へ接触、薬物の乱用、寄生性原生生物の感染等は統合失調症発症の危険性を増加させる。』

「可能性」というだけでこれだけの原因が挙げられる中で、未だに原因は不明。そのたった一部の「家系についての研究」に出た数字だけで原因を論じるというのは、非常に乱暴なことだと私は思います。精神疾患と遺伝というトピックは、よくよく注意して、広範囲のその他の要因を見定めながら扱われるべき、とても繊細なお話なのだと私は思います。

すみだかなこ：NY州立大学Albany校卒業。同校の大学院に在籍後、現在はリサーチアドミニストレイターとして、Office of Regulatory Research Complianceに勤務。在学中の専門は動物モデルにおける性ホルモンと認知行動、抑うつ行動。

連載「難民支援の現場からの提言」
第２回

危機（ピンチ）こそ飛躍のチャンスへ

危機的状況こそが、より良い変化の為の最大のチャンス！

千田 悦子
（国連難民高等弁務官事務所）

前回もお知らせしたように、「国連難民高等弁務官事務所（UNHCRユーエヌエイチシーアール）」は、戦争や政治的な理由で自国を追われた「難民」という人々、自国内に留まっているものの故郷を追われて同じような状況に置かれている人々、自国内等でそれに準ずる困難な状況に面している人々の国際的な人権保護及び人道支援を行う、国連の一機関である。ユニセフがまず子供（や女性）を助ける国連機関であることは日本の方に良く知られているが、私達の機関は、国連の一組織であるといって初めて、信用のできる団体であると納得してくださることが多い。今年はちょうどタイミングよく5月30日から、NHKが夜9時の土曜ドラマでUNHCRの日本の事務所を主な舞台とした「風に舞いあがるビニールシート」を、テレビで連続5回で放映してくださっている。この原稿が皆さんのお手元に渡る頃、まだテレビドラマを見るチャンスがあることを祈りつつ、これを書いている。

我々が人道支援をしている難民の80％以上は、女性と子供である。私達UNHCRの職員は、最も弱く、最も生命の危機に曝された人々の中で、誰よりも一番支援を必要としている人々を支援していると自負している。ただでさえ戦争による生命の危機、家族の喪失や絶対的貧困といった困窮に曝されている中で、自分の国を追われ、故郷や家も失い、二重の苦難に瀕した人々である。そして、自分の目の前で家族を殺されたり拉致され、自分が強姦や拷問にあったりして命からがら祖国から逃げてきた人々が、難民キャンプで人の支援や善意に頼らないといけない状況に直面しても尚且つ、今まで知らなかった文字を覚え、職業訓練に参加し、新しい技術や様々なことを新しい環境と文化の中学んでいく姿を見ると、明るく前向きに生きていく姿に我々職員の方が励まされることの方が多い。私の出会った難民の多くは、新しい国に来て半年もすると、その国の言葉を話せるようになる。私達は人々が危機的でもっとも大変な状況の中でこそ大きく変わり、ピンチを踏み台にして大きなチャンスを掴む姿を見てきた。人間の底力は奇跡的だ。

夫を目の前で殺され、女性ながら従軍し、自分が心の病で苦しんでいるのに、他の精神病患者の世話を続ける元看護士の難民にも出会った。この危機的状況こそ次の飛躍への最大のチャンスなのだという実体験こそ、経済・金融危機や新型インフルエンザ、天災などが続く現在の危機的状況の中で、私の今回お伝えすることのできるもっとも大切な教訓だと考える。

写真中央が千田さん（ザンビアでのアンゴラ難民の帰還担当官時）

6月20日 世界難民の日

今年も6月がやってきた。6月20日は2000年12月の国連決議で制定された、「世界難民の日」である。もともとアフリカ統一機構（OAU）の難民条約発効した日を記念して、アフリカでは「アフリカ難民の日」としてお祝いしていたものである。普段はUNHCRを聞いたこともない、難民のことを全く知らない興味のなかった方たちも、年に1日くらいは難民のことを考えて頂くきっかけにして頂ければ、というのが我々の願いである。私はソマリア、ケニヤ、ジブチ、ザンビア、モザンビークなどのアフリカ東南部各国の、難民支援の現場で活動をしてきたが、アフリカでの「難民の日」はいつもリズム感ある歌と踊り、太鼓と舞い、寸劇、詩の朗読、様々な催しで溢れていた。特に歌と踊りは、伝統的なものであろうと現代的なものであろうと、躍動感と生命力にあふれ、人々がその場で即興で歌っても歌詞やハーモニーが生まれるのである。（アンゴラ難民が帰還の際に、故郷に帰れる喜びや逃げてきた自分達を助けてくれた人々に感謝して歌ってくださった歌は、http://www.apic.or.jp/plaza/tv/intlorg/UNHCR_angolan_e_100.html のインターネットテレビの冒頭で聞くことができる。）

世界難民の日には、それを祝って世界中の難民のいる場所で、難民たちと一般市民とのフットサルゲームや写真の展示、難民の民族芸の披露など様々な催し物が行われる。日本の駐日事務所でもNGOとUNHCR、さらに企業等が連携してコラボの企画、シンポジウム、屋外でのNGOの出店や難民の踊りや歌の披露なども行われているので、もし機会があれば、是非訪問していただけると幸いである。難民が日本でも自分のすぐ身近にいることに、驚くかもしれない。UNHCRのホームページ：www.unhcr.or.jp

私達UNHCRが難民問題の恒久的解決法としてあげている3つの方策は、難民の自主帰還、逃げた先の国での定住化、そして第三国定住である。国際連盟は国家の集まりによって作られた機構であるために、一つの国家の決定を超えて何かをする事が非常に難しい。特に拒否権を持つ五大国が反対した場合、私達国連の職員はおかしいと思いつつも、その決定に従うほかないのである。国家が戦争をやめてくれたら難民が出ないのだから、日本の憲法の通りまず戦争を放棄してくれ、UNHCRが国家に対して戦争を止めて頂く権限があれば、どんなに効果的に難民が減ることかと思う。難民がいなくなれば私たちの機関は存在する必要がないので、これからも自分たちの職業が必要のない世界を目指して、精一杯働いていきたいと考えている。そのためにも、日本の皆さんの益々のご理解とご支援が、是非とも必要である。

ちだえつこ：京都生まれ。津田塾大学卒業。ボストン大学医学部大学院公衆衛生学科修士号及びハワイ大学ソーシャルワーク修士号を取得。96年よりUNHCRにてジュネーブ本部、ケニア等各地で主にフィールド・オフィサーとして勤務。現在UNHCR駐日事務所の広報アドバイザーを経て現在総務・経理担当官。

2009年
いのちの森文化財団主催事業

いのちの大学講座（学長 帯津良一　副学長 巽信夫）　～ 一人一人の生き方を見直そう ～

社会教育事業

養生塾
講師 帯津良一 先生
（帯津三敬病院名誉院長）
2009年
7月31日㈮～8月3日㈪
10月2日㈮～5㈪
11月27日㈮～30日㈪
2010年3月26日㈮～29日㈪

免疫力・自然治癒力を高め、病を克服し、明るく希望を持って生きるための実践講座です。手術、サプリメント、代替療法、心の持ち方、その他どんな悩みにも帯津先生が直接お答えする車座交流Q&Aの時間がたっぷりあります。

いのち学
講師 帯津良一 先生
（帯津三敬病院名誉院長）
2009年
7月31日㈮～8月2日㈰
10月2日㈮～4㈰
11月27日㈮～29日㈰
2010年3月26日㈮～28日㈰

医療従事者のための講座です。
志高く、人を患者を尊重する医師の言葉の在り方、帯津先生の存在そのものの在り方を学びます。医師の心の在り方、プライドの高さなど医師の特権意識からの脱却と、患者が治る医師の在り方なども学びます。
講義の他、先生と患者さんとのコミュニケーション現場を体験する臨床体験もあります。

実践カウンセリング（対話の仕方）講座
講師 巽 信夫 先生
（精神科医）
2009年
8月7日㈮～9日㈰
10月23日㈮～25日㈰

親と子供、教師と生徒、医師と患者、夫と妻、上司と部下、恋人同士などの関係を深め、よい人間関係を築くためにはどうしたらよいか。２部構成で学びます。
①実習では、仕事上・生活上での実際に起きている問題を再現し「言葉」、「身ぶり・手ぶり」の技術や考え方を実践的に学びます。
②心理学講義では、巽先生の40年以上の臨床現場でのご経験から、テクニックと知識を事例を交えてご講義頂きます。

【参加者の感想文より】先生のお話を伺って、病はとても人間らしいものだと思いました。病気の症状はその人本来の力がバランスをとろうとして表出するものであり、一見異常な行動に見える事もありますが、本当はとても自然な事なんだ、と感じました。感情はとても体に近いものだと巽先生はおっしゃられました。だから心が弱っていると体も弱る。病気と心の関係はとても密接だと解りました。心と体は切り離せない。心の免疫力を上げると、病気も自然と治癒に向かっていくと思いました。恐れずに人と関わっていくことも大事だと思いました。（Mさん）

森林セラピーと心と体の免疫療法
講師 巽 信夫 先生
（精神科医）
ファシリテーター
塩沢みどり
（心理教育カウンセラー）
2009年
9月4日㈮～6日㈰

● 森林セラピー：森の香りに包まれて眠ると疲労回復が早いと科学的統計が出ています。また、風の音、鳥の声など様々な森林環境が人の自律神経に刺激を与えるため、森林浴は心身を癒す効果があると報告されています。
● 心の免疫療法：信州大学メンタルヘルス外来専任医巽信夫先生による心の免疫療法のお話。Q&Aはどんな質問もOK。

社会教育事業

集中内観セミナー
講師 塩沢研一
（日本内観学会会員）
【随時開催】

自身の過去を振り返り、父、母、仕事場の上司などとの人間関係の中で、①お世話になったこと、②して返したこと、③迷惑をかけたことの３点について調べていきます。その結果、自分を客観的にとらえ、今後の生きるビジョンが見えてきます。

リーダーシップセミナー
講師 塩沢みどり
（いのちの森文化財団理事長）
【随時開催】

生活と仕事を通して学ぶ。心の持ち方、人との関わり、志。また中間管理職や教員、人を導く立場の方に必要な資質・能力を身につけます。リーダーシップを発揮するために人格を磨き、人を引きつけ導く力をつけていきます。

文化事業

ウォンウィンツァンワークショップ
インストラクション
ウォンウィンツァン
（ピアニスト）
ウォン美枝子
（ダンサー）
2009年
10月10日㈯～12日㈪㈷

NHK「こころの時代」「家族の肖像」などの音楽でおなじみの瞑想のピアニスト、ウォンウィンツァンさんのセミナーです。「その時々の自分に向き合いながら、『表現』というものを通して、新しい自分に気づいていく、そんなプロセスを皆さんと共有していければ、と思っています。ウォンウィンツァン」

ウォンウィンツァンピアノコンサート

2009年10月11日㈰　開場 18:30／開演19:00

青少年育成事業

こけ玉グリーンアートセラピー
【随時開催】

こけ玉は私たちの心の風景を映し出し、元気を与えてくれます。出来たこけ玉は手入れをすれば何年でも生き続けます。指を使い土を練り、こけ玉をつくるプロセスを通し忘れていた大切なものに出会っていきます。

シーズンチャレンジボランティア【随時開催】

つながりあおう人と自然と大地といのち。ボランティア保険にも加入しています。

いのちの森の学校
2009年4月～ 随時受入

知力・体力・気力を充実させ、人間力・仕事力・徳力・生活力を養い、若者の「働く」と「自立」を応援します。

社会復帰・自立支援事業

Webカウンセリング
【随時開催】

財団では、Webカウンセリング事業（無料）を行っております。

※詳細はお問い合わせ下さい　いのちの森文化財団事務局　TEL 026-239-0010