



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

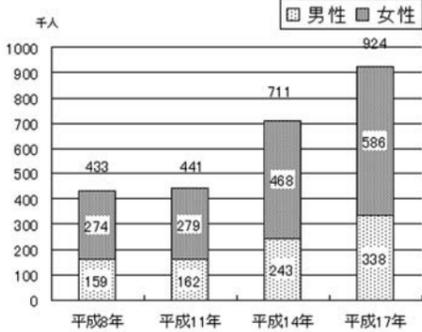


Vol. 12
2009.Dec.

平成21年12月1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

うつ病総患者数の推移



資料：厚生労働省「患者調査」

それでは、これから典型的なうつ病の話をしていきましょう。今やうつ病の中、非常に関心が高くなっていますから…。

ふつ々の気の沈みとは次元が違う

一生のうち15人に1人がうつ病になるといわれている現代において、うつ病への理解と対策を知ることが非常に大切だと言えます。この道40年の精神科医の巽信夫先生にうつ病についてお話を伺いました。

厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行っている「患者調査」によると、うつ病総患者（調査日及び前後に通院している者）は、平成8年は約43万人、平成11年は約44万人、平成14年は約71万人、平成17年は約92万人となっており、平成11年と17年を比べると、6年間で倍増していることが分かります（これらの数字は「気分障害（うつ病、躁うつ病、気分変動症等）」の総患者数であり、医療機関に看てもらわない患者は含まれない）。

うつ病の本質へ理解を深める

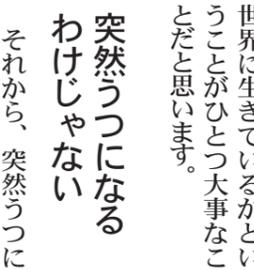
巽 信夫

(前信州大学医学部助教授)

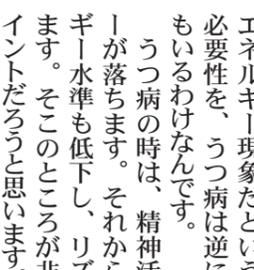


突然うつになるわけじゃない
それから、突然うつになるわけじゃない。それまでの本人のライフスタイル、それから、きっかけというものがセットになっているという脈絡までは、理解されてきているんです。病前性格と言ってもいいし、それまでの生育歴も含めたライフスタイルですね。その様なうつ病親和的タイプを持った人が、何らかのいろんな状況（喪失体験）によって、うつ病というのを発症するんです。

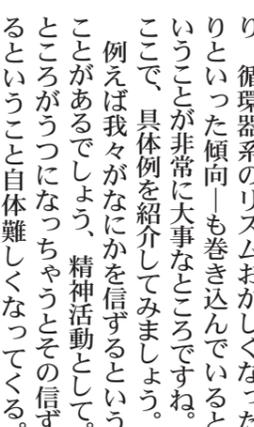
生命存在そのもののエネルギーポテンシャルが落ちる
それからいよいよゆるゆる本来のうつ病というの、心だけでは足りない体だけでもない、心も体もセットにした生命機能自体のひとりの障害ということが非常に大切なんです。例えば、我々も何かあった時に心が悲しくなる。これは普通、もしくは神経症水準のものだけれど、うつというものは、心と体も丸ごと含めた生命存在そのもののエネルギーポテンシャルが質的に落ちる。ここが非常に大事に大事な視点だろうと思います。



好きなモノを食べてもおいしくない
更に「知情意」全般のみならず、身体の中でも、要するに我々の生命活動を支える、食欲、性欲、睡眠欲、といった基本的な生命エネルギーそのものも落ちますから、好きなものを食べてもあんまりおいしくない。それからもちろん性的活動も落ちてくるし、さらに睡眠のリズムが乱れて来る。とりわけ、うつ病で一番特徴的なのが睡眠です。一番大事なポイントで、ふつう気分が落ち込んでくると寝つきが悪くなると、其の分、朝寝坊するんだけど、うつ病の場合は、逆に寝つきはいいんです。これは、ところが夜中にふと目が開いてしまったり、朝早く目が開いてしまう。これはもう睡眠リズムそのものが変化しているからなんです。ここが非常に大事なポイントで、これをどうやって考えてもらっていいと思います。



お大工さんでね、職人で非常に律儀な人だったんだけど、その奥さんが、うつの時の兆候が分かるようになった。その旦那は小鳥を飼うことが好きで、色々な鳥を飼って、餌をやるのが習慣だった。だけどうつが始まり出すとそれをやらなくなってくる。それで奥さんすぐ連れてくる訳です。早期発見（笑）
このような日常生活情報が、うつ病に非常に大事になってきます。単なる教科書に書いてることじゃなくて日常生活情報で、もうだいたいその兆候がわかる。そこところはふまえておいて頂くと、早期対応にもお役に立つかと思えます。
(平成21年10月実践カウンセリング講座 講義より)



たつみのぶお・前信州大学医学部精神医学教室助教授。医学博士。信州大学病院「メンタルヘルス外来」専任医、(いのちの森文化財団理事)、日本、欧州共通サイコセラピー(心理療法)資格認定、日本トランスパーソナル心理学、精神医学会理事、上海交通大学医学部客員教授、長野産業保健推進センターメンタルヘルス対策相談員、(専攻) 精神病理学、精神療法学(フロイト、ユングに代表される西洋心理学に学びつつ、日本独自の森田、内観、両療法の研究に従事し、昨今では身体、精神、社会、そしてスピリチュアルといった人間存在の諸次元を包括した、生涯発達的な統合療法へと関心が向かっている。



一人一人のいのちが光輝く調和の時代を目指して…



自然ガーデンから見た新館「森のしずく」

時代が人を作り、問題が人物を作る。その時代が作り出した問題が、その問題を解決する潜在能力を持った人物を呼び出すのである。人物はいつの時代にもいる。

問題は感性が感じるものであるから、感性が豊かな熱情のある人間しか大人物にはなれない。しかし感性だけでは問題は解決できない。理性は問題を解決するための手段能力であるから、理性を磨かなければ問題は乗り越えられない。時代が求める大人物には豊かな感性と智慧が必要である。(芳村思風)



1978年多くの市民・文化人の協力を得て福祉コンサートを4回開催した

心の平安を予感できなかった福祉活動時代

私が心身に障害や問題を抱えた人々に関わりだして30数年になろうとしています。

そのきっかけは長女が出産時における医師の処置ミスから頭蓋内出血による前頭葉脳損傷という大きな障害を負ってしまったことによりですが、それまでの生活からはとても考えられなかった世界へと否応無しに引き込まれることになりました。

しかし、その様な環境においても、この現実が自らの人生にとって何か大きな意味があるのではないかと、おぼろげながらの予感があったのも事実です。

東京での生活を精算して郷里の長野市の実家に身を寄せたのは1975年の年末のことでした。

仕事も生活も一変するなかで、子供の医療のこと、教育のこと、生活のこと、私たち自身の心のことなど解決しなければならぬ課題は余りに多く、かつ深いものでした。

しかし、5年間にわたる障害児者の福祉活動に関わる中で芽生えてきた思いは「様々な社会活動の延長線上に自らの心の平安を予感できなかった」ことでした。私たちがこれらの福祉活動に取り組み、40度の高熱が出ていても会場には連れて行かなければならず、矛盾の思いを行ったり来たりの日々を過ごしていました。親としてのあり方と社会的存在としての

人間のあり方とのギャップは私たちの心にもその陰を深く投影していたように思います。

矛盾と葛藤を乗り越えるには

当時長野県の小諸市を中心に障害者の活動に深い情熱を傾けていた「一羔会(いちこうかい)」という財団法人がありました。この法人は知的障害者の生活を支援する運動体として当時大きな影響を及ぼしていました。小諸学舎という社会福祉法人の運営する知的障害者の施設建設とその運営に大きな役割をもち、

全国に多くの支援者を抱えて地道な活動に邁進してまいりました。今年40周年を迎えましたが、当時20代であった私にとっては大きな指針を与えてくれた尊敬すべき財団です。

一羔(いちこう)という意味は聖書のマタイ伝の中に出てくる「100匹の羊のなかに1匹の羊の迷える羊がいたならば、あなたはその1匹を捨て置くことができるだろうか」という一節から取られたもので、このキリスト教の理念は共同組合やその後の社会福祉の活動に大きな影響を与えたと思います。

私たちもこの一羔運動に大きな影響を受けたのですが、実際に最重度の障害を負ってしまった娘を抱えての活動は自らも過酷な環境に置くことになってしまいました。

生活に根ざした医療への提言 「いのちの森クリニック」構想



塩澤 研一

(財)いのちの森文化財団 副理事長



浴には免疫力の向上や、健康増進の持続効果があると言われています

これは現代においても同様で、様々な問題を抱えたお子さんを持つ親御さんにとって他者の事にまで関わることは到底出来ないであろうことは自らの経験を持ってしても理解出来るのです。

しかし、自ら抱える問題の本質的な解決は他者との連携や関わりを共有しながら行う以外には真の解決の道は見つかりません。活動の公共化と永続性を持ったところまでその活動を進化・深化させなければならず、これは並大抵のことではできません。

この矛盾と葛藤を乗り越えるには「思いや願いや夢を(志)にまで高める」という自らの学びと、深い精神性と人格の熟成が求められるのではないかと感じています。

なぜならば思いや願いや夢が個のものであれば、それは多くの心々々(共に)という公共性はそこには存在せず、共感と普遍性・永続性はないのです。

深い人格の醸成が求められている所以です。当時このことを理解し私たちの生き方を理解して下さった方々は少数でしたが、あえてこの選択をしたのです。

30年前、私たちは自ら始めた運動を一旦は解消し「自らを深める」という生活を求めて、この飯綱山に居を移しました。もともと長野市の出身でしたから、小さい頃から慣れ親しんだ飯綱山の麓で娘と三人の生活から人生の再出発をいたしました。



森に囲まれた宿泊施設・レストラン グリーンオアシス

大自然の息吹は心身に疲れれた私たちを癒し、生命の尊さに目覚めさせてくれました。芽吹きの躍動感、太陽といのちの営み、秋の収穫のめぐみ、吹雪の中で堪え忍ぶ生命の力強さ、どれほど多くの学びを無言の中で教えられたか知れませんが、

30代この経験はかけがえの無いものであったと思います。自然農をはじめ自然のリズムを学んだのもこの頃のことでした。山の軒家になぜかしらたくさんの方達が再び訪れるようになり、3人で餓死して死んでいこうと山に来たときの心境は今でも変わることはないのですが、大いなる計らいの中にあつて私たちが何かの役割を担うべくして一人の重い障害をもつた娘を与えられたのであろうと思えます。

10年以上の臥薪嘗胆の年月を経て、暖めてきた構想に再度取り組みむことになりました。1993年水輪の会が発足し「意識の進化」をテーマとした活動に取り組みはじめました。全ての問題の根底に「意識のありよう」を置き、その進化のための活動を開始したので

現代の抱えている「心の病」も実は意識の進化がなされずに肉体のみが大人になってしまった(肉体と精神の不調和)からくる障害なのではないかとの認識です。もちろん様々な要因が絡み合っていますが、これは考えられなかった様々な課題が表面化してきているように思います。社会のあり方にも大きな要因があるとはいえず、私たちが人類を宇宙的な存在として考えれば

究極は「真善美」という進化の方向にいくのではないかと思われます。

そのプロセスとして今様々な問題が露呈してきているのではないかと考えますと、悲観的に物事を捉えるのではなく、プラスの方向に動いている宇宙のリズムを心の中に深く感じ取り、これからの動きに関わっていくことが大切なのではないかと思えます。医学の世界も大きく変化してきているように思いますが、狭い領域での「科学」から宇宙論・素粒子論まで見据えた科学の有り様を考えますと、現代の西洋医学も東洋の文化や科学と大きく融合していく時代に入ったのではないかと思えます。

生活に根ざした医療への進化に向けて

密室での医療から生活に根ざした医療への進化と、精神医療の分野においても大きくソフト化してきていると思わざるを得ません。この数年間は特に大きく精神医療の転換が進行しているように感じています。

来年度において、私たちはこの精神医療への取り組みとして「森の診療所」の開設を財団をはじめ関連団体に働きかけを行い、実現に向けて動き出そうと計画しています。

森の息吹に囲まれた中で、15分診療から「いのちの輝く21世紀の

生から死まで生き合う「いのちの森構想」いのちの輝きが生活の中で活かされるために



精神医療への転換」の扉を開こうと思うのです。本財団に求められている活動とは限りなく公共的な事業として人類の進化に貢献するものであり、普遍的な「世のため人のため」になる事業を推進していきたいと思えます。

それが私たちが重い障害を負いながら回りの人々を癒してくるかけがえのない娘を与えられ、育てて頂いている存在意義であらうと実感していることなので

ご支援頂いている皆様には限りなくお世話になっております。しかし、どうかこの財団の存在意義をご理解頂き今後ともご支援頂きますようお願い申し上げます。本財団は現在マスコミを賑わしているような財団とは異なり役員すべ

ては無給で活動しております。役員会は全て自己負担を費しており、交通費の支給もありません。本財団の前身である水輪の会の理念を引き継ぎ、公共的な活動を担うていきたいと考えております。

また今後の事業展開の中で自立支援事業においても、現在親御さんの経済的な負担が大きく、財団としての支援体制も取らなくてはならないのではないかと感じます。次年度はこれらの自立支援に向けての基金の創設も視野に入れながら財団の運営を計画しております。ご支援ご理解を重ねてお願い申し上げます。

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)企画課を務めながら進学指導にたずさわ。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。榎水輪ナチュラルファーム代表取締役、(株)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。

心と体といのちがかがやく教育とは…

この20年間に、瞑想はかなり専門的関心と一般的関心とを引きつけてきた。また、身体を全体的にみる医学が育ってきたことと、体調、健康、感情の幸福についての関心が広がったことから、瞑想は自然で健康な発達を促す手段として多くの人たちに魅力的なものであり続けている。1976年のギャラップ世論調査によると、米国では600万人が瞑想を実践しており、500万人がヨガをおこなっていると見積もられている。(M.A.ウェスト『瞑想の心理学』より)

自分たちで種まきしたとうもろこし。悪天候に負けずによく実り、おいしく頂きました。(青少年育成活動)



瞑想ってなんだろう

今回のコラムは、瞑想と脳の働きのお話です。水輪で催されるセミナーの一環として禅や瞑想に関するプログラムが多く提供されているのは皆さん、ご存知の通りです。私自身も水輪に短期滞在させていただいた折、禅のセラピーに参加させていただきました。忙しく毎日を生きている中で、ゆっくりと呼吸し、目を閉じ、心安らかに、瞑想する機会にはあまり恵まれません。日常生活の中で、意識的に瞑想する時間をとることは、それほど難しいことではないはずなのに、実際はひどく難しい、というのが大方の人々のあり方ではないでしょうか。道具もいらない、特別な知識もいらない。ただ、深く呼吸して、己の心と静かに向き合う時間。それだけの事なのに、日常生活の中で実際に行動するのはひどく難しい、というのは現代を慌しく生きる人間の悲しい側面の一部なのかもしれない、と私は思います。ですから、水輪の美しい自然、静寂な時の流れの中で瞑想する時間を得た事は、今の私にとつて、とても大事なことで、かけがえのない経験でした。

日常の煩雑さから逃れ、ゆつくりと自分を見つめる時間。心も体もリラックスし、それまで見えていなかった様々なことが見えてくる、静寂に満ち、落ち着いた時間を感じる。それが、瞑想です。その定義や捕らえ方は人それぞれだと思います。信じるもの、宗教的な意味での心の平穏と瞑想が関わ

「脳と心」シリーズ 連載 第5回

瞑想と脳の動き



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専攻)

脳波と瞑想

つている方も多くいらっしゃるのではないでしょうか。瞑想中の穏やかな時間の中でも、私たちの「こころ」には様々な感情が行き来します。その際の心の動きは、意識しているものか、無意識に湧き上がるものか、判別し難いものであり、またそのような判断すら必要ないのかもしれない。けれど、学問・科学とは因果なもので、そのような心の動きもまた様々な角度から研究されています。以下、世に発表されている沢山の研究結果から、私が面白いなあと感じた研究をご紹介します。以下、世に発表

活発に出ている状態です。急速な眼球運動などが観察されます。また、夢を見るのもこのレム睡眠の間だといわれています。ノンレム睡眠は、深い眠りの状態です。人間は寝ている間このレム睡眠、ノンレム睡眠の状態を何度も行き来します。

静かな環境で目を閉じ、リラックスした状態で出る脳波をアルファ波、起きている状態の時の脳波をベータ波、そして深い睡眠状態



坐禅研修の様子

ではシータ波、そしてそれよりもさらに深い睡眠状態に入るとデルタ波という脳波が観測されます。つまり、睡眠を脳波で分類するとベータ波(覚醒時)→アルファ波(目を閉じている状態)→シータ波(うとうと状態)→デルタ波(ぐっすり状態)となるわけですが、瞑想中の人の脳波は、この睡眠中の脳波サイクルとまったく同じなのです。ここで面白い、と思える点は、瞑想中、人は寝ているわけではありませぬ。睡眠とは別で、体は活動しており、また瞑想している人も「自分は瞑想しているか?人が寝ている間に、実は脳は活発に活動しています。その活動が大きなタイプの睡眠の質と脳波により区別されているのです。レム睡眠とは、比較的浅い眠りで、体は眠っているのに脳波が

脳の活動と瞑想

また、別の研究では、瞑想中の僧の脳内では、扁桃体の活動が抑えられているという報告があります。扁桃体というのは脳の小さな部位で、生体に関する危険な状態を瞬時に察知したり、恐怖や恐れに対する感情を判断する場所です。ストレスを多く感じる人はこの部位の活動が特に活発だといわれる報告があります。つまりこの研究では、瞑想することによってこのストレスに直接関係する脳の部位の活動を穏やかにするのではないかと、と示唆しているのです。

さて、脳波は、脳全体から観察される活動の数値です。では、脳の各部位ではどのような動きが起きているのでしょうか。瞑想と脳の動きの研究で頻りに被験者として選ばれているのは、チベットの仏教僧です。彼らは日常的に瞑想する時間があるからです。チベットの仏教僧の脳をMRIで調べたいくつかの研究があります。その結果、瞑想中の僧の脳は、幸せだと感じる・判断する脳の部位、左前頭葉の活動が活発だとわかりまし

過去のコラムでもお話しした通り、人間の脳はひどく複雑で、大きさと速度の両方において目に見えないレベルでの科学物質の複雑な係わり合いによって、私たちの「こころ」は形成されていると言われています。ですから、沢山の瞑想と脳の活動に関する研究結果

も、数値的なデータとして、「有意(半数以上の人がYesと感じる領域)」と判断されるものが多くあっても、その結果に対し、賛否両論が存在します。

また、私たちの複雑怪奇な脳は、そう簡単にはその仕組みを明らかにできるような出来てはいないので、多くの研究者が洗練されたさまざまな方法によって研究を繰り返してもなお、その成り立ちや有様が不明なものはまだまだ多くあります。瞑想と、それによって得る心の安息、脳の働き、付随して起こる精神的・肉体的な体の機能の回復などもまだまだ不明な点が沢山あるのです。それらの「謎」の解明は今後の研究によって少しずつ解明されていくのかもしれない。

ではなぜ、脳波や脳の活動レベルといったような医学的なレベルと思われる脳波やMRIの結果などが、「心理学」と冠されるのかといえば、それは私たちの「こころ」がどのように作られ、どのように活動しているのかわからない点が多いからです。これは心理学という分野に限ったことではありませんが、昨今、複合的な意味での科学的な研究が活発になつていま

例えば、医学と心理学の結びつきのように、ひとつの現象を多角的な面から究明していくという動きが、様々な研究分野で多く見られます。ひとつの分野、あるひとつの現象に焦点を当てただけの研究では人間の「こころ」の動きは解明できない。だから、様々な分

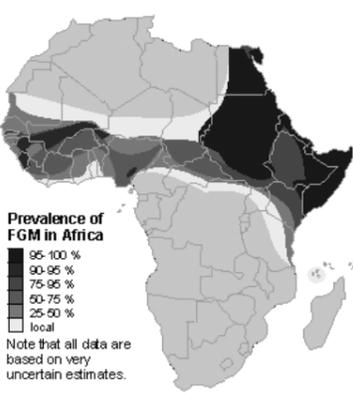
ただ、知識として、数値化できるデータとして、私が書き連ねたような事柄を「ああ、こういう風に脳は動いて、多分、ココロってのはこういう風にプロセスされているんだらうなあ」なんてことを考えられるのは、面白いことではないかなあと思うのです。現代を生きている人間として、発達した科学の恩恵の一部を、この様な形で知り、そして考えてみるのは、面白いことなのではないかと私は思うのです。



すみだかなこ... N.Y.州立大学 Albany 校卒業、同校の大学院に在籍後、現在はリサーチアシスタントとして、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

アフリカにおけるFGMの分布と比率 (右図)

世界保健機関 (WHO) によると、世界中で1億人から1億4,000万人の女の子と女性たちがFGMの影響を受けて暮らしており、アフリカでは推定9,200万人の10歳の女の子と、あるいはそれ以上の年齢の女の子が何らかの形で女性器切除の儀式を経験している。(右図出典: http://www.afrol.com/Categories/Women/FGM/netscapeindex.htm)



性器切除と訳されるようになった。FGMには幾つかの段階があるが、ソマリ女性のFGMは、女性性器の外陰部(クリトリスを含む)全てを含んで切除し、傷口を縫い合わせて尿道と膣に通じる穴を一つだけ残す(つまり、尿と月経の血が同じ穴からしか出せない)という、もつとも重度のものである。この手術をまだ6〜7歳から13、14歳という若齢の女の子に、麻酔無しで、剃刀やナイフ、ひどい場合は錆びた缶の切れ端を使うなどして、

女性自身が行う。その後は両足を布でぐるぐる巻きにして、人目につかないところで数日間水分を極力与えず放置(横たわらせておく)するなど、命を落とす子供が後を絶たない程である。ソマリ成人女性の病気の半分以上が、この女性器切除の影響だとはっきり主張する外国人医師もいた。尿道や膣の感染症がひどく、腎臓の機能がだめになるケースや死産・難産なども多いと言った。

UNHCR (国連難民高等弁務官事務所) では、1998年に人体に害のある伝統的儀式をいかに取り扱うかのガイドラインが発行され、早期婚姻や刺青、抜歯、女性性器の切除といった、難民の健康、人権に有害な可能性のある風習・習慣を、極力緩和するような政策を実行してきた。外国人の我々が他国の文化に口出しをすることは、大変繊細な問題である。どんなに反対してもどうせ性器を切除してしまいうのだから、清潔な器具を与えたり、病院で医師が清潔な手術を行ったら危険が減ると言う話までが、真剣になされた。実際、難民の中で、そういう要望を出している人たちがいるのである。



ケニアダダブキャンプのソマリ難民女性 (写真: UNHCR提供)

連載「難民支援の現場からの提言」 第3回 様々な価値観を乗り越えて

千田悦子 (国連難民高等弁務官事務所 <UNHCR>職員)

2000年頃、エチオピアにあるソマリ難民中心のハーティシエークキャンプの成功例だった。地道な家庭訪問や話し合いの結果、自分の娘の女性性器を切除するのをやめたソマリ難民女性が増えたのだ。ほぼ100%の女性がこの儀式を行わないと結婚できないと信じ、その慣習に従っている中で、娘が思春期を迎えることを盛大にお披露目してお祝いすることで、FGMの代替として、勇気あるお母さんである。その女性には、既に一人の娘をFGMによって

失っていた。前回書かせて頂いたように、まさに危機をチャンスに、そして新しい行動をとると選択したことによって、自分の周りから世界を変え始めたお母さんを主人公に、短編のドキュメンタリービデオも制作された。奇跡のような出来事で、私たちの地道な難民支援の活動で、心から喜びを感じられる一瞬である。

代替儀式で行動を変える

自分のことは見えにくい

かしたところが見えてくる。私がソマリにいた時の例を、いくつかあげたい。私たちが日本人は遊牧しての移動生活が出来なくなったソマリ難民達に、農業を教える食糧を作ってもらおう、と言う無謀な試みを始めた。移動できない間にせめて農業を営み、自分達の食糧を確保して欲しいと言う、こちらの切なる願いからである。もちろん、農耕をまいてもすぐに芽が出ない、結果の見えにくい農業に比べ、遊牧は違う。私達には全て同じに見える山羊や羊、群

外から眺めた日本

肉体的にも、雨の降らない砂漠の真つ只中のような生活で、砂嵐が竜巻となつて襲うこともあり、気温は50度近くまで上がり、環境はそれはそれは厳しかった。しかも戦禍を逃れて来た人々である。それでも難民達は、何事も無かったかのように日々の生活を淡々と営み、明るく元気だった。子供達は、好奇心に富み、私たちの肌をそーと触りにきたりした。人間の生きる力、たくましさ、勇気をもらうのは、むしろ、私達の方だったりするのである。

2009年～2011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～

合宿養生塾 講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長) 2010年 3月26日(金)～29日(月) / 5月28日(金)～31日(月) 7月30日(金)～8月2日(月) / 10月1日(金)～4日(月) 12月3日(金)～6日(月) / 2011年 3月25日(金)～28日(月) 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。

フィンドホーンリトリート 講師 マーティン&美枝 ローチ・西森 (フィンドホーン在住) 2010年 3月20日(土)～22日(月祝) 世界的に有名なスコットランドスピリチュアルコミュニティ及びエコビレッジであるフィンドホーンからマーティン&美枝・ローチ西森ご夫妻をお招きし、自分自身に目を向けるリトリートを行います。

リーダーシップセミナー 【随時開催】 講師 塩沢みどり (いのちの森文化財団理事長) 生活と仕事を通して学ぶ。心の持ち方、人との関わり、志。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。

「いのち学」ホメオパシー講座 講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長) 2010年 3月26日(金)～28日(日) / 5月28日(金)～30日(日) 7月30日(金)～8月1日(日) / 10月1日(金)～3日(日) 12月3日(金)～5日(日) / 2011年 3月25日(金)～27日(日) 志高く、人を患者を尊重する言葉の在り方、帯津先生の存在そのものの在り方を学びます。本年は特に帯津先生の40年以上にも渡る豊富な臨床実践例からホメオパシーの実践についても学びます。また講義の他、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の時間(車座交流)もあり、サプリメント、薬、手術のことなど何でも質問できます。

年末年始内観セミナー 2009年12月27日(日)～2010年1月3日(日) 面接 塩沢研一 (日本内観学会会員) 久保俊宏 (いのちの森文化財団評議員) 自身の過去を振り返り、父、母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。

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て忘れていた大切なものに会っていきます。

脳と心セミナー 講師 久間祥多先生 (脳神経外科医) 2010年 7月17日(土)～19日(月祝) 9月18日(土)～20日(月祝) 脳と心の関係を探り、私たちの無限の可能性を探ります。意志の力と脳の関係、脳を活性化させる生活実践法などについて深めます。

いのちの森の学校 【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。

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。

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