



地球のいのちの営みと調和、融合して
共に生きる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. 13
2010.Feb.

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

平成22年2月10日発行
編集 山下 薫

地球環境問題についての研究と実践を情熱的に取り組まれている内藤正明先生にこの度、「地球にやさしい社会を実現するために」というテーマで全5回の連載を執筆頂ける事になりました。環境問題の解決への方向性を学ばせて頂きたくよろしくお願ひ致します。

20世紀文明がもたらした副作用

いま世界中で持続可能社会を求めて模索がされています。それはつまり、人類社会がこれまででは持続しなくなりつつあるということです。では一体それはどんな状況なのでしょう。大きく言えば、巨大な人間活動によって消費される「資源・エネルギー」がそろそろ底を尽いて、その枯渇が始まっているというのがある一つの側面であり、一方その消費の結果として放出される様々な環境への負荷によって「地球環境の破壊」が引き起こされているというのがある一つの側面です。さら

にこのように資源と環境という物理的な面の危機は、南北格差、経済不安などという社会的な面の危機と互いに加速し合っているのです。事態は一層困難です。その内容を少し詳しく見てみましょう。

【連載】地球にやさしい社会を実現するために①

いま地球で何が起きているのか

内藤 正明
(京都大学名誉教授)



表1 現在の環境問題の種類とその特徴

環境問題	影響の規模	影響を受ける対象
気候変動(地球温暖化)	地球規模	人間健康(呼吸器、熱ストレス)、エネルギー資源、生物多様性、植物、農作物、水生物、水産資源、土地水産
オゾン層破壊	地球規模	人間健康(皮膚癌、白内障、免疫障害)、農作物、海洋生物、陸上生物、森林不安
資源枯渇	地球規模	生活物資、資源、陸上生物、水産資源
酸性化	地球規模	森林、農作物、水生物、水産資源
生物種の絶滅	地球規模	陸上生物、水生生物系
生物多様性の喪失	地球規模	陸上生物、水生生物系
砂漠化	地域規模	陸上生物、水産資源
化学物質汚染	地域規模	人間健康(呼吸器系病)、森林、農作物
富栄養化	局所	水生生物、レクリエーション、水産資源
有害化学物質(気候性物質を含む)	地域規模	人間健康(慢性疾患、急性疾患、発癌)、水生生物、水生生物系
放射能汚染	局所	人間健康(放射線病)、人間健康(放射線からの有害物質)、陸上・海洋生物系(放射線)
ヒートアイランド現象	局所	人間健康(熱中症)、エネルギー消費
シックハウス症候群	局所	人間健康(化学物質過敏症、シックハウス症候群)
騒音・振動	局所	人間健康(聴覚障害、心臓障害)
電磁波	局所	人間健康
地盤沈下	局所	生活物資
塩害	地域規模	農作物

地球の環境問題はどのような状況か

まず地球環境については、もうすでに沢山のニュースが新聞、テレビなどを通じて発信されているので、改めて繰り返す必要はないでしょうが、要点を整理しておきましょう。地球の環境問題としては、これまで様々な問題が次々と発生してきました。

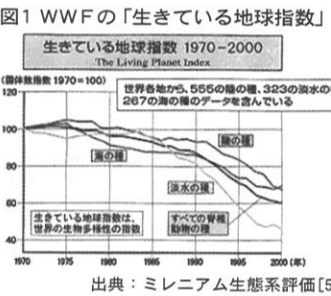
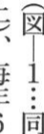


図1 WWFの「生きている地球指数」

（図1）：同上、毎年6万平方キロ（四国と九州分）の土地を砂漠化し、全地球で4分の1の土地で9億人が影響を受けているといわれています。

COP15の議論の要点

そしていまもつとも心配されているのが「温暖化」ですが、これも人間活動の量的拡大がもたらした環境問題であるために、その解決は困難です。特に、その原因が石油の大量消費に主原因があるので、これを押さえることは「石油

油文明」といわれる現代の社会そのものを変革することを必要とするからです。最近のCOP15が難航した二ニュースが記憶に新しいでしょう。そのコペンハーゲンでの議論は、まず地球の温度上昇を2度以内に抑えることを前提としたものでした。

地球温暖化はどのような影響をもたらすか

なお、地球環境問題の何がどのように危機的なのかについての情報は、いろいろと提起されていますが、すでに7年前の「地球環境概況(GEO)」は、対応できない。

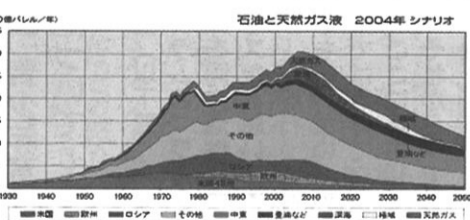
- 1 地上の淡水資源は今後の需要増に対応できない
- 2 2050年には世界の二酸化炭素排出量は24倍(地球温暖化の防止は手遅れで、京都議定書の達成も難しい)
- 3 2050年には世界の有害物質の排出量は約3倍になる
- 4 熱帯林破壊は取り返しがつかず、哺乳類の1/4が絶滅の危機にある

石油資源も枯渇する?

地球環境問題と並行して、石油の先行きももうそう長くはないと、石油専門家は警告しています(石井吉徳氏)。すでに石油生産のピークが過ぎたという意味で、「オイルピーク」という言葉

が最近しきりにいわれるようになりました。事実、産油国でも石油に依存しない社会づくりに向けて、動き始めているのが何よりの証拠です。油田の発見は1965年頃をピークに急激に減少に向かっていますが、石油消費は80年前後に一時的に減ったものの、その後は再び急増しこれが今後も続くと思われています。需要量は油田発見量をすでに1980年に越えていて(図1-2)、その差が大きく開いていくことが予測されています。そのために石油の価格が急激に上がって、世界が争奪戦をするようになるでしょう。ただし、いまのところ、投機マネーの複雑な動きなどで、単純には高騰していませんが、それも時間の問題でしょう。その後にくるパニック状況を、大久保泰邦氏(経済産業省・独) 産業技術総合研究所) は以下のように予想しています。

図2 「石油その他の枯渇」の予測 出典: ASP0, 2004[7]



・夜間のネオンなどは消灯し、夜間のテレビ放送は終了する。
・一般用のガソリン販売は停止となり、会社通勤は電車、バス、路面電車などの大量輸送手段と自転車、徒歩となる。
・電車通勤者は増加したが、逆に電車の本数が減り、朝夕の通勤時間は超満員で、時差通勤を余儀なくされ、通勤できない人もいる。
・航空機はほとんど運航なし。
・食料品に関しては、包装に石油製品が使えないため、スーパーでの売り場から包装を必要とする生鮮食料品が姿を消す。
これはいまの恵まれた生活をする日本人には悪夢のような状況といえます。ただ、途上国の多くの人達にとってはそれほど驚くことではないでしょうが... この内容は地球温暖化で想定される姿とほぼ同じことであるのは当然と言えましょ

う。それがいつ起こるかは明確ではありませんが、何十年先というのではな

いだろうと多くの研究者が予想しています。

さらに各種の鉱物資源についても、その枯渇がすでに以前から指摘されてきました。

特に、ハイテク産業で必要とする希少金属の多くが、世界で取り合いになっている二ニュースはしばしば耳にするところ

20世紀型文明の転換を

自然科学的にみたポイント・オブ・ノーリターンに対して、社会科学的にみたポイント・オブ・ノーリターンがあり、その時点はあと5年後だといわれています(前述の加藤による)。なぜ地球問題と並行して、社会にもそのようなことが起こるのでしょうか。それは、両方の原因が同じであると考えられるからです。

ごく簡単に言えば、安い石油資源に支えられた大量生産の20世紀の工業社会が、多くの人々に人類史初めてとも言うべきモノの豊かさを与えましたが、同時にその大量生産システムは生き残りのためにグローバル経済を必要とし、世界規模での経済競争と拡大を繰り返してきました。その結果は、国や民族間の格差を拡大して世界の不安定状態をもたらしました。その兆候は最近の世界経済に次々に起こるショックです。



信州の食文化＝手作り無添加の野菜漬物を体験を通して学ぶ(青少年育成活動)

一人一人のいのちが光輝く調和の時代を目指して…

瞑想修行をする時間がないという愚痴をしばしば耳にしますが、それは根本的な誤解によるものです。人々が言っているのは坐る時間がないということで、それは本当かもしれないし、そうではないかもしれませんが。彼らがそう感じるのには、実は坐ることの真の価値がわかっていないからなのです。ひとたびその価値がわかれば、彼らも坐るための時間を見つけ出すようになるものです。

しかし修行は坐ることだけではありません。時間がないから修行できないということではまったくありません。修行は、人生のいついかなる瞬間であろうと可能です。あなたがどこにしようと、どんな環境であろうと、どんな心の



雪かきワークを真剣に行い、足腰を鍛え、集中力をつける。

死と隣り合わせの人生 人生は常ならず

新しい年を迎え、皆様方においては決意も新たに心を弾ませておられることと思います。

しかし、人生というものは一方で無常なものでもあります。かつて禅寺で修行をさせて頂いていた頃、その老師が新年の挨拶によく言われました。

「門松や冥土の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」そんな思いを実感する年になったということでしょうか。

回りの方々が冥土に旅立つて行かれた話を聞くにつけ、人の一生のはかなさと、同時に生きることの意味や目的を改めて強く感じさせて頂いております。

振り返ってみれば、ちよつと油断をすればすぐにでも壊れてしまいうガラス玉のようなのちを持つ娘を育てて35年、常に死と背中合わせの人生であったようにも思います。

けれども何時しかこのガラス玉のようであった(いのち)の奥にダイヤモンドのような輝きを放っている魂が存在することに気づかされてきた35年間でもありません。この体験こそ本財団の名前の由来でもあります。

(いのちの森)の奥に息づくダイヤモンドの原石は、他者との関わりを契機として磨かれ輝き始めます。その光はやがて他者をも照らし、みずから自然性の人間へと変貌させてまいります。

人のいのち、自然のいのち、地

球のいのちと私たち一人一人が大きく関わっていることを思い出すと、自らの一挙手一投足が大きな意味をもつて存在していることに気づかされます。今年も学び続けていきたいと念じております。

卒業おめでとう 驚くほどの成長

さて昨年は(いのちの森)の学校の開校に加え、スタツフの宿泊棟として利用させて頂いている(簡素)と命名した建物も竣工し、(いのちの森)全体の施設が充実してまいりました。

20人前後の共同生活の中で培われる、意識の成長には時として目を見張るものがあります。青年達は当初この施設に來られたときから、ある時期を経ますと驚く程の変化が出て参ります。

先日は、青少年育成プログラム2年半を経て卒業されるAさんの卒業祝いをおこないました。21歳になったAさんの「卒業の言葉」は私が聞いたどの大学生の卒業論文よりも素晴らしいものでした。

ここに來たばかりはうつうつとしていて朝起きられない、動けない、うそを言う等々とても自立などできないのではないかと、思う程でした。20世紀における科学技術の飛躍的な発展は人類にとって様々な恩恵を与えつつも、その一方で急速に進む環境破壊やエネルギーの枯渇、人間疎外という問題も同時



青少年の皆さんと初詣に行き、新年の祈願をして参りました

新しい年を迎えて 公益認可をめざす年に

塩澤 みどり

(財)いのちの森文化財団 理事長



りは回りにも良い影響を与え、リーダーとしての素質も芽生え、物事を捉える視点にも大人としての自覚と思いやり心が育ち、これならば何とか大丈夫というところまできました。嬉しい限りです。応援して頂いたご両親やご家族全体の手も、素晴らしい卒業式となりました。

Aさんと一緒に学んできたスタツフや実習生の変化にも素晴らしいものが見えてまいりました。指導はやさしいものばかりではありません。時には厳しい対応も出てまいります。しかし学びの中でその厳しさを受け止める力をつけてまいります。

時々ふつと思つことがあります。「相手の心の奥の奥にある(仏性)」「(真我の自己)を信ずることができなければ青年たちに関わる事はできない」と。

前述した老師は「信は方法の母なり」と常日頃申しておりました。自己保身の思いがあったら青年達と関わることは出来ないのでは相手を信じ、自らの中にも潜む仏性を信じてこそ、大きな成長を遂げられるのだと確信しています。

「20世紀における科学技術の飛躍的な発展は人類にとって様々な恩恵を与えつつも、その一方で急速に進む環境破壊やエネルギーの枯渇、人間疎外という問題も同時

いのちの繋がりに原点 を置いた財団の活動

本財団はその目的として以下のよう

に生み出してきたと言えます。このことの解決は教育と文化の育成によるところが大きいと言えま



記念撮影。卒業おめでとう！いってらっしゃい。がんばってね！

本財団の設立はこの教育と文化の育成活動の原点を「いのちの繋がりに置き、信州の自然と大地をフィールドとして様々な社会教育活動を推進するためのもの

です。現代の抱えている諸問題の根底にある我々世代の意識を、対立から調和へ、分離から融合へ、憎しみから愛へ進化させ、いのちあるものすべてが仲間同士であるという意識(ユニバーサル・ユニティ)を作り出していくことが本財団の目的であります。

本年は財団の公益化にむけての大きな進化の年でもあり、再度この理念に立ち返り、誠心誠意事業を進めて参ります。どうぞ変わらぬご支援のほどお願い申し上げます。

しおさわ みどり：財団法人いのちの森文化財団理事長、より多くの人々と輝いて生きあうことを願って長野市飯綱高原に人間性の向上と自己の学びを求め人々のためにスペース「水輪」を1993年に開設。1998年京セラ名誉会長、稲盛和夫氏の経営塾「盛和塾」を立ち上げ、代表世話人を務める。月刊「致知」(人と企業を育てる人間学の雑誌、致知出版社主催講演会にてテーマ「命を慈しむ」など全国各地で講演。

監修書に「早稲穂、ひとしずくの愛」、「ナナカドの咲く頃」(原書房)対談集「人は人によって輝く」(致知出版社)、心理・教育カウンセラー、「水輪」の代表理事。

【コラム】青少年育成プログラム・ワーク(働く基礎練習)について

巽信夫先生(以下巽) (青少年育成プログラムの)ワークというのは心と体を両方活性化させる一つのプロセスだと思えます。そう

でないとワークを行う意味はあんまりないかもしれない。単なる機械的な作業ではなくてワークというのは、今ここに集中して、知恵を絞って、それから、できるだけ効率よく、常に創意工夫をする。だからワークの中にはそういう生きるための本質的なものが内蔵されている。しかも、日常は平凡なことかもしれないけれども、それを積み重ねていくうちに、1日2日ではそれほどの変化はないかもしれないが、数ヶ月経つたら「あっ、こんなに変化している自分がある」となる可能性もある。

ただ、おそらく、最初はワークさせられているという感覚が強いかもしれない。それは無理からんことです。

塩澤みどり(以下塩澤) そうなんです。そこが大きいんです。初めて来た人は皆、最初は、ワークさせられているという感覚なんです。

巽 デスから、しばらくは、とりあえず私は疑いながらもとりあえずやってみる、ことが重要だと思います。

塩澤 なるほど、騙されたと思つたつみのおぶお：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、長野産業保健推進センター特別相談員(メンタルヘルス)。

【インフォメーション】映画『INCLUSION』リーフレットより寄付のお願い

この度、2010年3月完成の予定で4作目の映画『INCLUSION～愛するひとと～』を制作することになりました。この映画も今まで同様、皆様からのご寄付で制作致します。そして、10,000円以上ご寄付を下さった方(個人、グループ、団体、企業等)のお名前を、感謝を込めて映画のエンドクレジットに掲載させていただきます。

このリーフレットに書かれた細川佳代子と小栗謙一監督の熱い想いを実現出来るよう、皆様のご理解とご支援を心よりお願い申し上げます。

- able映画製作委員会 代表 近衛 甯子
- 寄付金のお振込先
- 郵便振込口座：00150-6-683940
- 加入者名：able映画製作委員会
- able映画製作委員会の連絡先
- Tel:03-3500-3320
- ableの会URL
- http://www.film-able.com



自分たちで種おろしから育てた大豆を手作業で脱粒。(青少年育成活動)



状態にあると、それは修行のための完全な瞬間なのです。...

修行に惹かれる人の中には、修行を人生の傷を癒してしてくれる手段としてとらえる人がいます。坐禅やトリートの中に、彼らはその痛みを和らげてくれる塗り薬を見つけるのです。人生という戦場の中で、瞑想センターは野戦病院となります。そしてある種の人々はその野戦病院を彼らの永遠の住みかになしようと試みます。...

瞑想と科学の歴史の始まり

今回のコラムも前回に引き続き、瞑想と脳の働きについて書いていきたいと思います。

瞑想についての科学的な研究が始まったのは今から約八十年前前だと言われています。その研究初期に最も注目された学術論文は心理学部に在籍していた大学院生が1931年に発表したもので、インド式ヨガと呼吸法を主題にした論文でした。ヨガの呼吸法では各呼吸の段階によって、酸素の使用量が変化するという結果が発表されました。『心理学の研究論文なのに、呼吸量についての発表?』と疑問に思われるかもしれませんが、一つ一つの行為とそれに伴う心情の変化、そして身体の変化の観察というのは、心理学における最も重要な研究主題の一つです。つまり、この研究では、一つの行為は「瞑想、ヨガ」であり、心情の変化は「穏やかな落ち着いた心の状態」、そして、その行為によって引き起こされる身体の変化として「酸素量の変化」が観察されたのです。

「脳と心」シリーズ 連載 第6回

瞑想と脳の動き2



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)

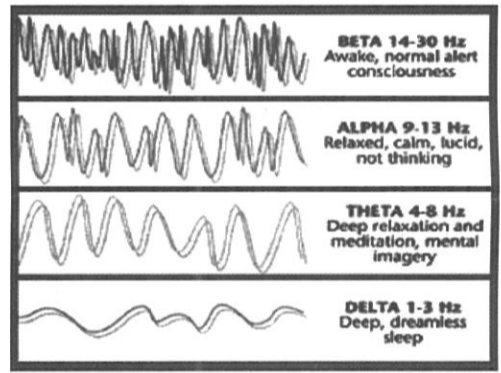
呼吸法と脳波：アルファの脳波とアハ体験

さて、前回のコラムで私たちにアルファ、ベータ、シータ、ガンマという脳波状態があり、それらは睡眠中に変化しますが、瞑想中にもまた、このような脳波は変化するとお話ししました。その中でも今回はアルファ波と呼ばれる脳波に注目します。アルファ波は、人が眠りにつく時に出る脳波なのですが、瞑想中にもこのアルファ波が出ています。アルファ波は、脳が静かにリラックスした心地よい状態を表しています。同時にこの脳波は人間の学習能力をとて

ています。技術の発達した現代では、脳の動きや変化などをMRIやCTスキャンなどで更に詳しく観察することにより、瞑想についての科学的な発見が日々、報告されているのです。

学習と記憶に関する研究で、私たちが学習する最も理想的な状態は、「脳がリラックスしているが、寝ている状態ではない場合」

「脳波が、1秒につき9〜13ヘルツで活動する状態」、つまりこのアルファ波が出ている時だという報告があります。ちなみに、起きていて、活動をしている状態の人間の脳波はベータ波で、脳の働きが1秒につき14〜30ヘルツで観察されます。



イメージ1) 脳波
上からベータ波、アルファ波、シータ波、デルタ波
※http://altered-states.net/barry/newsletter118より引用

学習研究の中で「アハ体験」と呼ばれるものがあります。それは閃きや創造力とも言い換えることが出来ますが、「今までわからなかったことがわかるようになったときの体験」を意味します。英語圏の人たちが、何かにひらめいたときに「aha (アハ)」と声を出すこと由来する表現です。物事の何らかの変化に気づいたときに、脳は大きな刺激を受けて活性化します。例えば、リングが木から落ちるのを見たニュートンが重力を発見したことも、「アハ体験」ということができるそうです。一度これを体験すると、脳の中で強化学習が起こり、次からもアハ体験が起りやすくなると、脳科学者の茂木健一郎氏は説明しています。この「アハ体験」もアルファ波が出ている時に起こりやすい体験だという研究報告があります。

アハ体験のように、学習能力が高まりそして強化されていくのであれば、いつだってアルファ波の状態の脳で生活したいところです。しかし、それは難しいことです。先述した通り、人間が活動している状態の脳波というのは、ベータ波といひ、私たちの脳は、五感から受け取る様々な刺激に対し

て、忙しく働いています。日常的な、普通の動作をしている時でさえも、脳は忙しく働いており、同時に観測される脳波も忙しい動きを示すこととなります。

そこで注目されているのが、瞑想です。瞑想やヨガでは、様々な手法によりこのアルファ波を、覚醒しているがらにして、もたらすことができるかとされています。中でも呼吸法は特に大事なものです。静かな環境の中で、一定の姿勢で、一定のリズムで呼吸(息を同じ間隔でゆっくり吸って、ゆっくり吐き出すこと)をすることにアルファ波を導き出すことが出来ると言われてます。瞑想は、ストレスから解放されるという効果がありますが、また同時に、新たなひらめきや発見をもたらしてくれるという側面もあり、その重要な鍵が呼吸法とそれによって導き出される脳波なのです。

深い呼吸はどういう意味があるのか

英語では瞑想をMeditationといいますが、Mind Awareness (マインドアウェアネス) という言葉もよく使われます。心を意識すること、と言ひ換えることができます。去年、私はこちらで瞑想のセラピーに参加したのですが、その経験を少し書きたいと思ひます。セラピーは週に一度、2時間ほどのセッションだったのですが、毎週毎日の生活の中で心がけてみようという宿題が出されました。その一つに、何かに行き詰った時、他



人の対応や自分の置かれている状況に怒りやストレスを感じた時、そんな時に、軽く目をつぶって6秒間の間隔で大きく息を吸い、そして同じように吐いてみよう、というものがありません。最初にその宿題を見た時は、「何だ、簡単じゃないか」と思ひ、思わずそれを口に出したのですが、その時のインストラクターの方の言葉がとても印象的でした。「そうね、とても簡単なこと。でも、今までそんなことやったことあるかしら?」とにっこりして言いました。私は「ノー」と答えたのですが、彼女は続けました。「たった数秒、ただゆっくり呼吸してみよう。もちろん、何度か繰り返すことが出来ればそれに越したことはないけれど、1度だけでもいいの。とにかく、やってみて頂戴。たったの数秒間でもあなたは自分の心を意識できて、それによってあなたの毎日はずいぶん違ったものになると思うわ」と言いました。



たった数回の短い呼吸だけで私が先述したようなアルファ波が出たとは思いませんが、深い呼吸というのは、自分の心を意識することを促してくれたように思ひます。これは、瞑想における呼吸法の簡易版なのだと思います。その後、私は毎日のように意識して深く呼吸してみました。すると、インストラクターが言った通り、私の毎日は確かに「違ったもの」になったように思ひます。数秒間だけ深く呼吸をする事で、一瞬見失った自分の心に気づきやすくなったように思ひます。このように簡易版とは言ひ、瞑想の原理は日常生活の中でも十分に活かすことができます。そしてそれは日常生活を楽にしてくれるエッセンスであるとも思ひます。

次回も引き続き瞑想のお話。禅と瞑想、脳の働きについてお話したいと思ひます。

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

自分の思想の拠り所

2010年が幕を明けた。祖母はめでたく百歳を迎え、父がこの世から姿を消した。時は変遷する。限られた紙面ながら新年に、今回は、UNHCRなどの現場経験に基づく私一人の見解を述べさせて頂こうと思う。大恐慌が地球を危ないと言われているこの時代に、自分という人間がどう生きていくことができるのかという問いを、2回(上・下)にわたって、自分なりの分析で検証させて頂きたい。

大恐慌と呼ばれる時代を迎えて

一昨年のリーマンショックのあたりから、日本でも不況、大恐慌という言葉が伝えられるようになった。現在の状態について、様々な知識人や専門家は、全く相反する見解を伝える。地球の気候の温暖化が大変深刻で、後数年で、地球の全生命が死滅する方向に全てが進んでしまう不可逆地点に達する、という意見を、多くの人が支持する。その一方で、地球の温暖化は根拠のない自然の気候サイクルで幻想だと指摘する専門家の本まで並んでいる。一般庶民である我々が判断に迷い、苦しみ混乱するのも無理はない。こうした状況の中で、私達は何を判断の基準として、どういう方向に生きていくことができるのだろうか?以下全て、私個人の独断的意見である。

今の状態はどうして起きたのか?

本来お金は、人間の生活を便利にするための道具(の筈)だった。物々交換をする際に、より楽にするものに過ぎなかった。ところが富を蓄積できるようにになると、富を蓄える喜びを味わった人々は、欲望を際限なく膨らませ、お金を最優先して判断を下し、自分達の判断を誤るようになってしまったのである。人間が、お金の支配されたのである。

土地や株などの値段をどんどん引き上げ、更に多くの富の蓄積を求め、金兌換制度によって本来世界に流通するお金の量を制限していたのを、廃止してしまった。戦争により消費される武器を売るために戦争を煽る、自分の欲

望とお金のために他人を殺してはばからない、死の商人といわれる人々すら現れた。

印刷さえすれば、価値を持たない紙切れのお金を増やせるようになり、コンピュータ上等など顔面だけで存在する実質のないお金の膨大に膨れ上がり、お金が完全に価値を失ってしまった。さも豊かであるような錯覚に陥っていた世界(特にいわゆる先進諸国と呼ばれる国々)の経済が破綻し、それが表面化してしまっただけで、日本も大きな影響を受けている。

戦中に幼少期を過ごした現在70歳以上の世代の人々が、何とかお腹いっぱい白いご飯を食べることのできる、飢えのない物質的に豊かな日本を目指して、身を粉にして働いた。

その結果、国民の90%以上が中流階級意識をもつという世界でも稀な社会を、1960年代後半には実現したのである。人々の物質的満足度は高まり、日本はたちまち、経済大国とさえ呼ばれるようになった。目標は達成されると、普通は新たな次の目標へと置き換わるものだが、その後も日本は、経済成長以外の目標を掲げられなくなりました。

国民の大多数が、飢えも生活の不自由もあまりない豊かな日本が達成され、最初は人々の幸福が高まった。ところが、新たな目標の無い日本の自殺者の数はどんどん上昇、現在もうつ病の患者数が倍増し続けている。幸せを求めて豊かさを追求してきたはずなのに、その反対の現象がおきてきた。ということでは、今の目標や幸福実現の方法を、早急に変えなければ、事態益々悪くなるという事である。

自分の本当に大切な価値の見直し

私が働いていたザンビアでは、お金を全く介在させずに、衣食住の満たされる生活をしている地元住民が多数いた。自給自足で自分の作った農作物を食べ、川で釣った魚や動物を殺してたんぱく質を取り、必要な衣服や物資を物々交換で生活していた。

連載「難民支援の現場からの提言」第4回

新たな時代を迎え、地球人としてどう生きるか?(上)



千田悦子

国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) 職員

このような人々は、現在のお金優先の経済指標による評価では、お金の使わずに生活しているため、収入ゼロ、経済活動ゼロとみなされ、生産力の全くない最貧困層に分類されてしまう。しかし、首都のスラムに住む一月10ドルしか稼げない餓死寸前の都市浮浪者やストリートチルドレンの方が、実生活は何十倍も苦しいのを、私は目の当たりにした。

我々はもう一度、私達の経済の豊かさを計る物差しと、自分達にとって大切なものの優先順位を付け直さないといいけないのではないだろうか。今の私達の幸せにとつて一番大切なものは、一体何なのだろうか?

どんん失われ、温暖化が進む。何百年もかかってはくまされた木や自然資源を、切ったり使ったりするのは一瞬である。その一方で、世界全体の資源が枯渇し、温暖化が進んでいく。自分、そして人間にとって、本当に大切なものの価値をはっきりさせ、日々の生活の中で気をつけていかないと、人々は知らない間に、自分の望まぬ方向に流されてしまうと言っていることである。 ※次号(下)へ続く

2010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深める~

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。

「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。

フィンドホーンリトリート 講師 マーティン&美枝 ローチ・西森氏 (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。

日常断食 講師 宮島基行先生 (高野山真言宗阿闍梨 南山進流声明第一人者) 2010年 4月2日(金)~4日(日) / 11月5日(金)~7日(日) 「デトックス」という言葉をよく耳にしますが、日本では古来から「食を断つ」ことで心身を改善したり、病気を治したりすることがされてきました。食を少し断つことで人が本来持っている力(健康になろう、自然になろうとする力)が働かし、体が過剰な毒素を吐き出し始めます。

ひきこもり・不登校・ニートなどで悩んでおられる親子で学ぶ相談勉強会 講師 巽信夫先生 (信州大学病院外来専任医) 2010年 4月23日(金)~25日(日) / 6月18日(金)~20日(日) 8月6日(金)~8日(日) / 10月22日(金)~24日(日) 12月10日(金)~12日(日) / 2011年3月19日(土)~21日(月祝) 臨床歴40年以上の大変豊富なご経験と見識をお持ちの巽信夫先生をお招きし、様々な事例を通して学ぶ貴重な勉強会です。親子でも、親御さん・ご本人だけでもご参加頂けます

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23日(金)~25日(日) 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」「心は脳にどう影響されるのか」「愛はどこに存在するのか」などのテーマを中心深めていきます。

心の探求 講師 宮島基行先生 (高野山真言宗阿闍梨 南山進流声明第一人者) 2010年 8月27日(金)~29日(日) 自分の想い方の癖、心の癖を声明や坐禅、沈黙(一部)などの実践、体感を通し見つめます。そして、苦しみの根源を解く道、普段お聞きしたいことなどたくさんQ&Aでお答え頂きます。

気功合宿 講師 中健次郎先生 2010年 9月18日(土)~20日(月祝) 気功合宿は、誰でもできるらくらく気功(只今月刊「壮快」に連載中)や太極拳の基本功等をお教えしたいと思っています。季節もよいので、樹林気功をしながらの飯綱散策も考えています。 中健次郎

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・ウィンツァン氏 ウォン・美枝子氏

2010年 9月18日(土)~20日(月祝) NIK「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、」と思っっています。ウォンウィンツァン

集中内観セミナー【随時開催】 面接 塩沢研一(日本内観学会会員) 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。

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。

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。

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