



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. 14
2010.May.

平成22年5月5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

地球危機の原因は 診断できているか

先回は、いま地球は（環境と資源の両面に加えて社会経済の面からも）危機的状況にあるという概要を紹介しました。しかし、対象が地球の資源や環境、さらには世界の経済・社会というのは人が理解するには大きく複雑なものですから、正確な状況がどうなのかは捉え難く、専門家によってもいろいろ意見があります。だから、実際に崩壊が起こり始めるまで、本当に危機なのかどうかは誰にも分からないだろうと思われまふ。しかし地球規模のことなので、見え始めたからそれに対応してももう間に合わないだろうというのが、この問題の悩みです。

【連載】地球にやさしい社会を実現するために②

なぜ地球環境の危機が生じたのか

(1)原因を物的側面から見ると

内藤 正明

(京都大学名誉教授)



がもたらした体調の悪化が、身体の各部に様々な症状を現している状態といえます。さらに、その対症療法さえも専門家によ



イラスト1

自然界では物質（たとえば炭素といった元素レベル）は決して増減しないという「物質不滅の法則」に従います。このことの理解がなかったことが最大の問題です。だから、地球の受容力の範囲を越えて負荷を出せば、炭素ならば二酸化炭素がメタンかという分子の違いはあれ、炭素そのものは減りも増えもしません。

近代の技術についていえば、このよ

特に現代技術が もたらしたもの

このよ

環境問題は「産業公害が最初に顕在化しました。次いで、都市化に伴う「都市型公害」、さらに広域の「自然破壊」へと拡大してきました。このように、問題が空間的にどんどん拡がり、地球規模に達したのが「地球環境問題」です。このように、人はその活動のツケを次々に外に拡大し、とうとうこれ以上はない究極まできたのが地球環境問題といえます。

地球環境問題は 巨大な人間活動のツケ

環境問題は「産業公害が最初に顕在化しました。次いで、都市化に伴う「都市型公害」、さらに広域の「自然破壊」へと拡大してきました。このように、問題が空間的にどんどん拡がり、地球規模に達したのが「地球環境問題」です。このように、人はその活動のツケを次々に外に拡大し、とうとうこれ以上はない究極まできたのが地球環境問題といえます。

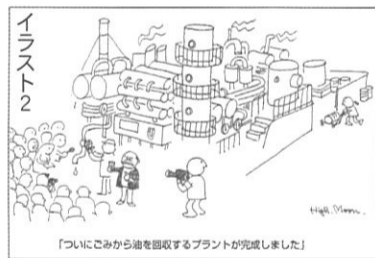


イラスト2

このよ

図1「つかの間」の繁栄?

このよ

このよ

今後への示唆

このよ

このよ

このよ

このよ

このよ

このよ

このよ

一人一人のいのちが光輝く調和の時代を目指して…

— くのちの森クリニック・総合カウンセリング 担当 医師・カウンセラー (完全予約制) —



ダンスの練習 (青少年育成活動)



帯津良一 先生
外科医
ホメオパシー相談

巽信夫 先生
精神科医
青少年育成相談

本間諄子 先生
内科医

井上弘寿 先生
精神科医

宮島基行 先生
高野山真言宗
阿闍梨

塩沢みどり
いのちの森
文化財団理事長

いのちの大学構想の最終章へ

出産時の医療ミスで、前頭葉脳損傷という障害を持って生まれた娘の早穂理が、去る4月3日に35歳の誕生日を迎えることができた。その35年の中で、生かすまで共に生き合ひ・実践を通じて学びあう「いのちの大学構想」の必要性を感じ、あたたか、実行に移してきました。

その最終章は、医療分野の病院ホスピス・ターミナルケア活動となります。そのとりかかりともなる「いのちの森クリニック」をスタートさせて頂くことになりました。当面は、こちらで学ぶ青少年の心身への医療面からのケア、およびセミナーや宿泊などでお越しになった方々の週末カウンスリング・診察を中心とした地域にも開いたいのちを丸ごと大切に予約制のクリニックとしてスタートさせる予定です。週末に全国からおいで下さる宿泊のお客様にも対応できるように開設されます。仕事に追われ、なかなか受診できずに未病(病気が言うほどではないけれど、病気に向かいつつある状態のこと)を発見できない方々のためにも事前に予防をして健康を維持して頂きたいと思っております。



畑ワークの堆肥づくり実習 (青少年育成活動)

がりあういのちといのちのつながりがさらに、いのちの共振を起し、いのちが輝いていくようなそんな「いのちの時代」を丸ごと大切に医療や食環境をはじめ様々な良い環境を提供していきたく思います。なお、クリニックで診察・カウンスリングを担当して下さるのは上記の先生方です。

頭痛に対して、頭痛薬で治療し、改善するような対処的な治療とは違い、精神的な状態の改善は、必

過剰なお薬は問題

私はこちら飯綱高原で20年程青少年育成に携わる中、心療内科や精神科の薬物治療を受け、驚くほどたくさんのお薬を服用している方がこの数年で本当に増えていきます。そして、多くの方が私どもから見ると必要以上のお薬を飲まれており、青少年育成に参加される中で、お薬が大幅に減ったり、い

いのちの森クリニック 設立に向けて

教育と医療と家庭の連携が重要

塩澤 みどり

(財)いのちの森文化財団 理事長



畑作りは人づくり 協力し合い自然と向き合い野菜を作ります

24時間を共に生き合っている青少年育成の共同生活・共同ワークを通して客観的な情報、医師のより正確な診断の貴重な材料になることを最近痛感しております。より正確な処方により、本人の状態ががらりと変わることもありますが、お薬の処方を行うにしても、本人の主観的な話だけでは、逆に本人を理解するのに偏りが出てしまうことがあります。いのちの森クリニックができることで、青少年育成の医療面との連携がより綿密にとれるようになり、個々の教育方針やケ

客観的な情報が大切

通常、精神科や心療内科にかかる方々は診察室というある意味密室の中だけの5〜10分程度の時間で、そして本人の主観的

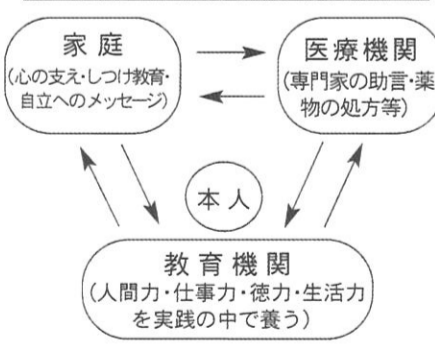
また、家庭との連携も重要だと痛感しはじめています。本人がこちらでよい状態になって卒業されても、ご両親の本人に対する課題や対応が理解できていない場合、家に帰られるとまた、最初に近い状態に戻ってしまうことがあるからです。そのため、最近ではご両親に詳しくお伝えしたり、実際にこちらに来て頂き、親子で受ける講座を開いてまいりました。現場報告をさせて頂いたりして、課題と成長のプロセスをできるだけ肌で感じてもらう、卒業後も、よい状態を継続して頂けるようできるだけ配慮をしております。



栄養士・調理師によるみんなの食事作り実習 美味しさと時間との勝負です

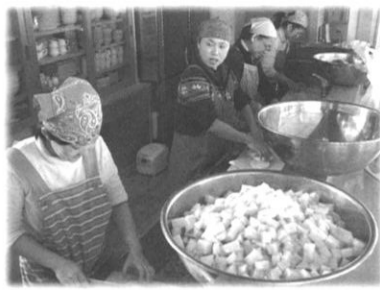
是非情に似たり」という、京セラ名誉会長・日本航空CEOの稲盛和夫氏の経営・人生哲学のフィロソフィの中にある言葉があります。その子の5年後10年後を見通し、今厳しくするタイミングは、その子の一生を左右すると言っています。家庭・教育機関・医療機関の連携と、本人と教育機関の信頼関係の状況でそのタイミングは極めて重要になります。

自立支援への教育・医療・家庭の連携



- 青少年育成公開講座 2010年予定
いのちの森文化財団では、毎月各回一流の講師をお招きし、青少年育成のための無料公開講座を開催いたしております。本年の予定は左記の通りです。参加ご希望の方はお問い合わせ下さい。
【対象】 青少年およびその家族
●日程 4月23日(金)
講師 北澤正喜/元長野県消防団 防長会長
●日程 5月21日(金) 17時〜
講師 田山重晴/県立農業大学校特別教授・居台道四段
●日程 6月12日(土)
講師 山田研吾/(財)自然農法国際研究開発センター普及部技術課課長・千葉農場農場長
●日程 7月8日(木)
講師 萩原俊昭/(財)自然農法国際研究開発センター北海道地区普及所長
●日程 8月
講師 梅田和江/元国際線スチュワーデス・現サロン「プレイス」代表
●日程 9月
講師 湯川れい子/作詞家、音楽評論家、翻訳家
●日程 10月
講師 寺田佐代子/NPO法人びあサポートわかば会理事長
●日程 10月30日
講師 山下洋子/裏千家茶道教授 山下宗洋
●日程 12月12日(日)
講師 田中昭/1級建築士
●日程 物づくりの心

自然農大根で切干大根・大根キムチ作り(青少年育成活動)



ウォーキング・メディテーションとは歩いて行う瞑想のことです。これをする心は喜びが満ちてきます。心身を完全にくつろがせて小さな歩幅で歩きましょう。唇にほほえみを浮かべ心の安らぎを味わいながらゆっくりと歩をすすめてください。こうすると本当に穏やかな気持ちになれます。… 歩く瞑想はふつう戸外で行いますがいつまでどこへ行くといった目標はいっさいありません。歩く瞑想の目的は歩く瞑想そのものだからです。重要なのはどこかへ行くことではなく歩くことそれ自体です。歩く瞑想はある目的を達するための手段ではなくそれ自体が目的なのです。その一歩一歩が人生であり一つひとつの歩み心安らぎと喜びそのものです。

(ティク・ナット・ハン『ウォーキング・メディテーション』より)

誰だって不安だらけ

毎日を過ごす中で、「不安」というのはつきものだと思います。特に今の季節、卒業、入学や進学、仕事であれば異動など。新しい環境や状況になる機会が多いわけですが「新しい環境や状況に移行する」時、多くの人は、不安を抱くのではないのでしょうか。私が思うに、不安というのは大きく二つに分けることが出来ると思います。一つは「知らない、経験したこと、無いために沸き起こるもの」、つまり「新しい環境」へ行くことは、その例の一つになります。

そして、もう一つは「過去に経験したから故に沸き起こるもの」です。例えば、恐怖症(Phobia)。恐怖症と呼ばれるものには沢山のものがあります。恐怖症は、特定のものに対して、他人には不可解な理由から、心理学的、および生理学的に異常な反応を起す症状、と定義されていますが、人が「怖い」と感じるには理由があり、多くの場合、過去の経験に由来しています。

「うまくできない」「いい結果がでるだろうか」「恥ずかしい思いをするのではないかな」など。不安とは、心配に思ったり、恐怖を感じたりすること。または恐怖とも期待ともつかない、何か漠然として気味の悪い心的状態である、と定義されています。不安と聞くとネガティブな印象ばかりが思い浮かびがちですが、そんなことはありません。むしろ、不安を抱くというのは正常な反応なのです。例えば、先にあげた恐怖症



「脳と心」シリーズ 連載 第7回 瞑想と脳の動き 3

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)



ですが、最近の調べでは、アメリカ人の5・1%から21・5%が何らかの恐怖症を抱えていることが明らかになってきました。心理学、生理学的な定義では不安や恐怖を感じることは、体や心を正常に保つための警告機能だとされています。新しいことを始めるに当たって気を引き締める、とか。気をつけて行動する、といったように「不安」から導き出される気持ちや心の準備があるからです。

ですので、問題になるのは、その警告機能(不安)に、どのように対応するか。つまり、個人の許容能力(受け止め

方や対応の仕方)なのです。例えば、対人恐怖症の場合、他人に接することが怖く、人間関係を築くことができない、外にでることができない、などの問題が起こります。人間関係における不安というのは色々な形で誰しもが抱えているものだと思いますが、この場合は、行き過ぎた不安が問題なのです。その人が不安のあまり、日常的・社会的な生活が出来ず、生きること支障をきたし、それを苦

しく思う」からです。

恐怖症に限らず、他の心の問題でも「不安」というのは大きな負の要素の一つになります。不安というのは、自分の心や経験が作り上げる感情です。そしてそれは人間としてごく当たり前のことであり、大事なものをどう受け止めるか、どう対応していくか、ということが大事なことです。つまり「自分が、不安とどう向き合うか」ということが重要なのです。千差万別という言葉があります。不安は、人様々でその表し方も、対応の仕方もそれぞれです。中には心や体が過剰に反応してしまっている人がいることも。不安でたまらなくなった時、周りにいる家族や友人たち、お医者さんやカウンセラーがそれを手助けしてくれることは出来ず、けれど、一番大事なことは「自分が、自分の感情と向き合うこと」だと私は思うのです。自分が苦しい時に、自分と向き合うことはとても難しく、苦しいことです。前回のコラムで瞑想と脳の動きについて書いてきましたが、瞑想や坐禅は、苦しい時に、自分と向き合うきっかけをもたらししてくれる手段の一つなのだと思います。

禅をするとうつくなるのか

前回は「ヨガと瞑想」について焦点をあてコラムを書きました。今回は「禅と瞑想、脳の働き」についてのお話です。いまや禅(ZEN)と言えば、英語でも普通に通じる程に知れ渡っています。



す。禅に焦点を当てた心理学や脳の研究が盛んになったきっかけとして、1998年にJames Austin博士が発表された「Zen and Brain」が挙げられます。Austin博士は神経学の博士であり、この本は、禅の経験者からのインタビュー、禅がどのように脳に影響を及ぼすか、その働きがどのようなものか、ということが科学的な裏づけを持つて書かれたものでした。多くの科学者たちがこの本に影響され、現在では千を超える禅と瞑想、心と脳の働きについての論文や本が出版されています。

坐禅は、姿勢を正して坐った状態で精神統一を行う、禅の基本的な修行法とされており、姿勢、呼吸、心をととのえ、足を組み、呼吸は自然にまかせ、鼻からゆっくりに吐き、吸う。様々な様式があるとは思いますがこれが坐禅の基本であるといえるでしょう。研究では、このような坐禅の経験をされた人とそうでない人の比較調査が行われます。坐禅をすることにより、心の落ちつきや、ストレスが軽減したり、不安が減るといった研究結果は良く知られていることだと思います。これらの研究結果では、静かな環境や一定の姿勢と呼ばれる、脳の機能をデフォルトモード(あらかじめ設定されている値また動作条件)にするのではなく、いわれられています。ストレスや不安に限らず、日常の様々な経験によって混乱した状態にある脳を落ち着かせる、と言い換えることができるように思います。

坐禅と痛みと心の動き

気持ちやストレスの軽減効果の他に、坐禅の研究報告の中には、痛みの軽減に対するものもあります。例えば、病氣や怪我のせいで慢性的な痛みを苦しむ人を対象にしたもの。ある研究では、痛みを悩む患者さんが、坐禅を基本としたストレス解放のプログラムを受けることでその痛みを軽減させることができたという報告があります。



まず、このプログラムを経験した人とそうでない人の間に、痛みが軽減したか、そうでないかという点において、大きな違いが生まれました。坐禅を経験することにより、これまで様々な薬やリハビリを試しても効用を得られなかった患者さんの痛みが軽減したのは、おそらく身体的な痛みそのものには変わりがないが、坐禅を通して、痛みに対する感じ方が変わり、現在の状況に対してポジティブな感情が高まったが故に、痛みが軽減したと感ずるのではないかと、結論付けています。

また、別の研究では、坐禅と瞑想が痛みに関する感覚を変えるのではないかと、という観点から健康的な被験者に対し、坐禅中に刺激を与え、それをどう感ずるかという調査がなされました。熱刺激(注:刺激といっても体が、あ、熱いかなと感ずる程度の刺激です)を与えられた人は、熱さや痛みを感ずるよりも、むしろ自分の意識をコントロールすることに注意を払い、それほど熱さを感じなかった。熱さに対する感受性が坐禅をしている人よりも、低かったという結果が報告されています。つまり、坐禅をしていなかった人は、熱刺激に反応したが、坐禅をしていない人は熱刺激にすぐには反応しなかった、ということになります。このことから、坐禅や瞑想の手法は脳内にある痛みに関する伝達経路に影響を及ぼしているのではないかと、結論付けています。

最新の研究では、2月に「Emotion」という心理学誌に禅の瞑想法は感情と痛みを制御する脳の一部を分厚くさせ、痛みに対する感受性を低下させるとする研究結果が発表されました。この研究では坐禅を経験した人とそうでない人に対して、ふくらばきに熱刺激を与え、その後、MRIで脳をスキャンするという実験が行われました。その結果、坐禅を経験した人は、痛みに対する感受性が低く、また脳の前帯状皮質という部分が厚いというものでした。前帯状皮質とは血圧や心拍数の調節のような自律的機能の他に、報酬予測、意思決定、共感や情動といった認知機能に関わっていると考えられている部位です。坐禅には、意識だけでなく、脳の形状を変えうる効果もあるということがわかった研究でした。

様々な研究により、心や身体にとって沢山の効果や効能が発見され、注目されている坐禅ですが、論より証拠という言葉があります。実際に経験することを得るものは言葉では表しきれません。日常生活の中でほんの少しでもそのエッセンスを取り入れることで人は随分と楽に生きていけるのではないかと私は思うのです。

参考文献: Grant JA, Courtemanche J, Duerden EG, Duncan GH, Rainville P. (2010) Emotion. 2010 Feb;10(1):43-53. Cortical Thickness and Pain Sensitivity in Zen Meditators Pagnoni G, Cekic M, Guo Y. PLoS One. (2008) Sep 3;3(9):e3083. "Thinking about not-thinking": neural correlates of conceptual processing during Zen meditation. Williams JM. Emotion. (2010) Feb;10(1):1-7. Mindfulness and psychological process.

すみだ かな: N.Y.州立大学Stony Brook College卒業。同校の大学院に在籍後、現在はリサーチアドバイザーとして、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。

これから何が問題か？

これからの最大の課題は、地球の存続だと私は考えている。大きな枠組みで言うと気候・環境問題に帰属すると思われ、人類の存続が危ないと言われているが、人々の生活に直接関係がなくて済むなら、そこからは一歩引いて、我々にとっても、そこから発する資源とその配分、特に食糧不足の問題を私は非常に危惧している。日本は食糧自給率40%以下で、世界でも最低レベルにある。気候変動でこれからは益々水が枯渇し、我々が即刻必要な変化を産み出さないと、食糧が世界全体で不足して行く予想される。

各国は自国民の食糧確保で精一杯、食糧の全輸出量が減り、日本も食糧が輸入しにくくなるだろう。例えなければ、食料が手に入らなくても、出し渋り等が起り、食料価格が暴騰して庶民には買えなくなる恐れもある。そういう事態の中で当然、最貧困層が一番被害を受ける。貧しければ貧しいほど食糧物が手に入らない現在の構造が、更にひどくなるという事だ。難民を含む食糧援助を必要としている人たちが、世界が手を真つ先に引くかもしれない。

新たな時代を迎え、地球人としてどう生きるか？(下)

千田悦子

国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) 職員



生産と地域社会による支えあい

そうした事態を避けるために、我々が出来るのは、まず、自分の食料を少しでも自分で生産し、それを味わい愛でること。植木鉢一つに人参一本、たまねぎ一株しかできないかもしれない。それでも、その一本、一つの野菜を作ると言う行動をすればいい。食料1回分を、自分で生産したもので賄えるかもしれない。まして、自然の恵みがあつて初めて出来る食べ物があり、それを感謝し、何かを自分の手で生産したと言ふ自信と信頼に繋がる。

自分達の体づくり

何よりも、われわれの身体を真剣に見直したいと思ふ。生命体としての人間が、日本で段々おかしな事になっていく。お坊さんに、最近の遺体が1週間も腐らないと聞いた。防腐剤入りの食べ物を食べ続けた人生な結果の我々の姿である。すぐに土にも還れない身体。日本の子供達はやわらかいものしか食べなくなり、乳歯が完全に生え揃わない子供達すら増えてきたと聞いた。良くかまないためにあごが発達せず、噛む力が無くなり、頬の筋力も無くなり、笑えなくなる子供達も居ると言ふ。今回日本に帰国してすぐ笑顔こぼれる人に出会ったが、笑い方の分からない子供達に何と笑うための筋肉の使



畑を通じ大自然の恵みに触れる

い方の指導をし、笑わない子供ののために落ち込んでしまったお母さんを助けることが主な仕事という。又安全性を求め過ぎるあまりに、子供達の行動を過剰制限し、外で遊ばない子供達が増えたため、災害や食糧不足が起きた時などに自分の安全を守れない子供達も多いと考えられる。木から落ちたり、やけどをしたり、ナイフで手を切ったことのない子供達が、どうやって自分の身を守るのだろうか。更に、アトピーやアレルギーの子供達が蔓延しているのも、極端に清潔さを追い求めたり、次世代を憂うあまりに劣性遺伝の成果であるアレルギー疾患の増加、化学物質の残留や遺伝子操作の食料を食べることの弊害だと考えられる。

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修士号及びハーバード大学ノ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。UNHCR駐日事務所の広報アドバイザー、総務・経理担当を経て、専門職員として現在一待機中。

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、帯津先生が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。

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(健康になる、自然になる)が働きだし、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。

詩とピアノの夕べ&戸隠散策 講師 谷川俊太郎 氏 (詩人) 谷川賢作 氏 (ピアニスト) 2010年 8月27日(金)～29日(日)

詩人の谷川俊太郎氏とピアニストの谷川賢作氏をお招きして「たましいの時間へー詩とピアノの夕べ&戸隠散策」と題し、財団設立5周年記念事業として企画致しました。

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、苦しみの根源を解き道、普段お聞きしたいことなどたくさんQ&Aでお答え致します。

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「杜快」に連載中)や太極拳の基本功等をお教えしたいと思っております。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) 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。「その時々自分の向き合いながら、『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」

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て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