



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. 15  
2010.Aug.

平成22年8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

## 人間の歴史

先回は、いまの地球環境の危機がなぜ引き起こされたかを、技術などの物的な面から探ってみました。今回はそれを人と社会の面から見てみましょう。700万年前に現れた人類は、その歴史のほとんどを、山や森で獲物を取り木の実を摘んで、「狩猟採集者」として生きてきました。しかし、約1万年前に最終氷期が終わった時から、自分の力で周りの自然を変え、作物の栽培と動物の家畜化による「原始農耕」を始めました。さらに約5000年前に、灌漑農業による「都市文明」が生まれました。でもこの段階ではまだ、食やエネルギーは、植物が毎年固定する太陽の恵みに依存して生きていました。

【連載】地球にやさしい社会を実現するために③

## なぜ地球環境の危機が生じたのか(2)

原因を社会の側面から見ると



内藤 正明  
(京都大学名誉教授)

このあたりが先回の話と繋がります。なお、農業・畜産も石油に依存するという点では、工業と同じです(図1)。

## 人類の生活様式と環境破壊

文化的進化の道を歩み始めた人類は、狩猟採集から、原始農耕、都市文明、工業文明へと生活スタイルを変えましたが、それぞれの段階で特有の環境破壊を引き起こしてきました。狩猟・採集段階では、人間は自然生態系の一部として生きていたわけですが、それでも環境破壊は起きました。

例えば、ホモ・サピエンスが北米大陸に本格的に進出したのは最終氷期末期の約1万1500年前のことでしたが、槍投げ器などの強力な道具を用いて、短期間のうちに北米大陸の大型哺乳動物の多くを絶滅させました。また、モアイ像で知られるイースター島は、ポリネシア人が移住した当初は豊かな森に覆われていたが、石器しか持っていないにもかかわらず、人口増加と共に森林破壊を惹き起こし、最盛期を迎えた1550年頃には森の大半を失っていたようです。森林破壊は土壌流出や土地の栄養分を流し、農業生産を減少させました。そして、島の社会は最盛期の直後に急速に崩壊しました。

## 20世紀の人間活動の問題

このように歴史的には、人類は各地で文明崩壊を経験してきましたが、人類文明全体を崩壊の危機にまで進めたのは20世紀の人間活動です。19世紀末の産業革命が工業生産の飛躍的な拡大をもたらしたのは周知のことですが、20世紀後半でそれが急激に巨大化するに、いくつかの要因が重なったからです。まず原点は、次に述べる人の価値



「さあ、自然と親しくなしましょう！」 High Noon

## 西洋的世界観からの脱却

このような拡大を食い止めるには、結局、これまでの「無限世界観」の下に、人間がその限りなき欲望を充足することが正義であるとする価値観を転換しない限り、困難でしょう。Caton and Dunlap (1980) は既に20余年前に旧来の社会学を強く批判し、これまでの世界観の大転換が必要であると主張しました。それは、(人)はあらゆる生物を支配する存在で、み

## 人類持続のための世界観

宇宙を世界と見れば、広大無辺の世界に向けて欲求を拡大しても、他の人の領域を犯すことにはなりません。だから、皆が「競争」して誰のものでもないフロンティアを開拓することが社会全体を豊かにするとの考えになるのです。

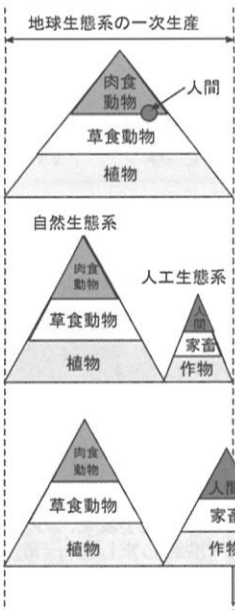


図1 人類の生存基盤の変化

一方、仏教の世界は地球の生態系に閉じていて、一人が欲張れば他の人のモノを取るようになります。だから「人は自然の一部」と考えて、自分達が生きるルールを、自然生態系の法則の中に見出してきました。その中心は「循環/輪廻」と「共生」です。これは、先回触れた「自然の物理化学

観と世界観にあって、西洋的世界観にあって、その思想の思想の下に、産業資本の止まらざることをなす利益追求を進めたいと拡大する。また、それをさらに拡大するために、国際的な貿易自由化のルールが作られました。その結果、「市場」を求めて拡大する資本主義の活動が地球大になり、特に冷戦終了後は情報技術の発達などがヒト、モノ、カネの移動を加速し、世界全体の輸出量は1950年からの50年間で、およそ2000倍にも急拡大した(竹内敬二ほか「エコ・ウォーズ」といわれる状況になりました)。

この60余年を一貫してアメリカ文化を信奉して、無限発展社会を追い続けてきたのは、明治維新の黒船そして第二次世界大戦の敗北のトラウマがいかにか強かったかということでしょうか。しかし、都市工業社会の陰でそのツケを引き受けて、崩壊寸前の地方の村落が、改めて自然と共生する社会に転換して再生しようとする動きが起きました。次回から2回にわたって、各地で具体的にどのような動きが見られるかを紹介して、これからの社会のあり方を考えて見ましょう。

表1 技術と都市変革のキーワード「社会の転換」

無限社会	有限社会
規格/大量生産 ・ 経営効率 ・ Stock-holder ・ 世界共通 ・ 工業生産	多様/適量生産 ・ 資源効率 ・ Steak-holder ・ 地域固有 ・ 工業生産
消費社会 ・ 供給側主導 ・ 使い捨て商品 ・ 物の所有/消費	市民社会 ・ 利用側主導 ・ 高品質長寿命製品 ・ 物/サービスの利用
資源消費 ・ 非再生的 ・ 非分解的	資源循環 ・ 再生的 ・ 自然還元的
経済効率社会 ・ 大規模工業化 ・ 大都市集中 ・ 貨幣価値重視	新たな豊かさ社会 ・ 農工商バランス ・ 都市と農村の連携 ・ 貨幣価値重視
競争原理 ・ グローバル化 ・ 経済発展動機	共生倫理 ・ 地域自立 ・ 人との共生動機

ないとう まさあき 履歴：1939年大阪府生まれ。1962年京都大学工学部卒業。1969年工学博士。1974年国立環境研究所主任研究員。同統括研究部長。1995年京都大学工学部教授。2002年同大学院地球環境学部長(併)。京都大学名誉教授。現職：琵琶湖環境研究センター長(NPO) 循環共生社会システム研究所代表理事。著書：「持続可能な社会システム」。「地球環境と科学技術」 岩波講座など。活動：持続可能な社会の理念と実現方法に向けた研究およびその実践活動



消防訓練  
(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…

久間祥多先生(脳外科医)の「脳と心の勉強会」から学んだ内容

ワーキングスタディは日常生活体験を通して脳は活性化する「行動療法」。  
脳神経細胞シナプスは2週間でできるとも言われています。  
そのため、あきらめずに繰り返し繰り返し、努力をし続けることにより、  
人は生まれ変わることができることを教えていただきました。

## 卒業生からの電話

先日、青少年育成実習を約2年半半学ばれた【卒業生Aさん】よりお電話を頂きました。現在、アルバイトをがんばっているとのことでした。

アルバイト先には、厳しい上司がいて、周りの若い人たちは、たくさん辞めて行っているが、自分はその上司に面白いがらわれていると言います。というのも、こちらでの実習中、時には厳しいことを言われた経験の中で、表面的に厳しくされても、「本質的に何を言おうとしているか」、を見抜く習慣がついていた為、その上司の言おうとしていることを理解することができたから、と言っています。そして、実習中には、指導された内容がその時は、よく理解できなかったことも、今、働いている中で、分かるようになってきたことがある、とも話してくれました。私はそれを聞いて、本当にうれしかったです。よかったですねと思えました。

私もものところいらつしやる方には、色々な段階の方がいらつしやいます。最近では、小学生・中学生から30代後半の方までの年齢層です。そして、ただ単に社会に出てお金の為に働ける実力をつけるだけじゃなく、仕事や人間関係や日常生活の様々なことを通じて、自己の人間性を深めることを大切なこととして、共に生き合っていくことを、共に学んでいます。ですから、何か問題が起こったときには、それは、自分を成長させてくれる機会として、捕らえるるように話しています。

しかし、これは言葉にするとは簡単ですが、実践しようと思つてその自分の思いが方パターンが出てきて、ネガティブになったり、すぐあきらめたり、人のせいにしてしまったり、甘えが出てきたり、してしまっています。2年半前寝たきりのような状態

でいらつしやったAさんが、ワーキングスタディのワークや共同生活を努力して乗り越え、実習の中で学んだことを卒業後も実践してくれていると思つて、うれしくなつたのでした。

## 実習生の気つきと学び

現在、実習中の方々のワークシート(毎日の学び・気づきの日記)から少しご紹介させていただきます。

### 【実習生Bさん】

5月22日  
7ヶ月離れてみて、すごく私はワーキングスタディに戻りたかった。どうして戻りたいかという気持ちが出てきたのか。それは、ここはただの仕事をする場ではないからだ。ただ仕事をしてお金を得る、それが普通の職場だが、そういう事だけではない何か、普通に働くよりも人として人間として成長できることを感じたから私は戻ってきました。どんなに大変でも、人として強くなりたい、もっと成長したい、そして皆が私を支えてくれた様に私も誰かの力になりたい、そう強く思いました。



## 青少年育成教育の現場から

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

長野南高校の総合学習を受入れ、農業現場を体験して頂きました

のペースを保つのは難しかった。やはり、両親に甘え、依存しあまり感謝をしていなかったように思える。両親に感謝し、周りに感謝し、今やっていることに感謝して日々歩みをすすめていきたいと思えます。



5月23日  
家に戻ってからの自分は、水輪

6月5日  
今日のお血拭きの時は呼吸が止まっていた。一瞬一瞬息づくヒマもない位一枚一枚拭いていた。そこには前とは少し違う自分がいた。Wさんが私の約半分



無農薬で作った小麦を、みんなで力を合わせて収穫・脱穀しました。(青少年育成活動)

がとんでもなくたまつてきた。「ふき何人いるの?」なんてプレッシャーもかかっていた。

前だつたらあの人がもっと早くつたら:とか、そんなことばっかりにとらわれていて、そればかり考えてやっていたら、苦しい。今日、「自分は自分。それはそれ。」とすぐふりきれた。すると時間があつという間に過ぎる。相変わらずまだ浮かび上がつてくる問題は、ライバルをつくってしまつたり、人の欠点を探して優位に立つとしたり変わつていけないのだけれど、前ほどはぐるぐるしなくなつたから楽になりました。

6月26日  
こだわらない、とられないつて特に大事だと思つた。今日、りようちゃん山下さんとお昼のミーティング中に言い合つていて、その後りようちゃんとお昼が一緒だったのだけれども全然気にしてはいる様子もなかった。もし、私だつたら:と考えると、その後の作業は、ずっとそれに気をとられてイライラ、もともとしたりするだろうと思つた。

Bさんは約1年弱ワーキングスタディに参加し、7ヶ月ほど自宅に戻られ、再度、ワーキングスタディへの参加を希望され、現在がなつておられます。しばらく自宅に戻つたことで、こちらでの学びの意義を改めて感じたとのこと。日々起つてくる出来事や課題に、根気強く、粘り強く向きあひ、あきらめずにがんばつて欲

しいと思つています。

### 【実習生Cさん】

5月5日  
あつという間に医学ゼミナールが終つてしまつた。走りきつた感じが、もつと全力で走れたはずだ。今回、自分はまだまだだと思ひ知らされた。精神力、肉体力ともに力が弱い。自分でペースをセーブしていったと思う。まだまだ自分に甘い。

5月22日  
朝、久保さんが床拭きの仕方を教えてくれた。床拭き一つとつてもただ気を込めてやるだけじゃなく、そこに創意工夫が大切だということが分かつた。

6月8日  
過去のコトにとらわれて、かなりつらい時がある。気持ちの切り替え、今に生きるコトをする。これは頭では分かつていても、なかなかうまくいかない。次から次へと色々なことが出てきてうずみ込み込まれてしまふ。最近、うずくまるほど辛い時が多々ある。

7月3日  
ファームワークできたえらわれているコトを実感。集中力、忍耐力、持続力、アップしている。今日のクッキー発送ワークでよく分かつた。もつともつと集中力をつけたい。「人生の基本ワークの基本集」

7月6日  
今まで一日の中で朝の寝起きが一番絶不調だったのが、今や絶好調になつた。こんなに目覚めのいい朝を再び体験できると思ひもよらなかつた。数年ぶりだ。

7月7日  
1週間ぶりにファームに出たら、景色が違つていた。トマトは実をつけていたし、ナスは大きくなつていたし、とうもろこしは大きくなつていて、ねぎも成長していた。野菜がなつているのを間近で見ると、生まれてはじめてで、ファームに出ると感動スル。

7月9日  
ファームで一日中草刈をした。草刈機自体の重さだけで本来なら疲れ切るのに、そこに野菜を刈らない様集中力をたやさない。最初の2時間肩は痛いし、すごく疲れた。先が思いやられた。しかし、一日終わつてみると、さほど疲れはなく、しかも一日がものすごく早く終わった。それは、絶えず集中していたからだろう。

Cさんは、ワークに参加して、約10ヶ月程ですが、当初はかなり調子が悪く、寝たきりの状態が続きました。ご本人が過去につけてきたネガティブなパターンを1ミミリ修正して、新しいパターンを少しずつ積み重ね、血肉化しているところ。自分の未来の為に、今この一瞬一瞬を真剣勝負でがんばつて欲しいと思ひます。

ご縁があつて、私共のところへいろいろの方が、青少年育成・社会復帰事業のごことで相談にいらつしやいます。ご両親はこちらで学んでほしいが、本人はひきこもつてこちらでの滞在自体を受け入れられない方もいらつしやます。一番は本人の5年後10年後、もつと先の親亡き後のことを考えて、ご本人の状態を見極め、ご本人の力を最大限に活用して、私どもでできる最大限のこと色々な角度からやらせて頂くと思つております。

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つ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年東京セラミクス社長、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性の雑誌)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」、「ナカマドの咲く頃」(原書屋)。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、「水輪の会」代表理事。

### 〈いのちの力を高めるいい場の条件〉

いい場とは、生命エネルギーが高まるだけでなく、人が集まる場そのものの潜在的なエネルギーも高まるような場です。逆に、エネルギーが低い場であれば、そこにいる人の生命エネルギーが低下したり、エネルギーの低い人たちがばかりが集まってくるようになります。

エネルギーのいい場は、いのちの力を引き出します。

そして、一人ひとりの生命場を高め、やがて家庭や職場へと波紋を起し、さらに社会や国家など大きな環境へとエネルギーの循環を促していきます。

ですから、心豊かな人生を送りたいとか、少しでも良い社会をと望むなら、自分から進んでいい場をつくりましょう。

(帯津良一著 『心の掃除で病気は治る』)

去る7月2日、水輪にて岐阜県各務ヶ原青年会議所の例会が開かれ、理事長塩沢が講演を致しました



### 脳波についてのおさらい

過去の数回のコラムにて瞑想と脳波のお話を書いてきましたが、今回はもう少しだけ脳波のお話、特に「シータ波」と呼ばれている脳波について書いていこうと思います。今回はあまり瞑想のことについては触れていませんが、これまでの瞑想と脳波の働きとの関係についてお送りしたいと思います。

まずは、おさらいのつもりで脳波について説明的なことから書いてみようと思います。脳波とは、人や動物の脳から生じる電気活動であり、その電気活動を頭の上に設置した電極で記録し、観察したものです。脳が働いている時の電気活動をとらえたものの1つを、脳波 (Electroencephalogram: EEG) と呼びます。一定の時間、一定の周期の中で脳の中の電気の動きが波のような形で記録されます。この波の形のの違いで、覚醒度の違いがわかってきます。強く動く波の状態であれば、脳が活発に動いている状態、そして、緩やかであれば、眠っている状態といった風です。



### 「脳と心」シリーズ 連載 第9回

### 瞑想と脳の動き 4

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)



### 脳内の電気現象

がたぐさん加算されたものというのが学会の定説となっています。

私が脳の働きについて勉強し始めたときに一番驚いたのは、この「化学物質」や「電気現象」の存在でした。まず、自分の脳の中で「電気現象」が起こっているという事実自体に驚きました。理科や科学の知識で、電気がどのようなものかをわかってはいましたが、自分では何も意識せずに起こしているひとつ、ひとつの行動や、感情や五感として感じるものと。それらの基になるものが電気現象によって引き起こされるからです。そして、そんな電気現象を科学の力で、データや数字として見たり、目に見えない小さな物質の動きを知ることができるとは、すごいです。このことだと思っただけです。

最初の頃のコラムで書いたように、私たちが脳は、たくさんの化学物質が伝達され、反応し、変化を起し、私たちの体、そして「こころ」に指令を出しています。それらの化学伝達に大事な場所のひとつをシナプスと呼びます。脳の神経細胞と他の細胞の間に作られるシグナル伝達の神経活動に関わる接合部位とその構造のことを指します。脳波は、そのシナプスから出ている小さな電位

がたぐさん加算されたものというのが学会の定説となっています。

チャード・カートンが、動物の生体脳に電気現象がみられることを報告したのが最初の発見で、その後、1929年、ドイツの精神科医ハンス・ベルガーによるヒトでの初めての報告がされました。その後、様々な種類の脳波が観察され、それらの脳波がどのような働きをしているのかなどが発表され続けられました。現在、よく知られているのがアルファ、ベータ、シータ、ガンマ、デルタと呼ばれる

脳波については、1875年、イギリスの科学者リ

る形の脳波ですが、日常生活で多く出ているのはベータ波で、リラックスしたときに多く出るのがアルファ波です。寝入りばなや寝起き直後に出るのがシータ波、深い睡眠状態で出るのがデルタ波とされています。脳波は人間の覚醒度、つまり意識障害の程度を調べるのに脳波が重要であることがあります。また、年齢による違いもわかっています。たとえば、出生から思春期の間、脳波の動きは様々な種類の波をいったり、きたりするので、思春期から初老期までは基礎の周波数は殆ど変化がなく、初老期以降は概ね年齢とともにゆつたりとした波状を描く傾向があるようです。

### 瞑想の脳波 シータ波

リラックスしている時に出ていくといわれるアルファ波が、「ひらめき」の体験 (Aha体験) に大きな役割を担っていることや、その波が瞑想によって引き出されることとが、このコラムで書きましたが、それに似ていて、学習や創作、記憶などに大きな影響を及ぼしているといわれるもう一つの脳波がシータ波と呼ばれているのです。

シータ波はリラックス状態にある時に出現すると言われています。アルファ波と似た定義ですが、シータ波はアルファ波よりもさらに緩やかな波形を描く脳波で、レム睡眠時や、催眠状態、つまり起きていてか寝ているか、という状態に出ている脳波です。8Hzから4Hzの周波数の領域で、潜在意識の状態とも言われます。ですので、人間が意識・覚醒している状態でのシータ波の状態を作り出すのはなかなか難しいのです。うつら、うつらした状態では、私たちは日常生活を送ることはできません。またこれも過去のコラムで書きましたが、瞑想することで脳波が変わることがあります。しかし、瞑想は決して「寝ている」わけではなく、そのあたりが、難しいところだと私は思います。なぜなら、誰もがシータ波の状態を持つていないのに、それを意識しながら引き出すということは、とても困難なことだからです。



例えば、私たちは起きたばかりの時、つい先ほど見た夢を覚えていますが、覚えていた度合いは様々ですが、大抵の場合、夢の記憶はだんだんと薄れてくるものです。それは寝ている状態から、起きて、何か行動 (例えばベッドから起き上がり、立ち上がり、立ち上がり、立ち上がり) を起こすこと、脳波が変わってくるからです。それくらいに些細なことで私たちの脳波は変化します。

### シータ波は、「閃きの脳波」

シータ波は、「閃きの脳波」。「瞑想の脳波」とも呼ばれ、高僧や瞑想法が無我の境地を体感する時の脳波と言われています。この状態になると、直感が最大限に生かされる、ふだんは使っていない能力が冴え渡る、とする研究者もいます。また脳をシータ波の状態におくと、免疫力が高まったり、ストレスが軽減することも一部の研究者の間で注目されているようです。



### シータ波と記憶

シータ波は、記憶と学習に適している脳波の状態とも言われています。例えば、子供は大人に比べてシータ波の状態が多いとされています。人間が何かを学ぶということは、経験や周りの環境などで形成される要素も非常に大きいので、一概には言えませんが、一部の研究では、子供が大人に比べて第二外国語を習得するのが早く、また柔軟に第二外国語を使用できているのは、シータ波の影響が強いとされています。また、創作する人、例えば作家、音楽家、芸術家の人たちは、シータ波の状態を保っている時間が長いという報告もあります。

教材の実物を見たことがないのに、なんとも言い切れない部分があります。なんと、「睡眠学習」というのもこの脳波と意識に働きかけたものなのかもしれません。ただ、記憶と学習、そして脳波の動きというこれらの研究はまだまだ発展途上の分野で、繰り返しになりますが、人間の学習と記憶というのは、脳の電気現象だけでなく、これまでの経験や、知識、環境などがとても大きく影響することなので、脳波の状態を変えただけで大きく効果が期待できると思えない部分があります。このコラムで何度も書いていたように、思いますが、脳の働きは、とても複雑怪奇なものです。様々な要素が重な

り合い、混ざり合い、反応しあつて、「行動」や「反応」「感情の動き」を形成しているからです。

少し話を戻して、大人と子供の脳波の違いについて。多くの学者たちは、大人に比べて子供の脳波がその波形に富み、思春期まで変動が激しい理由として、子供は大人に比べて、ストレスがすくないからだ、としています。ストレスとは、すなわち、社会規範や社会的なルール、役割に縛られないといったことを理由にします。また、思春期前の子供が様々な意味で成長途上にあるためだという説もあります。

この一面を見ると「ああ、子供はいいな」という風にも思えますが、同時に別の方面から見ると「人は大人にならなければならぬ」という側面も存在します。ですが、それは今、現代の社会においても同じことなのでしょう。現代の子供たちは昔の子供たちに比べてずっとストレスを多く持っているという報告があります。子供、と一言に言っても育っている環境や文化でも大きな違いが見受けられます。「脳波」というのは私たちの脳にある一部のデータにすぎません。「知識」として脳の働きや動きを知ることが、日常生活を面白く、そして豊かにすることだと私は思っています。けれど同時に、決して忘れてはならないのが、それが私たちの「心」を形成するたった一部の「データ」にすぎないということです。だとします。知識を何かのツールとしていかせること、それが「大人」の役割ではないかと私は思っています。

すみだ かな: NY州立大学 Stony Brook 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。

子供は大人の鏡

アフリカ勤務時に数カ国の難民キャンプで、子供達に将来何になりたいか聞いたことがある。学校の先生やお医者さん、看護婦さんになりたいた子が多かった。就労の機会も限られた難民キャンプの生活の中で、仕事を通して他人のために尽くす大人達の姿が輝いて見えるからだと思っただ。

1985年以後難民と直接触れ合っただけで、仕事をしなかった私にとっは、難民として極度に困難な状況に置かれた人々のむしるましいとも言える強い「生きる力」(生き抜く力)とでも言うものだった。目の前で自分の家族を虐殺されたり、自分自身が強姦されたり、戦火を潜って逃げてきた女性達が、生活のために何十キロも離れたところまで薪を拾いに行き、水を汲んで何キロも歩き、黙々と自分の生を営んでいる。家族を失った孤児や筆舌に尽くしがたい体験をしてきた子供達が、明るくおどけてみせたり、仕事をしてくれるのをむしろ喜ぶ者もあつた。

連載「難民支援の現場からの提言」第6回

人のあり方・自然のあり方。日本のあり方(上)



千田悦子

国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) 職員

一方先頃日本では、中二の女子四人と男子一人が中一女子を裸にして動画を取り、それをメールで多くの友人に配布し、親が被害届を出したと言う事件があつた。いくらハイテクが進んだからと言え、中学生のいじめである。

私達の子供時代にも、かなり残酷ないじめやコンドームを先生の机に置いた性的いたずらもあつた。それでも翌日にはいじめられっ子も一緒に遊んだり、仲間はずれの子をかばうやさしい強い子がいたり、どこかに仲間とのつながり意識や節操と言ふものがあつたように思うのである。なぜ子供がここまで変になつたのだろうかと考えた時、

今の日本の大人社会がそれほど病的でおかしいのだということに気づいた。子供は大人の鏡と言ふ。毎年自殺者が3万人以上の社会で、私達は今幸せで本当に幸せな将来に向かっているのだろうか。

アフリカから来た友人

ケニアで働いていた時にお世話になつた友人に、毎年日本全国を公演して回る「アフリカ日和」の著者早川千晶さんと「私の夫はマサイ戦士」の著者永松真紀さんがいる。真紀さんの夫ジャクソンさんが初来日し、6月に約2週間の公演ツアーを行つてくれた。

ジャクソンさんはライオンを7頭象を1頭殺した本物の戦士で(眠つていてライオンを殺すのは卑怯なので、マサイ族はライオンをわざわざ起して正々堂々と戦うのだそう)。現在は野生動物保護法のためにそうした戦いは違法行為で逮捕される危険があるのだが、成人式を含め自分の誇りを守るマサイの勇士達は、未だに夜忍びでライオンに戦いを挑むことがあるそう。真紀さんとスワヒリ語でしか会話が成り立たない。出会つてすぐ真紀さんとの結婚を確信し、真紀さんが彼の村に初めて遊びに行つた時、すでに第一夫人と村の長老達から真紀さんを第二夫人に迎える許可を取りつけてあつたという。その決断理由を彼は「血だ(自分の血が教えてくれた)」と言つたそう。

彼の一番大切なものは牛、そして家族と村の仲間。唯一の心配は悪天候で水が無いこと。疑問や質問は長老に聞けばよく、悩みも迷いもまずないようだ。日本から何を土産に持つて帰りたいと聞かれ、「美しい水を汲み出す日本の川!」と答えたそう。本来人間はこんなにも自然と共存調和して生きて、ただ全存在そのまゝの生命体としてありのままに生きていたことを、思い出させてくれた。我々は本来、悩みなどを抱えずに淡々と生かされていく地球の生命循環の一部だつたのだ。

生命体を維持していく

そして改めて、日本社会の(病的強迫観念)の根源を思い出させてもらつた。自然は「弱肉強食」や「適者生き残り」で成り立っている世界なので、永遠の経済成長が必要と言ふ正当化の論理である。これは一握りの大富豪を守るための神話であるのに、日本全体がそれに振り回されているのだと言ふこと。

ライオンは獲物をとつておなか一杯になれば、目の前をシマウマや弱い動物が歩いていようが見向きもしない。自分が生きるのに必要な分だけを食べ、やがて自分も土に還つていく。全ての生き物が食物連鎖の中で生かされ生かされていくのであつて、強者が生き残り続けているわけではない。恐竜ですら絶滅したように、地球はその時その時の環境状況に合わせて柔軟に何かしらの生命体が存続するように適応し、すべての生命体が調和・協力をして、この地球に生命体を残し続けているのである。オーストラリアのシャーク湾に残るストロマトライトは古いものは45億年とも35億年もの最古に陸上上がった生命体だそう。地球はそんな生命体をも存続できる繊細な調和を保つた有機体であることがわかる。人間が勝手に(強い)と呼ぶものは(弱い)もののおかげで、辛うじて生命を保つていられるのである。

全生命体の中で人類と言つただけの生き物だけが、否、その人類の中の極一部が(お金)と言ふ道具に逆振り回されて無限の欲望を増長、無限に欲望を膨らますことこそが幸福だという(神話)に感染して、地球を破壊し続け、自殺し、自分達だけでなく他の生き物を巻き込んで地球を苦しめているのである。地球上で、人間だけがおかしくなつてきていることを再認識した。この文章は筆者の個人的見解で、筆者の所属団体を代表するものではありません。※次号(下)に続く

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。

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 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お経験と見識を

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に深めていきます。

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)
自分の想ひ方の癖、心の癖を声明や坐禅、沈黙(一部)などの実践、体感を通し見つけます。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)や太極拳の基本動作をお教えしたいと思います。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)
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