



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. 16
2010.NOV.

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11月15日発行
編集 山下 薫

持続可能社会の二つの姿とは

先回までに、現在の地球と世界の危機状態、およびそれを引き起こした原因についてお話ししました。そこで今回から2回にわたって、「それでは、人類が持続するためにどんな社会に変わればいいのか」について、様々な事例も参考にしながら紹介していきたいと思えます。

ここ10年余りも、世界中が『持続可能社会』を議論してきたのに、その姿はまだ明らかではありませんし、特に日本では大変混乱していると思われます。それは結局のところ、①いまの危機状態をどこまで認めるか、②その原因をどこまで遡って考えるか、ということにかかっていると思われます。さらに加えて、立場によって利害が異なることも、理屈を越えて議論が対立的になっています。

その対立的な状況を整理すると、大きく2つの方向があるといえるでしょう。その二つを、一部の専門家たちは「シナリオA」と「シナリオB」と呼んだりしています。図-1は、その二つを対比したイメージ図ですが、その概要は、

【連載】地球にやさしい社会を実現するために④

これからの社会の姿を

どう描くか (1)

～技術に頼るか、社会を変えるか

内藤 正明
(京都大学名誉教授)



図-1 持続可能な社会の二つの姿…

Toward a Sustainable Society



AとB、二つの社会、どこに軸足を置くのか?

国が主導してきた「シナリオA」

これまで国が中心となって提案してきたのは、シナリオA (日本の先端技術を活用していまの危機を克服していくという方針) でした。これは、大規模工業社会を作り上げてきたこれまでの行き方を変えずに、技術を推し進めてエネルギー、資源消費を減らして、地球にも「やさしく」、また経済も成長する社会を目指そうとするものです。しかし、それでここ十年余りやってきた日本では、これまでのデータを見る限りほとんど成功していません。

地方から見られ始めた「シナリオB」

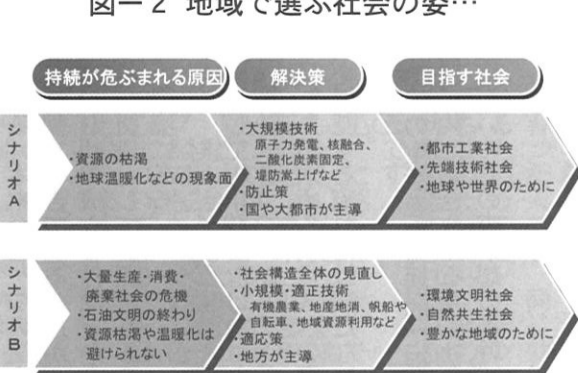
いまの危機を作り出した原因を、筆者がこれまで3回に亘って述べてきたように、「石油消費の上になり立つ大量生産・大量消費の経済システム」にあると考えるならば、当然この《生産システム》とこれを変えてきた《社会経済の仕組み》そのものを変えないといけないでしょう。それは、石油文明に代わる新たな文明への変革です。

この方針を進めていくしかないでしょう

もしそうなら、石油文明を支えられて出来上がった東京や大阪のような大都市・大規模工業社会から、新たな社会への転換はむづかしいでしょう。できるとしたら、都市と工業の繁栄から取り残されてきた地方が、《周回遅れのトップランナー》として、新しい文明(それを「環境文明」と呼ぶ人もあります)を生み出す可能性があるのではないのでしょうか。しかし、大規模工業から脱却して何で食べていくのか、という間には「食べるものをできるだけ自分で作って食べていくしかない」というのが、私の答えです。そう言うと、「日本で農業では食べていけないから、懸命に努力してようやく工業で金を稼いでここまで豊かになったのではないのか。」という反論が返ってきます。

また日本中でのそのような立場の方が大変多いことも事実です。一方では、「できる、できない」を論じている段階ではありません。それに向かつて努力するしかないのです。」と滋賀県知事が県議会に答弁され、それを議会が了解したのは2年前です。その後、滋賀県市町の市民会議で我々が図-2を冒頭に提示し、議論を始めました。さて皆さんはこれを見ながら、どうお考えになりますか。

図-2 地域で選ぶ社会の姿…



「シナリオA」：原子力や太陽光技術、電気自動車などを開発しこれを普及するといった方向です。これはさまざまな技術を積み上げて、地球環境や資源の問題を、いわば対症療法で克服しようとするものです。これを筆者は「先端技術型シナリオ」と呼び、最近「輝ける未来」志向とも呼んでいます。

「シナリオB」：20世紀の石油文明そのものが今日の危機の原因であると考えて、いまの技術も産業も、社会・経済のシステムもすべて変革し、自然の恵みの中で生きていこうとする立場です。筆者はこれを「自然共生型シナリオ」と呼んできましたが、最近使われる「懐かしき未来」という呼び方もこれに近いイメージでしょう。

その原因はどこにあるのでしょうか。クルマも家電もエレクトロニクスも、エコポイントで国も買い換えを奨励したので、たくさん売れました。またコンビニなどの店舗の省エネも大きく進みました。それでも国全体でエネルギー消費が目立って減ったというところはありません。その理由は、一つ一つの技術がエコになっても、数が増えれば総量は減らないということなのです。その証拠に、家庭のエネルギー消費(そして二酸化炭素排出)量は、世帯数の増加に比例して増えています。それは、たとえば4人家族が2人づつの2世帯に分かれたら、家庭用の機器

がほぼ2倍になって、一人当たりのエネルギー消費は5割以上も増えるからです。このことから、省エネは機器の効率よりも、人々のライフスタイルの大きく影響することが分かります。このごろは人と人の絆の回復が求められますが、地球にやさしくなるためにも、家族や仲間と共に住むことが奨励される時代がきているのです。

またこれがずっと続くとも考えられません。しかしこのような不安や不確実性があっても、いまの大都市と大規模工業社会を変えたくないとしたら、技術や産業を進めることで問題を解決する方法しか考えられないので、今後

「シナリオB」への批判

先日ある講演会でそのことを言いましたら、「工業製品を沢山作って世界と貿易するのが日本の豊かさを維持する道なのに、地域自給なんて北朝鮮のよ

うになれというのか」との厳しい批判をされた某県の議員さんがありました。本紙のこのシリーズが、5回もの紙面をいただいたのは、最後に「人類持続の社会にいたるは大きな革命的変革が必要」という結論にいたる《前提》として、「地球のいまの危機的状況」から始まって、「その原因は何か」を十分知ることが大事だからです。その議員さんは、話の始めの部分で居眠りしておられたのか、そもそも地球環境の危機も資源の枯渇も、いくら繰り返しても、そんなものはありえないと思っておられるのかどちらでしょうか。



作詞家・音楽評論家・翻訳家の湯川れい子先生をお招きして、青少年育成講座「大自然の音楽」

その道に入らんと思ふ心こそ我身ながらの師匠なりけれ 規矩作法守りつくして破るとも離るとても本を忘るな

利休道歌より

(青少年育成公開講座「お点前とお茶の心」の感想文より) 掛け軸があって、生け花が置かれていてお湯の沸く音がして、皆が正座をして1つの道の探求がはじまった。先生の姿一つ一つに型があり、その姿から型というものとはとても意味あることなのだというのを感じ、これを今の生活に生かしていけば、皆1人1人が心静かに集中できて、より美しい姿となっていくのではないかと思いました。その空間で、皆一つになったようで、皆とその空間で時間も忘れて、お茶を待っている間もすべてが素晴らしいと思いました。また、ぜひ続けるべきことだと思いました。(Yさん)

青少年育成公開講座のご報告

いのちの森文化財団では、月1回各界の先生をお招きして、青少年育成の為の公開講座を開催致しております。

平成22年8月以降の
青少年育成公開講座

8月22日「世界の空を旅して」
梅田和江先生(元国際線スチュ
ワーデス・現サロンドレス代表)

9月12日「大自然の音楽」
湯川れい子先生(作詞家・音楽
評論家・翻訳家)

10月30日「お点前とお茶の心」
山下宗洋先生(茶道裏千家準教
授)

今回は、10月30日に開かれた「お
点前とお茶の心」についてご報告
させていただきます。

●お点前を体験して

●静寂の中、心が清められた気持ち
になりました。一つ一つの動作
を美しく意味を持って行う水輪の
ワークにも通じるものがあると思
いました。指の先まで集中する。
集中力をつける、これがワークの
基本であり、人生の基本だと思
いました。(Rさん)

●お茶会で先生の「一瞬一瞬の動作
に「今」「今」「今」「今」と今
という瞬間を丁寧にじっくり「生
きる」というエネルギーを感じた。
その一つ一つの動きを見ているう
ち、先生が先に言われた茶室とい
う空間の宇宙を感じた。

静けさと空間にとけ込み、湯をわ
かす音、ひしゃくの音が、茶がま
に落ちる音が響いてきた。

私は、規則にしばられるより自由
にやっていたいという風な考え
があったけれど、水輪に来て、
淡々と決まったことをやっていく
ことの中にこそ自由があることを
感じていた。

今回のお茶会で、宇宙はしっかりと
した秩序の元に動いている。そし
て、淡々とした秩序を元に自分自
身が動ける様になったとき、初め
て本当の自由でいられるのだとい
うことを思い出した。昔から続い
ている道、形あるものの中にスピ
リチュアルな目に見えないエネル

ギーの世界が深く根づいていたん
だという事に気がつきました。
(Cさん)

茶道裏千家準教授
山下宗洋先生からのお手紙より

感謝をこめて

「茶の道は、心に伝え、目に伝え、
耳に伝えて一筆もなし」
茶道の教えを説いたこの一首を、
今日ほど身をもって深く感じたこ
とはありません。

細々と続けてきた「お茶」。その
一碗を喫したみなさんが、抹茶や
お菓子の味だけではなく、一座を共
有する小宇宙の「かたち、ことば、
おとこ」についてお一人、お一人
がほんとうに真摯な学びを得てお
られることに、感激しました。あ
らためて、五百年來営々と続く
「お茶の力」を思います。

そして、静寂の一瞬にもしっか
りと自分の心を見つめ清寂を求め
ようとするみなさんの若い魂の頼
もしさをも思います。茶道の祖
利休道歌(百首)にこんな教えが
あります。

・その道に入らんと思ふ心こそ我
身ながらの師匠なりけれ
・規矩作法守りつくして破るとも
離るとても本を忘るな

茶道であれ、日常の作務であれ、
まず型(形)から入りそこから何
かを学ぼうとする姿勢は、同じだ
と思います。

一服のお茶を通して、誰の心にも
ある奥深く静かに水をたたえてい
る湖のような部分が共振するよう
な一刻を味わうことができて、私
自身が感謝の心でいっぱいです。
・稽古とは一より習ひ十を知り十
よりかへるものその一
という歌のように、私もまた、さ
さやかながら日々精進を続けてま
いります。:

時雨模様の十月のおわりの日に
山下 宗洋

「いのちの森通信」にシリーズ
として地球環境問題について寄稿
頂いている京都大学名誉教授の内
藤正明先生の提言は大変深い洞察
の中で未来社会に対する私たち人
類の役割と使命について示唆頂い
ている。

食料、人口、エネ
ルギー問題も地球環
境という包括的な視
点から見据えてみれ
ば「地球」という限
られた資源と環境の
中で人類が自然と共
に共生し持続的な生
活を維持できる「あ
り方」とはいかなる
ものであろうかと改
めて問い返さざるを
得ない。新たな文明
への脱却を射程に入
れた内藤先生の提言
を真摯に受け止める
時代に入ったといえ
るだろう。

地球社会の未来を見据えた 「いのちの森構想」

塩澤 研一

(財)いのちの森文化財団 副理事長)



うに描くかということでもあり、
これは人類にとつて永遠のテーマ
と言えるかもしれない。
たとえば大家族として生活を営
んでいた時代から、現代は核家族
とも言えるほどに小家族が定着し
てしまつてはいる
が、この小家族主
義が一方ではエネ
ルギー消費の過剰
な社会を生み、ま
た老後における介
護の深刻さを作
つてきている。

この人間の生活
のあり方が多様化
すると同時に共同
体の喪失が様々な
問題を生んできて
いるとも言える。
個人主義がその
社会の根幹を占め
ている現代社会に
おいては個の利益
を優先するあまり、
共同体としてのエ
ネルギーの枯渇や
過剰な産業廃棄物
が大きな社会問題
となつていても、
これが個人優先と
する「個の意識」
の有り様からくる
ものとはあまり自
覚されていないの
ではないだろうか。

さて、私たちは
この一見否定的な
状況に対してどの
ような対応が求め
られているののだ
ろうか。
第一に教育の根
本的な改革が上げ
られるだろう。



茶道裏千家準教授の山下宗洋先生をお招きして、青少年育成講座「お点前とお茶の心」

いのちの森文化財
団では、青少年の社
会復帰支援事業を大
きな柱として取り組
んできているが、果
たして「復帰するにふさわしい社
会」なのであろうかと、ふと思っ
てしまつたのは私だけではないだろ
う。

京セラ名誉会長であり現在日本
航空の最高経営責任者である稲盛
和夫氏はその著書の中で次のよう
に述べている。
『アメリカの子供達は高校まで
は自由闊達に、人間性を養うよう
な教育を受けてきているのではな
いでしょうか。その期間は彼らに
とつて「何かをしたい」という意
欲、いわば人生の目標を醸成する
時ではないかと思ひます。そして
彼らは大学に入り目標達成に必要
な基礎学問を猛烈に勉強し始める
のです。実際にアメリカの学生は
目的意識をしっかりと持っており、
目標とはつきり関連づけた学問を
やっています。その点日本の学校
では、子供に対して自分の人生目
標をどのように設定するかという
ことを説くことはありません。先
生方の中にも、受験などの疑似目
標だけで生きてきて、何となく先
生になつたというような人もいる
ようですから、無理もありません
「自分はどのような人間なのか」「人
生をどう生きたらいいのだから
か」ということを考える機会が、
人生の入り口ではどうしても必要
です。この経験が人生の目標を導
くのです。人生に対する目標を持
つた人と、持たない人とは人生
の後半では相当な差がついてしま
います。』(心を高める、経営を伸
ばす)(PHP研究所)より

さて、ここで再度私たちが描く
未来について考えてみたい。
持続可能な社会とは可能なので
あるだろうか。問題は可能であるか否
かを論ずることではなく、それに
向かつて進まなければ私たち人類
自体が存続出来ないという深刻な
事態に地球が既に陥つていると言
う自覚があるか否かであろう。

現在、財団法人は公益が一般
かを選択して再申請しなければなら
ない期限が迫っているが、いずれ
も私たちが求める次世代への責任
制を保証する流れには満たないよ
うに思う。
全ての生活を全包括的に捉え、
学び、共に生き合える共生社会の
創造がいのちの森構想の根幹であ
る。

さて、私たちは
この一見否定的な
状況に対してどの
ような対応が求め
られているののだ
ろうか。
第一に教育の根
本的な改革が上げ
られるだろう。

さて、ここで再度私たちが描く
未来について考えてみたい。
持続可能な社会とは可能なので
あるだろうか。問題は可能であるか否
かを論ずることではなく、それに
向かつて進まなければ私たち人類
自体が存続出来ないという深刻な
事態に地球が既に陥つていると言
う自覚があるか否かであろう。

現在、財団法人は公益が一般
かを選択して再申請しなければなら
ない期限が迫っているが、いずれ
も私たちが求める次世代への責任
制を保証する流れには満たないよ
うに思う。
全ての生活を全包括的に捉え、
学び、共に生き合える共生社会の
創造がいのちの森構想の根幹であ
る。

さて、私たちは
この一見否定的な
状況に対してどの
ような対応が求め
られているののだ
ろうか。
第一に教育の根
本的な改革が上げ
られるだろう。

さて、ここで再度私たちが描く
未来について考えてみたい。
持続可能な社会とは可能なので
あるだろうか。問題は可能であるか否
かを論ずることではなく、それに
向かつて進まなければ私たち人類
自体が存続出来ないという深刻な
事態に地球が既に陥つていると言
う自覚があるか否かであろう。

現在、財団法人は公益が一般
かを選択して再申請しなければなら
ない期限が迫っているが、いずれ
も私たちが求める次世代への責任
制を保証する流れには満たないよ
うに思う。
全ての生活を全包括的に捉え、
学び、共に生き合える共生社会の
創造がいのちの森構想の根幹であ
る。

さて、私たちは
この一見否定的な
状況に対してどの
ような対応が求め
られているののだ
ろうか。
第一に教育の根
本的な改革が上げ
られるだろう。

さて、ここで再度私たちが描く
未来について考えてみたい。
持続可能な社会とは可能なので
あるだろうか。問題は可能であるか否
かを論ずることではなく、それに
向かつて進まなければ私たち人類
自体が存続出来ないという深刻な
事態に地球が既に陥つていると言
う自覚があるか否かであろう。

現在、財団法人は公益が一般
かを選択して再申請しなければなら
ない期限が迫っているが、いずれ
も私たちが求める次世代への責任
制を保証する流れには満たないよ
うに思う。
全ての生活を全包括的に捉え、
学び、共に生き合える共生社会の
創造がいのちの森構想の根幹であ
る。

さて、私たちは
この一見否定的な
状況に対してどの
ような対応が求め
られているののだ
ろうか。
第一に教育の根
本的な改革が上げ
られるだろう。

さて、ここで再度私たちが描く
未来について考えてみたい。
持続可能な社会とは可能なので
あるだろうか。問題は可能であるか否
かを論ずることではなく、それに
向かつて進まなければ私たち人類
自体が存続出来ないという深刻な
事態に地球が既に陥つていると言
う自覚があるか否かであろう。

現在、財団法人は公益が一般
かを選択して再申請しなければなら
ない期限が迫っているが、いずれ
も私たちが求める次世代への責任
制を保証する流れには満たないよ
うに思う。
全ての生活を全包括的に捉え、
学び、共に生き合える共生社会の
創造がいのちの森構想の根幹であ
る。

さて、私たちは
この一見否定的な
状況に対してどの
ような対応が求め
られているののだ
ろうか。
第一に教育の根
本的な改革が上げ
られるだろう。

さて、ここで再度私たちが描く
未来について考えてみたい。
持続可能な社会とは可能なので
あるだろうか。問題は可能であるか否
かを論ずることではなく、それに
向かつて進まなければ私たち人類
自体が存続出来ないという深刻な
事態に地球が既に陥つていると言
う自覚があるか否かであろう。

現在、財団法人は公益が一般
かを選択して再申請しなければなら
ない期限が迫っているが、いずれ
も私たちが求める次世代への責任
制を保証する流れには満たないよ
うに思う。
全ての生活を全包括的に捉え、
学び、共に生き合える共生社会の
創造がいのちの森構想の根幹であ
る。



元国際線スチュワーデス梅田和江先生(写真手前)の青少年育成講座「世界の空を旅して」

ぼくらの畑はいのちの学校



いのちの森文化財団では、水輪ナチュラルファームの協力を得て、全国や県内の中学・高校生の総合学習の学びの場として、県や市、各種団体などのボランティア活動の場として、また青少年社会復帰自立支援の場として受入れを行っております。自然豊かな環境の中、農薬や化学肥料は使わない作物が草と共生した自然農園の緑には、心身共に良い影響があるようです。総合学習の場として農園を使われたい学校の方は、下記にお申込み下さい。

問合せ・申込み：いのちの森文化財団青少年育成部門 (担当：久保 TEL 026-239-0010)



私がいのちの森の中の水輪に滞在させていたのは冬の頃でした。当時の私はひどい喘息の発作と極度のアレルギー症状のために日常生活もままならないほどに、入退院を繰り返していました。その状態を見かねた母が、ほんの少しの間でも良いから、帰国していのちの森(水輪)というところに行ってみないかと誘ってくれたのがきっかけでした。帰国の旅の間も私は気管支拡張剤(吸引する喘息の薬)を手放せず、ほんの少しの距離を歩くだけでも発作を起こし、夜になれば機械を使ってス

このコラムを書く時は、いのちの森文化財団の担当の方とのメールのやり取りでトピックを決めていきます。

ここ数回のコラムでは、脳と脳波、瞑想の効果などについて書いてきましたが、今回はトピックを「色」と変えて、「色」と私達の心の動きや、脳のお話について書いていこうと思います。このトピックは、文化財団の担当の方とのメールのやり取りで「新緑がどういう風に心に影響するのか」という質問があったことを受けて取り上げていたのですが、今回は特に「緑と自然」と「その作用」について書いていこう

としたいと思います。その後質問を受けた時、まず私が思い出したのは、数年前に滞在させていた水輪の森の中の水輪の美しい自然と、私の身体に起こった不思議な回復のことでした。まずはそのことから書いていこうと思います。

テロイドを吸入しなければ息が来ない状態でした。ですから、水輪に行くのにも不安がありました。いつ、どんな時に大きな発作が起こるか分かりませんでした。その時の私は、正直、「自然の中の癒し」というものにあまり期待していなかったのです。

私が自分の身体の変化に気づいたのは滞在二日目の昼間のことでした。「そういえば、昨日の夜も発作が出なかったし、今日は薬を一回も使ったことない」ということに気づいたのです。それは私にとって本当に久しぶりのことで、驚くよりもむしろ、戸惑ってしまいました。

皆さんの温かいおともないや、アレルギー持ちの私の面倒な注文をすべて受け入れて出してくださったお優しい食事、心からリラックスできる空間。色々な要因があり、自分の中のストレスが開放されたのかも知れません。そしてそれが喘息の症状を軽減させたのかもしれないです。



「脳と心」シリーズ 連載 第10回 人間と色彩、心の変動(1)

—新緑の色はどんな効果?—

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)



私の住む街は大きな町ではありません。どちらかというと田舎の街で、自然も多いところです。綺麗な空気、ゆったりとした自然の中にあるのもきつとそ

私の経験に限らず、多くの人が綺麗な自然の中でリフレッシュし、心地よい気持ちになった経験は多くあると思います。森の中、美しい自然の中で人は心が洗われ、というような表現もあります。それらの気持ちは一体、どこから起こるものなのでしょう。残念ながら、答えはまだ見つかりません。

私が、この「マイナスイオン」でおもしろいなあとと思うのは、「人間が自然の中において、感じる爽快感や回復感」というのは確かにあるのにその理由が分からない、だから、効果がありそうな説が誇張され、広がり、定着した。でも、もしかしたら、何らかの効果があるのかもしれないという可能性もまだあるという点です。ちなみに「マイナスイオン」というのは、そのブームから、2002年の流行語にまでなっています。

Color Psychology

さて、ようやく本題である色の話になります。多岐にわたる心理学の分野の中で、「カラーサイコロジー」という分野があります。そもそも、色の認識というのは、見る人によってその思いや定義が様々なのですが、いくつかの特定の色には、見ることで、感じることでどんな人でも同じように感じる効果や意味を持っているものがあります。

これら色の特性を利用して、カラーサイコロジーはセラピーやビジネスなどに応用されています。ずいぶん前のコラムで書いたように思いますが、心理学的な論理というものは、特定の物が、どのように人の心と身体に変化を及ぼすか、ということを探ることに始まるのですが、もちろん、このカラーサイコロジーも、特定の色が身体に起こす変化と、心に起こす変化、その両面を調べた上で発表されているものです。

例えば、「暖色」と「寒色」。赤やオレンジ、黄色などは、暖かさや現色ですが、色を感情的に表現するとき、それらの色は、暖かさや心地よさの他に、怒りや苛立ちを表現します。逆に青、紫、緑などは涼しさ、寒さを表しますが、感情的な表現では、よく落ち着き

では、科学的に実証されている「緑色」の効果はどんなものなのでしょう。身体効果として、緑色は、心臓に良いとされています。緑色は人間の筋肉をリラックスさせ、呼吸をゆっくり、深くさせる効果があるので、心拍数を落ち着かせるのに良いのだそうです。心にもたらす効果としては、緑色は人間に心地よく、穏やかでゆったりとした気持ちになると言われています。緑色は、自然に

例えば、数年前にやたらと見かけた「マイナスイオン効果」。人間が自然界の中にいて感じる爽快感や、疲労からの回復、精神の安定を感じるのにはマイナスイオンと呼ばれるイオンの恩恵であるとい

自然農園に広がっている新緑が美しい白樺林

効果があるのか、というのは今のところ、わかっていないのです。



はだして歩くと、足の裏からも緑と大地のエネルギーを感じます

確かに、大気中には大気イオンが微量であるが存在していて、大気汚染がある場合や、人工空間等では、大気イオン濃度は小さくなるのですが、それらにどのような

自然農園も木々に囲まれ、緑に囲まれている

少年たちが研修する自然農園も木々に囲まれ、緑に囲まれている

少年たちが研修する自然農園も木々に囲まれ、緑に囲まれている

「緑色」の効果はどんなものなのでしょう。身体効果として、緑色は、心臓に良いとされています。緑色は人間の筋肉をリラックスさせ、呼吸をゆっくり、深くさせる効果があるので、心拍数を落ち着かせるのに良いのだそうです。心にもたらす効果としては、緑色は人間に心地よく、穏やかでゆったりとした気持ちになると言われています。緑色は、自然に

科学的に実証されている「緑色」の効果はどんなものなのでしょう。身体効果として、緑色は、心臓に良いとされています。緑色は人間の筋肉をリラックスさせ、呼吸をゆっくり、深くさせる効果があるので、心拍数を落ち着かせるのに良いのだそうです。心にもたらす効果としては、緑色は人間に心地よく、穏やかでゆったりとした気持ちになると言われています。緑色は、自然に

科学的に実証されている「緑色」の効果はどんなものなのでしょう。身体効果として、緑色は、心臓に良いとされています。緑色は人間の筋肉をリラックスさせ、呼吸をゆっくり、深くさせる効果があるので、心拍数を落ち着かせるのに良いのだそうです。心にもたらす効果としては、緑色は人間に心地よく、穏やかでゆったりとした気持ちになると言われています。緑色は、自然に

科学的に実証されている「緑色」の効果はどんなものなのでしょう。身体効果として、緑色は、心臓に良いとされています。緑色は人間の筋肉をリラックスさせ、呼吸をゆっくり、深くさせる効果があるので、心拍数を落ち着かせるのに良いのだそうです。心にもたらす効果としては、緑色は人間に心地よく、穏やかでゆったりとした気持ちになると言われています。緑色は、自然に

科学的に実証されている「緑色」の効果はどんなものなのでしょう。身体効果として、緑色は、心臓に良いとされています。緑色は人間の筋肉をリラックスさせ、呼吸をゆっくり、深くさせる効果があるので、心拍数を落ち着かせるのに良いのだそうです。心にもたらす効果としては、緑色は人間に心地よく、穏やかでゆったりとした気持ちになると言われています。緑色は、自然に

すみだ かなこ: N.Y.州立大学Manhatten校卒業。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。



色々な野菜が見れる農園散策はたのしいものです

- Title: Living Colors: A Definitive Guide to Color Palettes Through the Ages Author: Margaret Walch Publisher: Chronicle Books (1995) Comments: Spiral bound work book; shows 80 classic color schemes from art and design history.
- Title: The Designers Guide to Color Combinations: 500+ Historic and Modern Color Formulas in CMYK Author: Leslie Cabarga Publisher: North Light Books (2003) Comments: This author doesn't teach color theory or even provide a color wheel in this book; but the book does contain a large collection of color combinations that work together.

と同じく、緑色もまた、どんな文

と同じく、緑色もまた、どんな文

日本政治の行方？

まるで信仰のように経済成長が唱え続けられた衆院選挙後、国会のずさんさも含め、日本の行く末が心底心配である。日本は本当にアメリカの二の舞を踏みたいのか？



連載「難民支援の現場からの提言」第7回

人のあり方・自然のあり方。日本のあり方(下)



千田悦子

国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) 職員

経済成長を促すというものは、社会が金だけ基準に永遠に変わらなくなるという現実。現実ではつきり示されたように、貧富の格差が益々広がる(金持ちが益々金持ちになる)社会を成長すると言

どなくなるそうである。その10倍ほどの年収3億以上になると課税率を急増してそれ以上の収入の90%が税金で没収され、収入が一定限度額を超えた場合のお金儲けの目的は、公共のために

円以上になると、年収の上昇と幸福度に相関関係が殆どなくなる。その10倍ほどの年収3億以上になると課税率を急増してそれ以上の収入の90%が税金で没収され、収入が一定限度額を超えた場合のお金儲けの目的は、公共のために

力)といった社会こそ避けたいのではないか？だからこそ、全世界で《スローライフ》の運動が起きてきた筈だ。経済成長のみを追い求めるから、デジタル音楽が出たらモノクロ音楽は撲滅してしまう回転の速い、選択肢の少ない社会になってしまふ。

円の資産を持った人が事業に失敗して資産が10億以下になり、自殺したという話を聞いた。お金で人間を幸せにする道具ではなく、人間が自分の発明した道具に苦しんでいることはこの例でも明らかだ。

奈良薬師寺の西塔を復元された宮大工さんは、「堂塔の木組みは寸法でなく癖で組め」とおっしゃったと書いてあった。アジア、アフリカ、太平洋地域では、自然を敬い、天、地(雨、土)、風、水、木(気、日(火))など全てに感謝し、生命体系を守ることに

日本の価値観 奈良薬師寺の西塔を復元された宮大工さんは、「堂塔の木組みは寸法でなく癖で組め」とおっしゃったと書いてあった。アジア、アフリカ、太平洋地域では、自然を敬い、天、地(雨、土)、風、水、木(気、日(火))など全てに感謝し、生命体系を守ることに

2010年~2012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12月3日(金)~6日(月) 2011年3月25日(金)~28日(月) / 5月27日(金)~30日(月)

「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12月3日(金)~5日(日) 2011年3月25日(金)~27日(日) / 5月27日(金)~29日(日)

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12月10日(金)~12日(日) 2011年3月19日(土)~21日(月祝)

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) 2011年1月8日(土)~10日(月祝) 8月26日(金)~28日(日)

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 2011年9月17日(土)~19日(月祝) 気功・太極拳・家庭療法・瞑想法・心のありかた・東洋哲学・東洋医学等を指導されている中先生の気功合宿です。

青少年育成公開講座 講師 田中昭 先生 (1級建築士) 2011年12月12日(日) テーマ:「物づくりの心」 青少年育成の為の公開講座です。親子でもご参加いただけます。(参加費無料)

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。

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。

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。

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。

【開催報告】 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」を、財団設立5周年記念事業として企画致しました。



※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