

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. 18
2011.Mar.

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23年3月20日発行
編集 山下 薫

1 脳でおこる可塑性について

可塑性とは、学習や経験をすることによって脳細胞間の結合が変わり、それに伴い行動にも変化が現われることを言う。脳外科医の関心の中心は、脳卒中や脳外傷における身体障害の回復であったが、思考を変えようとする行動の変化、社会性の回復ということにも、今、範囲が広がってきている。

2 可塑性理解のための脳内のミクロの観察

脳の活動を受け持っているのは、情報処理能力を持つ約140億個のニューロン（神経細胞）である。ニューロンは、細胞体と、そこから出ている2種類の突起、即ち、軸索と樹状突起から構成される。（図1）。軸索は、細胞体からの信号を送り出し、樹状突起は、他の細胞からの情報信号を受け取る役割を果たす。1個のニューロンは、突起を通じて、周囲の1万個のニューロンと接続している。だから、ニューロンは、たいへん複雑なネットワークを形成していることになる。（図2）。軸索と樹状突起は、直接に接合しているのではなく、わずかな隙間がある。その場所をシナプスという。情報は軸索が神経伝達物質をシナプスに放出し、多数個の他のニューロンの樹状突起がそれを受け取り、意味ある信号として伝える。脳の中では多くのニューロンのつながりによって情報処理が行われている。

3 脳でおこる可塑性の実際

3-1 脳損傷後の身体障害の回復、軽症例。

脳出血によって手足が麻痺した場合は、早期手術にて血の塊を取り除くことにより、麻痺は急速に回復することがある。これは、圧迫されていた細胞が仮死状態でとどまり、圧迫解除とともに

回復することができることによる。ニューロンの形や回路に変化は起こらない。脳の可塑性が関与していないケースである。

3-2 脳損傷後の身体障害の回復、重症例。

血管が詰まり、血流が再開しなかったり、大きな脳出血が起きた場合には、麻痺や言語障害が残り、完全には回復することはない。しかし、集中的リハビリテーションにより、始めは急速に回復し、その後、6ヶ月ほどゆっくりとした回復が続く。CTスキャンでは、ニューロンがまとまって破壊され、消失した病巣がはっきり映し出される。時間が経っても病巣は残っている。いったん壊れたニューロンは再生しないからである。では、どうして機能回復がおこるのか？



脳外科医から見た脳の可塑性

～新しい体験の継続で
変化する神経細胞～

久間 祥多

(脳外科医)



が活動していることが分かった。機能が回復した理由は、脳の中のニューロンの複雑なネットワークにより、1ヶ所が破壊されてもそれを補うことが出来る仕組みになっていることによる。新たなネットワークが形成されて、機能回復がおこる現象は、機能的再構成と呼ばれている。しかし、簡単なリハビリの回復だけでは、機能は改善せず、今出来ていることより、やや難しいことを反復して、繰り返しチャレンジすることにより、より効果が高まることも示されている。集中的リハビリテーションにより、ニューロンのネットワークの変化、可塑性が達成されたこと

機能画像で調べてみると、例えば、右手が麻痺した人が、右手を動かそうとした時、それに対応する左大脳の運動中枢のほか、健常人では見られないが、隣接する脳や、右側の大脳の運動中枢や小脳でも、ニューロン

が活動していることが分かった。機能が回復した理由は、脳の中のニューロンの複雑なネットワークにより、1ヶ所が破壊されてもそれを補うことが出来る仕組みになっていることによる。新たなネットワークが形成されて、機能回復がおこる現象は、機能的再構成と呼ばれている。しかし、簡単なリハビリの回復だけでは、機能は改善せず、今出来ていることより、やや難しいことを反復して、繰り返しチャレンジすることにより、より効果が高まることも示されている。集中的リハビリテーションにより、ニューロンのネットワークの変化、可塑性が達成されたこと

になる。

3-3 脳損傷後の認知障害の回復。

外傷性脳損傷が広範囲におよぶ「びまん性脳損傷」の場合は、（月刊「ホームページ」1999年7月号より引用）障害部位は単一ではなく、多発性、広範囲であり、人間らしい脳の働きを司る前頭葉が最も傷つきやすい。軽症では、運動障害は軽度だが、記憶障害、思考障害、情報処理障害等の、認知障害が残って、復学や復職を妨げる状態となる。

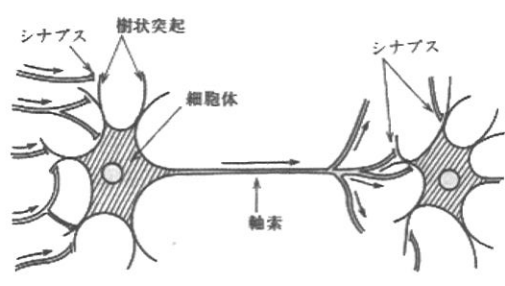


図1、ニューロンの構造
（月刊「ホームページ」1999年7月号より引用）

ひきこもりやうつ気分が強まって、登校できないでいる人たちの増加が新聞紙上を賑わしている。昼夜逆転の生活になっていく人もある。これらが進んだ状態がうつ病である。うつ状態にある人たちの共通点はネガティブ思考である。すなわち、抑うつ気分、興味

CTスキャンによると、全体的に脳容積が縮小しており、多数のニューロンが消失したことがわかる。これらの障害は、高次脳機能障害といわれ、治療の対象になったのは、最近のことである。多職種のスタッフによる辛抱強い、多彩なりハビリテーションが行われることにより新しいニューロン回路を作り上げてゆこうとするものである。個別訓練、スタッフが同席しての集団訓練、施設内での集団生活、模擬職場での訓練へと進んで、社会復帰を達成する。CTスキャンで経過を見ても、脳容積は変わらない。範囲が広いので、機能画像でとらえるのは難しいが、着実に症状は改善してゆく。ニューロンの新たな回路が形成され、脳の可塑性がおこったことになる。

改善が得られている。

老人ホームで、オムツをしている人たちに、簡単な計算と音読をやらせたら、1ヶ月で3割の人で、オムツがとれたとの研究がある。研究者は「脳トレ」と言っている。改善の理由としては、神経伝達物質のアセチルコリンが活性化された可能性がある。

つまり、朝の光、ウォーキング、良好な睡眠、声を出す、人と交流すること、脳を刺激し、死にかけていたニューロンを生きかえらせたり、ネットワークを強化させると考えられる。

改善が得られている。

老人ホームで、オムツをしている人たちに、簡単な計算と音読をやらせたら、1ヶ月で3割の人で、オムツがとれたとの研究がある。研究者は「脳トレ」と言っている。改善の理由としては、神経伝達物質のアセチルコリンが活性化された可能性がある。

つまり、朝の光、ウォーキング、良好な睡眠、声を出す、人と交流すること、脳を刺激し、死にかけていたニューロンを生きかえらせたり、ネットワークを強化させると考えられる。

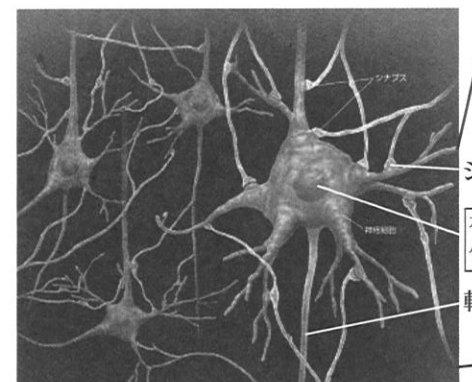


図2 ニューロンのネットワーク
(Neuton 2010年3月号より引用)

4 訓練の継続

これまでの経験で、脳の可塑性をいろいろな方法で達成できることが分かった。より効果を上げるためには、綿密に計画された訓練の下で行うことが重要である。可塑性とは、脳は鍛えれば鍛えるほど、よく動くようになるということであり、広く教育界にも適用

される言葉である。ただし、一つの新たなネットワークができるのに2週間ばかりかかるといわれており、それを強固にするためには、辛抱強い継続が必要である。

久間祥多（きゆうま しょうた） 昭和14年4月1日生まれ。
主な学歴：昭和44年3月、横浜市立大学医学部および大学院博士課程卒業。
主な職歴：昭和53年4月、横浜市立大学医学部脳神経外科講師として助教、昭和61年4月、神奈川県立がんセンター脳神経外科部長。平成16年4月、七沢リハビリテーション病院脳血管センター病院長。平成21年4月、同院脳神経外科、現在に至る。

【脳と心の勉強会】参加者の感想より
●K・Hさん/どんな心の状態、病であつても、まず第一に教育が必要ということが分かりました。（薬物投与だけというだけではなく）いのちの森でやっている集中力をつけるということがいかに大切か分かりました。それが人間の基本であり、生きていくのに必要なこと、それが医学的観点からも証明されている。やはり日々の努力の積み重ねにより、病は治療されていく。勉強会に出てもっと脳を活性化させ、能力を引き出せて行けたらと思った。

【脳と心の勉強会】参加者の感想より
●K・Hさん/どんな心の状態、病であつても、まず第一に教育が必要ということが分かりました。（薬物投与だけというだけではなく）いのちの森でやっている集中力をつけるということがいかに大切か分かりました。それが人間の基本であり、生きていくのに必要なこと、それが医学的観点からも証明されている。やはり日々の努力の積み重ねにより、病は治療されていく。勉強会に出てもっと脳を活性化させ、能力を引き出せて行けたらと思った。



久間祥多先生「脳と心の勉強会」日常の中での質問も活発に出されました。また、青少年育成講座でもお話頂きました。

【脳と心の勉強会】参加者の感想より
●M・Sさん/いのちの森の実習も意識して行う日課を定めて、毎日行う、まさに脳トレなのだと思えました。ネガティブ思考は本当に良くないのだなと思えました。病気が悪化する前は絶望して、自分を責めて、すごくネガティブだったなと思えました。これからは感情をコントロールして意識的に実習に取り組みたいと思えました。そして、良いシナプスを生成していきたいです。

【脳を鍛える参考図書】『脳が冴える15の習慣』～記憶・集中・思考力を高める～

1ページで久間先生に脳の可塑性について、鍛えれば鍛えるほどよく働くようになることを教えていただきました。そしてここでは、「脳に良い影響を与え、人生がより豊かになる」などの趣旨でまとめられた本を一部抜粋してご紹介したいと思います。ご参照下さい。

生活のどこかに「試験を受けている状態」を持とう

脳の基本回転数を上げるには 脳の力には、「基本回転数」とも呼ぶべき要素があります。何か問題を解決しなければならないときに、ぐっと集中を高めて、速く的確な判断ができる。脳に蓄えられている記憶をパッと思考に結びつけ、臨機応変な対応ができる。そういう力量を、本書では脳の回転数と呼びます。頭の回転の速さと理解して下さってもかまいません。

脳の基本回転数は、上げようと思えばいつでも上げられるものではありません。

『脳が冴える15の習慣』著 築山節子 NHK出版



23年度公益法人化を申請

去る3月5日、いのちの森文化財団の第11回理事会、評議員会が東京八重洲口のアットビジネスセンター会議室において開催されました。

評議員は9名全員が出席、理事は8名の出席のもとで開催され、22年度の補正予算案、23年度の事業計画案、23年度予算案をそれぞれご審議頂き原案とお可決承認されました。続いて公益法人化への申請手続きの説明に入り3月中旬の申請にむけて様々な議案を決議頂き、この3月の22年度内に申請することを確認いたしました。

この理事会、評議員会に先立ち2月28日に評議員選定委員会が財団事務局で開催され、5名の審議委員全員により慎重な協議を重ね、公益認定後の5名の評議員を選出いたしました。公益認定までの23年度理事、評議員、監事は以下の通りです。

- 理事長 塩澤みどり
副理事長 塩澤研一
理事 帯津良一
細川佳代子 巽信夫
高野道隆 山下洋子
監事 藤澤典広 三井優子
評議員 木下修 増田美美
藍原繁樹 江見いづみ
山下薫 柁津尚 飛田航介
特別顧問 依田巽
尚、評議員選定委員は 宮尾和榮 田原敏明 藤澤典広 山下薫 久保俊宏(財団事務局局長)の各氏です。

大変な冬の中にある春を待つ楽しみと喜び

～財団の理念に通じる 自然のいのちの営みを感じる心～

塩澤 研一

(財)いのちの森文化財団 副理事長



成を求めるものでもありません。本財団は理事・監事・評議員全員が無報酬で事業を進めており、ご寄附頂きました方々の浄財は全て公益目的の為に使用させて頂くことにしております。23年度は自然環境保全事業への取り組みも啓蒙活動から植樹や森林整備などが計画されており、広葉樹の代表格でも山桜や蝦夷彼岸桜などの植樹も5月の連休前後に

また、22年度まで評議員、理事監事をお引き受け頂きました鈴木重平、山本勇人、藤田政良、芳村思風、二宮修の各氏には財団の顧問として今後引き続き助言を頂き、また相談役としてご支援いただきことにいたします。いよいよ公益化に向けて本年度はより一層の精進と努力をもって事業を推進していくこととなります。公益法人の事業は事業収益を上げるのが目的ではなく、民間の浄財によって財団の運営を行うことになり、いわば寄附文化の醸成を求めるものでもありません。

山形の山奥に住む老夫婦

計画しています。過日NHK放送の番組で山形の山奥に住んでおられる老夫婦取材した番組が放映されました。雪深いこの部落は財団の事務局のある飯綱の環境にも似て自然の美しいところではあります。老いた夫婦にとつての冬は厳しいところも多く、食料の買い出しはかなり大変であり、乾物などを中心に2年分に近い蓄えをして春を待つとのこと。さぞかし大変だろうなと

人生の苦難を 意識の転換点と捉える

思い返せば30年前に傷心の思いでこの飯綱の山に移り住んだとき「世捨て人」とも思える生活の中で、大自然の息吹がこんなにも「いのち」に満ちあふれていることに感動し、心が癒された事を昨日のように思い出します。何も無いと思っていた冬でさえ、朝目覚めとともに鳥たちが木々に残された赤い実をついばみに訪れ、雪原には小動物の足跡がいつぱい。吹雪の中でさえ生きていく木の回りは雪で覆われることなく、くぼみができています。自分にはひとりではないんだ、いのちが満ちあふれて生かされているんだ」と強く感じる



きたのです。人は心の有り様で豊かに祝福されて生きられることを強く感じられるのではないのでしょうか。いのちの森文化財団が「意識の醸成を求める所以です。私は18歳の時、母親から「おまえは短命で42才で死ぬとある有名な易者から言われた」と告げられ「自分は早死になんたな」と心の何処かに引かかかっておりました。事実42歳の時には脳腫瘍と言われ、来るべき時が来たのだ、と覚悟をきめたときがありました。その時にある高校の卒業式に記念講演を頼まれ、その時の心境をお話させて頂いたことがありました。究極は「今、こゝ、自己」になりきって生きるしかないことをお話させて頂いたことを思い出します。そうして1ヶ月が経ち、病院での検査の時に自覚症状が消えていることに気がつき、レントゲンの画像からも腫瘍が消えていたのです。母親から告げられた「寿命」とは意識の転換をいつたものだったのではないかと思つたのです。古い意識から新しい意識への転換がこの時の体験として心に残っています。人生における様々な苦難も人類の意識の転換点として捉えれば大いに納得できるのではないのでしょうか。この時からすでに20年を過ぎ、還暦を過ぎた私たちの使命は次なる段階へと進化していくものと心を新たにしております。5周年を迎えます本財団の活動になお一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。いのちの森文化財団 副理事長 塩澤 研一

青少年育成公開講座 講師のご紹介

本年7月の講師 ブレンダ・デーヴィス先生 (英国人精神科医・ザンビア在住)



いのちの森文化財団では、青少年育成事業の一環として、毎月各界第一線で活躍されている方、活躍中の方をお招きし、ご自身の人生観や仕事に対する情熱、仕事現場での様々な実体験などを語っていただきます。青少年の皆さんにとっては、学校などでは、普段なかなか聞くことができないようなことを身近に聞くことができ、ぜひ自分自身のこれからの人生の参考にしたいと思っております。本年の予定は4ページ参照。詳細・お申込みはホームページ・お電話(1ページ参照)にて財団事務局までお願いいたします。

体と心とたましいすべてを癒してこそ真の健康が得られる

私の医師としての仕事は、時とともに変化してきました。私が医師になったのは比較的遅く、薬剤師としての仕事、また家庭での二人の子供の子育てを経てからのことです。初めのうちは主に患者さんの体を治療し、のちに精神科医になつてからは患者さんの精神的な部分を主に診てきました。けれども私は同時にスピリチュアル・ヒーラーでもありました。かつて私はヒーリングの仕事をして、医師としての仕事から完全に切り離してしまっていました。同僚に馬鹿にされたり、医療関係者に嫌な顔をされるのを避けるためです。けれども私は自分の経験から、ヒーリングが私の患者の治療には欠かせないものであることを知り、この十年ほどはヒーラーであることを公にすることに成功したのです。私が全力を投じているのは、患者が前向きな健康を手に入れることであり、そのためには体、マインド、そして精神のすべてを治療することが必要であると思っております。ヒーリングは、私や私の患者にもう一つ別の可能性を与えてくれます。マインドが平静でない限り、体の治癒はあり得ませんし、感情

的な混乱があるうちはマインドは健全な状態ではいられません。そして精神的なものも考慮されなければ全体的な完全さは望めないのです。ホリスティックなアプローチとは、所詮内面の痛みや表象にすぎない症状をなくすというだけのものでありません。それは、もっと広い意味での向上を意味します。このアプローチは具体的な成果を出すのに時間がかかることであるのは事実です。けれどもそこから得られる癒しはより完全なものですし、その過程で学ぶことは計り知れない価値があります。ときには患者さんが自分の痛みを体験しなくてはならないようなこともあり、そんなときこのアプローチは、たとえば薬だけに頼る療法と比べて、よりつらいものであることもあります。けれどもヒーリングがきちんとなされれば、同じ問題を二度と繰り返さずに済みます。

ブレンダ・デーヴィス 医学博士 英国人。薬剤師、外科医を経て臨床精神科医となる。通常の西欧医学と代替療法、そして生来のスピリチュアル・ヒーラーとしての能力を融合させた独自のアプローチで数多くの患者の治療にあたる。アフリカ、ザンビア在住。世界各地で講演、ヒーリング・ワークショップを行いながら、ザンビアで孤児院を運営するほか、ヒーリングリトリートの建設を計画している。



青少年育成実習でも「時間」と「数量」を決めて実習しています

食事をした後には、血液が胃の周辺に集まりやすくなっているため、脳の機能がどうしても落ちやすい。そのため、仕事などで難しい問題に向かおうとしても、なかなか集中できず、時間ばかりかかかってしまうことが多いと思います。そういうときには、少し散歩をするだけでも違うはず。

時間と仕事の量を意識する それから、こちらの方がもっと重要ですが、脳の基本回転数を上げるには、時間の制約が必要です。たとえば、大事な試験を受けるときのことを思い出してみてください。90分なら90分という時間の制約が先に与えられているから、その時間内にあれだけの問題が解けるわけです。その時間の制約をなくしても同じ速さで問題が解けるかと言えば、そうはいかないでしょう。途中で何度も飽き飽きしながら、下手をすると一日近くかかってしまうかも知れません。

「試験を受けている状態」を一日に何回つくるか 逆に、仕事の能率の上がらない人は、生活の中から「試験を受けている状態」をなくしてしまっている場合があります。たとえば、90分の試験があるところを「時間をかければできるから」と言って、家に持って帰り、一日かけてやろうとする。ところが、基本回転数が上がらなくなるので、時間を延ばした分、多くの量をこなせるようになるとは限りません。

2回に渡り、人間と色彩のお話を書いてきました。今回はその最後のお話です。色が心だけでなく、体の変化をもたらす作用があるというお話をご紹介しましたが、他の心理学の分野と同じく、カラーサイコロジの分野もまだまだ研究の進んでいる分野です。そのため、まだわかっていないことも沢山あります。色というのは光で、光というのはエナジーです。過去のエッセイで何度か書きましたが、人間の感覚器官や脳は、目に見えない、エネルギーや化学物質を伝達し、それを「事象」として私たちは認識したり、認識せずとも、「感じたり」「反応したり」するので、人間の脳というのは不思議なことです。意識していないのに、化学変化として物事を処理し、結果として私たちの心や感覚として現れるのですから。また、色というの

も不思議なものではないです。色は組み合わせや光の加減で沢山のバリエーションを生み出します。最近では、50色、100色の種類の色鉛筆のセットが売られているほどです。これまでの研究によって、人間は特定の色を見た時、体の変化が起こったり、人の体や心を刺激したり、落ち着かせたり、そんな様々な作用があることがわかりました。赤や青、緑色など前回ご紹介した色がそうです。これまでのエッセイで挙げた色は、「身体の変化をもたらす作用」と「心の変化をもたらす作用」の両方を持つ色でした。けれど、沢山ある色の中で、「心に働きかけ

色と脳の働き



「脳と心」シリーズ 連載 第13回 人間と色彩、心の動き (3)

一葉にも使われるカラーサイコロジ 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)



る作用」についてはわかっていても、「体の変化」についてはわかっていない色もあります。今回はその「心に働きかける効果」は、よく報告されているけれど「体の変化を及ぼす色」についてはまだよくわかっていない、そんな色をご紹介しますと思います。

白と黒 白と黒。この色は私たちの生活の中に溢れています。これらの色がもたらす「心理的効果」はよくレポートされているのですが、「体の変化」についてのレポートはあまりありません。例えば、黒。黒色は、権威や力、安定性を人に訴える色であり、また、知識や学識を連想させる色だとされています。例えば、大学の卒業式で着用されるロープや、裁判官のロープは黒色です。最近では様々な色があるようですが、日本の学生服も黒色が多くです。また、文化や宗教の違いがあっても、多くの場合、黒は死や悪を連想させる色でもあります。その理由が何故かはわかっていませんが、黒という色が、人間の心に沈黙や静けさを引き起こす作用があるという説もあるので、そこから派生した印象なのかもしれません。

黒と同じく、私たちの生活の中に溢れ、そして頻用される色に白があります。白色もまた、心及び作用はわかっていても、体

にも変化をもたらさずかどうかはわかっていない色の一つです。白は、多くの世界で、純粋さや無垢な気持ちを連想させる色です。例えばウェディングドレスは白が多いですね。また、清潔さを示す色でもあります。これは、お医者さんや研究者の着用する白衣が例に挙げられます。白色には、心地よい落ち着きをもたらし、シヨックを和らげる作用もあるといわれています。



世により、人間の心や体に様々な影響を及ぼします。もう一つ、おもしろいレポートをご紹介しますと思います。それは、ブラシーボ効果についての研究です。ブラシーボ効果というのは、例えば頭痛のする人に「これは頭痛薬だよ」といって、別の薬例えばビタミン剤や錠剤のように見えるあめ玉などを飲ませます。すると、本当であれば効くはずもないその偽の頭痛薬を飲んだ人の頭痛が軽減されたり、なくなったりするように感じることです。薬そのものよりも、薬を飲むという行為が人に安心感を与え、本来では治るはずもない頭痛が偽の薬によって治されるというのがその効果なのです。そんな薬のブラシーボ効果の実験でこんな実験がありました。

赤い色の偽薬 (赤い色でコーティングされた砂糖の錠剤) は刺激性が高く認められました。逆に、青や緑色などでコーティングされた偽薬では、体を落ち着かせる作用が高く認められました。これは、薬を飲んだ人のこれまでの経験や、その経験からくる知識により、このような効果が見られたのではないかと、言われています。例えば、胃痛のする人に赤色の偽薬を渡しても、あまり効果が認められないのではありませんか、ということですね。確かに、赤い色の錠剤を出されて「これは胃の痛みを和らげるから」と言われても、「本当かなあ」なんて思ってしまうので、ですから、薬の色もまたこのカラーサイコロジが使われている所が多くあります。

ただ、このブラシーボの実験や薬の色についての実験では、文化の違いが強く影響しているように思いますが、これを書いていて思い出しましたが、日本でも販売されている多くの頭痛薬は白色や淡いブルーの錠剤ですが、アメリカには、赤色で着色されているものや、オレンジ色の頭痛薬や

鎮痛剤が存在します。また、こちらでよく見かける胃薬には、ピンク色のものがあります。なぜその胃薬がピンク色なのかはわかりませんが、こちらではロングセラーのお薬です。このピンク色の胃薬は、初めて処方された時に、まずその見た目をみてぎょっとして、次に「これは本当に効くのかなあ」と思った記憶があります。そして、服用するのをためらいました。ねっというところは、意外に勇気がいるというの、初めにピンクの胃薬の存在を知ってからもう十年になります。その薬に確かな効果があるとわかっているにもかかわらず、「これ」といついつ思ってしまうのです。不思議なものですね。

文化の違いと色 さて、薬の効果と文化の違いの影響について書いたもので、もう少しだけ文化の違いについて書こうと思えます。いくつかの報告によると色の好みというのは、文化的背景が強く影響するとされています。しかし、別の研究では、同じ地域(例えば東アジア、南アメリカ、北欧州といったような分類)から来た人々には、人種の違いに関係なく、同じ色を好む傾向があるという報告がなされています。人種の違いに関わりがない、というのがこの報告のポイントです。つまり、同じ地域といっても国の文化や様式というのは様々なのですから、そういった文化の違いがあるのにも関わらず、同じ地域から来た人の多くが、同じような色の好みを持つという

ことは、つまり、遺伝的な何かがあるのではないかと、色に対する認識や興味というのは、人間がもともと持つて生まれてきたものではないか、という説です。この報告には多くの批判や反対意見があります。私自身も、それはどうかと疑問を持っていて、色々な分野の研究で、文化の違いを無視することはできないように思っています。昨今の心理学の研究というのはその多くがヨーロッパやアメリカを中心に発展してきたものであり、文化の違いや人種の違いにより生まれてくるであろう変化というものも軽視されている部分が存在します。ですから、現在のそれらの「これまで見過ごされていた部分」に焦点を当てた研究が多くあります。例えば前のコラムで書いた座禅や瞑想の効果の研究もその一つです。これが、心理学という学問が細分化され、様々な分野での研究が活発な理由の一つです。

すみだ かなこ: NY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。

色の話に戻ると、心理的な作用や、身体的な作用の他にも、人が色から受ける印象や影響は様々です。ですから、色の好みを遺伝子レベルや持って生まれたもの、という所に結論づけるのは、確かに魅力的な説ではあります。見逃しているものがあるのではないかなあと、私には思っています。仮に、もし、遺伝子レベルで人の色の好みや、色から受ける影響が決まっているとすれば、きっと人の心や脳の働き、そこから派生する体の変化も簡単に解明されるかもしれません。けれど、どうできない所に心理学や脳の働きの研究のおもしろさがあるように私は思うのです。

《報告》 青少年育成公開講座 〜帯津良一先生の巻〜

昨年開催された青少年育成公開講座の中から帯津良一先生の講座を一部内容を抜粋してご紹介させていただきます。若い青少年の方から出た質問にも、丁寧にお答え頂きました。内容は、大変刺激になるすばらしいお話をしました。帯津先生本当にありがとうございました。



予感と直感是非常に大事!

帯津先生(Dr.):予感と直感は、人生を生きる上で非常に大事な要素なんです。予感と直感のないエヴィデンスに沿った事だけで生きていくというのは非常に幅が狭いし、奥行きがない。だから予感と直感というのは非常に大事。直感には、必ずね。

今、よく話題になっている代替療法。西洋医学ではない治療法。中国医学やホメオパシーもみんな含まれるんですけども、こういうものは、科学的根拠が乏しいという事で、西洋医学から非難されるわけです。ところが、西洋医学は目に見える体を対象にしているから、目に見える体を対象にする科学がちゃんと支えているけれど、代替療法は多かれ少なかれ体じゃありません。体も見ていないかもしれないけれど、心とかいのちの注目する医学なんです。だから心とかいのちのちって言うものは、今の科学が説明していない現在の科学的な根拠を持って支えられるわけがないんですよ。対象がまだ説明されていないんだから。それに代替療法でいたずらに科学的根拠を求めるとは、科学的な根拠によってその色々な事を判断していくってというのは大事なことなんです。それは得られるものは、大いに利用する。得られないところまで深追いはしない。ということ、代替療法はその科学的根拠が一部あって、その足りないところは直感で補わなければならぬ。だから代替療法が私の考えなんです。だから代替療法



青少年の皆さんも真剣に聞き入っていました

の会に行きます。これは日本でも、海外でもそうです。すぐにエヴィデンスを話して西洋医学と対抗しようというふうなことを言う人がいるんですが、そんな事はありえないんですよ。全然違う、本質的に違うんです。そういうことで、直感って言うのは非常に大事です。そういうことを言うてきたんですね。ですから、直感を大いに使おう。

直感って言うのはね、いわゆる勝負事の山勘。マージャンとか競馬で勘が働きますよね、それと基本的には同質だろうと思うんです。だけど、もつとそれは哲学的に意味のあることなので、哲学者のベルクソンが直感について非常にきちんとした意見を言っています。「哲学的直感」という本なんですけど、ベルクソンの本でいうのは難しく読めないですけども、長くて。この直感に関しては割合に読みやすい。

直感を生み出すための日々向上する姿勢が必要
彼はどういうことを言っているかという、いのちのエネルギーが溢れ出るって言うてるの。自分のいのちのエネルギーが高まって溢れ出した時って、自分自身が向上する心を持っていないとだめなんです。がーっと溢れ出たときに直感が生まれる。体の中のいのちのエネルギーが高まって、体の中に留まらなくなってはだめなんです。一回溢れ出る。外へ溢れ出て、外には時空を超えて広がる大いなるいのちが待っています。そこに、ボンツとくついたりときに、直感が生まれる。だから、直感を生み出すためには自分が日々向上するという基本的な生活態度が必要なんです。ぼーっとしてただけじゃだ

めなんです。やっぱり日々向上していかないと。直感が生まれるとその後すぐに、次の瞬間生命の躍動が起こるって書いてある。生命の躍動って言うのは、ベルクソンの得意中の得意のところですよ。生命が躍動するのは、この体の中にあるいのちの場が小さい爆発を起こす。だが、このところは非常に関係が深いわけです。溢れ出て直感が起こる。直感が起こるとこのいのちの場の小爆発が起こり、また高まるわけですよ。こういう良い循環が起こる。それで彼は生命の躍動が起こって終わるかと思ったらそうではない。生命の躍動が起こり次の瞬間大いなる喜びに包まれる。歓喜あるいは大いなる喜びに包まれる。だから直感を働かせるためには、自分のいのちのエネルギーを高めて、溢れ出させ、直感ができる、すると生命の躍動が起こって、そして大いなる喜びに包まれる。と、ベルクソンは言っています。

青少年の質問:
(R)君いのちのエネルギーを高めるって言うのは、具体的に言うとうとういう事をやるといのちのエネルギーは高まるのですか?
(Dr.)いや、あのね、いのちのエネルギーを高めるといえるのは、別にどういことをやるとかじゃなくて、きちんと真面目に生きていけばいいんですよ。全部。
(R)真面目に生きていけるのは、言われた事を正直に...?
(Dr.)うん、それでもいいし。納得できりゃちつとやるし。
(R)納得できない場合って言うのは?
(Dr.)そりゃ、納得するまでやり取りがいろいろあるでしょ。
(R)そういう事をやっていくと、いのちのエネルギーが高まるんですか?
(Dr.)うん、その積み重ねだと思っっています。

おひつりょういち 医学博士、帯津三敬病院名譽院長、日本ホリスティック医学協会会長、東京大学医学部第三外科、都立駒込病院勤務を経て1983年埼玉県川口市に帯津三敬病院を設立、院長となる。医療の東西融合という新機軸を基に、ガン患者などの治療に当たっている。著書に『ガンを治す療法辞典』(法研) など多数

2011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~

集中内観セミナー【随時開催】

講師 塩澤研一 (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 塩澤みどり (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。体験入学受付中 (2泊3日 ※ゴルフウェアもOKです)
【内容】職場実習トレーニング：清掃、畑、調理、接客など実践現場で実習、生活指導を経て、真剣に自分の仕事と人生に向かい、志を持って生活をする。/様々な勉強会：「働き方」の輪読、講話、日々の生活の中のQ&A、パソコン実習ほか、お楽しみ会もあります。

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

脳と心セミナー

講師 久間祥多 先生 (脳神経外科医)
2011年 4月23日(土)～24日(日)
11月19日(土)～20日(日)

脳と心の関係を探り、私たちの無限の可能性を探ります。4月講義のテーマ以下の予定です。
1、視覚と心、視覚の伝道路、見ることと見えること、右脳と左脳等。/2、記憶と心、海馬の役割、扁桃体の役割、トラウマの治療等。/3、脳の老化、老化のメカニズム、活性酸素の意義、認知症の種類等

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。中先生著書：『病気が治る「気功入門」』DVDブック(マキノ出版)

青少年育成公開講座

各界第一線でご活躍の先生方をお招きして青少年育成公開講座を開催の予定です。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)

- 2011年
- 1月 宮島基行先生 (高野山真言宗阿闍梨)
 - 2月 山田研吾先生 (財)自然農法国際研究開発センター)
 - 3月 巽信夫先生 (信州大学病院メンタルヘルス外来専任医・前信州大学医学部助教授)
 - 4月 久間祥多先生 (七沢リハビリテーション病院脳血管センター脳神経外科医)
 - 5月 中村妙子先生 (長野赤十字病院看護師長)
 - 6月 山下宗洋先生 (茶道裏千家準教授)
 - 7月 プレング・デービス先生 (英国精神科医ザンビア在住)
 - 8月 ズヘル・カーン先生 (ファイナンシャル・アナリスト)
 - 9月 中健次郎先生 (気功家)
 - 10月 湯川れい子先生 (音楽評論家・作詞家)
 - 11月 田山重晴先生 (県立農業大学校特別教授)
 - 12月 田中昭先生 (1級建築士)
- 2012年
- 1月 宮島基行先生 (高野山真言宗阿闍梨)
 - 2月 江見いづみ先生 (株)アフリカタロウ代表取締役社長)
 - 3月 帯津良一先生 (帯津三敬病院名譽院長・ホリスティック医学協会会長)

がん患者のための合宿養生塾

講師 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名譽院長)
2011年 3月25日(金)～28日(月)
5月27日(金)～30日(月)
7月29日(金)～8月1日(月)
9月30日(金)～10月3日(月)
11月25日(金)～28日(月)



2012年 3月23日(金)～26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」

講師 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名譽院長)
2011年 3月25日(金)～27日(日).....テーマ「ホメオパシー」
5月27日(金)～29日(日) } テーマ
7月29日(金)～31日(日) } 「統合医療原論」
9月30日(金)～10月2日(日)
11月25日(金)～27日(日)

2012年 3月23日(金)～25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・統合医療についても学びます。

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)
2011年 3月19日(土)～21日(月・祝)
11月11日(金)～13日(日) (予定)

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



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 8月26日(金)～28日(日)

8月は般若心経にテーマを絞って学びます。般若心経の真髄、生活の中での活かし方を高野山の宮島阿闍梨に直伝して頂きます。また、あわせてご真言も教えて頂き、日々の生活が良い方向に導かれるように、ご指導頂きます。

