



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



公益財団法人
いのちの森
文化財団



Vol. 21
2012. Jan.

平成24年1月1日発行
編集 山下 薫

発行/ 公益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

大震災が思い出させてくれたこと

今回の大震災は、人と自然との関係について大事なことを思い出させてくれました。それは、「溢れるほどの恵みを与えてくれる」自然が、同時にそれを根こそぎ奪い去る「ものである」ということです。したがって、もう一度改めて自然との付き合い方を考え直さねばならないでしょう。

人類は発生以来、長い歴史の中で自然の一員として生かされる暮らしをしてきました。ところが近代科学・技術の発展が、人は自然を支配し、それを活用すればよい、という西洋の(キリスト教的)自然観と相まって、「災害も人為で克服する」方向へと急速に進んで行きました。一方、東洋的な自然観は本来自然と共に生きることを指向してきました。しかし、洋の東西を問わず、現在は人口の相当割合が、人工物で囲まれた都市空間の中で、自然などは無縁の生活をしていきます。だから、自然の恵みとか脅威といったもほとんど実感がないでしょう。今でも日本人は、

「もつたいない、おかげさまで、いただきます」といった、外国語には無いような言葉を日々口にしています。それらの言葉には、自然の中でその恵みを戴いて、遠慮しながら生きていくという意識が含まれています。

昔は、人間の技術が自然に対抗できるほど巨大でも強力でもなかったために、力づくで自然を押しさえ込むというより、順応するしかなかったわけですから、大きな堤防を作る代わりに、洪水を空気に導き、一時的に貯留しておくために、「遊水地」なるものが設けられました。また、各戸に舟を用意して洪水に備えた集落が各地にあったことなども、人文地理で教わった通りです。タイは広大な遊水の湿地などがあり、洪水と共生してきた社会でした。それが、経済成長を目指して工場や住宅用地を、水利土木の力に頼って大規

連載 自然と共生する社会をどう作るか

これからの社会のしくみを考える

～自然とどう向き合うか～
内藤 正明
(京都大学名誉教授)



街づくりのあり方

都市のあり方についても、震災が大きな問題提起をしたことは、いうまでもありません。これまでの都市も大規模な技術で人工的に作られてきましたが、これが多大な被害をもたらすことになりました。例えば、今日の重要な都市インフラである下水処理場は、効率化を目指して大変大きなものが作られてきました

が、今回の災害でその多くが壊れました(図1A)。一方、家庭規模での小規模な処理施設(浄化槽)は、それほど被害を受けずに機能しています(図1B)。「撮影IA・IB/須藤隆一教授」。

模に作り出したことが、最近の洪水被害を拡大したのではないかと考えられます。このような、自然に順応する対策を忘れて、強い技術の力で大抵のことを克服できると過信したのは、特にこの半世紀といえます。この時期は、経済発展が至上の価値とされ、それを石油の大量消費によって実現しようとした。しかし、これから急速に石油が枯渇に向かうと予測される時代に、石油に依存した巨大技術は放棄していかざるをえないでしょう。ということ、幸か不幸か、その面からでも大規模技術から、かつての「順応的な技術、対策」にもどっていくしかなくなるでしょう。

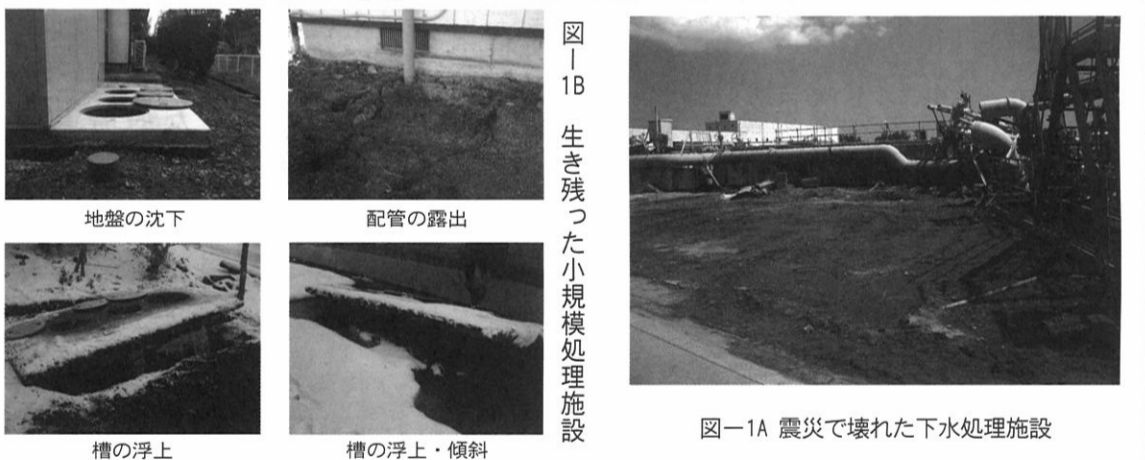


図1A 震災で壊れた下水処理施設
図1B 生き残った小規模処理施設

すので、脱石油時代の技術としても有用なものであることは間違いありません。一つ一つの技術だけではなく、地域の生活を支える社会のシステム(水、廃水処理、燃料、食料、家屋など)すべてが、昔はその地の材料と人々の力で作られ、維持管理されてきました。どのような災害にも強い、安全・安心な社会の再生は、そのようなかつての社会の仕組みを参考にする必要があります。それは、筆者が前回のシリーズで、「地球環境」や「資源枯渇」がやってきても生き延びるために、「技術依存文明」から「自然共生文明」に転換するべきことを主張してきました。今回の震災は、改めて自然と順応する社会への転換が必要であることを示したといえるでしょう。そのような自然共生型の文明社会の姿については、先回のシリーズでかなり具体的にお話し

技術と都市	20世紀	21世紀
技術	規格/大量生産 ・時間効率 ・枯渇資源 ・世界共通 ・工業的生産 消費社会 ・供給側主導 ・使い捨て ・物の所有消費 一過の廃棄 ・非再生的 ・非分解的	適量/多様生産 ・資源効率 ・再生性資源 ・地域固有 ・工芸的生産 市民社会 ・利用側主導 ・高品質長寿命 ・サービスの利用/シェア 循環・再生 ・再生的 ・自然還元的
都市	大規模工業化 大都市化 広域連携	農工バランス 都市と農村の融合 地域自立
価値観	経済効率	人々の豊かさ

表1 技術と都市変革のキーワード

ました。それを思い出していたら、ほとんどの内容が災害に順応する条件に合っていて、被災地の再生にふさわしいと思われるでしょう(表1)。(編注:内藤先生にこれまで連載いただいた『いのちの森通信』のバックナンバーからもご覧いただけます。)

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官、同統括研究部長。1995年京都大学工学部研究科教授。2002年同大学院地球環境学専攻(併入)。(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

A: 先端技術型社会 Technology Oriented Type

- 活力
- 都市型/個人を大事に
- 集中生産・リサイクル
- 大規模な先端技術 (燃料電池車、原子力、核融合、二酸化炭素隔離...)
- より便利で快適な社会を目指す

B: 自然共生型社会 Harmony-with-Nature Type

- ゆとり
- 分散・自立型/コミュニティ重視
- 適量生産・もったいない
- 自然の生産力を高度に活かす適正技術とライフスタイル (小型風力発電、自転車、地産地消、共生...)
- 社会・文化的価値を尊ぶ

表2 これからの目指すべき真に持続可能な社会はどちらか?

「統合」からスタート

「統合」からスタート
 ホリスティック医学で、生命場のエネルギーを高めるには、あらゆる面での「統合」が必要となります。

「同じ地平に立つ」ということがとても大切で、西洋医学のように「医者がプロフェッショナルで、患者さんは素人」という上下関係のもので治療をおこなっていたのでは、真のホリスティック医学は実現できません。お互いに対等の立場で統合するのが重要なポイントです。

「治し」と「癒し」の統合
 医者として患者さんが統合できた時点で、「癒し」の基礎が確立されます。癒しはホリスティック医学の範疇で、お互いの「いのち」のエネルギーが、手を結びあつた状態と考へていただければいいでしょう。

「生老」は患者さんが自分でできる養生でカバーし、「病死」に

いのちの森構想の方向性を示す 生と死の統合・融合とは

～ホリスティック医学第一人者からのメッセージ～ シリーズ①



帯津良一
 (帯津三敬病院名誉院長
 公益財団法人いのちの森文化財団 理事)

「治し」と「癒し」とか「悪い」とかではなくて、あくまでバランスの問題です。ホリスティック医学です。あるときは西洋医学の手法にまかせるといつた形で、両者をうまく統合して使い分けするのが理想です。

「医療」と「養生」の統合
 ホリスティック医学は「生老病死」をすべて扱います。ですから「医療」と「養生」の統合も求められます。

「生老」は患者さんが自分でできる養生でカバーし、「病死」に

「同じ地平に立つ」ということがとても大切で、西洋医学のように「医者がプロフェッショナルで、患者さんは素人」という上下関係のもので治療をおこなっていたのでは、真のホリスティック医学は実現できません。お互いに対等の立場で統合するのが重要なポイントです。

「治し」と「癒し」とか「悪い」とかではなくて、あくまでバランスの問題です。ホリスティック医学です。あるときは西洋医学の手法にまかせるといつた形で、両者をうまく統合して使い分けするのが理想です。

「生老」は患者さんが自分でできる養生でカバーし、「病死」に

「生老」は患者さんが自分でできる養生でカバーし、「病死」に

「生老」は患者さんが自分でできる養生でカバーし、「病死」に

辰年を迎えて

「卯年」には何かしら大きな変動があると言われている。辰年は大きな震災に見舞われ、経済的にも世界的な不況の時代に突入、暮れには北朝鮮のキム・ジョンイル総書記の死と波乱に満ちた年でもありました。

「いのちの森構想」の最終章「死に向かつて、今、ここに生きる」をどのよう内容として展開していくかについて、より具体的にしっかりと固めていく期間になろうかと思えます。

「いのちの森構想」の最終章「死に向かつて、今、ここに生きる」をどのよう内容として展開していくかについて、より具体的にしっかりと固めていく期間になろうかと思えます。

「いのちの森構想」の最終章「死に向かつて、今、ここに生きる」をどのよう内容として展開していくかについて、より具体的にしっかりと固めていく期間になろうかと思えます。

辰年を迎え 55年前に出会った 龍との思い出



塩澤 研一
 (公益財団法人いのちの森文化財団 副代表理事)

「龍」は確かに想像上のものですが、人間とは大変深い繋がりがあのように思えます。私自身も目に見えない世界が存在することがおぼろげながら理解できるようになって来たように思っています。

「龍」は確かに想像上のものですが、人間とは大変深い繋がりがあのように思えます。私自身も目に見えない世界が存在することがおぼろげながら理解できるようになって来たように思っています。

「龍」は確かに想像上のものですが、人間とは大変深い繋がりがあのように思えます。私自身も目に見えない世界が存在することがおぼろげながら理解できるようになって来たように思っています。

「龍」は確かに想像上のものですが、人間とは大変深い繋がりがあのように思えます。私自身も目に見えない世界が存在することがおぼろげながら理解できるようになって来たように思っています。

「龍」は確かに想像上のものですが、人間とは大変深い繋がりがあのように思えます。私自身も目に見えない世界が存在することがおぼろげながら理解できるようになって来たように思っています。

「龍」は確かに想像上のものですが、人間とは大変深い繋がりがあのように思えます。私自身も目に見えない世界が存在することがおぼろげながら理解できるようになって来たように思っています。

今回から数回に渡り、青少年の育成、特にメタ認知能力をテーマにしたコラムをお送りしたいと思います。皆様もご存知の通り、いのちの森文化財団では様々なプログラムを通じ、青少年育成活動に力を入れています。

様々な分野で活躍されている著名な先生方が講演をされたり勉強会を開催されていらっしゃると思います。私のような素人がこの様なコラムを書かせていただくのも身分不相応な気もいたしますが、私が心理学を学び、脳の研究をした経験や知識、また日本と米国で経験した教育実習のことなどを元に私が考える「青少年の育成」と「脳と心」について皆様にご紹介できれば、と思っております。

や行動そのものを対象として客観的に把握し認識すること。また、それを行う能力をメタ認知能力と言います。加えて、現在進行中の自分の思考や行動そのものを対象化して認識することにより、自身の認知行動を把握することができる能力を言います。

このメタ認知能力の育成は、現代において、教育、学校教育において特定の教科教育を越えた重要な課題のひとつとなっているテーマです。



「脳と心」シリーズ 連載 第16回

自己を成長させる
心理的能力-メタ認知能力

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)



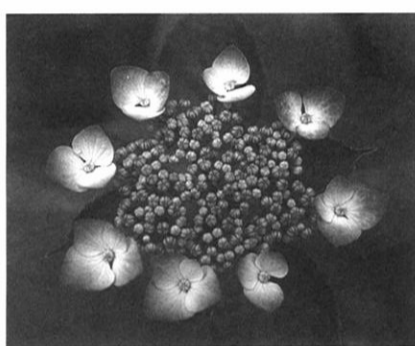
まずはタイトルにもあるメタ認知能力について書いていこうと思います。メタ認知能力とは、何なんでしょうか。メタ認知とは「認知」を認知すること。つまり「わかってる」ことを「わかってる」ということをわかってる、ということになります。英語では、Knowing about knowing(知っていること)を知っている、Cognition about cognition(認知していること)を認知している、Understanding what I understand(理解していること)を理解している、と表現されます。こう書いてみると、簡単にシンプルなことのように思えますね。

もう少し、掘り下げて定義を書いてみると、人間が自分自身を認識する場合において、自分の思考

こちらで職を得て生活している事を今でも信じられないと笑います。それはそうです。高校時代の私と比べると勉強が本当に嫌いでいた。私が在学していた高校は進学校と言われる学校ではありませんが、私の成績と比べると現代国語を除いて、常に最下位レベルの落ちこぼれだったのです。

夢や理想ばかりが高く、口では大層なことを言っていました。進級ギリギリの散々な成績でした。特に英語と数学は目も当てられない点数でした。それでも時間

さて。用語の定義や解説だけだとあまりピンとこないと思います。自身の経験を通じてこのメタ認知について例を挙げてみようと思います。まずは「教えられる側」-「学習する側」としての経験からのお話になります。恥ずかしい話ではありますが、私の高校生時代を知る友人達は私が渡米しこちらの大学や大学院に進学したことを、



をかけた、勉強はしていたのです。自分では一生懸命やっていたとしても、さっぱり上がらない点数と成績。手元にあるのは、D判定、E判定の成績結果でした。当時の私は、「何がわかっていて、何がわかっていないのか」が、わからないでいました。闇雲に課題や過去の問題をやっています。つまり、自分の中では「こんなに勉強しているのに、何で」とだけ思っていました。やってもやっても上がらない成績、そして、そんな自分の状況にはお構い無しに進んでいくカリキュラム。

周りの友人たちは、やれ90点だった、A判定を取ったと喜んでいて、焦りの気持ちも出てきました。やれば出来る、根性と意地、と。ムキになってみたり、「こんなにやってもどうせ無駄だ」と投げやりになってみたり、気持ちの落ち着かない不安定な状況が続いていました。

メタ認知の大切さ

後になって、心理学の研究で学習と記憶について専門的に学んでいくうちに、ああ、なるほど、と当時の自分を振り返ることができるようになりました。

Learning Inability(無気力)という現象があります。無気力の学習、とも言おうのでしょうか。つまり、やってもやっても結果がでない、そんなことを繰り返すうちに、人は「どうせやっても無駄だ」と感じ始め、ストレスを感じたり、無気力になっていくことです。この現象は、鬱になったり、様々な精

神疾患を引き起こす行動原理になることもあります。高校時代の私はまさしくこの状態でした。そして、この「メタ認知」です。つまり、当時の私は闇雲に勉強し続けるうちに「何をやっても駄目だ」と思い、同時に、「何がわかっていて、何がわかっていないのか」ということを完全に見失った状態にいたのです。

更には、「わかっていない自分を認めること」が出来ない状態でもありました。それは、周りの友人たちや大人たちに対する、見栄やカッつけ、といった部分もありました。同時に「わからない自分」を周囲の人たちに見せることが、格好悪いことで、恥ずかしいことだと思っていました。今、自分が三十代の後半になって、当時のことを思い出せば、周囲に対して格好をつけて、分かったフリをして右往左往していた十代、二十代前半の自分を「馬鹿だなあ、恥ずかしいなあ。分らないって一言で楽になれるのに」と、笑うことができます。

「分かっていない自分」を認めること、見つけることで、「やってもやっても効果が現れない、故に次第にやる気をなくす、無気力になる、自暴自棄になる」そんな状態を回避できたの、と。

けれど、同時に、それがいかに難しいことかもわかっていました。歳を取って、経験を積んだからこそ笑えること、というのは誰にでもあることだと思えます。

今の私には、それに加えて、「心理学研究」という視点からの経験が有ります。その経験が、「私は理解している」ということを理解している」ということの大事さを教えていると考えます。

使った行動実験というのは、よく「ねずみが人間と同じような行動をするわけがないだろう」と言われることがあります。

動物を使った実験をする理由は、「脳の作りが単純で、でもその構造が人間のそれと似ている動物の脳や行動を見ることで、単純化された人間の行動原理、パターンを見ることが出来る」ということです。先にあげた、ストレスや鬱の行動原理の一部とされる Learning Inability(無気力の学習)もまた、鳩やねずみを使った実験から、行動パターンが解析された事象です。

しかし、人間と動物実験が決定的に違う部分。それは、人間の脳や心は動物のものよりも複雑で、人間は「社会通念・原理」に乗って行動することです。文化、歴史、そして言葉は、人間の一生に多大な影響を与えます。けれど、動物は、理想や通念、そういったものを持ちません。「食うか食われるか」ということだけを認識している動物と、絶えず、他者の存在を意識しなければ生きることが出来ない人間とは大きな差があります。

そして、それが人間が人間たる由縁であるとも言われます。研究室にいた頃、時々、私は考えました。迷路や実験器具の上で動くねずみたちをぼんやりと眺めながら、人間の行動や気持ちもこんな風に分かりやすく観察できればいいの、と。

このコラムでテーマにしている「メタ認知」というのは、人間独自の能力であり、他者を他者として理解し、その存在に影響された上での自分を知る、自分が知っていることを知る、ということになります。そう考えると、「分かっていないことを分かっていない」と言葉で聞くよりも実際は難しく複雑な行動です。

更に言えば、私達は置かれていく状況や環境、そして年齢や経験によって、その行動や行動の受け取り方というのはずいぶん変わってきます。先に挙げた私自身の例

メタ認知能力を高めるためには...

角田さんの原稿を受けて、編集部では人生や仕事において「メタ認知能力」を高めるためにどのようにしたらいいのかを調べてみましたので参考に紹介させていただきます。

仕事の中で「自分で」考え答えを出す

普段は敬遠しがちなことでも仕事になればやらざるを得ないことが多々あります。そのため思考が普段以上に働きやすい。苦勞して、ああでもない、こうでもないと思案すること、思考自体を比較して共通点・相違点などを深く考えたり、思考の組み立てや統合がなされます。このような抽象的思考を養うのは仕事の場合ほど適した場はないのではないのでしょうか。ただ、仕事の場合であれば、いつでもメタ認知能力が鍛えられる場になるかという点を決してそうではありません。仕事の場合でも、自分で考え、自分で答えを出すという姿勢がなければ、メタ認知能力を鍛えるに限らず、「大人」になった自分にとっては笑い事であるはずのこと、も、「子供」「青年」だった自分にとっては決して笑い事ではないこと、というのは沢山あるのではないのでしょうか。年齢に限らず、「大人」になっても、否、「大人」になったからこそ「このメタ認知、つまり、わかっていないことをわかっていると言えない、認められない状況もあるのではないのでしょうか。」

最後に、この一年、私の拙い文章にお付き合いいただきありがとうございます。皆様にとって、新たな年が健やかで幸せなものになりますように。そして、新たな年を迎えるにあたり、少しでも実りのあるおもしろいコラムが書けるように精進していきたい所存です。よろしくお願いたします。

すみだ かなこ (NY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)

参考文献 月刊『致知』2008年9月号 茂木健一郎氏&塩沼亮潤氏対談、棚橋弘季氏のブログ



【報告】青少年育成公開講座 「お点前の心」

平成23年11月8日 講師 山下宗洋先生 (茶道裏千家準教授)

今回2回目となる山下宗洋先生の茶道の体感講座が開催されました。初めて茶道を体験する参加者もいらつしやいました。日本文化の奥深さを実感されている様子でした。参加者の感想から一部を「紹介させていただきます。」

●お点前に参加させていただいて精神の滋養にあつた時間だった。肉体を働かせたら、食事で栄養をとるように、精神にも食べ物があるらしい。静の中で、それらが満たされていく時間だった。美は人生に大切なものだ。

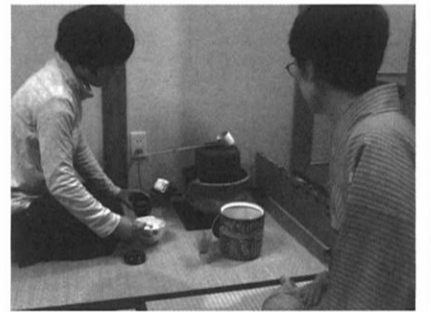
一期一会のかけがえがあつたけれど、あれは人だけではなく、瞬間瞬間に言えるもの。自分の殻を破り、脱ぎ捨てていくという事は、昨日まで、さつさまで、今までの自分とさよならをする事でもある。それは、自分の死と直視し続ける事でもある。その瞬間を生き続けることは、生まれては死んでいく変化のサイクルを見つめ続けるようなもの。

私は、それが自分にとって好むものであれ好まざるものであれ、自分が選んだ道において経ていかざるをえないプロセスであることを知った時全ての瞬間を大切にしようと思った。好もうが好ままいが、すべて愛おしいものなのだ。

いのちの森でそれを経験していたから、以前はこの言葉は人に相対する時のみ使っていたけれど、今の私は生きていく時間全てにおいて、この言葉を言えるようになったのだと思う。生と死のサイクルの中に、感じられる美しさに一期一会は、死にのぞむ武士の悲しみにしむる時間をさすのではない。生と死の真ん中にありながら、それらを超越した領域で交わされる美の交流なのだろう。(H・Sさん)

●山下先生のお点前の深さを感じました。同じことを同じように集中してやる、それによって心は静かに満たされていく。今の僕の課題のヒントがありありとみえました。僕の心の雑念、言いたがったりする自分、それは今に集

中してないからであり、それを解決するには今に集中することです。そうすることで、課題解決と満たされる思いを感じることができると思いました。又ぜひ来年も来ていただきたいです。(R・Eさん)



今回はお茶を点てるところからご指導いただきました

●いつも実習を通して心の静けさや動く禅をやっていた学んでいた。今日は茶道を通して静寂や禅を学ばせて頂いた。何か清められた様な感覚を覚えた。お茶をのむという事で感じた清らかさ。その場のエネルギー、空気、その場に奏でる茶がま・茶碗に注ぐ茶の湯の静謐な音で癒されました。波動調整されている様だった。(K・Hさん)

●去年に続き、出席させて頂きました。ざわついた心では聞き取れない音の世界を静寂の中に感じるののできた時間でした。心は静かなのですが、心地よい緊張感がありました。先生の所作、皆の1つ1つの動き、息づかいなど鮮明に感じることができ、集中力の高い状態だったと思います。(K・Tさん)

●今日はお茶のお点前を通しての山下先生との一期一会に感謝しております。先生のたちふるまいを見習って私も凛とした人間になれるようこれからも学ばせていただきたいと思ひました。お茶室にとどまらず、普段の生活や仕事への心得においても今日の学びを生かしていけるようにしていきたいです。

先生が演出された静にとても居心地のよさを感じました。お湯を注ぐ音も耳に心地よく、お茶をたてる音もまたすてきでした。集中して先生の所作を見ていたつもりでしたが、自分でやってみるとなかなか思うようにいかず難しかったです。

す。そんな側でお点前を教えていただけるお心づかいに本当に感謝していただきます。また、お茶碗やお菓子やお花にこめられたちよつとした心配りにも感激しました。

先生のようになややかな立ち振る舞いできるような人になっていきたいと思ひます。これからも今日の一期一会を糧に日々頑張っていきたいと感じました。(S・Mさん)

●お点前の時間は意識を深める時間だと感じました。決められた作法の中で静けさの中で内省をし意識を深めるそのような時間でした。日本人には、そのような精神性があり、その中で意識を深めているのだと思いました。日々日常で感じられない同じ部屋にいる人への思いやりの心も感じることができました。(T・Nさん)

●今日は「お点前の心」についての講義をしていただいた。お茶の作法では本当に今今今連続だった。今、目の前のこと一瞬一瞬、1つ1つの動作に気を込めていく、このことを通じて自分の心を清めていくのだからと思う。

いつも忙い中、あわただしく動いている毎日だが、そういう中でこのような一瞬一瞬に気を込めていく必要があると思つた。本当に「今」を大切にしていきたい。

全ての根本は一緒だと思う。今の前の一瞬一瞬に気を込めていく。これはお茶をしている時の心を意識していきたい。今回は本当に良かったです。ありがとうございました。(Y・Iさん)

茶道の様々なお話や礼儀作法についてもご指導いただきました



茶道の様々なお話や礼儀作法についてもご指導いただきました

2012年～2013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】 面接 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～) 【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真向かい、志を持って生活をする。様々な勉強会:「働き方」の輪読、講話、日々の生活の中での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

脳と心セミナー 講師 久間祥多先生(脳神経外科医) 2012年 7月15日(日)～16日(月祝) 11月10日(土)～11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。また、意識によって脳と心をどのように良い方向へ向けてゆくことができるのか、具体的にお話頂きます。脳と心に関するどんな質問も受け付けます。

気功合宿 講師 中健次郎先生 2012年 9月15日(土)～17日(月祝) 気功・太極拳・家庭療法・瞑想法・心のあり方・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、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) 2012年 1月 宮島基行先生(高野山真言宗阿闍梨) テーマ「今を意識的に生きる」 1月 ブレンド・デーヴィス博士(英国精神科医) テーマ「ザンビアの話」 3月 スティーブン・マクグリービー先生(京都大学農学部生物資源経済学部) テーマ「環境問題を考える」 4月 山下宗洋先生(茶道裏千家準教授) テーマ「お点前の心」 5月 松本賢治先生(㈱フラワーキッズ代表取締役) テーマ「自分に矢印」 6月 鈴木寛先生(ベッカライ麦星 パン職人) テーマ「環境保全とパン作り」 7月 久間祥多先生(脳神経外科医) テーマ「脳を知ろう」 8月 帯津良一先生(帯津三敬病院名誉院長) テーマ「食養生」 9月 中健次郎先生(気功家) テーマ「気功と人間の本質」 10月 帯津良一先生(帯津三敬病院名誉院長) テーマ「生と死の統合」

がん患者のための合宿養生塾 講師 帯津良一先生(帯津三敬病院名誉院長) 2012年 3月23日(金)～26日(日) 5月18日(金)～21日(月) 8月24日(金)～27日(月) 11月2日(金)～5日(日) 2013年 3月29日(金)～4月1日(日) 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(帯津三敬病院名誉院長) 2012年 3月23日(金)～25日(日) 5月18日(金)～20日(日) 8月24日(金)～26日(日) 11月2日(金)～4日(日) 2013年 3月29日(金)～31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統合医療についても学びます。

親子で学ぶ心の悩み相談勉強会 講師 巽信夫先生(信州大学病院外来専任医) 2012年 4月以降開講予定 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、様々な実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) 2012年 1月7日(土)～9日(月祝) 8月31日(金)～9月2日(日) ご要望をいただき、8月に引き続き、来春も般若心経を中心に学びます。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、日々の心のあり方や生活が良い方向に導かれるように、ご指導頂きます。