

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. 5  
2007.NOV.

平成19年11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

## 明日の地球のためにみんなで一歩を 美しいこの星を守りぬくために



月尾 嘉男  
東京大学名誉教授

### 十萬倍に増えた 人類の消費エネルギー

である。問題を解決するには、人口を減少させるか、エネルギー消費を減少させればよいが、前者を政策として実施するのは困難であるから、後者が解決の主要な方法となる。その方法を今回は紹介したい。

### エネルギーを削減する 技術を生活に取り入れる

現在、大半の電球は白熱電球であるが、同一のソケットに挿入することのできる省電力電球が販売されている。約二五％の消費電力で同一の照度を確保できる。問題は価格が白熱電球の約一〇倍ということである。しかし寿命も一〇倍近くある。一定時間使用するとして年間の電気代金と償却費用を合計してみると、白熱電球が約四二四〇円、省電力電球が約一六九〇円になり、省電力電球が大幅に有利である。

## 環境問題に挑戦する 最高の技術は節約

～環境問題の根底にある原因は  
十萬倍に増えた人類の消費エネルギー～

一万年前、地球には約五〇〇万人の人間が棲息していたようである。そして現在には六五億人と千倍に増加した。爆発的である。もうひとつ爆発したのがエネルギー消費である。一万年前とは人類が農業を開始する直前であり、人間は一日に自身の肉体を維持する二五〇〇キロカロリーもあれば十分に生活できた。しかし現在では、一人が一日に約二五万キロカロリーのエネルギーを消費して生活している。百倍の増加である。



江戸時代の江戸は当時世界屈指の100万人都市であったが、完全循環を実現していた。実際、紙、人糞、本、灰、着物、傘など色々なものが再利用されていた。(月尾先生監修「地球共生」より)

生活水準を一定に維持してエネルギー消費を半分できればフアクター二、一割のエネルギーで可能であればフアクター一〇と表現する。すなわち節約できる割合の逆数で表現するのである。様々な努力がなされ、一〇年前の製品と比較して、電気冷蔵庫ではフアクター三、電気洗濯機もフアクター二を達成している。そこで一〇年以上前の家庭電化製品を使用している家庭が、すべて最新の製品に更新したと仮定して計算すると、電力消費は六割節約できる。製品購入の初期投資は必要であるが、電気料金を年間一八万円支払つていけば、その六割の一〇万円以上の節約になるから、数年もすれば初期投資も回収できる。

しかし、さらに優秀な技術も登場している。毎日、新聞を家庭まで配達してもらわずに電子新聞に転換するとフアクター二〇、書店で書籍を購入しないで電子書籍で読書をすればフアクター四〇になる。これはトータルエネルギーといひ、コンピュータの製造、通信回線の敷設など、使用するエネルギーをすべて計算して比較した結果である。情報通信技術は生活を便利にするだけではなく、環境問題を解決するのに有効な手段なのである。

そこで、毎日通勤しないで自宅で情報通信機器を使用して在宅勤務をする、買物は可能な限りインターネットショッピングにする、VICSを利用して渋滞の道路を回避するなど、二〇一〇年迄に徹底して情報通信技術を仕事や生活に導入すると、一〇年間で炭酸ガスの排出は三・九％削減できるといふ推計がある。これは日本が削減すると国際的約している目標の約六五％に相当する。



人類史上最後の0.2%でエネルギー消費が一気に10万倍になった現代社会

### 炭酸ガス排出削減の計画 もエネルギー節約に期待

もうひとつの問題は待機電力である。家庭にあるフアクシミリ機器には一日にせいぜい数枚しか情報が伝送されてこないと、二四時間通電している。衛星放送のチューナーや温水洗浄便座をはじめ家庭には利用しないときにも通電している機器が多数あり、その待機電力を合計すると、日本の総発電量の七％になる。これは沖縄電力の供給電力のほぼ三倍に匹敵する。そこで利用するときだけ通電する補助機器が開発されている。

リサイクルも重要である。ある重量のアルミニウムを入手するためには、その約八五倍のボーキサイトを精錬する必要がある。しかし、回収したアルミニウムなどからアルミニウムを製造すると約二・五倍の重量を処理すればいい。世界最高の金鉱は鹿児島県の菱刈鉱山から採掘されるもので、



リサイクルも重要

トンあたり六〇グラムの純金が採取できる。しかし、携帯電話話から純金を回収すると、トンあたり約二〇〇グラムになる。これを都市鉱山という。

すべて細々とした内容であるが、このようなチリチリの累積が最大の効果をもたらす。今世紀末までに炭酸ガスの排出を一〇〇億トン削減する計画があるが、その約一八％はエネルギー節約に期待されている。第二は海洋貯留の約一五％であるが、これは技術開発が必要で、七〇年後に実用になるかどうかという方法である。一人一人が

### 【コラム】 地球共生 美しいこの星を守り抜くために

#### 地球環境の現在を探る

- ▽二〇五〇年には九〇億人!?
- ▽人口の増加
- ▽現代人の生活は王様を超えた
- ▽エネルギー消費の増加
- ▽人類登場は最後の二分間
- ▽地球時計
- ▽地球規模での生命の消滅
- ▽崩れる食物連鎖
- ▽地球の肺がなくなる!?
- ▽世界の森林の消滅
- ▽生物の棲めない死の湖に
- ▽酸性雨の被害
- ▽いつかなくなるエネルギー資源
- ▽化石燃料の限界
- ▽生活用水が危ない
- ▽淡水の不足
- ▽人間が招いた温暖化
- ▽地球温暖化の進行
- ▽海面上昇の被害
- ▽水没の危機にさらされるツバル
- ▽オゾン層の破壊
- ▽紫外線量が増加
- ▽人口増加が生む砂の海
- ▽進む砂漠化
- ▽広がる海洋汚染
- ▽生活排水が最大の原因

#### 地球温暖化の進行

地球は、この一〇〇年くらいの間少しずつ暖かくなっています。それは、気候や生態系のバランスを崩し、地球全体にさまざまな影響を与えることから、地球と人類の未来を考えるうえで

可能な節約は量的には微々たるものであるが、環境問題に挑戦する最大の方法もまた節約なのである。

つきおよしお・子供時代より長距離走行能力を発揮し、小中学校では駅伝の学校代表選手となる。1980年代に伝つてアルペンスキーからクロスカントリースキーに転向し、毎年2月に100キロメートルクロスカントリースキー大会に出場。1990年代になってカヤックを開始し、地域の有志とともに環境維持や地域振興を目指す私塾を18箇所で開催。定年とともに大学教授や政府職員を辞任し、週休4日を目指してテレビジョン放送やラジオ放送に出演しながら生活している。ホームページ「月尾嘉男の洞窟」http://www.tsunokio.com 参照

重大な問題となっているのです。気象庁の解析によれば、二〇〇五年六月の世界の地上平均気温は調査を始めた一八八〇年以来、最も高い記録となりました。過去一〇〇年で世界の気温は〇・七度、日本では一・〇度上昇しており、一〇〇年後には、最悪の場合五・八度気温が上昇するとの予測があります。人間が燃やす化石燃料が大量になったために大気中の温室効果ガスの量が増え、宇宙に逃げ出す熱が減り、大気中の温度が上昇しはじめたのです。一八世紀の産業革命以降、大気中の二酸化炭素濃度は、三〇％以上増加しました。

気温が高くなると、世界各国の気候が変化し、猛暑、寒波、干魃、台風、集中豪雨などの異常気象が増えると考えられています。(以上 『地球共生』 監修 月尾嘉男先生 講談社より抜粋)



地球温暖化終末時計の刻まれている(今世紀末に予想される)約一・三℃の海面温度の上昇により、さんごの白化や広範囲な死滅が頻発すると予測されており、気温の上昇に伴い、数億人が水不足の深刻化に直面するとされています。

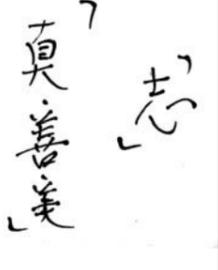
現在のペースで人類社会が温室効果ガスの排出を続けていけば、この上昇幅はいずれ突破されることが予想され、まさに「地球温暖化終末時計」の刻まれている状況にあるといえます。地球温暖化対策の加速が差し迫った課題となっています。(平成一九年度環境・循環型社会白書) 環境省編 より要約

【特集】環境問題の現実と問題解決のための提言

一人一人のいのちが光輝く調和の時代を目指して……

今回は、「環境問題」にテーマを絞り、現状の把握と予測 今後の方向性への提言について、いのちを根底に据え、考えてみたいと思います。月尾先生にもご多忙中、寄稿頂きました。環境問題の根底にあるのは、人類史から見るとほんのわずかな間に、人類の消費エネルギーが十万倍という爆発的に増加したことご指摘頂きました。その増加は地球循環の許容範囲を超えてしまったのです。その解決のためには、エネルギー消費を削減し、人類も地球の循環の許容範囲内で生活するほかないこととなります。← (次ページの最上段へ)

依田巽氏(株)ティールイリミテッド代表取締役 から頂いたお言葉



いのちのつながりを感じ 共によりあう意識を育む ~環境問題へのアプローチとして 将来世代への責任として~



塩澤 研一 (いのちの森文化財団副理事長)



最上流の水は美しいが……

人間の日々の営みが人類の未来を危うくしている 二一世紀はアクエリアスの時代(水瓶座の時代)である、と言われて久しい。三〇年前では日本において「水を買って飲む」などということ想像していた人は少なかったのではないかと感じる。近年はこの「水の問題」に加え地球温暖化による気候の変動、エネルギーの枯渇、人口増による食料難など地球や人類の未来を危うくしていることが懸念されている。そしてその大半の原因が「人間の日々の営み」によるものであることが明らかになっている。では人間自身はどうなのであるかと、自らのまわりを振り返ってみれば、医療の進歩とは裏腹に「病氣」は確実に増えているし、健康的と言えらる生活を送っている人は少ないの

が現状と言える。一方、近年急速に経済成長を続けている隣国中国はと見れば、その経済発展の陰の部分で日々報道される、拝金主義が横行しているとの印象が強い。もはや中国から輸入される食材を含めた製食品の安全度は人間存在にも大きな陰をおとっていると云わざるを得ない。最近、中国の人が書いた中国で生産されている危険な食品についての本を読むと背筋が寒くなるが、これは中国に限ったことではなく、むしろその源流が日本にあることが解る。近年人間は確かに科学技術を発展させ、我々人類はその恩恵を十分に受けてきたものではあるが、その一方であまりに負の遺産を残すすぎたのではあるまいか。

二〇世紀は戦争をはじめとした対立の時代と言えないではないか。最大の汚点であったとされるベトナム戦争はアメリカにもベトナムにも双方に大きな傷を残した。最近この戦争で使われた枯れ葉剤の被害とされるベトナムの双子の兄弟の一人が他界したとの報道を目にした。臓器を共有するという悲惨な双子がそれぞれ切り離されたのは近代科学の叡智とは言え、二人にとって様々な障害を残し、その後の人生は想像を超え

【コラム】 環境問題の根底にある心の問題ー欲について 未来は一人一人の良心に委ねられている 人類の消費エネルギーが急激に増加したことが、環境問題の根底にある原因で、その解決の手段として節約が大変有効だということ月尾先生に指摘頂きました。問題の原因がわかり、その解決法まで分かっているのにそれは実際、実行されているのでしょうか? たとえば一九九七年に地球温暖化防止の国際会議で日本は温室効果ガスを、一九九〇年レベルからマイナス六%減らすことが決まったのですが、実際二〇〇五年には、プラス約八%を排出してしまっています。つまり、解決法である節約が全体として実行されていないということですから、なぜでしょうか? この原因には、「自分さえよければ

しまったのではないだろうか。そんな大きな時代の終末とも言える一九七五年に私達は重い障害を持つ娘を授かった。それを契機にそれまで自分とは無関係であると思っていた世界との繋がりが始まった。守らなければならぬ「いのち」がそこにあった。自分ではどうすることも出来ない幼い「いのち」は私たちに何を大切にしなければならぬかを示していた。私達はこの小さな「いのち」を守ることによって血涙を注いで歩み始めた。それは誰かに言われたとか教えられたとかいうものではなく、魂の奥から滲み出てくるような嗚咽にも似た叫びでもあった。その叫びは社会全体に対してぶつけようのないもののように感じられた。十数年の歳月を経て、その根底に「他者とのいのちの繋がりが」あることに気がつき始めることになる。

二八年前、私達はそれまでの生き方を全てを精算して、信州の山の中に重い障害を持つ娘と妻との三人の生活から人生の再出発をした。朝起きると薪ストーブに火を点ける

何を大切にしなければならぬのか そんな大きな時代の終末とも言える一九七五年に私達は重い障害を持つ娘を授かった。それを契機にそれまで自分とは無関係であると思っていた世界との繋がりが始まった。守らなければならぬ「いのち」がそこにあった。自分ではどうすることも出来ない幼い「いのち」は私たちに何を大切にしなければならぬかを示していた。私達はこの小さな「いのち」を守ることによって血涙を注いで歩み始めた。それは誰かに言われたとか教えられたとかいうものではなく、魂の奥から滲み出てくるような嗚咽にも似た叫びでもあった。その叫びは社会全体に対してぶつけようのないもののように感じられた。十数年の歳月を経て、その根底に「他者とのいのちの繋がりが」あることに気がつき始めることになる。

静かに座禅をし、自分を振り返る。畑作業をしてから玄米に漬け物、みそ汁の質素な食事をとり、会社に出勤する。夕方、休日には畑作業や薪割など自然の中での生活は自分を振り返る貴重な期間であった。山に来て一番驚いたことは「いのち」が溢れている」ということであつた。外から来て山の中を通り過ぎていくことでは決して解らない「いのち」の存在に生活をしてみて始めて気づく。

しいや、「今さえよければとりあえずいいや」、「めんどくさい」、「これくらいいいや」などという「人間の欲」が深いところに潜んでいるのではないのでしょうか。この「欲」を律し、克服することが同時に必要であると思うのである。現状の便利で、快適で、自由で、楽な生活は長くは続けれないことは明らかになってしまいが、私たちが日常にはそうした危機感も、将来世代にツケを先送りしたり、途上国の文化や自然を破壊

「限りあるいのち」を持つ私たち人間は人間だけの為の地球ではないことに気が付かなければならない。また、今の時代の人類だけのための地球ではないことにも気づく必要がある。将来世代に対する私たちが現代に生きる人類の責任とは何か、大きな命題である。山に来てからの一〇年は日々自らを振り返る毎日であつた。私達はこの一〇年の夙奮奮胆の歳月を経て、それまで学んできたこ

し、利益を上げている自覚も乏しいでしょう。本心で、「将来世代にツケを先送りしてやろう、途上国の文化や自然を破壊し儲けてやろう」と望んで、生きている訳ではないと思いますが、現状の生活を続けている限りでは、結果としてそうなるってしまうのである。現状を変えるには、まず自分のやっている事実を努力をして奥深く知ることが重要で、その中で人間の良心が自分を自覚めさせてくれます。自覚した一人一人から、本気で現状を変える行動が地球を救う核心的な方法です。未来は、私たちが一人一人の良心に委ねられているのです。(塩澤 研一)

飲料缶消費量の国別比較ー日本は? 静かに座禅をし、自分を振り返る。畑作業をしてから玄米に漬け物、みそ汁の質素な食事をとり、会社に出勤する。夕方、休日には畑作業や薪割など自然の中での生活は自分を振り返る貴重な期間であった。山に来て一番驚いたことは「いのち」が溢れている」ということであつた。外から来て山の中を通り過ぎていくことでは決して解らない「いのち」の存在に生活をしてみて始めて気づく。

「限りあるいのち」を持つ私たち人間は人間だけの為の地球ではないことに気が付かなければならない。また、今の時代の人類だけのための地球ではないことにも気づく必要がある。将来世代に対する私たちが現代に生きる人類の責任とは何か、大きな命題である。山に来てからの一〇年は日々自らを振り返る毎日であつた。私達はこの一〇年の夙奮奮胆の歳月を経て、それまで学んできたこ

し、利益を上げている自覚も乏しいでしょう。本心で、「将来世代にツケを先送りしてやろう、途上国の文化や自然を破壊し儲けてやろう」と望んで、生きている訳ではないと思いますが、現状の生活を続けている限りでは、結果としてそうなるってしまうのである。現状を変えるには、まず自分のやっている事実を努力をして奥深く知ることが重要で、その中で人間の良心が自分を自覚めさせてくれます。自覚した一人一人から、本気で現状を変える行動が地球を救う核心的な方法です。未来は、私たちが一人一人の良心に委ねられているのです。(塩澤 研一)

し、利益を上げている自覚も乏しいでしょう。本心で、「将来世代にツケを先送りしてやろう、途上国の文化や自然を破壊し儲けてやろう」と望んで、生きている訳ではないと思いますが、現状の生活を続けている限りでは、結果としてそうなるってしまうのである。現状を変えるには、まず自分のやっている事実を努力をして奥深く知ることが重要で、その中で人間の良心が自分を自覚めさせてくれます。自覚した一人一人から、本気で現状を変える行動が地球を救う核心的な方法です。未来は、私たちが一人一人の良心に委ねられているのです。(塩澤 研一)



絶妙に生かし、生かされあういのちの営み

【特集】環境問題の現実と問題解決のための提言

# 今、私たちにできることは何か、地球の危機を知ろう！

つまり、現代社会が地球容量の限界を超えていることを認識し、安ければいい、儲かればいい、楽だからいいというような自分の目先の利益に走りがちで、行動を超えて、将来世代に配慮をした生活や経済・政治・教育・文化のあり方を実行していかなければなりません。そのための提言を塩沢研一副理事長に伺いました。できることはたくさんあります。あなたは、今から何を始めますか…。(漫画は京都大学名誉教授の高月紘先生からお許しを頂き挿入しました) ※次号は「医療」をテーマに考えていきます。



高野山真言宗管長 松長有慶 猊下の書

とを少しづつ縁ある方々と共有する時間を持つことになる。多くの方々の支援を頂いて水輪という建物が建設されたのは一五年前である。「人類の意識の進化をめざす」水輪の活動は人間一人ひとりの意識の進化なくして現代の抱えている諸問題は解決できないのではないかとこの思いから始まった。決して大きなことをしようという思いではなく、まず一人一人が自らの意識を進化させなければ世界も変わらなれないという思いであった。水輪ができて一五年、この活動は「財団法人いのちの森文化財団」として引き継がれていくことになった。私たちは遅々たる流れを静かに作ってきた。けつして大きな流れに組することなく、一人からひとりへと伝えていきたいと思っていた。直接に自らの言葉と行動を持って伝えていくことが実は最も確かなことであり、信頼出来る事なのだと思っ

「共に生き合う関係」へ向かう時代の流れ 一九七八年当時、私は障害を持つ子供達の抱えている問題の解決の方向を指し示すものとして「共に生きあう社会の創造」と位置づけたい。今で言う「共生」ということなのである。教育の現場では昭和五四年度の「養護学校義務化」が大きな論議を呼んでおり、障害児が教育が受けられる権利が得られたと評価する動きがあれば、一方で健常児と分離する差別であると批判する動きもあり、論議は平行線をたどっていたが、最近ユネスコ(国連教育科学文化機関)が提唱している「インクルーシブ(すべての人を包み込み、すべての人に解放された)教育」という流れを見れば時代は大きく「共に生きあう関係」を求めていることが解るだろう。この問題は私たちが「いのちの森文化財団」としてその後水輪の会、いのちの森文化財団の設立へと流れを進化させていったことにも大いに関係していることではあるが「生かす死まで生きあうコミュニティの創造」へと目指すところは教育に留まらず、「いのちまると」の生活、労働、学びへと深化して行かざるを得ない。部分ではなくホリスティックな生を生きあうところに行き着くのだ。そしてその流れの根底には「限りあるいのち」を慈しみ、「共に生きあう」という高次元の意識のありようが問われていると思っ

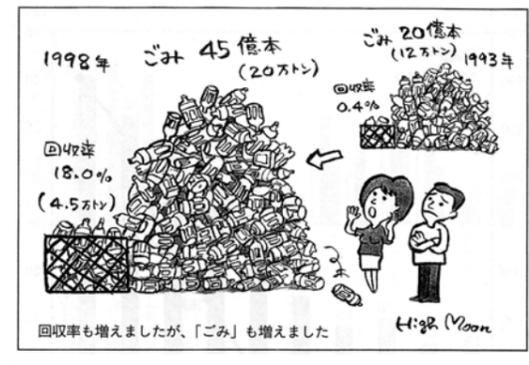
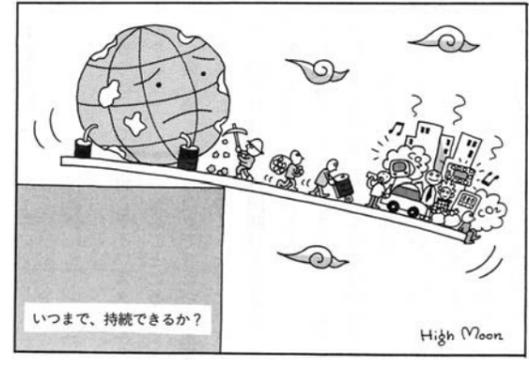
環境問題への実践は「共に生きあう」意識と生き方の中にこそ育まれる この財団の動きはこの高次元の意識への進化を「教育と文化」の育成を通して実現することを目指している。従って、経済活動も労働も「金物」から次の時代を支える「文化資本」＝「高次元の意識の形成」へと昇華していかねばならないと考えている。財団で行っている様々な「養生塾」「感性法講座」「メンタルヘルズ講座」「ボイスセミナー」などの「学び」も、この「共に生きあう」という高次元の意識の形成をめざしての活動である。この意識から発せられる生き方の中にこそ尾尾齋先生が提唱されている環境問題にアプローチした具体的実践が育まれていくのだと確信している。そしてこの生き方は将来世代への私たちが果たすべき最大の課題であると思っ

水の惑星「地球」がその未来から見たとき美しい輝きを保ち続けていることを願わずにはいられない。本財団の設立基金を「負担頂いた依田君氏が初回の理事会で議員会において私に「この言葉の意味を大切にしていきたい」と言っ書いて下さった言葉がある。「志」「真・善・美」はこの財団がめざすものを言い当てた真心の言葉として深く心に刻んでいる。

しおざわけんいち：一九四七年長野市生まれ天秤座。明治大学工学部工業化学科卒業。私立学校、社会福祉施設等の職員を経て一九九三年「水輪」を設立。また、この間中高生の進路指導に一年間関わるなど教育と福祉に関する活動に長年携わる。二〇〇三年自然農と園芸療法を柱とした「水輪ナチュラルファーム」を設立。代表取締役社長。「いのちの森文化財団」に参加。二〇〇六年「財団法人いのちの森文化財団設立、同副理事長。日本内観学会会員。

ノーベル平和賞受賞 アル・ゴア元副大統領 出演映画「不都合な真実」より 地球温暖化防止のため「私にできる10の事」

- [1] 省エネルギー型の電化製品や電球に交換しましょう。
- [2] 停車中は、エンジンを切り、エコドライブしましょう。
- [3] リサイクル製品を積極的に、利用しましょう。
- [4] タイヤの空気圧をチェックしましょう。車の燃費基準を上げれば、無駄なエネルギー消費を防げます。
- [5] こまめに蛇口をしめましょう。水道の送水に使用されるエネルギーを削減することが出来ます。
- [6] 過剰包装、レジ袋を断りましょう。買い物は、リサイクル・エコ・バッグを使いましょう。
- [7] エアコンの設定温度を変えて、冷暖房のエネルギー削減をしましょう。
- [8] たくさんの木を植えましょう。1本の木は、その生育中に1t以上の二酸化炭素を吸収することが出来ます。
- [9] 環境危機について、もっと学びましょう。そして、学んだ知識を行動に移しましょう。子供たちは、地球を壊さないで、と両親に言ひましょう。
- [10] 映画「不都合な真実」を見て地球の危機について知り、友達に勧めましょう。



今すぐできるエネルギー節約のすすめ

もっと積極的に取り組んでみよう!!

月尾先生がご提案されているエネルギー節約について、今すぐできる方法を「いのちの森通信」編集室でまとめさせて頂きました。ご参考にしてみなさまもぜひ取り入れてみてください。経費の削減にもつながります。

- 掃除機は片付けてからかける  
掃除機をかけるから片付けてから、スイッチを何度か付けたら消したりして掃除機をかけるのはエネルギーのムダ
- 待機電力の節約  
就寝中や外出中のテレビをリモコンではなく、主電源を切ったり、使っていない間の携帯電話の充電器をコンセントから抜くことにより待機電力が節約に。他にもエアコン、ラジカセなどがあげられます。
- 食品は冷やしてから  
冷蔵庫、冷凍庫に食品を入れる時は冷ましてから入れましょう。暖かいまま入れると、エネルギーのムダ
- 家族の方は一緒に入ったり、湯が冷めないうちに続けて入りましょう。またお風呂のふたは、こまめに閉めるとお風呂の温度が下がりにくくなります。
- 買い物の時に  
本当に必要な物をちよつと考え

ののがよいでしょう。

- 洗い最中は水を止める  
歯磨き、洗顔、手洗い、食器洗いなど、使っていない間水道は止めてみましょう。習慣にしてしまつと、当たり前になってしまいます。
- お風呂の追い炊きを減らす  
家族の方は一緒に入ったり、湯が冷めないうちに続けて入りましょう。またお風呂のふたは、こまめに閉めるとお風呂の温度が下がりにくくなります。
- 買い物の時に  
本当に必要な物をちよつと考え

になり、他の食べ物も傷みます。またドアはできるだけ短時間で、簡単だけに重要なことです。中身を探さなくてもいいように整理を心がけましょう。

- 冷蔵庫の周りをチエック!  
冷蔵庫は周りに熱を放射しているため、周りに隙間がないと、熱効率が悪化して、消費電力が増加してしまいます。冷蔵庫と壁の余裕は少なくとも、後ろ側は10センチ以上、側面は2センチ以上取り、上面に物を乗せないようにしましょう。
- 冷たい飲み物は、凍らせておきましょう。  
冷たい飲み物は、凍らせておきましょう。冷たい飲み物は、凍らせておきましょう。
- 冷たい飲み物は、凍らせておきましょう。  
冷たい飲み物は、凍らせておきましょう。
- 冷たい飲み物は、凍らせておきましょう。  
冷たい飲み物は、凍らせておきましょう。

てみましょう。買い物はその商品に一票投票する事と同じです。家電などは省資源・省エネルギーのもの、食料品はできるだけ近くで生産された旬の物を選びましょう。

- クルマは便利だけど、公共交通機関や自転車も積極的に利用し、体も使ひましょう。
- リサイクルよりもリデュース(不要な物は出さない)リユース(再利用)
- リサイクルだけでは、エネルギー節約、環境問題の解決に向かうことは難しいと言われています。ペットボトルを例に見ると分かりますが、いくらリサイクルを進めても、排出量が増えればエネルギー節約にはなりません。そこで、リサイクルではなくリデュース、リユースのエコライフ型を紹介いたします。
- ① 買ひ物袋を持参する(レジ袋は不要)、② ヒールはピンで飲む(リターナブル容器に変えるので缶は減るがびんはやや増加)、③ 水筒を持参する(飲料容器が減る)、④ ふきんやハンカチ使用しティッシュの消費量を半減させる、⑤ 割り箸は使わない、⑥ トレイパックされていない裸売りのものなるべく買ひトレイパックを半減させる、⑦ 衣類はパザールに出す、⑧ 包装紙なども含め紙のリサイクルを増やすなどです。
- これを発行した場台の現状型に比べてゴミ、二酸化炭素共に約半減の効果があつたという試算があります(「こみ問題とライフスタイル」著高月紘先生「京都大学名誉教授」日本評論社より) High Moon のサイン入りの漫画は高月先生の作品です。

# 2007～2008年いのちの森文化財団主催事業 ～一人一人のいのちが光輝くために～

## 社会教育事業

**実践教育講座** (2007年)  
 講師 芳村思風 先生  
 2月3日(土)～4日(日)  
 4月14日(土)～15日(日)  
 6月9日(土)～10日(日)  
 10月13日(土)～14日(日)  
 12月15日(土)～16日(日)

家庭で、会社で、学校で、教育現場の荒廃はもはや限界まで来ています。教育のテクニックでもコミュニケーション論でもなく、生きた人間教育とはなにか？という根源的な問いに答えつつ、教える側の現場でのどんな悩みにも直接お答えします。知識教育という理性からの教育の限界を突き破り、感性にもとづいたところに働きかける教育論を学びます。体感講座も同時に行い、自然との触れあい等を通していのち、自然、自分とのつながりを再認識します。



**いのち学** (2008年)  
 講師 帯津良一 先生  
 3月20日(休祝)～22日(土)  
 5月9日(金)～11日(日)  
 7月11日(金)～13日(日)  
 9月5日(金)～7日(日)  
 11月14日(金)～16日(日)

医療現場における物理的な療法や診療にかたよった医療が社会的な問題に発展しつつあります。医療に対する不信感の多くは技術的な問題というよりもむしろ多くの場合、医療従事者に向けられていることが少なくありません。医療をこころも含めた統合的な観点でとらえ直し、人生をより豊かに、いのちがいきいきと輝くような方向へと向かうための医療を志す医療従事者のための講座です。講師はホリスティック医学協会会長の帯津良一先生。先生の医療に対する姿勢、場のエネルギー学、気、こころと西洋医学などを講義頂くほかに、先生と患者さんとのコミュニケーション現場を体験する臨床体験もあります。



**養生塾** (2008年)  
 講師 帯津良一 先生  
 3月20日(休祝)～23日(月)  
 5月9日(金)～12日(月)  
 7月11日(金)～14日(月)  
 9月5日(金)～8日(月)  
 11月14日(金)～17日(月)

何度も参加する人がいるほど人気の高い講座です。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、不安への対処法、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の時間も設けています。また帯津先生の気功教室や楽しい講演もあり、心温まる講座です。食事は天然素材を活かした無添加薄味の健康自然食。生活における養生を学び、病を抱えつつも前向きに生きることの大切さを共に学びます。



**メンタルヘルス講座**  
 講師 巽 信夫 先生  
 (2007年)  
 11月30日(金)～12月2日(日)  
 (2008年)  
 2月15日(金)～17日(日)  
 2008年度日程はこちら→

うつ病、パニック障害、解離性障害、自殺率の急増、物文明の急速な発達にともない人の心が急速に崩壊しつつあります。西洋心理療法をベースに心の仕組みを学び、崩壊しつつある心環境を癒し、生きるエネルギーを高めていきます。本講座はこころの仕組みを学ぶ講義と大自然の中であふれるいのちを体感する体感講座の2部構成です。講師は前、信州大学医学部精神医学教室助教授。2008年度日程：4月11日(金)～13日(日) / 6月13日(金)～15日(日) / 8月22日(金)～24日(日) / 10月17日(金)～19日(日) / 12月5日(金)～7日(日) / 2009年2月6日(金)～18日(日)



**内観セミナー**  
 【随時開催】

自身の過去を振り返り、父、母、仕事場の上司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ることが出来、今後の生きるビジョンが見えてきます。日程・参加費はお問い合わせ下さい。



**医師から学ぶホメオパシー**  
 講師 細谷律子 先生  
 黒丸尊治 先生  
 竹中恵美 先生  
 10月19日(金)～21日(日)  
 12月7日(金)～9日(日)  
 (2008年)  
 2月1日(金)～3日(日)  
 4月4日(金)～6日(日)  
 6月6日(金)～8日(日)  
 8月1日(金)～3日(日)

自然治癒力を引き出し、心と体を癒す21世紀のエネルギー医療といわれるホメオパシー。天然成分から抽出されたエネルギーは肉体に加え心や生命力にまで効果を発揮します。講師は、英国ホメオパシー認定医の細谷律子先生、黒丸尊治先生、竹中恵美先生です。「医師による確かなホメオパシーを学びたい/家庭で使えるホメオパシーレメディを学びたい/真のホメオパシー治療を知りたい/自然治癒力を引き出したい」方対象。全6回。大自然の中であふれるいのちを体感する体感講座の2部構成プログラムです。  
 第1回：ホメオパシー総論 / 第2回：森田療法とホメオパシー  
 第3回：ホメオパシーによる治療の実践 / 第4回：子供とホメオパシー  
 第5回：老いとホメオパシー / 第6回：癌とホメオパシー



**リーダーシップセミナー**  
 【随時開催】原則1週間以上

生活を通して学ぶ。心の持ち方、人との関わり、志。また中間管理職や教員、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しっかりと人格を磨き、人を引きつけ導く力をつけていきます。



## 文化事業

**スーザンオズボーン  
ボイスセミナー**  
 2008年度開催予定

歌は魂の直接の言語であり、どんな人にも備わっていて、どんな場所でも通じ合えるコミュニケーションです。「長野冬季オリンピック・パラリンピック」で世界に熱唱したスーザンのセミナーです。あなたの心の声を解放し、自己の深いレベルでの癒しと気づきをもたらします。



**ウォンウィンツァン  
ワークショップ**  
 (2008年)  
 9月13日(土)～15日(月)祝  
**コンサート** 9月14日(日)

NHK「こころの時代」「家族の肖像」などの音楽でおなじみのウォンさんのセミナー。ウォンさんが大切にしているのが「いのち」とのつながり。自分とつながり、参加者をつなぎ、自然の空間の中でつながり、今一瞬の音を奏でる魂のピアノです。演奏中も体を横たえ完全にリラックスして聞くピアノコンサートです。お子さまから大人まで幅広い層の方がご参加されます。



## 青少年育成事業

**自然観察会  
秋の戸隠散策** (2008年)  
 10月24日(金)～26日(日)

秋、静寂の中に朱色に染まる飯綱・戸隠の大自然。静かな時の流れのままに身を任せ自然を満喫しましょう。無農薬自然農法のお野菜をたっぷり使ったお食事と、天然温泉でのんびりと心も体も癒しましょう。



**こけ玉グリーンアート  
セラピー**  
 【随時開催・日帰り】

こけ玉は私たちのこころの風景を映し出し、元気を与えてくれます。野山を散策し、自分の気に入った植物を集め、創作していきます。出来たこけ玉は手入れをすれば何年でも生き続けます。日程・参加費はお問い合わせ下さい。



## 社会復帰・自立支援事業

**ワーキングスタディー  
ステイ**  
 【随時開催】

ライフスタイルを変えたい方、考え方・心の癖を直し、プラス発想したい方、生きる意味を見つけた方、輝いた生き方を求めている方など対象。スタッフとの共同生活・仕事・ミーティング・坐禅等、今を一生懸命生きることを通して学びます。日程・参加費はお問い合わせ下さい。



**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。全国の青少年の皆さん、一人で悩まずぜひ連絡を下さい。日程はお問い合わせ下さい。

※参加会費の中には健康養生食、宿泊、夕朝食、講師謝礼が含まれます。

### 皆様のお力をお貸し下さい いのちの森文化財団 青少年育成センター設立 特別基金のお願い

目標額 2,500万円 期間 平成19年4月1日～平成21年3月31日

特別基金お振り込み先 ①郵便振替口座 00520-3-42181 名義 財団法人いのちの森文化財団  
 ②八十二銀行本店営業部 普通口座 1093531 名義 財団法人いのちの森文化財団

#### 青少年育成センター「いのちの森の学校(仮)」概要

場所 農地に隣接するグリーンオアシス南東の一角  
 施設 木造2階建 2階：宿泊部屋(全6部屋) 1階：多目的スペース(農作物加工、園芸作業、食事他) 地下：貯蔵スペース  
 対象 青少年(いのちを中心とした生き方を模索したい・学びたい方、悩みを解決したい方)  
 事業 短期・中長期ワーキングスタディー受け入れによる、社会学習支援・自立支援・社会復帰支援



### いのちの森文化財団設立一周年 みなさま、ご寄附 ありがとうございます

財団法人いのちの森文化財団は昨年設立より一周年を迎えました。設立準備段階よりこれまで、多くの皆様の浄財をご寄附頂き支えて頂きましたこと、誌面を借り御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

現在「いのちの大学構想・青少年育成センター」特別基金に1,200万円程のご寄附が集まっています ありがとうございます

財団役員・スタッフ一同、使命をより深く自覚し、ますます必要性が高まっている青少年育成センター設立に向けて一層精進して参ります。今後ともご支援、ご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。

#### ご寄附頂いた皆様(五十音順)

青木擴憲様 / 赤坂博史様 / 熱田民恵様・佳子様 / (株)アフリカタロウ様 / 稲盛和夫様 / 石井チエ子様 / 石川久代様・奈穂様 / 石原健一様 / 石原彰子様 / 井出芙美子様 / 伊藤勇様 / 上野裕子様 / 梅田和江様 / 江見いづみ様 / 大井晃子様 / 太田寿美様 / 岡崎昌三様 / 岡田さなひ様 / カーンかおる様・ズヘイル様 / (株)ガイアシステム様 / 久間祥多様・久恵様 / 草野澄江様 / 久保村昌史様・由樹様・眞祐様 / 黒木信子様 / 斎藤誠様 / 左治木順子様 / 佐藤都志子様 / 下田幸男様 / 水輪の会様 / 鈴木繁伸様 / 鈴木重平様・佐代子様 / 高橋久枝様 / 立花幹也様 / 土屋陽一様 / 堤邦枝様・美奈子様 / 寺内研吾様 / 富田尚治様 / 西村清子様 / 二宮修様 / 能見登志恵様 / 薮島正子様 / 長谷川育子様 / 林陽子様 / 福岡敏子様 / 福田君子様 / 藤森康友様 / 瀨上智信様 / 細金勝治様 / 細川佳代子様 / 堀田繕裕様 / 松川栄一様 / 三井和典様 / 三好佳代子様 / 村石久二様 / 湯川れい子様 / 水島達也様 / 山下洋子様 / 山田眞子様 / 吉田美佐子様 / 吉田様 / 依田巽様 / 若槻典子様

#### いのちの森宣言について

いのちの森宣言(案)

私たちは 地球上に生きるものすべてに宿る  
 「いのち」の大切さを心に留め  
 この森で与えられる 労働の実り  
 いのちのつながりと共鳴への気づきを  
 この地を訪れる  
 全ての人たちと分かち合い  
 全世界に広めていくことを誓います  
 生命の誕生から死そして再生にいたる  
 いのちの織りなす流れの中で  
 生かされていることの  
 尊さへの気づきを  
 人々の健康と世界の平和の実現のため  
 世代を越えて育み伝えていきます

いのちの森文化財団の設立にあたりここにいのちの森宣言として世界に向けて宣言致します

財団法人いのちの森文化財団

※この「いのちの森宣言(案)」にご意見、ご感想を募っております。財団事務局にお寄せ下さい。(前回掲載した「いのちの森宣言(案)」には六行目に誤植がありました。上記の通り「この地を訪れる」が正しい内容です。訂正して、お詫び申し上げます。)