

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. 8
2008.AUG.

平成20年8月10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

早穂理さんの危篤に伴う「共時性」(シンクロニシティ)

小生は縁あって、現在、当財団活動の一環として、「心の勉強会」及び一度の「メンタルヘルス相談」を担当させて頂いておりました。
その際、当事者のみならずその御家族、更には現場スタッフや実習生の方々と直接的関わりを通じ、改めて本事業の内実やその方向性を、肌で伺う機会にめぐり会ってきました。

なお、昨年未より早穂理さんの容態が急変し、緊急入院を余儀なくされる事態に見舞われました。

この間、ご両親はもとより、財団常在の皆さんが丸となり、数ヶ月に及ぶ病院での献身的な介護が続きました。そして、現代医学では信じ難い奇跡的な生還をされたことは、周知の事実かと思えます。この渦中、某スタッフから、早穂理さんの危機の訪れの度ごときに、不思議と新たな展開の節目が訪れるという、これまでのいきさつを耳にしました。今回も、この苦難の最中に、軌を一にして、当事業の在りようを物語る動きが、醸成されつつありました。

事例① 「内なる自己責任」に気付いた、「ゲーム脳」少年(A君)

幼少時より、その御両親が事業に多忙で、育児に手が回らず、当人はパソコンゲームの世界で、育ってきました。中学入学過ぎ頃から、無気力傾向があらわれ、やがて親に伴われて来所されています。

ここでは、専属の家庭教師の協力も得たのですが、勉強に関心が向かず、更には日常生活全般にわたり、集中力

や記憶障害によるミスがつのり、周囲の方々の注意や支援にも応じられない日々が続きました。

やがて、高校進学の際を迎え、授業のみならず、物事への関心や意欲低下がつのり、まさに進退窮まる状態に陥ります。



いのちの森文化財団 青少年育成事業の実際

巽 信夫 (前信州大学医学部助教授・
信州大学病院「メンタルヘルス外来」専任医)

其の頃、自らを、「ゲーム脳」と称し、又、お月さんも自分の思い通りになる

と、真顔で語り、まさに自分だけの幻想的、万能的世界に浸っていました。

両親にも日々の生活実態が伝えられ、これまでの対応を今一度仕切り直す、まさに臨界期にあつたといえましよう。



心のことを何でも聞ける巽先生の「心の勉強会」

丁度この頃、早穂理さんの緊急事態とも重なりだすのですが、何時の間にか本人の生活態度に変化が兆し、日ごと

自身の生活そのものに対しての責任は負えるという事実、改めて気付いたことでした。

なお、最近では実習生の方々が「当センターの学長は、早穂理さんだ」というユニークな発想をも口に、近況です。

事例② 「生きることの再発見」へと向かい出した女子大学生(B嬢)

大学文系に在学しながら、芸能関係の世界で働き、やがてその生活上のゆき詰まりを契機に、周囲にすすめられたの來所となりました。

初対面では、感性、知性に恵まれた印象でした。伺いますと、ご自身の心の問題の根本は、「この世に存在する資格がない」、「自分の存在自体が迷惑」という点にあるとのこと。

幼少時より家業の多忙さと、母親の体調不全のため、心の基盤ともなる、「基本的信頼(安心)感」獲得の機会に恵まれなかったという事が、その内的生育歴上の要(かなめ)でした。更に、小学校当時は、様々なイジメにさらされ、今なお当時の記憶喪失を伴う程のトラウマ体験となつています。

中学入学頃には、自殺願望に襲われる程の人知れぬ心的危機をむかえます。やがて、恋愛依存症と自称する異性と

う滞滞期間に頑なこだわりがあるだけに、その時期が近づくにつれ、約束が反古にされるのではという恐れから、とかく不安定な生活態度に陥りがちでもありました。

ご両親を交えての合同面談の場でも、しばしば興奮気味となり、それだけに帰宅後の本人に対する周囲の不安も、又つのがちでした。

ある日、自室に閉じこもっていた際、偶然窓外に、積雪に覆われた自然農園の中を、独りかき分けてゆく



大自然の中でいのちを感じる畑ワーク

以上、具体的事例の一端を紹介しました。A君やB嬢の経緯は、現代青少年の心の内実と、其の支援活動の核心を象徴しているといつても、過言ではありません。

また、同居仲間との合同ミーティングの際、当人对する様々な問題点や課題に対する周囲の率直な指摘には、素直に耳を傾けるという姿勢もうかがわれました。

この様な状況下、帰宅予定の日が迫りますが、既に無意識裡には心的変容に向けての準備が、培われていたようです。そして母親との外出時、乗り合わせたタクシーの中で、偶然貴重な体験に巡り合います。

たつみのぶお前、信州大学医学部精神医学教室助教授、医学博士、信州大学病院メンタルヘルス外来、専任医、「財団法人いのちの森文化財団」理事、日本、欧州共通サイコロセラピー(心理療法、資格認定、日本トランスパーソナル心理学、精神医学会理事、上海交通大学医学部客員教授、長野産業保健推進センター基幹相談員、【専攻】精神病理学、精神療法学(フロイト、ユングに代表される西洋心理学に学ぶ)、日本独自の森田、内観、両療法の研究に従事し、昨今では身体、精神、社会、そしてスピリチュアルといった人間存在の諸次元を包括した、生涯発達の統合療法へと関心が向かっている。

「自然、及び仲間との絆」を背景に芽生える「自発自展力」

以上、具体的事例の一端を紹介しました。A君やB嬢の経緯は、現代青少年の心の内実と、其の支援活動の核心を象徴しているといつても、過言ではありません。

と同時に、「塩沢研一、みどり」ご夫妻の深い志しと、幾多の方々のご支援の輪により培われてきた、全人的アプローチに基づく当事業の実相を、そのまま逆照射する機会ともなっているようすです。

日常意識から離れ、大環境のもと、早朝から、就眠に至るまで、「今、ここ、我」に意識をシフトする平凡な共同生活の積み重ねを通じて、過去の呪縛と未来への不安による過剰な意識拘束から解放され、主体的な自己の発現を促すところに、其の真髄があるともいえましよう。

なお、今回言及出来ませんでした、各人の気付きが、同時に当共同自身体意識の拡大、深化を促し、ひいては家族プロセス全体の変容にも通じてゆくプロセスでもあることを、付記させて頂いたいただきます。

たつみのぶお前、信州大学医学部精神医学教室助教授、医学博士、信州大学病院メンタルヘルス外来、専任医、「財団法人いのちの森文化財団」理事、日本、欧州共通サイコロセラピー(心理療法、資格認定、日本トランスパーソナル心理学、精神医学会理事、上海交通大学医学部客員教授、長野産業保健推進センター基幹相談員、【専攻】精神病理学、精神療法学(フロイト、ユングに代表される西洋心理学に学ぶ)、日本独自の森田、内観、両療法の研究に従事し、昨今では身体、精神、社会、そしてスピリチュアルといった人間存在の諸次元を包括した、生涯発達の統合療法へと関心が向かっている。

たつみのぶお前、信州大学医学部精神医学教室助教授、医学博士、信州大学病院メンタルヘルス外来、専任医、「財団法人いのちの森文化財団」理事、日本、欧州共通サイコロセラピー(心理療法、資格認定、日本トランスパーソナル心理学、精神医学会理事、上海交通大学医学部客員教授、長野産業保健推進センター基幹相談員、【専攻】精神病理学、精神療法学(フロイト、ユングに代表される西洋心理学に学ぶ)、日本独自の森田、内観、両療法の研究に従事し、昨今では身体、精神、社会、そしてスピリチュアルといった人間存在の諸次元を包括した、生涯発達の統合療法へと関心が向かっている。

【特集】教育・心理

一人一人のいのちが光輝く調和の時代を目指して...



みんなで育てた完全無農薬・自然農法の大豆を収穫!

いのちの森文化財団では、青少年育成の活動拠点である信州飯綱高原に滞在型の研修施設を開設することにより、現代に欠けている基本的な生活習慣を培い、調和、協調、信頼、自立、創造の精神を育むことを目的とした社会教育の実践を行います。

いのちの森の学校

現代社会は、環境、人口、エネルギーなど地球規模における課題に加え、心の喪失という文明病ともいえるものが社会全体に大きな影を落としています。モノ的価値観が蔓延しはじめた20世紀後半の世界は人と人との繋がりは希薄になり、自然環境の破壊は地球の未来にも大きな不安を与えています。

その原因が私たち人類の意識の有り様に大きく起因しているにも関わらず、人類は今だその解決の方向を見いだしていません。利己的な風潮は若者達の心を蝕み始めています。過度な競争も過言ではありません。

財団法人いのちの森文化財団は「いのちの営みを原点として」そこから発する文化、芸術、教育、科学、医療、農林漁業、経済、哲学などあらゆる分野からの学びをおし、青少年の育成活動を推進する活動を行っています。

本財団の母体となつて「水輪の会」は20余年にわたり青少年の社会復帰支援活動をおこなってきており、財団設立に伴い、青少年育成センター「森のリースクール・いのちの森の学校」の設立を目指してまいりましたが、今秋に開校の運びとなりました。心の喪失の時代に、人間性と生きるいのちの力を取り戻し、若者の「働く」と「自立」を応援しま

ご支援ありがとうございます

いのちの大学 青少年育成部門 森のリースクール

「いのちの森の学校」

10月新校舎完成・開校予定です

塩澤 みどり

(いのちの森文化財団 理事長)



建設中の森のリースクール「いのちの森の学校」

いのちの森の学校 プログラム1〜12

す。信州飯綱高原、標高約1050mの澄んだ気その学びのフィールドとして、若者の心の扉を開き、いのちの感覚を自覚めさせ、知力・体力・気力を充実させ、人間力・仕事力・徳力を養い、世のため、人のために役に立つ人間となることを願い、いのちの森の学校の開校の運びとなりました。誠にありがとうございます。ご寄附頂きました方々は次号にてご紹介させていただきます。

①生活改善...まず行動 決まった時間に寝起きする。昼夜逆転の生活は改善のためにも毎日の規則正しい生活のリズムを、共に生活する中で自然に作り出していきます。健康的な生活の第一歩は生活改善から始まりま

②共に生きる...思いやりと助け合う心を育てる 一人では出来ないことも、みんなとの生活の中で、共に切磋琢磨、影響しあいながら、良い習慣を身につけることが出来るようになります。そして、驚くほど様々なことが出来るようになります。自分への自信を取り戻していくことが出来ます。家族以外の仲間との生活はとてよい経験となり、良い人間関係を築く土台となります。

③学び...いのちの大学講座に参加 各回一流の講師による各種セ

④体験から学ぶ...話す、内省を深める、人の意見に耳を傾ける 日々のグループミーティングや仕事の基本を学ぶ中で、コミュニケーションスキル(能力)や自分を振り返る力や身につけていきます。そして、生きる意味や目標などを見出し、生きる実力、自立心を身につけていきます。

⑤自然に触れる...自然農園での畑づくりは人づくり 広大な自然 農園が広がっています。開墾以来農薬を全く使用されず、安全なお野菜を作っています。種を植え、いのちを育てて、自分の手で収穫する。土に触れ、降り注ぐ太陽を全身に浴び、そよ風に吹かれる。いのちの営みを体で体験する。



⑥食育...安心安全な自然野菜のお食事...心身共に健康を育む 食生活は心と脳と体をつくる最も重要な生活習慣です。食事はできるだけ畑で取れた農薬不使用の安全野菜を使用し、冷凍食品、科学調味料を使わず、手作りです。健全な体に健全な心が宿ると言われるように、心身共に健やかな成長を願って、食育・食事作りにも力を入れています。自分のいのち

⑦文化・交流・遊び...信頼とつながりを築く お茶や作法や禅(座禅)を通して日本文化の美や深さに触れていきます。山登り、買い物、外食、温泉入浴、名所巡りなど、遊びも仲間とのコミュニケーションを深めるよい機会です。また、外国から来る方々のサポートをすることで、異文化に触れより広い見識を身につけることができます。金銭出納帳をつけることで、金銭感覚や金銭の自己管理能力も学びます。

⑧職場実習トレーニング...生きた実践力を身につける 財団の関連施設であるレストランや宿泊施設・自然農園などにて本番実務を体験します。お客様との現場での生き生きとしたやりとりを通して、緊張感、集中力、気配りなど、社会で働く上で必要な、経験と能力を身につけていきます。



職場実習トレーニング

⑨最高の環境...豊かな自然環境と建築医学の立場から配慮された施設 長野駅より20分という至近距離にありながら、豊富な自然に囲まれた飯綱高原(標高約1050m)にあり、澄んだ気を十分に味わうことができます。また柔らかな光を放つ手作り和紙の照明、杉・檜の木材をふんだんに使った天然木の館内は、建築医学の立場から配慮され、心身共に快適に過ごすことができます。館内、寝具は清潔を第一とし、生活空間も整理整頓を心がけます。

⑩自主学習...1日のしめくりに 毎日就寝前に1日を振り返り、ノートに気づきと反省を記します。その日誌を読み返せば、自分をあらためて振り返ることとなり、より一層の感謝と成長できた

⑪精神科、内科医顧問によるカウンセリング 現代には様々な心と体の症状や病があります。40年間臨床現場で実践されて来られたベテラン精神科医の巽先生(信州大学メンタルヘルス外来専任医・前信州大学助教授)のカウンセリングを受けることもできます。先生には定期的にお越し頂き、心の状態を常に相談させて頂いております。また内科医の本間先生には心と体全般を診て頂くことができます。

卒業後は短期での学校プログラムに参加も一部可能で、本人の成長度により研修生やアシスタントスタッフ、スタッフとしての採用もあります。また、キャリアカウンセラーとの相談も可能です。「面接でフランクをどう答えたらよいのか」など気になることは臆せず相談してください。

★STEP2 体験入学 登録手続き前に概ね3日間他のスタッフ実習生と共にプログラムを体験します。

★STEP3 手続き 正式に事務手続きを行います。

★STEP4 プログラム開始 本人の希望とスタッフの判断により、個人別プログラムを作成。基本はグループ行動ですが、マンツーマンの個別学習プログラムも組まれます。期間を終了すると修了証が授与されます。

「いのちの森の学校」 入校までの流れ

★STEP1 事前相談 いのちの森の学校の概要や料金の説明。入学希望者の状況や受け入れ可能かの相談。

いのちの大学 青少年育成部門 ~森のリースクール「いのちの森の学校」生徒募集・応募要項~ 森のリースクール・いのちの森の学校では生徒を募集します。中学生から成人まで、様々な年代の若者が共に学び、生活を共にし、人間関係や仕事の基本姿勢を学んでいきます。

【特集】教育・心理

心と体といのちがかかやく教育を…

いのちの森文化財団は「地球全体のいのちの営み」を根底に据え、いのちあるものすべてが仲間同士であるという意識〔ユニバーサル・ユニティー〕を創造し、自然と調和した文化の振興と発展を目指すとともに、人々の心の豊かな地域社会の形成に寄与することを目的としています。



アメリカンドリーム 成功・リタイヤを夢見て

：アメリカのコンピュータ業界に首突っ込んで、みなさんもちよつとは聞いたことがあるかもしれませんが、いわゆるアメリカンドリームを見てきました。すごいですよ。二十代で（最近では日本でもネット長者っていっぱいいるかもしれないですけど）。二十代で会社をつくって上場させたり、他の会社に売ったりして、もの凄い金が入るんですよ。何十億、何百億というお金が入る。それで、リタイヤするのが彼らの夢なんです。

それで、アメリカの西海岸のすつこい家に、プールがあつて、テニスコートがあるような家に住んで、モータークルーザーに乗って、ゴルフ場の会員になつて、「いやー、素晴らしい人生だ」というんですよ。美人な奥さんがいてね。その他にガールフレンドが2、3人くらいいたり。お金は、もうありあまるほど持つてる。一生使つても使い切れないくらい持つてる。色んな贅沢をして、絵を買つたり、美術品を買つたりして、楽しんでるわけですよ。

贅沢の末に…

当時は、まだ、ハードウェア主体の時代だったから、ソフトウェアやつてる会社が、ハード会社に来るわけですよ。おたくのコンピュータにうちのソフトを積んで一緒に売って下さい。ですから、

アメリカンドリームの行く末が示唆するもの

天外 伺郎

(元ソニー株式会社上席常務
ホロトピックネットワーク主宰)



アメリカから日本の僕の所に訪ねてきて、そういう人たちは必ず会うようにしてたんですよ。ですから1週間訪ねてきて、それでその噂を聞く訳ですよ。「最近あいつの話が聞かなくなつたけど、どうしてる？」って。そうすると「タイプレックスだ」というんですよ。「うつ病だ」と。

要するに、そうやってすごい生活をしてるんだけど、うつ病になつちゃう。で、アメリカの精神科医は、すごい高いんですけど、稼いだ金をみんな精神科医にあげてる。だから、アメリカンドリームの末路はそこです。ジャパニーズドリームの末路はぐちゃぐちゃです。アメリカンドリームの末路はうつ病ですね。

ですからその時、ソニーの社員にいつも言っていたんですけども、「おまえらはホントに幸せだ」と。マイホームを買いますよね。東京では買えない訳ですよ。高いから。で、郊外に買うでしょ。2時間、3時間満員電車で揺られてしんどい思いしてくる訳ですよ。で、会社に嫌な上司がいて、嫌なこと言われる訳ですよ。で、そのしんどい



天外伺郎氏の近著

仕事を歯食いしばってやってる。みんなしんどいしんどいと言ってるんだけど、「でもおまえらは幸せだよ、そうやって何十億の金をもらつて、うつ病になるのに比べたらはるかに幸せだ」といつも社員に言ってる。で、

日本産業界全体に「うつ病」が増える

でも最近ね、日本の企業は、これほど最初ソニーだけかと思つてたんだけど、話してるとあらゆる企業でうつ病が増えていきます。こりやあちよつとどうにかなつちやつたんじゃないの？というくらい産業界全体にうつ病が増えてまして、時々コンサルタントが私の所にくるんですよ。まあ経営の本も書いてますから、このうつ病が増えているのを何とかしなければいけませんか？と。それくらいうつ病が増えています。ジャパニーズドリームもアメリカンドリームも一緒になつてきたかもしれない。それが、基本的に今の親御さんが考えている、子供さんたちを幸せにしようと考えている路線の行く末なんですよ。ですから、そういう話をちゃんとしてあげると、少しは親御さんの考えが変わつて、こういう所（フリースクール）に子供さんを送り込んでくるんじゃないかな。：（平成20年5月31日長野市学校法人グリーンヒルズ小学校での講演より）

てんげしろう…本名、土井利忠。元ソニー株式会社上席常務、工学博士（東北大学）。東京工業大学卒。42年余をソニーに勤務。その間、CD（コンパクト・ディスク）、ワークステーションNEWS、エンターテインメント・ロボットのABOなどの開発を主導。著書に『マネジメント革命』（講談社）、『心と脳の正体』（PHP研究所）、『教育の完全自由化宣言』（飛鳥新社）など多数。

「(1)「こころ」と「脳」は、パンドラの箱。」

「こころ」というのは、不思議なものです。確かに「こころ」にあるのに、決して目に見えませんが、見えない「こころ」を土台に、私たちは生活しています。自分自身の心の動きや、他人との感情の兼ね合いの中で喜怒哀楽を感じ、その連続性の中で私たちは生きています。私は、もう長いこと、心理学を勉強していています。私が心理学を志したのは、この「見えないもの」としての「こころ」をもっと知りたいと思つたからです。そして、今、現在はバイオニューロサイコロジイという分野で性ホルモンに關係した研究をしています。

「脳と心」シリーズ 連載 第1回

角田佳奈子

(ニューヨーク州立大学
バイオニューロサイコロジイ専攻)



人間以外の動物も、「感情」を表します。しかし、これは人間の「こころ」とはまた違った、原始的で、生きるための本能に直結した部分です。これまで、様々な形で、様々な角度から、「こころ」という概念に対して沢山の研究がなされてきました。比較文化論

人間以外の動物も、「感情」を表します。しかし、これは人間の「こころ」とはまた違った、原始的で、生きるための本能に直結した部分です。これまで、様々な形で、様々な角度から、「こころ」という概念に対して沢山の研究がなされてきました。比較文化論

いて言えば「あなたの毎日を少しだけ染にさせる知識」くらいには次ページに続く

では、そんな「こころ」の動きを、「脳」という器官に注目してみるとどうでしょう。多くの場合、「目に見えない」心のあり方や行動パターンを、人は、「脳」の作りや働きをもつて知り、そして処理します。「人間の脳は、50%もその能力を使っていない」とい

(2)感情「こころ」そして、脳内物質。

「脳」の動きと、「こころ」の動き。これを調べるために、有効な一つの手段は、脳の構造、中身や動きを調べることはないか、と私は思います。喜怒哀楽、それらの感情の動きを、脳の動きで考えてみると、色々なことが見えてきます。もちろん、人間という動物は、他の動物と違い、様々な社会観念、例えば道徳や、社会的なルールに縛られて生きる存在です。ですから、感情や、「こころ」の全てを脳内物質のせいにするのは乱暴なことですよ。けれど、「指針」や「目印」、ひ



「脳と心」シリーズ連載第1回 前ページより続く

なるのではないかと私は思っています。

脳、というのは器のようなものではないかと私は思っています。何十にも層をなす組織の集まりです。その組織の間を、何千、何万という化学物質が、1秒以下の速度で行き来して、関わりあって、成り立っています。つまり、脳という器官それだけでは、機能しないのです。

化学物質や、酸素の供給など、様々な要因が重なって、動く器官。それが、脳です。心の動きだけではなく、息をする、何かを見る、匂いを嗅ぐ、何かを味わう、そんな動きもまた、各器官と脳の連携プレーの賜物なのです。



的に処方されるお薬は、脳内のセロトニンという物質を高めるお薬や、ドーパミンを抑えるお薬などです。処方の方々は、カウンセリングの結果や、血液検査で判断されるのが基本です。セロトニンも、ドーパミンも脳内で働く脳内物質の一部です。先述した通り、私たちの脳は、沢山の、具体的な

す)のドーパミンが多いという報告もあります。

このように、たった一つの脳内物質の、僅かな一面を例に挙げて、その作用の仕方は様々です。そして、更にそれは、他の脳内物質との複雑な係わり合いで形成されています。多くの科学者たちにとって、千も万もある脳内物質の、たった一つ、目に見えない、一つの脳内物質を研究することに、その一生を費やすことも珍しいことではありません。それだけの時間と労力をかけても、たった一つの物質が、どのように作用し、反応しているのか、そのメカニズムを解明することは、本当に難しいことなのです。

これから数回にわたり、脳と脳内物質、私たちの心、について、最新の研究の概要や、現行で私が研究していること、感じることを、コラムという形で書き綴っていきたくと思います。今回は、もう少し詳しく、脳内の物質や、具体的なところの動きについて、自閉症・アスペルガー・統合失調・鬱などの例を用いて、お話ししていきたいと思っています。

(3) 心理疾患と脳内物質。その一部の例。

「うつ病」と診断された人が一般

例えば、うつ病を抑えるお薬

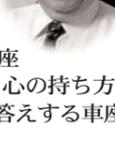
先にあげたドーパミンですが、これは、人の快楽や、衝動に関わる物質でもあります。例えば、様々な麻薬は、このドーパミンを上昇させ、人に快楽を与えます。同時に、性的な快楽でも、極度の緊張状態でも、このドーパミンは脳内でその値が急上昇するのです。更に面白いことに、このドーパミンはアメリカで行われた研究によると、凶悪犯罪を犯した受刑者の脳内で、あるタイプ(注:ドーパミン)と一言にいっても、実際は、細かい種類に分けられるので



すみだかなこ...武蔵野女子大学、人間関係学卒業後、渡米。ニューヨーク州立大学 Albany 校にて心理学部を卒業した後、現在、同校、心理学部(バイオニューロサイコロジー)博士号過程に在籍中。専門は、性ホルモンと学習と記憶、性ホルモン、認知能力、老化について。

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～

<p>こころの勉強会 講師 巽 信夫 先生 (精神科医) 8月22日(金)～24日(日) 10月24日(金)～26日(日) 12月5日(金)～7日(日) 2009年2月6日(金)～8日(日)</p>	<p>あの人のこと理解できなくて困っていませんか? 日々人の心にじかに触れあうお仕事や生活をされている方にとって心の仕組みを知ること、自分を癒し、人を癒し、他者の助けにもなります。この講座では、心理学の知識を整理し、初心者にもわかりやすく実例を通して学びます。</p> 	<p>フィンドホーン リトリート in 水輪 ファシリテーター マーティン&美枝 ローチ 西森 11月1日(土)～3日(月/祝)</p> <p>このセミナーでは、フィンドホーンで長年培われてきた土台となるスピリット・エッセンスを通して、他の人と一緒にいる時間、場を共有することから生まれる自己発見、探求を中心としたハートフルな時間を過ごしていきます。</p> 
<p>いのち学 講師 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長) 9月5日(金)～7日(日) 11月28日(金)～30日(日)</p>	<p>帯津先生の医療に対する姿勢、心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。 9月：生と死の統合 11月：帯津三敬病院における実践 - 現状とこれから -</p> 	<p>集中内観セミナー 講師 塩沢研一 (日本内観学会会員) 【随時開催】</p> <p>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れ、今後の生きるビジョンが見えてきます。</p> 
<p>養生塾 講師 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長) 9月5日(金)～8日(月) 11月28日(金)～12月1日(月)</p>	<p>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。</p> 	<p>リーダーシップセミナー 講師 塩沢みどり (いのちの森文化財団理事長) 【随時開催】</p> <p>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。</p> 
<p>フラワーエッセンス&デトックス 講師 鶴 一子 先生 (内科医) 9月19日(金)～21日(日) 11月7日(金)～9日(日) 2009年 1月16日(金)～18日(日) 3月6日(金)～8日(日) 各回テーマの一部は→</p>	<p>フラワーエッセンスとは、約70年前、英国の医師エドワード・バッチ博士によって開発された自然療法です。恐れや不安、心配事などが病気を招く原因になっているという考えに基づき、野生の花の波動を転写した水を服用します。また、デトックス療法(体内に溜まった毒素を排出させるという健康法)も同時に学びます。 9月：体の構成要素と病気 11月：カルマの法則 1月：他のセラピーとの協力 3月：想いと祈り</p> 	<p>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 (ピアニスト) ウォン美枝子 (ダンサー) 9月13日(土)～15日(月/祝)</p> <p>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。「その時々自分に向き合いながら、『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」</p> 
<p>ホメオパシー セルフケア講座 講師 西口のり子 先生 (認定ホメオパス) 10月3日(金)～5日(日) 12月12日(金)～14日(日) 2009年 2月6日(金)～8日(日) 4月10日(金)～12日(日) 6月5日(金)～7日(日) 7月31日(金)～8月2日(日) 各回テーマは→</p>	<p>ホメオパシーは、副作用のない方法で病気を癒すものとして、欧米をはじめ多くの国で親しまれている治療法です。生まれたての赤ちゃんも、お年寄りも、妊婦さんも安心して受けられる治療法。また、専門的な医療としても、予防やセルフケアのツールとしても、十二分に使える治療法です。 10月：自他一体の科学ホメオパシー 12月：ホメオパシーの可能性を体感する 2月：身近な症状への対応のしかた 4月：慢性病とどうつき合うか 6月：こころ、身体、運命が変わる 8月：あなたに合ったホメオパシーセルフケアセットをつくらう</p> 	<p>ウォンウィンツァン ピアノコンサート 9月14日(日) 開場 18:30 / 開演 19:00</p> <p>秋の散策・料理教室・こけ玉 9月26日(金)～28日(日)</p> <p>秋は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。</p> <p>こけ玉グリーンアート セラピー 【随時開催】 こけ玉は私たちのこころの風景を映し出し、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。</p> <p>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。</p>
<p>愛と信頼のセミナー 講師 芳村思風 先生 (哲学者) 10月17日(金)～19日(日)</p>	<p>夫婦、恋人、あなたの大切な人とのコミュニケーション。本当の信頼と愛の関係はどうしたら築いていけるのでしょうか。心を通わせ、お互いを認め合う、そんな素敵な関係を築いてゆくためのセミナーです。</p> 	<p>いのちの森の学校 【随時開催】 知力・体力・気力を充実させ、人間力・仕事力・徳力を養い、若者の「働く」と「自立」を応援します。</p> <p>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。</p> 