

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. 9
2009.Jan.

平成21年1月1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

新年を迎えて いのちもあるものすべてが 仲間同士…

新年を迎え、決意新たに歩みを始められておられることと存じます。

さて、昨年は世界的にも国内的にもおおいなる激動の年であったと思います。かつてない世界的な経済不況は長年積み上げられてきた人類の営為の矛盾が一気に吹き出したような様相を呈し、個人の生活においてもその存在すら危ぶまれる状況となつてまいりました。

経済的に安定している時においては環境問題や教育問題、文化の育成や健康問題にも関心がいくものですが、この様に人間の存亡すら危うい経済状態になつてまいりますと人間の心理として企業も個人も自己保身に走りがちになつて参ります。従つて儲けんがため、生き延びる為の人間の営みは往々にして利己主義に陥りがちになることに注意しなければならぬのではないかと思います。

まさしく弱肉強食の世相へと変身していくのではないかと危惧しているのは私だけでしょうか。

昨年を表す漢字が「変」であつたと年末に発表されましたがその変化のベクトルがどのような方向にあるのかは私たち一人一人の生き様にかかつてまゐります。

本財団は理念として「ユニバーサルユニティー（いのちもあるものすべてが仲間同士であるという意識）の形成」をその設立趣旨としておりますが、この様な時代であるからこそ、利己的な意識から利他の心を育む活動の重要性を再認識したいものです。

本年からスタートする「いのちの森の学校」事業はその一環として位置づけられており、共生社会に向けた地道な活動として発展させていきたいと決

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
森のフリースクール

「いのちの森の学校」

2009年4月開校

塩澤 研一

(いのちの森文化財団 副理事長)



建設中の森のフリースクール「いのちの森の学校」



意を新たにしております。
いのちの森の学校
本年4月に開校

多くの皆様のご支援のもと、いのちの森の学校の開校を準備してまいりました。当初昨年の10月開校を計画しておりましたが施設として予定している建物の改装が若干手間取り、現在も工事が続いております。

既に25年以上前に建築された建物のため設備関係に不備があり、現在慎重に調査の上全面的なリニューアルをしています。

設備関係は建物の心臓部に当たるため、開設してから不備があつてはいけないとの配慮です。

また、運営についても、責任ある運営をするための準備期間をもつてほしいとの配慮が必要です。また、運営についても、責任ある運営をするための準備期間をもつてほしいとの配慮が必要です。

食と農の実習を通して つながり合っているいのちの森の大切さを学ぶ

自然体験学習・食と農の実習を通して「つながりあっているいのちの森の大切さ」を学びます。

お陰様でいのちの森の大学構想の第一弾としてのハード面は今回の改修工事をもってほぼ完了したことになります。これから先の5年間は次の世代を担うべく青少年のための教育活動を5町歩の農地をフィールドとして学びを進化させていくことに全力投球していくこ

とになります。農業を通しての体験学習は「いのちを中心とした学び」を進化させる最も有効な方法であると思ひます。とりわけこの自然農園でおこなわれている農法は「虫や草を敵としな

い、自然の営みの中で野菜達のいのちを育み、収穫の喜びを学ぶ」というもので大本は先に亡くなられた自然農法家の福岡正信氏を先達とし近年は奈良県の川口由一氏によって世に広められた農法です。

ここでは15年前より3年間川口由一氏を講師に「自然農法の講座」を開催し、農地の取得に備えてきました。現在、スタッフの山下薫、祢津尚もこの川口由一氏の指導のもとで農業に従事してきた経験があり、農を通して学びを深めてきました。

人間の生活の中で最も基本的な食、住、衣はいずれも一次産業の再生と大きく関わりがあり、現在の日本の自給率の低下や経済の足腰の弱さも、もつとも国民にとつて大切な一次産業を軽視してきた戦後の政治のあり方にも大きく関わりがあると言わざるを得ません。また、現在の教育が「知識」を覚えることを主とし、生活に繋がらないことに大きな要因がある言つても過言ではありません。

「いのちの森の学校」の活動も私たちが「いのちの森の大学構想」と名付けて推進してきた活動の一環であり、それは全ての学びを生活化していくというユニバーティー社会の形成に繋がっていくものです。

今までここに関わった青少年達は大半が高学歴であり、また一流企業に一度は就職された方達が多く、経歴だけ見れば優秀な人材と思われる方達なのですが実社会ではその知識を生かすことが、応用すること、使いこなす事ができず、鬱の状態が続く、アルコール、薬物に依存していくケースが大変多くみられました。試験には通つても実社会では生きられない人間が増え続けているのが現状です。

学校での学びは「生きる力」人間力を培うものではなく、森羅万象の中に「つながり合ういのち」といのちの営みが、生活の中で分断され、希薄化され、人生を生きているということと無関係の中で、知識や理屈ばかりが肥大し、感性や感動、共感や調和という人間の

心が失われつつあるのが現代です。この闇は戦後の経済の発展を担ってきた団塊の世代を中心とした大人達の大きな責任でもありますが、定年後はのんびりと「田舎暮らしでも」、などとのんびり構えてはいられないほどの重大な問題が潜んでいると思ひます。この世代にとつて「将来世代に対する責任」という課題を再度自らの課題として取り組んで頂きたいと思ひます。

いのちの森の学校は全世代に 共通な課題を示しています

「いのちの森の学校」は確かに青少年育成活動の一環として取り組まれるものではありませんが、一方で団塊の世代を中心とした戦後世代にとつても大きな関わりが求められていると考えています。走り続けてきたこの世代は一時的には戦後教育の矛盾を否定した時代がありつつも、その問題点を深めるという課題を放棄し自らが時代の流れの中に浸かりきつてしまひ、その矛盾を次世代にまで先送りしてしまつたのではないかとこの自責の念も含めて反省せざるを得ないと感じています。

確かに戦後日本の経済的発展を推進してきた力はこの世代に負うところが大きいのですが、同時に人間を理性的な存在と捉え、いのちから湧きいづる様な感性を押し込めてきたことにより、自らもまた理性的な呪縛の中に押し込められ、多くの精神的な病を併発してきたのではないのでしょうか。気が付いて見れば老後は孤独な施設暮らしを余儀なくされ、若い頃願つたであろう「暖かな家庭の団らん」などはもはや想像することすらかなわないのが現実です。

今、団塊の世代の田舎暮らしがブームのようですが「のんびりと退職金と年金で田舎で生活を」などという悠長な時代ではないように感じています。生きることに、食することに、働くことに、学ぶことに、楽しむことに、全てが世代を越えた関係性の中で育まれていかななくてはならない段階に時代は入つてきていると思ひます。

それは自然の営みの中にたくさん秘められていますので、いのちの森の一万七千坪のフィールドに全てのエッセンスが存在しています。これを一つづ

つ現実化していく作業がこれからの5年間です。「いのちの森の学校」の学びは世代を越えて関わって頂きたいビジョンです。
この具体的な内容は本年の春に「いのちの森の大学構想」をさらに進化させた「いのちの森構想」として具現化したものを公表する計画です。この冬はこの構想を練る期間としています。どうかたくさんの方々に関わって頂きたいと願っています。

森のフリースクール「いのちの森の学校」

招聘講師ボランティア募集

「自立」を目指し「人間力・仕事力・徳力・生活力」を学ぶ青少年への教育に、情熱を注いで下さる招聘講師ボランティアを募集します。定年退職された方も歓迎です。

- 対象：概ね10年以上の社会経験・専門技術があり、共に学ぶという意識のある方
- 内容：人生経験における講話・社会人としての基本の実技・お作法・人間関係の作り方などを共に学ぶ
- 謝礼：ボランティアにてお願い致します
- 登録：面談・研修の後、正式登録となります。
- 問合せ：いのちの森文化財団 TEL 026-239-0010

いのちの大学 青少年育成部門

～森のフリースクール「いのちの森の学校」生徒募集～

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。

- 目的：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。
- 対象：心と体の自立を目標とし、健全な心身を鍛え、生きるいのちの力を発現したい方
- 年齢：中学・高校生～35歳前後
- 期間：①半年 ②1年 ③2年 ④3年
- 費用：詳細はお問い合わせ下さい。
- 問合せ：いのちの森文化財団 TEL 026-239-0010

心と体といのちがかがやく教育を…

心の病、うつ病
そして情報社会

数年前に日本に帰国した折に、テレビで製薬会社の「鬱は心の風邪です」というようなキヤッチフレーズのコマースヤルを見て、とても驚いた経験があります。

その時、私が感じたのは、『なるほど、テレビコマーシャルで見るほどに、日本のうつ病患者は増えているのか』『新薬の開発や、お薬が前よりも手に入りやすくなったってこと?』『精神疾患に大っぴらになつたもんだなあ。色々、理解が深まったってことかな』などでした。

私が日本の大学に在学していたのは、1996年から2000年の間でしました。その頃は、「心理学」「心理学」、特にカウンセリングなどの臨床心理療法への注目の過渡期でした。けれど、その頃は、メディアで今ほど頻繁に「心の病気」や「鬱」の問題は取り上げられていなかったように思います。

昨今、「心の病」という言葉を10年前よりものかなり頻繁に聞くようになりまし。その要因の一つに、現代社会にあふれる情報量の飛躍的な増大の影響があげられます。雑誌やテレビなどのメディア

「脳と心」シリーズ

連載 第2回

角田佳菜子

(ニューヨーク州立大学
バイオニューロサイコロジー専攻)



に加え、コンピューターとインターネットの利用により、私たちの周囲の『情報量』はこの10年で劇的に増加しました。情報量の飛躍的な増大は、私たちの日常生活を大きく変化させました。

けれど、個人の持ちうる情報量の増加は、生活を豊かにする反面「知りすぎるが故の弊害」も生み出しているのではないのでしょうか。うつ病に関して言えば、その病状や定義、病院や治療の案内から体験談やアドバイスなど、知れる情報が大量に「手の届く範囲」にあり、見聞しやすくなったのではないか、と思うのです。けれど

うつ病って何だろう

うつ病そのものは、「新しい病気」ではありません。明確な「病名」がつけられた時期は定かではありませんが、1940年代以前よりすでにうつ病に対し、投薬治療が行われています。

うつ病には、大きく分けて2つのタイプがあります。落ち込んだり、沈んだ気持ちになったりする状態が続き、活動性、注意、思考等の能力が著しく低下する「うつ病」と、これらの「鬱」の状態と、爽快な気分の高まり、異常なレベルでの活動力の高まりである「躁」の状態を周期的に繰り返す「躁鬱病」があります。

この2つのタイプは、症状に似ている部分（うつ状態）こそありますが、発生率や治療などとは大きく異なります。また、「うつ状態」の周期性や発症期間の長さ、発症時期等により更に細かく分類されます。つまり、気持ちの浮き沈みや、それに伴う身体状況・不眠や摂食障害、疲労感の増大等により、日常生活に障害が出る症状、そして本人がその状況を苦しく思うことが、うつ病と言えるでしょう。

会や会社とい
う組織の中
での労働状況

ルの変化

これらの変化も「心の病」という言葉を聞く機会が多くなった一因です。また、大人だけでなく、子供たちの間でも、不登校などの学校教育生活に関係する問題や、若年層の「引きこもり」、自殺の問題などがあります。

うつ病は現代社会において、様々な年齢層に、深刻な影を落とします。うつ病にかかる社会的、状況的要素が増え、(恐らく)うつ病にかかったかかる、もしくはかかったと思う人の数が増え、

びぬけて高いのです。

うつ病は躁鬱病に比べて、圧倒的に女性の疾患率が高く、躁鬱病の発生率に男女比率にそれほど

差は見られませんが、自殺者の率は、男性の方が女性よりも多くなります。自殺未遂の発生率はうつ病も、躁鬱病も圧倒的に女性比率が高くなります。

このような発生率や治療過程における状況の違いに見られる男女の比率は、もちろん、男女の社会的役割やその認識、文化の違いや考え方にも関わってくることであります。今日、この男女比率の違いに着目し、性ホルモンがうつ病に関わっているのではないかと、という研究も盛んになっていきます（例えば、女性の妊娠、出産前後の気分の変化や、月経中や閉経時期に見受けられる感情の波など）。

脳内物質とうつ病

前回、「脳」や「脳内物質」が心を形成する一つの要因だと書きました。繰り返しになりますが、「こころ」の状態や形成を一重に「脳と脳内物質のせいだ」と言うことはひどく乱暴なことです。社会との交わり、対人関係、そのような社会的な営みがあるからこそ、人間は悩み、苦しみ、置かれている立場や状況によっては、「心の病」に苦しんでしまうのです。カウンセリングがとても大事なのはそのためです。

ではなぜ、心の病

「影響を及ぼすものの一つ」です。様々な要素が複雑に絡み合った上での苦しい状態が「心の病気」という状態であることを忘れないことが、大事なことで私は考えます。多くの場合において、うつ病治療にカウンセリングと投薬治療の両方が用いられるのもこのためです。

何事も一つの側面だけを見て
 いただけよりも、様々な側面から
 つめ、アプローチしていくことが
 より良い状態を作り出すキイな
 ではないでしょうか。

さて、脳には100数億個、数えられないほどの神経細胞があります。細かに分類されている脳の各部位において、これらの細胞同士が情報伝達をするためのネットワークを作っています。そのネットワークの働きにより、「こう」が形成されるのですが、ネットワークの間を行き来する物質（電気物質）が、脳内物質です。沢山の物質が存在しますが、簡単に言えば薬Ⅱ化学物質は、このネットワーク間の情報伝達をスムーズにする役目をしています。

千差万別、十人十色という言葉
が示すように、人は個人によつて
様々です。それは脳内の物質であ

つても同じことです。人によっては、Aという物質を多く持っていたり、Bという物質がひどく少なかったりします。これを「心の病」「脳」に対する薬だと言うと、何だかひどく大仰なものに聞こえるかもしれませんが、実際は、仕組みは風邪薬や胃薬と同じで、多すぎたり、少なすぎたり、過敏すぎたり、鈍感すぎたりする細胞を増やしたり、減らしたりしてその働きを助ける、それが薬の役割になります。

うつ病への薬は…

うつ病への薬は様々なものがありますが、セロトニンという脳内物質はその一つです。セロトニンの働きは眠りを促したり、食欲増進に働いたり、痛みを感じるといったものがあります。セロトニンの脳内細胞間の行き来をスムーズにすることでうつ状態の改善が認められています。

セロトニンについての発見がある以前、1950年代の話になりますが、結核患者に使用していた薬が、患者の気分を高揚させる作用があることが発見されました。

うつ病に対して、有効な治療薬の無かった当時、うつ病患者にその薬を投薬し、研究した結果、結核治療薬にあった成分が脳のセロトニン、ドーパミン、ノルエピネフリンといったストレスやうつに深く関わる脳内物質そのものも、や、その働きを増加させ、患者の精神的な状態を良好にするということが発見されたのです。

この発見により、現在の抗うつ剤の様々な研究が始まりました。そもそもその結核治療薬には、チー
ズエフェクトと呼ばれる重大な副作用がありました。その名の示す通り、薬の服用中にチー
ズ、ヨーグルト、ワインなどを食すと急



激な血圧と心音の上昇を引き起こし、引いては死に至るといったもので、この副作用を回避しつつ、セロトニン、ドーパミン、ノルエピネフリンといった脳内物質の伝達をスムーズにする様々な薬が開発されるようになりました。セロトニンの量を増やし、その動きを円滑にすることによって、気分の向上や、基本的な生活行動（睡眠、食欲）の増進がおこります。また、セロトニンは、太陽光を浴びることで形成されるのので、投薬治療の他にも太陽光を作り出すライトを浴びる治療法も有効とされています。

次回は、もう少し詳しくうつ病と脳、セロトニンなど脳内物質についてストレスに焦点を置いて、お話ししようと思います。

すみだかなこ…武蔵野女子大学、人間関係学科卒業後、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（パイオニアサイコロジ）博士号過程中に在籍中。専門は、性ホルモンと鬱、学習と記憶、性ホルモン、認知能力、老化について。

いのちの森文化財団設立二周年
みなさまからのご寄附
森のフリースクール
「いのちの学校」への特別基金
誠にありがとうございました

誌面を借り改めて御礼申し上げます。スタッフ一同、下の言葉を胸に刻み、頑張って参ります。「教育は国家盛衰の要であり、一家存亡の鍵をにぎる大事業である。それ以上に教育は子供の人生の幸不幸を決定する最大の要因でもある。芳村思風」

ご寄附を頂いた皆様 (50音順)

期間 設立準備より平成20年12月15日

藍原繁樹様、青木擴憲様、赤坂博史様、熱田民恵様、佳子様、榎アフリカタロウ様、榎アルブスピアホーム様、石井チエ子様、石川久代様、奈穂様、石原彰子様、石原健一様、井出美子様、伊藤勇様、稲盛和夫様、岩淵一美様、上野裕子様、植村啓子様、植村順一郎様、宇野厚子様、梅田和江様、江見芳治様、いづみ様、大井晃子様、大久保寛様、愛子様、大久保守夫様、太田寿美様、太田はる江様、大野金三郎様、大山茂様、岡崎昌三様、岡田さな様、奥村研三様、奥村寛子様、長田元行様、カーン様、スヘル様、ガイアシステム様、金田浩人様、金山恒治様、京子様、上林稔様、敏子様、川口和子様、木下修様、容子様、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、倉金博様、芳江様、大暢様、黒井哲司様、黒木信子様、黒田敏子様、小池敏明様、国分幹雄様、斎藤誠様、左治木順子様、佐藤都志子様、鈴木重平様、佐代子様、下田幸男様、白鳥典彦様、水輪の会様、杉中淳子様、鈴木繁伸様、高橋美香様、高橋久枝様、武田暁明様、多々内美知子様、立花幹也様、巽信夫様、榎玉越様、千葉由紀恵様、塚原悦男様、土田耕三様、土屋陽一様、堤邦枝様、美奈子様、寺内研吾様、富田尚治様、友野恵子様、永井勝利様、永富康修様、中野節子様、中本篤宏様、寿賀子様、西村清子様、二宮修様、能見登志恵様、配島正子様、長谷川育子様、林秀昭

癒えていく過程が大切

フラワーエッセンスと出会ってから、約4か月…。存在自体は前から知っていましたが、何の知識もなく、このセミナーを知った際、純粹に興味本意で参加することにしました。それが今ではフラワーエッセンスの神秘性とその効果にすっかりはまっています。



ケースについて、具体的質問できます。希望者は鶴先生の個人セッションも受けられます。

経験したことでないでしょうか。講義ではまず不安や恐れ、性質を分析し、それに効くフラワーエッセンスを勉強します。私が、何故フラワーエッセンスがよいと思ったかという、もちろんエッセンスのもつ力、効果もありますが、癒えていく過程が大切だからだと思っ

ケースについて、具体的質問できます。希望者は鶴先生の個人セッションも受けられます。

タイプな感情が湧いてくるのか根源を探らなくてはいいけません。私は夜寝る前にフラワーエッセンスのボトルと本を前に、今日おきたこと、そして自分が1日どういう人だったかのおさらいをします。そして明日はどんな人になりたいか、どんな1日を過ごしたいかをイメージして、それを手助けしてくれるエッセンスを選び、ナイトキャップにしています。(フラワーエッセンスはブランドに凝縮されています。)

講座参加者の声
鶴一子先生「フラワーエッセンス&デトックス講座」に参加して

鶴先生のセミナーは全6回ですが、各セッション、テーマに分かれています。第3回目のテーマは「不安と恐れ」。人間生きている中で誰もが様々な不安や恐れに直面します。不安や恐れを抱いたままいると、身体に影響がでてくることは皆が

様、林陽子様、深沢一政様、福岡敏子様、福田克子様、福田君子様、藤田政良様、藤森康友様、洲上智信様、細金勝治様、細川佳代子様、堀田緒裕様、本田八重子様、前田千壽子様、増田稔様、美奈子様、間瀬能弘様、愛子様、松川栄一様、松下則子様、松本伸一様、丸山秀雄様、見海千鶴子様、水島達也

様、三井和典様、三村靖子様、宮内照子様、三好佳代子様、村石久二様、山下啓一様、真美子様、山下洋子様、山田眞子様、山野辺澄子様、湯川れい子様、横田徳子様、吉田様、吉谷美佐子様、吉田靖様、依田巽様、奇聞誠司様、淳子様、Robert Zehner様、若槻典子様、和田千代様

2009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

こころの勉強会 講師 巽 信夫 先生 (精神科医) 2009年 2月6日(金)～8日(日)	あの人のこと理解できなくて困っていませんか？日々人の心に直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は、自分を癒し、人を癒し、他者の助けにもなります。	
フラワーエッセンス&デトックス 講師 鶴 一子 先生 (内科医) 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→	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。 1月：他のセラピーとの協力 3月：想いと祈り	
養生塾 講師 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長) 2009年 3月27日(金)～30日(月) 5月29日(金)～6月1日(月) 7月31日(金)～8月3日(月) 10月2日(金)～5(月) 11月27日(金)～30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 (帯津三敬病院名誉院長) 2009年 3月27日(金)～29日(日) 5月29日(金)～31日(日) 7月31日(金)～8月2日(日) 10月2日(金)～4(日) 11月27日(金)～29日(日)	志高く、人を患者を尊重する医師の言葉の在り方、帯津先生の存在そのものの在り方を学びます。医師の心の在り方、医師のプライドの高さなど医師の特権意識からの脱却と、患者が治る医師の在り方なども学びます。 講義の他、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。	
カウンセリング講座(仮) 講師 巽 信夫 先生 (精神科医) 2009年 6月5日(金)～7日(日) 8月21日(金)～23日(日) 10月9日(金)～11日(日)	初級・中級・上級コースの内容を学びます。親と子供、教師と生徒、恋人との関係、医師と患者、夫と妻、上司と部下などの関係をよりよく深めてよい人間関係と本質から外れず、生活上に役立つ実践を学びます。実際に起きている問題を想定しながら言葉、身ぶり、手ぶり、目の表情などの使い方や、心の置き所など、現場を再現しながら学びを深めます。	

社会教育事業

文化事業

青少年育成事業

自立支援事業

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】	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、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 講師 塩沢みどり (いのちの森文化財団理事長) 【随時開催】	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。	
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) 2009年 10月10日(土)～12日(月)祝	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」	
ウォンウィンツァンピアノコンサート	2009年10月11日(日) 開場 18:30/開演 19:00	
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。	
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。	
いのちの森の学校 2009年4月～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。	
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