

公益財団法人
いのちの森
文化財団



Vol. 39
2017. Feb

平成29年2月10日発行
編集 木賊 萌



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



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

目まぐるしく変わった3年半の修業を終えて
3年半に及ぶ修行生活は、決して楽なものではありませんでした。朝は夏なら3時に起床。1時間の読経のうちに老師との禅問答、厳格なしきたりに則った粥



神奈川県にある建長寺派林香寺

「無常迅速時不待人(むじょうじゆんそくときひよじんそく)」
それでも時は待つてはくれず、世俗のペースに巻き込まれるかのように、住職に就任、そして4年ぶりの精神科診療の再開と、目くるめく日々は過ぎてゆきました。
ある朝、法事のお客様を迎えるため、本堂で支度をしていたとき、ふと思いついて坐禅をしました。多忙な毎日の中で抱え込んだ様々な物事をいったん脇に置き、ただただ息の出入るさまに心を向けたところ、胸がすっと通るような心地になりました。禅堂で坐禅の日々を送っていた頃に時折感じた、「風」のよらかな穏やかさに包まれるひととき。その時、気づいたのです。「環境が人の心の在

「人間にとっての幸せとは 何だろう?」
私は医学部を卒業して精神科医になつてから、このフレーズを常に自問自答しながら診療にあたっていました。そして今、その答えに向かう一つの道筋が見え始めたかのように感じています。
禅寺の十九世、一人息子として生を受けた私は、小学生の頃より、先代住職である父の傍らに座り、一緒に法要で読経をしていました。持病を患っていた父は私に少しでも早くお寺の務めを身につけさせたいと思ったのかも知れません。高校卒業を控えた夏、父は全身の抵抗力の低下から肺炎を悪化させ他界しました。まさにこれからの人生をどのようにして歩めばいいのか途方に暮れる思いでおりました。そんなとき、ある日の法要で四十九日の埋葬に温かな笑顔で向き合うご家族を目にしました。またある日は、一周忌、三回忌と年月を経ても、悲しみに打ちひしがれるご家族がいらつしやいました。同じ「弔い」に対し、これほどまでに捉え方が異なるということに、自らの心が答えを求めて彷徨っていることに気がきました。それから数か月後、医学部への進学を希望し、精神医学の道を目指すこととなりました。大学病院や精神科病院、市中のクリニック等における6年間の臨床経験ののち、いくつかの医療資格を得た私は30歳になってようやく、生まれて育ったお寺を継ぐため、鎌倉にある大本山建長寺の修行道場「建長僧堂」に入門することを決意しました。

皆様、はじめまして。この度は、「いのちの森クリニック」にて医師として関わらせていただきますことを、心より嬉しく存じております。あふれんばかりの大地と樹々のエネルギーが立ちこめる飯綱高原の聖地にて、過ごす全ての方々の心と体が健やかに研ぎ澄まされてゆくのを、共に体験させていただけることに、言葉では表せぬほどの喜びを感じます。

だけの朝食、一瞬たりとも立ち止まれないにひたすら掃き続ける境内掃除。ここまですべてやろうと朝の務めがひと段落しますが、すぐに午前の托鉢か作務、昼を挟んで午後の作務、夜は坐禅を何回も行うようやく2時頃就寝。しかしここで寝られるわけではなく、自主的に外の回廊や墓地で坐禅を行う「夜坐」が待ち受けられています。十分に坐禅をしたのちに先輩修行僧から順番に就寝するため、新参者の私が最後に床に就くのは真夜中になります。つかの間の眠りののち、また3時には鐘の音とともに慌ただしい一日が始まる。寝不足から坐禅中にうたた寝をしようものなら、容赦なく先輩僧の警策(けいさく)が肩に撃ち落とされます。こうしてわけも分からぬまま怒涛の修行生活を送るうち、気づけば3年以上が経っていました。

いのちの森水輪に寄せて 川野泰周



臨済宗建長寺派林香寺住職
RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長
いのちの森クリニック医師

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
私は自らの体験を通して、マインドフルネスの精神が多くの心の問題を「好転させる」(無くす)ではなく「こころを学びました。そして実際に様々な国内外の論文や研究発表に目を向けた時、それ

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について



節ウランソ 満点力迫

節ウランソ 満点力迫
節ウランソ 満点力迫
節ウランソ 満点力迫

私が初めていのちの森「水輪」を訪れたあの日、そこには多くのスタッフや研修生、実習生の方たちの、相手を思いやる「心からの笑顔」がありました。夕食の際にサプライズで演じていただいたソ

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について



いのちの森での座禅会

が科学的に証明されたものであることを知り、うつ病、双極性障害、パニック障害、強迫性障害、PTSD、統合失調症、発達障害、パーソナリティ障害、依存症に至るまで、マインドフルネスの治療効果は、すでに確立されたものとなりつつあります。ではなぜ、これほどまでに多くの疾患に有効なのでしょう? その答えは至極簡単なものでした。マインドフルネスは特定の症状や病態をターゲットにしているのではなく、「心の在りよう」そのものを変える治療だからです。マインドフルネスの入門編とされる呼吸瞑想では、自らのありのままの息の出入りにただ意識を向け、たとえそれが速かろうが浅かろうが、一切の良し悪しの価値判断を捨て、ありのままに受け止めることを原則とします。そして、次第に自分の呼吸に対して「あ、あしてみよう」「こうしてみよう」という意識性が薄らいでゆき、ありのままの呼吸を受容できるようになる。それはやがて、自分自身の存在を受け入れる(acceptance: 自己肯定) ことにつながるのです。ここまでできて初めて、人は本当の意味において他者の存在を受け入れ、思いやりの心で向き合うことができるようになるのです。他者に対する慈悲の心は、まず自己に対する慈悲の心があってこそ育まれるものである、というのが禅の大切な教えの一つです。

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について

「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について
「心」の在りようを見る
マインドフルネスの
治療について

あるある/余裕のないときの心の整え方
川野泰周著
1,000円+税
インプレス出版

川野泰周(かわのたいしゅう)
2004年慶応義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修了後、慶應義塾大学病院精神科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として本職に従事。2011年より大田山建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在は寺務の傍ら精神科診療にあたり、薬物療法や既存のカウンセリングなどに加え、マインドフルネスや禅の瞑想を積極的に取り入れた治療を行う。またビジネスパーソンの看護師、介護職、学校教員、子育て世代の主婦など、様々な人々を対象に講演・講義を行っている。著書に「あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方」(インプレス、2016年)がある。精神保健指定医・日本精神神経学会認定専門医・医師会認定産業医。RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長。いのちの森クリニック医師

川野泰周(かわのたいしゅう)
2004年慶応義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修了後、慶應義塾大学病院精神科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として本職に従事。2011年より大田山建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在は寺務の傍ら精神科診療にあたり、薬物療法や既存のカウンセリングなどに加え、マインドフルネスや禅の瞑想を積極的に取り入れた治療を行う。またビジネスパーソンの看護師、介護職、学校教員、子育て世代の主婦など、様々な人々を対象に講演・講義を行っている。著書に「あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方」(インプレス、2016年)がある。精神保健指定医・日本精神神経学会認定専門医・医師会認定産業医。RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長。いのちの森クリニック医師

川野泰周(かわのたいしゅう)
2004年慶応義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修了後、慶應義塾大学病院精神科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として本職に従事。2011年より大田山建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在は寺務の傍ら精神科診療にあたり、薬物療法や既存のカウンセリングなどに加え、マインドフルネスや禅の瞑想を積極的に取り入れた治療を行う。またビジネスパーソンの看護師、介護職、学校教員、子育て世代の主婦など、様々な人々を対象に講演・講義を行っている。著書に「あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方」(インプレス、2016年)がある。精神保健指定医・日本精神神経学会認定専門医・医師会認定産業医。RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長。いのちの森クリニック医師

川野泰周(かわのたいしゅう)
2004年慶応義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修了後、慶應義塾大学病院精神科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として本職に従事。2011年より大田山建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在は寺務の傍ら精神科診療にあたり、薬物療法や既存のカウンセリングなどに加え、マインドフルネスや禅の瞑想を積極的に取り入れた治療を行う。またビジネスパーソンの看護師、介護職、学校教員、子育て世代の主婦など、様々な人々を対象に講演・講義を行っている。著書に「あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方」(インプレス、2016年)がある。精神保健指定医・日本精神神経学会認定専門医・医師会認定産業医。RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長。いのちの森クリニック医師

精神病棟の現状、いのちの森「水輪」の取り組みに見た

「人が良くなるアプローチ」について 下山 莉加 (看護師)

私は精神科単科の病院で3年9ヶ月働かせていただきました。(成人慢性期2年6ヶ月、老年期1年3ヶ月)

現代の精神病棟の現状

まず、私の勤めていた病院の現状ですが、280床あり、常に270床以上はキープしている地方都市にある病院です。慢性期病棟の特徴としては、何年何十年と入院している方々がほとんどで、病院が自分の家同然となっていて、人が多く、何年も外に出ていない人が多く、社会性はゼロです。そのため、外界に触れる機会はなく、私たちスタッフも何をするか分からないと怖くて外に出せない方もいます。



おいしいお料理を前にみんなでかんぱ〜い!!!

子供が巣立つていく、人間関係の急激な変化など、生活もありません。精神的ストレス

施設が対応困難で入院というケースも良くありました。治療方法は薬物療法が中心ですが、慢性期も老年期もただ症状の緩和と再燃を常に繰り返してあり、退院してもすぐにまた数ヵ月後には病院に戻るといった例が多々ありました。

自分を振り返る、学びを得るプログラムへの取り組み
レクリエーションは毎月何かしらのプログラムをやって、身体を動かす、塗り絵や読書、カラオケ、映画といったプログラムが中心でした。レクリエーションは一定の人数が出席しないと病院の点数が取れないからスタッフで連れて行ったり声かけしたりしてと言われていました。もちろんレクリエーションで病気の世界から意識を抜け出すのはとても重要なことだと思えますが、もう少し自己の認識や思考パターンなどを教える取り組みをしてほしいなと思います。

後々になって思いますが、患者さんとの関わる時間が少なく、スタッフが少ないため、配薬、記録、不穏者が出たらそ

の対応、検査、係、事務など業務量がなかなか向き合えないこと、医師たちが3ヶ月で退院させようとしていたり、満床近くを保つため、入院数や外来患者数を増やす、長期入院よりコンスタントに入院してくれたほうが良いという医師もいるため、経営のことで悩んでいることを思っている人っているのだろうか?と疑問に思ってしまうほどです。

精神薬は依存性が高く、処方剤は慎重に減らしたり増やしたり、変えるなら時間をかけて...というのが理想ですが、なかなか守られていない気がします。あと、元々何年も多量の薬を飲み続けているため、何が効いて何が不要なのか分からなくなるくらい服薬量の方が多いです。こちらで判断に迷うことがあります。ざっと今までの精神科経験で思ったことをまとめてみました。

つづけたのですが、私は患者さんと関わる中で、きちんと話ができなくて何気ない話や意思疎通がはかれた時は、とてもうれし気分持たせました。病状悪化のときの暴言、暴力、しつこく文句を言うなどには振り回されイライラしていました。自分の軸がぶれてしまっていたと振り返って思いました。

次に、水輪にボランティアに来てもらって、そこで学んだことや思ったことですが、まず皆がイキイキと輝いているなあと感じました。病院にいる方と比べると、歴然の差があります。どうして水輪での取り組みが人を良くするのか

・規則正しい生活習慣の確立(早起き、身体を使った実習で生活習慣が良くなる)
・自然環境が良く、外界の誘惑や情報に遮断されているため、今更しくなく、やみくもにメディアの情報に不安に陥り感われない。
・一人ひとりに役割が与えられ、皆それを全うしようという真剣。グチも言わずワークを通して現実の世界と向き合っているため、雑念が入りづらい。日々言

葉からも「今ここ」を聞いているため、身体を動かして、耳で聞いて...と作業に没頭しやすい。いろいろな環境で育つたり、年齢病気がバラバラであるが、お互いに今の発言はこう思うとか言い合っていて、言われたほうも逆ギレせずしっかりと聞いて、弱音を吐くとアドバイスをしたりと茶化したりしていない。
・作業だけでなく勉強会、朝礼等で何かを聞いて自分の意見を発する。他人の意見を聞く機会があり、いろんな価値観を共有でき、いろんな考えがあることを知ることができる。



すべて自生自出の劇です。本公演から披露させていただきます!

・集団生活のため、自分中心になることがない。皆お互いを気にかけて思いやっている。
・豊かな自然の中で身体を動かして、季節を感じることで、水輪で取れた野菜を使って、食事の傷(食前のお祈り)では食べ物に対するありがたみ、その食べ物が自分の力となり、身体をつくる元となり宇宙の中の循環を感じたりして、自分が尊厳を尊重し、また他人も同様に尊厳を尊重することが理解できる。
・スタッフの方々の質がすごく良いこと、皆のために配慮し、とことん向き合ってくれて、時に厳しく時に優しくしてくれる、その真剣な気持ちが伝わるため、それを受け取った人は応えようと変わっていく。全体の雰囲気もよく居心地が良い。
・皆と作業する(ご飯準備や片付けなど)ことで連帯感が生まれ、物事を成し遂げた時に皆と共有できる。
・人と人がお互いに助け合っていて、思いに触れて、高めあうことができる。
思うことについてまとめてみました。頭では分かっていたつもり

でも、実習を通して今までできなかったなど振り返るきっかけになりました。現状の生活では、今の人は自分中心で常に何か比べてあの人はどうだったとか、この人はイヤとか小さい次元でしか物事を見ていないため、何かとまどわされ自分の心がブレて逃げてしまう。
人生の意味、使命を深く考えずに物や情報に流されて生きる人など、本心に人として生きている人として少なくなっていると思えます。大人が知らないため、子どもに伝わらず、世界が暗くなってしまう。
もう一度日本の良き心、道徳観をしっかりと学ぶ機会を学校に作ってほしいと思っています。自分と向き合うのは辛く苦しいと思いますが、それを知らないことからの世界を生きていく指針が見つからず、弱ってしまうときが来ると思っています。私もまだまだ修行の身であり、この水輪での経験をこれからの自分の生き方の根拠として、根を張って日々取り組もうと思っています。実習生の方々の純粋な作業に取り組み姿勢がとて輝いて見えて、私は今まで日々こんな真剣に生きていたのか?真剣に生きていくべきか?とカッコイイなと思いました。

以前、難民キャンプのボランティアをされていた方の講演会で、本当のボランティアは人が一人ひとり今を精一杯生きることに最大のボランティアだ、と言っていたのを思い出しました。今の世の中周りを見渡せば不安になることが多いですが、いかにその中でも人間性を高め自己の心を確立していくか、そして愛を知り深めるか。愛は純粋な心をこめていくことではないかと思えました。私は自分を磨いていき、人間性を高め、たくさんの人に愛を与えられる人になりたいと思います。与えることで次の人そのまた次の人と循環していき、世界が少しでも平和になって皆が生きやすい世の中にしていくことが私の願いであります。自己を振り返るきっかけを与えてくださり、感謝しています。



私たちは忘れてはいけない!

東日本大震災から3月11日で6年... 福島原発から24キロにある 原町聖愛こども園より 園長 遠藤美保子
いつも当園の子どもたちのために、ご支援下さいましてありがとうございます。心より御礼申し上げます。心より年末年始の休みが明け、登園してきた子どもたちは、2歳児クラスの子どもたちは話す文章が長くなっている担任の先生を驚かせたり、赤ちゃんクラスの子どもたちも、危なげなく独歩できるようになっていたりと、成長したことを感じました。子どもたち一人ひとりが豊かに育まれている恵みに感謝して、喜びに満たされた新年の保育をスタートいたしました。
震災後は、福島の子どもの運動不足と肥満、虫歯の増加などの問題点が取りざたされてきましたが、この頃は特に、被災3県(岩手県、宮城県、福島県)に、被災3県(岩手県、宮城県、福島県)の子どもの心の発達に目が向けられるようになり、当園でも専門家による調査依頼があり、1月2月に4歳児を対象に実施する予定です。専門家のお話により、被災3県(岩手県、宮城県、福島県)に、内陸部と津波被害のあった沿岸部では子どもの様子に違いがみられ、さらにまた放射能汚染被害のある福島県は、違つた姿が見られる。」とのことでした。
今回の調査の後は希望する家庭には長期的に子どもと保護者を支援する計画があるようです。私達のも日々の保育の中で、子ども一人ひとりの成長をしっかりとらえて、各児に合った援助や指導をしていかなければならないと考えております。
昨年の10月には、先の3.11を思い起こさせられるような大きな地震がありました。このとき福島原発でメルトダウンが起きていたらしいといった情報が流れて、一時



は園にも、緊急時に備えた方がいい...といった内容の電話が何本か入り、私達にも緊張が走りまわりました。しかしその事実を確認する術が私達にはなく、話し合っただけで冷静に情報を集めて判断する心の備えをしました。幸いにもその後原発に大きな変化はありませんでしたが、地震が起るたびに、このようなことになるといふ事を突き付けられた思いがしました。
震災から間もなく6年目の3月11日の日を迎えます。この頃は福島県沖や熊本地方に頻発する地震に限らず、日本全国各地で地震が起こっています。こんなに地震の多い日本に住む私達は、いつになったら原発への不安がなくなる生活ができるのでしょうか。しかし、このように思いつつも、福島に住み生活していくのもできないものか?と虚しさも同時に感じています。未来を生き、日本の未来を担う子どもたちの、今の育ちを大切に考えた保育を進めていきたいと思います。皆さまの健康が守られますようお祈り申し上げます。感謝して。

子どもから聞いた、保護者の感想
・「いいんが好きなんです。笑顔で食べた感じが伝わります。」
・「初めてのはずですが、そんなに初めて食べたのですか。気に入ってます。」

寒さが厳しい時期です。皆さまの健康が守られますようお祈り申し上げます。感謝して。

自然災害が続く中、今後の地球変動についてどう対策をとるか

昨年、世界的に様々な変動が続いた年でした。

イギリスのEU脱退、アメリカの大統領選挙におけるトランプ氏の予想に反しての当選とその後、保護主義的な大統領令の発動、フランスなどヨーロッパにおけるテロの続発、北朝鮮の核実験などの不安定な動きに加え、国内に於いては、熊本や島根の地震、糸魚川の大火、温暖化や長雨による農作物の不作など、先行きがきわめて不透明な年でもありました。

時の政府は「経済最優先」を旗印にして、不安定な日本経済に対して幻想を振りまいています。すでにTPPはアメリカのトランプ大統領が就任に併せて脱退を明確に表明しているにも関わらず、TPP承認の手続きを国会で強引に進めるなど、不適応な対応が目立っています。

さて、このような不透明な世界の動向や、地球規模での大きな変動が予想される今日に於いて、私たちはどのような未来社会を描こうとしているのでしょうか。ここ「いのちの森」には、今から25年前に、アメリカのNASAが衛星を用いて分析した向こう1000年の地球の変動を予想した世界地図が送られてきました。日本に送られた100枚の最後の1枚とこのことでした。

これによれば、世界の100万人都市は、ほとんどが水没するといわれています。また北極点が今のカナダの五大湖あたりにポールシフトする、と予言されています。日本はと見れば、糸魚川―静岡のフォッサマグナの西は水没し、本州においても標高800メートルの所しか残らない、と書かれています。



飯綱高原の一面に広がるそば畑

この根拠は、地球上に何キロかの三角点にポールを設置し、衛星でその地殻の変動を解析したものだと言います。この三角点のポールは、阪神大震災の後に日本の気象庁が同じように何キロメートルかの三角点のポールを全国に設置したもので、日本の地殻変動について解析したものをNHKが教育テレビで放送したことがあり、私も興味深く見ていました。これによれば、中越地震が近々起こると予測していましたが、実際にこの放送の後半後に中越地震が起きています。

先の東日本大震災の時にこの三角点のポールが大幅にずれ、昨年、4年かけて気象庁が修復し、昨年の6月にそれが完了したとの新聞報道がありました。また昨年、内閣府の女性報道官がテレビのインタビューで「首都直下型地震と南海トラフ地震は確実にきます」と断言しているにも関わらず、大半の国民は他人事としか感じていないようです。災難は、来てからしか自覚できないものなのでしょうか。

もちろん、この様な地球規模での大変動は起こらないのに越したことはないのですが、2年前の1月のちよつとした大雪で関東地方の交通網は3日間に渡り全面麻痺し、大半の店舗から食料や雑貨類がことごとく消え去ってしまつたことは記憶に新しいことです。日本の食料自給率は38パーセントと、世界最悪の数値を更新し続けています。これに加え、日本における種苗の大半が輸入品であり、しかもF1種とされています。農業の先行きは先づ暗いです。

さて、このような現実に対して私たちが取るべき方法と方向は如何なるものなのか、述べてみたいと思います。

1. 循環備蓄型農業の確立と実践

次世代に継承していく食糧の自給と循環型の農業のモデルケースを、早急に確立しなければなりません。いのちの森では25年前の啓示を受け、農地の取得に向けて動き出しました。

いのちの森の東側に広がる5町歩の農地は、当時長野オリエンピック招致を受けてリゾートホテル建設の計画が持ち上がり、6億円と

いう高額な価格で売られていきました。売られたといつても「農地」であることから、関東農政局で農地転用が認められなければ正式に買うことは出来ません。また、この農地は、地権者が農協に10億円という借金をしており、おりしも農協の合併の動きに合わせた不良債権処理問題も絡み、この抵当権を買い取った建築会社の裏には某大手の不動産会社が存在するなど、行政も絡んで複雑な動きが存在していたといえます。

新年を迎えて 塩澤研一

(公益財団法人いのちの森文化財団 副代表理事)



5町歩もの農地で自然農をやるなどと言っても、信用する人はほとんどおりません。また「3億円なら売ってもいい」という話であったので、誰も眉唾ものとしか受け止めていかなかったと思います。しかし、念ずれば花開くということわざのとおり、それから15年は農地の取得のみでなく、グリーンオアシスの建設、森のしずくの建設、簡素な建設、クリニックの建設、畑ハウスの建設、森のこたりの建設、森のいずみの建設、しゆり庵の建設、隣接3か所の土



新年の始まりに餅焼きとどんど

今年70歳を迎えんとしている私たちに、さして財産があつたわけでも才能や能力があつたとは言えないにも関わらず、この様な流れの中にあつたという事は、何かしら目に見えないものの大きな力が働いていたとしか考えられないことです。自然農の現在10町歩近くになる農地で、米、小麦、そば、大豆、野菜類70種類、リンゴやブドウ、ブルーベリー、花梨などの果樹が年々良いものが収穫できています。農業や化学肥料など一切用いず、圃場には外部からのものは一切持ち込まず、極めてストックな方法で行つています。本心に安心できる農産物が収穫できていくことがありがたいことです。加えて、種苗の自家採集の技術も磨き、向こう3年間の種苗の保存も進めておられます。日本の未来における農業のモデルケースになればと願つています。それは、自給自足を基本とした生活の在り方への挑戦でもあります。

2. 未来社会の課題

私たちは何でも貨幣で手に入れられるという幻想の中で生きていますが、このようなパーチャルな社会の在り方は終焉を迎えるのではないかと、という予感があります。今後の地球規模での課題は、先に述べた食糧問題に加え、「水」と「エネルギー」が大きなウエイトを占めるのではないのでしょうか。

いのちの森では、3年前にソーラーシステムを3基設置し、その後ソーラー化を進めていく計画を持っていました。しかし、昨年ソーラー化について検討したところ、経費は3年前の2倍近くかかり、加えて売電価格はほとんど下がり、元を取れるには20年以上かかる

というトンデモナイことになっていきました。加えて、行政からは償却資産として固定資産税を払えとお達しがきて、これまでびつくり、マスコミでもメガソーラーに参入した企業の倒産がつづいていくとのこと。これは原子力発電の復活をもくろむ政府の政策としか考えられないことです。

3. 大家族主義の醸成

さて、このような未来社会を描いたときに、それを成り立たせていくための人と人との関係性が重要になってきます。戦後、血のつながりによる家の崩壊とともに家族が分断され、核家族化されていった結果、独居老人、無縁社会へと時代は移り変わつてしまいました。

また、血縁のみにおける家族も家族だけでは支えきれない現実があります。すでに多くの方が経験しているところですが、老々介護や孤独死という終末を迎えるにあつたときの生き方の見直しが必要であると考へています。

いのちの森では3年前に介護施設の建設を計画していましたが、取得した施設が法律の改正に伴い施設としての適用が難しくなり、教育文化施設に変更したという経緯があります。これは法律上の問題だけでなく、「年寄りだけ」集めて行く老人施設というものに対して何かしら納得できないものを感じてきたからでもあります。

年齢、職業、性別を超え、血のつながりを超えて共に支え合う関係性が重要なのではないかと感じ

ています。最近いくつかの大きな震災が起きていますが、震災後の大変な生活の中で、一方では「支え合う関係性」が作られてきたと、この話、これからの未来に対する方向性を示唆しているのではないのでしょうか。

血の繋がりを越えた共同体の創設を「シェアハウス」的なイメージで考えると良いのではないかと感じています。これには個々が自立しつつも、他者を慮れる高い精神性も求められます。本来、人間はこの高い精神性、人格の向上をその生きる目的として、この世に「いのち」を与えられたと自覚すれば納得いくのではないのでしょうか。この共同体は、健康な人はばかりでなく、病を抱えた人、高齢者、障がいをもつた人、年齢や性別を超えて助け合つて補い合つて生活できる大家族です。

この血のつながりを越えた大家族主義は、企業に於ける人間関係に於いても同様です。京セラ名誉会長の稲盛和夫氏は、そのフィロソフィーの中で企業経営の基本として提言しています。

最後に、この「いのちの森の理念」を書かせて頂きます。私たちは人を憎んだりねたんだり執着して苦しんだりするために生まれてきたのではない。

私達は人間として聡明なことをなすために、何が正しいのかを、感じ、考え、深め、実行するために生まれてきたのだ。

公益財団法人いのちの森文化財団では以下の公益目的事業への寄付金を募集しています

- ① 「高齢者のための生きがい創造基金への寄付」
- ② 「青少年の社会復帰と自立のための育成活動への寄付」
- ③ 「東日本大震災被災地の子供たちの教育を支援する活動(保育園へのお野菜支援含む)」
- ④ 「いのちの森の会費(一般寄付)」

※当財団への寄付金及び会費は、特定公益増進法人への寄付金として、所得税・相続税・法人税の税制上の優遇措置があります。また一部の自治体では、個人住民税の寄付金控除の対象となります。(詳細はお問合せ下さい)

【ご支援の方法】

- ▼郵便振替用紙にてお振込みの場合は、振替用紙に寄付先①～④をご記入の上、お振込み願います。
- ▼銀行振込み・電信振込みの場合は、財団事務局までホームページ・メール・FAX・電話(1ページ目参照)にて寄付先①～④をご連絡の上、お振込みをお願いいたします。

【お振込み先】

- ゆうちょ銀行振替口座 00520-3-42181
- 八十二銀行 本店営業部 普通 1093531
- みずほ銀行 長野支店 普通 1991794

いずれも名義は「公益財団法人いのちの森文化財団」

このように恵みあふれる地球のありとあらゆるものがダイナミックな宇宙の相互連関の中でお互いがつながりあい、補い合いながら、命のつながりの営みと大調和を生み出している。

この万物が一つであるという宇宙の相互連関の中に生かされている「ユニバーサルユニティ」を根底に据えながらみんな仲間という自覚を持ち、未来に向かう将来世代に対し責任を果たせるよう、日々の生活の中で自己のあり方を見直し、ともに切磋琢磨し、共に心を高め続け、共に開き、生き合うことを目指し、奥深い命の営みを意識ある生き方の道として実践していくことをいのちの森基本理念とする。

生まれかわりについて 人はなぜ生まれ変わるのか ダマヌール日本 ジュゴン・クスノキ

人はなぜ生まれ変わるのでしょうか？

それは、魂の進化に不可欠な様々な体験を物質の世界でするためです。個々の魂は、この宇宙での体験を始めた瞬間から、普通の進化の目標点を常に目指して、進化するために行動し、異なった体験を蓄積していきまします。けれども一つの人生で可能な体験はあまりにも限られていたために、生まれ変わりに不可欠な体験が得られない、魂を磨いて進化の結果を出せるのは、この物質の次元だけなのです。ある人たちは、あの世に行つて落ち着いて人類の意識上昇（アセンション）を待っては良いのだから、生きていくうちにあくせくする必要はないと言います。残念ながら、それは大きな間違いです。そんな他方本願的な大きなことを言つてはいろいろな原理がこの宇宙にはあるのです。

宇宙は精神的な進化を生み出すために誕生したフィールド

この宇宙は精神的な進化を生み出すために誕生した魂を磨くためのフィールドなのです。私たちが精神的な進化や生まれ変わりに、カルマの法則が常に関わっているのです。カルマの法則とは簡単に言うならば、生きていく間に何を考へてどのような行動をするかによって、肯定的なカルマや否定的なカルマを生み出す法則です。驚くことに、考へただけで行動しないことでも否定的なカルマを生み出します。また、自分がやるべきだと感じたことを、純粹に無欲に行動で表現した時にはカルマは生み出しませんが、自分がやるべきことと感して行動をする時に、見返りや人からの評価を期待してやっていると、何らかの負のカルマを生み出します。また、やるべきこととどわかつていながら行動しない、自己中心な欲求や考えを優先させて命の原理に反する行動をすると、結果的に負のカルマを生み出します。そして、この人生で生み出したカルマは、肯定的、または否定的なカルマであれ、とにかく次の生まれ変わりに影響をもたらすのです。このカルマの影響は、



物質の中で体験を通じて個々の魂が生み出した結果ですから、その魂自身で解消するために、次の人生に関わっていくことになるのです。各魂が生み出した結果は、自身で解決していくという前提がありますから、他方本願的に宇宙的次元上昇を待っているなんてことはありえないのです。現代のように、人類が様々な命が共存するこの地球を破壊し、多くの種を絶滅させることに加担しているのは、間違いなく人類全体がこの先に解消する必要がある大きなカルマを生み出しています。

個々の魂の進化のレベルが宇宙の進化のレベルを上昇させる
実は、宇宙全体の進化のレベルを上昇させるのは、個々の魂の進化の結果にかかっているのです。魂が進化の究極の目標に到達できた時初めてカルマの法則を超えることができ、私たちは物質の世界に生まれ変わる必要がなくなるのです。単に良い人として生きるだけでは、本来の魂の進化の目標には達成できません。人間として何のために存在し、どのような考え方や行動が真の精神的な進化に結びつくのか？と、宇宙の魂の原理的知識を得ることが不可欠であり、それに沿った良識のある生き方を積み重ねてこそ、進化の結果を生み出すことにつながるのです。これは、人が信じようと思えない、どんな信仰や宗教をも超えた、宇宙の原理に関わることなのです。宇宙と比較した時に、個々の魂はあまりにも小さな存在だと感じるかもしれません。けれど、その小さな個々の魂が欠けたら、宇宙全体の究極のバランスは成り立たないように、個々の部分が宇宙にとって不可欠なバランスの一部なのです。各魂が全体の一部ですからプログラムの原理同様、各小さな部分の核心に、宇宙のすべてが含まれているのです。



イタリアダマヌールの方々

自分という存在は、宇宙にとって唯一無二の存在
自分以外の一人ひとりも、同様に自分にはない違いを持った唯一無二の貴重な存在なのです。宇宙はこういった個々に違いを持った多くの部分のすべてが繋がって、壮大な宇宙全体を構成しているのです。もしもかすたんと今世では、生きるために自分から人の支えが必要かもしれません。けれど、別の人生では、自分が人を支える立場の体験をすることで、包括した体験の意義が学べるのです。つまり、被害者の立場と加害者の立場の両方を体験することとで、その出来事の本質が初めて見出せるのです。だからこそ、様々な人生を経て様々な体験を蓄積していくのが私たち個々の魂の進化に向けた「生まれ変わり」という魂の旅なのです。もし、こういった価値観が人生すべての前提となり、一人ひとりがその自覚で行動する社会となれば、弱者切捨てや虐めなど、絶対にできないはずなのです。現代社会は物質偏重の価値観によって、私たちの欲求をすぐに満たしたり、満足を得るために役立つ対象をよしとし、それ以外のものには価値がないかのような錯覚に陥ってしまっています。これは、とんでもない間違いであり、こういった狂った価値観によって、人間の魂が枯渇化しているだけでなく、様々な命が存続の危機に追いやられ、消滅していくことに拍車がかかっています。全者が繋がって、多種多様という特性がこの宇宙の前提なのです。お金や物といった豊かさは、死んだ時に次の人生に持っていくことができず、そのとき限りの幻想です。本当に私たちが魂と共に永遠に持つべき豊かさや、生きていく間の体験から生まれた発見や感情や知識という物質以外の魂に刻まれる部分のみです。違いを持つ多くの種や人々が消滅することは、私たちの精神性にとって豊かさを失うことにつながるのです。

大きな理想や夢の実現は、小さな大切な行動の積み重ねによってこそ現実化できる
人知れず、大切なこと、正しいことを守るためにコソコソと毎日悩みながらも、一生懸命に行動を積み重ねていくことで、体験から学び、よりよく生きていくための知恵を得て、自分の生きる力に変換していく大切な学びの場の一つが、まさに「いのちの森文化輪」だと私は信じています。様々な違いを持った人と人が調和的に共存でき、全て命に対する尊敬や慈しみを感じながら生きることは、人生にとって何物にも変えがたい豊かさをもたらします。もし皆が、そのことに気づきながら生きることができたなら、私たちの心は感謝と喜びに満たされることのできるのではなないでしょうか？それが、人間の本来の自由や幸せを手に入れる秘訣だと思えます。そして、未来に命が繋がっていくために、皆が心を一つにして夢や理想を実現するために勇気と希望を持つて進むことで、必ず世界を変えることができるはずなのです。現代では、仕事をしなくても良い時間を「自由時間」と呼びます。ならば、仕事をやる時間は束縛された「自由ではない時間」ということなのでしょう。本来、人生全ての時間が魂を磨くために、何かを学ぶためのチャンスなのです。そして、自分に与えられた仕事は、どんな仕事であつても、自分の意識の持ち方によって、「自分の思いを込めて表す行動を通じて、他の人への贈り物」を生み出すことなのです。そういった自覚を持った生き方がこそ、宇宙の進化に貢献することにつながるのです。さあ、皆でこの新しい年を、偉大な宇宙の進化に貢献する、素晴らしい夢の実現する年にしてみませんか？

「ダマヌールの叢智を学ぶセミナー」
人生を越えて
時：4月21日(金)～
4月23日(日)
講師：フェニーチェ・フェルチエ
通訳：ジュゴン・クスノキ
後援：(公財)いのちの森文化財団

2017年 いのちの大学講座 (学長 帯津良一・副学長 巽信夫) ～人生をよりよく生きる～ 公益財団法人いのちの森文化財団主催

「養生塾 ～体の養生 心の養生 食の養生～」
講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2017年 第1回 3月18日(土)～23日(木)
第2回 6月16日(金)～21日(水)
第3回 9月16日(土)～21日(木)
第4回 11月10日(金)～15日(水)

「いのち学」
講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2017年 第1回 3月18日(土)～23日(木)
第2回 6月16日(金)～21日(水)
第3回 9月16日(土)～21日(木)
第4回 11月10日(金)～15日(水)

「心の病とやさしい心理学」
講師 井上弘寿先生 (精神科医)
2017年 第1回 3月31日(金)～4月1日(土)
第2回 7月21日(金)～22日(土)
第3回 10月8日(日)～9日(月・祝)

「直感力講座 ～本物とは何かを見極める力～」
講師 細金勝治先生
2017年 第1回 4月15日(土)～16日(日)
第2回 7月22日(土)～23日(日)
第3回 11月18日(土)～19日(日)

「脳と心の勉強会」
講師 久間 祥多先生 (脳神経外科医)
2017年 第1回 5月20日(土)～21日(日)
第2回 10月28日(土)～29日(日)

「自己変容のための夏の気功合宿」
講師 中健次郎先生 (気功家・鍼灸師)
2017年 7月13日(水) 前泊
7月14日(木)～7月18日(火)

「心の探求 ～般若心経の真髄をひもとく～」
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)
2017年 8月25日(金)～27日(日)

「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)

「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代表理事)

「青少年育成・自立支援個別相談事業」【随時対応】
相談者 塩澤 みどり (いのちの森文化財団代表理事)
アドバイザー 巽 信夫 (前信州大学医学部助教授)

「いのちの森の学校」【随時受入】

「シーズンチャレンジボランティア」【随時開催】
長野市社会福祉協議会主催のサマーチャレンジボランティアへなどへの協力、田んぼ&自然農体験ボランティア
※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
※日程は変更になることがあります

(公・財)いのちの森文化財団共催

「手作り野草酵素教室」
担当 小林千紘 (いのちの森スタッフ)
2017年 5月27日(土)～28日(日)

「いのちの料理教室」
担当 鷺尾智恵子 (いのちの森スタッフ)
2017年 7月1日(土)～2日(日)