

公益財団法人
いのちの森
文化財団



Vol. 40
2017. Feb

平成29年4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

2015年11月の日本ホリスティック医学協会のシンポジウムの際、18年間つとめてきた会長を辞任、名誉会長に就任した。もとも私は会長職に向かないのである。そもそも問題意識というものが無い。大抵のことは現状で満足してしまう。

だから理事会でも、すべての発言に納得してしまうのだ。リーダーシップをとりようにも、そんな場面はけっして訪れては来ない。では、なぜ会長を引き受けたのかと問われるかもしれない。ところがこれには子細があるのだ。

じつは1997年8月、私を団長とする15人ほどのパーティがアメリカのサンフランシスコを訪れたのである。目的は、サンフランシスコ州立大学の附属ホリスティック医学研究所を進める、あるプログラムを体験することにあつた。

そのプログラムとは100日間ですべての代替療法を伝授しようというもので、当時、患者さんたちの間で代替療法に対する関心が高まるにつれ、代替療法に精通していな

い医師からの患者離れがはじまった。危機感を抱いた開業医さんたちが代替療法を身につけるべく、このプログラムに殺到したというわけなのだ。

私たちは彼らのプログラムのほんの一部を体験しただけなのに、担当者たちの高い見識に圧倒

され、さすがはアメリカだ！と興奮醒めやらず帰国したところに、二代目会長就任の要請である。二つ返事で引き受けてしまったというわけである。

辞任を前に、会長の任にあつた18年間に思いを巡らせてみた。いかほどの貢献を為し得たかということになる。甚だ以つてこころもとなない。それでもとつとつと思案しているうちに、そうか、私が協会のために貢献したとすれば、講演と執筆だなあとこのころに辿りついた。

そこで人手を借りて調べてみた。なんと18年間で講演はおよそ1500回、著書は230冊という数字が出て来た。230冊を18で割ると、年に12冊強となる。ひとところ「月刊おびつ」とからかわれたことがあつたが、あながち誇張でもなかつたようだ。

老兵は死なず、ただ消え去るのみ (Old soldiers never die: they just fade away)

マッカーサーが1951年、連合国最高司令官を解任された時のアメリカ議会での演説の言葉である。半世紀以上も昔の話なのに、そ

れでも笑顔で頷いてくれる人が分かるくらい居てくれたのはうれしかった。

とりあえずは消え去つたのだ。しばらくはアクシジョンを起こさず、沈黙を決心して来た。わがホリスティック医学の来し方行く末に思いを馳せていた。何よりも気になるのは、35年間手塩にかけて育てて来た、わが病院のこと。

これで行ったのだからかという思いはある。私自身は理想のホリスティック医学を追求し求めて来たという自負はある。しかし職員150人のうち私と同じ志を抱いているのは30人という現実を考えると右とも左とも言い難い。

同志が30人ということとはわが道を行くには十分な数である。院内どこに行つても、あるいは何をしても傍らに同志の一人や二人は居るといふ感じでも不自由はない。しかし120人はホリスティックとは縁のない普通の人の人となると、世間はわが病院をホリスティックな病院とは見做してはくれないだろう。

こうして心が定まらないまま、3ヶ月が過ぎようとする頃、同志中の同志で、初代総師長にして当時は池袋のクリニックを担当していた山田幸子看護師が体力の限界を理由に戦列を離れたいと申し出て来た。ここで同志中の同志に少し触れておきたい。

彼女が集中治療室勤務。いつも一緒になので互いに気心は十分に知れている。やがて西洋医学の限界を感じて、中西医結合のがん治療を旗印にかかげた病院を開設するにあたって総師長として彼女を三顧の礼で迎えた。

彼女が即座にに応じてくれたが、彼女の払った犠牲はけつして小さいものではなかつた。定年まで勤めれば得られる地

大ホリスティック時代のはじまり

帯津良一
帯津三敬病院名誉院長
日本ホリスティック医学協会名誉会長
日本ホメオパシー医学会理事長
公益財団法人いのちの森文化財団理事



彼女が集中治療室勤務。いつも一緒になので互いに気心は十分に知れている。やがて西洋医学の限界を感じて、中西医結合のがん治療を旗印にかかげた病院を開設するにあたって総師長として彼女を三顧の礼で迎えた。

彼女が即座にに応じてくれたが、彼女の払った犠牲はけつして小さいものではなかつた。定年まで勤めれば得られる地

方公務員としての恩恵の権利を放棄した上に、永年住みなれた東京の下町根津の家を売って、これから余生を築きようとしていた父親ともども川越に転居して来た。

そのことがわかるからこそ、彼女に後悔させてはならないぞ、と自分に言い聞かせて船出したものだが、彼女の仕事への献身ぶりは、はるかに想像を超えていた。中西医結合というからには初めての中国医学を導入して一日も早く定着させなければならぬ。

鍼灸は柔術 仲間の鍼灸師に任せるとして、漢方薬、

気功、食養生については一から自分の手で賄わなければならなかつた。漢方薬については1980年、北京市立がんセンターの招聘による訪中の際、知り合った李岩先生(当時は中日友好医院副院長)を何回も川越にお呼びして指導をうけたものだが、連日連夜の勉強会、世話から李岩先生の生活の世話まで、すべて彼女が率先躬行の体であつた。

気功については初めての訪中のとき北京市肺がん研究所で、これまた初めて気功に出会い、これぞ中国医学のエッセンスと直観して病院開設の際には何を措いてもとばかりに気功道場を併設したものの、スタートは調和丹田呼吸法、楊名時太極拳、八光流柔術とすべて和製の気功だつた。そして経験者といえ

ば楊名時太極拳が山田幸子と帯津稚子、調和丹田呼吸法が私、八光流柔術が鍼灸師の小林健二とさきわめて少数。ここでも

彼女が率先躬行。おかげで道場が看護師さんたちで賑わつたものだ。病院給食に先生伝授の薬粥(漢方薬入



埼玉県川越にある
帯津三敬病院



栄養たっぷりのお粥
道場が看護師さんたちで賑わつたものだ。
病院給食に先生伝授の薬粥(漢方薬入

り(粥)でスタート。作る人はもちろん栄養科だが、彼女はちょうど患者さんたちが食べている頃合いを見計らつて病室を回り、感想を聞いて栄養科に伝え、翌日の献立に反映させようというのだ。なかなかできることではない。

一事が万事このありさまで、彼女は徹底的に私を支えてくれた。やがて彼女が後進に道をゆずり、池袋のクリニックを担当するようになって、彼女が私と一緒に後半生に悔いを残してはいないかどうか気にはなつて来たが彼女自身に訊いてみることはなかつた。

彼女が戦列を離れて幾日も経ずして、じつは父親の33回忌法要と併せて自分の生前法要を執り行いたいのので、出席して欲しいと言つて来た。生前法要とは初めての経験だ。生前葬とは従来の葬式に批判的な立場から行われることが多いと聞いていたが、彼女の場合は、それはないだろう。あくまでも自分の人生に対する誠意からの発想と解釈した。

生前葬が目前に迫つた4月下旬のある日、突如として閃いた。生前葬を執り行うということは、彼女自身、後半生に悔いを残してはいないなど、そして悔いがないとすれば、あれだけ徹底的に私を支えてくれた彼女だ。少なくとも私のこれまでの仕事には好意的な評価を下しているに違いない。

そうか！私のこれまでの歩みは間違いはなかつたのだ。120人が普通の人だといつても、概して世の中とはそんなものなのだ！第一、150人がすべて同じ志だなんて、北朝鮮のように気持ちわるいことおびただしい。よし！これまでの路を歩きつづければよいのだ。これできまつた！しかし、漫然とではなく、これまでをもう一度反芻しながら修正すべき点は修正して、新たなビジョンを掲げて再スタートを切ろうと心にきめた次第だ。

とはいつても、まだ確たるビジョンを描けないままに、生前法要の当日がやって来た。

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！

確認できた！
これまでの歩みに
間違いはなかつた！



2016年5月8日の日曜日。場所は彼女の生家の菩提寺である曹洞宗の名刹、駒込の吉祥寺。集うは親戚とごく親しい友人が併せて20人ほどの至ってごちんまりした法要である。

荘厳な空気のなか、ご導師さまの読経の声を聴いているとき、突然前方右手の上空に、西田幾多郎の



全体とは現実化されたかたちでとらえられるのではなく、まさに関係性の無限の拡がりを意味する。

という文字が浮かび上がった。西田幾多郎が1870年生ま

れなら、南アフリカ連邦の哲学者にして政治家のJ・C・スマッツも1870年生まれ。スマッツは1927年、『ホーリズムと進化』なる著作のなかで、ホリスティック医学の基本概念だ。

全体は部分の総和としては認識できず、全体それ自身としての原理的考察が必要である。

という「全体論」を唱えたこと有名ならば、同級生の西田幾多郎は、「全体論」の陥りやすい背理として先のような言葉を述べていた。

次の瞬間、私がこれまでやって来たホリスティック医学は現実化されたかたちでとらえられる人間まるごとを対象

にしていたのではなにかという不安が頭をもたげてきた。確かにこれまではからだ(Body)、こころ(Mind)、いのち(Spirit)が一体となった、人間の形をした人間まるごとを相手にしていたような気がする。突然、「場」の階層が見えて来た。私たちの体内には大きい



ほうから、臓器の場、組織の場、細胞の場、遺伝子の場、分子の場、原子の場、素粒子の場が階層をなしている。

一方、外に目を向けると、私たちが日常的に身を置いている、家庭という場、学校という場、職場という場、さらには広場、市場、酒場

などが最も身近な階層を形成し、その上に、地域社会の場、自然界の場、国家という場、地球の場、宇宙の場、そして虚空の場が拡がって

いく。そして場の階層には上の階層は下の階層を超えて含むという原理がはたらいている。つまり上の階層は下の階層の性質のすべてを持ち合わせている

が、その上にプラスアルファの性質を持ち合わせている。だから下の階層における研究成果を上階層に当てはめようとすると無理が生じることが多いという。

人間という階層に生まれたが人のような病に臓器という階層に築かれた西洋医学のみで当たらうとすると、どうしても手を焼くことになるというのである。がんには人間という階層に築かれるべきホリスティック医学をもって当たらないと

ないのだ。 どうやらこれまで人間という階層にこだわらずにいたようだ。関係性の無限の拡がりというところになると素粒子から虚空まで全階層を相手にしなければならぬのだ。

人間の階層をターゲットとする、小ホリスティック医学は本日の生前

葬の日をもって卒業。これから全階層をターゲットとするホリスティック医学へと駒を進めるのだ！とこれまた突然閃いたのだ。小も大もなんの脈絡もなく現われたのだ。

なぜ？と思う間もなく、あの大航海時代が蘇って来た。1488年、バルトロメウ・ディアスの喜望峯の発見。1492年、クリストフ・コロンブスのアメリカ大陸の発見。1497年、ヴァスコ・ダ・ガマが喜望峯を回ってインドに到着。

1522年、フェルナン・デ・マゼランによる世界周航。胸の高鳴りを抑えるのに苦労したものだ。そして今年のホリスティック『30周年記念号』のテーマが、

「大ホリスティック時代のはじまり」 今度は希望の高鳴り、そして歓喜と創造だ。

おびつりょういち 医学博士。帯津三敬病院名誉院長。日本ホリスティック医学協会名誉会長。日本ホメオパシー学会理事長、いのちの森文化財団理事、水輪の会特別顧問。東京大学医学部卒業。東京大学医学部第三外科、都立駒込病院勤務を経て1982年埼玉県川越市に帯津三敬病院を設立、院長となる。医療の東西融合という新機軸を基に、がん患者などの治療に当たっている。また、代替療法への造詣が深く、治療に積極的に入り入れるほか、講演や大学の講義なども行っている。日本で一番信頼されている医者であり、患者の心に寄りそい、いのちまるごと医療を臨床現場に取り入れたホリスティック医学の第一人者である。著書『心と体を強くする養生365日』(三笠書房) 他。



帯津良一先生 6月16日(金)〜21日(水) 養生塾・いのち学お申込受付中!!

第1回2017年3月 養生塾参加者感想文

基調講演について

○「全体は部分の集まりではない。人間まるごと、心もいのちも含めた、場の営みとして人間をとりまわっていくことが大切。」最近のあまりにも細分化された西洋医学(それはある面評価しなければならぬですが)に疑問を持ち続けていたのですが、帯津先生のお考えは、そんな私の疑問のひとつひとつを解消して下さり、本来の医療のありべき姿をやさしい言葉でわかりやすくお教えくださいました。わくわくしながら、あつという間の1時間でした。(M.Y.)

○参加されているお一人お一人が、重篤な病状をかかえておられるにもかかわらず、まっすぐに御自身に向きあっておられることに感動いたしました。また、お一人お一人のところに寄り添うアドバイスをなさる帯津先生にも尊敬の念をますます深くいたしました。

○出席者一人一人の悩みを親身に的確に答えて下さるお姿に、以前から存じ上げていたかのようについつい馴れ馴れしく本音を語っていたことに気付きました。恥ずかしくもあり、嬉しくもあり、思い切ってやって来て良かったと思っております。(M.O.)

○参加された方、特に癌と診断された方はほんとうに必死で勉強し、効果があることを知れば実践してました。私はターミナルケアの段階でかわつてきましたので、症状のない普通に生活している人を知ることが初めてで、教わることで多く、また、重く受けとめています。(Y.N.)

○帯津先生の大ファンが沢山いらつしやる中、友達のメールにより、始めて先生やこちらの養生塾・いのち学を知りました。そんな思いをどこか置いてしまったような、楽しく有意義な時間を過ごさせていただきまし

た。もつと先生の事、早く存じあげていればよかったという思いと先生の事を教えてくれた人への感謝の思いで一杯です。(M.O.)



基調講演 6月のテーマ 「感情エネルギーのコントロールの仕方」

帯津良一先生 新著書のご案内 海竜社より販売

車座勉強会について

☆「健康のために…」とやりたいことを制限をしてストレスをためるのはもうやめましょう☆

現在80歳で現役バリバリの医師である著者。毎朝午前2時半に起きて、3時半には仕事を開始！病院の業務にプラスして多数の執筆、全国での講演活動も精力的に行っています。その元気の源は何なのでしょう？

本書では、 ・「体と心を冷やさない知恵」 ・「楽しんで健康になる 食べ方の知恵」 ・「快調な毎日をつくる 眠り方の知恵」 ・「いい流れを生み出す ためない知恵」 ・「人生を最後まで充実させる 怠らない知恵」 という5つのことをテーマに、

「体も心も健康な状態で長生きする」 「毎日をイキイキと充実させる」方法を100の知恵として伝授しています。

「あれはダメ、これはダメ」と守りに入る健康法ではなく、「恋を慎まない!」「晩酌もOK!」「メタボなんて余計なお世話だ!」など、著者自身が実践している「攻めの健康長寿法」を集めました。

肩ひじ張らずに読めて、明るい気持ちになれる一冊です!

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

大いに笑うと、体がぼかぼかしてくるはずですよ。体中の細胞が活性化して、体温が高くなります。笑うことで免疫力が上がったり、血糖値がコントロールされることは、たくさんの方々が研究をされていて、今では多くの人が知るところとなっています。

筑波大学の村上和雄先生が、糖尿病患者を対象に、漫才を聞かせると血糖値がコントロールされるということを発表しています。

なぜ笑いで免疫力が上がったり、病気が改善するのか。私は、笑うことで、その人の生命場が躍動するからだと考えています。いのちのエネルギーが高まり、自然治癒力も活性化します。その結果、免疫力がアップしたり、病気が良くなったりするのです。

大声を出して笑ってみてください。お腹がよじれるとよく言いますが、笑うことで、私たちは自然に腹式呼吸をしています。笑っているときの長く深い呼吸は免疫力にいい影響を与えます。それに、腹式呼吸によって、内臓も刺激され、胃や腸の機能が高まります。いつも笑っているひとは、人間関係もスムーズです。ストレスもあまりありません。笑いは、健康に生きるには欠かせない要素なのです。

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵



帯津良一先生 究極の長寿法 100の知恵

いのちの森 「生き方働き方学校」での 三年間の実習を終えて

平成29年3月31日卒業
実習生 Y, B

実習の始まりは突然 やってきた

いのちの森水輪に私が訪れてから、もう3年の月日が流れました。今、その道程を記そうと思います。

私が両親と共に水輪に来たのは3月、まだ沢山の雪が残る季節でした。当初はただの旅行として来たのですが、私の状態を知った水輪の皆が、特に当時、水輪ナチュラルファームの農場長が熱心に私に、「このままではいけない」と諭してくれた事を今でも覚えています。それも、当時の私は、インターネット依存症と引きこもり、更には統合失調症を抱えた状態でした。人を厭い、妄想に耽つてはニヤニヤと笑う、目は虚ろで肥満体、喘息やアトピーもありました。

とても社会では生活をし、仕事が出来ない状態だったので、当人にその自覚はなく、暗い部屋でパソコンを見ては知識を蓄え、自らの崩れ行く将来を忘れんとしていました。そんな中、急遽水輪に入所した私は、最初は戸惑いの連続で、その生活を受け入れる事が出来ませんでした。起床は、朝5時頃。家では昼夜逆転の生活を送っていた。



規則正しい生活で心も体も鍛えます!

私には、先ずその事が苦でした。実習もいやで仕方がなく、自分の成長など考える余裕もなく、ただ、時間が過ぎ去るのを待つという始末で、身体も思うように動かず、実習が思うようにはできませんでした。

受け入れてから 何かが変わった

そんな私の人生に転機が訪れたのは、ある時、苦に耐えかねて、ワラにも縋る思いで、この教えを受け入れた事が始まりでした。そうすると、実習が上手に行き始め、周囲の評価も自分の力も上がり、更に実習が充実するという好循環が生み出されたのです。その教えとは、「**メンタル自己**」を一生懸命に生きるというものでした。過去は過ぎ去ったもの、未来は未だ来ぬものと言いますが、本当にその通りで、全てに於いて「今」しかないのだと理解した時、自分を取り囲む苦は徐々に薄れていきました。

ここ、水輪の考え方のベースには、「**禅**」の思想があります。が、上述の教えも、禅の流れを汲んでいる事が分かり、実践哲学としての仏教に興味を持つに至り、座禅などを通して、ブレない自己を培う事が出来ました。御客様の前で歌わせて頂く、という経験もまた、自分に自信を付け、プロ意識の醸成につながりました。更に、規則正しい生活と、健



ぶれない自己をつくる呼吸法
康的な食事、そのみで肥満も喘息も消え、体格も見違える程になりました。又、調子の波は長らく続きましたが、日々の実習を通して、徐々にその振幅は狭まっていききました。その中で分かった事は、私の課題は、「恐れ」と「プライド」、そして「考え過ぎ」にあるという事でした。

幼少期から考える事が得意で、知識を評価されていた自分が、いつしか傲慢になり、知識が「頭でっかち」(知識を重視する余り行動が伴わず、現実とのズレに苦しむ)という状態になっていたと知る事が出来ました。考え過ぎる為に、動作が止まってしまふ事もありました。が、周囲の叱咤により奮起するなど、何度も皆に支えられました。

仲間との真剣な関わりの中で、乗り越えられた3年。逃亡も3度に渡って繰り返して、その度に周囲の人々に多大な迷惑を掛けました。そのような私に「**魂の父親**」として激励の言葉をかけてくれた研先生、涙ながらに抱き合い、許してくれた仲間を、私は忘れられません。その時に、この素晴らしい仲間をこれ以上裏切る事は出来ないと思ひ、

私は腹を据えて学ぶ事を決めました。ある時は、汗まみれ泥まみれになって実習し、生きていく事の素晴らしさを体感しました。ある時は、取っ組み合いの喧嘩をして、仲直りした事もありました。この3年間、本当に色々な事があり、喜怒哀楽に満ち溢れた毎日を送る中で、多くの学びを得る事が出来ました。それは、頭でっかちな私が、**本当に全身全霊で実感した、魂の教え**と言えらると思います。以下にその一部を記します。



辛い時も、苦しい時も仲間がいつも支えてくれます

1、頭で考えるより、先ず行動する事が大切

*頭でどれだけ机上の空論を並べ立てても、何の役にも立たず、時間ばかり過ぎ去ります。実際に心身で体感し、実践する所に経験が培われ、知識と結びついて熟成し、血肉化されます。頭だけの理解は、本当の理解ではありません。「腑」に落ちなければなりません。やり始めるまでが大変なのですが、そこに至るには、一切の拘りを捨て、無我夢中で物事に打ち込んでみる事が必要だと悟りました。それでも苦が残るならば、熱意が出ないならば、巽信夫先生の言っていた「**イヤイヤながら一生懸命やる事が、人生の秘訣だよ**」という言葉思い出して、また、「**形から入る**」という言葉も思い出しながら、兎に角継続する事! 諦めない事が肝心だと学びました。

2、考え方ひとつで人生は変わる

*これは、稲盛和夫先生の著書から、そして先生方から学んだ大切な真理です。以前の私は人に何かを言う事が出来ず、

何時も傍観者で、全て他人事、という態度をしていました。ある時、主体的に人に物申すという壁を、勇気を出して突破してから、視点が大きく拡大しました。追い詰められ、そこで初めて自分の意思で前に踏み出す。その試みが考え方を換え、それは人生方程式の中で、大きなプラスとなって、自らの心魂を練磨してくれるのだと分かりました。3、全ては自分の所為

他にも様々な事を日々感じ、考え、深め、実践してきました。こんな未熟な人間にも、皆は時に優しく、時に厳しく、本当に真剣に向かってくれました。その本気の姿勢があったからこそ、私は変わる事が出来たのだと、確信しています。ここまで私と共に支えあってくれた水輪の皆、暖かく見守って下さった先生方に、自分の持つ精一杯の、心からの感謝を捧げると共に、これからの人生を、己の足で歩んで行く事を誓います。3年間、本当にありがとうございました。

信州飯綱高原 いのちの森「水輪」全寮制フリースクール

生き方と働き方学校

私もよくなる あなたもよくなる みんなもよくなる
強くいきるいのちの力を育てる

前向きな、考え方を身につけて人生を明るく生きる!

補いあい、助け合う心を育てる! 皆大切な仲間!

今のままではよくないと分かっていながらも、どうすれば抜け出せばよいか分からない。ご家族、ご友人の方の中に、このようなことでお困りの方はいらっしゃいませんか。

いのちの森生き方働き方学校では、一人ひとりの状態に合わせたプログラムを組み立て、自立、社会復帰に向けての仕事力、人間力、徳力、生活力を身につけていきます。様々な苦しみも仲間がいるため、常に支え合い、高めあい、助け合っています。仲間外れになる人は誰一人としていません。一人ひとりを家族として迎えます。期間は約1~3年で、卒業をして社会でご活躍されている卒業生もたくさんいらっしゃいます!

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附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」

新講座のご案内！
自己を見つめ、深める、充実の1泊2日の講座
医師であり、禅僧の川野泰周先生
マインドフルネスリトリート合宿

日程:2017年5月27日(土)～28日(日)
参加費:19,800円税抜

今、話題のマインドフルネスとは
呼吸に意識を向け、今この瞬間に気づくことです。自
分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こ
ころのエクササイズ」とも言えます。

その効果について、多くの実証的研究報告があり、スト
レス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で
実践されています。ストレスな場面においても否定的
な感情や物事にとらわれ飲み込まれることなく、いつ
でも自分を取り戻すことができるようになります。



マルチタスク(沢山のこと
を一度にこなす)の現代に
おいて、私たちの心は容易
に居場所を失います。まだ
見てもいない未来を不安に
思い、どうすることもでき
ぬ過去を後悔し、さまよい
歩く日々を陥っているのだ
です。このような心の在り方

は、脳内の「デフォルトモード・ネットワーク」という神経
回路を亢進させ、ただ生きているだけで心が疲れてゆく、と
いう「脳内エネルギーの浪費状態」を招きます。その結果、
自律神経失調症、うつ病、不安障害、PTSDや不眠症といっ
た様々な心身の病を発生、増悪させるのです。

今や世界中で、医療・矯正・教育・企業研修など幅広い分野
で取り組まれている「マインドフルネス」は、こうした忙し
い脳を休息させる最良の方法として注目を集めています。本
プログラムではこのマインドフルネスを、禅の視点から紐解
き、どなたでも体験をもって理解して頂けるようにやさしく
解説致します。精神科医でありながら、禅の専門道場で3年
半にわたる修行生活を送った禅僧でもある講師が、自らの経
験をもとに、禅のエッセンスを吸収し、「真のマインドフル
ネス」を自らのものとして習得していただける1泊2日をご
提案します！また禅マインドフルネスリトリート合宿も企画
しています！



心の病とやさしい心理学
水輪実習生感想文
講師：精神科医 井上弘寿 先生

▼今回、井上先生による一人一人に
そった中身の濃い講座に参加する事
ができ、とても良かったです。他の
水輪メンバーの話も、自分と重なる
部分もありになりました。注意を
された時に、言い方にフォーカスし
てしまい、昔あったネガティブな思
いが出てきてしまうという事も「言
い方」ではなく「言っている中身」
にフォーカスする事が大切という事
を改めて先生からお聞きし、私自身
もそのような課題を持つているの
で、先生のアドバイスを受け止めて
いきたいと思えます。また、私自身
のお薬調整なども細やかな説明を共
に行ってください。井上先生、みど
り先生の両先生に感謝しています。
井上先生は7月にまた水輪に来てく
ださるといふことで、その時をまた
楽しみにしております。井上先生ど
うもありがとうございます。
(H・K)

▼集団生活自体が治療になる。成功
体験が自信になる事が重要な
と先生の説明を受けて、お薬
だけでない治療方針を学ぶことが出
来て良かったです。お薬に対する知
識も増えたので、今後の生活におい
て勉強になりました。体質、性格、
環境面による不安になりやすさがあ
ると聞きました。不安解消訓練が必
要だと学ぶことが出来ました。カウ
ンセリングのような機会を与えて頂
き、先生のサポートもありお薬の相
談、過去や食事のことについて話す
ことができたのは本当に受けること
が出来て良かったです。ありがとうございます。
薬で脳が活性化して

人はなぜ心の病にかかるのか 心の病は治るのか 深層の心理をひもとく

心の病とやさしい心理学

講師：井上弘寿先生
・自治医大精神科助教

2017年 第2回 7月21日(金)～7月22日(土)
受付14:00 解散15:00
参加費:25,000円(税込)

花開く事があると学べました。(Y・Y)

▼自分の心、行動をどうするべきか、
どう変えていくかを考えなが
ら講義を受けさせて頂きまし
た。感情が自分の思いとズレ
てしまうことで生まれる苦しみを解
決したいと思いつながらお話を聞いて
いました。カウンセリングに近い講
義でしたが、皆の症状を客観的に聞
かせて頂く事により精神病の理解が
少し深まったと思います。自分の不
安、猜疑心がある症状を治すために
良い勉強になります。仏教など精神
世界の事を学んだり、心を強くする
事で乗り越えていきたいと思いま
す。(R・S)

▼性格の形成には半分は親から半分
は環境面だとおっしゃっていました。
た。環境が変わったこの
半年間で性格もすぐにい
い方向に変わり、こうい
った環境がもっと増えれ
ばと先生がおっしゃっていたことが
印象に残りました。山登りのように
到達点を定め実習を行うことの大切
さを学びました。その中でつらい気
持ちになっても自分を絶対変えるん
だと強く思えば変えられると先生は
おっしゃっていたのでそのようにし
たいと思えます。本当に勉強になり、
受けることが出来てよかったです感じ
ております。(Y・Y)

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)
- 「マインドフルネスリトリート合宿」
講師 川野 泰周 先生 (禅僧・精神科医)
2017年 第1回 5月27日(土)～28日(日)
- 「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)
講座内容のご紹介 直観、閃きのしくみ
私達は生まれた時から、大事なことは良く考えて決めなさいと教わって来ました。私達の脳のしくみは、思考(考

- る)しているときは、直観、閃きは起きない事に成っている事を、あまりわかっていないようです。自覚はないのですが、常に考えている時間と何も考えていない時間が日常流れていて、考えが停止した時に直観、閃きが起きています。この講座は無意識に起きていた直観閃きを、意識的に作りだし日常に活用する為の講座です。
- 「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)
- 「心の病とやさしい心理学」
講師 井上 弘寿 先生 (精神科医)
2017年 第2回 7月21日(金)～22日(土)
第3回 10月8日(日)～9日(月・祝)
- 「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 鷲尾智恵子 (いのちの森スタッフ)
2017年 7月1日(土)～2日(日)