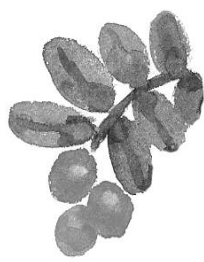




地球のいのちの営みと調和、融合して
共に生き合うコミュニティづくりの情報を発信する

いのちの森通信



公益財団法人
いのちの森
文化財団



Vol. 43
2018. Feb

平成30年2月20日発行
編集 山下 薫

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

スマホを使った 非常に興味深い実験

こんなデータがあります。これは2010年、アメリカのキングスワースという有名なマインドフルネスの研究者が行った研究です。

A wandering mind is an unhappy mind. 彷徨う心は不幸な心という風にいつているんですね。

wanderingは彷徨うという意味です。どういうことでしょうか。

この人は、スマートフォンを使った何千もの人を対象にした非常に興味深い実験をしました。アメリカの10代から80代という非常に幅広い年代の人たち、数千人を対象に行った調査研究です。普通に生活をしている中で、スマホを介してランダムに質問を送り、即座に回答してもらうという研究です。どんな質問がきたのか。一つ目の質問は、「あなたは今何をしていますか？」というものです。そして例えば、「今、ファストフード店

彷徨う心は、不幸な心？ 彷徨う心を元に帰す マインドフルネスとは？

2017年5月マインドフルリトリート合宿講義より

川野 泰周

精神科・心療内科医
臨済宗 建長寺派 林香寺 住職



でハンバーガーを食べています。」と入力するわけです。するとすぐに、また次の質問が来ます。「その瞬間、あなたは何を考えてましたか？」と。それに対して「明日のデートのことを考えていた」と返したりします。こんなやりとりを繰り返してゆくと、何かを食べているときに、その食べているという行為に注意を向けている人が意外にもとても少ないことが判明したんです。

で、その集計をしていくと、何と私達は起きている時間のうち60%もの時間、目の前の物事に集中していないことがわかったんです。実に半分近い時間です。しかもその集中していない時間が長ければ長いほど、「今、自分は幸せだ」と感じられる度合いが低いこともわかってしまったんですね。

つまり、頭のなかで、目の前に向き合っていること以外のことを考えている時間が長ければ長いほど、人間は不幸になってしまうということが分かったという、大変興味深い研究結果が導き出されたわけです。

楽しいことを想像して いる時より幸せな時？

しかも、この上の黒丸を見ていただけるとわかるんですが、unpleasant mind wanderingが一番

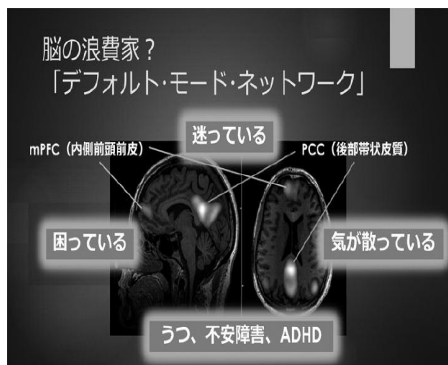
上に書いてあります。unpleasantに書いているときに、嫌な出来事を考えているときに、この横軸の幸福度が35%から40%くらいと、とても低いわけです。それは当然のことです。嫌なことを考えていれば幸福を感じられないのは当たり前です。

ここで注目していただきたいのは、上から3段目の黒丸と、4段目つまり一番下の段に書かれた大きな黒丸です。pleasant mind wandering、つまり楽しいことをあてもないこうでもないと想像しているときと比べて、何の事も想像せず目の前に向き合っているときが、同じか、それ以上に幸福度が高かった。平均値を見ると一番下の黒丸のほうががわずかに幸福度が高いんですね。70%くらいでしょう。

つまりこういうことです。楽しいイメージをするよりも、目の前のことを一生懸命体感したほうが、ずっと人の心は幸せになるという事実が判明したんです。楽しいことをイメージするのと一時的には気分が良くなったかもしれませんが、それはあくまでその時だけのもので、長くは続かないんですね。だんだん嫌な物事も思い出されてきたりします。楽しいイメージだけできる人はとても器用だと思えますが、実際にそんな人はほとんどいません。だったら、目の前にあることにだけ注意を向けていれば、それが一番幸せなことだという、大変有用な「生きるコツ」を、この研究結果は教えてくれているんですね。

なぜ雑念が人間の頭を 不幸にするのか？

なぜそんなことが起こるのか。なぜ雑念がわいて、別の事を考えてしまうと、人間の脳は心は不幸になるのか。それを明らかにしたのが最新の脳科学研究で



す。注目すべきは、「デフォルトモードネットワーク」という脳の機能です。このあたりは脳科学の最新の話題になります。

人間の脳というのは、たとえば昔は、左の脳のが興奮すると右手が動いて、右の脳のが興奮すると左足が動いてという風に、脳の一方所が一つの機能を担っているという風に解釈されました。

しかしながら、今は時代が進んで、脳科学研究の手法が飛躍的に発展したことで、より高いレベルの脳機能については、脳のいくつかの場所が一緒に働く「ネットワーク」を構築して、それが同時に働くことで特定の脳機能を担っていることがわかってきたんですね。その一つが、デフォルトモードネットワークというわけです。

「内側前頭前皮質」という場所、言うところの「おでこ」の奥の部分と、「後部帯状皮質」という、後頭部の真ん中の部分、この2つが協同して働くことによって、デフォルトモードという状態を起動することがわかっていきます。「デフォルト」というのは、パソコンを使う方は詳しいかもしれませんが、買った状態、最初の状態になっているものを「デフォルト」って言いますね。それと一緒に、脳が何もしようとしていない時でも、勝手に作動し続けているのがデフォルトモードネットワークです。

車で例えれば、アイドリングのことです。アイドリングとは、アクセルを踏んだらすぐに発進できるように、エンジンを起動して、その起動状態を保つことです。つまりこのデフォルトモードネットワークというのは、新たな刺激や情報といった、何か外的なものがやってきたとき、それに対してすぐ反応することができるよう、脳が準備状態を作っているわけです。

だから私たちが外部からのとっさの呼びかけに反応するためには、いつも適度にデフォルトモードネットワークは起動されなければならぬわけです。ところが、そのデフォルトモードネットワークが、ある特定の心の状態においては、過剰に作動してしまうことが明らかになつたのです。すなわち「困っている時」「迷っている時」「気が散っている時」です。困ったり迷ったりというのは、答えが出ないことで悩んでいるから、困っているわけです。そういう風に目の前のひとつの出来事ではなく、色々なことを想定して迷い苦しんでしまっているときは、デフォルトモードネットワークがどんどんどんどん過剰になってゆくんですね。これが過剰になると、脳はやがて疲労を蓄積し、挙句の果てにはうつ病や不安障害を発症してしまうことも

分かったのです。またこれに関連したこととして、生まれつき注意を保つことが苦手なADHDという発達障害を有する人は、このデフォルトモードネットワークが生来、過剰になっていると言われています。

脳の大半のエネルギーを浪費する 恐ろしい脳の状態

ですから、目の前のことに注意を向けるマインドフルネスをしていくと、デフォルトモードネットワークが穏やかになってくれるので、脳が過剰にエネルギーを浪費しなくて済むということ。しかも恐ろしいことに、このデフォルトモードネットワークは、脳のエネルギーの6割から8割を消費していると言われているんです。

だから、デフォルトモードネットワークをやわらげることによって、脳が休息することができ。こう言いますと、「なんで体がこんなにぼろぼろに疲れているのに、1日たつた5分の瞑想で元気になるんでしょうか」という疑問の声が聞こえてきそうですが、それは嘘ではないんです。脳の8割の部分のエネルギーロスをとめてあげれば、5分であっても脳は回復するわけですね。

マインドフルネス リトリート合宿

講師 川野泰周先生・翠先生

2018年4月28日(土)~30日(月・祝)

2018年11月23日(金・祝)~25日(日)

<こんな方におすすめ！>

自分を見つめたい・日々の忙しさに追われている・何となく不安感を感じ
る・禅を生活に取り入れたい・考え方を
ポジティブに転換したい・人生をも
っと明るく生きたい

<講座内容>

講義・マインドフルネス瞑想実習

禅の作法での食事・坐禅指導

ヨーガ・歩く瞑想・シェアリング

新しい年を迎えて

公益財団法人いのちの森文化財団

副代表理事

塩澤 研一



いのちの森文化財団を支えて下さっている皆様、本年も良い年でありますよう心より祈念申し上げます。

本財団は平成17年秋に設立の準備をスタートしました。この財団の構想の発端は、今から40年前に医療ミスから重い障がいを負ったしまった私の一人娘である早穂理のことをきっかけにして、障がいを持つ子供たちの抱えている様々な課題に対して取り組んできたことが始まりでした。

その活動は保育園を作るところから社会福祉法人の設立運動に発展し、この構想は障がいを持つ子供たちだけの保育園ではなく、地域の中で皆共に育つという「統合教育」という理念を根幹に据えていました。

それまで障がいを持つ子供さんの親、医師や教育者、学生や主婦などのボランティア、行政の担当者などで構成する組織を立ち上げ5年に渡る活動の結果、組織は2千人まで大きくなりました。この任意団体に加え、社会福祉法人とそれを支援する財団法人の設立という3つの活動体がリンクしながら進めていくという構想でした。

若干28歳の若輩が始めたことですが、5年に渡る活動の中で自らの器の小ささに「自」を深めずし

て何ができるのだろうか」という壁にぶちあたり、その組織を解散し飯綱山の麓に娘の早穂理の名前をとって「早穂理庵」と名付けたわずか21坪の小さな家を両親の応援を得て建て、それより10年間の臥薪嘗胆の年月を過ごしました。

わずかばかりの土地を耕し、野菜を作り、石油ストーブはなく、毎日暖炉の薪を取りに行き、朝は座禅をし、昼間は障がい者の授産施設で仕事をして夜は家庭教師をしながらひたすら学ぶ日々を過ごさせて頂きました。

10年を過ぎ、世捨て人に近い私たちは、もしかしたらもう一度自分たちに出来ることがあるのではないだろうかとの思いが芽生えてきました。

「水輪」という学びの建物をつくるという計画が持ち上がり、それまで10年間訪ねてこられた方々や親兄弟姉妹の応援を頂いて平成5年に竣工することができました。ところが平成8年には早穂理が重篤な肺炎に罹り3カ月に及ぶ壮絶な闘病生活に入り、仕事は失い生活の手段も奪われ、何とか退院できたものの気管切開をした娘の介護と生活を支える過酷な日々となっていました。

それから10年の歳月が過ぎ少しずつ生活は安定してきたものの事業をこれ以上大きくする必要も感じておりませんでした。盛和塾大阪の代表世話人をされていた方から「塩澤さんたちのやっていることは将来世代に対する責任性のあることを本気でやっているのですか？あなた達にも志やビジョンというものがあつたはずだったのではないですか」とのお叱りを頂きハッと自分たちの原点に返ることが出来たのです。

5町歩の農地を取得し自然農の実践を通して日本の今後の農業のモデルケースを作る。（農業生産法人㈱水輪ナチュラルファームの設立）、宿泊研修施設の建設と食育教育の実践（南グリーンオアシスの設立）、人類の意識の進化に

貢献する教育文化事業の推進（いのちの森文化財団の設立」という一度に3つの法人を立ち上げる資金は三億円という、まるで夢物語のような構想でした。

この構想をもつて全国行脚に出たのですが、もちろんこんな夢物語のような話を聞いてくれる人はそうそう多くはありません。

その時に盛和塾の稲盛塾長よりこんなお話がありました。

「成功する秘訣は成功するまでやめてしまふのです。あきらめて止めてしまふのです。あきらめずに最後までやることです。そのためには強い意志と燃える闘魂がなければ実現しません。もうだめだ」とうときが仕事の始まりなのです。」

この言葉に勇気づけられ、現在まで歩んでくることができたのです。

財団法人の設立は会社法人とは異なり行政の認可というハードルがあります。しかし準備を始めて1年もたたない平成18年9月には法人認可が下り、今年は設立されて12年という歳月が流れました。この財団の基金をこ負担頂いた株式会社ティーワイリミテッド代表取締役会長依田異様をはじめ村石久二様、青木擴憲様、岡崎昌三様、鈴木重平様、細金勝治様、木下修様、増田稔・美美様、カーン様、江見いづみ様はじめ支援頂いた方々に改めて感謝申し上げます。

設立後も小池田久様、佐藤理恵様、㈱マルエイ様、岡田康子様、木下修様、木下ふみ様、細金勝治様、アフリカ太郎様などにも多額なご支援をいただきました。また毎月のように支援金をおくって頂いている方々も大勢おられ、そのような多くの方々がこの財団の活動を見守り支えて下さっていることも事実です。重ねて感謝いたします。

社会的にも大きな役割を果たしているこれらの方々の応援があったればこそ財団の活動が継続し

て行われていると思ひます。

さて本



青少年達との誕生会・歓迎会での乾杯も青汁で臨む

財団の活動は教育文化事業でありま

すが、内

容的には

高齢者の生きがい創造事業、青少年の社会復帰支援事業、震災に対する支援事業、環境保全事業、健康推進事業、文化事業、情報提供事業などがあります。

私たちはこれらの事業を通して生から死までの人生を生き生きとした活力あるものに出来たらと考えています。

人は何のためにこの世に生を与えられたのかという命題を抱えてこの世に生まれてくるのでしょ

う。その中で様々なことを学び、体験し、それを深める中で自分の「志」がどこにあるのかに気づいていきます。そして「使命」というところに行きついていくのだと思います。

人にはそれぞれに与えられた固有の用があると言われてきました。今年のNHKの大河ドラマは西郷南洲の生涯を描いたものですが、この教えは山形の庄内藩の若い青年たちに引き継がれ「西郷南洲翁遺訓集」として現在まで引き継がれています。

稲盛和夫氏はこの西郷南洲の遺訓集を紐解き、昨年の年末に行われた盛和塾の忘年塾長例会では大きな学びをさせて頂くことができました。「人間として正しい判断と行動をする。」これは盛和塾長野の今年のテーマです。

私は昨年70歳という年を迎えてそれまでの人生を振り返ってみました。そしてあることに気付いたのです。私が今までやってきたことも現在やっていることも必ずしも私が楽しく好きでやりたいものなのではなく、どちらからと言うとその真逆の部分も少なからずある

ことに気がついたのです。

多くの人々は自分が好きな仕事を与えられるとは限りません。むしろあまり好まない仕事に就くことが多いようにも思ひます。また自分がやりたい仕事に就かれる方もおられるのですが、これをやり続けていくと「苦」に行きついてしまうことがあります。このことは音楽を仕事とされている方がよく言われることですが、アマチュアで音楽をしているときは楽しくていられるのですが、プロになると今度は「音が苦」になってくると言われます。昔、友人で打楽器をされていた方が「アマチュアで食えない人がプロになるのです」と言われたことがあり、納得したことがあります。

この様に見ていくと自分の使命としての仕事は案外自分が嫌だと思っているところにあるのではないかと思います。

盛和塾の塾長である稲盛和夫氏もそのフィロソフィーの中で「仕事を好きになる」と説いています。最初は嫌であった仕事でも、一生懸命に取り組んでいくと、だんだん面白くなり、好きになってくるというのです。もちろんこの好きになるということは「仕事に打ち込む」「誰にも負けない努力をする」「ことからしかなし得られないのではないかと思います。

最近の「働き方改革」が政府筋から発信されていますが、これは仕事の仕組みや、制度の問題のようには思われがちですが本質は一人ひとりの仕事に対する意識のありようが大きく関係してくるのではないかと思います。

かくいう私も教師という仕事を目指して「理科」の教員免許を頑張って取得しました。しかし、入学した大学の工学部工業化学科では「理科」の免許を取得できた学生は10年に一人ほどしかおらず極めて難関でありました。

ところがこうして何とか免許は取得できたものの県の教員採用試験には見事に落ちてしまい、先輩

を頼ってとりあえず大学生協で働かせてもらうことになりました。

学生や教職員相手のお客様商売ですから「いらつしやいませ」「ありがとうございます」から始まり、毎日がいかにお客様に喜んでもらえるかが大切です。朝は6時50分には出勤し、朝飯を食べていない学生のため店は7時半には開店し（通常は8時半でしたが…）、他の職員が出勤する頃にはすべてが整っている状態に店を持つていき、お昼ご飯は食べたことがありませんでした。（忙しすぎて食べない日を過ごしていたら、実際胃が受け付けなくなっていましたので…）

教職員や学生からは大変喜ばれ、その後私たちが娘の重い障害のため退職し長野に戻った後も様々な形で大学から応援いただきました。大変ありがたいことだと思ひますが、仕事の業種にとらわれず、与えられた仕事に対して一生懸命働いてきたからだと思ひしています。長野に帰ってからは5年ほど私立学校に勤務しましたが、続いて社会福祉施設勤務を経て49歳の時に現在の活動にはいるました。

これも自分からというわけではなく、娘の早穂理が重篤な肺炎に罹り、気管切開し3カ月に及ぶ入院の末24時間の看護の必要から職場を退職せざるを得なくなり、外に出て仕事をすることもできず毎日の介護の合間をぬって出版やデザイン、編集の仕事で何とか日々の生活を支えるという再出発でした。

もちろん家族3人の生活が出発点でしたので現在の様な会社法人を2つ、財団法人やNPOなどを運営するようになるには到底考えられない事でした。加えて盛和塾長野の立ち上げを、会社を持たない私たちが行うことになり、経営者の塾の代表世話人を務めるなどとても考えられないことでした。昨年10月に盛和塾長野の20年のあゆみ式典を最後にこれらのお役を

解いて頂き少しほっとしているところでです。

こうして20数年経ち、70歳という年を過ぎ、人生最後の締めくくりをしなければならぬ年齢を迎えてしまいました。世代生成という大きな課題を抱えながら本年も歩み始めています。

最後の課題であるシェアハウスの事業もより詳細なところまで練り上げていかなければなりません。が、一番根幹にあるのは一人一人の意識の深化・進化であることは間違いないと思います。

私たちが飯綱に住まいを移した時に一番考えていたことは、この「人類の意識の進化」ということでした。やはり一人ひとりが高い意識をもつていなければ様々な争い事や、対立を生み、愛と誠と調和を生み出していくことは難しいと感じていました。

近年は医療、教育、農林畜産生活、文化などが統合された流れが求められているように思ひます。いのちの森構想はこれを具体的に実現していくものとして本年も邁進していく覚悟です。

今、このいのちの森と共に学んでいる青年たちとの共同生活は、ごまかしや、ウソ、ハッタリは通用しません。今、ここ、自己の在り方が大きく問われています。私やみどりさんもリーダーとしての役割は大きく、また自らを進化させていくことを本気で取り組んでいく立場にあります。

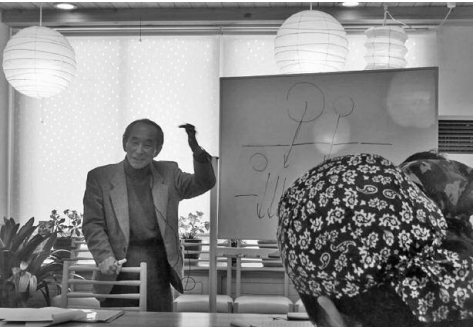
この役割を真に実現していくために私は新年を迎えて一つの決意を固めました。それは長年飲んできたお酒を断つことです。自らが真のリーダーとして進化するためには皆から信頼される人間として成長しなければとの強い思いからの決意です。水輪にお越し頂いた方との楽しいお酒の席は、今後はなくなりませんが、それ以上の高いところで繋がり合えればこれに勝る幸せはありません。皆様のご理解とご支援を引き続きお願い申し上げます。

自我の役割か、真我の 役割かを見極めて調和する

2017年7月直観力養成講座の講義より

細金 勝治

感覚感知学研究家
（株）とやの健康ビレッジ役員



参加者からの様々な質問にも、実践につながり、深い内容に触れるお話しをして下さいます。

考える心と感じる心の 違いとは何か？

心の働きの中で「思う心」と「考える心」と「感じる心」があります。このうちの「考える」ことと「感じる」ことは違うのです。「考える」というのは、今まで自分が培ってきた知識で判断して、「これは大丈夫だ」と今までの自分の過去のデータの中で理解する、納得する。これが考えるということなのです。しかし直観で感じる場合には、今までの過去のデータや蓄積ではなくまったく体験したことのない、聞いたこともないことが入ってくる。これが感じる、気づく、発展するということなのです。そのためにも感じる心というものが必要になってくるんです。

まず思う心、考える心、感じる心とありますが、思うというのは一つの方向性なのです。こうしたいとかこうあってほしいとかいうものです。まずそれが無いと自分の意志や意識が一つの方向を向かないわけです。そういうこともやっていく中では大事になってくるんです。

しかし心というのはとらえどころがないんですよ。だからこうだ、ああだと決めつけるのは難しいのです。とにかく自分の中で感じてゆくだけですね。なので客観的な世界ではなくて、全て主観的な世界ですから、だれから教えてもらってそれがぴたり自分にあてはまるわけではないですね。先生から教えてもらってことを全部鵜呑みにしたら、自分自身がうまく機能しなくなるんですね。

というのは、私も昔、瞑想を習っていた時に「人のチャクラはこのように見えるんですよ」という風に教わったわけですが、なぜかそれと同じように見えないわけですよ。そしたらある別の瞑想の先生が「チャクラの形なんてね、人の数だけあるんだよ。だからあなたはあなたの形で見えればいい。先生の人が教えてもらって一生懸命それになろうとしてもそれは無理ですよ、その世界はその先生がたっさんの体験の中で悟った世界なんですから。そこで私は「あっそうか、自分の世界を見つけないといけないんだ。誰か偉い人の教えを鵜呑みにしてそれを一生懸命やっただけで無理なんじゃないか」と思ったわけです。そこからいろいろな教えの中で自分に必要なものとヒントになることだけをくみ取りながら、自分の物を作っていく。そうするとどんどん自分が変わっていくんです。そうしないと本当の意味で自分の物にならないんですよ。

私たちの体は小宇宙とも言います。とにかく外ではなくて自分の中から宇宙とつながる。これが一番大切なのです。

我慢をするのではなく 忍耐が必要

参加者…すみません、自分の役割に早



いろいろな事例を通して、分かりやすく日常生活に応用できるお話しをしていただけます

く気付くにはどうすればいいですか？先生…それは、昨日も言った、とにかくまず外の神様や外の偉い方よりもまず、自分の中にそういう本当の自分があるということをやまず信頼して、素直に謙虚に毎日毎日自分の中と交流するんです。こうすると開けてくる。

参加者…例えば生きていて、人からの期待されて、それに合わせようとするっていうのは、一応調和しようとするじゃないですか。人の期待とか、例えば親がこうして欲しいっていったら、じゃあそのようにする。反発じゃなくて、そのように生きたらいいんだろ？な、と思うけど、自分のやりたいことが別にあつたら、なかなかその、自分だけのことだったなら楽なんですけど、対複数関わっていると、なかなか自分の役割通りに生きていきにくい。

先生…要するにね、その役割が自我の役割か、今言った真我の、本当の自分の役割かをまずそこで見極めるっていうのができないと。例えばですよ、人に優しくするのがいいって一般的にはこの社会はなってるじゃないですか。だけど宇宙はそうやってない。今言ったように、要するに、調和と成長と進化。その方を成長させて進化させるには、今この方が悩み苦しんだのを、過保護のお母さんみたいに、取り上げてはいけないっていうメッセージがあるんですよ。それを自分は勘違いして、これは自分の進化だと思って人に一生懸命優しくするというのは、その方がそこで大きく苦しんだ中で悟るものを全部取り上げてしまう。それって、おせっかいだよって言われるんです。だから私も、この人に手を、って、そ

れはお前おせっかいだよって。この人が、今ここで苦しむのが必要なものを取りあげちゃったら、この人の学びがなくなるんだって。だからその判断ができないようじゃだめだって言われます。だから人に優しくするのが本来にいいことなのか、その人の本当のためにいいのか、一時的にいいのか、その判断が大事なんです。ここが、自我と真我の違い。真我は、その人に対して、自分に対しての学びと成長、進化を教えます。自然界はすべてに調和ですから、他人と自分（自我、自我と真我も調和の方向にもってゆくことも必要ですよ。

だから例えてよく言うんだけど、高い神様は人間に近づいてなんて来ない。あなたが努力して上がって来なさいと。だけど人間に近い神様は、人間のところまで降りて、過保護なほど、手を施してくれる。過保護のお母さんと、過保護じゃないお母さんみたいなものなんです。だからそこで子どもがばたんと倒れたら、前から言ってるけど起こすお母さんと、倒れても、これならまだ体に問題がないな、お母さんが見てるから頑張れなさい、起きなさい、大丈夫よ、起きなさいと言って、そこで起こさないで声かけて、要するにその子どもにそういう一つの力がつくような指導をするお母さんか、みたいなものなんです。手を出しません。

ということは、それがあなたのためなんだ、ということになる。昨日も話した、忍耐が成長・進化につながり、我慢は必要ないけど、忍耐は必要なんだと。それに耐えしのんで、そこからどれだけ学びとれるか。我慢したら、全く学びとれるのがないよってことになるんです。成長・進化がないよってことになるわけね。だから、私達の、人間界のルールと、自然界のルールはちよつと違うんですよ。それを外にばかり頼っていたら、中の真我が全然機能しなくなっちゃうわけですね。中に真剣に取り組む形、そうすると自我と真我が整ってきて、自我と真我の調和がとれる。これが自分の進化とつながることなのです。

2018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

「直観力養成講座」

講師 細金 勝治 先生（感覚感知学研究家）

2018年 第1回 4月14日(土)～15日(日)

第2回 7月21日(土)～22日(日)

第3回 11月17日(土)～18日(日)

「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）

2018年 第1回 3月23日(金)～28日(水)

第2回 7月27日(金)～8月1日(水)

第3回 11月9日(金)～14日(水)

「いのち学」

講師 帯津 良一 先生（帯津三敬病院名誉院長）

2018年 第1回 3月23日(金)～28日(水)

第2回 7月27日(金)～8月1日(水)

第3回 11月9日(金)～14日(水)

「脳と心の勉強会」

講師 久間 祥多 先生（脳神経外科医）

2018年 第1回 4月7日(土)～8日(日)

第2回 9月29日(土)～30日(日)

「脳外科に聞く脳のお話」

講師 藤本 司 先生（脳神経外科医・昭和大学名誉教授）

2018年 第1回 6月16日(土)～17日(日)

「マインドフルネスリトリート合宿」

講師 川野 泰周 先生（精神科医・禅僧）

川野 翠 先生（ヨーガ講師）

2018年 第1回 4月28日(土)～30日(月・祝)

第2回 11月23日(金)～25日(日)

「心の病とやさしい心理学」

講師 井上 弘寿 先生（自治医科大学精神科助教）

2018年 第1回 3月4日(日)～5日(月)

「自己変容のための 気功合宿」

講師 中 健次郎 先生（気功家・鍼灸師）

2018年 7月13日(金)～17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）

2018年 第2回 8月24日(金)～26日(日)

「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）

アドバイザー医師 井上 弘寿 先生（自治医科大学精神科助教）

※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）」

※当財団への寄附金及び会費は、特定公益増進法人への寄附金として、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、個人住民税の寄附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、振替用紙に寄附先①～④をご記入の上、お振込みをお願いいたします。

▼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）にて寄附先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」