



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. 47  
2019. May

令和元年5月20日発行  
編集 大島隆史

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](mailto:zaidan@inochinomori.or.jp)

## 公益財団法人 いのちの森文化財団 役員ご挨拶

### 【顧問の皆さま】

特別顧問 **依田 巽氏**  
(株)ティールワイリミテッド 代表取締役会長 東京都



塩澤ご夫妻並びに関係者一同の崇高な社会

貢献・福祉の志、ご努力が結実し、十五期を迎える財団に成長されたことに心より敬意を表します。塩澤ご夫妻とはご縁があり、お二人の使命感に賛同し陰ながら応援させていただいた一人として、引き続き貴公益財団が重要な社会的使命を果たされることを祈念しております。

顧問 **藍原繁樹氏**  
藍原歯科医院院長 神奈川県



横浜で歯科を開業している藍原繁樹です。

水輪竣工から現在まで、目覚しい発展を見られました。早穂理ちゃん誕生からみどりさん、研一さんの愛と光が水の輪として「いのちの森財団」として花開きました。評議員、顧問としてお手伝いでき

ることに感謝申し上げます。皆様とますますの発展を願い、尽力して行きたいと思っております。

これはひとえに現代人への課題を實踐してきた成果です。いのちを体験する財団活動は、日々のストレスで内面の豊かさを忘れた方への貴重なメッセージです。



千葉県 若い世代から高齢世代まで 生き

生きとして働ける場として、又健康分野にも配慮した無農薬野菜の聖地として、文字通りナチュラルなファームになってくれればと願っています。その為には、以前協力頂いた信州大学農学部や地元長野で専門的な知識や経験(物流関係含む)があらひの皆さん等にも理解と協力を頂きながら、特徴ある農業事業に育つよう大きな期待をしております。

今後の財団の維持、発展の為に基幹事業として、更なるナチュラルファームの進化発展を願っています。

顧問 **巽 信夫氏**  
いのちの森クリニック前院長 長野県 精神科医



社会的な日常世界から解放され、山懐に包まれた自然

環境そのものといえる「水輪」は文明進化に伴う人間疎外が叫ばれる昨今、まさに人間再生の場といつても過言ではありません。それだけに、このような場での癒しこそ、全人医療間につながってほしいとも言えます。

顧問 **一宮 修氏**  
(株)二宮観光どう園代表取締役 高知県 キャリアカウンセラー



この度十五期を迎え大変嬉しく思います。



人生の節目、節目に訪れる「いのちの森」

は、私の心の拠り所としての、とても大切な場所です。四季折々、飯綱高原の自然が織りなす美しい風景と共に、どんな時代になっても変わらない普遍的な価値観を、末永く共有できる空間であり続けることができる様に、財団の深遠なるご発展を心からお祈りしております。

顧問 **木下 修氏**  
木下製鋼(株) 代表取締役会長 愛知県

顧問 **細川佳代子氏**  
(公財)スペシャルオリンピックス日本名誉会長 熊本県

顧問 **増田芙美氏**  
当財団元評議員 福岡県

【評議員の皆さま】

評議員 **遠藤 昭氏**  
遠藤法律事務所 弁護士 東京都



初めて評議員に就任しました。長

遠いところに自宅と仕事場があり、年齢もそれなりに立ってしまふので、どこまでお役に立てるか自信はありませんが、新鮮な気持ちで一杯勤めさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

評議員 **帯津良一氏**  
帯津三敬病院 名誉院長 埼玉県



やれ天災だ、やれテロだそして殺

人は日常茶飯。凋落著しい地球の自然治癒力を回復して美しい地球を取り戻すためには日々養生を果たしていく人を一人でも多く世に輩出することです。

いのちの森文化財団は同志中の同志です。ここに集うわれらの手を携えてこの道を邁進していく所存です。



「慈悲と智慧」とは仏教の始祖であるブツ

ダの教えですが、いのちの森水輪は、互いに支え合う思いやりの精神と、大自然に生かされている自分に気づくことのできる環境に恵まれ、まさしく慈しみと叡智に触れられる場であることを感じます。

微力ながらこの素晴らしきサンガを護り、育むお手伝いができればと願っております。



今年度公益財団法人の森文化財団の

評議員を引き受けることになりました。久間久恵です。私が今一番関心あることは、研修生・実習生と呼ばれている若い方々の変化です。

評議員 **鈴木雅晴氏**  
(株)アンピール 代表取締役社長 東京都



私自身20年以上にわたりこの水輪

の場所です。ただ元気をいただいていたことか。理屈を超えたいのちの源がここにあるような気がしています。いのちの大切さを自ら学び、深めながら、次世代へと繋いでいくお手伝いが微力ながらできればと思います。

評議員 **細金勝治氏**  
(株)とやの健康ビレッジ 役員 新潟県



いのちの森文化財団評議員として

お世話になっております。現在、環境・社会・家庭が不自然(不調和)の方向に進んでいる世の中のように感じます。整った環境、社会、家庭、その答えは自然界にあるようです。財団や私達の役割は、自然界からその法則性愛、調和を学びそれを実行してゆく事に思っています。

評議員 **堀 弘氏**  
堀特許事務所 弁理士 東京都



四季を通して、森に注がれる光の

うつろいが感じられる飯綱高原で、いのちの森とご縁を頂いてから十数年が経ちました。この度、いのちの森文化財団の評議員という大役を拝命し、責任の重さに身の引き締まる思いです。諸先輩方のご指導を仰ぎながら、お手伝いさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

【理事の皆さま】  
理事 **塩澤みどり氏**  
長野県 財団創設以来、代表理事を務めさせて頂いてまいりました。



今期は最後の代表理事として世代生成に向けて責任を果たしたいと思っております。

理事 **塩澤研一氏**  
長野県 代表の塩澤みどりとも15年にわたり



理事を務めてまいりました。この財団の理念の実現に向けて誠心誠意取り組んで参ります。

理事 **小林計正氏**  
長野県 聖なる山に抱かれて、青い空の下風の香り



や、湧き出でる水が流れる大地が織りなす、いのちの森。強く優しい心を育んで、大きく羽ばたいて。財団で学ぶ若い皆さんが、社会の中で様々な役割を担って活躍できるように、応援していきたいと思っております。

理事 **濱 幸好氏**  
長野労働局 労働基準部職員 長野県



稲盛盛哲 学を学ぶ妻とともに に出向いた水輪での塩澤ご夫妻との出会いが、いのちを見つめて生きる意義と目的を学ぶ契機となりました。

貴いご縁により「いのちの森構想」の実現に向け、微力ではありますが何かしらの貢献が出来ればと思ひ、このたび理事に就任させて頂くことになりました。どうぞよろしくお願ひいたします。

理事 **早川明良氏**  
青果会社元役員  
長野県



この度は私は今年評議員から理事の役職を拝命しました。

毎日のニュースでも、若い人たちが自ら命を絶つ記事が目にとまります。

そんな今「いのちが光輝く時代を目指して」の理念の基に活動されている「いのちの森文化財団」に少しでもお役に立つことができればと思っております。

理事 **山下洋子氏**  
新潟県  
元小学校教諭



飯綱の地に「早穂理庵」を結んだ塩澤ご夫妻に縁を頂いて二十余年。湯ぎを潤すいのちの水にどれほど助けられてきたことでしょうか。

無私と尽きない意志の力。今や命あふれる広大な森となった財団がさらに次世代へ豊かに育まれていくことを願ひ、誠に微力ながら応援させていただきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。

理事 **高野道隆氏**  
元会社役員  
長野県

【監事の皆さま】

監事 **田原敏明氏**  
会社役員  
長野県

監事 **藤澤典広氏**  
公認会計士  
長野県

## 新元号令和を迎えて

公益財団法人いのちの森文化財団  
代表理事  
**塩澤 みどり**



本財団が目指すもの  
令和元年の体制と事業の  
方向性について

一年の過ぎる短さを痛感している昨今です。私も本年は72歳という年齢を迎えますが、想像すらしておりませんでした。

「光陰矢の如し」の思いです。財団としての事業も本年で十五期を迎えますが、理事・監事・評議員の改選期に当たります。

事業の内容も進化して行くことに対応し、様々な分野の方々との事業に参画して頂き、アドバイザーとともに次世代を担うべく事業内容を深化させていく思いでおります。

役員に於いては長年理事を務めて頂いた帯津良一先生には評議員に、細川佳代子様、藍原繁樹先生には顧問にご就任頂きました。

新任の理事には長野労働局の濱幸好氏、元会社役員で評議員を担って頂いた早川明良氏にご就任頂き、新任の評議員として弁護士の高藤昭氏、弁理士の堀弘氏、会社役員鈴木雅晴氏、精神科医の川

野泰周氏、帯津良一氏（外科医師）にご就任頂きました。

監事の藤澤典広氏（公認会計士）、田原敏明（会社役員）は再任です。

引き続き理事として本財団の事業を担って頂く方は、塩澤みどり、塩澤研一、小林正正氏（元長野県職員）、山下洋子氏（元教諭）、高野道隆氏（元会社役員）の5氏です。再任の評議員は細金勝治氏（会社役員）、久間久恵氏（カウンセラー）の2氏です。また事務局については、大島隆史が担当させて頂きます。

さて、2006年9月に認可された本財団の事業についても歳月の中で変化してきておりますが、基本は医療も農業も環境問題も教育的な視点を抜きに語れないと言った面がありますので、本財団の基本を「教育文化事業」としている所以です。

近年、青少年育成事業もカウンセリングという次元から医療的側面のウエイトが増してきておりますので、いのちの森全体の活動内容も精神科、脳神経科、心療内科等の医療的ケアの重要性が増してきております。

この流れを踏まえて評議員に川野泰周先生（精神科医）にご就任頂き、また長野労働局の職員である濱好幸氏は理事に、弁護士の遠藤昭氏に評議員としてご支援頂いた意味があります。

また今後の流れとしては、本年「いのちの森クリニック」の院長にご就任頂いた井上弘寿先生（精神科医）にも財団の運営に対して大きな関わりをもつて頂きたくお願ひしているところであります。

井上先生の精神科医療に対する考え方は、この間財団通信を通してご理解頂いていることと思ひますが、「症状の改善」という観点を超えて「人格の成長・完成」へと向かう医療の在り方を展望されておられます。このことは地域社会の在り方や人間社会のつながりの基本とも言えますが、今後のいのちの森構想の向かう方向とも共振した流れともいえます。

現在のイタリアでは精神病院を廃止する動きが広まっており、人間としての尊厳を守りつつ心のケアを実現していく方向になっております。

いのちの森で行われている心のケアについては「生活療法」とも言えるのではないかと思ひますが、全生活過程をおおして心のケア、意識の進化、心の成長へと向かう流れを実現していきたいと考えています。

いのちの森では自分の課題に対して取り組む立場の実習生、スタッフを目指して学んでいる研修生、いのちの森全体をリードしていくスタッフという3通りの学びがあります。いずれのポジションに於いても課題になるのは仕事の密度についてです。

十分な生産性を上げられないことに対する支える側の経済的負担を考えますと「働き方改革」と言われる行政的な指導に対しても十分な議論が必要と思ひます。このことは障害者雇用においても同様です。

使用者側と労働者側という立場を超えて大家族主義を唱えてこられた京セラの名譽会長の稲盛和夫氏の考え方に大いに共鳴するところですが、共同体としての在り方を模索すれば、この大家族主義に到達するのではないかと思ひます。

もちろんこれに対しては、経営者としての高い意識と人格、私利私欲を超えた公共哲学がなければならぬし得ない事でもあろうと思ひますが、「共に生きる、共に学ぶ、共に成長する」という「ユニバーサルユニティ」の意識を根底に据えた日々の在り方、やり方が求められているところであります。本財団の理念はまさしくこの「ユニバーサルユニティ」を根底に据え、事業の推進をしております。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

## シェアハウス構想の根底にあるもの

公益財団法人いのちの森文化財団  
副代表理事  
**塩澤 研一**



費は重要な要素ではありません。しかしそれは現在の社会生活を前提とした提言であり、今後の「あり方」に対する変革を踏まえての提言ではありません。私はむしろ、現在の高齢者における「生活の在り方の進化」を意図しての提言が必要なのではないかと思ひついでいます。

意識も常に進化させ続けるという気構えが大いに大切なのではないかと思ひついでいます。従って生涯現役を自覚して生きたいと思ひついでいます。

私は自分に与えられた使命を追求し続けるという生きる姿勢が大切だと思ひついでいます。私たちが幼いころのお年寄りには働き続けていたという記憶があり、病に臥せて亡くなるまではせいぜい長くて1カ月というのが普通であったように思ひます。家で家族が最後を看取るというのが自然でありました。

何かの本で読んだ記憶がありますが東南アジアの山村では昨日まで薪を背負って歩いてきたお年寄りが次の日の朝には亡くなっていたという話です。しかも極めて美しい顔をして旅立っていったことが記されているのです。

最近では終末医療についても病院ではなく医師の往診による自然死が増えているといわれています。最近のマスコミの関心事？それが、共通して美しい死に顔であったとの報告がされています。

10年ほど前に娘が3度目の危篤に陥ったとき、病院での介護がいかにも過酷なものであったかが記憶に残っています。その後はかなりの重篤な状態であっても自宅での介護をつづけています。もちろん医師の往診や訪問介護のサポート、医療機器の充実などかなりの経費や労苦も伴うのですが、何より患者本人と家族にとっては精神的にも身体的にも余裕が出てきます。加えて介護する者とされる者の意識の状態は大きく影響してくるのですが、「終生学びと成長である」との自覚を持ち続けていく

ことにより、生きがいを見つけ、健康的な人生を歩んでいけるのではないかと思ひついでいます。年をとれば精神力や体力の衰えは否めませんが「病は氣から」とのことわざ通り、常に自己を鍛錬し、社会的な存在としての自己を深め続けていくことが次の世代に問われていると思ひます。

帯津先生がよく言われている事ですが「守りの養生から攻めの養生へ」の言葉通り「守りの人生から攻めの人生」に意識転換をはかるシェアハウス構想を実現していきたいと思ひついでいます。

ここで大きく関係してきますのが、この事業に関わる人の問題です。昨今の「働き方改革」も単に時間や手当の問題ではなく「労働の質」の問題とも大きく関係してくると思ひついでいます。一人一人の意識のありよう、しいては社会全体の意識レベルが問われているのではないかと思ひついでいます。

別な見方をすればこのことは人類永遠の課題なのかもしれません。「共に生きあえる社会の在り方」を私たちは問い続けています。一方、一方でこれと逆の様な見方も出てきています。五木寛之氏が提言している「孤独のすすめ」です。人生後半の新たな哲学とも称されていますが、一見逆の提言のように思ひますが本質的には「一人一人の自立した意識」が根底にある訳ですから同質なことであると思ひついでいます。

このいのちの森文化財団の理念の根底にある「ユニバーサルユニティ」とは、「生きとし生ける者すべて仲間同志である」ということなのですが、この意識は「依存する自己」から「自立した自己」への進化を意味しています。

この様な意識の進化を目指しつつ構想実現に向けて地道な歩を続けて参りたいと思ひついでいます。引き続き、ご支援をお願ひ致します。



### 喜多郎氏プロフィール

音楽界世界最高峰グラミー賞受賞。  
 「NHK シルクロード」でおなじみ世界的なシンセサイザーキーボーディスト・作曲家。「天と地」でゴールデングローブ賞作曲賞受賞。グラミー賞受賞、ノミネート17回。自然環境からインスピレーションを取り入れた独自のクリエイティブな作品は、世界でも高い評価を受けている。音楽を通し世界平和の祈りを奉納。

## 【特集】音楽界世界最高峰グラミー賞受賞 世界の喜多郎氏から学んでいること フリースクール「生き方と働き方学校」青少年たちの声 - 喜多郎師匠の和太鼓から学んだ数々の宝物 -

※2019年8月11日(日)今年も喜多郎コンサートで和太鼓とソーラン節を披露します。皆様、お待ちしております。

**直貴さん**  
 音楽への探究心と一人も無駄にしない喜多郎さんの姿勢が僕の心を打ちました。  
 このような出会いは、なかなかある事ではないと思います。喜多郎さんの自然や生活の中から音楽を創造され、形にとらわれない柔軟性をもち、始めから終わりまでをしつかりと作りあげる所は、僕の学びになっています。

とを学びたいと思います。いつもありがとうございます。  
**綾人さん**  
 喜多郎さんの中には志があり、祈りがあり、私達に対して音楽を通して本当に大切なモノとは何かを伝えてくれています。大自然の

の日々の学び等の話を聞いてくださいます。また、私たちの事についてアドバイスをしてくださったり、共感していただいたりして、限りなく近い存在の喜多郎さんとして関わって下さっています。  
 喜多郎さんは人の本質を差別のない心で私達と同じ目線で話して下さいます。

**能久さん**  
 喜多郎さんは、研ぎ澄まされたその繊細な感性で私たちの太鼓の指導をして下さっています。  
 それは01秒のずれにも意識を向けるといえるのです。喜多郎さんが響かせる音には命が宿っており、それを聞いている私たちの心の中にスーッと入ってきます。  
 喜多郎さんは誰にも頼ることなく自らと向き合い、曲を作ったからと向き合います。喜多郎さんの深い精神性は、お話の中からも感じられます。その一つに1から10まで、初めから最後まで仕事を完了させる大切さを教えて頂きました。

**裕美さん**  
 喜多郎さんから太鼓を教えて頂くまで、私は太鼓とつながるという考えがありませんでした。ただただ、がむしゃらに叩いていたと思います。喜多郎さんの太鼓の音色はすくなく優しい。一つひとつの音を、そして太鼓との関係をととも大切にされているのだと感じました。

自分を顧みると、大きい音を出すことと、間違えないように叩くことばかりに気が向いていて、一音一音を、太鼓の音の余韻を大切に出来ていませんでした。そしてさらに、周りの音を感じられていなかった事に気づかされました。

それから少しずつですが、太鼓と向き合うときに、ただ叩くことだけでなく、いろんなことに意識を入れられるようになりました。自分の体から太鼓に伝わる振動、そこから広がる音と余韻。そして自分の叩いた音と、周りの叩いた音の調和。音楽の世界の奥の奥に気づかせてもらいました。これからも、喜多郎さんから多くのこ



一部として、地球に生きるひとりの命である人間のあり方を学んでいます。  
**尚美さん**  
 世界的に認められた偉大な音楽家であり、遠い別世界の方だと思っていました。そのような方が目の前にいてくださるだけでなく、太鼓の指導をして下さり、私たち

「1から10の法則」、息をする事から料理をする事、夢を叶えるのも、全て1から始まり10で完成する。何かを完成させるといふ事は、いきなり10に飛ぶことはなく、1、2、3、4と階段を上るように1つずつの積み重ねで10までたどりつくのだそうです。

**彩乃さん**  
 喜多郎さんのこれまでの経験や音楽に対する世界観や考え方、人生の哲学を聞かせていただき、楽しさがあり、深さがあるお話に、私たちは吸い込まれるように聞き入っています。  
 お話の中で学んだ事は溢れる程ありました。その中で私が強く印象に残っていることがあります。

**孝男さん**  
 大きな身振りで見る人を意識するのではなく、自らの内に目を向けて自然なリズムで太鼓を打つ事を教えていただきました。また、周囲の音、自然界の音に耳をかたむけると色々な所にリズムがある、音楽が溢れている事にも気づかせて頂きました。この御縁に感謝しております。ありがとうございます。

**龍一さん**  
 喜多郎さんの深いお話を聞かせて頂いて、物事一つ一つに対しての感性と真剣さが素晴らしいお方だと感じました。喜多郎さんの素晴らしい音楽も、一つ一つ大切に感じて、考えてこられたから出来ているのだらうと思います。尊敬し目標にさせて頂いています。ありがとうございます。



喜多郎コンサート2018年8月11日



みんなで太鼓の自主練習です



ソーラン節の練習もします



人を尊重してくれる指導には頭が下がります



喜多郎師匠には自然と礼儀正しくなります

# 人の心を汲み取る力・共感性を養う マインドフルネス合宿講義録



川野 泰周

精神科・心療内科医  
臨済宗 建長寺派 林香寺 住職

## 外部からの情報を自在に コントロールする脳機能

ここに一つ大切な脳の機能の説明をしておきます。これからの話に密接に関わってくるお話です。人間の脳の奥のほうには、「島(とう)」という箇所があります。この島、あるいは島皮質と呼ばれる場所が、マインドフルネスをトレーニングすることによって活性化することが知られています。ではこの場所は何をしている場所なのか。実は外部から入ってくる情報を自在にコントロールしていることが分かっています。この機能は非常に重要です。何故なら、私たち人間の脳に外の世界からの情報が全部分け隔てなく入ってきてしまっています。この島の機能なしには、例えば渋谷のスクランブル交差点など、きつと到底歩くことはできません。なにしろ三つくらいの大型ビジョンでテレビが大写しに流れていて、全部別々のCMをやっているわけですね。それくらい都市は情報にあふれている。ですからこのいのちの森に来たてただけで、入ってくる情報が極端に少なくなるために、心が休まるんだということ、よく皆さんも体感されているところだと思えます。かといって、日頃は都会で生活しなければいけない

人が大半なわけですね。そうすると脳内に入ってくる情報から、必要な情報だけを抽出して、うまくインプットする必要があります。その機能を担っているのが島皮質なのです。対人関係においてもこの場所は大切な役割を担っています。例えば相手の気持ちを察する機能を司っています。相手が話している。何かを言いたそうにしている。その相手の様子を見て、この人は今どんなことが辛いのかな、どんな気持ちを抱いているのかな、そういうことをぼつと推察することができるようになるんです。だからこの島皮質のことを「共感性の源」という専門家もいるわけです。マインドフルネスを練習してゆくと、この島皮質の活性が上がることは科学的なエビデンスとして支持されています。2013年に海外の研究者が発表したことで知られています。

## マインドフルネスで人の 心を汲み取る力を養う

ここで面白いことに気づくわけです。つまり、マインドフルネスを当初は自分の心を整えるために一生懸命やっていたはずが、知らず知らずのうちに島皮質が活性化されることによって、人の心を汲み取る力が向上してゆくということなのです。

皆さん、「カクテルパーティ効果」という心理的現象をご存知ですか。海外では、カクテルパーティといいつて、カクテルを振舞ってみんなで飲むパーティが盛んに行われるそうです。日本で言えば立食パーティや、名詞交換会に相当する催しでしょう。学校の卒業パーティでもいいです。そのような場に参加した時のことを思い出してみてください。たくさん人がいるそのような場で、周囲がうるさいな、とは感じて、目の前の人と全く会話が成立しなかったという事はなかったのではないかと思います。挨拶をしている相手とは話が出来た。当たり前のことだと思われられるかもしれませんが、

実はすごいことなんです。人間以外の動物はこうした状況で注意を一つの対象に向けていることがあまり得意ではない。人間は島皮質の機能が発達しているから、目の前の人と話ができるんです。試しに今度パーティ会場など、ザワザワした場所に行った時に、ご自分のスマートフォンとかICレコーダーで、その会場の音をこっそり録音して、後で聞いてみていただきたいんです。きつと雑音だらけでほとんど声なんか聴き取れないはずなんです。それくらい私達はたくさん雑音に囲まれていながらも、自分で注意の方向性をコントロールできるということです。こうした島皮質を主体とした脳機能のことを「セイリエンス・ネットワーク」と称します。目の前の人の話を聞こうと思つたら、このセイリエンス・ネットワークが自動的に活性化されて目の前に人に注意を固定することができるので、コミュニケーションができるのです。

この機能が極度に低下してしまつて考えられている疾患がありまして。それは統合失調症といわれる病気で、統合失調症を患っている方は、セイリエンス・ネットワークの働きも一時的に失調をきたすと考えられています。治療やリハビリで回復できることも分かっています。初期の機能低下を免れることは難しいと考えられています。すると、他から入ってくる音が目の前でしゃべっている人の音量と同じような大きさに聞こえてきます。

統合失調症の発症メカニズムの一つとして想定されているのは、ドーパミンという脳内ホルモンの過剰活動です。ドーパミンは集中力や気つきを司る脳内ホルモンといわれています。ドーパミンが働き過ぎることによってセイリエンス・ネットワークが破綻してしまふ、注意の方向を自分でコントロールできなくなる。外から入ってくる全ての音が、自分を阻害しているように思えてきて、誰か嫌が

らせをしているという被害妄想に発展していくことが想定されています。あくまでまた仮説の域を出ませんが、このお話から逆に考えれば、私たち人間の脳には、誰でもセイリエンス・ネットワークという機能が備わっているのだから、マインドフルネスでこれを鍛えていくと、色んな人と相互理解が深まって、分かり合えるようになっていくことが想定されます。

さらにこのセイリエンス・ネットワークには、注意の方向性をコントロールする以外にもう一つ、重要な役割があることが分かっています。それは、別の重要な二つの脳内ネットワークのバランスを調節する、監督のような役割です。その一つは、最初に説明したデフォルト・モード・ネットワークです。雑念を生み出すとされるネットワークでしたね。この機能が活性化され過ぎてしまつと、まわりの色々な物事にずつと待ち受け状態での注意を張り巡らしていることになり、しかもこの機能は燃費が悪く、注意力をまわりに向けているうちに疲れてしまふやうな状態になります。常に気が散つていて集中できませんから、脳は疲れきつて鬱や不安障害になつてしまふかもしれません。

そこでマインドフルネスを続けると、デフォルト・モード・ネットワークが活性化することによって、デフォルト・モード・ネットワークという打てないバッテリーを交代させることができるのです。大脳皮質の中心側を主体として使っているこのデフォルト・モード・ネットワークではなく、脳の外側のほうを使っている「セントラル・エグゼクティブ・ネットワーク」という高度集中型のネットワークに切り替えることによつて、目の前のタスクに全力で取り組むことができるようになるのです。これは、目的思考性が非常に強い、一つの目標に最大限の効率でそれを成し遂げるために注力する脳のモードですから、燃費も非常

## 2019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

「脳外科医・脳科学者に聞く脳のお話」  
講師 藤本 司 先生 (脳神経外科医・昭和大学名誉教授)  
2019年 第1回 6月8日(土)~9日(日)

「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)  
2019年 第2回 8月13日(火)~18日(日)  
今回はデトックスのため、1日2食のヴィーガン料理(肉・魚・乳製品なし)、朝食なしにトライしていただきます。希望者には朝、青汁りんごスムージー・生酵素ドリンクをご用意します。  
また個人指導はその人に必要な気功法または気功レッスンをを行いますので、事前のご予約を。



「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)  
2019年 第2回 8月30日(金)~9月1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)  
2019年 第2回 9月27日(金)~10月2日(水)

「直観力養成講座」  
講師 細金 勝治 先生 (感覚感知学研究者)  
2019年 第2回 10月12日(土)~13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)  
2019年 第2回 11月2日(土)~4日(月・祝)



「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などへの協力、田んぼ&自然農体験ボランティア

「内観セミナー」【随時開催】  
講師 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」【随時開催】  
相談者 塩澤 みどり (心理教育カウンセラー) 他  
アドバイザー 井上 弘寿 (いのちの森クリニック院長)

※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。