



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. 48

2019. Aug

令和元年8月10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)

## 内観のすすめ

公益財団法人いのちの森文化財団

副代表理事

塩澤 研一

日本内観学会会員



本年（令和元年）の7月12日から14日まで長崎大学医学部で第42回の「日本内観学会」が開催されました。  
「内観」と言いますと白隠禪師の内観法を思いつく方が多いのではないかと思います。ここでいう「内観」は故吉本伊信氏が確立された「内観法」をさしています。自分が今まで生きてきた過去の出来事について年代を区切って「して頂いたこと（お世話になったこと）」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の3点について屏風のなかに閉じこもり「調べる」というものです。  
トイレと入浴のとき以外は屏風の外にできることは出来ません。食事でも面接者が屏風の向まで運んできます。  
最初は母親について、つづいて父親、祖父母、兄弟、結婚相手、職場の上司・仲間などと調べる対称を広げていきます。1時間から1時間半に1回面接者が訪れ、調



面接者とおじぎをしながらの内観の様子

べたことを手短かに話します。年代を3年から5年ほどに区切って調べていきますので、年齢の高い方は一人について調べるのに1日から2日かかります。基本は7泊8日で行うこととなりますが、途中で「盗みとウソ」についても調べることがあります。  
この内観は相手を調べるのではなく「自分を調べる」のです。「面接者とのやり取りは「この時間、どなたに対するご自分を調べて頂きましたか」という面接者の問いに対し「私が高校生の時の母親に対する自分を調べてみました」「お世話になったことは……です」「して返したことは……です」「迷惑をかけたことは……です」というように答えますが、調べたことすべてを話す必要はありません。また、話したくないことは話さなくてもかまいません。  
こうして2日、3日と過ぎていきますと、今まで自分では気づかなかった様々な出来事を思い出すことができず、それまで思っていた出来事がかたがた正しくないことに気が付きます。  
水輪ではこの20年余りに大勢の方々の内観の面接を行って参りましたが、プライベートに関することですので、通信ではあまり紹介をしません。今回は自身の体験をお話させて頂くことで「内観」に対する理解を深めて頂ければと思います。  
かなり個人的なことについてもお話させて頂くこととなります。

「洗面器いっぱい塩水を張りあなたの顔を映しなさい。おでこを3回とんとんと叩きなさい。あなたの目の玉ころりと落ちるそれをきれいに洗いなさい。かちやかちやかちやと音がする。綺麗に洗ったその後、目玉をひっくりかえして入れてみよ。きつと自分が良く観える」というものでした。  
通常は目の玉を外を向いて見ながら、他人の事や外の事は良く見ることができません。でも自分の事はなかなか見えます。  
仏教の本質はこの「自分を観る」ということが極めて大切なことであるとの教えです。  
これは仏教という宗教的範疇にとどまらず、私たち人間全てにとっても極めて重要なことと言えるのではないかと思います。  
私たちは常日頃この自分を見る・反省することなしに、自分の思い込みと誤解の中で生きてお

り、その結果悩んだり苦しんだり、いらいらして日々を過ごしていることが多いのではないかと思います。  
内観は浄土真宗の「身調べ」という行法を基にしていますので、仏教がその源流であること周知の事実ですが、逆に言うならば「宗教」そのものも、人間の悩みや苦しみからの解放と自己の人格の向上をその目的としているわけですから、内観において宗教との関係性についてあえて取沙汰する意味はないのではと思うのです。言わば一体と言えども少しもありません。  
人間は苦しみや悲しみの中で、とりわけ「死」というものを身近に感ずるとき、自ずと宗教的なものを感ずるのではないかと思います。

さて、私自身の内観との出会いもこのような体験があり、現在に至っています。  
私が内観に出会った22年前に私はリンパ腫という診断をされ、長野日赤に入院しておりました。週7でその8年前の42歳の時には脳腫瘍との診断がなされたのですが、私は18歳のときに母親より「あなたは波乱万丈な人生を歩み、生まれてくる子は普通の子ではないよ。42歳で早死にするからね」との宣告を受けていました。  
なんでも有名な易者さんに診てもらったところこのように言われたことでした。事実、高校受験には失敗するわ、大学受験も志望校には行けず、大騒動の中で学生結婚、生まれてきた子は医療ミスにより最重度の障がいを背負ってしまい、職場も3回の転職などこれ以上の不幸があるうかとの人生でした。  
病氣も数えきれないほどの手術や入院で骨折は7回など予言通りの人生でありましたから42歳の時の「脳腫瘍」との宣告はいよいよ来るべきものが来た、という受け止め方でありました。  
その時、取引先の高校の教頭先生から卒業式の記念講演をしてくれないかとお話を頂き、単なる「業者」として出入りしていた私としてはそんな大役できるわけがないと一旦はお断りしたのですが、脳腫瘍との宣告もあり人生最後の講演もいかに、と思ってお引き受けしました。その高校は国内の問題ある生徒を集めて再教育するという映画化もされた私立の高校でしたが、何か感じて頂けたことがあったのか、その後まわりの公立高校からも講演の依頼があり、最後は最初の高校の入学式でもう一度講演することになってしまいました。  
気がついてみると喉のつかえが消えており、病院での再検査では「腫瘍が消えています」との診断で狐につままれたような一件で済みました。  
この時、私自身は「42歳で死ぬ」ということは私自身の古い意識が死に、新しい意識に再生する事であったのではないかの思いでした。  
それから8年過ぎ50歳になったとき足に大きな腫瘍ができ、座るときもできませんでしたので再び日赤に診察に行ったところ血液内科に回され「リンパ腫」の疑いがあるとのことで様々な検査を行います。とりあえず足の大きな腫瘍の手術をすることにしました。  
私「先生、リンパ腫って悪性ですか、良性ですか」医師「リンパ腫は悪性に決まっています。手術の後は抗がん剤と放射線治療に入ります」私「手術は受けますが抗がん剤と放射線治療は致しません。歩けるようになったら退院させて下さい」医師「……」  
そんな会話の後3時間にわたる手術。もう片方の足からは10センチ四方の皮膚をそぎ取り移植。寝たきりの生活が始まりました。  
全身麻酔では何をされているかわかりませんので、部分麻酔にして頂き医師と話をしながら手術で、術後の痛み止めは一切せず「痛みを試してみる」ということにしたのです。これは、その1年前に腎臓結石を体験していたた

め、あまりの激痛に息をすることもできないくらい経験をしていましたので「あれ以上の痛みはないだろう」との思いからでしたが、左足はズキンズキンといった痛み、右足はビリビリという痛みで相当な痛みでした。  
そこで「痛みを空間に置いてみる」ということにしますと余り痛みを感ずる事なしに過すことが出来たのです。  
42歳の予定が8年も伸びたのだからまあいいか。ちよつとおちやめな余裕もあつたかもしれせん。  
それにしても自分の人生は何だったのだろうかとの思いが募り、「どうせ死ぬなら自分の人生をさらけしておかなければ……」そんな思いから、生まれてから今日までの自分の人生で出会った人とのことを再度思い返しながらの1週間が過ぎました。まさしく内観そのものでしたが、7日目の夕方になりそれまで調べた人たちが私の枕元に集まってきました。  
（イメージの中で）  
両親は娘が重い障がいを背負ったことから「家の財産は跡取りのないお前には継がせない。姉の子供に財産を継がせる」と公正証書まで作り、私たち夫婦は怒りの中で10年近い両親との絶交状態が続いていました。  
後でわかったことですが、両親がこの公正証書を作った日に娘は危篤状態に陥りとても助からない状態が続きました。3カ月にわたる壮絶な闘病の末、気管切開をして痩せ細った娘を連れて飯綱の山に帰った時にはすでに雪がちらつき、24時間の介護の生活が始まりました。職も失いお金もなくいよいよ野垂れ死にか、というところから第二の人生が始まりました。  
すべてを失った中で誰にも頼れなるところはなく、それでも必死になつて生きてくる中で農業生産法人、公益財団法人、株式会社など3法人の設立といのちの森クリニックの開設、水輪内観研修所の運

り、その結果悩んだり苦しんだり、いらいらして日々を過ごしていることが多いのではないかと思います。  
内観は浄土真宗の「身調べ」という行法を基にしていますので、仏教がその源流であること周知の事実ですが、逆に言うならば「宗教」そのものも、人間の悩みや苦しみからの解放と自己の人格の向上をその目的としているわけですから、内観において宗教との関係性についてあえて取沙汰する意味はないのではと思うのです。言わば一体と言えども少しもありません。  
人間は苦しみや悲しみの中で、とりわけ「死」というものを身近に感ずるとき、自ずと宗教的なものを感ずるのではないかと思います。

さて、私自身の内観との出会いもこのような体験があり、現在に至っています。  
私が内観に出会った22年前に私はリンパ腫という診断をされ、長野日赤に入院しておりました。週7でその8年前の42歳の時には脳腫瘍との診断がなされたのですが、私は18歳のときに母親より「あなたは波乱万丈な人生を歩み、生まれてくる子は普通の子ではないよ。42歳で早死にするからね」との宣告を受けていました。  
なんでも有名な易者さんに診てもらったところこのように言われたことでした。事実、高校受験には失敗するわ、大学受験も志望校には行けず、大騒動の中で学生結婚、生まれてきた子は医療ミスにより最重度の障がいを背負ってしまい、職場も3回の転職などこれ以上の不幸があるうかとの人生でした。  
病氣も数えきれないほどの手術や入院で骨折は7回など予言通りの人生でありましたから42歳の時の「脳腫瘍」との宣告はいよいよ来るべきものが来た、という受け止め方でありました。  
その時、取引先の高校の教頭先生から卒業式の記念講演をしてくれないかとお話を頂き、単なる「業者」として出入りしていた私としてはそんな大役できるわけがないと一旦はお断りしたのですが、脳腫瘍との宣告もあり人生最後の講演もいかに、と思ってお引き受けしました。その高校は国内の問題ある生徒を集めて再教育するという映画化もされた私立の高校でしたが、何か感じて頂けたことがあったのか、その後まわりの公立高校からも講演の依頼があり、最後は最初の高校の入学式でもう一度講演することになってしまいました。  
気がついてみると喉のつかえが消えており、病院での再検査では「腫瘍が消えています」との診断で狐につままれたような一件で済みました。  
この時、私自身は「42歳で死ぬ」ということは私自身の古い意識が死に、新しい意識に再生する事であったのではないかの思いでした。  
それから8年過ぎ50歳になったとき足に大きな腫瘍ができ、座るときもできませんでしたので再び日赤に診察に行ったところ血液内科に回され「リンパ腫」の疑いがあるとのことで様々な検査を行います。とりあえず足の大きな腫瘍の手術をすることにしました。  
私「先生、リンパ腫って悪性ですか、良性ですか」医師「リンパ腫は悪性に決まっています。手術の後は抗がん剤と放射線治療に入ります」私「手術は受けますが抗がん剤と放射線治療は致しません。歩けるようになったら退院させて下さい」医師「……」  
そんな会話の後3時間にわたる手術。もう片方の足からは10センチ四方の皮膚をそぎ取り移植。寝たきりの生活が始まりました。  
全身麻酔では何をされているかわかりませんので、部分麻酔にして頂き医師と話をしながら手術で、術後の痛み止めは一切せず「痛みを試してみる」ということにしたのです。これは、その1年前に腎臓結石を体験していたた

り、その結果悩んだり苦しんだり、いらいらして日々を過ごしていることが多いのではないかと思います。  
内観は浄土真宗の「身調べ」という行法を基にしていますので、仏教がその源流であること周知の事実ですが、逆に言うならば「宗教」そのものも、人間の悩みや苦しみからの解放と自己の人格の向上をその目的としているわけですから、内観において宗教との関係性についてあえて取沙汰する意味はないのではと思うのです。言わば一体と言えども少しもありません。  
人間は苦しみや悲しみの中で、とりわけ「死」というものを身近に感ずるとき、自ずと宗教的なものを感ずるのではないかと思います。

さて、私自身の内観との出会いもこのような体験があり、現在に至っています。  
私が内観に出会った22年前に私はリンパ腫という診断をされ、長野日赤に入院しておりました。週7でその8年前の42歳の時には脳腫瘍との診断がなされたのですが、私は18歳のときに母親より「あなたは波乱万丈な人生を歩み、生まれてくる子は普通の子ではないよ。42歳で早死にするからね」との宣告を受けていました。  
なんでも有名な易者さんに診てもらったところこのように言われたことでした。事実、高校受験には失敗するわ、大学受験も志望校には行けず、大騒動の中で学生結婚、生まれてきた子は医療ミスにより最重度の障がいを背負ってしまい、職場も3回の転職などこれ以上の不幸があるうかとの人生でした。  
病氣も数えきれないほどの手術や入院で骨折は7回など予言通りの人生でありましたから42歳の時の「脳腫瘍」との宣告はいよいよ来るべきものが来た、という受け止め方でありました。  
その時、取引先の高校の教頭先生から卒業式の記念講演をしてくれないかとお話を頂き、単なる「業者」として出入りしていた私としてはそんな大役できるわけがないと一旦はお断りしたのですが、脳腫瘍との宣告もあり人生最後の講演もいかに、と思ってお引き受けしました。その高校は国内の問題ある生徒を集めて再教育するという映画化もされた私立の高校でしたが、何か感じて頂けたことがあったのか、その後まわりの公立高校からも講演の依頼があり、最後は最初の高校の入学式でもう一度講演することになってしまいました。  
気がついてみると喉のつかえが消えており、病院での再検査では「腫瘍が消えています」との診断で狐につままれたような一件で済みました。  
この時、私自身は「42歳で死ぬ」ということは私自身の古い意識が死に、新しい意識に再生する事であったのではないかの思いでした。  
それから8年過ぎ50歳になったとき足に大きな腫瘍ができ、座るときもできませんでしたので再び日赤に診察に行ったところ血液内科に回され「リンパ腫」の疑いがあるとのことで様々な検査を行います。とりあえず足の大きな腫瘍の手術をすることにしました。  
私「先生、リンパ腫って悪性ですか、良性ですか」医師「リンパ腫は悪性に決まっています。手術の後は抗がん剤と放射線治療に入ります」私「手術は受けますが抗がん剤と放射線治療は致しません。歩けるようになったら退院させて下さい」医師「……」  
そんな会話の後3時間にわたる手術。もう片方の足からは10センチ四方の皮膚をそぎ取り移植。寝たきりの生活が始まりました。  
全身麻酔では何をされているかわかりませんので、部分麻酔にして頂き医師と話をしながら手術で、術後の痛み止めは一切せず「痛みを試してみる」ということにしたのです。これは、その1年前に腎臓結石を体験していたた

管と、それまで活動の中心となっていた「水輪の会」を含め現在の事業が展開されてきました。

こんな理不尽な両親でしたが、病床の中でよくよく調べてみると、家外かわいがって頂いた過去がよみがえってきます。大学まで出して頂いたのですが、母親はそのために会社勤めを続け、私の学費を払って頂いた。大学3年の時は今の妻と駆け落ち同然の学生結婚、4年生の時結婚式までして頂いた。この飯綱の家の建設資金まで出して頂いた。何もかも自分の力ではなく両親や姉夫婦の力を頂いて此処まで来ることができた。娘の介護も真剣にして頂いた。そして今まで自分が正しいと思っていたことが必ずしも正しかったとは一概には言えず、懺悔の想いが募ってきます。これほど大勢の人々の世話になり、助けられてこまごま来られたのに心底感謝の想いが足りなかつたことに気がついてきます。

そして懺悔の号泣の中で体がぐっぐっぐり濡れるほどの汗が吹き出しました。時間からすれば2、3分でしょう。それまで枕元に集まってきた人たちが闇の彼方にすーと消えていきます。その瞬間に「あれ、癌細胞も行ってしまった」と強く感じたのです。翌日医師からは「細胞検査の時には癌細胞があったのだがねー、見つからないのです」との話。

退院してからこんな体験を内観学会の会員の方にお話ししたところ「それは内観というものですね」とのこと。さつそく富山の北陸内観研修所で集中内観を体験しました。

両親の事は病院での出来事である程度は許すことが出来てはいたのですが、まだ心のどこかにもやもやしたものが残っています。最終日の7日目の夜、父親を自分の前に呼び出して問答をしてみました。「父さんはなぜあのようなひどい事を私にしたのですか」

という問いに対して父親からは「俺が悪役をしていたことをお前には解るか」との答えが父親から返ってきます。「そうか音信普通の10年間で自分は今の事業をここまで発展させることができたではないか。親を愛してにせよに…」その後、私は父親を引き取り5年間一緒に過ごすことができ91歳で大往生を遂げることができました。

「自己を深める」という内観はその後の私の人生を大きく変えることとなりました。先の学会に於いて内観における原法、面接者の資格、宗教との関係等についてもいくつかの意見がありましたが私は創始者である吉本伊信先生の内観に対する姿勢、面接者に対して深々と全身全霊をこめて4回おしぎをしていく姿、これが全てを言い表しているのではないかと思っております。

面接者自身も常に「自己」を深め続けていくことこそ問われていると思います。さて、人生の経験の少ない方においてはあまりたくさん出来事はありませんが、これを日々の生活の中に取り入れていく「日常内観」という方法があります。これは一日の終わりの寝る前に今日一日を振り返り「お世話になったこと(他者からして頂いたこと)」「自分がしてあげたこと」「迷惑をかけたこと」の3点について調べることを毎日続けます。日記に書いても良いでしょう。これは日々「反省ある毎日を送る」ということにもなりますが、人格の形成には大いに役に立つのではないのでしょうか。この内観日誌を取り入れている学校も少なくありません。

この日常内観に対して7泊8日という集中内観というものが、私が体験し水輪でも行っているものです。内観者も面接者も真剣勝負に近いものですので相当のエネルギーを費やします。4日目ぐらいいなくなりますと「苦しくて逃げ出したくなる」ことも

あります。自分を真剣に見つめるといことは人生の中ではそれほど多くはありませんが、私の経験にも書かせて頂いておりますように、人間は「死の直前」において過去が走馬灯のように一瞬にして蘇ってくる古人は伝えてくれています。しかし死の直前では遅いのではないのでしょうか。まだ人生の半ばに於いてこの体験をさせて頂くことは、大いなる天からのプレゼントであると思うのです。

人生の途中で内観を体験するということは、人生の後半が豊かなものになるのではと思います。人間は様々な怒りや悲しみ、苦しみを抱えて生きていますが、嫌な事は記憶の彼方に封じ込めて生きています。しかし時々この記憶は無意識世界から顔を覗かせ、人を苦しませます。「内観」はこの無意識世界に封じ込めたかと思える過去の記憶を開放し、他人を許し、自分も許すという心理療法として多くの人が神科医や心理療法に関わるカウンセラーの方々にも支持され中国韓国、ヨーロッパでも「内観法」が行われるようになりました。

この集中内観を受け入れている内観研修所は創始者の吉本威信先生が開設された和歌山県にあります。大和の内観研修所、私が体験させて頂いた富山の北陸内観研修所、理想の森内観研修所、奈良内観研修所、東京の白金台内観研修所の他に九州、沖縄、青森、大阪など全国にあります。是非体験されることをお勧めします。もちろん水輪内観研修所に於いても行っておりますのでお問い合わせください。

「内観」は人生の経験の少ない方においてはあまりたくさん出来事はありませんが、これを日々の生活の中に取り入れていく「日常内観」という方法があります。これは一日の終わりの寝る前に今日一日を振り返り「お世話になったこと(他者からして頂いたこと)」「自分がしてあげたこと」「迷惑をかけたこと」の3点について調べることを毎日続けます。日記に書いても良いでしょう。これは日々「反省ある毎日を送る」ということにもなりますが、人格の形成には大いに役に立つのではないのでしょうか。この内観日誌を取り入れている学校も少なくありません。

### 財団の今後の展開について

～文化芸術音楽を初めとした事業展開について～

公益財団法人いのちの森文化財団

代表理事 塩澤みどり



大きな課題でもありますので井上弘寿医師に指導を頂きスタッフ3名が認定臨床心理士の国家資格を取得すべく準備を進めています。シエアーハウス構想は「介護」という範疇から心のケアという側面も大切にしていくことを重要課題としていきます。高齢になるということは身体的な衰えのみならず精神力の衰えも同時に起ってきますので、これらの課題に対しても対応できることが大切であるとの考えです。もちろん心理療法士としての技術的な側面のみならず人格の向上はどのような職業や役割に於いても大切なことですので、いのちの森では常日頃この人格の向上に大きなウエイトを持って学びを深めてまいります。

一方、青少年育成事業は昨年20台の和太鼓の寄附を頂き、日々太鼓の練習を通しての学びに役立てて頂いております。加えて喜多郎氏より毎月の太鼓の指導を頂き、練習を通して心の成長に極めて大きな貢献を頂いて参りました。また、喜多郎氏の音楽に対する意識の高さは青少年の育成に対して音楽や芸術の占める大きさを痛感してまいりました。そして、より大きな学びを推進していく上でも練習と発表の場の必要性を感じて参りました。本年は8月11日に喜多郎コンサートをいのちの森の白樺林に特設舞台を建設し、宮崎ますみさんの神舞、中健次郎氏による気舞、喜多郎氏によるシンセサイザーの演奏、のりまるさんの鼓と和太鼓、そして水輪のメンバーによる和太鼓の演奏が行われます。現在は森のいずみに於いて練習をしておりますが、太鼓の練習場としては天井が低く少々不具合を感じています。また様々な音楽の発表についても現在の建物では良い音楽の発表ができません。昨年はこの音楽堂の建設について幾つか試案を検討して参りま

たが、青少年育成基金の一環としてこの施設の建設を趣上に乗せたいと考えております。理事会を開催させて頂き、試案の検討を含めて計画の実現に漕ぎつけられたいと考えております。(9月理事会開催予定です)喜多郎氏も今後の活動の拠点を縁ある長野に軸足を置きたいとの考えもありますので、本財団と連携した教育文化芸術活動を次世代の若者たちの育成として取り組んでいければこれに勝るものはないのではと思っております。また青少年育成活動のもう一つの軸として現在様々な精神的課題を抱えている青年たちに対する医療的サポートの重要性が増していることです。毎週、信濃病院に於いて井上弘寿医師の診察やカウンセリングも大きなウエイトを占めておりますが、同じような課題を抱えている青年たちに、より高いレベルの医療的対応が出来ればと思います。いのちの森における対応は「認知行動療法」とも言われますが、私たちは「生活療法」とも呼んでいます。日々の生活の中で起こってくることを共同生活の中で迅速に対応していくという流れは、漫然とした対応に比べてかなりの前進が得られるのではないかと感じています。この様に音楽、芸術、農場実習、調理実習、カウンセリング、学び、生活をとおして自己を深めていくことは、スタッフの負担も大きいのですが、それを超えて得られる充実感や感動は何物にも代えがたいものがあります。一人一人が人生の意義と自己の存在の深さを体得し、生き生きとした人生を歩んでいかれることは何にもまして喜びでもあります。いのちの森の存在意義がここに

### 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(一般寄附・企画会費用)
  - 八十二銀行 本店営業部 普通 1242061(高齢者基金専用)
  - みずほ銀行 長野支店 普通 3003433(青少年育成基金専用)
  - みずほ銀行 長野支店 普通 1991794(一般寄附・企画会費用)
- いずれも名義は「公益財団法人いのちの森文化財団」



# 養生塾特集

## 「衰え」からの大逆転

著書 老いから学ぶ「大逆転」のヒントより

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



帯津良一先生の老いから学ぶ大逆転のヒント 最新刊の著書を本稿からシリーズでお伝えします。

どうしたらからだを長持ちさせることができるのか

からだがあるからこそ、美味しいものが食べられるし、お酒を飲んでいい気分になれる。私が好きな気功も、からだがあるからこそできます。でも、からだは物質ですから、いくら大事に使っても年をとるごとに劣化します。

故障も多くなるし、ついには壊れてしまいます。

「あんなに走れたのに」「寝ないで仕事をしたり遊んでも平気だったのに」「物忘れが多くなった。年はとりたくないものだ」

若いころと比較して今の自分を振り返ると、ついついこうした嘆きも出てくるでしょう。

しかし、嘆いたところで若返るはずありません。そんな無駄な努力はやめて、今の状況をしっかりと受け入れた上で、限りある肉体を少しでも長持ちさせるようにした方がいいのではないのでしょうか。

どうしたらからだを長持ちさせることができるのか。

私は江戸時代の有名な養生家・貝原益軒の『養生訓』を参考にしています。『養生訓』は単なる健康の本ではない、と私はずっと言ってきました。養生には「守りの養生」と「攻めの養生」があり、『養生訓』からは後者の攻めの姿勢が大事だということが読み取れます。

単に健康であればいいというのではありません。健康は何かを成し遂げるための手段。健康の先にある志を大切にしながら益軒は説いています。それを念頭に置いて『養生訓』を読んで頂ければと思います。

### 「内欲」と「外邪」がからだに悪影響を与える

益軒は、からだに悪影響を与えるのは「内欲」と「外邪」だと言っています。

飲食、好色、眠りはほどほどにしてしゃべり過ぎないことが養生の基本です。欲望に振り回されてはいけません。節度をもって生きるということなのです。

七情（喜・怒・憂・思・悲・恐・驚）をほどよく整える。必要以上には落ち込み、憂い、思い（心配や不安）を減らすように努めることが大切だということです。これが内なる欲への対応策です。

そして外邪。天の四気と言っています。風・寒・暑・湿には注意が必要です。風、寒さ、暑さは激しく早くからだにダメージを与えます。湿気はじわじわとからだを痛めつけ、体調を崩すと容易に治りません。水分は取りすぎないようにしようと言っています。

内欲と外邪。私たちは環境や病原菌、ウイルスといった外からの侵襲には気を付けますが、内欲には目をむきがちです。ついつい内なる欲には流されてしまつて、それが病気を生じることはよくあります。でも、健康に生きる上でもっとも大切なのは「内欲」をいかに

コントロールするかです。

現代はこれだけ物質的に豊かな社会ですから、内なる欲を制御するのは大変な事。欲や感情に支配されるのは簡単なことです。

飲食の欲。だれもが心当たりはあるかと思えます。目の前に美味しいものがあると、腹八分でおさめておこうと思つていても、つい食べ過ぎてしまいます。お酒もビール一杯おしまいにすると決めても、もう少し位いいだろうと、二杯三杯となつてさらにはウイスキーもということになつてしまいます。ほどよく食べ、ほどよく飲むのが一番です。

色欲。これもコントロールの難しい欲です。しかし、男女に限らず、この欲に溺れて人生を台無しにする人は枚挙に暇がありません。私は、いくら好きな女性がいなくても、ハグまでです。それ以上は望みません。ハグだと、「次、いつ会えるかな」というときめきを残して別れることができます。

三番目が眠りの欲です。益軒の時代は電気もありませんから夜更かしすることはあまりなかったでしょう。早寝早起きは当たり前でした。現代人は、昼夜逆転など当たり前です。それでは体調を崩しても仕方ありません。私は二時半とか三時という早朝（まだ夜中かもしれません）に起きます。そこまではする必要はありませんが、朝日が出るころには起きる習慣をつけられ、一日とても有効に使えますし、病気とも縁が遠くなりま

す。

もうひとつがしゃべり過ぎです。私もいささかしゃべり過ぎていて、私にもあります。診察や公園でのおしゃべりです。これは致し方ないでしょう。言葉には「言葉」というようにエネルギーがあります。言葉ひとつで人を救うこともできれば、奈落の底に落とすこともできます。慎重に言葉を選んでしゃべるのは大切な事です。

感情も、そのまま外に発散するのは幼稚すぎます。悲しみでも怒りでも、それが湧きあがってきたら、一息入れて、「なぜ悲しんでいるのだろう」「どうしてこんなにも腹が立つのだろう」と客観的に見て、それから行動するくらいのことが必要なんです。

しかし、自然というのはよくできているもので、からだに悪影響を与える内欲は、年を取ると少なくなっていくものです。

食欲がなくなるのも、性欲が減退するのも、あまり眠れなくなるのも、すべてからだを守るための自然現象です。ネガティブにとらえないで、流れに身を任せることも大切です。

『養生訓』の冒頭部分で、益軒はこんなことを言っています。人のからだは自然や父母の恵みです。自分のものだと思わずに、天地の賜物、親の残してくれたものだから大切に、天寿をまっとうするよう心掛けなければならぬのです。

そして、その恵みであり賜物、春夏秋冬と季節が移り変わるのと同じように変化し、やがては消えてしまいます。それが自然です。それに逆らわないことです。逆らったところで無駄な努力になるのが関の山。アンチ・エイジングなんて考えず、老いも病も死も自然の中の変化として受け入れることです。

足腰を鍛えておかないと大逆転もままならない

私がよく患者さんに言うのは「足腰は鍛えておいてください」ということです。足腰が弱くなると、生きる楽しみのかかりの部分

が失われてしまいます。足腰が弱ると歩くのが億劫になりますし、周りも気がつかず声をかけてくれなくなります。急に行動範囲が狭くなつてしまします。人と会うことも少なくなり、刺激が減ります。そうすると、肉体的な衰えはどんどん進みますし、認知症の心配も少ないといけ

なくなります。

人とのコミュニケーションが少なくなると、認知症のリスクは高くなる。私は考えています。そういう意味で、人付き合いはこまめにやる方がいいのですが、足腰が弱って動けなくなるとそれもいきません。

ですから、足腰を鍛えておかないと、大逆転もままなりません。

私は気功をやっているせい、か、まだまだ走ることが出来ます。気功にはさまざまな動きがあり、それもゆつくりとした動きです。常にバランスをとつていないといけません。呼吸法もかわつてきます。いわゆる筋力のようにもりもりと筋肉がつくわけでは

ありませんが、からだの芯から強化されます。

そして、気功をやっていることで、毎日の何気ない動きが、まるで気功をやっているように、丁寧になります。

診察のときも、椅子から立つたり座つたり、移動したり。からだを常に動かしています。大した運動ではなくても、自分が動いていることを意識すれば、筋肉にもいい意味で負荷がかかるのではないかと思います。

十分に動けるときから足腰は鍛えておいてください。ただし、高齢になつてからのハードな運動はあまりおすすめできません。走ったり山登りをするのもいいでしょうが、あまり自分を追い詰めず、楽しんでやれる程度にしておくのがいいのではないのでしょうか。それよりも、歩くこと、階段を上り下りすること、椅子から立つたり座つたりすること、買い物に行くことなど、ちよつとした動きを丁寧にするということです。呼吸を意識しながら動くといひでしょう。

すでに足腰が悪く思うようにならぬように、外出ができません。できることからやってみてください。

「幸せホルモン」、脳内物質セロトニン

ら歩いていても、効果はないそうです。歩くことに集中することで、リズムカルにさつさと歩く。

自転車をこいだり、スクワットをするのもいいそうです。大切なのはリズムです。

その点、気功はセロトニンを出すにはとても適しています。お経を唱えるのもいいそうです。食べ物をよく噛んで食べるのもリズム運動です。

二、太陽の光を浴びる

30分ほど太陽の光を浴びるとセロトニン神経が活性化します。特に朝日がよいそうです。目の網膜から強い光が入れば、日焼けが嫌な人は長袖のシャツを着たり帽子をかぶったり、日焼け止めをつけても問題ありません。

三、スキップ・グルーミング

スキップによって、オキシトシンというホルモンがたくさん出ることがわかっています。授乳しているときにお母さんの脳からたくさんオキシトシンが出るの

で、母性のもととなるホルモンといわれていますが、別に女性だけでなく、スキップをすればオキシトシンは出ます。このオキシトシンがセロトニン活性を誘発すると、受ける人だけにオキシトシンがセロトニンを面白くする

は、例えばマッサージを受けるとすると、受ける人だけにオキシト

シンがセロトニンを面白くする

は、例えばマッサージを受けるとすると、受ける人だけにオキシト

シンがセロトニンを面白くする

は、例えばマッサージを受けるとすると、受ける人だけにオキシト

シンがセロトニンを面白くする

は、例えばマッサージを受けるとすると、受ける人だけにオキシト

シンがセロトニンを面白くする

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トレーニング講座

帯津良一先生 水輪養生塾

2019年9月27日(金)～10月2日(水)

<講座内容>

基調講演テーマ：心が良くないと病気になる人が多いのはなぜ？

養生塾特別講義：悩む心が病気を作る

1日目：ビデオ上映 (めんどくなくても安心TV)

2日目：車座交流Q&A (主に心の面について～手術・食事・薬・サプリメント・呼吸法など、他、気功実技指導、夕食懇親会、天然温泉、特製健康養生食、ホメオパシーカウンセリング (希望者のみ、費用別途))

3日目：車座交流Q&A、懇親会

シンが増えるのではなく、マッサージをする側にもオキシトシンがたくさん分泌されます。する側もされる側も幸せになれるのです。

健康診断の結果に一喜一憂しない

健康診断の結果に一喜一憂しないほうが良いということもあちこちでお話しています。年に一度健康診断を受けるのはいいと思

くはみ出していてもこうやって元気で過ごしている者もいれば、何とか数値を基準値に入れようと躍り

欲しいものを少しだけ食べ

貝原益軒は好きなものを少しだけ食べると言っています。私もそう

食べるといふ行為は、いのちを養うという意味合いと、楽しむという部分とできています。がん

熟した食べ方。食べ漁っていた若いころよりも、エネルギーとしては大いに高まっています。

認知症の発症を遅らせる「軟酥(なんそ)の法」と「ものあわれ」

年をとって誰もが気になるのは認知症です。私は認知症とがんは似ていると考えています。

もうひとつは「ものあわれ」を感じることで、散歩中に道端で小さな花を見つけたら、それに感動できる感性をもつことです。

株式ご寄付の報告

ご寄付いただいた法人様 有限会社グリーンオアシス 農地所有適格法人水輪ナチュラルファーム

生いのちの森で開催されます様々な企画や宿泊・食事などに特典がございます。追って会員登録を送りさせていただきます。

有現会社 グリーンオアシス分

- 増田稔様 増田美英様 木下修様 木下容子様 株玉越様 佐藤理恵様 江見芳治様 江見いつみ様 鈴木重平様 稲田二千武様 矢崎勝彦様 大畑憲様 石黒功様 下田忍様 帯津良一様 山田幸子様 岡崎昌三様 株アソビール様 株太陽ファスナー様 堀口友子様 山本勇人様 水島達也様 藤森康友様 島田基正様 熊野斐子様 松尾紀子様 石川得子様 平井英雄様 星野由利子様 瀬山昌宏様 細川加代子様 (塩澤研一 塩澤みどり) 以上寄付株式総数1500株 総株式数 1800株 (内議決権のある株式300株、株主3名)

農地所有適格法人 水輪ナチュラルファーム分

- 木下修様 吉村思風様 野村恵子様 飯田裕隆 高野道隆様 黒木信子様 羽賀紀子様 多々内美知子様 吉武誠様 増田芙美様 堀弘様 竹内真弓様 西野富子様 坂本和俊様 金山恒治様 有村純一様 福重久子様 カーンかおる様 望月勇様 天野真理子様 上野景子様 (塩澤国彦さまは逝去のため会員登録はございません) 以上寄付株式数1680株 総株式数1980株 (内議決権のある株式300株 株主1名)

以下にご寄附いただきました方々のご芳名を掲載させて頂きま

2019年～2020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

「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 ～般若心経の真髓をひもとく～」 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59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 (帯津三教病院名誉院長) 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 (ヨガ講師) 2019年 第2回 11月2日(土)～4日(月・祝)



「心の探求 ～般若心経の真髓をひもとく～」 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) 2020年 第60回 1月11日(土)～13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】 面接者 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 外「ババ」-医師 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。