



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. 49

2019. Dec

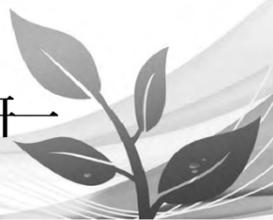
令和元年12月20日発行
編集 大島隆史

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

災害と自然環境を考える

副代表理事

塩澤 研一



10月12日、長野市は台風19号による甚大な被害を受けました。千曲川堤防の決壊、強風による倒木、浸水など今だかつてない被害でありました。当財団のある飯綱高原も強風による倒木が1,000本を超え、いまだにその後始末に追われています。

自然災害と言えればそれまでですが、やはり備えが大事であろうと思えます。いのちの森グループでは毎年2回、消防署の職員を2、3名お願いして「避難訓練・消防訓練」を実施していますが、今年は大地震に襲われたという想定で33名全員が参加して訓練を実施しました。

火災を前提とした訓練は火災現場が中心になりますが、地震の場合はその時その場での対応がすべてです。まず自分自身の身の安全をはかりつつ必要とされる全体と個々の情報を的確に把握しての行動ということになります。で、個々の判断力、行動力、連絡手段の力量が試されます。

9月に実施した訓練では病人の搬出とケアに手間取り、また消防署への緊急連絡を建物の中に入

って行方など、実際の災害では身の危険を伴うような対応があったり、少々の不安を残す結果となりました。

それでも全体の動きは年2回の訓練が生きており、大きな支障を伴うことなく終了しました。

19号台風については事前に進路等も発表されておりましたので、停電を前提として発電機の作動の訓練を3日前と前日に実施し、またランタンやアルコールランプ、ろうそく、懐中電灯などを用意し待機しました。

当日は4つのセミナーが入っており、1つがキャンセルになりましたが、それでも40人近い参加者ということもあり、台風の進路を見ながら対応を考えていました。進路からすれば風より雨による被害のほうが大きいのはと思っていました。予想に反し雨、風ともに想像を超えていました。

停電は午後6時半、夕食が始まる前からでしたが、すぐさまランタンと蠟燭を用意し、発電機2台を稼働させ、講座の映像の確保とポイラーの電源確保をし、夜の講座に備えました。部屋には陶器の湯たんぽを用意し安眠確保に努めました。

一方、移動用の懐中電灯なども100本以上ありましたので大きな混乱は避けることができました。はないかと思えます。なにより参加者の不安を取り除くことを大事にしましたので、男性陣はピニールハウスの暴風対策をとり、女性陣は和太鼓の演奏やソーラン節で雰囲気や和らげ、緊張の中にも凛とした対応で参加者の皆さんには安心感を持って頂いたのではないかと思います。

停電は3日間続きましたが、何とか乗り切ることができました。しかし、長野市内の千曲川沿いの河川の氾濫は100年に一度の水害とはいえず、事前の避難や対策を強化していればかなりの被害は防げたのではないかと思います。

さて、天災は人災とも言われま

すが、地球規模での自然破壊を見ますと温暖化による、原子力発電の核爆弾への対応など国の姿勢には大きな疑問を感じます。加えて種子法の改悪、カジノ法、TPP、水道法、特定秘密保護法などともない法律が国民の知らない間にどんどん成立されてしまっていることに大きな驚きを感じます。

先に、アフガンで銃撃され亡くなられた医師の中村哲先生は、日本の外交政策に対し強く警告を発してこられました。しかし凶弾に倒れたタイミングを考えますと、現在の日本の政治状況と何らかのリンクがなされているのではないかとこの思いも湧いて参ります。

更に世界的な経済破綻にも私は少し疎くなっており、オリンピックの会場変更についても異常気象や開催時期に対する疑問視すらせず、東京大札幌だといった開催場所の問題にすり替え、本質的な所を目を向けさせないというマスコミの在り方にも大きな疑問を感じます。

さて、話は変わりますが、11月23日は16年前よりいのちの森で開催させて頂いているアントロポゾフィー国際医学会の初期に、ドイツ語の通訳としても活躍されていた野中潤一さんご家族が飯綱にいられた。

息子さん、マリオさんはルフトハンザ航空のパイロットとして活躍されており、世界の動物たちの写真を撮りたいということに信州にいられた。

朝飯を喜多郎さんと一緒に、続いて長野県環境保全研究所の研究所である陸斉（くが）ひとし



戸隠神社参道入口(野中さんと)

さん、長野県の動物たちの生態についてお話しを聞き、飯綱のロッジ、キノコ園、園原さんと戸隠神社近辺を散策し、最後はおいしいお蕎麦を堪能して頂きました。

期待したクマやカモシカには会うことは出来ませんでした。リスのお出迎えと美しい戸隠の自然を満喫して頂いたのではないかと思います。

息子さんのマリオさんに様々な話を聞くことが出来ましたが、ドイツでは森の中に住んでいるクマなどの動物を射殺することはないという話には、動物たちを含めた自然環境に対する意識の違いを実感した次第です。

災害とはいつとも実態は人間による自然破壊が大きなウエイトを占めており、この問題に対する深刻さを感じました。

さて災害対策と自然環境を考えるうえで私たちは図1のような対策を考えています。

いのちの森ではすでに15年前から農業、化学肥料などを一切用いない完全自然農法を実践してきています。今後の災害やエネルギー不足等も考えて農機具についても電気エネルギーや石油燃料を用いない古来の農機具の備蓄も行っています。

また今後の研究課題としてはフリーエネルギーの研究や取り入れなども視野にいれた対応が必要となるかもしれません。

様々な情報をみまますと既に重力を用いたフリーエネルギーの開発は発電機の製造まで進んでいるとも言われています。これらの方向性としては単に「自然に帰れ」というところではなく、より進化した科学技術の発展をも視野にいれています。

ソーラー発電や風力発電については発明当初は自然エネルギーとして評価され、開発や設置も推進されてきましたが、これらの発電が進むにつれ、その問題点も徐々に明らかになってきました。最近では「自然破壊」として問題

視もされるようになってきました。要約すれば発明当初は人類、自然環境にとつて良いものであると考えられ推進してきたものが、必ずしも有効なものとは限らないことを示しています。

かつて哲学者である吉本隆明氏が「反原発でサルになる」と警告したことが有ります。

もちろん吉本隆明氏は原子力発電に対しては反対の立場ではあり、政府の原子力発電推進には大きな異議を唱えています。なぜこのような発言をされたかと言えれば、科学者としての立場から考えれば、そうそう単純に「反原発」正義とは言い切れないということなのだろうと考えられます。人類が発明し作成するものについては限りなくその有効性と問題性について検証し、それを超え続けていくところに科学者としての存在意義があるのではないかと考えられています。私は捉えています。

したがって前記した10項目の実践についても必ずしも完璧なこと

1. 災害に対する食糧の備蓄
2. 自然エネルギーを用いた燃料の確保とそれに対応した器具の保存
3. 水の備蓄と浄化装置の建設
4. 森の整備と自然環境の保全
5. 農機具など古来から用いられているものの確保と備蓄と活用方法
6. 種苗の保存と自家採集の技術の向上
7. 自然の植物の研究と食料、薬草としての活用方法の研究
8. 機織り技術の習得と実践
9. 陶芸窯の設置と陶芸技術の向上
10. 自然観、人間観、歴史観、生命観などの学びと意識の向上

図1. 災害や自然環境に対する様々な対策

とはい切れず、常に検証と実践を繰り返す中で真理を見極めていかなければならないことを示唆していると考えられます。

人間は、いわば限りなく自己探求を続けていく存在として、自己を高め、深め、利他の心で社会に對し貢献し続けることを第一義とすべきと考えられています。

その指針としてギリシャ哲学の真髓である「真善美」を基本として心に深く刻み込み、「志」を持って生きることが大切であると思えます。

この中で「美」が最も重要であると説かれている方もおられますが、私は農作業を行うにしても、料理を作るにしてもこの美意識が極めて重要であると捉えています。この美意識については別の機会をみて書かせて頂ければと思っています。

本財団の理念として掲げている「ユニバーサルユニティー」は生きとし生けるものすべてが仲間同士である」ということですが、この視点から全てを捉えていきますと無意味な対立や、恨みつらみ、ねたみを超えて愛と誠と調和の世界に近づけるのではないかと感じています。

アフガンで命を落とされた中村哲医師は武器を持たず、水路を作る工具を持ってアフガンに立たれました。その死に對し怒りの想いが無いわけではありせん。しかし中村哲医師の志を引き継ぎ中村哲医師が求めていた世界の実現を私たちの使命とし、共に邁進することこそ大切な事と思えます。中村哲氏については様々な本や文章がのこされていますので是非一読されることをお勧めします。

息子さん、マリオさんはルフトハンザ航空のパイロットとして活躍されており、世界の動物たちの写真を撮りたいということに信州にいられた。

朝飯を喜多郎さんと一緒に、続いて長野県環境保全研究所の研究所である陸斉（くが）ひとし



養生塾特集

老いから学ぶ「大逆転」のヒント シリーズ第2回目



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

「孤独」からの大逆転

「孤独」も大事なエネルギー

五木寛之さんの『孤独のすすめ』(中公新書ラクレ)という本があります。

「年を重ねれば重ねるほど、人間は孤独だからこそ豊かに生きられると実感する気持ちがますます強くなってきました。」

「年を重ねることに孤独に強くなり。孤独のすばらしさを知る。孤立を恐れず、孤独を楽しむのは人生後半期のすくく充実した生き方のひとつだと思っております。」

まえがきを読むだけでも、「孤独もいいものだ」と思えてきます。五木さんは私よりも四歳先輩ですが、いつお会いしても、彼のいのちのエネルギーははつらつと躍動しています。2007年から新聞に『親鸞』を連載しました。大仕事です。対談した時に「途中で倒れてもいい」という覚悟を話してくれた事をよく覚えています。

『親鸞』のときの覚悟にも感銘を受けましたが、さらに驚愕する

ことがありました。2016年に、ある講演会で一緒にすることがあって、講演会のあと喫茶店で一時間ほどお話ししたあと、彼が帰ろうと立ち上がったときです。

「ああ、そうだ。『青春の門』の連載が始まります」これには驚きました。『青春の門』は50年以前に週刊誌に連載され、20年以上も書き続けた超大作です。1994年に一区切りつけていますので、25年ぶりの再開です。どこにそんなエネルギーがあるのだろう。まじまじと五木さんの顔を見つめました。

このとき私は決めました。「五木さんよりも長生きする」自分のいのちのエネルギーが沸騰するのがわかりました。五木さんが亡くなってからさらに4年は生きる。ただ生きるだけでは意味がありません。五木さんのようにいのちのエネルギーを高め続けて生きるという事です。そして、猛烈な勢いであの世に飛び込んでいく。そんな決意がみなぎってきました。

五木さんは大変な人生を歩んできました。しかし、どんな苦勞もエネルギーに変えられる潜在力があるのです。孤独も彼にとつては大事なエネルギー源です。あの域に達することができたら、もう怖いものなど何もないのではないのでしょうか。

女房との死別を乗り越えて
さて「孤独」ですが、私の場合は孤独だと思ったことがないのである講演会の後、「先生は奥様を亡くされましたが、どうやって悲しさを乗り越えられたのですか？」

60代と思いきや男性が、救いを求めるように話しかけてきました。彼は何年前かに奥さんを亡くしたそうです。辛くて寂しくて、いつも仏壇の前で、奥さんの遺影に話しかけながら晩酌をしているというのです。私の女房の話をします。その日の朝、娘から電話がありました。「お母さんが死んでる！」娘が何を言っているのか、最初は意味がわかりませんでした。女房は体調が悪かったわけでもないし、死ぬなんて想像もしてなかったからです。冗談ではないことは娘の口調からわかりました。心を落ち着けました。娘にも落ち着くように言いつて話を聞くと、どうも心臓が発作を起こしたようでした。私は病院のスタッフと一緒に急いで駆けつけました。タクシーの中で考えました。「女房の死に自分はどう相對するのだろうか」

たぐさんの人の死を看取ってきた、自分なりの考えを本や講演で発言してきました。これまで語ってきたように、女房の死を受け入れることができたのだろうか。一抹の不安を感じながら目をつむっていました。

あるがんの専門医が、自分の身を「く」して大泣きしたという話を何かの本で読んだことがありました。そのとき、私は違和感を感じました。「患者さんが死んだときは淡々とお見送りができるのに、身内だと取り乱すというのは、旅立っていった患者さんたちに失礼なのではないか」

患者さんの死も身内の死も同じに受け止められてこそ、患者さんに寄り添った医療をしているといえるのではないかと思つたのです。日ごろ、死について立派なことを言っていた人が、いざ自分の死を目前にするとおろおろしたり錯乱する場面を幾度も見てきました。それも人間らしいといえますが、言ってきたこととやっていたことがあまりにも違うのは決して褒められたことではありません。正直、私も死を目前にすればどうなるのかわかりません。

これまで話してきたように、ラストシーンを見事に演じて人生の幕を引きたいと願っています。そういう意味では、女房の急死は踏み絵でもあります。涙があふれてきて泣くのも仕方がありません。そのときには我慢することなく、悲しみに暮れようと思つていました。そうならたらこれからの話の内容も変わってくるでしょう。自分にとつての死のあり方、意味を見つめ直すいいチャンスです。生を終えた女房と対面しました。かなしみは……ありました。苦勞ばかりかけた女房です。何もしてあげられませんでした。彼女は本当はこんな人生で良かったのだろうか。申し訳なかつたという思いもありました。しかし、それも一瞬でした。「またあちらの世界で会えるのだから、向こうへ行つてから謝ろう」そう思うとかなしいとさみしいという感情がすーっと消えていきました。

私が孤独を感じない理由

さみしさをどう乗り越えたのかと質問してきた男性には、私はさみしくないで参考なるお話ができませんとお話ししました。本当はもっと丁寧にお話しするべきだったのですが、次の予定も迫つていて、失礼なことをしてしまいました。私とは違って、奥さんを大事にしてきた証拠です。

しかし、いつまでも引きずつていては、亡くなった奥さんも後ろ髪をひかれて、あちらの世界へ旅立ちにくくなります。

肉体から離れたいのちの虚無へ帰るのが一番の幸せです。あまりにも遺族が悲しんでいると、その決心がつかせません。それで亡くなった方も残された方も幸せになれません。しばらく悲しんだから、「また向こうで会おう」と気持ち切り替える必要があるのではないのでしょうか。

私の家族の事情をお話しすると、女房は亡くなりました。二人の子供がいますが、二人とも私とは別に暮らしていますので、私は一人暮らしです。たまに食事をすることもありますが、それほど行き来があるわけではありません。二人とも独身です。だから孫もいません。

孤独になる条件はそろつていません。それでも、孤独を感じない私は鈍感なのかもしませんが、感じなくていい理由もあるはずだと思います。それを考えていきたいと思つます。

まずは、現役で仕事を続けているということがあります。月曜日から金曜日までは埼玉東川越市にある病院、東京・池袋のクリニックで診療をしています。土曜日と日曜日は講演会や会合であちこちに出かけます。

それに加えて、原稿の依頼もあります。毎日忙しく働いていてさみしさを感じる暇がありません。貝原益軒は、『養生訓』の中でこう言っています。「市民ともに家業をよくつとむるは、皆定養生の道なり」

武士も農民も職人も商人も家業に励むことが養生の道だということ。今の時代は職業選択の自由がありますので家業といつてもピンとこないと思いますが、大切なのは、ご先祖様に感謝して仕事に励むということ。自分の特性や能力はご先祖様から授けられたものです。それを最大限に生かして人に喜ばれるような仕事をすることだと思つます。そのことを念頭に置いて、若い時は若いなりに、年をとつたらとつたなりに、自分の役割を果たすべく、一所懸命に日々を過ごすことです。そうすれば人が集まってくる、さみしさをもちながらも楽しく生きられるのです。

ふたつ目は家族だけに依存しないということ。家族が仲良く暮らすのは大切ですが、家族がいれば孤独が解消できるかという

と、決してそうでもありません。家族は毎日顔を合わせるのとはなく、たまに会うくらいの方がいいと思つます。「定年になった亭主が毎日家にいるのがうつつとしくくてたまらな」と訴えてくる女性の患者さんがたくさんいます。

夫が仕事に出ているときは、顔を合わせる朝と夜くらいで、毎日が非常に快適だったのに、ずつとそばにいられると、夫の気配を感じるだけで気分が悪くなるというのです。それで体調も悪くなつたと病院に訪ねてきます。

夫の方も、疎まれていっているのは感じるでしょう。退職したら一緒に旅行でも行こうと思つていたけれども、奥さんにはそんな気はさらさらありません。夫婦間に溝ができる。子どもも、そんな気まずい関係の両親からは離れたがりです。一緒に暮らしていてもほとんど話をしなくなり。家族と一緒にいるために孤独が助長されることもあるのです。

それよりも思いついて一人暮らしをしてしまつて、月に1回くらいは家族で食事をするくらいの形だと、たまに会う分、新鮮さがある、いい家族関係が作れるのではないのでしょうか。家族に固執しないことで、人間関係が広がることもよくあります。一人で暮らしている、あれこれと世話をしてくれる人が出てきます。人とつながろうという工夫もするようになります。

飲みに行くときには、楽しく飲み食いできる人に声をかけます。家族がいて、仕事が終わつたらさつさと家へ帰るようなライフスタイルだと、そういう繋がりはほとんどなくなつてしまっています。

家族がいれば孤独ではなくというのには考え違ひです。家族がいてもいなくても孤独な人はいます。逆に、天涯孤独の身であつても楽しく暮らしている人はいます。

もちろん家族は大切にしてください。しかし、家族とはいってもいつもべつたりでは、逆に壁ができてしまつていくことがあります。人と人との関係は様々な形がありますので、家族外の人間関係にも喜びを見出してください。

参考文献
老いから学ぶ「大逆転」のヒント

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

2020年5月29日(金)～6月3日(水)

基調講演テーマ：免疫力を高めるには～病気になる心と体をつくる～

養生塾特別講義：いきいきと生きる

いのちの森水輪で5年間学んだこと 生き方働き方学校青少年



卒業生 富樫直貴



ここ水輪に来て早いものでもう五年が経とうとしています。

水輪での学びは自分自身にとっ てかけがいのないものとなりました。日々心を高める実習という名の訓練。自分自身の人生を練磨するかのごとく走り抜けた五年間でした。

僕はどうゆう状態でここ水輪に 来たかと言うと、それ以前に閉鎖 病棟で三ヶ月程入院していたこと もあって、やっと解放されたとい う境遇からのスタートでした。水 輪のみんなはその頃、温かく僕を 迎えてくれました。初めはここに 来たことを自分から望んでいたの にも関わらず、受け入れる事がで きなくて、一年間の中で四回も脱 走してしまいました。

その中でも特に印象深く思い出 に残っているのは、寒空の下、雪 の中を逃げた時のことです。その 時みんなは必死になって僕を探し て下さり温かい人達なんだなと実 感したのを今でも覚えています。 とにかく僕は問題児でした。みん なに苦勞ばかりかけて、今では本 当に申し訳なく思っています。

でもここ水輪には心から話せる仲間がいました。そうゆうところが水輪のいいところだと思っていました。僕が悩んだり苦しんだりしていた時も、真剣に話を聞いてくれたり、指導して下さり、内心とても嬉しかったです。今でも仲間達との思い出は鮮明に覚えています。どんな失敗も今では大切な財産です。時に厳しく時に優しく、みんな僕に誠実に対応してくれました。

なみに僕の好きなミニトマト栽培はビニールハウスでやりません。僕はミニトマトに限らず水やりの担当でもありました。それも水輪での畑実習では生きがいになっていました。

お客様からミニトマトが美味し いと言われ、嬉しかったこともとてもよく覚えています。

そして忘れてはいけないのが発送作業です。お客様に選別したお野菜を発送する作業です。選別は細かく行わなければなりません。黄色い葉っぱや斑点などがついた葉っぱは絶対に入れてはいけません。それをずっとやっていることもあって、かなり気持的には鍛えられます。一日の大半を発送作業で終わることもあり、なかなか大変な面があります。

そんな感じで一年を通して実習を行い心も体も鍛えられます。

それと館内実習を行う時もありました。館内実習は窓ふきや上ぶき、下ふき、ベッドカバー付け等を行いました。館内実習はお客様と直接繋がる実習なので結構緊張しました。それでも根気良く丁寧に行っていました。周りの方も楽しんで実習を行うことができました。

水輪の実習は特に今というこの瞬間を一生懸命に生きることから始まります。周りのみんなもそのことを教えてくれましたし、自分自身も実習をしていく中で徐々に体得していきました。

その他に印象深かったのは、読経と座禅です。読経は般若心経を読みます。初めは少し抵抗があったものの、慣れてくると次第にそのようなこともなくなり、すらすらと何も見ないで読むことができるところになりました。だいたい15分ほど繰り返して読むことで心が高まっていきます。

座禅もとても良いものです。これも15分ほどやるのが多いのですが、これをずっとやっているとなんか心地よくなっていい精神統一になります。呼吸法としてもか

なり効果が高く僕は好きです。

そしてここ水輪で一番に感謝しなければならぬのは、稲盛和夫さんの経営哲学や生き方、働き方を学ぶことができることです。京セラフィロソフィーを初めとして、いろいろな本で学んでいくうちに、これも心が高められます。日々行う勉強会では、大切なことをたくさん学ばせていただきました。人生仕事の結果を考え方×熱意×能力もすべて印象に残っています。勉強会をしなければきつと根無し草になってしまうでしょう。

それから喜多郎さんとの出会いも印象的でした。喜多郎さんからは太鼓を通して人間性を学びました。喜多郎さんとの出会いがなかったら今の自分はないといっても過言ではありません。火祭りでは一緒に太鼓でセッションもしました。

そんなこんなでいろいろなことがありましたが、なんとかやってこれました。時に実習を投げ出し てしまいたくなる時もありました が、それでもがんばりました。

僕は卒業してしまいましたが、ジヤネットさんやユール洋子さん、木下夫妻等出合いを大切に、ここに来たお客様が幸せになることを信じて僕はここ水輪を去ろうと思 います。今まで支えてくれた人達 みんなに感謝の思いを込めて、また新しいスタートを切ろうと思 います。

富樫直貴さん 生き働短歌特選

日々学び 自分の心 高めたい
有限の時 無駄にはしない
一人きり いつもこうして
生きるたび 自然と仲間 助
けてくれる

この命 何に使うか 考えて
明日につながる 生きてる証

今日からだ 気持ちの前に
押し出して 弱い心を 燃や
して進め

楽しさは 遠い幻想 夢の中
探した先に 答えなどない

種一つ 命が宿る 一粒に
指先からの 気を込め願う

試みは うまくいくとは 限らな
い どんな時でも 自分失わず

卒業生 上林航大さ
んが訪問されました

塩澤みどり先生
本日はみどり先生の愛情を12年ぶりに感じた日でした。あつた瞬間に抱きしめてくれたことや、「立派になったね」と言ってくれたこと、「今まで苦勞もいっぱいあっただろう」、「最高の贈り物だ」と言われたときには涙が溢れました。

水輪では多大な迷惑をおかけしましたが、僕は水輪で生活できて良かったと心の底から思っています。そしてその経験は間違いなく、高校生活や、自衛隊生活でも基盤となり、まさに人生の宝物です。僕はこの宝物をまた誰かに渡せるような仕事に将来は就こうと思っております。

本日は夕食の招待誠にありがとうございました。対応しきれず申し訳ありません。ですが、もっと輝いた姿になって、一緒に食卓を囲めることを確認しております！本当に本当にありがとうございます！
上林航大

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 12月29日(日)～1月5日(日)
2020年 第1回 7月23日(木・祝)～26日(日)



「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)
第61回 8月28日(金)～30日(日)

「脳と心の勉強会」
講師 久間 翔太 先生 (脳神経外科医)
2020年 第1回 4月4日(土)～5日(日)

「直観力養成講座」
講師 細金 勝治 先生 (感覚認知学研究者)
2020年 第1回 4月18日(土)～19日(日)
第2回 10月17日(土)～18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)
2020年 第1回 4月24日(金)～26日(日)
第2回 11月21日(土)～23日(月・祝)



「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)
2020年 第1回 5月29日(金)～6月3日(水)
第2回 10月23日(金)～28日(水)

「手作り野草酵素教室とヒルデガルトの植物療法・宝石療法」
講師 和田 雅子 先生 (自然療法家)
2020年 第1回 6月5日(金)～7日(日)
第2回 10月2日(金)～4日(日)

「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)
2020年 第1回 7月4日(土)～5日(日)

「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
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。