



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. 50

2020. Feb

令和2年2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)

## 新年を迎えて

公益財団法人いのちの森文化財団

代表理事  
塩澤 みどり



「令和」という年号となって初めてのお正月を迎え、心を新たにされておられること存じます。早いもので、私どもが飯綱に居を構えて40年という歳月を迎えます。この「いのちの森」に集う人々は、自らの意識を高めることを大切に、今日まで様々な学びを深めて参りました。また、大勢の方々のご支援を頂いて、その活動も進化し、現在では16棟の施設を運営するまでに成長させて頂いてまいりました。

一方、時代は経済、環境、生活政治も大きく変化し、きわめて不確定な時代を迎えています。この様な時代の変化に対して本財団の果たすべき役割とはどの様なものか、大きく問われている様に感じています。本財団の本部機能がある飯綱高原も、昨年は台風19号による大きな自然破壊もあり、長野市内においては100年に一度の大水害により、今だに避難生活を強いられる方がおられます。これらの自然災害を見ても、人間の傲慢な生きざまに対する天意の

反動ではないのだろうかとも思われます。そして、これらの問題の原因は自分ではなく、他者にあると思ってしまう人間の悲しい性を感じます。この時代を創ってきたのは紛れもなく「私達自身」であり、現代に於いて問題とされる政治的課題ですら「私たちが選んだもの」なのです。すべての物事を主体的にとらえ、自らの問題として受け止めなければ、最終的には全てが自分たちに返ってくることを自覚しなければならぬと思います。さて、今年の元旦の日の出の美しさは何年かぶりの神々しいものでした。この「美しい」という感覚を大切にしていけることが、本来の「和の心」であり、日本という国が守り続けてきた美意識なのではないかと思えます。

歴史を見ますと国内に於いても様々な争い事があり、武力を持つての戦いもいくつかが経験してきてますが、関ヶ原の戦いに於いても、信州に於ける川中島の合戦に於いても「大虐殺」と言われるような悲惨な戦いは極めて少なかったと聞いています。最近のある方の投稿では、織田信長による「比叡山の焼き討ち」についても、伝えられているような大虐殺の跡や大きな焼打ちによる跡は比叡山の改修に伴う発掘からは発見されなかったと伝えられています。確かに、第二次世界大戦における中国、東南アジア諸国や沖縄における悲惨な戦いや原爆による大量破壊殺戮は近年における大きな禍根として記憶にとどめなければならぬのですが、人間はこのような悲惨な出来事を本当に望んでの出来事だったのでしようか。

近年の映画など様々な映像はゲームのように殺戮や大量の虐殺もあちらの世界の出来事として、感覚を麻痺させてしまうかのような描き方をしていることに背筋の寒くなるような思いを致します。その虐殺を正当化するかのような為政者の発言についても、納得してしまふような風潮が流れています。長い人類の歴史に於いても果たして人類は本当に進化しているのでしょうか。戦争のための兵器はどんどん先鋭化し、大量破壊兵器は地球を10回も破壊させるところまで拡大していると聞いています。悲しい事と思います。私たちの世代は戦争を直接体験することなしに生きて来られた世代ですが、果たしてこのまま平和な世界が続くとは思えないような怖い予感が走ります。どうか、戦争や諍いのない社会であってほしい、人を騙したり、陥れたり、ウソの無い社会であってほしいと願いつつ、最近の世界や日本の政治の動きを見ますとその逆をいつているように感じています。令和の時代は、このような不遜な人類の在り方に対して、大きな怒りの反動があるように思えてなりません。しかし、この大きな負の流れに



2020年1月1日 撮影 初日の出

対して、一方では人類の良識が最後の1厘で大きな転換を成す時が来ているように思えます。いのちの森文化財団は現代社会において差別され、評価されない様々な障がいを持つ活動者や大きなウエイトを持つて取り組んできました。私自身の今年45歳になりました。一人娘も、出産時の医療ミスにより前頭葉脳損傷という最重度の障がいを負ってしまいました。しかしこの一滴のいのちを守り続けて45年の中で、様々な障がいを持っていく青年たちと日々葛藤しつつも30年にわたって共に生活しながら生きて合せてきました。卒業していった青年たちは600名近くになります。現在も30名の青年たちと24時間365日生き合せてこれた原点には、娘の存在が大きなこととしてあります。それが、それだけでなく「この子たちが次の世代を担う重要な役割を持つていくこと」を強く予感していることもあります。かつて近江学園の創始者であった系賀一雄先生が「この子らを世の光に」と言われたことは、その後の社会福祉の原点として強く心に残されています。「この子らに世の光を」ではなく、「この子らを世の光に」と言われている事の意味を捉えれば、「かわいそうなこの子たちに手を差し伸べる」という想いではなく「この子らの持つ深い人間性や魂の美しさに心を傾け、共感し、共に生きあう」という愛の想いこそ次の世代を作る大切な原点であることを示唆しています。

この系賀先生の思いは現代に於いても色あせることなく息づいていてと思います。いのちの森文化財団の原点はまさしくここにあり、生きとし生けるものすべてが仲間同士であるという「ユニバーサルユニティ」の理念は、ここから発しています。そして、単に今の社会で仕事ができる、働ける、生きていけるというところに留まらず、人格の完成と人間性の厚み、深さを求めつつ、そこに向かって自らを磨いていくことが、大きく求められているのではないのかと思います。最近、ある文学者の方が信州地方の新聞に大宰治の「走れメロス」についての文章を投稿されていました。私達の時代は大宰治の作品である「走れメロス」が青年期の必読書として読まれ、青春期の志を培った時代でしたが、この作品で描かれていく「信実」を求めると時代は遠くなり、最近「走らないメロス」の時代に切りつつあることにこの文学者は警鐘をならしています。メロスは走ることを止め、地面に横たわり、人間であることをあきらめかけるのですが、傍らに湧き出ている清水を飲んだ瞬間に「信実」に目覚め、再び走り出すのです。いのちの森文化財団もこの「清水」としての役割を果たし続けていくと思っています。新しい年を迎えて、本年は「教



水輪の青年たち

育文化事業の充実」をより一層深めて参りたいと思いを新たにしております。1月24日には前号でお知らせしました音楽堂、練習室、教会、会議室などを備えた施設取得の契約書が取り交わされ、正式にいのちの森文化財団所有の施設として稼働していくことになりました。また近日中にはシェアハウス1.000坪が取得となり、000坪が取得となりますので（既に半分は取得済みです）、高齢者生きがい創造事業も一歩前に進んだことになりました。さらに、「森のいずみ」の東側を少し下がったところに約50坪の「樹輪」と名付けた建物完成し、4月に竣工式が執り行われる予定です。加えて2年前に取得した「日輪」は昨年より改修がつづけられておりますので夏には竣工の運びです。本年は森のいずみ、しゅり庵が竣工して以来3年ぶりの大改修事業が開始されていますが、これもひとえにご支援頂いてまいりました皆様の想いが結実したものです。心より感謝申し上げます。ことしの8月11日は「いのちの森音楽祭」が喜多郎さんの演奏を中心に開催されます。大勢の方々のご参加をお待ちしております。本年は財団にとつては大きな転換点ともなる年ですので、理事、監事、評議員、心を一つにして取り組んで参りますので、どうか重ねてご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

・信実―まじめで偽りがな  
いこと。打算がなく誠実であ  
ること。またそのような心や、  
そのさま。信実な人柄。  
・真実―うそ偽りのないこ  
と。本当のこと。また、その  
さま。真実な気持ち。

# 21世紀における農業の課題

公益財団法人いのちの森文化財団

副代表理事  
**塩澤 研一**

農地所有適格法人  
(株)水輪ナチュラルファーム 代表取締役



近年、農業においては急速な改革が進んでいます。生産から販売まで、何れもIT、AIという近代システムを用いた部門からの急速な技術革新に連動した動きと言えますが、これはちょうど今から30年前に始まったコンピュータによる印刷・出版業界の変革と似たような様相を呈しています。

農業界に於いても生産者も様々なデータ分析し、情報を駆使しての生産活動に移ってきています。土と触れることなく作物が生育し、出荷される時代となっています。

宮崎駿の「隣のトトロ」に出てくるような田園風景はもはや昔のこととなってしまっているのでしょうか。

かつて、いのちの森の活動に関わっていた方が青年海外協力隊員としてパプアニューギニアに支援活動に行かれたことがあります。パプアの焼き畑農業にかわり日本の近代的な農業を教えるためでした。

彼は1年の活動を延長して3年間パプアに滞在し帰国後、いのちの森に報告に来られました。顔は

まさしくパプアニューギニアの顔になっており、ちよつと驚きつつ彼の話は大変示唆に富んでいるものでした。

「自分は日本の近代的な農業をパプアの人たちに教えようと思つて意気込んで行つたけれど、1年、2年、3年するうちに自分の教えようとしている日本の近代農業が本当に正しいことなのだろうか疑問に感ずるようになりました」との話でした。

パプアにはパプアの環境、歴史、生活があり、そこに外部から技術効率、経済性を持ち込んでみても本来の心豊かな生き方が失われてしまうことに気が付いたと言っています。

確かに現代における流通革命は、かつては食べることもできないものが口に入るようになったり、昨日とれた作物が次の朝にはシンガポールのお店に並んでいたりするほどのスピード化がされるようになったりと、すさまじい変化をきたしています。

しかし・・・しかし・・・何かしら心が枯れていくような一抹の寂しさを感じてしまうのは私だけでしょうか。

衣食住のなかでもっとも原点と言える食の問題は一次産業と呼ばれている農林水産業ですが、この最も生きることの底辺にある食の問題をしっかりと理念のもとに成り立たせていかなければ、人類そのものの存続にすら大きく影響して行くのではないかと思います。

農協が農家の生産活動のサポートを出発点としていたにも関わらず、現代に於いては国の政策の補完となり農業の振興については疑問になることも増えてきているように感じています。

1昨年、沖縄でスローフード日本の全国大会があった折に、沖縄の農業の実態についての報告がありました。ご存じの島豆腐もソーキソバも原材料は沖縄産のものではなくすべて県外や海外からのもの

のであることに大きな衝撃を受けました。作物はサトウキビ以外を生産すると農協からは補助金が出ず、自殺者も多数おられることが報告されました。

この沖縄の農業の再生が大きなテーマとなつての大会でしたが、似たようなことは他県に於いても大きな課題となっているのではと思えます。

流通における改革はもろろん重要な面もありますが、本来は自給自足、地産地消、旬彩旬消が基本であり、身土不二とも言われるように自分の住んでいるところで採れる作物が自分の健康を維持する上でもっとも必要なことであることは誰もが知っているはずだと思います。

一つの例としてキューバの農業が話題になることがあります。米の冷戦の中でキューバはアメリカからもソ連からも見放され、農業や化学肥料もない中でキューバの取つた政策は、いわばすべての人が家庭菜園で良いから自分の食べる作物は自分で作るというものでした。加えて専業農家の所得は大学教授並みに引き上げるといふものでした。

結果10年でキューバの農産物の自給率は100%となつたという話です。これに対してその後キューバを訪れた日本の国会議員さんたちの中から「そうはいっても生活の貧しさはどうなのだろうか・・・」という話が出たと報告されています。

これは先に書かせて頂いたパプアニューギニアの話と関連するのですが、生活水準と幸せ度という観点から考えると明らかかなことと言えます。

世界の幸福度指数について東南アジアのブータンではこの指数が世界一であるとの報告があります。生活に於ける経済的な豊かさや便利さが優先され、心の幸せ度についてはあまり語られることはありません。幸せは物質的豊かさ・便利さとは言い切れないとこ

ろに本質が存在します。このことは昔に帰れ、自然に帰れと単純に語ることでありませんが、人間の生き方、足るを知る、自然のエネルギと調和した生き方がこの爛熟した時代にこそ問われているように思っています。

現在10町歩近くを保有するいのちの森関連の農地では米、麦、ソバ、大豆などの穀物を基本として80種類の野菜やブルーベリー、りんご、プルーン、カリンなどの果物の生産を完全農薬不使用でおこなつており、また化学肥料や動物性の堆肥も用いず、圃場の残渣や落ち葉を3年かけて堆肥化したものを使用しています。

今後は、石油や電気に依存しない農機具の使用と保存にも力を注いでいきますので、最終的な到達目標は完全自給率の確保と、これを原資とした加工食品の生産を目指していきます。

そして流通は自らの生活圏を中心とした地域に於いての自給自足が基本であると考えています。交通網の発達した現代ですから、せめて国内に於いての食料の自給が基本であろうと思います。

もちろん機械化やシステム化も大切な要素ではありますが「生きる」という基本に立ち返れば、何が人間にとって幸せなことであるかを見えてくるのではないのでしょうか。

様々な情報をみていますと定年退職をしてから田舎に移住し、年金をベースにしながら農業に親しんでいる老夫婦の事が話題に上ります。

人間本来はこのような生き方を

求めているのではないかと思っています。しかし、すべての人がこのような生活が出来るわけではありませんが、21世紀型の農業の在り方に対する提言の一つとして受け止めて頂ければと思つています。

生産者が目指すもの(いのちの森で実践していることを参考に)

- ① 農薬、化学肥料、動物性肥料を用いない生産に取り組む。
- ② 多くの方は国産の農産物は安全と思われている方が大半と思いますが、実は日本の農産物は世界一の農業や化学肥料が使われており極めて危険であることを知りません。日本と中国産の農産物はヨーロッパの20倍以上の農薬が用いられており、アメリカの農産物ですら日本の4分の1ですから、国産の農産物は決して安全ではありません。今後アメリカやとりわけヨーロッパからの輸入が増えればこの農業に関する情報は広まってくるので、今から本格的な対応をしておかなければ国民から日本の農業は見放されることになってしまいます。いのちの森でとりくんでいますことは、世界の流れから考えますと、早急に転換していかなくてはなりません。
- ③ その土地に合う作物の選定
- ④ 日本は南北に長く、また標高も様々です。大半の作物が栽培可能ですが、現在は情報網が発達していますので、これらのラインを駆使して日本の農業の再生に取り組む必要があります。
- ⑤ F1種を用いない。固定種を育てる。
- ⑥ 政府のすすめている種苗法の改悪は阻止しなければなりません。農家がしっかりと意識を持ちモンサントの種苗を用いず、自家採集を進めなければならぬと思つています。
- ⑦ 雑草との共存を目指す。背丈の低い雑草(はこべなど)は圃場に残す。
- ⑧ 雑草は必ずしも敵ではありません。緑肥としての効能もあります。



水輪ナチュラルファーム 園地

し植物の循環に目を向けることが重要と思つています。

- ⑤ 畝の高さ、方向を土地の傾斜を見ながら考える。
- ⑥ 通常より高めの畝づくりが良いのではと思つています。また畝と畝との間隔も圃場の大きさにもよりますが広めにとるほうが良いと感じています。
- ⑦ 圃場以外からのものを圃場に入れない。
- ⑧ 自然の循環を考えますと圃場のなかに於ける循環が基本と思つていますが、最近では鉄分の補給など幾つかの技術が考えられていますので参考にしたいと思います。
- ⑨ 毎年作付けする場所を変え、12年に一回転するように図面化する。
- ⑩ 様々な考え方や技術もあり、連作は究極の栽培であるとの研究成果もあり、自然の流れからすれば連作は可能なのは当然のことと思つていますが、やはり品種も考慮しながらの対応が求められるのでしよう。先人たちの苦労が実りつつあるようにです。
- ⑪ 前記の場合に同じような種類に属するものは同じ作物と考えらる。
- ⑫ アブラナ科などは交配しやすいので注意する。
- ⑬ タネおろし、苗おろしの時期の判断と年間における収穫期の複数化を目指す。
- ⑭ 一年に1回の収穫ではなく数度の収穫が可能であれば挑戦していくことも大切と思つています。
- ⑮ 栽培技術を磨く。
- ⑯ この栽培技術は真剣に農業に取り組んでいる方が全国におられるので、これこそ最近のネット等も駆使しながら日本の農業の再生にむけて繋がっていくことも大切なことと思つています。
- ⑰ 農作業の流れをシステム化する。

やはり漫然と行うのではなく、システム化し見える化を図ることも大切な要素になってきます。頭の中にあるだけでなく、様々なデ

ーターを図面化するなり、様々な手法を用いて普遍化していくことも必要になると思つています。

⑫ 年間の作付け計画、収穫計画、販売計画を明確化する。

この事はとりわけ事業化する必要のある専業農家や農業生産法人に於いては当然のことですが、加えてスタッフの育成と情報の共有化も求められてきます。

⑬ 生産地域によってはハウス栽培も取り入れる。

作物によっては雨を嫌う作物もありますし、温度管理の必要なもの、収穫期の移行なども考慮してハウス栽培も取り入れていくことも良いと考えています。

⑭ 循環型農業の農業を目指す。

種苗の確保、食料の備蓄、災害を踏まえての対応も含めて自らの手で農業の再生を果たしていくための方法として大切な事と考えています。

⑮ 余つた農産物の保存や加工を工夫し、保存食や加工品の製造も手掛ける

小麦の乾麺、パン、ケーキ、クッキー、菓子など  
豆類・味噌、醤油、菓子など  
野菜・乾燥野菜、漬物、冷凍品など  
果物・ジュース、ジャム、乾燥品など

以上いろいろな手法があります。これらの事を単に技術として捉えるのではなく、農業に対する深い思いや願いといったところが根底にあつて推進していくものであろうと考えています。

人間の力では及ばない大自然の息吹を感じつつ「祈り」にも近い謙虚な取り組みが大切なのではないかと感じています。

パプアニューギニアの人々の生き方やブータンの人々の生き方の中に、農業に取り組み姿勢やあり方のヒントがあるように思っています。

感謝の想いを大切にこれからは農業中心とした生き方に心を砕いていきたいと思つています。

# 養生塾特集

## 老いから学ぶ「大逆転」のヒント

シリーズ第3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



### 「不安」からの大逆転 楽しい未来を想像すれば不安は消える

不安のない人はいないと思います。特に、高齢になってくるとさまざまに不安が湧き上がってくるようになります。

なぜ不安になるのか、考えてみました。不安というのはいかに「将来」に対するものが多いだろうと思います。「病気になるたらどうしよう」「お金がなくなったらどうしよう」「一人ぼっちになったらどうしよう」「認知症になたらどうしよう」「死ぬのが不安だ」。

でも、良く考えてみると、どれもまだ起こっていないことです。今はまだ元気で生活するだけのお金はあるし、一人じゃないし、認知症でもないし、生きています。なのに不安でたまらない。

起こってないことに對して不安を感じるのには、想像の世界にドキドキビクビクしているからです。だったら、想像の世界を変えてしまえばいい。もっと楽しい未来を想像すればいいのです。

先ほどお話ししましたが、私はとても楽しい死に方、死後の世界をイメージしているのです。死や死

後の世界にあまり不安を感じません。不安な未来を想像するから不安になるわけで、楽しい未来を想像すれば楽しくなつてきます。

「現実を考えれば、簡単に楽しい未来なんて想像できませんよ」そんな反論の声も聞こえてきそうですが、想像をするのに現実には必要ありません。外に発表する必要がないので、まわりからの非難も心配せず、安心して想像すればいいのです。不自由な現実の世界で生きていますから、イメージくらいは自由に広げてもいいのではないのでしょうか。

養老孟司さんだっと思ったのですが、死を考へることは知らない外国に旅に出るようなものだと思つていました。

どんな国でどんな人が住んでいるのだろう。生活はどうだろう。おいしい食べ物や珍しいお土産はあるだろうか。知らない国に行つて自分を変えるのではないか。こうした期待や希望が多ければ多いほど、不安や心配は減るはずですが、病気のことも孤独のことも死のこともお金のことも、マイナス面ばかりに焦点を当ててしまつたら不安が膨らむのです。末期がんになつて人生が大きく変わつて幸せに生きていく人もいます。一人暮らしを謳歌している人もいます。死は決して悲惨なこととは限りません。うらやましくなるような死に方をすることもできます。お金がなくても楽しく生きていく人はいくらでもあります。

起こってない未来をあれこれ不安に思つたところで、悪いことが起こるのを抑止できるものではないでしょう。それならできるだけ楽しいことをイメージして生きていこうが、私は思つています。楽しいことを思うかつらいいことを想像するはその人の癖です。癖を直しましょう。日ごろから楽しいことをイメージするトレーニングをしていこう、どんなときにも楽しいことが考えられるようになるように。イメージした通り

の楽しい未来でなかつたとしても、それは想像しただけのことです。責任をとることもなければ、がっかりすることもありません。うと思つて、また次の楽しい未来をイメージすればいいだけのことです。

### 私の不変を消した中国医学への志

海外旅行で思い出しましたが、一九八〇年に初めて中国へ行きまして、一九六一年に東大医学部を出て、外科医となりました。私の専門は食道がんでした。毎日のように手術がありました。私たちが若き外科医たちは、手術の腕を磨くことでがんを撲滅しようと張り切つていました。しかし、どんなに納得のいく手術をしても、そのうちの何割かの人は再発で病院に戻つてきました。再発すると手術での治療は難しくなります。指をくわえて患者さんが亡くなつていくのを見送ることもありました。外科医にとつては大きな挫折です。無力感にさいなまれます。

「どうしてがんが治せないのさ？」と、ずっと考え続けました。世界的に権威のある外科の雑誌で五年生存率がどれだけ向上しているか調べました。嘩然としました。五〇年前とほとんど変わつていないのです。検査技術、手術の方法、治療薬など、医学が進歩しているのは間違いないことですが、しかし、治療成績が上がらなければ意味がありません。「西洋医学だけではがんは治せないではないか」

西洋医学の限界を確信しました。もっと手術の方法が改善されて、いい抗がん剤が出ればがんは撲滅できると、多くの医師は考えていました。私はそうじゃないだろうと感じました。西洋医学は局部を対象とする医療です。悪いところがあれば切り取つてしまえばいい。病気の原因となる病原菌が見つかれば薬でやつつけてしまえばいいと考へて治療します。そういう医療は、一時的には症状を

改善させることができず、根本的な治療にはなりません。特にがんという病気が転移や再発があつて、手術や病果を取つて終わりというわけにはいかないのです。

私は問題のある臓器ばかりを見ているのではなく、臓器と臓器のつながり、生活習慣やこころの持ち方など、患者さんを一人の人間としてまるごと治療する医療が必要なのではないかと考へました。そういう医療とは何かと考へたとき、「中国医学だ」とひらめきました。すぐに中国の医学論文を探して、むさぼるように読みました。驚くほどの治療成績が出ています。興奮しました。中国ではどんながん治療が行われているのだろうと気持ちが高まりました。「よし中国へ行くぞ」と決めました。

当時、中国への自由旅行は解禁されていなくて、中国へ行くには招聘状が必要でした。私は仲間の二人の医師と、東京都の衛生局に訪中を願ひで許可をもらい、北京と上海のがん治療施設を回ることにしました。

中国に関する情報はほとんどありません。日本とはまったく違う社会体制だし、今のうちに豊かな国ではなかったのだから、どうしようもないのか、食事はどうなのか、不安、心配の材料はいくらでもありました。

しかし、私たちに「新しいがん治療の糸口をつかむ」という大きな希望と志がありました。気持ちが高ぶり、わくわくして出発の火を待ちわびていました。そんなかへ吹っ飛ばしてしまいました。

実際に中国へ行つていくつかの施設を回つたら、すばらしい収穫ばかりでした。どんなホテルに泊まつて何を食べたかなど忘れてしまつていきます。それよりもハリ麻酔を見学したときの驚き、気功のことを聞いたときの「これだ！」という感動。そんなことが残つていきます。

「未知の国である中国へ旅行する。何が起るかわからない」というところに焦点を当ててしまつと不安は募つてきます。しかし、「中国医学を勉強してがんを撲滅する」という大きな志が心の中に居座れば、不安は消滅してしまいません。私の頭の中は、がん患者さんたちが西洋医学の治療だけでなく、漢方薬を飲んだり、鍼灸の治療を受けたり、気功をして元気になるべくイメージで一杯になりました。そうなる不安が入り込めず、余念などなくなります。そういう経験から私はこう思います。病気になるのは不安になるのではなく、病気になることをしようと計画するといふのではないのでしょうか。ゆつくりと本を読むのでもいいし、懐かしい映画をたくさんみるのでもいいと思つています。

アナトール・ブロイヤーさんという「ニューヨークタイムズ」の名書評家は、前立腺がんが全身に転移して助からないと告知されたとき、「人生の締切がもうけられた」とときめきを感じて、亡くなるまでに「癌とたわむれて」(聖文社) という名著を書き上げました。ぎゅつと凝縮した人生を生きて亡くなりました。病気になるというのには「生は有限である」とことを実感するチャンスです。特になんか、人生に締切があることを突き付けられます。

限られた時間で何をするか。それこそ人生の総決算です。生きる醍醐味です。

一人ぼっちになつたらどうしよう不安になるのではなく、一人だからこそのことに目を向けるといいのではないのでしょうか。私なら昼間は本を読んで、夕方に下駄をひっかけ近所の居酒屋に行き、適当に飲んだり食べたりしたら家へ帰つて寝ます。

一人だから気ままです。誰にも気兼ねすることもありません。私にとつてはあこがれの生活です。できるかどうかはともかく、そういうイメージをすると、「一人になつたらどうしよう」という不安を、「一人だとこんなことができない」というときめきが消し去つてくれます。

「がんが治つて何がしたいか？」に目をむける

「養生塾」でのことです。食事のときに、一人の男性の参加者ご自身のがん体験を語つてくれました。聞けば大変な修羅場をくぐり抜けています。末期がんでぎりぎりのところまでいった方です。ビールをつぐと、うれしそうに顔して一気に飲み干しました。

「先生のあのひとで人生が変わりました」何を言つたのか私はずっかり忘れていたのですが、後日、ある集まりで彼に合つたとき、うれしそうに、大きく変化した人生について報告してくれました。

私は彼にこんな質問をしたのだぞうです。「がんが治つて何をしますか？」彼ははつと話を止めてくれました。「そんなこと考へていませんでした。とにかくがんを治すことばかりで頭がいっぱいでした。でも、先生に『何をしますか？』と言われて、ただ助かつたと言つて喜んでいただけのいいのかと思つていました。」

それまでは、ゴルフばかりをやつて遊んでいましたが、せつかく助かつたのだから少しは世の中の役に立つことをしようと、色々慈善活動を始めました。ビジネスでの成功ばかりを考へてきた人生でしたが、皆さんに喜ばれることがこんなにも嬉しいとは思つてもみませんでした。今まで以上に充実した毎日を送っています。そう言つて深々と頭を下げました。

「がんを治つて何がしたいのか」に躍起になります。手術を受けた抗がん剤をやつて、サプリメントは何にしようか、温熱療法もいらしなどなど、治すことをゴールに設定します。

しかし治すことばかりに目がいつてしまつと、「この治療法でいいのだろうか？」もつとほかにも方法があるのでは」と治療法にも迷いが出て不安ばかりが膨らんでいくものです。治そうという気持ちは大切ですが、同時にもう一歩先を見るのが大事です。

「がんが治つて何がしたいのか」ここに目を向けるとこころに余裕が出来ます。

やりたいことはいくらでもあるはずですが、「死ぬかもしれない」と追い込まれていきますからブロイヤーさんのように人生の締切を感じて、本当にやりたいことが見えてくる人もいます。

「がんが治つて何をしますか？」彼に何かを悟つてもらつために言つたのはありません。単純に思つたことを口に出しただけです。それを深いこととして感じてくれた彼こそあつたのです。ちよつとしたひと言から大きな気づきを得て、それを行動で示せたからこそ、彼はがんをきつかけにすばらしい人生を歩むことになつたのだと思つています。

不安は消せるわけではありませんが、不安の出所のちよつと先を見て行動することで、不安が軽減できるのではと、彼の話から、私は気づきました。

不安は消せるわけではありませんが、不安の出所のちよつと先を見て行動することで、不安が軽減できるのではと、彼の話から、私は気づきました。

不安は消せるわけではありませんが、不安の出所のちよつと先を見て行動することで、不安が軽減できるのではと、彼の話から、私は気づきました。

不安は消せるわけではありませんが、不安の出所のちよつと先を見て行動することで、不安が軽減できるのではと、彼の話から、私は気づきました。

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

参考文献  
老いから学ぶ「大逆転」のヒント  
海電社出版 帯津良一著

# 看護の本質を求めて 看護は人生の生き方そのもの

## シリーズ第1回目

### 故 馬場 昌子

愛知医科大学看護学部看護学科名誉教授

この話に興味や価値を感じていただけるならありがたい

皆様こんにちは。まあ、懐かしいお顔だわ。お元気ですか。ふふふ。今日は身内の家族の会だという事で、それならわたくしも大きい顔をして出席させていただきます。うと思っただけです。楽しみにして来ました。

そもそも、愛知医大が2000年に開校する、その二年前から準備室にわたくしは入っていたので、それで、第一回生が卒業するまで六年間ですね、看護学部でお世話になりました。

ほんとうにね、こんなことを言っただけかもしれないけれど、今まで一人っ子だった愛知医大を二人っ子にしたいから何とかつてくれって、わたくしは夫のようなドクターとか、つくろうとした人がいたわけじゃないのになぜか子どもが生まれて、二人っ子になって、それでどうしよう一回生が生まれました。この辺にいらつしやるのは一回生の方たちね。ふふふ。わたくしは、もうとにかく愛知医大にお世話になり始めたときは十六、七だったんです。もう普通、世の中は定年を過ぎていきますよね。そんなわたくしで、決心をしてくして、仕事を辞めました。今わたくしは七十八ですから、わたくしは

十八で看護師になろうと志したときから思いますが六十歳です。そのときわたくしは十八歳だったわけですね。

皆さんにとつて六十年前というのはどんなイメージなんだろう。わたくしが「六十年前に看護師になろうと思っただけです」と言ったとき、どんな感覚で受けとめられたんだろうというのがよくわたくしはわからないですけど、でも、とにかくそれから六十年前、もう看護師なんてやめたと思っただけ、もうやめちゃった時期が十年ぐらいあります。

でも、それから五十年ぐらいいは何かの形でかかわってきて、昔の看護と今の看護、もうほんとうに天と地ぐらいい違うのをこの目で見て肌で感じてきました。なので自分の体験したこと、見たり聞いたりしたことぐらいいしかお話しはできないんですけど、でも、それでもないとおっしゃってくださるの、何等かのそこに意味なり価値を皆さんが感じて発見していただければいいかな、そう思っただけです。

どんなお話をしようかと思っただけで、実は、愛知医大を辞めるときに最終講義をいたしました。たぶんホールでね。そのときのお話がわたくしの人生を振り返って話したかったので、そのときの話を書こうと思っただけです。自分で書いた原稿をもう一回引張り出してきて読んでね。それ以外の言葉でしゃべり出すと話がちがうところ飛ぶものだから、飛ぶとおもしろいんだけど。ふふふ。一回生の方は卒業なさるときでしたので一度聞いていらつしやるんですね。だから、申し訳ないなと思っただけで、でも、一回生が今六年目ですから、五年たつて今それを聞いてどうお思いになるのか、そんなことも期待してお話ししようと思っただけです。

お話を聞いていただいて、後で皆さんの考えも聞かせていただければ、そう思っています。

### 父を亡くして困窮した子供時代

じゃ、想像力をたくましくして六十年前のことをお話ししましょう。皆さん、今、一体お幾つなんだろう、もう中年の方もいらつしやるかもしれないけど、お若いので想像力をたくましくしないと分からないかもしれない。とにかく、戦後間もない頃の話ですからね。じゃ、スライドをお願いいたします。座っていいですか。聞かれますか。ちよつと暗いので原稿が読みにくいから間違えるかもしれない。ごめんなさいね。

わたくしは一九三二年に生まれました。びんとこないでしょう。昭和六年です。ご両親の方がもつともつと後に生まれていらつしやるだろうと思うんだけど、皆さんのおじいさん、おばあさんの年代だと思っただけがいいかなもしれません。

四つのおときに父を亡くしました。わたくしが生まれた年に、満州事変というのがあったんですけど、それから日中戦争というのがあつた。だから、生まれてからずっとわたくしは戦争の中を過ごしてきたんです。それで、十年間ぐらいいは、とにかく、世の中は戦争一色でした。

そして昭和二十年八月十五日、第二次世界大戦が終わりましたよね。日本が負けたわけですからね。この日を境にして軍国主義だった日本が民主主義国家を宣言した。世の中が、価値観が根底からひっくり返りました。わたくしは東京に生まれ育って、東京はもうまさに焼け野原でした。わたくしは戦争の五カ月前に疎開しましたけれども、わたくし一人がおばあちゃんとお疎開して、家族は東京に残つておりました。毎日毎日、疎開先で家族の安否を気遣つて、一

日とて気持ちの休まる日はなかつた。わたくしも、空襲を何度も何度も毎晩のように体験しましたし、友達も亡くなりました。通つていた高等女学校という今の高校の前身ですけども、五年間通つた高等女学校も丸焼けになりました。友達も亡くなりました。外へ出れば、ため池に死体が浮いていて、そういうような、そういう体験で、食べるものもありませんでした。そういう中に、戦災孤児の姿というの日常的な姿でした。そういう時代。

皆さんがちよつとイラクとか、アフガンとか、今の世の中を見ていてくださると、東京もあんなだったのかとお思いになることができないかもしれない。焼け野原と化した東京での戦災孤児の姿はもう人ごみはありませんでした。

大黒柱のいない我が家の生活は、非常に困窮していました。実は、長野県の大きな地主で、山があり、田んぼあり、畑あり、家屋敷ありという、そういうわりあいにも豊かな家柄だったんですけれども、でも、戦争を境に、不在地主といつて、住んでいないで小作人

からお米をもらつていて、そういう状況が改革されて、不在地主ということ、ほんとうにただのようなお金で小作人にみんな、田んぼ、畑をとられた、そういう時代でした。

ですから、多少まだ山やあれが残つていても現金はなかつたですね。父はいませんし、母は深窓の育ちで、女学校に通うのに運転手さんつきで通つていたという裕福な家に育つた母でしたので、外へ出て働くなんていう知恵はどこを探してもありませんでした。

四人きょうだいでしたが、兄を除いて女の子三人は当時新制度に切りかわつたばかりの高校、今の中学三年、高校二年、それを卒業すると同時に就職するという事になっていきました。大学は貧乏だから行けないという。兄だけは、男だけは大学に、わたくしの親類はみんな東大の卒業で社会的にも立派な仕事していた人なんですけど、だから大学に行く、しかも東大でなければというのが常識なんです。ですから、女の子はもう早く嫁に行くと、そういう時代でした。(次回へ続く)

**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)
- 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)

**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**

**「脳と心の勉強会」**  
講師 久間 祥多 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)

**「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)  
2020年 第1回 7月23日(木・祝)～26日(日)



**「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)  
2020年 第61回 8月28日(金)～30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。