



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. 51

2021. Mar.  
令和3年3月1日発行  
編集 小河源香織 千葉 彩乃

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)

（一）教育・文化に関する各種セミナーやフォーラムの開催  
（二）文化・教育に関する情報の



（一）教育・文化に関する各種セミナーやフォーラムの開催  
（二）文化・教育に関する情報の

（一）教育・文化に関する各種セミナーやフォーラムの開催  
（二）文化・教育に関する情報の

（一）教育・文化に関する各種セミナーやフォーラムの開催  
（二）文化・教育に関する情報の

（一）教育・文化に関する各種セミナーやフォーラムの開催  
（二）文化・教育に関する情報の

（一）教育・文化に関する各種セミナーやフォーラムの開催  
（二）文化・教育に関する情報の

「風の時代」に生きる  
公益財団法人いのちの森文化財団  
副代表理事 塩澤 研一



混沌とした令和三年を迎えました。長きにわたって人生を歩んできた中で、これほど不透明、不可解な時代を経験したことはありません。コロナ禍、米国大統領選諸外国の政権崩壊、金融世界のリセット、環境破壊と地球規模での変動など、まるで世紀の大転換を迎えているような様相を呈しています。加えてマスメディアとネット情報の真逆化など、何が正しい情報なのか怪しくなっている今日に於いて、しっかりと時代を見据えた一人一人の意識が問われています。

私達はこのような時代に於いて何を基軸として生きていかなければならないのでしょうか。公益財団としての原点に立ち返り、これからの方向について提言したいと考えています。

本財団の母体である「水輪の会」は「人類の意識の進化に貢献する」をテーマとして四〇年前にわずかに二坪の小さな「早穂理庵」からスタートしました。それは、様々な時代の変遷を体験してこつちで、まず自分自身の意識の進化を成しつつ、同時に人類全体の意識の進化がなされなければ「愛と誠と調和」を実現するという宇宙意識に繋がることはできないのではないかとこの問題意識があったからに他なりません。もちろん、大それた夢想をしてはいたわけでもありません。しかし、少なくとも隣に困っている人がいたら、悲しんでいる人がいたら人間の深いところから発する慈愛の心が湧き出てくるのではないかと、そして手を差し伸べ、共に歩むであろうという人間存在の根源に到る思いでありました。

それは、上からの目線ではなく自分もそのような立場になった時、素直に受け入れることができるといふ柔軟な心で状態でもあり、かく言う私自身が大勢の方たちの支援と応援を頂いて今日に至っているからでもあります。重い障害を背負ってしまった娘の早穂理も極めて多くの方たちの応援を頂いて一〇歳までしか生きられないと言われ、何度も死線を彷徨いつつ、この四月三日には四六歳の誕生日を迎えます。人は一人では生きていけない存在なのではないでしょうか。「孤独のすずめ」という本もありますが、それは逆にたくさんの方々の存在があった中で「孤独」なのではないでしょうか。この心の状態に至るには共に学び合い、育ち合い、支え合い、生き合う中でこそ培われるものであろうと思っております。そして、それは本来の教育・共育として体現していくであろうとの願いでもありました。

「いのちの森文化財団」はその実践の結果として社会全体の文化的価値と意義が醸成されていくであろうとの思いからのスタートです。

一五年経ち、今どれほどの事を成し得たのかと言えまざしく道半ばとしか言えませんが、世代生代の時期にもあり、この思いや理念が継承していかれることを心底願っているところです。昨年はホテルアルカディアさんが所有していましたが音楽堂の取得と改修、高齢者生きがい創造事業推進のためのシェアハウス建設用地の取得などを行い、当初計画した事業がコロナ禍に於いても着実に進展し、来るべく時代への準備を滞りなく完了することができました。これはこの財団の理念を支えて下さっている多くの方々のご支援の賜

物と心より感謝申し上げる次第です。さて、本年よりこの財団の事業をより進化させていくためにも地域全体の環境問題、教育課題についてもより一層のエネルギーをもつて取り組んでいく必要があると考えています。地域の再生は国の再生にも繋がります。人類の意識の進化に繋がっていくと確信しておりますので、気を引き締めて取り組んで参りたいと思っております。

コロナ禍の現在、本財団の位置する飯綱高原に於いても宿泊飲食業は壊滅状態であり、関連する観光資源も十分に機能しておりません。追い打ちを掛けるがごとく今季からスキー場も閉鎖され、閑散とした雰囲気も漂っています。本財団の企画していた事業もすべてキャンセルとなつてしまいました。だが、このような時であるからこそ事業のベースを見直し、施設のメンテナンスとリセット、新規事業に備えた環境整備を整えてきました。

音楽堂の整備についても音響電気系統の整理、トイレの新設照明器具のリセットなどを中心に行つてきました。二月には消防関係の点検と整備を行い四月からのオープンに備える計画です。この音楽堂・会議室・練習室・教会展覧のホールを活用した企画を従来の施設と連動させながら事業展開していく計画です。

この地域の特色として観光資源を基盤とした事業展開は従来も難しいところがあり、やはり本財団が掲げる教育文化の推進を中心にした地域の再生プランと連動した流れが求められていると考えています。またこの飯綱高原には50年にわたって子供たちの自然環境教育に取組んでいる「ピノキオ分館」があり、さらにグリーンパークの教育理念を実践している幼児

教育や小中学生のための学校教育を推進している飯綱学園があります。また飯綱山は修験道の山としてその奥に戸隠連山を控え、飯綱神社、戸隠神社がその文化的価値をも生み出しています。精神世界の長い歴史を持ち、そこに伝わる文化的遺産は目を見張るものがあります。さらに陶芸や染色、機織り、彫刻などを行つておられるアーティストの方々も活動しており、極めて学びの深い地域を形成しています。

本財団はこれらの文化遺産を学びつつ成人の方々を中心とした様々なセミナー・フォーラムを開催してきました。加えて自然農法の実践、社会復帰支援活動、コンサート活動なども四〇年にわたつて行つてきましたので、これらの活動の有機的な展開が課題となつていくことが望ましいのではないかと考えています。いずれも世代継承の時期を迎えておりますので個別的な視点を超えて地域全体、大げさに言えば人類全体の意識の進化を中心に据えた流が求められているのではないかと考えています。本財団として、今年度におけるより具体的な事業については夏頃には提示させて頂き、スタートしたいと思っております。

音楽堂については、昨年の八月一日に飯野幹さん、喜多郎さん、岡野弘幹さん、鹿島静さんによる「いのちの森音楽祭」を開催しましたが、本年の四月二十八日に正式にオープンする計画です。当面は四月より「自然観察会」「自然農法ファームボランティア」「野草酵素と植物療法」「自然オリエンテーリング」などを開催する計画です。また、音楽堂を活用した定期コンサートの開催も予定していますので、ご参加ください。

青少年の社会復帰支援事業の推進  
本年度よりいのちの森クリニック院長の井上弘寿医師に財団の理

事をお引き受け頂くことになりました。今まで理事を長年にわたりお引き受け頂いておりました山下洋子先生が家族の介護のため財団の事業への関わりが大変になられていたことから、任期満了を機にご退任されることとなりました。水輪の発足以来三五年にわたつてご支援頂いて参りましたこと、心より感謝申し上げます。

さて、現在コロナ禍に於いても課題を抱えている青少年に対する治療・カウンセリングについては今後継続して推進していく計画です。将来的に「いのちの森クリニック」は高齢者生きがい創造基金を活用し建設予定の「シェアハウス」に併設したクリニックとして開設していくことを展望しています。言わば教育・文化・医療・食・農・遊の総合的地域コミュニティとして再生していくことが望ましいと考えています。将来世代に対する責任制としてこの道筋をつけたいと考えていますが何れにしてもこの様な時期であるからこそ、将来を見据えた方向性を提示し、人類に求められているあり方、やり方を、誠意を持つて実践していくことが大切であると考えています。一方このコロナ禍に於いて、様々な精神的ダメージを受けておられる方が増えており、社会問題ともなつておりますが、これに対する対処という次元に関わらず、この世界的に広がっている出来事、歴史的、社会的な背景についても考察しておかなければならないのではないかと考えています。多くの医療関係者を含めて様々な提言をされておりますが、真摯に耳を傾け、次の時代を見据えた提言を行つていきたいと思います。

# 代表理事就任のご挨拶

公益財団法人いのちの森文化財団



代表理事 塩澤 みどり

令和三年二月二〇日に開催されました第一六回評議員会に於いて理事に選任され、引き続き同日開催されました第二九回理事会に於いて再度代表理事に選任されました。

一五年前に設立されました財団法人の代表理事就任以来八期に渡り代表理事を務めさせて頂くこととなりました。

### 役員紹介

細金勝治 久間久恵  
帯津良一 堀弘 遠藤昭  
鈴木雅晴 川野泰周

### 理事

代表理事塩澤みどり  
副代表理事塩澤研一  
小林計正 高野道隆  
早川明良 瀧幸好  
井上弘寿(新任)

### 監事

藤澤典広 田原敏明

### 顧問

特別顧問 依田巽  
鈴木重平 山本勇人  
細川佳代子 藍原繁樹  
巽信夫 二宮修  
増田美美

各分野の優秀な先生方、経営者の皆様が役員様としてご就任頂いておりますので、ご指導頂きながら頑張っております。

また、いのちの森クリニック院長をお引き受け頂いている井上弘寿先生に新たに理事として

【公益財団法人いのちの森文化財団】			
貸借対照表			
令和2年12月31日現在 (単位:円)			
科目	当年度	前年度	増減
<b>I 資産の部</b>			
1. 流動資産			
現金預金	487,428	3,334,928	△2,847,500
現金	294,105	2,677,287	△2,383,182
普通預金	193,323	657,641	△464,318
流動資産合計	487,428	3,334,928	△2,847,500
2. 固定資産			
(1) 基本財産			
基本土地	64,000,000	27,000,000	37,000,000
基本建物	3,900,000	1,500,000	2,400,000
基本定期預金	32,500,000	32,500,000	0
基本投資有価証券	87,386,640	87,386,640	0
(株)水輪ナチュラルファーム	12,386,640	12,386,640	0
(有)グリーンオアシス	75,000,000	75,000,000	0
基本財産合計	187,786,640	148,366,640	39,400,000
(2) 特定資産			
高齢者の生きがい創造基金資産(特定)	41,005,357	50,829,091	△9,823,734
青少年育成基金資産(特定)	2,031,746	12,891,910	△10,860,164
法人管理費指定資産(特定)	1,363,752	1,449,059	△85,307
特定資産合計	44,400,855	65,170,060	△20,769,205
固定資産合計	232,187,495	213,556,700	18,630,795
資産合計	232,674,923	216,891,628	15,783,295
<b>II 負債の部</b>			
1. 流動負債			
前受金	0	2,847,500	△2,847,500
流動負債合計	0	2,847,500	△2,847,500
負債合計	0	2,847,500	△2,847,500
<b>III 正味財産の部</b>			
1. 指定正味財産			
寄付金	44,400,855	79,702,937	△35,302,082
寄贈土地	64,000,000	0	64,000,000
受贈建物	3,900,000	△300,000	4,200,000
指定正味財産合計	112,300,855	93,666,582	18,634,273
(うち基本財産への充当額)	(67,900,000)	(28,500,000)	(39,400,000)
(うち特定資産への充当額)	(44,400,855)	(65,170,060)	(△20,769,205)
2. 一般正味財産	120,374,068	120,377,546	△3,478
(うち基本財産への充当額)	(119,886,640)	(119,886,640)	0
正味財産合計	232,674,923	214,044,128	18,630,795
負債及び正味財産合計	232,674,923	216,891,628	15,783,295

## 2020年度

### 事業報告と今後の計画

#### 音楽堂の改修事業

昨年一月に音楽堂を取得しました。音楽堂は二〇〇名ほど収容でき、ステンドグラスが配置された素敵な建物です。深紅のカーテンを音響調整のため三つの壁面に設置し、暖房機、二重サッシ、トイレの新設、照明器具のリセットなど一年かけての改修工事でした。喜多郎さんも一緒に外壁塗りをして下さり、大画面のスクリーンも提供いただきました。

青少年育成基金を活用した事業として計画されてきましたが、地域の教育文化事業の推進も踏むための施設として今後計画して参ります。

喜多郎さんがかつてシルクロードの音楽を作られた時に用いていたシンセサイザーをメーカーさんが復元されて新たに作られたものを八台ご寄附頂き、今後の音楽教育の一環として活用させて頂けることになりました。

また太鼓の練習も輪を広げていく計画です。この音楽堂には地下に吸音壁を備えた練習室があり、地下道を抜けると会議室があり、その奥にはキリスト教の教会づくりのホールがあります。

一〇〇人程入ることのできるホールですので、アコースティックの楽器の演奏や実際の結婚式などにも活用できるホールです。この施設の西側に四〇台ほど利用できる駐車場も作りました。

この地域はかつてはアスペン音楽祭なども開催されたり、鬼無里亭という美味いうどん屋さんがあり、散歩コースとしてもかなりグレードの高い地域でした。これを復活したいの思

いもありましたので、少しほっ

としています。今後の事業展開にご期待下さい。

四月二十八日午後五時からオープンコンサートを開催致します。この音楽堂の名前は「喜輪」と名付けました。命名はピノキオの園長・園原比呂史さんです。

看板は喜多郎さんが用意し、彫刻は園長の奥様の千鶴子さんです。当日は看板のお披露目もします。

#### 21年度の事業展開について

コロナ禍にあつて二〇年度は大半の事業が中止になってしま

い、講師の先生を始め参加を希望されていた方々には大変残念な思いをされたことと思います。

二一年度に於いてもまだまだこの状況は続くのではと危惧しておりますが、従来のインフルエ

ンザに於いては今回の様な異常なまでのマスクメディアの報道は

されておらず、また必ずしも正しい報道とは言い難い面もあり

コロナ禍の実態についてはあまり明らかにされておられません。

本財団としては十分な対応をしながらも事業の再開を進めていく所存です。当面夏までは自然との対話を中心に、野外における活動を主に開催していこうと考えています。

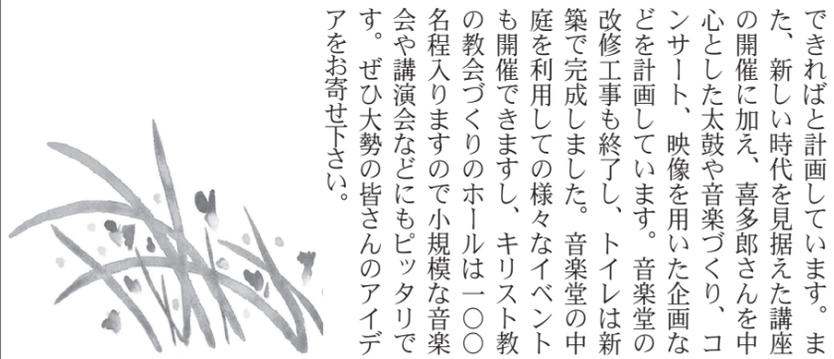


音楽堂の庭にみんなで茶を植えました。

夏からの計画は六月号において広報させて頂く計画ですが健康次郎先生の「氣功」や帯津良一先生の「養生塾」、川野泰周先生の「マインドフルネス」、久間祥多先生の「脳と心の勉強会」、宮島基行先生の「心の探求」、藤本司先生の「脳外科医に学ぶ脳

のお話-細金勝治先生の「直観力養成講座」なども復活し開催できればと計画しています。また、新しい時代を見据えた講座の開催に加え、喜多郎さんを中心とした太鼓や音楽づくり、コンサート、映像を用いた企画などを計画しています。

音楽堂の改修工事も終了し、トイレは新築で完成しました。音楽堂の中庭を利用した様々なイベントも開催できますし、キリスト教の教会づくりのホールは一〇〇名程入りますので小規模な音楽会や講演会などにもピッタリです。ぜひ大勢の皆さんのアイデアをお寄せ下さい。



## 森の音楽堂 『喜輪』 オープニングセレモニー

2021年4月28日(水)~5月5日(水) 参加は2泊3日~

高原のフレッシュな空気

大自然を満喫 戸隠神社参拝

詳細はチラシ参照 史跡めぐり等

学びあり、遊びあり、パーベキューあり薪割、農園、お野菜もぎ取り体験、食事料理体験、手伝いボランティア体験あり、野外の食事会や、太鼓・ジャンベなどの演奏体験、夜の瞑想、ファイヤーメディテーション、星空観察など盛りだくさんの企画をご用意しております!



### 4月28日(水)喜多郎コンサート

午後5時開演/オープニングセレモニー5時-6時

喜多郎コンサート6時-7時/水輪ファミリー演奏7時-7時半/祝賀会8時-9時半

主催 (公財) いのちの森文化財団  
森の音楽堂「喜輪」にて開催



# いのちの森クリニックにおける 治療の実践と展望

## 精神科医療の現状を踏まえて— いのちの森クリニック院長

精神科医 井上 弘寿



精神科医療の目的は、精神障害をもつ人が良くなるサポートをすることです。

しかし、現在の一般的な精神科医療では、「精神障害」にばかり目が行き、精神障害をもつ「人」に対する視点はなおざりにされがちです。「病を診て人を診ず」という状況です。ここでは、薬物療法に偏重した五分診療となっており、身体・精神・社会という側面をもつた一人の人間としての患者さんの「心」、生活や職場で起こった具体的な問題は、ともすれば診療に関係のない話として切り捨てられます。五分診療が生まれる背景には多くの患者さんが来院し、一人一人に時間をかける余裕がないという状況、また、多くの患者さんを診なければ医療機関の経営が成り立たないという事情があります。しかし、より根本的には、精神障害は単に脳の病気であるという即物的な疾病観、患者さんの心の問題や生活上の出来事を吟味せず解決法を薬の問題に帰着させてしまう姿勢が五分診療を可能ならしめていると思われまます。

このような問題意識から、いのちの森クリニックは、精神障害をもつ人が本心に良くなるための精神医療のモデルを築き実践する場として、巽信夫先生（元信州大学医学部助教授）を初代院長として二〇一一年に設立され、二〇一九年に筆者が院長を引き継ぎました。現時点では、理念と方針に賛同された、主に「生き方働き方学校」入所の方々を対象とする自由診療のクリニックです。

情報が得られることは当クリニックの強みの一つです。

## 精神障害は相互作用する 多因子が絡み合っている

精神障害の原因は未だ分かっていません。しかし、精神症状の基盤には、精神活動を司る脳を中心とした身体があることは確かです。脳や身体、およびそれに作用する物質は、精神における無意識（参考文献①）の領域を司り、意識にも大きな影響を及ぼします。例えば、精神医学的に何ら異常のなかった人が、自己免疫疾患に罹り、多量の副腎皮質ステロイド剤を服用することによって、躁症状や幻覚妄想などはつきりとした精神症状を呈することがしばしばあります（参考文献②）。

意識を含む精神に対し、脳や身体、およびそれに作用する物質の影響がいかに甚大であるかを物語る事例です。治療で用いる薬物も、脳や身体に作用する物質の一つであり、意識を含む精神に多大な影響を与えます。一方、意識を含む精神もまた脳および身体に大きな影響を与えます。意識を変えることで行動が変わり、脳や身体にも変化が生じます。例えば、意識的に運動をしようと、脳や身体に良い影響を与えます。運動には抗うつ効果があることも分かっています。精神の状態は、その方の感じ方、考え方、行動の仕方、対人関係の持ち方に表現されます。他方、行動や対人関係もまた精神の状態に大きく影響します。その方の感じ方、考え方、行動の仕方、対人関係の持ち方が長期間持続し、様々な状況において繰り返される場合、パーソナリティや発達の問題を考えます（参考文献③）。

精神障害の診断は陳述と行動、生活状況の把握から

精神障害は、一般的な身体疾患のように血液検査や画像検査のような客観的所見に基づいて診断することができません。患者さんの陳述と行動によって精神症状を評価し、生活や仕事の状態によって生活機能や職業機能の障害を評価することによって診断します。

当クリニックでは、ご本人からの十分な陳述による情報に加え、生活と実習を共にする看護師二名を含む経験豊富なスタッフの方々から、日々の発言、行動、出来事、生活や実習の状況についての詳しい情報を得ることによって、精神症状と生活機能・職業機能の評価を行います。ご本人に関する多角的で豊富な

要があります。さらに、個人における生活行為としての「活動」という次元、家族や社会に与えし役割を果たす「参加」という次元、物質的環境や人的環境の「環境因子」、個人の家族背景や価値観、生き方を含む「個人因子」の関わりも考慮にいれなければなりません（参考文献④）。

このように、精神障害とは多種多様な因子が複雑に相互作用しながら絡み合っている生じてくるものです。精神障害のもつ複雑さや不確実性に耐えられず、安易に単純化することは避けなければなりません。精神障害をもつ方を様々な角度からホリスティックに診ていくというのがいのちの森クリニックの立場です。

## 身体、精神、生活の全領域からのホリスティックアプローチ

治療の目的は一連の精神症状を改善し、生活機能と職業機能を高めていくことです。そのためには、脳・身体、精神・行動生活・仕事という全ての領域において治療およびリハビリテーションを行うのが最も効果的です。精神障害をもつ人を良くするという目的のために、ある領域における治療に偏らず、全ての領域からのアプローチを同時に並行で実践していくのが、いのちの森クリニックの治療方針です。

脳および身体に働きかける治療が薬による治療です。当クリニックは薬物療法に偏重しませんが、薬物療法も非常に重要と考えています。

## 薬物療法

精神障害は単なる脳の病気に還元されるものではありません。脳の病気（失調）という側面があることもまた揺るぎのない事実です。

例えば、うつ病や躁うつ病に薬物療法が有効であることは臨

床と研究に裏打ちされた確かな知見です。意識で全てをコントロールできるというのは、意識が肥大化した人間の傲慢な考えです。このような傾向は躁状態が先鋭化します。躁状態が引きつくと、身の回りのことすら自分でできない状態にも関わらず、「自分は全知全能の神である」と確信する現実離れた誇大妄想の状態に至ります。このような状態において薬は拒否されます。自分の力で治る、否、そもそもこの状態（躁状態）は病気ではない、と。しかしその意識とは裏腹に、躁状態にお薬は著効します。

このように、とりわけ薬物治療においては、意識のコントロールから外れる、より原始的な身体性の次元を重視します。

## カウンセリング

意識と無意識、行動、対人関係上の問題にアプローチするのがカウンセリングです。意識を変えようとするだけでは、無意識から来る考え方や行動を変容させることを目指します。どのようなカウンセリング手法を用いるかはその方の状態によりケースバイケースとなります。

認知行動療法という技法では感情が大きく揺れ動いたときに起る、ネガティブな考え方の癖を見出し、ポジティブな考え方で捉え直していくという意識的な訓練です。当クリニックでは、宿題として毎日の生活の中で一人一人に取り組んで頂きますが、自分自身でネガティブな考え方の癖に気づき、別の有効な考え方を提示することは必ずしも容易ではなく、カウンセリング場面でも認知行動療法を行っています。

精神分析療法は、その人の感じ方、考え方、行動の仕方、対人関係の持ち方、ひいてはこれまでの人生の背景にある無意識の部分に気づく（意識化する）

ことを通して、その方のこれまでのパターンを変容させていく精神療法です。従来の精神分析療法は流派による排他的な理論や手法がありますが、いのちの森クリニックでは、特定の流派に縛られず諸流派の理論を踏まえた上で、その方の成育歴、ご両親との関係、これまでの感じ方・考え方・行動・対人関係のパターン、現在の生活や実習における課題を丹念にたどって分析を行い、その方がもつ無意識のネガティブなパターンに気づき、それを自ら変えていくことを支援しています。

## リハビリテーション

生き方働き方学校における日々の生活・実習は、生活機能・対人関係機能・職業機能を高めていくリハビリテーションです。

リハビリテーション（rehabilitation）とは語源をたどれば、「本来の相応しい状態へ戻ること」という意味です。本来の自分、本来の素晴らしい「いのち」を取り戻すということです。「いのち」というのは、一面では身体、一面では精神、一面では人と人とのつながり（社会）、一面では個体を超えた大いなる生命（霊性）のことです。要するに、世界保健機関（WHO）が提唱する、身体的（physical）、精神的（mental）、社会的（social）、霊的（spiritual）な健康（四）を志向する、日々の絶え間ない実践が真のリハビリテーションであると考えます。

現在行われている精神科リハビリテーションは、実質的にレクリエーション活動であったりパソコンの操作法を身につけるような技能訓練であったりプログラムが一般的です。人間関係は、軋轢が生じないよう距離がとられます。

「生き方働き方学校」では、飯綱高原の静謐な自然の中、「生きること」に直結した規律正しい生活実践を全て自分達で行い自然農園での農業をはじめとする実習で「働くこと」の基礎を着実に身につけていきます。二十四時間、生活を共にする仲間との人間関係は濃密です。精神障害を良くすることはもとより「人が良くなる」ための真のリハビリテーションがここにありま

す。

ただし、精神障害が良くなる人が良くなるといっても、何か固定した理想的な状態があるわけではなく、時々刻々と移り変わるダイナミックな状態の中「絶えず良くなり続けていこう」とする不断の実践の中にこそ「改善」の実相があると考えます。

いのちの森クリニックおよび生き方働き方学校では、薬物療法、カウンセリング、リハビリテーションを治療における三本柱として、「精神障害をもつ人が良くなる」絶え間ない実践を継続していきます。

（二〇二一年いのちの森文化財団理事にご就任頂きました。）

参考文献

- 井上弘寿：精神の層構造——意識と無意識。いのちの森通信VOL.44: 1-2, 2018.
- 井上弘寿、加藤敏：ステロイド精神病の1症例における夢幻様状態(Ey)と夢様状態(Jackson)。精神科治療学 27; 1223-1231, 2012.
- 井上弘寿：パーソナリティ——人生の目的は人格を高めること。いのちの森通信VOL.45: 3-4, 2018.
- 井上弘寿：いのちの健康を育て——人間の身体、精神、霊性、社会をみつめて。いのちの森通信VOL.46: 1-2, 2019.

# 青少年育成のための 精神科医療の課題

RESM新横浜 睡眠・呼吸  
メデイカルケアクリニック副院長

精神科医 禅僧 川野 泰周



## 「自己肯定感」という大きな課題

近年日本において、若年世代を中心として「自己肯定感」の低さが指摘されています。平成三〇年に内閣府がおこなった一三歳から二九歳を対象とした調査によれば、「自分自身に満足している」と答えた人の割合は約四五%と、半数以上の若い世代が自らの現状を肯定できていない事実が明らかにされています。

アメリカ、ドイツ、韓国など他の先進諸国は軒並み七割から八割ほどでしたから、その差は歴然です。このことは日本の大型書店に配置された、自己啓発本のコーナーにも見て取ることが出来ます。本棚には所狭しと「自己肯定感をいかにして高めるか」というテーマについてのハウツー本が多数並ぶようになりまし。

私が都内の精神科・心療内科クリニックで外来診療に携わらせて頂く中でも、自分の存在価値を認めることが苦手で、いつも他者からの評価におびえ委縮してしまっているような青少年達が多く受診されるようになってきたことを実感します。

メディアでは、昨今の青少年達をとりまく環境が生み出す現象として、「いじめ」と「引きこもり」の問題を盛んに取り上げられるようになって久しい今日ですが、これらの問題に直接対応を迫られる学校教員や養護教諭、スクールカウンセラーといった専門職だけでは対応が間に合わない事態に陥っています。もち

## 心幹をつくるためのサンガ

この一〇年ほど、若い世代の人たちに、少しのストレスで容易に心が折れてしまいがちな傾向が指摘されています。まさに今、「心幹(しんかん)」すなわち心の根幹をなす、安定して柔軟性に富む人格を育む場が求められているのではないのでしょうか。

精神医学では「レジリエンス」と表現されますが、単に強固に立ち続けるコンクリートの柱のような心ではなく、まるで竹のように、強風にも逆らうことなくしなやかに受け流し、将来の成長の糧とすることが出来る心の在り方です。日本には古来より様々な武芸が存在しますが、そのほとんどが禅の精神性を汲み取って行われます。こうした武芸が、ボクシングやレスリングなど相手と力比べを繰り返す格闘技と大きく異なるのは、「自己」として通底していることです。

合気道では相手の攻撃をうまく受け流すことで、また柔道では相手が受け身をとりやすい方法で投げること、互いに傷つけないこと、敬い合いながらも心身を鍛錬することが出来ます。

いのちの森水輪では多くの青少年達が、それぞれの課題をもつて共同生活をしていきますが、その暮らしの根底には禅の教えが息づいています。様々な葛藤や悩みを心に抱きながらも、今ここに於いて取り組んでいる一つの作業や生活行為に、全身全霊で心を置くことを重んじる、まさに「生きるマインドフルネス」の体現の場です。昨今世界的なブームとなっているマインドフルネスは、自己啓発や能力開発といった目的でビジネス業界においても好んで導入する風潮が見られます。

しかし水輪で青少年達が実践している日々の暮らしはそれとは大きく異なり、仲間たちと互いを思いやり、励まし合う中で心を磨く、本当のマインドフルネスです。ブツダの時代から仏教においては「サンガ(僧伽)」と称して、ともに修行に励む仲間の存在が大変に重んじられてきました。一人孤独に岩山の上に座して瞑想する修行のイメージは後世に作られたものであり本来修行というものは、人と人との関わりの中で互いに深め合っ

てゆくものだったのです。このことは、仏教で最も重んじられる「三宝(三つの宝)」が、仏(悟りを開いた人)、法(仏の教え)そして僧(サンガ)の三つで構成されることからも明らかです。

水輪で暮らす青少年達は日々の暮らしに専心することを大前提としながら、時には皆で集まって互いの心の課題を見つめ合い、仲間の悩みや苦しみに対して最大限の助言を与え合う関係性を築いているという点で、非常に高い精神性を共有しています。何故ならば、同じことを一般の社会の中で真似ようとしても、プライドや肩書きが邪魔をしてオープンな対話が成り立つことは非常に難しいからです。

相手が勇気を持って自分のために指摘してくれたことを、「なんで自分より出来の悪いあの人に言われなければならないんだ」とか、「あの人は自分を下に見ているからそんなことを言ってくるんだ」といった考えが、容易に頭をもたげられるでしょう。

水輪で暮らす人々の関係性は非常にオープンで、一人一人が互いを尊重し合う思いやりを携えているために、対話自体が他者と自己とを成長させる力を持つのです。大自然の中で土を耕し、米や野菜を自給自足する暮らしの中で、「人は自然に生かされている」とことを知ります。そしてその心はやがて、「人は人に生かされている」ということへ

の気づきへと導かれ、感謝と思いやりの連鎖を生んでゆく。そんな力動が日々生まれる場所が水輪なのです。

## 真の修行とは「理入」と「行入」

現在日本でおこなわれている医療の枠組みの中で、こうした本當の心の成長、レジリエンスの涵養をもたらす治療法は非常に限られたものであり、たとえあつたとしても誰にでもそうした治療を受けられる体制には到底なっていない。とりわけ精神医療は都市部においても、地方においてもひびく迫っており、医師はものの五分か一〇分で一人を診察しなければ、殺到する患者全てに対応することができません。もちろん、今後医療体制が整備され、誰でも希望すれば手厚い医療を受けることができるようになることを願っています。

しかし、真に理想の心の治療とは、医師や心理専門家が一方的に患者さんに提供する性質のものだけではないと私は考えます。患者さん自身が、日々の生活の中で自ら主体的に取り組み成長してゆく方法を指南し、その努力を支えるという治療者の在り方もまた重要なのではないのでしょうか。

インドから中国に禅の教えを伝えた達磨(だるま)大師の「二入四行論」によれば、理入と行入、つまり智慧を学ぶこととそれを日々実践することが双方ともに有つてこそ、解脱への道が開かれるとされています。人の心の回復において最も強い力を発揮するのは、医師が処方する薬でも、診断書でも、心理検査の結果でもなく、患者さん本人の自己治療力です。その治療力を引き出すために必要なことは、自然との対話、自己との対話、そして良き仲間との対話に他なりません。

いのちの森水輪は、そこで実践生活を送る青少年だけでなくリトリートの参加者、宿泊に訪れた旅行者など全ての人を温かく迎え、静かな時間とともに生きる喜びを呼び起こさせる場所です。

全世界が一寸先の将来も見通せない不安の中にあるこのような時にこそ、ここに安息の地があることを、世界中の人たちに知っていただきたいと願っています。笑つて会える日は必ず戻ってきます。その時にまた、多くの人たちとこの素晴らしい地において、心通わせることができること信じ、私も今できることに一杯取り組んで参りたいと思ひます。



## 寄付頂きありがとうございます

- |        |         |
|--------|---------|
| 細金勝治 様 | 中塚絹代 様  |
| 小林邦一 様 | 鷲尾輝一 様  |
| 堀田由浩 様 | 藍原敏樹 様  |
| 岡崎昌三 様 | 藤原純子 様  |
| 金 秀成 様 | 二宮 修 様  |
| 鈴木信雄 様 | 小林夕香 様  |
| 三井和典 様 | 稲森節子 様  |
| 田原敏明 様 | 平井利枝 様  |
| 堀内章秀 様 | 瀧澤加奈江 様 |
| 秋山木工 様 | 後藤由紀子 様 |
| 斎藤一誠 様 | 佐々木佳子 様 |
| 白取節夫 様 | 安達かおり 様 |
| 徳田節子 様 | 曾我真美子 様 |

## いのちの森 野外企画

詳細はチラシをご覧ください  
二〇二一年四月二十八日(水) ～五月五日(水) (八日間)  
①フアームポランティア  
約一五、〇〇〇坪の広大な畑で私たちが一緒に、新鮮な空気を吸って野菜やハーブを育ててみませんか。

②飯綱・戸隠オリエンテーリング  
畑で汗を流したら、ちよつと散歩がてらにオリエンテーリング。飯綱・戸隠ならではのチェックポイント、野草を見つけながらゴールを目指しませんか。

③飯綱・戸隠文化遺産遊学  
自然の中で心も体もほぐした後は、現存する文化遺産へ。先人たちが残してくれた想いを巡りながら、歴史散策はいかがでしょう。夜は、音楽堂「喜輪」にてミュージックセッション。太鼓やシンセサイザー、ジャズンペなどお好きな楽器を手にとって、水輪の仲間たちと一緒に音とりリズムを楽しみませんか。ゴールデンウイーク中の二泊三日で期間中いつでもご参加ください。

【お振込み先】  
● ゆうちよ銀行振替口座  
〇〇五二〇三二四二一八一  
(一般寄附・企画会費用)  
● 八十二銀行 本店営業部  
普通 一四二二〇六一  
(高齢者基金専用)  
● みずほ銀行 長野支店  
普通 二〇〇三四三三  
(青少年育成基金専用)  
● みずほ銀行 長野支店  
普通 一九九一七九四  
(一般寄附・企画会費用)

【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①④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・電話等、寄附先①④をご連絡の上、お振込みをお願いいたします。

※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。)

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附  
② 「青少年の社会復帰と自立のための育成活動への寄附」  
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(一般寄附)」