



聖愛保育園の園児の皆さん

同じ地域に住んでも、放射能に

「小5の長男は、急にテレビなどを見て、放射能について心配になり『周りの大人(テレビの人)がいつも言っているから、僕たち福島の子どもは、大人になるまで生きられないんだね。大人になったら学校の先生になりたいから、僕は頑張って勉強をしているのに、大人まで僕たち福島の子どもは生きられないんだ』といって、毎日学校から帰ってきては泣きじやくっています。家族がいくら『そんなことないよ』と言ってもダメです。責任がない言葉の陰で、傷ついている子どもがいることをよく考えて、発言してください。わからないなら、安易な憶測で発言しないで、答えがきちんとわかってから発言してください。」

これは当市で、あるNPO法人が7月に主催した、医師の講演会に先立って、「放射能について心配なこと・知りたいこと・疑問に思っていること」を書いてください、というアンケートに、園児のお母さんが書いたものです。

小学5年生が抱いた、未来を奪われた絶望感や死への恐怖心を慮る時、このような事故を引き起こしたこと、豊かな自然を引き継ぐことが出来ない状態にしまったという、大人の責任の重さを感じずにはいられません。

～忘れない 3.11 東日本大震災～ 福島県南相馬市の今

遠藤 美保子

(社会福祉法人 ちいるば会
原町聖愛保育園 園長)

福島県は海に面している浜通り地方と、県庁所在地の福島市や郡山市がある中通り地方、会津地方に分かれています。原発からは離れた地方、距離的には原発に近い浜通り地方は、原発立地周辺を除いては中通り地方よりは線量が低くかつたが、津波被害もあつたところ、会津地方は被害が少なかったところ

対する考え方はそれぞれで、温度差があります。事故発生から時間が経過していることで、放射能から子どもを守ることに疲れを感じて、緊張から解放されたいという思いと、震災前の状況には決して戻れない現実との狭間で、一人ひとりがみな違った思いを抱いて、日々を過ごしています。

南相馬市では現在も避難している人が多く、2012年8月現在で、就学前の子どもは約3割しか住んでいません。このことが物語るように、子育て世代の若者が市外に流失して、各企業や職場では人手不足も深刻で、町の復興にも影響していると思います。

福島県は海に面している浜通り地方と、県庁所在地の福島市や郡山市がある中通り地方、会津地方に分かれています。原発からは離れた地方、距離的には原発に近い浜通り地方は、原発立地周辺を除いては中通り地方よりは線量が低くかつたが、津波被害もあつたところ、会津地方は被害が少なかったところ

当園では、子ども達の積算線量を出来るだけ少なくするため、戸外遊びを30分に制限しています。どれぐらいまでは安全・安心というしきい値がないので、安全を確保するための手段として、時間の短縮を決めました。外遊びと言っても戸外の草花や虫は触らない、砂や石、水などは使わないなどの約束事を決めていますので、震災前にしていた外遊びをそのまま、時間を短縮しただけではありません。しかしこのようにやっています

このような状況ですから、その中の生活は、様々な制限を強いられています。制限があっても果敢に以前の生活を取り戻そうとする人や、制限を忠実に守ってストレスを感じている人、この先の見通しが立たない時間が長くなるにつれ、もうこれぐらいいいと思つて…と自分の中で折り合いを付けようとしている人、と様々です。



積算線量を減らす為、外遊びは30分に制限されているとのこと



皆様からご支援頂きましたご寄付により、飯綱高原産の自然農法野菜を毎週被災地の子供たち約160名へお届けできました



食育の面から、園児たちにもお野菜に触れてもらっているそうです(この写真ではヤングコーンの皮をむいています)

放射線物質によって汚染された園庭は、2〜3cm表土を剥いで除染しました。その園庭に設置してある放射能モニタリングポストは、0.15μSv/hが(震災前は0.04〜0.06)平均です。園庭の除染は他に、樹木の剪定か伐採、固定遊具の除染か撤去、コンクリートを削る、インターロッキングの交換などを行ないました。しかし、門の一步外に出たところでは除染が全くされていない

現在と今後も最も心配されるのが、内部被曝です。内部被曝を避けるために「食」に関しては、多くの方々が神経を使う生活をしていきます。当園の保護者へのアンケートでも、水はミネラルウォーター、野菜は県外産と答えた家庭が殆どでした。当市の水道水の放射性セシウム検査結果は不検出になつていますが、野菜等も検査体制が随分整っているようで、検査済みのものがスーパーに並んでいるのですが、実際の生活では、アンケート結果のようになっていくのが現実です。

め、子どもたちが園外保育に出ていくことはありません。震災前によく遊びに行っていた園近くの里山公園は、寝転んだり虫を探したり、探索して遊んでいた場所が、一年半の時間の経過がある9月現在も、0.04〜0.06μSv/hの放射線量があり、少し離れた別のところは、1.0μSv/h以上のところもあります。

青少年育成公開講座のご報告

5月26日開催
松本 賢治 先生 (株)フラ
ワークス代表取締役)
テーマ「自分に矢印」



「これはチャンス」と感謝すること、考え方の大切さを改めて学ばせていただきました。私は、過去のトラウマからの決別、時間を進めることをテーマに日々生きております。苦しくなった時に先生のお話を常に思い出し、たとえ、今、感謝を心から言えなくても、形から入っていけば、やがて本心に心から感謝できるようになると、とても勇気が湧いてきました。「できる理由を言う天才になる」、「キリのよいところとは次の作業に入った2割ほど終わったところで休憩に入る」など、実際の日々そのまますかせることもたくさん学ばせて頂きました。(Nさん)

射線量があり、少し離れた別のところは、1.0μSv/h以上のところもあります。

病院や学校などの公共施設や私立保育園や幼稚園、通学路の一部など除染はされましたが、除染で取り除いたものを一時的に置く、

9月14日開催
中健次郎 先生 (気功家)
テーマ「気功と人間の本質」



私は家にいた時から、過去のトラウマにとらわれたり、幼い頃の日々を思い出しては、涙したり、物悲しくなったりしていました。今回の講座を聞かせていただき、過去にとらわれるのはエネルギーを使うことであり、前にも進めない。それに、いかに打ち勝つていくかが大事なのだと思います。中先生は、本当に目がイキイキとされていて、見ているだけで元気をもらえました。(Kさん)

6月19日開催
鈴木寛 先生 (ベッカ
ライ麦星 パン職人)
テーマ「環境保全とパン作り」



今日の講座は本当によかったです。心に響いてきました。等身大

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付金を募集しています

- ①「死を想いより良い生を生きる・医療と養生の統合・高齢者の生きがい創造事業」
- ②「社会復帰と自立のための青少年育成活動」
- 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・当財団の公益目的事業全般のために使用)」

※①～④の詳細は<http://inochinomori.or.jp>もご参照下さい

【ご支援の方法】郵便振替用紙をお使いの場合は、用紙に寄付先①～④を明記頂き、銀行振込み・電信振込みの場合は、財団事務局までメール・FAX・電話にて寄付先①～④をご連絡の上、次の口座までお振込みいただきたくお願い申し上げます。なお、本財団への寄付は税制上の優遇措置が適用され、所得税・法人税の控除が受けられます。

- ゆうちょ銀行振替口座 00520-3-42181
- 八十二銀行 本店営業部 普通 1093531

いずれも名義は「公益財団法人いのちの森文化財団」

帯津良一先生 (常津三敬病院名誉院長) 養生塾 8月



車座交流Q&Aではお一人お一人、帯津先生にじっくりお話を聞いて頂けます

「観」を真剣に考えたことはありませんでした。「死ぬことは生きること。その日まで、そしてコロッと死にたいものだ」などと思っていました。「人は旅人で、虚空から来て、虚空に帰る」というお話が心にストンと落ちて死への漠然とした不安から少し解放されたように思いました。(Aさん)

まず、納得のいくドクターに診てもらおうということが最優先であり、癌を克服される人々の数少ない共通点として病気になること、自分自身の人生を振り返り、生命を見つめ直して「感謝」の気持ちを持てる事が大事だと学びました。

「ときめき」を感じながら生活を送れるようにすることが大事なこと。ストレスはゼロではかえってダメ。人間という生き物は向上することにより大きな喜びを感じるの

で、癌の再発がある場合でも「生きがい」のある生活をするべきだと気づきました。(Yさん)

帯津先生のやさしい語り口に心がほぐれていくのを感じました。そして、自分が今まで病

毎食「最後の晩餐」と思っていること、この言葉が新鮮であり、驚きでした。

参加者の生の声に丁寧に答えていただく帯津先生の態度。通常の病院では考えられない対応。そして、他の方の質問の中に、自分が聞きたかったことも。誰もが本音を語れる雰囲気になり、心の中を全部出せる。良い企画でした。「死生



帯津先生から学ぶ白樺林での気功講座

～人生をよりよく生きる いのちの大学講座～

参加者の学びと 気づきの感想より

宮島基行先生
(高野山真言宗
阿闍梨)

心の探求 一般
若心経の真髓をひもとく 8月

宮島先生のお話はとても深く、初めて聞くお話も多く、これからの指針がまた深く広くなりました。有難うございました。

た。それから今回の奥社の気が素晴らしく感動致しました。最近の世情の波動が不安定で心がどうして仕方がない。そんならば今、自分の決めた原則を守って食事療法も続けていこうと思いました。(Tさん)

今回2度目の参加をさせていただきましたが、帯津先生の考え方、生き方は素敵だなぁと改めて思いました。しななければいけないではなく自分にとって自分がいいかいいと思うこと、うれしい、



きる範囲で努力していかうと決心しました。いのちの森は、とても気持ち良く、スタッフの方々の努力が伺えます。(Eさん)

初めての般若心経の学びは第1日目はなかなか分かりませんでした。2日目は戸隠神社にお参りした頃から少しずつお経が身に響くようになって、宮島先生が言われていることが、なんとなく少しずつつかめて来るようになりました。一つ一つ丁寧にお経の読み方、経本の取り扱い方を教えてくださって感謝しております。3日目に、やっとお経のことを唱えたり意味を学びたいと思うようになりました。少しずつ日常生活にお経を入れていきたいと思っています。(Uさん)

中健次郎先生
(気功家・鍼灸師)

気功合宿 9月

まったく知らなかった気功といのちの森を東京のヨガの恩師の先生に「行くといいいよ」と伝えられ、1週間前に決めました。家族のガン、息子のことこれからのこと、リセットもできるかと思ってきました。生きていくこと、学んでいくこと、真剣にやっていく事に何度かつかれが出ていました。2泊3日疲れるかと思いましたが、気功の力でしょ

うか、疲れません。今まで通りまじめに真剣にやっていっていいのだと安心できました。いやなこと苦しみもまだあります。でも安心できたので、たぶんしばらく大丈夫です。

すばらしいいのちの森の地、人生の師となつたいのちの森のスタッフの方達、気功という人類(?)地球の?)知恵?を少しふれさせていただいたおかげですくわれましました。中先生、ありがとうございます。どうかみなさま、お心もお体もくれぐれも大事に。たましいが輝く日々にありますように、

お祈り申し上げます。(Iさん)



中先生の気功実技講座

昨年、いのちの森で今まで抱えていた心の重荷を浄化していくきっかけとなった場所へ帰ってきました。「平安 愛 よろこび」と中先生に書いてもらった色紙の言葉を毎日ながめながら、少しずつ少しずつ本当の自分の源へ帰るようになって、1年でした。



中先生から学ぶ白樺林での樹林気功

宮島基行先生
(高野山真言宗阿闍梨)

日常断食 10月

久しぶりに訪れたいのちの森で変わらないものと変わったものを体感しました。スタッフの心遣いや丁寧に掃除されて清潔な館内居心地のいいソファや空の景色には安らぎました。そして増築された新しい棟やどこまでも拓かれた畑には感慨を覚えました。その様な心安まる環境から日常断食にもリラックスして取り組むことが出来たことに感謝をします。

宮島先生には断食を通して一旦とめて「新たに創る」ということを教えていただきました。新たに創るという言葉はとても響きました(今の私に)。

人は始めることを忘れない限り老いることはないという言葉を重ねあわせています。何もかも今のままで分母や土台とするのでなしに、また断ち切ってしまうのでもなく自ら一旦とめることで自分につながる新たな通信法を手に入れるというようなイメージがあります。

身体の声も心の声も聴き流してすごしている日々日常断食というひとつのメソッドをとり入れて生きたいと思えます。収穫までこの種を持ち帰ります。ありがとうございます。(Hさん)



宮島基行先生の日常断食講座

断食は、体の反応の仕方に発見が多くありました。最終日の朝とても立派な大便が出て驚きました。また機会を見つけて、滞在したいと思っています。(Yさん)

今回の「日常断食」は1日断食とかなり軽い断食であるやり易かったにもかかわらず、日頃味わえない、食べ物そのもののおいしさを味わうことができて良かったです。また断食を通じてリフレッシュすること、これから何か始める良いきっかけにもなりました。断食後の食事はいのちの森の食事を味わうことができて本当にいいセミナーだと思いました。おもむもおかゆも、普通の食事を全部おいしくいただきました。ありがとうございます。(Nさん)

企業・団体・個人の社会貢献に支えられてきた

「いのちの森文化財団」

「いのちの森構想」

ご支援ありがとうございました。これからもよろしく
お願いいたします。

「いのちの森文化財団」および「いのちの森構想」は、これまで、多くの企業・団体・個人の方々の社会貢献活動に支えられ現在の事業をさせていただいております。改めて、御礼申し上げますとともに、ご寄付・ご支援いただいた方々をご紹介させていただきます。紙面の都合上、前号と2回に渡り、(今回は個人の方々を中心に)ご紹介させていただきます(敬称略・順不同)。本当にありがとうございます。

藍原蘭科医院院長 藍原繁樹／炭平コンピュターシステム㈱代表取締役社長 愛甲宏明／アイテック代表 赤坂博史／(有)モンドール代表取締役安久井伸一／厚地えり子／㈱熱田本店代表取締役熱田民恵／安藤順一／石井チエ子／石川久代／石原彰子／石原健一／井田光洋／市川尚美／井出美美子／伊藤勇・栄子／稲森節子／岩淵一美／上野景子／上野裕子／植村啓子／植村順一郎・淳子／宇野厚子／サロン「ラピス」代表梅田和江／遠藤法律事務所遠藤昭／大井晃子／大石正子／大久保寛・愛子／(有)サンライズ代表取締役大久保守夫／太田はる江／太田寿美・謙司／大野金三郎・フミエ／大森鈴子／大山茂／岡幸子／岡田さな／奥村研三・由美／奥村富子／奥村／長田元行・千恵子／小野村昭治・茂子／カーンかおる・ズヘル／貝谷嘉彦／春日久子／葛野幸子／㈱マルエイ横浜支店支店長 勝野雅男／金田浩人／金山恒治・京子／上林稔・敏子／神谷真美子／川口和子／川本陽子／菅野茂／久間祥多・久恵／草野澄江／工藤美智子／久保村由樹・眞祐／熊野斐子／倉金博／黒井哲司／長野ひまわり幼稚園園長 黒木信子／黒田敏子／小池敏明／国分幹雄／小塚満野／小林薫／斎藤

誠／神原富喜／坂口由香／左治木順子／佐藤慎一・陽子／佐藤忠男・都志子／繁田忠男／杉中淳子／洲崎一雄／鈴木繁伸税理士事務所 鈴木繁伸／鈴木重平・佐代子／鈴木信雄・友美子／鈴木陽子／鈴木紀行／須田育／須藤美津子／寒川起佳／鷹巢理英／高野貞子／高野道隆／高橋久枝／高橋美香／藤原卓哉／竹内真弓／武田曉明設計事務所 武田曉明／武田繁典／多々内美知子／立花幹也／いのちの森クリニック院長 巽信夫／巽俊也／田中栄一・利恵子／田原敏明／㈱八十二銀行 元頭取 茅野實／千葉由紀恵／土屋陽一／堤邦枝・美奈子／寺内研吾／富田尚治／友野恵子／永井勝利／永富康修／中野節子／中本篤宏・寿賀子／中山典明／西村清子／二宮観光ぶどう園代表 二宮修／能見登志恵／野口平正／野口正之／配島正子／初鹿野ひろみ／平安堂薬局 薬剤師 長谷川育子／林秀昭／林陽子／平川慶子／平塚由利子／平野恵美子／深川武夫／深沢一政／福岡敏子／福田克

子／福田君子／福本美和子／福山健生・祐子／藤井須美子／長野園芸福祉ネットワーク代表 藤田政良／日本自然治癒医学協会会長 藤波襄一／古川美智子／古屋昌枝／星野精助／細谷皮フ科院長 細谷律子／希望クリニック院長 堀田由浩／堀内章秀／堀本志乃ぶ／本田八重子／前田勝彦・千壽子／間瀬能弘・愛子／松川栄一／松下則子／㈱ブラワーキッズ代表取締役 松本賢治／松本伸一／丸田優子／丸山孝二郎／丸山秀雄／見海千鶴子／三島丈英／三村靖子／宮内照子／宮澤誠／三好佳代子／村井恵子／守屋利江子／八木整形外科小児科医院院長 八木治／柳澤嗣子／山口正男／山下啓一・真美子／山下洋子／山野辺澄子／神之木クリニック院長 山本忍／山本三代子／湯川れい子／横田徳子／横山政美／吉谷靖／吉田利直／吉田美佐子／吉田龍恵／寄國誠司・淳子／若槻典子／鷲尾輝一・正子／和田千代／綿引芳朗・千寿子／Dear Worldのなかまたち

「定年から輝く生き方」

「高齢者のための生きがい創造事業」に向けての指針

定年になると、人は誰でも自分の来し方を振り返るものです。出世に乗り遅れた、社会的地位に縁がなかった、リストラや望まぬ配置転換をされた、会社での扱いが不当だった……。企業で働いてきた人は特に、どうしても競争社会の中での自己認識が強いものです。そういう価値基準ではなかなか人は満足・納得が行かないものです。

そこまでは評価は低くないが、自分の人生はこれといった際立った点のない、平々凡々なものだったという思いを抱えている人も多いと思います。

しかしたとえ人生が「挫折・失敗続き」だった人でも、あるいは「中庸」だったと感じている人でも、それは単なる途中経過での評価に過ぎません。

つまり、私たちは定年後、人生の終盤になってからこそ、その真価が発揮されるのです。そして人生の終盤に手にするものが本当に価値のあるものなのです。

出世も社会的地位も手放したときこ

そ、私たちは真の自分、あるがままの自分に立ち返ることができるよう。たとえ多少出世に乗り遅れても、辛酸を嘗め尽くした人生であったとしても、人生のファイナルを輝きで満たすことができれば、それこそが真の成功なのです。

つまり定年というのは、世間的な引退とはまったく逆に、ここからが人生の実りを得るための「起点」なのです。

私の理想とする人生は、最後まで内なるいのちのエネルギーを高め続ける人生です。いのちのエネルギーを高めて、心の豊かさ・品性を保ち、最後にゆるぎない心の安寧にたどりつくのです。目先の欲得などこれを不要として潔く捨て去り、何事にも動ずることなく、颯爽とした人生を送るべきなのです。



2012年～2013年

いのちの森文化財団主催事業

いのちの大学講座 (学長 帯津良一 副学長 巽信夫)

～生き方を深め、

人生をよりよく生きる～

がん患者のための合宿養生塾

講師 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長)

2013年 3月29日(金)～4月3日(水)

6月7日(金)～12日(水)

8月23日(金)～28日(水)

11月22日(金)～27日(水)

免疫力・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講座です。手術、サプリメント、代替療法、心の持ち方、その他どんな悩みにも帯津先生が直接お答えする車座交流Q&Aや気功実技指導、基調講演など帯津先生から学べる時間がたっぷりあります。2泊コース・3泊コース・4泊コース・5泊コースからお選びいただけます。

「いのち学」

講師 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長)

2013年 3月29日(金)～4月3日(水)

6月7日(金)～12日(水)

8月23日(金)～28日(水)

11月22日(金)～27日(水)

志高く、人を患者を尊重する言葉の在り方、帯津先生の存在そのものの在り方を学びます。本年度は特に帯津先生の40年以上にも渡る豊富な臨床実践例から「いまから始める養生訓」についても学びます。

心の探求

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)

2013年 1月12日(土)～14日(月祝)

ご要望をいただき、9月に引き続き、新春も般若心経を中心に学びます。

般若心経の真髄、生活の中での活かし方を高野山の宮島阿闍梨に直伝していただきます。また、あわせてご真言も教えていただき、日々の心のあり方や生活が良い方向に導かれるように、ご指導頂きます。

脳と心セミナー

講師 久間祥多 先生 (脳神経外科医)

2012年 11月10日(土)～11日(日)

脳と心の関係を探り、私たちの無限の可能性を探ります。また、意識によって脳と心

をどのように良い方向へ向けてゆくことができるのか、具体的にお話いただきます。脳と心に関するどんな質問も受け付けます。

気功合宿

講師 中健次郎 先生 (気功家)

2013年 9月20日(金)～23日(月祝)

気功・太極拳・家庭療法・瞑想法・心のあり方・東洋哲学・東洋医学等を指導されている中先生の気功合宿です。中先生著書：『病気が治る「気功入門」』DVDブック (マキノ出版)

青少年育成公開講座

各界第一線でご活躍の先生方をお招きし、青少年育成・自立支援の為の公開講座です。青少年・ご家族の方、どなたでもご参加いただけます。(参加費無料)

【2012年】

11月10日(土) 久間祥多 先生 (脳神経外科医)

11月15日(木) 山田研吾 先生 (公益財団法人自然農法国際研究開発センター)

12月 小林計正 先生 (元県職員)

12月17日(月) 山田研吾 先生 (公益財団法人自然農法国際研究開発センター)

【2013年 (予定)】

1月 プレンダ・デーヴィス 先生 (英国精神科医)

2月 宮島基行 先生 (高野山真言宗阿闍梨)

3月 早川明良 先生 (㈱ダイサン青果代表取締役)

4月 山下宗洋 先生 (茶道裏千家準教授)

5月 高野道隆 先生 (会社役員)

6月 巽信夫 先生 (いのちの森クリニック院長)

7月 内藤正明 先生 (京都大学名誉教授)

8月 宮島基行 先生 (高野山真言宗阿闍梨)

9月 中健次郎 先生 (気功家・鍼灸師)

10月 宮島基行 先生 (高野山真言宗阿闍梨)

11月 帯津良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長)

12月 田山重晴先生 (長野県立農業大学校特別教授)

集中内観セミナー【随時開催】

面接 塩澤研一 (日本内観学会会員)

自身の過去を振り返り、父、母などとの人間関係の中で、①お世話になったこと、②して返したこと、③迷惑をかけたことの3点について調べていきます。その結果、自分を客観的にとらえ、今後の生きるビジョンが見えてきます。

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)

生活と仕事を通して学ぶ。心の持ち方、人との関わり、志。人を導く立場の方に必要な資質・能力を身につけます。リーダーシップを発揮するために人格を磨き、人を引きつけ導く力をつけていきます。

こけ玉グリーンアートセラピー【随時開催】

こけ玉は私たちの心の風景を映し出し、元気を与えてくれます。出来たこけ玉は手入れをすれば何年でも生き続けます。指を使い土を練り、こけ玉をつくるプロセスを通し忘れていた大切なものに出会っていきます。

いのちの森の学校【随時受入】

知力・体力・気力を充実させ、人間力・仕事力・徳力・生活力を養い、若者の「働く」と「自立」を応援します。体験入学受付中 (2泊3日～)

いのちの森の音楽祭

12月 アーティスト ピアノ演奏家

シーズンチャレンジボランティア【随時開催】

つながりあおう、人と自然と大地といのち。ボランティア保険にも加入しています。

Webカウンセリング【随時開催】

財団では、Webカウンセリング事業 (無料) を行っております。

※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