



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. 26
2013.Mar.

平成25年3月31日発行
編集 山下 薫

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

深い所から目覚めた「志」と 次々と起こってくる「出会い」

人間は本当に不思議な存在だと思えます。ある時心の深い所から「志」が目覚めると、それを実現するのに実にピッタリな「出会い」が次々と起こってくる。余りにピッタリなので、何か「天」(宇宙大生命さま)が自分の生みだしたものを育てようと常に働いてくださると思いたくなります。私の場合、日本の敗戦をきっかけに、

①「世の中が変わっても変わらないものを自分の責任で見つけてそれを自分の人生の土台にしたい」という志、

②また中学入学日の母の「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」との一言で、「人の目を怖れず勇気を以て真実を求める」という願いが目覚めたら、次々と不思議な出会いが起こりました。(この2つの願いの目覚めこそ「ほんとうの自分」の目覚めの始まりでした。)

第一義 生きる上での原理、

中学3年のある日、親友のN君が私に言いました。「キミに一つ聞く。キミはどういう原理で生きている?」
「原理って何?」
「つまりキミもボクもこれから大きくなっていく。そこで進学とか就職とか結婚とか、右へ行くか左へ行くか判断をせねばならぬいろんな問題にぶつかると、その時右か左かを決める判断の基準



連載 『ほんとうの自分』とは?

志と出会い

～出会いによって目覚める
『ほんとうの自分』～

馬場 俊彦

(名城大学名誉教授)



「キミは正直
でよろしい」

になるものがあるはずだ。その基準が判断のたびごとにコロコロ変わったら、どういふことになる? 人生いづも行きあたりバツタリで、支離滅裂になるだろう。やっぱり一貫した基準がなくてはならぬ。その一貫したものを『原理』と言うんだ。私はハッと気づきました。「自分の求めていたものもこれだ!」と。ちょうどその頃上級生から「これを読め」と渡された本の中で、一言、深く心に刻みつけた言葉があります。「汝須らく第一義を求むべし」二の次三の次のものに振り回されるなど。これもまた心の奥底に響きました。

第二回

で行きました。先生の家は小さな家で本が一杯でした。「よう来た、よう来た、楽になさい」。楽にした途端、「ところで諸君、何しに来たか?」

驚きました。今思うと、少年たちにはまず「人生の目的意識」を目覚めさせようといふことでした。モジモジしていると、先生は、「いや、ワシはキミたちに良いことをしてあげよう」と待った。本を読む力をつけてあげよう。これからの日本がこの焼け野原から立ちあがって行くためには、キミたちのような若い諸君が、自分の頭でシッカリ物考える人間に育つて

くれることが大切だ。その為には第一級の本をシッカリ読む力をつける必要がある。ちょうど英語を習っているようだから、英語でしてあげよう。英語? と思いましたが、思わず「お願いします!」と叫びました。

まず最初に教わったのはジョン・ラスキンの読書論でした。著者の英知に触れるために一字一句丁寧に何回も何回も繰り返し読むことの大切さをシッカリ学びました。次にニューマンの大学教育論でした。その第一回の日、十数行進んだとき、先生は「今日はここまで。これ以上進むと諸君消化不良を起こすから。どうか、皆、分かってくれ。N君どうだ?」「はい、分かったと思います」「I君は?」「はい、僕も」「馬場君は?」「僕、よう分かりません」「どこが分からんか? 言うてみて」「あの、どこが分からんか? 言うてみて」「あ、どこが分からんか? 言うてみて」「あ、どこが分からんか? 言うてみて」

「どうですか?」
「キミは正直でよろしい。この本はラスキンの言う第一級の本、だからして何回も何回も繰り返して読んでほしい。何年かかっても構わない。著者の英知の少し



がつかめる本じゃ。一遍で分かったというほうが嘘じゃ」
「キミは正直でよろしい」
今思い出しても涙がこみ上げてきます。大抵の教師なら「キミだけは無理だな」でおしまいにしよう。しかし先生は、子どもの立場に立つて考え直して下さった。

「自分が褒められた!」この時、私の中に《何か熱いもの》が込み上げてきました。先生の一言によって「ほんとうの自分」のいのちが目覚めた出来事でした。
《自分中心の視点を捨て相手の立場に立つて考える。欠点と見えるものが実は長所の表れであることを相手に気づかせる。自分を見るにも同じようにする》これが現在の私の基本です。

大学の与えるもの

2年生になった時、他の3人はいろいろ事情でやめました。
「馬場君、一人になったのオ、どうするか?」一人だからやめる? 私は必死になつてお願いしました。
「先生、僕、もっともって勉強したいです!」先生は私をジッと見て「お前、やる気あるのオ、分かった、お前一人でもやる」と膝を叩いて言われました。有り難かったです!!
3年生のある日私が訳し終わった時、先生は「今日は一つも直す所が無い。ようこまでついてきた。キミはもう大学卒の力がついた」と言われました。ホント? ...何とその後、東海3県の大学入試の模試を受けたら英語は全受験者中1番でした。柴山教育の凄さ!

ニューマンの大学論は、「大学はただ単に沢山の知識をバラバラに詰め込むところではなく、世界と人生を出来る限り深く深く見、全体を一つの中心から見通す力、哲学を養うところだ。その哲学には次の効用がある。一、どんな問題にも対処する道が見える。二、不動心。三、(歴史の勉強から)未来を見通す予言力。四、自分と違う人を受け入れる包容力。五、宇宙と人

生を大調和の姿に
おいて観
想する
力——
これこそ
自分の人
生の土台
となるも
のではな
いか!
そしてそ
の哲学を一身に体現して堂々と生きて
おられる人が私の眼の前におられる
ではないか。何とかして大学というところ
に行きたい! という願いが私に生
まれました。



柴山先生のようにになりたい!

ある日、N君が言いました。
「馬場君、現代青年に最も欠けているものは何だと思おうか?」
「何、それ?」
「つまり、キミも僕もこれから大きくなる。大きくなったら、どんな人になりたいか、《あんな人みたいになりたい》と思う人、キミの身近にみえるか?」
「みえる! 柴山先生! でもあかんワ、先生、大学の先生だろ、僕頭悪いから」
N君は私をじっと見て言いました。
「キミでもな... 頑張ったらなれるかも知れんぞ!」嬉しかった。
志あるところ道あり、何と大奇跡! 大学に現役で合格、そして散々苦勞の後、34歳で先生と同じ名城大学の教壇に立つことになったのです。

ばばとしひこ 1932年岐阜県に生まれる。1951年東京大学文科一類入学。出世競争に驚き文学部哲学科に転進。修士修了するも博士課程不合格。前途に絶望。ある夜自殺寸前から立ち上がり、以後不思議な人生の展開を経験。1966年名城大学就職、理工学部で英語・哲学担当。同大学大学院総合学術研究科・経営学研究科、また愛知医科大学看護学部で人間学を講義。現在名城大学名誉教授。

はじめに

皆様ご存知の通り、子供のみなさん、大人にまで広がるひきこもりや、不登校、出社拒否、衝動性行爲、さらに社会的適応不全等といった時代的な現象が、年毎に加

速化傾向にあります。この傾向が、つながりを喪失した人間疎外の今日状況と深く関わっていることは、疑うべくもありません。

と同時に、これらの諸現象の背後には、種々なタイプの狭義のメンタル障害が、併存している場合も、少なくありません。

とりわけ、その軽度の場合、病理特性が見落とされ、しかも、通常心理の枠内で受け止められ、対応されがちです。

早期発見、早期対応は、身体の障害と同様、大切なアプローチですが、そのために、心の病への理解と相応の対応が求められます。

心の病の諸次元とその具体例

心の病に関しては、従来その原因にもとづき、心理的次元、身体的(器質的)次元、及び内因性次元(心身の次元を超えた、人間存在自体にまつわる領域)に大別されてきました。

今紹介では、諸身体疾患を原因とする意識障害、及び脳の器質的病変に基づく認知症等の明らかな器質的障害は省き、精神科領域の要ともいえる、内因性障害として、統合失調症、及び気分障害

「急増している心の病」への理解を深める

～つながり合う社会をつくるために～

巽 信夫

(前信州大学医学部助教授
いのちの森クリニック院長)



（躁うつ病）につき、まず、紹介いたします。次いで、心理的次元としての、不安障害(旧、神経症水準)、及び人格障害の代表例につき、述べてみます。

統合失調症

統合失調症の本態は、《現実世界との生きた接触の障害》にあります。換言すれば、心の皮膚(バリアー)が、病的に脆弱化し、自

己と他者

さらには自己内界(無意識層)との境界が、無防備となり、現実検討力に大きな支障をきたし、心の統制が困難となります。

その結果、次のような特異的症状に見舞われます。具体的には、大きく陽性症状(幻覚、妄想や、病的興奮、奇異な行動、脈絡に乏しい思考形式等)と、陰性症状(無為、内閉、混乱、情動や思考の平板化等)、及び最近では記憶力、注意力、判断力等、日常的情報処理に不可欠な認知機能障害も、改めて注目されています。

なお、意識活動自体は、清明に保たれていますが、上記の病的状態に関しては、その深刻さにも関わらず、自覚(病識)を欠きがちです。

経過上は、前駆期(睡眠障害を伴う心身の非特定症状)、初期(とりとめもない思考や記憶、空想等が独りでに浮かんでくる、自生体験等)、急性期、回復期(寛解期)に分けられますが、人によっては、人格活動水準が低下する慢性的経過に移行します。

なお、本症の発症は、自我機能の発現を求められず、思春期青年期が通例ですが、それだけにこの障害の根底に、自我機能の基盤ともなる、自己や世界に対する基本的安心感や信頼感の乏しさが、潜在しています。

気分障害(躁鬱症)

昨今の自殺率の増加に伴い、注目されている病態です。(その際、躁病よりもうつ病が、圧倒的多数です。)

気分障害の本態は、心身の生命エネルギー活動の病的な減弱(うつ病)と亢進(躁病)、及びそのリズム性の障害が、本質です。まず、うつ病では、自力では何ともしがたい病的な意欲、集中力、決断力等の減退、病的悲哀感や自責感、自殺願望、更には食欲や性欲の減退等が主症状ですが、同時に一般に、入眠は良好なものや早期覚醒といった睡眠リズム障害、そして午前中の状態悪化傾向と、夕から夜にかけての自ずとした軽快といった、日内リズム変動傾向も、特徴的です。

一方、とりわけ軽症の場合、頭痛や心悸亢進、胃腸機能障害といった自律神経支配下の症状が前景化し、その本態が見落とされがちで、仮面うつ病と呼ばれる場合も、少な



いのちの森に咲く花

くありません。一方、躁病ではその軽症例も含め病的多弁多動、誇大的言動や自信感が、前景化し、しかもその病状への自覚に乏しいのが、特徴的です。

なお、とりわけうつ病にあつては、現代型ないしは未熟型と呼ばれる軽症タイプが増え、注目されています。

不安障害、解離性障害

仕事やお役目上は、明らかに病的なエネルギー減退が伺われるものの、それ以外の場面(趣味の世界や休日等)になると嘘のように元氣を取り戻す傾向が伺われ、従来型うつ病に親和的な病前性格は、規範を大切にし、組織や社会に対する役割意識が高く、過剰適応ともいわれる几帳面さが共通でしたが、現代型の場合、周囲の環境条件に恵まれれば、受け身の安定しているものの、社会的秩序や役割意識に乏しく、個人生活的スタイルが優先し、それだけに社会的規範にストレスを感じやす

く、しかもその際、自責的になるよりも、他罰的(失敗などの原因を他人や環境といった自分以外に求める傾向)にすらなるといった特性もかがわれます。換言すれば、状況依存的で、真の主体的な問題解決能力や耐性に乏しいともいえます。

不安障害(神経症性障害)

人間が生きてゆく上で、不安はつきものですが、誰にも起こりうる不安を無意識的に回避、防衛(抑圧)する結果生ずる神経症性不安を、核とする障害であり、現実検討力や病識は保たれ、生命エネルギーも基本的に保たれています。

まず、《パニック障害》は、突然に強い恐怖感が襲ってくるパニック発作の反復からくる、生活機能

能の障害が特徴的(りんご)です。その際、同時に動機、息切れ、めまい等多様な身体症状と死の恐怖を伴いがちです。

その他、不潔恐怖等に伺えるようなら、その不合理性を十分自覚しながらも、同じ観念や行為に繰り返してらわれる《強迫性障害》や、対人的社会的交流に病的不安を感じる《社会不安障害》等が、代表的です。

解離性障害

最近、健忘(記憶障害)や逃走、多重人格、憑依、けいれん、混迷知覚麻痺等を主症状とする《解離性障害》が、改めて注目されだしています。

通常、人の意識活動や記憶、人格、更には知覚や身体機能は、その人なりの連続性やまとまりを保って機能しているのが、通例です。解離は、現実生活上の困難や不安に直面し、無意識的機能不全によって防衛(逃避)する心的機制が背景に伺えます。

人格障害

一連の幼児期からの養育過程に由来する、人格発達上の課題を基盤とする障害です。とりわけ、自己愛性人格障害、及び境界性人格障害が、代表的です。

自己愛性人格障害 誇大的万能感と称賛欲求、それを傷つけられることへの怒り、さらには、共感性の欠如が前景化するものの、外面の傲慢さとは裏腹に脆弱な自己感覚が潜在しているのも、特徴的です。

境界性人格障害 表面上は、衝動コントロールの脆弱さに由来する、自傷行為や過

量服薬、過食嘔吐、性的乱脈、攻撃的行動化、一過性の精神病症状等、その表現は多彩ですが、これらの病状は、状況により、易変しがちです。

大切なことは、その背後に、自己像と対象世界夫々において、正負両面を統合して臨む能力の脆弱性(悩み葛藤ができないこと)が伺えることです。

そのため、自己像や他者像は不安定で、近づくば飲み込まれ、遠のけば見捨てられるという不安を抱きがちで、かつ内的空虚感が潜在します。

関係

と同時に、相手方に対する、一方で非現実な理想化と、他方で価値の貶めといった接近で、人間関係

を操作分断化し、周囲に混乱を招く傾向があります。いずれにしろ、本来、本人自身が悩むべきところを、周囲が悩まされるという点に、その特性があるともいえます。

以上、今回は心の病の具体像につき紹介いたしました。次回では、心の治療やその対応に関し、薬物療法、個人カウンセリング、家族(合同)カウンセリング、グループミーティング(いのちの森での取り組み)につき、紹介させていただきます。

たつみのぶお・前信州大学医学部精神医学教室助教授、医学博士、長野県精神保健福祉センター医師、いのちの森クリニック院長。

● 青少年育成・自立支援 個別相談
相談者：塩澤みどり(当財団代表理事・心理教育カウンセラー)、久保俊宏(当財団事務局長)
アドバイザー医師：巽信夫(精神科医師、前信州大学医学部助教授、いのちの森クリニック院長)
対象：不登校、ひきこもり、ニートなどで悩んでいる本人および家族
内容：長年、青少年育成に関わってきた経験豊かなスタッフが相談に応じます。状況に応じ、精神科医の巽信夫医師にアドバイスをいただきながら、人間関係や日常生活のことなど可能な範囲で情報提供または助言を行い、必要に応じて、医療機関や支援機関、専門家を紹介することを通じて、自立支援・社会復帰支援を行います。
お問合せ：電話 026-239-0010

「青少年育成・自立支援個別相談」
「心の病とやさしい心理学」のご案内
● 合宿講座「心の病とやさしい心理学」
講師：巽信夫先生(精神科医師、前信州大学医学部助教授、いのちの森クリニック院長)
進行：塩澤みどり(いのちの森文化財団代表理事)
とき：第1回 2013年5月18日(土)～19日(日)
第2回 2013年10月5日(土)～6日(日)
内容：時代は大きく変化し、子供や青少年、新入社員の意識が激変しています。今の時代、常識の感覚だけで若者たちを理解することは難しい。現代の若者の心の状態と病についての講義とQ&Aです。子供のことで悩んでいる、気になる症状→片付けができない、昼夜逆転、人前で良い子を演じる、ひきこもっている、など。
お問合せ：電話 026-239-0010、
e-mail zaidan@inochinomori.or.jp

東日本大震災 2周年を迎えて

30年はお野菜を送りたい

(公財)いのちの森文化財団
副代表理事 塩澤研一

東日本大震災から2年有余の歳月が経ち、3月11日はその追悼式が日本全国で執り行われた。多くの方々が追悼の言葉を述べていたが、その中でも最も深い感動を与えてくれたのは天皇陛下のお言葉であった。

震災で亡くなられた方、親族や仲間を亡くされた遺族の方、身を投げ打って救助に奔走された方、支援の手を差し伸べた諸外国、あらゆる人々に対する心の底から哀悼の意を述べられた陛下の言葉はその深い精神性からにじみ出た真実の言葉であったと思う。

病床を押し度度も震災の現地に足を運ばれたことは多くの方々が知るところであり、ここ長野県の栄村にも陛下は足を運ばれた。政治家の通り一遍の血の通わぬ言葉とは異なり、心の奥にしみとおるお言葉であった。

この震災では様々な被害があり、その経済的な損失や、自然環境の破壊など言葉に尽くせぬ傷を残してしまつた。しかし何よりも悔やまれることは多くの人命(家畜やペットなどの動物、植物の命も含めて)が奪われてしまつたことだろう。

この震災で命を失われた方々とその家族、安置所で働く様々な方々やボランティアのかかわりなどを描いた映画「遺体」が時を期して上映されていた。阪神大震災でも今だにご遺体が見つからず苦しい思いをされている方々があり、東日本大震災でも2、5000名を超える方々が不明になつたままである。

この捜索に警察や消防団をはじめ様々なボランティアの方々や地道な努力をされていることは知る

ところであるが、誰を恨むこともできない不条理な震災に対して人間はいかに無力であるのかを思い知らされてしまった。人のいのちの尊さに対してこれほど思い知らされたことはない。

もちろん病氣や交通事故などで肉親を失つた人々にとつてもその悲しみは同様である。

私も1年ほど前、91歳になる母と父を亡くした。91歳という高齢だったから天寿を全うしたのだからと思つてはいたが、いざ亡くなつてみるとその悲しみは想像を超える悲しみであった。

人は誰でも悲しみや苦しみを経験するものであるが、震災のように突然目の前で肉親や仲間の命が奪われていくという経験は、心の奥に消えることのない深い傷を残してしまつたのではないだろうか。

この震災を風化させてはならないし、復興はまだまだであることを知つておかなければならない。多くの支援が求められており、その行動に多くの市民が取り組んでいくことが大切と思う。本財団においても福島県原産のすぐ近くにある保育園の園児にたいして自然農法で栽培した安全なお野菜を送らせて頂いているが、向こう30年は続けていこうと思つている。

もちろんその時まで私が生きていくわけはないが、そのような思いを世代継承していきたくと考えている。

この通信の読者の方々からも震災に対するご寄附を頂いているが、引き続きご支援を頂ければ幸いです。



本年も、福島第一原発から約24kmの位置にある福島県南相馬市の保育園に、信州飯綱高原産の自然農法のお野菜を支援致します

平成25年度 公益財団法人いのちの森文化財団 事業計画書

(平成25年4月1日～平成26年3月31日)

健康社会教育事業 (講座・講演・フォーラムの開催)
健康的な社会生活を送る為の講座の開催。ガン専門病院名譽院長の津津良一先生、気功の第一人者の中健次郎先生、高野山阿闍梨の宮島基行先生、名城大学名誉教授の馬場俊彦先生の講座を開催する。

- 養生塾 4回(6月7日～12日/8月23日～28日/11月22日～27日/26年3月)
講師 津津良一先生(津津三敬病院名譽院長)
講演・Q&A・食事の講座・心の持ち方・気功の実習など。
- いのち学講座 4回(6月7日～12日/8月23日～28日/11月22日～27日/26年3月)
講師 津津良一先生(津津三敬病院名譽院長)
講演・講座
- 気功合宿 1回(9月20日～23日)
講師 中健次郎先生(気功第一人者)
気功の実習・講演
- 心の探求 2回(8月30日～9月1日、25年1月11日～13日)
講師 宮島基行先生(高野山真言宗阿闍梨・南山流声明第一人者)
人間の心の根元を追究しつづけている宮島師の心を解く講座
- 日常断食講座 2回(4月12日～14日、10月)
講師 宮島基行先生(高野山真言宗阿闍梨)
日常生活にも取り入れやすい短期間の断食を体験し、心身をリフレッシュする講座
- 「本当の自分」講座 2回(日程調整中)
講師 馬場俊彦先生(名城大学名誉教授)
表面の殻を破り、いのちの深層を目標めさせ、発露させるものは何かを、深める講座
- 高齢者の生きがい創造基金
前期に引き続き、高齢者の生きがい創造する生涯学習事業(「死を想い、より良い生を生きる・生と死の統合」事業)の計画を実現するために、基金を募集する。

文化事業 (ワークショップ)
生体エネルギーと心の仕組み、日本文化の源流を訪ねるワークショップ

- 日本文化講座「わびさびの世界を味わう」茶道を学ぶ
4月 講師 山下宗洋先生(茶道裏千家準教授)

青少年育成事業 (環境保全と里山文化・日本文化の継承、意識教育講座)

- いのちの森青少年育成公開講座 (既開講座による公開学習会、前期と比べ開催回数を増やし、概ね2回開催する。)

多彩な講師陣による青少年育成講座。医療、音楽、建築、伝統文化、農業、経済、など様々な分野の学びをとおして心の成長を図る講座

【平成25年】

- 4月 山下宗洋先生(茶道裏千家準教授)・山田研吉先生(公益財団法人自然農法国際研究開発センター)12月まで連続講座
- 5月 高野道隆先生(会社役員)
- 6月 眞信夫先生(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 津津良一先生(津津三敬病院名譽院長)
- 12月 田山重晴先生(長野県立農業大学校特別教授)

【平成26年】

- 1月 ブレンダ・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 小林正先生(元県職員)

2.自然観察会と植樹 2回(5月・10月)
戸隠奥社教育 飯綱山清浄登山 講師 塩澤研一(いのちの森文化財団副代表理事)
信州の美しい自然観察会をとおして環境問題を考える講座と実習・清掃活動も同時に行う。
また信州の歴史と文化を学ぶ講座を開催。5月は飯綱高原のサクラの植樹。

3.コケ玉グリーンアートセラピー 随時開催
講師 塩澤みどり(意識教育カウンセラー・ケアリスト・いのちの森文化財団代表理事)
信州に自生する実生の植物の採集と観察。コケの観察と採集の後、アートセラピーとしてのコケ玉教室を開催する。

4.リーダーシップセミナー 随時開催
講師 塩澤みどり(意識教育カウンセラー・ケアリスト・いのちの森文化財団代表理事)
青少年育成講座の一環としてリーダーシップを養う教育カウンセラーによる実習

5.東日本大震災支援
東日本大震災支援のため指定寄付金を募り、被害が甚大だった東北3県(宮城県、福島県、岩手県)及び長野県栄村の教育委員会に寄附し、青少年の教育事業の推進を支援する。また、福島第一原発の事故の被害を受けている福島県南相馬市の保育園に、飯綱高原の自然農法野菜を支援物資としてお送りする。

6.青少年育成基金
近年うつ、ひきこもり、不登校の青少年が増加していますが、経済的事情により社会復帰や自立のための教育を受けることが困難な方が増えています。自立・社会復帰を果たしたいという希望のある方々には、できる限り自立できる段階までの教育を受けられるように基金を募集し、支援を行う。現状では、青少年育

公開講座や青少年育成・自立支援個別相談事業の費用に支出する。

自立支援・社会復帰支援事業
社会的に自立が出来ない青少年に対する支援活動。

- 青少年育成・自立支援個別相談事業
相談者：塩澤みどり(当財団代表理事・心理教育カウンセラー)、久保俊宏(当財団事務局長、カウンセラー)
アドバイザー：眞信夫(精神科医師、前信州大学医学部助教授)
対象：不登校、ひきこもり、ニートなどで悩んでいる本人および家族。
相談者は長年、青少年育成に関わってきた経験に基づき、人間関係や日常生活のことなど可能な範囲で情報提供または助言を行い、相談内容に応じては、医療機関や支援機関や専門家を紹介することを通じて、自立支援・社会復帰支援を行っていく。
- 「心の相談とやさしい心理講座」 2回(5月18日～19日/10月5日～6日)
講師 眞信夫先生(精神科医師、前信州大学医学部助教授)
塩澤みどり(意識教育カウンセラー・ケアリスト・いのちの森文化財団代表理事)
精神科医と意識教育カウンセラーによる勉強会
- 脳と心の勉強会 2回(日程調整中)
講師 久間祥多先生(脳神経外科医)
脳の仕組みと働きを学ぶことを通じて自立へのモチベーションを上げる講座
- 内観セミナー 随時
講師 塩澤研一(日本内観学会会員)
深く自分と他者との関係性を追求する内観療法を用いたワークショップ
3月4日から7月8日までのコースを設定
- カウンセリング 随時
講師 塩澤みどり(意識教育カウンセラー・ケアリスト・いのちの森文化財団代表理事)
- 自然農園実習とボランティアの支援活動
自然農園をとおしていのちの営みと繋がりを学ぶ実践講座
指導員 山下 薫(水輪ナチュラルファーム取締役)
指導員 江 隆太郎(水輪ナチュラルファーム 取締役)

情報提供事業 (環境問題を基軸に意識の啓蒙を迫る啓蒙事業)

- いのちの森通信の発行 年4回 4,500部 A3版4p
執筆 馬場 俊彦(名城大学名誉教授)、眞信夫(前信州大学助教授)、津津良一(津津三敬病院名譽院長) 他多数の執筆による環境に対する提言、心・脳の働きと人間の行動、などを通して「共生」への意識を高める啓蒙事業。

平成25年度 公益財団法人いのちの森文化財団 正味予算書

平成25年4月1日から平成26年3月31日まで (単位：円)

科目	予算額	前年度予算額	増減
1. 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
基本財産運用益	12,000	12,000	0
特定資産運用益	0	0	0
特定債権利息収入	6,000	6,000	0
受取会費	5,100,000	5,000,000	100,000
志願会費収入	300,000	300,000	0
いのちの森会費収入	1,500,000	5,000,000	△3,500,000
寄付金収入	1,200,000	1,200,000	0
受取寄付金等	500,000	500,000	0
受取寄附金振替額	1,000	1,000	0
震災支援指定寄附	8,620,000	12,920,000	△4,300,000
雑収入	0	0	0
受取利息収入	0	0	0
経常収益計	12,920,000	12,920,000	0
(2) 経常費用			
事業費			
通信運搬費(事業)	350,000	350,000	0
消耗品費(事業)	60,000	60,000	0
租税公課(事業)	350,000	350,000	0
賃借料(事業)	350,000	350,000	0
保険料(事業)	40,000	40,000	0
講師謝金(事業)	3,100,000	2,850,000	250,000
委託費(事業)	550,000	500,000	50,000
青少年育成講座謝金(事業)	1,400,000	600,000	800,000
広報費(事業)	700,000	450,000	250,000
いのちの森の学校家賃(事業)	1,200,000	1,200,000	0
教材費(事業)	100,000	120,000	△20,000
環境保全費(事業)	200,000	100,000	100,000
雑費(事業)	10,000	10,000	0
震災支援指定寄附支出(事業)	500,000	500,000	0
管理費			
通信運搬費(管理)	130,000	130,000	0
租税公課(管理)	20,000	20,000	0
手数料(管理)	50,000	50,000	0

平成25年度 公益財団法人いのちの森文化財団 正味予算書

平成25年4月1日から平成26年3月31日まで (単位：円)

科目	予算額	前年度予算額	増減
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
基本財産運用益	12,000	12,000	0
特定資産運用益	0	0	0
特定債権利息収入	6,000	6,000	0
受取会費	5,100,000	5,000,000	100,000
志願会費収入	300,000	300,000	0
いのちの森会費収入	1,500,000	5,000,000	△3,500,000
寄付金収入	1,200,000	1,200,000	0
受取寄付金等	500,000	500,000	0
受取寄附金振替額	1,000	1,000	0
震災支援指定寄附	8,620,000	12,920,000	△4,300,000
雑収入	0	0	0
受取利息収入	0	0	0
経常収益計	12,920,000	12,920,000	0
(2) 経常費用			
事業費			
通信運搬費(事業)	350,000	350,000	0
消耗品費(事業)	60,000	60,000	0
租税公課(事業)	350,000	350,000	0
賃借料(事業)	350,000	350,000	0
保険料(事業)	40,000	40,000	0
講師謝金(事業)	3,100,000	2,850,000	250,000
委託費(事業)	550,000	500,000	50,000
青少年育成講座謝金(事業)	1,400,000	600,000	800,000
広報費(事業)	700,000	450,000	250,000
いのちの森の学校家賃(事業)	1,200,000	1,200,000	0
教材費(事業)	100,000	120,000	△20,000
環境保全費(事業)	200,000	100,000	100,000
雑費(事業)	10,000	10,000	0
震災支援指定寄附支出(事業)	500,000	500,000	0
管理費			
通信運搬費(管理)	130,000	130,000	0
租税公課(管理)	20,000	20,000	0
手数料(管理)	50,000	50,000	0

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「高齢者のための生きがい創造基金(死を想い、より良い生を生きる・生と死の統合事業)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)」

※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。

【ご支援の方法】

▼郵便振替用紙にてお振込みの場合は、振替用紙に寄付先①～④をご記入の上、お振込み願います。

▼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)にて寄付先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
- 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」

●合宿講座「脳と心の勉強会」 ご案内

講師：久間祥多先生(脳神経外科医) 進行：塩澤みどり(いのちの森文化財団代表理事)

とき：第1回 2013年6月29日(土)～30日(日)

内容：講義内容より一部紹介→①意欲はどこからくるのか? 意欲と脳内物質はどう関係しているのか? / ②集中力はどうしたらつくのか? 集中している時、脳のどの部分が働いているのか? / ③共感する思いやる心はどこからくるのか? 共感という高度な能力は脳と心がどう関係して感じているのか? / ④切り替える力は どこからくるのか? 切り替えるとき、脳はどのように動いているのか? / ⑤欲望や怒りはどうしたら治められるのか? / ⑥利口な脳と愚かな脳の違いは? 他

お問合せ：電話 026-239-0010、e-mail zaidan@inochinomori.or.jp

青少年育成公開講座開かれる

平成25年3月18日(土)20日

講師 宮島基行 先生

(高野山真言宗阿闍梨)

『生活の基本と心のあり方』

この3月の青少年育成公開講座には、高野山真言宗阿闍梨の宮島基行先生に2泊3日の日程にてお越し頂き、「生活の基本と心のあり方」というテーマをもとに、生活の基本的なことについて深い意味と価値を掘り下げ、お教えいただきました。また、人間関係・仕事や人生に対する考えなど、どんな参加者の質問にも、真摯に丁寧にお答え頂き、大変感動的な講座となりました。参加者のご感想より一部抜粋し紹介させていただきます。

●先生のお話を聴き、これから食物と物に感謝をし、大切にすると、ということを実行したいと思いました。食べたくても食べられない、飢えて苦しんでいる人々が大勢いることを忘れず、何を頂くときも、残さず感謝していただきます。

また、物を扱うときは、その物に心が宿っているということを感じ、出来るだけ物音を立てず丁寧に扱います。

お話の中で、印象的だったのは、十善戒です。ものおしめ、むさぼらない、怒らない、間違ったものの見方をしない、これらを実行することは、少し難しいとは思いますが、間違ったものの見方をしそうな時は、十善戒を思い出し、自分を律し、そうならないようにしたいと思います。

その1ミリ、1ミリの積み重ねで、先生のようなお人柄に少しでも近づけることが出来るのではないかと思います。また、私は面倒臭がり、出来るだけ楽をしたいと思ってしまいがちなので、そういう怠惰な心が出来たときは、借金をしても良いのか、と自問し、楽な方を選ばないように自分を律したいと思います。(R・H)

●今回の講座に参加できたご縁に感謝です。自分の心の中にある素晴らしい



参加者の様々な質問にも宮島先生は丁寧に答えて下さいました

種を、養つていきたいと思ひます。わかりやすい言葉で、理解しやすかったです。

日々の生活の中で、私たちは、生かされている、どれだけの役に立っているか、エゴを捨てて、頭で考えすぎずに、感じられるように、先生から教わった生活のポイントを実践していきたいと思ひます。

道具を大切にすること、食べ過ぎないこと、よく噛んで食べることを、まずはやっていきたいと思ひます。それらを行うことで、心を育てていきたいと思ひます。心をしずめて、皆とつながれるように、無限にある気を、心を配ること、生まれたことに感謝して生きていきたいと思ひます。(T・I)

●宮島先生に「人生でどんなことが大切か」と、質問をされたとき、僕は、家具職人になるという夢があるので、「夢」だと答えました。それで夢があるのはすごく大切だとお話を聞いて、本当にこんなに大切なんだと思ひました。自分の夢に向かって、頑張りたいと思ひます。(T・O)

●今回の講義の内容を聞きながら、私のことを言われていると感じることが多くあり、腑に落ち納得できた事も多く、本当に感謝の気持ちです。

物にも意識があり、物に思いやる気持ちを持つというお話をされている時、物の細部の細部まで、先生の物への思いが届いているように感じ、とても繊細な意識で今、ここに本当に深く集中されているのだと思ひました。一つひとつの事、物、人に対し、本当に丁寧に大切にすることを、時間を、気にして、あせる、という事の多い意識を、ひと呼吸おいて変えていきま

す。

食に対しても、動物、植物に死んでいただいて、私たちは、生きています。という別の角度からの見方は、非常にシヨッキングでした。人間の都合で残り物を捨てたり、腐らせてしまったりすることが何てひどい事なのかということに染み入りました。そういうことをしている、食べ物から生まれ、その料理を食べた人は不健康になるなど、食に関わる人間として、本当に心がひきまされる思いでした。(C・W)

●宮島先生のお話を伺い、心のあり方、生き方についてとても考えることが出来ました。心の中に良い種をまき、良いことを言い続け、継続させる練習をすることで心が良いものになる。辛くても苦しくても、いずれかは変化する、そのままではない、泣いたままでは、人生生きられない「諸行無常」(状況は変化する)。

小学生のときに国語の時間に習ったのを良く覚えています。この言葉の中に深い意味があることに大変驚きました。私の人生の中でこの言葉を心にすれば、生き抜いていけると思ひました。(A・H)

●今回の講座に参加し、日頃気づかぬことや、当たり前と思つてしまつていたり、周りに存在するものの価値や、それに対する感謝の心など、学ばせていただきました。

食に関して、食事中も宮島先生から色々お話を聞かせていただき、私達の食べ物となる生き物だけでなく、キャベツにくっついていて、虫もその命を奪つて、食事を頂かせていただいていると考えると、無駄にすることはできないと思ひました。(Y・I)

●先生のお言葉、全てに重みと深さを感じました。何をすることも心のあり方がベースなのだ、とつくづく実感しました。お食事を頂くにも、自分の中にいる仏様・神様にお供えするという気持ちで頂くことよって、自然と食べ物も美しくなると思ひました。そして、食べ物に感じてのマナーで教えて

いただいた、食材も丁寧に切ると聞き、厨房で意識的に、切らせて頂いていると思ひながら、丁寧に切つたら、今までで一番、お野菜が生きています。光っているように見えました。あらゆることに意識的になる、そして興味を持つことが、全てうまくいくコツなのだと思ひました。全てが修行、歩き方、座り方、聞き方、何事も自分を鍛える、高める術として、関わろうと思ひました。関わりを意識的に持つことで、あらゆるものとのつながりができ、自己を深めることにもなるのだと思ひます。

最後に、自分の甘えに負けては絶対にいけないと、強く思ひました。先生のおっしゃっていた前準備、先を読むイメージを意識的にすること、場数をふみ、今やっている接客の仕事の中で、おもてなしが出来る心に成長したいと思ひました。(R・K)

●「人生は諸行無常」というお言葉がまず、心に入ってきました。今、苦しめても、ずっと苦しいわけではなく、状況は変化する。特に気分や心は変化しやすい。1秒たりともじつとしていない。ということはその時、その時でいるんなら進んでいくことが大切なことと分かりました。

人には意思の力で訓練できる。たわいもないことをきちんとやり、決められたことをきちんとやる。それが習慣となつて、良いクセがついていく。一つひとつのことを雑にやらず、丁寧にやることよって、人間が練り上げられていくのだと分かりました。(A・H)



宮島先生に心を整える呼吸法と坐禅を指導して頂きました

2013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~ (日程は変更になることがあります)

「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(木)
6月7日(金)~12日(水)
8月23日(金)~28日(水)
11月22日(金)~27日(水)

「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(木)
6月7日(金)~12日(水)
8月23日(金)~28日(水)
11月22日(金)~27日(水)

「心と体を強くする養生365日の教え~生老病死のホメオパシー講座合宿」
講師 帯津 良一 先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2013年7月11日(土)~13日(月祝)

ホメオパシーは、副作用のない安全安心な治療法としてここ数年、日本で大いに注目を浴びている治療法です。最近では「エリザベス女王の健康法」として紹介されて話題となりました。この講座では、自然界のあらゆるものを媒体とした「エネルギーの医学」ホメオパシーの、自分や家族に役立てる方法を日本ホメオパシー医学会理事長の帯津良一先生より学びます。

「日常断食」
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 4月12日(金)~14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)
2013年 8月30日(金)~9月1日(日)
2014年 1月11日(土)~13日(月祝)

「心の病とやさしい心理学」
講師 巽 信夫 先生 (前信州大学医学部助教授)
2013年 5月18日(土)~19日(日)
10月5日(土)~6日(日)

「脳と心の勉強会」
講師 久間 祥多 先生 (脳神経外科医)
2013年 6月29日(土)~30日(日)
11月16日(土)~17日(日)

「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)

「本当の自分講座」
講師 馬場 俊彦 先生 (名城大学名誉教授)
2013年 2回開催予定 (日程調整中)

「青少年育成公開講座」
【2013年】
5月11日(土)~12日(日) 山下宗洋 先生 (茶道裏千家

準教授)「お点前の心」
5月 山田研吾 先生 (公財自然農法国際研究開発センター)
6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)

【2014年】
1月 ブレンダ・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 小林計正 先生 (元県職員)

「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)

「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)

「こけ玉グリーンアートセラピー」【随時開催】

「いのちの森の学校」【随時受入】

「シーズンチャレンジボランティア」【随時開催】

※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