



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. 27
2013 July

平成25年7月10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

大学に行きたい！

柴山先生からニューマンの大学教育論で「人生の土台になるシッカリした物の見方」哲学を養うのが大学」と学び、その哲学を体現したように堂々と生きておられる柴山先生のように堂々になりたい！という憧れが目ざめ、私はどうして大学に行きたいと思ひ、ある日父に言いました。

「父ちゃん、僕、大学いうところ行きたいんやワ」「大学？そんなもの行かんでもエエ。親戚中行つた者、まだ一人もおらん」「でもやっぱり僕行きたいんや」「お前、そんなに行きたいか？」「行きたい！」「分かった、一遍だけ受けさせてやる。それで落ちたら、オレの後継いで焼麩屋！」

「父ちゃん、ありがとう！」

東大？ ぶざけるな！

それで柴山先生に「父が大学受験を許してくれましたと報告すると、「それはよかった！」「それで僕、どこ受けたらいいでしょうか？」

連載 『ほんとうの自分』とは？

第三回

先生の ご信頼の一言に 湧き上がるいのち

馬場 俊彦

(名城大学名誉教授)



た！」「そうだろうそうだろう。この大学はお前が死ぬくらい勉強しても絶対入れんところだ。お前は名大も難しい。が無理と思つたら、また相談に来い。」

担任の眼と柴山先生の眼

それでホツとして柴山先生に報告に行くと、先生は「馬場君、何をビツクリしとる。キミのことはワシの方がよく知つとる。キミは東大。心配いらん。ワシが入れるようにしてやると言つただろう。」

級生がいました。彼は私に「キミも東大を受けるそうだな。僕は3時から4時ころまで勉強している。キミは？」と言います。

私はその頃、結核の初期と診断されて、主治医は「12時以降は体力の消耗が激しい。そんなことしたら死ぬ」と



と言われました。それで、起きている間に勉強することになりました。学校往復の1時間は勿論、昼休みも5分の休み時間も、体操で跳び箱順番待ちの数分も、英語教科書「百田朗読（柴山先生の教え『読書百選意自ずから通ず』）」、食事中もトイレ中もです。「キミは毎日何時勉強するの」との学校の調査書に「24ー8ー16時間」と答えて学校中の物笑いになりました。「16時間が歩いとる」と。

奇跡！

その秋、東海3県の大学受験模擬テストで英語テストが98点でした。柴山教育の凄さです。入試では、信じられないことが起こりました。日本史の穴埋め問題で、「関東大震災は大正〇〇年に起こった」と。高校では幕末までしか習ってませんでした。しかし試験場で母の顔が浮かんで「あれはお前の生まれる前の事やつた。東京中心に怖ろしい大地震が起こって10万人の人が焼け死になつた。あれは大正12年のことやつた」と言いました。もう一つ英作文の問題で「日本の家々は木と紙で出来ているので火が燃えつきやすい」。何とそれは1月前にふと気晴らしに散歩に出てふと本屋に入って買った参考書に出ていた問題そのものでした。なぜこんなことが起こつたのか？

進路に悩む

さて、入学時にはまだ何を専攻したのか決められなかったのですが、2年生前期が終わった時決めればよいとのこと、一番難しい所に入れば、専攻を決める時、自由の幅が大きい」との柴山先生のご助言で文科一類に入つたのでした。ところがいよいよ2年生の後期の時間割が掲示され、そこから5科目を登録することになった時、

「柴山先生の教え『読書百選意自ずから通ず』」、食事中もトイレ中もです。「キミは毎日何時勉強するの」との学校の調査書に「24ー8ー16時間」と答えて学校中の物笑いになりました。「16時間が歩いとる」と。

「本当の親孝行」に決意

それで柴山先生の所に相談に行き、自分の研究したいことをたどらどしくお話しすると、先生はじつと聴いてくださつて、「キミ、それは心理学でな」と、言われました。「先生、僕駄目です、哲学つてとびきり頭のいい人が行くところですよ」と言うと、「学問は頭の良し悪しと関係ない。やるかやらんかだ。お釈迦様はお弟子さんから『学問に進むに必要な素質は』と聞かれた時、『愚の如く魯の如くただ相續するを以て最上となす』とお答えになつた。『お前、馬鹿か知恵遅れか』と言われながらもただコツコツ続ける、これが一番だ。キミはそれだ」と。

「死ぬくらいやつても絶対無理」と担任に断言されていた私に大奇跡が起つたのです。潜在意識、宇宙意識、みな本人を生かそうと働いている宇宙大生命様の働きだったと今思

くところですよ」と言うのと、「学問は頭の良し悪しと関係ない。やるかやらんかだ。お釈迦様はお弟子さんから『学問に進むに必要な素質は』と聞かれた時、『愚の如く魯の如くただ相續するを以て最上となす』とお答えになつた。『お前、馬鹿か知恵遅れか』と言われながらもただコツコツ続ける、これが一番だ。キミはそれだ」と。私は決心しました。ところが父は猛反対です。「食つていけぬ」と。それで悩んでいると、その頃お世話になつていた小さい教会の本間誠先生が、「馬場さん、人生は旅人の磁石のようなものです。ポンと置くとしばらくは揺れているが、静かにしておくとやがて自分の指すべき方向を指します。若い時は揺れるものです。大丈夫です」と言われました。またN君のお母さんに「私の知っている偉い先生に相談しなさい」と紹介され、行くとお坊さんでした。もうこれで僕の運命は決まつた、お坊さんなら「親に心配かけてはいけない、親孝行！」と言われたいと思ひました。すると何と、「あなたが本當になさりたいことをなさるのが本當の親孝行！本人が行きたがらないところに無理に押し込んで、伸びるわけがない」と意外なお答えでした。それで家に帰って父に言うと、「お前、そんなに哲学いうのをやりたいか！分かつた、やれ、年取つてお前に食わしてもらうのは止めた。ただ途中で棒を折るな」との答。子どもに自分の期待や心配を押し付けず、子どもの志を認め励ましてくれたのです。何と有り難い親！しかし哲学の道は厳しかった。自殺寸前まで行きました。しかしそこから立ちあがって、すばらしい人生が展開し始めたのです。

ばととしひこ 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
前回では、心の病(障がい)の代表例の具体像につき、紹介して頂きました。

一方、狭義の心の病の諸特性とは別に、昨今の青少年に通じる心的傾向についても、予め踏まえておく必要があります。

とりわけ、その共通傾向として、『主体性の脆弱化』、『他者不在』、『体験蓄積の希薄性』、等といった特性が伺われ、さらには、それに伴う『物語る能力』、ひいては『問題解決力の狭小化』傾向等を、挙げる事ができるようです。

この様な実状に対し、当事者と面接者が言葉で介し相互に向き合う従来の型の個人カウンセリングレヴェルの対応のみでは、効率的な状況にならなっています。

これらの諸特性への対応には、生活を共にするグループミーティングを基本とし、合わせて仲間を交えた個人カウンセリング、さらには、ご両親をはじめとする家族合同カウンセリング、及び必要に応じての薬物療法をも含めた、全人的統合的アプローチが必要とならなっています。

この消息は、発達心理学も教える如く、人間の心が、親をはじめとする様々な他者とのかわりとの積み重ねを通して、20余年かけて発達していくという実状を、改めて物語ってまいります。

「心の病とその癒し」

いのちの森での
青少年育成活動の実践を通して～

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)



いのちの森
青少年育成活動の現状

まず、今回は、障がいの有無とは別に、これらの諸課題を荷い、日々の共同生活を通じ、真剣に取り組んでいる昨今の実情を、紹介して見ます。

まず、スタッフ及び、実習生をふくめ、30余人が集う日々の生活は、飯綱高原の山腹にある、広大な自然農園での諸作業とともに、自然素材をもとにした商品の開発と販売、掃除、調理、身の回りの整理及び、併設されている宿泊施設での接客等々が中心となり、

ですが、その際、意識活動の基本におくよう、促されます。

多くの場合、とりわけ参加初段階では、既存の日常生活パターンとは、大きく異なるだけに、当事者の戸惑いや、抵抗はもとより、注意力、集中力、記憶力、実践力等、生活体験の基本となる情報処理機能不全状態が目立ちがちです。

それだけに、そのつど、先輩やリーダー達が丁寧な助言や指示をし、伴走しつつ導くといった仕組み

ミニタイムモデルをその趣旨として、先駆的に取り組んでいるいのちの森での青少年育成活動の実際を紹介してまいります。

同時に、単に不慣れというレベルのみでなく、上記のような生活習慣や、対人関係自体に大きな困難や課題がはさまれがちに、日々の生活活動に即した、様々なタイプのミーティングが、事あるごとに準備されています。

グループミーティング

とりわけ、一日の作業が終わった後、夕食後の片付けが済んだあと、全員参加型のグループミーティングの成果には、その都度、目を見張るものがあります。

毎週、数人程度の対象者を選び、夫々の該当事者に関し、参加者各人がその日の活動状況につき、プラス面、マイナス面を、事実にもとずいて具体的に指摘し、当事者検討の材料にします。

このミーティングを通じ、当事者は、従来気づけなかった、自分の事実に向き合っていくことができます。

と同時に、参加者達も、当事者の相手像の中に、改めて自分の姿を見出し、新たに自分を発見する契機となる場合も少なくありません。

このように、生活事実にもとずいての切磋琢磨は、お互いの信頼関係を育うとともに、相互活性的な生命場の醸成そのものといえます。

個人ミーティング

次に、グループミーティング体験を通じ、新たな気づきのテーマとなった話題を、更に深めるべく、人によっては、個人面談の場も設けられています。

ただ、この場合従来型の二人関係ではなく、当事者の日常生活をよく知る同伴スタッフからの情報も同じながら、時に面談者(みどり女史)からの質問も交えつつ、

当事者の語りに耳を傾けます。そして、必要に応じ、筆者による、より専門的な立場からのコメントや、サポートに支えられながら、語りの展開がもたらされ、深められてゆきます。

家族合同ミーティング

さらに、これまでの展開過程で、幼少時代の父母を始めとするご家族の話題が、浮上する場合は少なくなく、人によっては、ご家族側からの情報、更には、新たなご理解をうるためにも、直接ご家族にご参加いただき、家族合同面談の機会を設ける機会も増えつつあります。

その際、もとよりご家族も共に、支援協力者、理解者として参加していただくことが、眼目であり、ご本人自身がこれまで語れなかった本音に、改めて耳を傾けていただくことが、主眼となります。

と同時に、その際、ご家族側の再傾聴体験が、新たな気づきの機会ともなり、ご家族全体の解放や再生の機会へと、繋がる場合も少なくありません。

そして、ご家族の変容が、改めてご本人の再生を更に促すといった、相互促進的な循環へと展開してゆく可能性も、潜在しているようです。

更に、此の展開は、スタッフや面談者側にも、新たな気づきや解放を触発するといった相互運動的な、まさに『いのちの輪のひろがり』といった恩恵も看過できません。

さいごに

以上のような、多面的、多元的なアプローチを通じ、一進一退はありつつも、過去(幼児期発達課題)への固着や退行といった呪縛から、次第に解放され、気づきの深まりとともに、裡なる主体的な自律心が内発されてまいります。

この消息は、病気が障がいを、



いのちの森に咲く花(えんどう)

薬物投与について
以上、いのちの森での青少年カウンセリング活動の実情につき、紹介させていただきました。

一方、とりわけ昨今では、心の病を併存された方々の来所も少なくありません。

その際は、必要に応じ、薬物療法も併用いたします。

抗不安薬、抗うつ薬、抗精神病薬等が中心ですが、必要に応じ、睡眠導入剤や情動鎮静剤を併用します。

薬物療法自体によって、心の成長を促すことはできませんが、心の成長に向けての歩みを妨げている、病的不安や意識統制力の病的減退(亢進)に対し、薬物療法の援用は、無視できません。

しかも、昨今の脳科学の飛躍的進歩による、脳内情報伝達物質研究の成果には、目を見張らせるものがあり、従来治療困難であった心の癒しにも、大きく貢献していることは、紛れもない事実です。

ただ、その際、看過してならないことは、脳内伝達物質の動向が、脳内のみで、単独に機能するものでなく、外界や置かれた状況と相互に連動しながら、作用している点です。

それだけに、その効用や投与量も、服薬者のおかれている状況によって、多かれ少なかれ影響を受けがちです。

水輪という場での、薬物投与量は、通常の一般外来や病院での投与量より、ずっと少なめで済む事実は、上記事実を裏付けてもいるようです。

この消息は、病気が障がいを、

「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

●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

対象化
し、治療者側がその解決や克服を担当するといった、既存の医学モデルを止揚する、パラダイム転換といっても過言でありませぬ。



いのちの森に咲く花(たんぽぽ)

にもとづき、自己治癒力の促進を尊重するといった、癒し観の大切さを、筆者自身改めて学ばせていただけてきました。
換言すれば、このような人間観、障がい観、癒し観にもとづいての、相互活性的な生命場を醸成する、対話的アプローチこそ、障がいの有無を問わず青少年への対応に徹底する、次世代癒し活動モデルといっても、過言でありませぬ。

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。

【報告】いのちの大学講座
「脳と心の勉強会」

脳を知ろう 心は脳？

日程 平成25年6月29～30日
講師 久間祥多先生



七沢リハビリ
テーション病院
脳血管センター
脳神経外科医

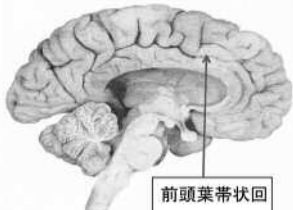
今回は、先に開催されました久間先生の「脳と心の勉強会」のご紹介をさせていただきます。とても中身の濃い講座となりました。先生が講義でお使いになられたスライドの中から1部と参加者の感想をご紹介します。



脳と心の勉強会 7
2013.6.29 - 30

心は脳？
心をコントロールする脳内神経とは？
人間らしい心はどこから来るの？

脳機能画像。心はどこにあるかの研究。何かを決断するとき活発になる部位



指を立てる動作。指示による動作と、自分の意志による動作では脳活動に差がある。

「脳と心の地形図」(原書房)より引用

2

共感の病的な欠如

- 共感の欠如ということで良く知られているのが、「自閉症」である。相手の身になって考えられないことが特徴である。
- 自閉症の本質は、コミュニケーション欠損症、すなわち感情や信念、知識を他者と分け合うことができない。他人が自分とことなる世界観をもっているかもしれないことを理解できない。
- アスペルガー症候群は、自閉的な特徴を持ちながらも、IQが正常もしくは平均以上のものを言う。

6

共感脳の高め方

- 共感力を高めるためには、日常生活において、コミュニケーションに配慮することが大事。
- 重要なことは、孤独にならないことである。現代社会では、ゲームに時間を割いたりして、人とのつながりが希薄になり、人と苦労や時間を共有する関係は失われてゆく一方である。
- 常に人の表情を読み取って、相手に共感することができる能力は、人間関係をうまくやってゆく上でかかせないものである。
- 人の目を見て話すことに意味がある。

5

共感する思いやる心はどこからくるのか

共感という高度の能力は脳と心がどう関係して感じているのか

4

心の成長

- 心は、生まれながらに出来上がったままで、不変で存在しているものではない。
- 遺伝的影響は50%あるが、生後の影響が35%あると言われており、心が最良の判断および決定ができるように、周囲の神経と、良好なネットワークを育成しておく必要がある。
- ネットワークは常に更新されている。脳は鍛えれば鍛えるほどよく動く。

3

腹筋呼吸の実際

- 腹筋呼吸は、まず呼吸から始まる。吐いて、吐いて、吐ききる。苦しくなるとやめれば、自然に息を吸う。ちょっと意識的にゆっくり吸えばよい。1回の換気量が多くなる。
- 一回の呼吸量が多いので、1分間に4回前後という非常にゆっくりした呼吸の回数にする。呼吸時間を吸気の1.5-2倍に長くセットする。この呼吸法を、一回に20-30分間続ける。

10

呼吸と意識は脳がどうコントロールしているのか
無意識的呼吸と意識的呼吸は脳の中でどう違うのか

脳と呼吸と意識のつながりを考える。
呼吸と脳、そこに意識が関わる時、脳はどう変化するのか。

9

怒りのコントロールの破綻

- 子供の頃を通じて、前頭葉にある脳内のコントロールセンターを十分に育てることができなかった場合は、成人してからの制御が弱くなる。
- 殺人者の脳を調べると、脳に損傷や機能不全が見つかることが多いという研究がある。
- 扁桃体からてんかん発作が始まって、周囲に広がることも多い。発作の前兆として怒りに襲われることがある。
- 怒りを治める方法の一つがセロトニン強化である。

8

欲望や怒りはどうしたらおさまられるか。

7

衰える脳と衰えない脳の差

- 病的な人を除いて、同じ健康な高齢者でも、非常に能力の差がある。その実態は解明されていないことが多いが、神経細胞の数の差ではなく、ニューロンを通じた情報の伝わり方の差であろう。
- 衰えの大きな原因は、脳血管が健康かどうかである。動脈硬化が進むと、脳の機能が衰えやすくなる。
- それ以外では、脳をきちんと使っていたか、いなかったかが大きな差として現れてくると言われる。

14

脳の衰えと再生

- 1、病気、けが
- 2、神経衰弱
- 3、老化

13

腹筋呼吸時の脳波

- 開眼で記録するので、開始時の脳波はβ波のみである。
- 呼吸法が5分経過するとα波が混じるようになる。呼吸法を続けていると、α波は頻繁に出るようになり、持続時間も伸びる。
- 呼吸法を初めてから、5分すると、爽快ですっきりした感覚が感じられ、α波の出現と一致する。
- 呼吸法によって、セロトニン神経が活性化され、脳内全体でセロトニンが増えたことが裏付けられた。

12

腹筋呼吸とセロトニン

- セロトニンは脳全体の広い範囲に分布している脳内物質である。ほかの神経からの刺激がなくとも自律的に電流を出す。脳全体を覚醒状態にしている。
- 腹筋呼吸によって脳内にセロトニンが活性化されるので、セロトニン呼吸法とも言われている。無意識呼吸では、セロトニンは活性化されない。
- 腹筋運動により、最もセロトニンが産生されるのは、「丹田呼吸法」といわれる。臍下10cmの丹田を意識する。

11

▼貴重なお話ありがとうございました。私は、人格障害だったのですが、いのちの森に来て、だいぶ良くなりました。

先生のお話から、今ここでどうやって、とても心地の良い空気の中で、毎日、歩き回ったり、走り回ったりしつつ、おいしいお味噌やファーム自然農園で採れた新鮮なお野菜達をいただけるうちに、どんどん回復してきました。

▼脳と心が密接に関わり合っていることが、講義に参加してわかりました。色々な脳内物質があって、不足したり、多すぎても良くなく、病気を発症してしまうことが分かります。脳内の中をつねに良い状態にしておくことが大事なのだと思います。

また、意欲を持つことで、人が生きていくための原動力が出てくるといことが分かり、何事も意欲を持ってやる必要があるのだと感じました。講義に参加して、脳内回路のしくみが少し分かった気がするので、そのことを生かして、学校でぼつとしたり、集中していない人達に今回学んだことを繰り返して伝えて、少しずつ相手も良くなってくれればいいと思います。(M・I)

▼大変、詳しく、分かりやすく、楽しく講義が受けられました。ありがとうございました。脳の中がとて詳しく研究され、新しい薬が出来てきた理由が良く分かりました。とても有意義な講義を聞かせていただきました。

みどり先生のお話大変参考になりました。薬と自然農法の両方の大切さをうかがいました。(M・I)

▼今回で2回目の講義参加でしたが、前回の復習と新しく追加された項目などがあり、分かりやすい内容でよかったです。脳と心の状態から、こういった症状や動きが出るのか、MRIやCTなどの画像から脳の状態を診るなど、色々なことがわかることが出来ました。印象に残っているのは、実践してきたいと思っただけで、腹筋呼吸、セロトニン呼吸法といわれているものですが、これは意識的に呼吸する方法で、普段無意識で呼吸していますが、これは意識的に呼吸することでセロトニン、脳内物質が増えて覚醒します。意識的に動け、脳も安定した状態になり、安定した状態になれば動作も、安定したものになると思います。脳と心と体の相互作用で、よい状態になると思うので、意識する事の大切さが分かりました。(Y・I)

▼今回の講義でも、主に脳内物質について、様々な解説をしていただきましたが、やはりここでも学んでいるように、快にも不快にも偏らない情動に己を持っていくということが大事だと思います。すなわち今に集中するということが、脳内物質的に言えば、ドーパミンとノルアドレナリンのバランスというものをセットにしてとっていくということ。

統合失調は人格の病であるという話が出てきましたが、まさに己の人格というものをつねに中道に保つようにしていけば、振り子が自然におさまってくるように、次第に波が小さくなっていきながら、収束の方向へと向かっていく、最後には必ず中点に収まって、安定した状態、やまが治癒した状態に己を持っていくことが出来ると思います。

自分も常に普段の仕事の中で、

「心の3原色」といわれるドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンの働きについて考えながら、これらのバランスをとっていくということを通して行っています。が、「脳と心」の講義で得た情報というものは、その事に大いに役立っていると思います。(T・K)

▼現代の「脳」についての考え方を色々学ばせていただきました。「病氣」と言われる人が本当に良くなっているとき、学術的なもの、例えば、お薬というふうなもの、「霊的」というか「精神的」なこと、そして、「実践」が上手くコーポレーションすることが大切なのだということがわかりました。(T・K)

●合宿講座「脳と心の勉強会」～脳と心と体のつながりについて～ 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2回 2013年11月6日(土)～7日(日)

内容：講義内容より一部紹介→仕事がかどり集中できるノルアドレナリン：ストレス・生命の危機・不快な状況と闘う脳内危機管理センター / 不安や恐怖を抑制するオキシトシン信頼関係を築くホルモン / 人の心を読み取る力共感力、人間関係をスムーズにする力共感脳力 / 最も幸福で満たされている状態について等をさらに深めます

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

「東日本大震災被災地の子供たちへの支援」
本年も飯綱高原産自然農法野菜の発送を開始しました!
 全国のご支援いただきました皆様これまでのご寄付ありがとうございます。紙面を通じ御礼申し上げます。
 より多くの子供たちに届けられるよう、引き続きのご寄付をお願いいたします!

お野菜支援先の福島県南相馬市の「原町聖愛保育園」より心あたたまるメールと写真を頂きましたのでご紹介させていただきます。

おはようございます。いつも私たちのことを覚えて下さり感謝申し上げます。

先日送っていただいたお野菜子どもたちと見ました。新鮮なカブを手に取り、触り、手に付いた土を気にしたり、重さ比べをしたり、小さい順に並べたり...これも食育の一つとして子どもたちにとっては大切な体験ができました。ありがとうございます。ごま

本当であれば畑で栽培し、じかに見せてあげたいと思いますが、残念です。

ですが珍しいお野菜を送って頂けるので、箱を開ける楽しみもまた嬉しいものです。

皆様との繋がりに本当に感謝をいたします。

天候が不順の梅雨時期ですが、皆さまのご健康が守られますようにお祈りしております。

原町聖愛保育園 高田



「コラム」 帯津良一先生の新聞より



「死生観を生き方の指針にする」

私たち人間には、最後に「死ぬ」という大仕事が残っています。

誰でも死を避けて通れない以上、その時になって狼狽しないように心を成長させておきたいものです。

もし病気になるたら、一つのチャンスかもしれない。それを踏み台にして、心を練り上げ、最後に死と直面してもびくともしないような力を備えておくことができるかもしれないから。

これが「向上する」ということなんです。別の言い方をすると、心をそういう地点まで向上させておかない限り、病にかかった意味がない。死を忌み嫌ったり、避けているうちは、なんの向上も進歩も得られないのです。

そのために「死」を、いつも自分の傍らに置いておかなければいけません。まず最初につづかる問題が、「死後の世界はあるか?」ではないでしょうか。私はかねがね人間は「場のなかの存在」だと思ってきました。私も一つの場。そして私のまわりにも家族や職場などいろいろな場が存在している。

さらに場はいろいろな形をして未来からやってきます。いい場が降りかかってくることもあれば、これだけは避けたいと思うような悪い場も襲いかかってくる。

私たちはいい場だったら受けて立ち、悪い場だったらさつと身をかわして生きていくわけですが、でもそうそううまくいくとは限らない。時にはいい場を取り逃がし、悪い場にかまったりしながら、それでも諦めずにまたさらに未来からやってくる場に期待をかけて、孫悟空のごとく

雲から雲へと、場を移動して生きていくわけですね。

この場は私たちが生まれる前から存在し、死んだ後も存在し続けると考えられるわけです。ちよつと別な言い方をすれば、人の肉体は必ず死にます。でも体の中のゲノムという視点から考えれば、この「わたし」という場は、ビッグバンが起きて生命という場が生まれた150億年前からいき続けているとも言えるのではないでしょうか。ひよつとしたら、かつてミトコンドリアだった「わたし」の記憶も、この体のどこかに刻み込まれているかもしれません。さらには10億年後、100億年後、わたしたちは、どんな生命の中で生きていくのだろうか?と思いを馳せることができます。

そうやって考えてみると、死んだ後に突きあたる場は、やっぱり「死後の世界」という「場」なんです。そうしたことあって医療の世界では、治療の戦略を立てるうえで、死と死後の世界について考えておく必要がでてきます。

現にデータでも、死後の世界というものをある程度意識した患者さんのほうが、末期のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質)が高

い、という結果が出ています。私の経験から言っても、そういう人ほど死ぬ時は、わりとケロツとしている人が多いですね。案外ダメなのが、宗教家とか、高級官僚とか、社会的に地位の高い職業の人たちです。

「私は死ぬ覚悟ができていますから」と言っているわりには、その時になると、看護師に当りちらしたり、鬱になったり、と大変です。ごく普通の人のほうが、淡々とすーっと逝つたりするので、こればかりは最後までわからない。

私の場合は、日々、死に直面しています。今日は「帯津良一」の最後の日だと思つて生きています。夜の晩酌は、今日が「最後の晩餐」だと思つて、ありがたくいただくわけです。ひとりでお酒を飲んでいてる時に、わりと死についていろいろ考えていることが多いですね。特にウイスキーがいい。自分が死んだらこの病院はどうなっていくのかなどといった実務的なことではなく、死んだ後の悠久の世界に思いを馳せていくのです。

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」

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 8月23日(金)～28日(木)
 11月22日(金)～27日(木)

「いのち学」
 講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
 2013年 8月23日(金)～28日(木)
 11月22日(金)～27日(木)

「～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。

環境講座
 「『農』を中心とした地域社会の未来を描く」
 +Q&A
 講師 内藤正明先生 (京都大学名誉教授)
 2013年 8月17日(土)～18日(日)

「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 11月2日(土)～4日(月祝)

「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)

「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)

「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 10月5日(土)～6日(日)

「本当の自分講座」
 ～本当の自己に出会うために～
 講師 馬場俊彦先生 (名城大学名誉教授)
 2013年 10月19日(土)～20日(日)

「脳と心の勉強会」
 ～脳と心と体のつながりについて～
 講師 久間祥多先生 (脳神経外科医)
 2013年 11月16日(土)～17日(日)

「青少年育成公開講座」
 【2013年】
 7月13日 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
 8月16日 内藤正明先生 (京都大学名誉教授)
 8月31日 宮島基行先生 (高野山真言宗阿闍梨)
 9月20日 中健次郎先生 (気功家・鍼灸師)
 10月20日 馬場俊彦先生 (名城大学名誉教授)
 11月3日 宮島基行先生 (高野山真言宗阿闍梨)
 11月24日 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