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ー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.57
2025. January
令和7年1月15日発行

編集　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

二元対立を超える

風の時代を生きる
意識の変容をどうするのか



塩澤 研一
（公財）いのちの森文化財団代表理事
（株）水輪ナチュラルファーム　代表取締役
（有）グリーンオアシス　代表取締役

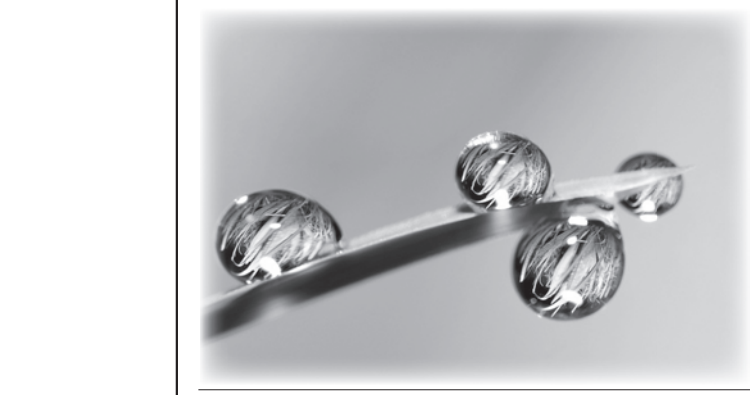
２０２５年を迎えるに当たり、明治維新後１５０年の世界の大きな変動を振り返りながら私たちが今後どのような生き方をしていくのかについて若干の考察をしてみたいと思います。今や想像絶するような時代の変化の中にあって今まで正しいと思っていた事がとんでもない嘘であったり、普段受け止めているマスメディアに代表される情報が全く逆であったりと、判断に迷っておられる方も多いのではないかと思います。またそれらの「真実」が一体どれなのかについても世界は二分されていると言っても過言ではありません。とりわけ日本に於いては新聞・テレビは正しく公正に報道されていると思っていた方々が、次々と出てくるネットを媒介とする情報とのあまりにかけ離れた違いに驚かされているのではないでしょうか。

　このことは出てくる情報に対して何が真実であるのかについて国民の多くが気づき始めている現在ですが、これに対して今度はマスメディアが必死になってネット社会を攻撃し始めています。おかしな現象ではありますが、これこそが「地の時代」から「風の時代」への転換を物語っているのではないでしょうか。時代を遡れば第二次大戦におけるメディアの報道がいかに嘘であったのかを本来は学んできたはずなのですが、現代に於いてもまたまたこのレベルを超えていないと言えるのでしょうか。

　政治・経済・教育に於いても同様に国民に知らされる情報もきわめて主観的な意図をもって流されていることに気づきます。ネット社会が情報源として普及されるにしたがって、今まで一元的に流されてくる情報を信じていた人たちが多様な情報に判断に戸惑いながらも「真実は何か」というところに目を向けはじめた結果、それに対抗するかのような「陰謀論」なるものが登場し、ネットからの情報は嘘であるかのような展開が見られます。さてさてどちらが本当の事なのでしょうか。結論から言えばそれぞれに真実も嘘もあるという事なのだろうと思いますが、要は「情報」を判断する力に欠けているという事なのだろうと思います。ではこの「判断力」はどのようにして培われるのでしょうか。

　私自身は「物事を体系的に見る力の欠如」と見ています。学問の分野においても同様に専門化することにより問題の本質から目をそむけ、体系的に物事を捉え正しく判断できる能力が欠如しているのが現状ではないかと思うのです。このことは学問の世界に於いても体系的に捉える事のできる人間力を養うことが求められているのではないかと思います。

　さて、一方この物事を的確に捉えるという「人間力」の欠如はどこからきているのかについては前述したように戦後教育の「知識偏重教育」があげられるのですが、教育のみに課題があるのではなくマスメディアを中心とした価値観の変化や問題を「社会や政治、他者の問題」としてすり替える風潮（これもいわば社会的洗脳とでも言うのかもしれませんが・・・）が戦後の日本社会に根強く浸透されてきた結果なのではないかと思う次第です。起こってくるすべての責任が他者にあるとすり替える思考がまかり通っています。卑近な例で言えば茶碗を不注意で割ってしまっても人は「あっ、茶碗が割れてしまった」と捉えます。「割れた」のではなく「割ってしまった」のです。茶碗が自然に割れる訳はありません。しかしながら問題は自分であるのにも関わらず人はその責任を自分以外に求めます。「政治が悪い」「社会が悪い」「彼奴が悪い」・・・・。決して自分が悪いとは捉えません。無意識であれ「他人が悪い」と捉え、またそう感じてしまいます。このことに代表されるように戦後の社会はすべて「他者のせい」にしてきました。



　極めつけは７０年代の政治・社会変革運動です。社会が悪い、政治が悪い、資本家が悪いと言いつつ自分自身は何も変わろうとせず、現代に於いては老害を振りまく私たち世代こそ気づくべきなのではないかと自戒するところです。今こそリベラル派を自称する方たちはしっかりと自省しつつも時代がどのように変化し何処へ向かおうとしているのかを捉え直すことが求められているのではないでしょうか。

　森信三先生が晩年に於いて２０２５年には日本は大きく時代が変化するが、この時に指針を与えるのは「二宮尊徳」であると何かの文で読んだことがあります。いずれにしても時代を動かしていくカギを示唆していることは間違いのないところであると感じています。私たちは物事を無意識にも二元論的に捉えるクセがあります。上だ下だ、右だ左だ、光側だ闇側だ、善だ悪だ・・・・。

　１年ほど前にある方が私を訪ねてきました。本名は言わず３日程滞在し様々な情報を交換しました。５０年以上にわたり私が持っている様々な情報は全て知り尽くしており、私の疑問や質問にも全て辻褄のあった回答でした。日本の政治・経済の話、国際政治から金融社会の話、宗教界から闇社会、軍・警察の仕組み、○○家の話などなどあらゆることについて３日間語り尽くして帰られましたが、言い残していった事は「全ては役割を演じておるからね」と言うものでした。つまり二元論的に物事を捉えているうちは本当の事は解らないからね。という示唆でした。ここでは語りえない事も含めて衝撃的な話が沢山ありましたが、これは私自身が常々感じてきたことでもあり、また様々な体験をさせられてきた意味でもあったと感じ入っています。この命、何のために使うのか？という事に対する回答でもありますが、私達はこの世に生命をもらって生まれてきます。宿命と運命を背負ってきます。運命はその後の立命によって変わることができると言われていますが「志を立てる」ことでもあります。そして私たちの使命は天命と繋がったときにこそ、成就するものと自覚しています。この使命というものは必ずしも心地よいものとは限りません。一見過酷な使命であると言えることであっても、これを天命であると看破することができれば苦難とも思える道もおのずとひらけて行くものと思います。本財団に与えらた使命も天命と繋げられれば必ずや成就するものと思います。激動の時代を迎えるに当たり再度本財団の存在意義を明確にし、来るべく風の時代を異議深く推進していかなければならないと思います。

　この「いのちの森」の流れの出発点は「人類の意識の進化に貢献すること」から始まりましたが次のような内容で展開して行く計画です。

１、意識の大学構想
人類の意識の進化が世界の流れを決定する。世界観の進化・深化と価値観の転換
２．いのちの森構想への転換
――学びから生活化へ
３．いのちの森構想の理念と構想
【内容】
いのちあるものすべてが仲間同士であるという意識…（ユニバーサルユニティー）を創出することを理念とする。
【実践内容】
①人類の意識の進化の意味と価値
二元論的対立の世界観から統合融和の世界観への進化
②そのための学びの実践
ア、農と食の自立的生活を獲得
――一次産業の再生プラン、
地域再生、自然農
イ、水の確保
――水源の保全と農薬
フッ素等化学物質の添加を禁止
ウ、エネルギーの確保
――フリーエネルギーへの転換
③游とアートの展開
――游を祭りと政り事として捉える
大いなる自然・大地・宇宙神への感謝と祈り
４．未来への展望
――次世代生活共同体の創造
①シェアーハウス構想
――多世代による生活空間の創造
――家族関係の再編
②農的生活の実践
――衣食住の自立と共生
③個の自立と共振
――人格の完成への道筋
④免疫を高める医、食、住、衣の実践



⑤障害、老化、病に対する課題―
――霊性を中心とした死生観、生命観の学びと深化
　このことは私の世代で完結できることではありませんが将来世代に対する提言として受け止めて頂ければと思います。
　時代は再度争いのない「縄文的霊性文明」に移行して行くのではないかと展望していますが、これはいわば二元論的な施行からワンステージ上の次元から物事を捉えていける意識への進化を前提としています。本財団がこの歴史的流れの一端を担えればこれに勝る幸せはありません。













宇宙の叡智を地球と人類の目醒めのために 基調講演内容

世界は心の中にある

日本ホメオパシー協会会長　動物病院院長
森井啓二

今日はですね、聖典バガバット・ギーター、サンスクリット語で「神の詩」なんですけれども、シリーズ8作目が出版されたのですけども、それの内容からエッセンスを取り出してお話をしたいと思います。今日はギーターからエッセンスを二つお伝えして、その後に日本人の体と心に合った食事療法をですね、時間があれば説明したいと思いますが、まず、最初にこの聖典マハーラーマーヤナという聖者の人が降ろしてきた聖典があります。これを降ろしてきた人は聖仙バシスタという人ですね、その一節で「太陽の光は太陽の中にあるように、輝きが光の中にあるように、熱が火の中にあるように、世界は心の中にある。」大変深い事を言っているのですね。人間というのは常に意識を外側の世界に向けてます。この世に生まれた時からずっと肉体の感覚器官が外側に向いてしまっているのですね。で、それに慣れすぎているので、内側に向かうという事を忘れてしまっているのですよ。外側の世界というのは「善と悪」とか「光と闇」とか「生と死」とか「病気と健康」とか、全てが一見二元性の世界になっています。一方で内側の世界には二元性、分断が全く無いんですね。全てが一つに繋がってます。どの聖典を読んでも、この内側の世界が本物の世界であるという事を断言しています。それと同時に感覚器官が外側にずっと向いているわけですけれども、実は外側で認識していることも全てが、内側の世界で起こっている事、これを色んな体験を通してはっきり理解することが本当の人間の目醒めである。悟りである。という事が聖典には書かれています。なのでまずは外側の世界を通して、常に生まれてからずっと慣れてしまった感覚器官をもう一度内側に戻す訓練が日常で必要になるのですね。

「七仏通戒偈」をご存知の方も多いかもしれませんけれども、今まで地球が出来てから、遥か昔から、合計7人のブッダと呼ばれる人が地球に降りてきて、その人たちの教えを4行に表したものがあるのですね。諸悪莫作（しょあくまくさ）衆善奉行（しゅぜんぶぎょう）自浄其意（じじょうごい）是諸仏教（ぜしょぶっきょう）非常にシンプルなんですけれども、簡単に言ってしまうと「あらゆる悪を行う事無く、あらゆる善を行って、自らその心を清らかにする。これが仏の教えである。」非常にシンプルなんですね。シンプルだけど中々出来る事では無いんですよね。「常に心を清らかにして良い事をせよ」という事ですね。とにかく、これだけ守れば一番良いと言われてますね。「一日一善」一日一つは善い事をしましょう。という意味なんですけれども、決して大きな事をする必要はないのですね。「汚れている場所があれば、心を込めて掃除をする。」とか「困った人がいたら、優しく手を差し伸べる」とか、今すぐにできる善い事って身の回りにいっぱいあると思うのですね。お釈迦様はこう言っています。「私は神について学説をしようとは思っていない。まずは善い事をしなさい。そして善良でいなさい。それこそがあなたを自由にして真理に導く道である。」と言ってます。いっぱい本を読むのも良いと思います。色んな事をするのも良いと思います。でも、まずは身の回りから思いをしっかりと込めて行動すること、それが一番の道という風に言っています。でも、一日一善といってもそもそも「善い事」って何でしょう。「善」って何だろう「悪」って何だろう。胸を張ってこれが「善」だと言い切れる人いますか。なかなか難しいですよね。今、世界中で戦争をしています。でも、お互いに自分こそが「正義」、「善」だと思っています。相手が「悪」だと思っております。お互いにそう思っているのですね。ですが、本当に「善」と「悪」の定義がしっかりしているのでしたら、争いも戦争も無いはずなんですね。でも実際は、戦争をしてますし、戦争をしながらノーベル平和賞をもらう方もいます。なので、聖典バガバットギーターでは、紀元前3138年に実際に起こった戦争に基づいた記録にはなっていますけれども、実際の戦争だけではなくて「善と悪の戦い」とか「エネルギー界と物質界の葛藤」だとか、それから「人の心の善と悪の戦い」だとか「神と悪魔」とか「生と死」とかそういったものに対する二極の戦いの葛藤から始まる物語なんですね。そして、それらを完璧に克服して、自分自身を調和する方向に導く聖典になっています。



宇宙の叡智シリーズ基調講演

ここでたとえ話をしますと、何が「善」で何が「悪」なんだろうという、考えさせられるお話ですね。自分の場合、お釈迦様とか、色んな聖者の話とか、イソップ物語とか、色んなたとえ話を出すのですけれども、今回、お釈迦様の過去世のお話ですね。お釈迦様が大きな船の船頭をしていた時のお話なんですけれども、この日も沢山の商人を乗せて船を海に出向したのですね。文献だと500人の商人を乗せたという事になっていますが、お釈迦様の文献になんでもかんでも「500人」と出てきますので、沢山という事ですね。船の中にぎゅうぎゅうづめに商人を乗せて出向しました。この時の船頭は宇宙意識に達していましたので、人の心が読める状態だったのですね。そうしたところ、大勢の乗客の中に一人だけ異様なオーラをもった男の人が乗っていたのですね。なので、その人のオーラから考え方を読んでみたんですね。そうしたら、その男の人は乗客乗員全員皆殺しにして、殺した死体は海に捨てて、財宝と船を全部奪う計画だったのですね。非常に屈強な男で、用意周到に船に乗り込んできました。船は当時密室ですから証拠も残らないし、全員殺してしまえば財宝は自分のものになりますから、乗ったのを船頭は知ってしまったのですね。あまりの恐ろしさに身震いして、船頭は物凄い悲しみに襲われました。どうしてかというと、殺害計画を実行しようとした男の人の事を思って悲しくなったのですね。もし、これが実行されてしまうと、その人は未来何度も生まれ変わってもずっと苦しみの負のカルマを背負い続けて苦しみ続けないといけないと、これはさすがに生き地獄、可哀想過ぎると、船頭は悲しみで胸が張り裂けそうになったのですね。でも、勝手に他人の未来に干渉してはいけないという事で、船頭はどうしたら良いかということを必死になって考えました。結局はこの男の計画をそのまま実行してはならない、なんとか阻止しなければならないと思ったのですね。でも、その男の人は武器も持っているし強いし、しかも今のところ何もしていない状態なので、勝手に押さえつけても逆に殺されてしまう。かといって、みんなに協力を求めて押さえつけようとしても、今善良な乗客として乗っている訳です。それを取り押さえる訳にはいかないと、という事で船頭は大きな決心をしました。どうしたかというと、彼の魂がこれから未来永劫受けるであろう大きなカルマを自分一人で全部背負おうと考えたのですね。どうするかというと、その男が無差別殺人を実行する前に自分がその男を殺してしまおう。そうすれば、その男のカルマは無くなるであろうとそう考えました。実際に、殺人って物凄い大きなカルマになるのですね。色んなインドの聖者の方が言っています。「地球上で厳しい重い負のカルマは何でしょうか」と言うと殆どの聖者の方が「人を傷つけたり、人を殺す事、これ程重い罪は無い」と言うんですね。しかも、まだまだ無知無名の中にいて、人を殺すのであればそれほど大きなカルマにならない事もあります。しかし、船頭みたいに宇宙意識に達していながら人を殺すというのは、100万人殺すくらいに大きなカルマになってしまうのですね。それを覚悟で、船頭は突然その男に襲い掛かって殺してしまいます。物質的な観点から見れば、船の上で船頭が突然気が狂って、善良な乗客を殺してしまった。という風に見える訳です。当然の事ながらそのまま捕まって、一生牢屋に入る事になる訳ですけれども、ただ、船頭は結局、見た目は非情な極悪非道の殺人鬼というレッテルを貼られる訳です。でも、それでも殺してしまったのですね。それによって、乗客全員助かった。なによりも、その殺そうとしていた殺人鬼のカルマを自分が引き受けたという事になります。地上の法則から見れば、船頭が100％殺人鬼、悪い事にはなるのですけれども、神の法則から見れば、また違った観点からみれるのですね。今回に関しては船頭のその行為というのは溢れるほどの慈悲、神に対する自己献身、それから、利他を助けたいという純粋な心で行動した結果なのですね。なので、今回この船頭が行った行為というのは唯一殺人だったのですけれども、負のカルマには全くならず、逆に善行を施した時と同じ良いカルマを積み重ねたという記録になっております。例外中の例外ですけれども、このお釈迦様の話のように地上の行為を評価するにあたって、まず、物質的な尺度を完全に超えて、動機、思い、それが何よりも最も大切だという事ですね。心が作り出す思い、これが何よりも重要度が高いという事になります。なので、逆にどんなに綺麗な事を言っても、どんなに大きな慈善事業をしたとしても、心が純粋でなければ、負のカルマにしかならないのですね。まずは、思いを整える事、これだけが一番重要と聖典では言われています。思いが清らかに整えば、当然、言葉も清らかに整います。言葉が清らかに整えば、行いも当然清らかになります。なので、まずはしっかりと思いを出来るだけ常に清らかに保つ事、これさえやれば後は自動的にどんどんどんどん、言葉も行動も人格も習慣も全てが整っていくという事になるのですね。なので、私たちが普段考える「善い事」、「善」というのは基本的には自分の自我、エゴというフィルターをどうしても通して考えた「善」になってしまうのですけれども、それが必ずしも「善」とは限らないですね。だから余計なおせっかいというのもありますけれども、自分が善だと思っていても、相手にとっては善ではないとか、物質的な尺度を超えてみると全然善ではない、そういう事もある訳ですね。なので、本当の善の行為というのは、心の在り方にある。というのはあらゆる聖典で共通して言っている事なんですね。



講師の先生方と主催の塩澤研一・みどり　他参加者



宇宙の叡智にて　俳優 榎木孝明氏と森井啓二先生

ここでちょっと聖書を見てみましょうね。「敵を愛し、迫害するもののために祈りなさい」とか、「敵を愛し、人に優しくし、また、何もあてにしないで貸してやりなさい」とか有名な所だと「もし誰かがあなたの右の頬を打つなら、左の頬を向けてやりなさい」と、よくこういう言葉が出てきます。これってでも「敵を心から愛しなさい」と言われて「敵を愛しなさい」って出来ると思いますか。普通の感覚だったら難しい、出来ないですよね。自分に言い聞かせたとしても敵は敵なので、やっぱり心に歪みが入ると思うのですね。では何でイエスはこういう事を言ったのでしょうか。というと、それは私達が敵を愛せないのは意識が外側に向いているからなのですね。意識が外側に向いていると「敵味方」「善と悪」こういった見方で見てしまうのです。なので、毎日瞑想をしましょうとよく言うのは、心を内側に向けて、内側の世界を土台

として外側を見ると、内側の世界というのは善も悪も敵も味方も無いですね。なので、目の前にいる敵が敵でなくなってしまうのですよ。なので、敵だと思ったまま、右を叩かれて、左を差し出すと、ちょっと変態ですよね。変な人になってしまいますけども、自分の内側を土台にしてみて、相手が敵でないのであれば、初めて、左の頬も差し出せる訳ですよ。初めて、敵だった人も敵じゃなくなりますので愛せる訳ですよね。こういった言葉というのは、一歩深く見ると、視座を外側の部分から内側に切り替えなさい、自分の感覚器官の使い方を外側を見るという習慣から内側を見る習慣に切り替えなさいという意味なんですね。なので、どうしても生まれた時からずっと自分の感覚器官は外側を向いているのですね。それが当たり前になっています。これが実はこの二元性の世界に縛られたままになる一番の原因になっています。外側の世界には「善と悪」もあって「陰と陽」もあって「光と影」もあって全てが両極に存在しているのですね。一端、内側の世界で全ての感覚器官を向けるという習慣をつけて、内側を土台にして外側を見てみると、敵も味方も善も悪も無くて、全ては一つに繋がっているという感覚が強くなっていきます。イエスが言ったように外側の世界を外側の感覚器官で見続ける限りは解脱する事など不可能、この地上に延々と生まれても死んでも、何度も何度も生まれ変わり続けなければならなくなるという事なんですね。また、聖仙バシスタはこういう事も言っております。「本当の世界である実在世界は心の中にある」とハートにある心と真我が唯一実在の世界と繋がっているのですね。前回このハートと真我の関係とか霊的解剖学的な構造をちょっと詳しく、1時間使って説明したのですけれども、なので、よく言われる「目醒め」とか「悟り」というのは本当はただ単に本当の自分に戻るだけとういう事をどの聖典も伝えています。どうしても外側が認識していると思っているのですけれども、その全てが内側で起きている事を体験から兎に角理解してもらうように、バガバットギーターは非常に科学的に巧みに、巧妙に人を誘導してくれます。だから、全てのものと真に一体化が出来る下地が出来てくるのですね。

一番大切なのは何よりも日常生活ですね。ここで意識を変えて行動する事が一番重要で、例えば朝の瞑想前の体操、呼吸ちょっと軽くやったのですけれども、これというのは生命エネルギーを整えるのですね。体中に血管、神経が通っているように、生命エネルギーだと「ナディ」という脈管があります。微細体、原因体の細かいエネルギー体にあるのですけれども、ここに通常意識を外側に向けていると、ところどころにしこりが出来てしまうのですね。よく「ノット」と言われてますけれども、しこりが出来るので生命エネルギーが順調に綺麗に流れなくなるのですね。このしこりがどうして出来るのかというと、日常生活の外側の世界だけを意識して、自分のエゴでものを見て喋って行動していると次々と細かい「ノット」がどんどん出来ちゃうのですよ。なので、生命エネルギーを綺麗に流していくには、日常生活の一つひとつの所作を出来るだけ優しく愛をこめて丁寧にやっていくと、その「ノット」がどんどん消えていきます。なので、特に大きい「ノット」がいくつかあるのですけども、例えば「激しい怒り」とか「嫉妬」とかがあれば、丁度腰の霊的脊椎の「シュグナ」という太いナディがあるのですけれども、そこの下から2番目くらいに大きな「ノット」が出来てしまうのですね、自分しか愛せないと、それより二つ三つ上の部分にまた大きな「ノット」が出来てしまいます。そのまま、ノットが出来たまま、ヨガの技法とかで無理やりエネルギーを回してしまうと必ず弊害が出てきてしまいます。なので、常にまず日常生活の朝起きてから夜寝るまでの一つひとつの動作を心を込めて丁寧にする。これがなによりも基本になります。聖仙バシスタはこうも言ってます。

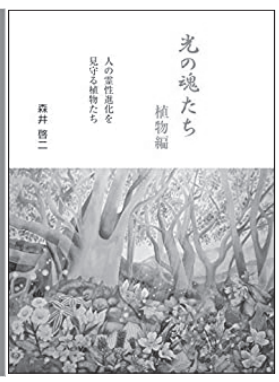
「目に見える世界は全て心の写し、漂う花の香りが実際は花の中にある様に」と言っています。人間って何も努力しない場合でも大体100万年地上で生きると二元性を超えて次の世界に入れると言われています。本来の完璧な状態の人間の心身というのは、とても清らかなもので、エゴが強く働かない限りはゆっくり進化していくのですね。全ての働きが善になるように創造されています。なので、心身の一部がエゴによって歪んだとしても、自浄作用がありますね。ただ、100万年苦しまなければならない。100万年というと少なくとも2万回生まれ変わらなければいけないのですね。一回の人生でもとても大変なのに、それが2万回となるともっと大変になります。なので、聖典ではそれを一回二回で一気に清らかにしようという技法がいっぱい出てくるのですけれども、その100万年の間に外に行き過ぎた意識というのは、例えば、自然災害ですとか、人間関係ですとか、色んな困難苦難を経験するたびに、否が応でも外側に向いた意識が内側に向くようになってきてしまうのですね。それで、100万年かけて進化をするという事になるのですけれども、兎に角、内側の世界が本当に一つであるという事にまず気付く事、体験から気付くことが何よりも重要なんですね。外側の世界にだけに感覚器官を置いて、なにか世界中の富を集めようとか、解脱しようとかという野望を抱いても、それはもう完全に蜃気楼を追いかけるのと同じで不毛な事になってしまうのですね。


ホメオパシー講座等　水輪にて多数開催
















館内長 市川尚美・料理長 鷲尾智恵子



いのちの森「水輪」
生き方・働き方学校

決意文

スタッフ：市川尚美

先日、研先生が「ここにいる者は、一人も見捨てないからな」と言われた言葉が胸に突き刺さり、ずっと忘れられません。研先生、みどり先生は、いつもに表面的に裏切られても、その子の魂からの声を聞き、その子を許し、信じ、わが身が傷つこうとも構わず、またその慈悲深い心からの手を、差し伸べられます。先生方のその生き様が、今日までの水輪を創り、これまで歩んで来られた一歩一歩は、その連続であられたと、それが、時を超えて、今の私達のいのちを救ってくださったことにつながり、私達は今、生かされていただいています。いのちのつながりとはこういう事であり、その救っていただいたいのちはもう自分のものではなく、次のいのちを救うための大切なものであることにやっと気付かせていただきました。それは、自分の足を3回も連続して怪我をし、腫れ上がり歩けなくなる程になっても、動き続けたことによる痛みと、周りの方へ大変な迷惑をかけてしまった事からの気付きでした。無知で愚かな私は、これまで何度も無茶をして失敗して、迷惑をかけ、やっとの思いでそれに気づけたと思っても、深いところではまだ分かっておらず、同じ失敗を繰り返して来ました。しかし、もう私は変わらなければいけません。すぐそこまで来ている新しい時代に、また、同じことを繰り返してはいられません。私達一人一人の考え方、在り方、生き方を確立するため、先生方は、毎日毎日繰り返し、諦めずご指導下さっていますことを心に置き、毎日の行動をどう変えるか、それにかかっていると思います。

この度、私は体調を崩しました。入院中にこれまでのこと、人生を振返り深く内省しておりました。そして、飯綱に帰って来た時のうれしさ、安心感は何とも言えない幸せに満ちたものでした。帰る場所のある幸せ、待っていてくれる大勢の仲間からの言葉と笑顔、その後ろでは研先生、みどり先生、早穂理さんが大きく皆を守ってくださっている、そしてそこには変わらず、いつもの大地、空、風、木々、鳥、虫達、そして飯綱山。おいしいご飯、お野菜達は私の体と心を一瞬にして癒してくれて、こんな素晴らしいところが私の帰る場所である感動、これ以上の幸せがあるだろうかと、全てのいのちに感謝の思いを伝え、お礼申し上げあげました。これが「いのちがつながりあう」ことであり、先生方はこのことを少しでも多くの人に広がっていき、少しでも多くの人のいのちを救える場所になるよう、衣食住を中心にあらゆる角度から、いのちをかけて水輪を創ってこられました。

私は決意します。私達が助け合ってこの地で生きあって行くために、もっと、一人一人と向き合い、人を育て、この大切なことを伝えて行きます。もっと意識を深く広くしていきます。先生方のおっしゃること一言一句本質的に感じ取り、もっと自身の感性を研ぎ澄ませます。全員の調和が取れるよう、全体を見る力を付けます。

研先生、本日はお誕生日おめでとうございます。あらゆることにお忙しい研先生ですが、かわいいちゃのちゃんのために、愛するみどり先生のために、どうかお体を大切にしてくださいませ。私は研先生の後ろ姿から、父の生き様を学び、ずっとついて行きます。いつもいつも、本当にありがとうございます。これからも、末永くどうぞよろしくお願いいたします。


市川尚美さんは皆の母親役です

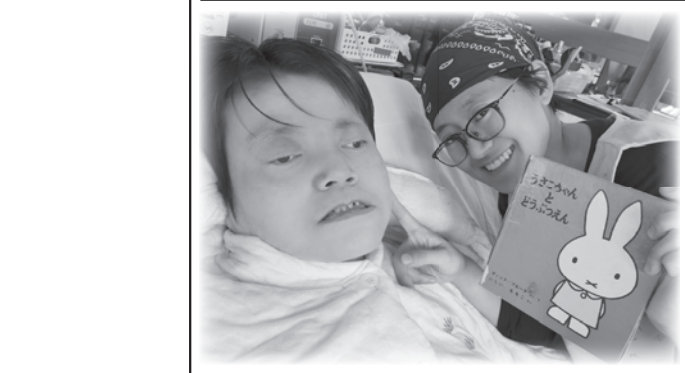

寝食を共にし、共に学び気付きあう



いのちの森「水輪」
生き方と働き方学校とは
実習生：高木愛加

「なんでもないことが頭をぐるぐるしてうるさかった」「自律神経の乱れを感じる度、心と体が分離している様に思う」「寝ている時が一番何も考えない（考えられない）から寝れるなら寝ていたい」「空腹を感じるけど食べる気にならないし食べるのが怖い。吐く度に怖くなる」「家に一人で（特に夜）いると、不安以上に寂しさを一番に感じる」これらの言葉は、実際に私が生き方と働き方学校に入学する前につけていた日記から抜粋したものです。身長156センチ、体重40キロ、暑さと寒さを同時に感じる自律神経失調症状、食欲不振、虚弱体質、変わりたくても変われない自分が悲しい、これから自分はどうなってしまうのだろうという漠然とした不安。私が「生き方と働き方学校」に入学する前の状態は、とても酷いものでした。特に私の中には、病気の母に対する不安がずっとつきまとっていました。

　私が9歳（小学4年生）の時に母は「双極性障害」を発症しました。うつ状態と躁状態（病的に気分が高揚している状態）を繰り返す精神疾患です。うつの時はトイレ以外は布団から出ず、ずっと寝ているだけ。反対に、躁状態の時は予想もしないことばかり起こりました。私が小学生の頃、学校から家に帰って玄関のドアを開けると、床一面水浸しになり、けたたましい笑い声をあげてあちらこちらに塩を振りまく母が目に入りました。あの時の衝撃は今でも忘れられません。何が起こっているのか、何をしていたのか、私には何もわかりませんでした。中学時代の母の記憶は、ずっと寝ていたことばかり。高校時代は、私は高校に行きながら弟と自分のご飯を作り、掃除洗濯をしてから宿題をするといった生活を余儀なくされました。大学時代は、躁状態で一晩中話し続ける母の話し相手になり、翌朝の大学の講義を休みました。大学を卒業しても母の病気は治らず、何度も入退院を繰り返しました。躁状態の時は、一気に大金を遣って買い物する、急に何も言わずどこかに行ってしまう、知らない男性をいきなり連れてくる等、本当に想像もつかないようなことばかり起こります。長年、日常の中でいきなり予想外のことが起こってきたものですから、「いつどこで誰がどうなってもおかしくない」「なんとなく怖い、なんとなく不安、なんとなく寂しい」と感じていました。父親とは離婚し、友達にも相談したところで答えは出ず、祖父母や親戚には心配をかけたくないと思い、母の病気について相談できる人は誰もいませんでした。母に何が起こっているのかわからないなりに自分でできるだけなんとかして、それでも無理だと思った時に身内を頼っていました。「大好きな母がなんで苦しまなきゃいけないんだ。どうして私は何もできないんだ。どうしてどうして」と、母を助けたくても子供の私は何もできず、自分の無力感に打ちひしがれていました。振り返れば、あの頃に抱いていた漠然とした不安は、どこにも「安心できる場所」が無かったのだと思います。母が躁状態になる度、「あぁ、まただ」と奈落に突き落とされたような気持ちになっていました。奈落の底で感じるのは、不安と恐怖と孤独。この悪夢はいつ終わるのだろうと何度思ったことか、子供ながらに絶望を感じていました。その中でとうとう私も状態が悪くなり、全く食べられなくなって、抑うつ状態になっていました。食べても砂を噛んだようにしか感じない、お腹に何も入っていないから動きたくても動けない、母を良くしたいのに、自分が悪くなってどうするのだと身悶えする思いでした。ここへ来る前は、整体や筋トレ、よもぎ蒸し等を試してきたのですが一向に良くならず、ただただ時間とお金が浪費されていくだけでした。祖母の紹介で「水輪」を知り、「みどり先生と電話でお話しできるよ」と聞いて、藁にも縋る思いで電話を繋いでもらいました。みどり先生の声を聞いた瞬間に、心が解れた感覚を覚えました。こんなに聞いていて落ち着く声は初めてだ、と直感で思い、水輪へ足を運びました。



早穂理さんから愛をたくさん学んでいます

　「生き方と働き方学校」への入学を祖母から勧められた時は、正直、気乗りはしませんでした。友達とも会えない、好きなことができない、好きな場所に行けない等制約の多さに頭を悩ませていました。ただ、お客さんとして水輪で滞在していても、一時は良くなったものの、坂を転がるように状態は悪化していき、そしてふとした時に、「ここで実家に帰ったら、もう二度と戻れない気がする」という考えが頭をよぎりました。「これが自分と自分の人生を変える最後のチャンスだ」と思い、自ら水輪に残ることを決意しました。もう誰にも心配をかけたくない、強い人間になりたい。ずっとなりたい自分になれなかった自分は、この場所で変わるんだと、長年の悲願を叶えるべく、「生き方と働き方学校」に入学しました。

　そして「生き方と働き方学校」に入学して、一番最初に得たものは「安心感」でした。周りにいるみんな、血の繋がった家族ではないのに、長い付き合いの友人でも知人でもないのに、「まるで家族がいるように」どこか安心できる。「万が一何かあれば早穂理さんケアの人がいつもいるから大丈夫だよ」とスタッフの方が言ってくれて、いつでもどこでも独りじゃないと実感できるようになりました。入学前、私はマンションに住んでいましたが、隣の人がどういう人なのか知らない、名前もわからない、挨拶くらいはするけれど、同じマンションに住んでいても頼れる人がいない。自分と家族しかいないような、そんな感覚がありました。家族が家にいなければ、私はひとりぼっち。だから自分の体調が悪くなってしまうと不安になり、それがまた症状を加速させてしまう負の連鎖の感じ方・考え方が、「24時間365日仲間と寝食を共にする共同生活」によって少しずつ緩和していきました。私たちは、仲間であると共に「血の繋がりを超えた家族」として共同生活をしています。精神の病や発達障害を抱えた私たちを、塩澤研一先生とみどり先生は娘さんの早穂理さんのように愛し、育てて下さいます。そして教育をして下さいます。ここで行われる教育は「こころの教育」であり、椅子に座って教科書を開くようなものではありません。毎食ミーティングが行われ、誰がどんなミスをしたのか、どんな体や心の状態なのか等話し合い、仲間や先生方からの教育指導が入ります。毎月行われるドクターカウンセリングでは、いのちの森クリニック主治医の井上先生が、仲間からの客観情報を基にしてみどり先生と共に分析し、その人の感じ方・考え方について指導して下さいます。今考えてみれば、自分の状態の悪さは自分自身の感じ方・考え方が作っていたのだと思いました。しかしその気づきを得るのは、決して1人では、水輪に来なければ出来なかったと心から思います。要するに、自分を客観視して、問題点をハッキリ言ってくれる人がいなければ気づけなかったということです。ただ良いところを褒めるだけではなく、悪いところをアドバイスするだけでなく、ハッキリと剣が心臓に突き刺さるような鋭い指摘を、井上先生と塩澤先生方はして下さいます。最初は、自分の問題点を指摘されるとすぐに涙が出てしまい、「わかっているからもう言わないでほしい」「できない自分が嫌い」「自分はそんなつもりでいっていない、やっていない」と自己保身の思いで頭がいっぱいでした。けれどもその私の感じ方・考え方も井上先生による微細なお薬調整を始め、水輪での生活実習により、少しずつ改善されていきました。今は指摘を受けても涙が出ること無く、素直に謝り改善案を提案しすぐ目の前の実習に戻れる程、フラットな心の状態を保つことができるようになりました。相手からの指摘を受け止められず、泣いてしまったり、怒ったり、塞ぎこんでしまうのは、最初は皆同じです。でも少しずつ、お薬調整、ミーティング、日々の実習を通して、ネガティブであったり自己中心的であった感じ方・考え方がポジティブに、利他的になっていきます。


生き方働き方学校の生徒によるソーラン節

　いのちの森「水輪」は、仲間同士で「補い合い、助け合う」生活をしています。どうしても誰かが体調や状態が悪くなってしまった、怪我をしてしまった等で人手が足りなくなってしまう時があります。そういう時はみんなで同じ実習をして終わらせる。みんなで掃除する、みんなで片づける。そうして「みんな」で一つのことをやり遂げて行く内に、連帯感や一体感が生まれます。今の時代の青少年の多くは、心に寂しさや孤独感、無力感を抱えていると思います。自己肯定感が低く、何をしても面白くない、生きている意味がわからないと心に闇を抱え、ひとり塞ぎこんで悶々としてしまい、余計そこから抜け出せなくなりうつ病になっている人が沢山いるのではないでしょうか。どうにか良くなりたい、変わりたいと思っても、一人ではそう簡単にできません。ここは「本物の人間教育」が行われる場所です。自分の感じ方・考え方は何が問題なのか、何故そう思ってしまうのか、どうしてそうなってしまうのかを徹底的によく見ていきます。自分が自分を諦めても、塩澤先生方は絶対に諦めません。毎日楽しい事だけではありません。けれど苦難を乗り越えた先に見えるもの、得たものというのは、何にも代えがたい一生の宝になります。「生き方と働き方学校」は、言い換えるなら、「人生の学び舎」です。人としてどう生きれば良いのか、どう人間力をつけていけば良いのかを、24時間365日の共同生活と実習を通し、「体とこころ」で学んでいきます。今、同じ屋根の下に共に食べ共に眠り、共に生活して「家族として生きている」という生活をしている人たちが、日本に、世界に、どれ程いるのでしょうか。今の時代は、繋がりが欠けた時代のように思います。自分の頭の中の世界、インターネットだけの世界に生きている人が増えてしまっているのではないでしょうか。ここ水輪では、赤の他人同士が血の繋がりを超えた家族として、「こころ」で繋がり合い、補い合い、助け合うことを大切にしています。人生に迷いや悩み、不安を抱えている青少年の方は、一度水輪に来てほしいと思います。世界中何処を探しても、水輪ほど心と心で繋がり合う関係を持ち、「本物の人間教育」がされている場所はありません。そのおかげで、いのちの森「水輪」では、かつて心の闇を抱えていた青少年達のいのちがキラキラと輝いています。

公益財団法人 いのちの森文化財団からのお知らせ

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。（詳細は善意の循環のチラシをご覧ください）

【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（1ページ目参照）にて寄附先①～④をご連絡の上、お振込みをお願いいたします。
【お振込み先】
● 八十二銀行　本店営業部　普通　1093531
● みずほ銀行　長野支店　普通　1991794
いずれも名義は「公益財団法人 いのちの森文化財団」

