



「下村満子の生き方塾」ニュース 2017.9 —夏合宿臨時増刊号—



心身ともにリフレッシュ

奥会津 昭和村で夏季合宿



合宿2日目の午後、矢野原温泉でハイキング。全員そろって出発前の記念写真。早くも秋空となり、涼風が吹きわたる

「下村満子の生き方塾」は8月25日から27日までの3日間、福島県昭和村の保養施設「しらかば荘」を全館借り切って夏季合宿を行いました。地元福島県はじめ県外からの塾生合わせて40人が参加し、猛暑の都会では想像もできない爽やかな空気が流れる自然豊かな地で、心身ともにリラックスさせながら、学びを深めました。「しらかば荘」は源泉かけ流しが自慢の温泉付き施設で、設備、食事も申し分なく、「静と動のバランスがよかった」「来年もぜひ、ここで合宿をしたい」など感激の感想が寄せられました。

(写真・構成/皆川猛)

(後日、あらためて正規版を発行します)



合宿の皮切りは開講式。「しらかば荘」の羽染支配人が「静かで何も無い村だが、それが財産。疲れを癒してほしい」などと歓迎の挨拶を述べる

25日は東京方面からの塾生が顔をそろえた午後4時前から、隣接の「しらかば会館」を会場にして、開講式、オリエンテーション、昭和村を舞台にした映画「ハーメルン」上映会、坐禅を行いました。昭和村は奥会津に位置し、日本の原風景として、「からむし織の郷」として知られている山村ですが、人口の60%は高齢者という限界集落です。

開講式では下村塾長が「豊かな自然の中で、盛りだくさんの中身が詰まった合宿をできるのは、夢のようだ。共に学びましょう」と挨拶し、「しらかば荘」の羽染支配人が歓迎の挨拶、村役場の星からむし振興室長が村の実情やからむし織の魅力などを紹介しました。オリエンテーションでは合宿実行委員長の三浦由紀子さんが3日間のスケジュールを説明した後、Ⅷ期の開塾式の後入塾した、静岡県の坂本祐一、「あつまる」の桑島祐子、前田香穂里、三浦裕貴、空閑愛子、田村楓さんの6人が「この塾でしっかり学び、時代に流されない自分の基軸をつくり上げたい」などと決意を表明しました。



昭和村の実情を話す星からむし振興室長



入塾動機や決意を披露する新入塾生たち



映画「ハーメルン」の概略を説明する下村塾長

映画「ハーメルン」は西島秀俊、応援団の倍賞千恵子さんが共演した映画で、昭和村の廃校となった旧喰丸小学校を舞台にしています。そこに住む老元校長と、過疎が進む村に暮らす人々の記憶を、ハリウッド映画にはない、ゆったりとした時の流れで優しく描いています。



映画「ハーメルン」を上映。上映時間は132分。ゆったりテンポで時は過ぎる



ピンと張りつめた空気の中で坐禅。本格的な坐りとなった

初日の夕食後は、会館の和室で1時間の坐禅。下村塾長が、5月の坐禅のやり方をあらためて教えてから、五十嵐一晃さんの点鐘で坐りました。塾長は①結跏趺坐(けっかふざ)が理想だが、無理はよくない。胡坐、正座でも構わない。ただし背筋はまっすぐ伸ばす②息を吸って吐いて一つ、また吸って吐いて二つと十まで数えたらまた一つから数える。数息観といい、精神を集中させる方法だ③視線は1・5cm下に置き、見詰めるのではない。すると半眼という仏像のような眼の形になる④雑念で出てきたら追うのではなく、捨て去る。傍らにメモ帳を置いておけば頭に浮かんだものをメモにする⑤坐禅をしているといろいろなことが頭に浮かぶが、それは意識が集中していると、頭の中が空っぽになり、天からのメッセージが入って来るからだ⑥坐っている時間はおおむね20分としてこれを一柱という。線香一本が燃える時間が語源一などと説明しました。



坐った後は5分間の歩行禅。これを経行（きんひん）という



地の食材を使った初日の夕食。この他に野菜天ぷら、変わりご飯、みそ汁、デザートもつく

心磨いた成果 初秋のさわやかさ



坐禅とは一体何であるのかを説く下村塾長

合宿2日目は早朝5時からの2時間坐禅で幕が開き、朝食の後は塾長講話があり、坐禅の話と、坐禅がいかにか心を磨くか、きれいにするかをテーマとしたDVDを鑑賞しました。続いて恒例の「塾生自らを語る」を開き、「あつまる」の武松翔平、黒石涼さんが、自分が歩んできた道、仕事のやりがいや目標などについて熱っぽく話しました。

この日、早朝坐禅が終わるころには前夜からの雨も上がり、秋を思わせるような青空と山里らしい冷涼な風という

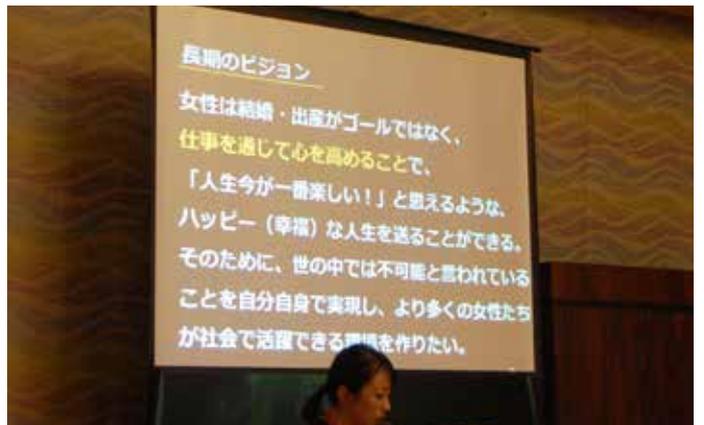


「目標は偉大な父を超えることだ」と語る武松翔平さん

絶好の日和に恵まれました。心を磨いた成果が通じたのでしょうか。昼食も地のものを生かした弁当となり、屋外で舌鼓を打つ塾生もいました。道の駅「からむし織の里」を訪れた後、3人のガイドに付いて、自然あふれる昭和村を象徴する矢野原湿原を散策し、映画「ハーメルン」の舞台となった旧喰丸小学校を見学しました。喰丸小学校は耐震補強工事が行われており、シートで覆われていましたが、それでも大銀杏の樹は見事でした。」

「しらかば荘」に戻ってから、応援団でありこの合宿から入塾したルネッサンス常務執行役員の望月美佐緒さんがインストラクターとなって「脳の活性化を促す運動～シナプソロジーってなあに」と題して、体を動かしました。軽快な望月さんのトークに乗せられて、塾生たちは思考と動作のちぐはぐに感わされながらも、面白くしかも真剣に数々のエクササイズに挑みました。

夕食を兼ねた打ち上げは「足が出たら面倒見るわよ。大船に乗ったつもりでいて」と言う塾長の鶴の一声で、飲み放題となり、会津の美酒を堪能しました。しかし、飲むことが打ち上げの目的ではありません。塾生たちは曾田時大、千田利雄さんの進行の下、一人一人、合宿の感想や生き方塾で学んだことや目標などを、表明しました。



「できるならアメリカ、それもニューヨークでバリバリ仕事をしたい」と黒石さん



屋外バーベキューコーナーで特製弁当に舌鼓を打つ



道の駅ではお土産を買ったり遊んだり、息抜きタイムを取る

矢野原湿原の大自然を満喫



圧倒的な存在感で迫る矢野原湿原。クマのフンが転がっていたり、キノコが顔を出していたりと自然がいっぱい。湧水も豊富で飲み比べを試みた塾生も



矢野原湿原は日本で2番めに古い湿原だそうだ



足元に注意しながら散策コースを歩く塾生たち



耐震工事中の旧喰丸小学校。1980年に廃校になり、解体が決まっていたが、「ハーメルン」で使わせてほしいとの申し出に、保存が決まった



望月さんの指導で脳活性化





参加者一人ひとりが胸の内を明かした打ち上げの席。下村塾長の粋な計らいによって、会場は大盛況となり、本音トークの場となった



実行委員長を務めた三浦由紀子さん、ご苦労さまでした



夫婦そろって塾生になった「あつまる」の空閑夫妻



打ち上げの席を盛り上げた郷土料理。この他に裁ちソバ、ご飯セット、デザートも付く



いよいよお別れ。お世話になった「しらかば荘」の玄関前で

最終日。早朝坐禅は7時から30分にして、朝食後8時半からまとめの塾長講話があり、9時半から閉講式を行いました。下村塾長は講話の中で「この塾は塾生五訓にあるように、運営は自分ができることで、積極的に関わることを求めています。今回の合宿は成功したと言えます。伊東事務局長、各世話人に感謝します」と前置きし、「昨夜の塾生の感想を聞いて、この塾を始めてよかった、と涙が出るほど大いに感動しました。人のために頑張れば徳を積んだことになり、それは思わぬ形でリターンされます。今回の合宿で塾生の心のレベルは上がったので、無理のない範囲で落とさないよう励んでください。世の中は不条理ですが、文句を言っても解決できません。ネガティブな思考をすると、すればするほど悪くなります。前を向いて瞬間瞬間、完全燃焼の時を過ごしてください」と総括しました。

午前10時。参加者は2泊3日の合宿の思い出を胸に、「しらかば荘」を後にしました。