



# 「下村満子の生き方塾」

ニュース Vol.07 2016.11



## 濃密な内容の勉強会

「下村満子の生き方塾」の10月勉強会は、10月22日、福島県二本松市の県男女共生センターで開かれ、司会は阿部洋子塾生が担当しました。一新した輪読会、「愛は光の原動力」と題した中原儀子先生の応援団講義、瞑想(坐禅)の効果を科学的に証明したNHKの「ためしてガッテン」のDVD上映と下村塾長の講話、夜遊び学は「かすみ」でおいしい夕食を楽しみながらの一日の感想披露と、濃密な勉強会となりました。また中原先生の関係者が、東京から3人、仙台から10人も参加して下さいましたことに、塾生は大いに感謝しました。(文責・皆川猛)

## 輪読会

### ●輪読会 全員参加型で盛り上がる

千田利雄塾生の点鐘で10分間坐禅を行った後、小口潔子塾生のリードで「塾生五訓」を唱和し、宮城県石巻市から駆け付けた阿部利彦OBが、アメリカで10ヶ月ほど英語学校に通い、その後1200ccバイクで世界一周したことを報告しました。下村塾長が「6年目に入り、塾生自らが運営に参画するという原点に帰ってきた気がします。塾生五訓に則ってやっていきたいと思います。読書の意義をあらためて言う必要はありませんが、フランスの哲学者のベーコンが『読書とは過去の最も優れた人たちと会話するようなもの』『読書は著者が非常に苦勞して身につけたことを、たやすく手に入れさせてくれる』などと言ったように、映像では分からないことを教えてくれるし、行間に潜む真実を読む力を付けてくれます」と話し、『生き方』を選んだ理由については「稲盛塾長がこの本の中でおっしゃっていることは、私が常日頃考えていることと100%同じで、私が『生き方塾』で皆様に繰り返し話していることが、全部書かれています。「生き方の基本」を学び心のレベルを上げるためには、この本ほどふさわしいものはない」と説明しました。

続いて小野浩喜塾生がディスカッション・リーダーとなって輪読会が行われました。テキストは稲盛和夫塾長著の「生き方」で、プロローグの章を、曾田時大、狐塚裕子、篠原陽子、高橋三和子、富永真琴、三浦由紀子、朝倉祐子、佐々木慶子の8塾生が節ごとに朗読。小野塾生が問題提起し、大野一彦塾生が「この本で稲盛さんがおっしゃっている

ことはよく分かるが、一方では美味しいものを食べた

い、一流といわれるものを手に入れたい欲があり、またその一方では、心のレベルを高めたい、利他をしたいという熱望もあります。この二つの欲のバランスの取り方で悩んでいます」と日常生活で疑問に感じていることを挙げました。

これに対して下村塾長は、「私ぐらいの年齢になると、すっかり枯れてしまい、欲はなくなるだろうと、皆さん思うでしょうが、まだまだ欲望はあります」と話をして会場を沸かせた後、「稲盛さんだって、奥様とは、同じ会社で知り合い、彼女が毎日届けてくれる弁当に魅かれて結婚した、と語っています。強い欲望があればその実現のために、人は懸命に働きます。その欲望が達成されれば、次の欲望、あるいは望みの扉が開きます。この繰り返しの中で、ステージは次々に変わり、知らず知らずで求めるものの質が変わっていき、心のレベルは上がっていきますから、安心して下さいと答えました。なぜなら、欲しいと思っていたモノを手にしてみると、一時的にはうれしいけれど、それに満足しなくなる。モノや名誉だけでは満たされないことがわかってくるのです。

感想文提出を前提としたこれまでの輪読会とは違って、全員参加型になり、会も盛り上がりを見せました。次回はプロローグをさらに読み込みます。



小野塾生がリーダーを務める輪読会

## 中原先生講義

### ●愛の言葉で光が見える

昼食休憩に引き続いて、中原先生が応援団講義をしました。下村塾長が「先生のお話を聞いて、心の洗濯をください」と挨拶した後、演壇に立った中原先生は、「秋は特に病気が人が増える季節ですので、気をつけてください。それには体を冷やさないことです」とまず、注意を呼びかけました。先生の話をまとめると、次のようになります。

①マザー・テレサを手伝った時、テレサは「日本は世界で一番心が貧しい国」とおっしゃった。その時の日本は高度経済成

長期にあり、金儲け、自己中心が価値観の中心を占めていました。今もその状況にあまり変わりはないです。

②山梨県に女性のハンセン病患者がいました。私は、はじめ、それをしりませんでした。20代で体重は25キロと痩せていて、梅毒を患っており、両親から元気づけるために抱いてやって欲しいと言われ、抱きしめながら励ましの言葉をかけました。彼女はいつも大きなマスクをしていました。何度も通って励ましていましたが、ある時、彼女はハンセン病らしい

と聞かされました。その時、「最初から彼女はハンセン病だったと聞いていたら、私は行かなかったかもしれない」とためらう気持ちがあることに気づき、情けなくなりました。でも毎月一回会い続けているうちに、彼女の体重は50キロまでに回復し、その間はずっと「弱い私」を見詰め直していました。

③毎年、元旦の夕方から夜、病院を回ることを長年続けています。お正月にもかかわらず入院しているほどだから、病院に残っている患者はかなりの重篤なのです。ガランとした人けのない病院にお正月残されている患者さんは、どれほど寂しく悲しいことかと思えます。それでも患者に対しては「大丈夫」と声を掛けています。重篤な人でも、意識がないような人でも、人間最後まで耳だけは聞こえるのです。温かい愛のこもった言葉一つで、人は元気になれるのです。

④がん治療では日本一といわれる築地のがんセンターで、隣臓と肝臓がんと診断され、生存率ゼロパーセントと言われ、見放された男性実業家が、私のところにいらっしゃいました。体力が落ちているから、沢山食べるように、あなたは大丈夫と伝え、男性もその通りにして、強い抗がん剤の服用は止めました。やがて体力が回復し、元気になったので、今度は働くようにと指示し、本人も仕事に復帰して働くうち、奇跡的に良くなり、腫瘍マーカーの数値は9900から43に



愛の言葉で光が見える、と話す中原先生

まで激減しました。がんセンターのドクターは「あり得ない。奇跡だ」と言いました。

⑤「大丈夫」「安心して下さい」の言葉がなぜ、免疫力を

向上させるのか。温かい言葉に接すると人は希望の光を見出し、心は生き生きとします。免疫力は血流であり、血流は心と直結しています。先に光が見えれば、希望の道標になるのです。前向きに生きていけば、自分で自分自身を引っ張り上げ、免疫力も上がるのです。

⑥インフォームド・コンセプトで告げられるのは「負の言葉」であり、希望はありません。だけど私は「あなたは今体調がすぐれないけれど、良くなりますと言います。別にウソをつくわけではありません」、過去はどうでもいいのであって、心に希望の光が見えれば、血流が好転し、免疫力も上がるのです。

⑦10月から3月までは寒い季節ですが、寒いというだけで、免疫力は下がります。目が覚めたら少し熱めのお湯を飲み、「よし、やるか!」と自分を引っ張り上げる。眠る前にも同じようにお湯を飲む。そうすると腎臓、血流を守ることができ、免疫力を上げられます。

⑧信じられなくても信じている、病気になっても「自分で直せる」と自分に言い聞かせる。こうすれば病気は直せます。病気を治すのは自分で、医者はそのお手伝いに過ぎません。要は前向きな心が健康を守るということです。ポジティブな思いは必ず実現します。



応援団講義を一言も聞き逃すまいと耳を傾ける塾生ら

## DVD上映

### ●瞑想で頭ハッキリ

中原先生の応援団講義に続いて、NHKの「ためしてガッテン」で9月28日放送された「ボケない!脳が若返る「瞑想パワー」」のDVDを見ました。上映に先立ち下村塾長は「前々回の勉強会では『キラーストレス』の特集番組を見て、いかに坐禅が心の健康に役立つかを学びました。禅は宗教ではありません。いわば心の柔軟体操です。体の柔軟体操を毎日続けると、いつの間にか体がやわらかくなるように、心の柔軟体操である坐禅も毎日、たとえ5分であっても続けることが大切なのです。坐禅が習慣化してくると、ストレスを感じても、すぐに解消できるようになります」などと坐禅、瞑想の大切さを説きました。

#### 【DVD要約】

不安やストレスで悩む人が多くなっている現代社会、その心理的負担を軽減する方法の一つとして最近注目されているのが「瞑想法」です。瞑想というと、なんだか宗教くさい気がするけど、実際には、脳のトレーニング法だということを、説明します。

瞑想は2500年前、古代インドでブッダが人々を救おうと始めました。毎日たった3分間、目をつぶって瞑想の呼吸を行うだけでも、脳の記憶中枢を司る「海馬」などが活性化し、若い時のようなパフォーマンスを発揮してくれるのです。海馬とは、脳の中ほどに位置する組織体で、記憶や空間学習能力を司る器官です。

ストレスやうつ病など、何らかの心理的ストレスを受け続けた人は、健康な人に比べてこの部分(海馬体)が縮んでいるのだそうです。心理的ストレスを長期間受け続けると、コルチゾールの分泌により、海馬の神経細胞が破壊され、海

馬が萎縮する。心的外傷後ストレス障害(PTSD)・うつ病の患者にはその萎縮が確認される。つまり、ストレス物質が海馬体を破壊するという事なのです。

いったん壊れた海馬体も、「瞑想」によって復活します。ハーバード大の研究では、1週間毎日20分の瞑想で海馬の体積が5%増えました。脳内ホルモンでβエンドルフィンが分泌されたり、A10神経が活性化すると、海馬における長期記憶が増強します。エンドルフィンが出るようなことをすれば、海馬体が「華々しく再デビュー」できるということです。エンドルフィン、睡眠し夢を見ている時出るθシータ波という脳波が大きく関係しており、瞑想をすることによってシータ波が出てきます。意識した呼吸は前頭前野を休ませ、これによってシータ波が出るのです。

瞑想の方法は、①目を閉じる(「生き方塾」では、目を閉じず、目を床に落とし、半眼(半開き)で行うようすすめています)②座って背中を伸ばす③体の力を抜く④呼吸する。これだけのことですが、呼吸は鼻でし、「息を吸う」「息をはく」ことに意識を集中させます。考えや思いが思い浮かんでも、ひたすら息の出し入れに集中するようにします。これを3分間ほど続けると、意識は呼吸にだけいて、それでいて精神は覚醒している感じになります。終わった後も、なんだかすごく脳みそが楽になったような気もしました。

こうした効用から、アメリカでは坐禅をベースにしたマインド・フルネスという心の健康法が流行っています。

【DVD終了】

## 塾長講話

### ● 坐っている間は皆、お釈迦様

DVD上映の後、塾長講話が行われ、下村塾長は要約すると次のように語りました。

今見た「ためしてガッテン」は、前々回のキラー・ストレスとは違う作り方ですが、言っていることは全く同じです。世界中のどの宗教も、瞑想や坐禅のように心を静めることを教えていますね。坐禅をすると、終えた後、頭がはっきりすることが今見たDVDで証明できました。

私は小学生の時から坐禅をしています。これは父の勧め、影響で始めたものです。父は旧制一高、帝大(現東大)法学部卒の当時としてはエリートコースを歩み、終戦時は40歳前ながら、旧満州の満州鉱山という会社で管理職をしていました。しかし、第二次大戦で日本は敗れ、満州で地位も財もすべて失い、1946年夏、私たち一家は命からがら日本に引き揚げ、とりえず二本松にある父の実家に帰ってきました。その時私は7歳になったばかりです。大混乱の中で私は危うく残留孤児になりかけ、今日ここに立っているのが不思議なくらいです。

やがて両親は二人の弟を連れ、再出発のため、親族がいる鎌倉に向かい、私だけ二本松に残され、2年間、祖母の下で暮らしました。

父は敗戦によって、一夜にして全てを失い、信じていたものが全て崩れてしまったことから、自己崩壊した「腑抜け」のようになりました。元々文学青年・哲学青年だった父は、「いったい自分は何のために生ききているのか」「何を信じて生きていいのか」と思い悩み、そうした自分の心を何とかしなければという思いがあったのでしょうか。円覚寺など鎌倉の禅寺を回り、在家ながら修行しましたが、なかなかこれぞという師には出会いませんでした。ようやく出会ったのが、安谷白雲という、自分の寺もない貧しい老師でした。

小学4年になる時、私は鎌倉の両親のもとにもどり、この時から私の坐禅は始まりました。学校は藤沢にあるミッションスクールでしたので、学校ではカソリックの教を学び、家では坐禅、仏教です。エスカレーター式で中学に進みましたが、宗教に対する関心が強かったため、シスターは洗礼を進めました。学校ではキリスト教、家では仏教という二重構造に悩む姿を見た父は、ミッションスクールではなく、宗教とは関係のない慶応女子高校への進学を勧め、私も父の勧めに従いました。大学生時代は安谷老師の下で、坐禅三昧の日々を送り、お寺から大学に通っていた時期もありました。いくら忙しくても、今でも坐禅は続けています。坐禅は私心、利己心をなくし、集中力、判断力を身につける絶好の方法であり、稲盛塾長も京都の円福寺で坐禅と雲水の修行をされました。

坐禅と聞くと、多くの人はちょっと引きますが、いわゆる「神を信じる」一般の宗教とは、かなり違います。難行苦行でもありません。外国人などには、はじめは椅子に坐ってやることを勧めるなど、形にもあまりこだわりません。通勤電車の中でもできます。毎日3分でも5分でも、10分でもいい、続けることが大切です。慣れてきたら坐禅する時間を長くする、椅子から畳にしてみようかと、徐々に変えればいいのです。心の中で呼吸に合わせて、吸って吐いて1、と10まで数え、また1に戻って10まで数え

る。瞑想でも呼吸に意識を集中するといいますが、それと同じことです。坐っ

ている間は、実はお釈迦様と同じ状態になっているのです。

稲盛さんは一心不乱に働くことで集中力が付くと言っていますが、これも坐禅と同じことです。集中力が付けば、完全燃焼することができるようになります。過去を悔やんでも時は戻ってきませんし、まだ来ない明日のことを心配しても、明日はどうなるか分からないし、思い悩む自分が明日生きているとは限りません。今のこの一瞬を完全に「生き切る」しれないのです。時間は一瞬の積み重ねなのです。

稲盛塾長が説く、「仕事は修行の場」という意味は、集中して仕事をすれば、完璧な仕事と評価される。ところが意識を集中しないで昨日のことを悔やんだり、明日や未来のことを心配し思い悩んでいたら、仕事は70%、60%になってしまう。70点、60点です。だから評価されない。だから完璧な仕事、100%の仕事を目指して頑張ることは、集中力を高め、結果、養われた集中力によって、心のレベルが高められるというわけです。

心のレベルが高いとは、どういうことでしょうか。それは、例えば「損か得か」ではなく「人間として正しいかどうか」を、判断基準に置いているということです。「人間として正しいかどうか」とは、嘘はつかない、弱者をいじめない、利己主義に走らない、私心を捨てる、他人に親切に接する、公私混同しない、などといった極めて常識的なものですが、知っているということと、それを実践しているとは大違いです。この「人間として正しいかどうか」を基軸とした生き方をすることが、今の「何でもありの時代」に最も必要な心の支えなのです。

「魚は頭から腐る」といいますが、今の世の中を見渡すと、「一流ほど腐る」、トップリーダーほど腐っています。東芝にしる、三菱自動車にしる、経営のトップは決算を誤魔化したり、データを改ざんして自己保身を図ろうとしました。トップですから皆、有名大学を卒業した頭脳優等生だったのですが、人間として正しいことは何なのか、といった一番大切な視点が欠けていたのです。非難の嵐の中、辞任した舛添東京元知事は、政治資金をかすめ取ったり、公用車を私用に使うなど、公私混同がひどかったため、辞任に追いやられました。その舛添さんも東大卒の頭脳優秀者です。その優秀な頭を利他のため、民衆都民のために使えば、良い政治家になれたのに、使い方が間違っていました。まさに、「一流ほど、リーダーほど、腐る」です。

「直心は道場(じきしんこれどうじょう)」という言葉があります。大きなお寺や立派な教会を、人はありがたいますが、実は、今や大寺院も大教会も中は、文字通り「ガラス窓」、空っぽです。本当の教を説ける僧侶も神父もいなくなりました。大きな寺や教会は、今や観光資源となっていて、心を磨く場ではありません。「直心は道場」というのは、今、自分がいる、ここが道場である。毎日の生活が道場であって、日々の生活の中で自分を磨くことこそが、修行だという意味です。



利他を訴える下村塾長

## ●大事な静と動のバランス

今、世界各地で宗教がらみの紛争や内戦が続いています。それぞれの宗教の開祖は皆、同じような体験をしていると思います。どうすれば人間は心の安らぎを得て、穏やかに暮らせるのか。これは人間にとって永遠のテーマですが、開祖たちは同じような体験をしてきたと思います。真実は一つですから。言い方や言語は違いますが、教えの基本は、同じだと思います。しかし、その後のその宗教が育った歴史の流れや地理的な条件の中で、更に、弟子たちの、心のレベルによって文化的背景や勝手な解釈をしたり、解釈をめぐるの権力争いなどで、キリスト教にしても仏教にしても、様々な分派が生まれてしまいました。そして分派同士が正当性を主張して争っています。ドライラマ法王は「宗教を超えて」という著書の中で、「宗教こそ害である」と指摘し、今やあらゆる

る宗教は信頼を失っているとも述べています。

人間は静と動のバランスが大事です。人間は生きものであり、大自然の一部です。宇宙にはビッグバンに見られるように、生成発展し、ものごとをいい方向へ持っていくというエネルギーというか、働きがあります。私はそれを大宇宙の大摂理と言っていますが、それを「神」と言ってもいいでしょう。稲盛さんは、宇宙の意思と表現しています。坐禅は、大宇宙の大きな流れ、働き、つまり宇宙時計に合わせた心磨きなのです。先程見たDVDでも言っていたように、瞑想、坐禅の効果は大きいものです。朝起きてから食事し、出かける間に、毎日5分でも10分でも坐ることが習慣になると、坐らないと、何かを忘れものをしたようで落ち着かなくなります。そうになったらシメタもの。習慣化を目指して坐り、心を磨きましょう。



長島塾生が進行役を務める夜遊び学

## ●盛り上がった夜遊び学

勉強会が終わった後、会場を二本松城前の「レストランかすみ」に移して「夜遊び学」が開かれました。長島和美塾生が司会を担当し、全出席者が感想を披露しましたが、異口同音にリニューアルした輪読会、中原先生の体験談、禅の効用を称賛しました。

### 塾生の一言

- …「人間として正しいこと」一頭では分かっている、行動に移すことは難しい。日ごろの心がけを変えなければと思った。「直心是道場」。宇宙の流れに乗るべく、坐禅も含め修行していきたい。
- …中原先生の血液と心の関係、免疫力の話に共感しました。「大丈夫」という光を見いだせる言葉のすごさを知りました。
- …「自分で自分を引っ張り上げる。病気を治すのは自分で、医者はそのお手伝い」という言葉を紹介してくれた。目からうろこが落ちた気がしました。

### ●塾生「自らを語る」2016年7月30日 福島県男女共生センター

#### 「人権・環境・平和」がキーワード



佐々木慶子  
(福島市)

2003年4月、福島県公立中学校英語科教諭を定年退職しました。よき教師像として「①よくわかる身につく授業 ②人権確立&世界平和をめざす人間教育」という自己目標を設定し、自分なりに貫いたつもりです。子どもたちからは主に「①わかりやすい ②楽しい ③男女平等 ④反原発」教師と評されたようです。「反原発」についてはチェルノブイリ事故後、「目の前の子どもたちに放射能という『負の遺産』を与えたくない!」という思いが強まり、原発問題にこだわってきました。知れば知るほどそれは人類破滅につながる重要問題であるという思いを強め、年に何度かは、子どもたちにも問題提起をしてきました。図らずも、それが3.11福島原発事故で立証されてしまいました。止めるに至らなかった自分の非力さへの慚愧の念と、次世代への申し訳なさを覚え、その責任の一端を世代責任として負い続けなければならないと思っています。

現職時代から今日までの私のキーワードは「人権・環境・平和」であり、それぞれ男女平等、脱原発、護憲運動につなげてきました。退職後「ふくしまWAWAWA-環・話・和一の会」を立ち上げたり、「沈黙のアピール」を呼びかけて一脱原発、県と県民をつなぐパイプ役を自負して対県交渉を続けています。また、事故後、「フクシマ・アクション・プロジェクト」を設立し、共同代表として、IAEA(国際原子力機関)やJAEA(日本原子力研究開発機構)などの動きも視野に入れて市民活動をしています。これからも「第2のフクシマ」を起こさないようにライフワークとしてその道をささやでも一歩、一歩、歩んで行くつもりです。

#### 忘年回は来月23~24日、磐梯熱海で

\*11月勉強会は19日、東京・高田馬場のIZUNOME TOKYOで、開かれました。応援団講義は、世界的な照明デザイナーの石井幹子さんで、「光よ、時空を超えなさい」でした。次号の「ニューズレター」で詳しく紹介します。

\*12月勉強会兼忘年会 12月23~24日、郡山市の磐梯熱海温泉の四季彩一力で行います。この女主人小口潔子さんは、開塾からの塾生の一人です。応援団講義の代わりにドキュメンタリーフィルム映画「知事抹殺の真実」を上映した後、この映画を製作した安孫子亘監督、佐藤栄佐久元福島県知事、プロデューサーのNAOMIさん、この映画の企画をした三田公美子「生き方塾」事務局長、そして下村塾長らでディスカッションします。この後、美人の湯として定評ある温泉を楽しみ、忘年会が開かれます。参加費は忘年会だけ参加が7000円、宿泊の場合は別途12000円です。忘年会では塾生の特別提供プレゼント抽選、塾生持ち寄りのプレゼント交換会、忘年会実行委員会が趣向を凝らしたイベントも用意してあります。締め切りは12月7日(水)厳守です。