

50代からの
自分ライフを
格好よく!

5
May
2011
Vol.55
nodule

シジュール

第1特集

日帰りからはじめる

花の百名山



第2特集

おトクに走ろう!

新緑のクルマ旅

ともいいのちを学び合う場

水輪養生塾すいりん（長野県飯綱高原）

水輪は場のエネルギーが際立って高いスペース。生きるかなしみとしっかり向き合いながら、時に生命の躍動を感じつつ日々のちのエネルギーを高めていく、養生塾にふさわしい場所です。



お話をする帯津先生。3月下旬だが、外は雪の世界



東日本大震災

東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福とお祈り申し上げます。被災された方々は大変な日々を過ごしておられることでしょうか。心よりお見舞い申し上げます。

埼玉県にある帯津三敬病院は震災の影響といえば、電車の間引き運転のせいもあり、外来患者さんが幾分減ったことでしょうか。また、待合室の照明を普段より落としています。節電のためとはいえ、薄暗い待合室に患者さんが黙って座っていらつしやるのを見ると、申し訳ない気持ちになります。

地震以来、からだの調子が悪いと訴える患者さんが増えました。連日、震災や原発事故のテレビを見ているうち

心と体といのちのセンター

3月25〜27日、長野県飯綱高原にある「水輪」で養生塾が開かれ、全国から20数人の方が参加されました。水輪養生塾のことはこれまで何度も触れてきましたが、病院の外にできた養生塾として最初のものです。

水輪は、塩沢みどりさんと研一さんご夫妻が、ホリスティックな生き方を求めて開いた癒しの館です。1981年に建てられた早穂理庵でさまざまな

に、血圧が上がったり、うつ気味になつている人も多いようです。しかし、避難所生活を送っている人たちに比べれば、私たちははるかに恵まれているのですから、気持ちをしっかりと持って暮らしていただきたいと思えます。

で物を嘔むことも、排泄もできません。塩沢さん夫妻、とりわけ四六時中一緒にいるみどりさんは早穂理さんの世話に疲れ、周囲の心ない言葉に傷つき、将来の不安で胸が塞がる毎日でした。ある時、みどりさんは坐禅をして、不思議なくらい心が安定するのを感じました。それ以来、毎朝3時に起きて禅寺に行つて坐禅をし、当時、勤め人だった研一さんが朝出かける前に家に帰るといふ生活を長い間続けました。

す。ここの野菜はすべて隣接する水輪ナチュラルファームで、研一さんをはじめスタッフの人たちが精魂込めて育てたもので、いのちのエネルギーが満ち満ちています。このように、水輪はあらゆる点において利用者に対する配慮が行き届いた施設ですが、単なる快適なベンションなどとは性格を異にします。ここは、みどりさんと研一さんが娘の早穂理さんとともに歩んできた人生そのものから産み出された、ともにいのちを学び合う場なのです。

重度の障害をもって

みどりさんのインタビューが掲載された「人は人によって輝く」（致知出版社）、塩沢さん夫妻と早穂理さんの歩みを記した「早穂理。ひとしづくの愛」『テナカマドの咲く頃。』（共に塩沢みどり監修、中川奈美著、原書房）を参考に、塩沢さん一家の歩みを簡単に紹介しましょう。詳しいことは、これらの本をお読みください。

早穂理さんは1975年、塩沢さん夫妻の待望の赤ちゃんとして誕生しました。ところが、大変な難産だったことと、運悪く医師が不在だったことが重なり、脳損傷という重度の障害をもつて生まれます。

それから、みどりさんと研一さんの苦難の日々が始まりました。早穂理さんは話すこと、歩くことは勿論、自分

中心にいる早穂理さん

生きていくことに気がついたみどりさんたちは、3人でそのリズムに従って生きていくと決心し、飯綱高原に早穂理庵を建てて引越したのです。

早穂理さんは、いつけいれん発作や呼吸困難が起こるかもしれない、少しの油断もできません。みどりさんは常にアンテナを研ぎすませて早穂理さんの言葉にならない発信をキャッチするために、早穂理庵で坐禅や瞑想を始めました。また、月に一度、東洋医学の先生を招いて、早穂理さんに鍼の施術をしてもらいました。みどりさんの友人には難病のお子さんを抱える人もいたので、次第に早穂理庵は治療院のようになつていきました。さらに、友人が友人を呼び、多くの人が訪ねてくるようになり、水輪の開設につながっていくのです。

みどりさんは、それまでの18年間は、このスペースを開くために早穂理さんが準備させてくれた期間だったと振り返っています。水輪という名称は、早穂理さんが誕生し、水にひとしづくの愛が落ちた。やがてその波紋が輪になつて広がっていき、無限の愛になるということを表しているのです。

早穂理さんはいま35歳。いのちにかかわる危機的な状況も何度かあったのですが、その度に、みどりさん、研一さんの深い愛情と懸命の努力に支えら

活が始まりました。やがて、早穂理さんが月のリズムで



今でも「研一さん」「みどりさん」と呼び合う仲睦まじい塩沢夫妻



新呼吸法「時空」を実習する



れて、乗り越えてきました。

水輪には若いスタッフや研修生も多く、いま、塩沢さん一家を含めて24人で暮らしています。その中心にいるのは早穂理さんです。早穂理さんには、普通の人が持っているような物欲、名誉欲、権力欲などはありません。そうした欲を離れている分、早穂理さんの存在はまわりに癒しの波動を与えているのです。

みどりさんや研一さんは、何かをする時はいつも早穂理さんが見ている、と思ってやっているそうです。その気持ちはスタッフの人たちにも共有されています。そんな水輪で開かれる養生塾ですから、密度の高いものになるのは当然です。

水輪養生塾

水輪養生塾は、12年前、ホリスティック医学協会の会員でもあるみどりさんのお誘いで始まりました。今は塩沢夫妻が中心になってつくられた「いのちの森文化財団」が主催する形になっています。

かつて、私は日帰りを条件に講演をお引き受けしていました。水輪でのセミナーは当初1泊2日でしたが、いつも土日、年に2回でしたから、特に問題はありませんでした。しかし、それが「水輪養生塾」と銘打つようになり、2泊3日になり、参加者が増えるに従って年に3回、4回、5回と増え

てくると、病院の関係者から、「こんなに忙しいのに、またですか!」とお叱りをうけるようになりました。私も多少ためらいがないわけではなかったのですが、「水輪養生塾」と銘打つた以上、病院での養生塾と同じくらい積極的な気持ちで臨もうと心に決めたのです。

水輪養生塾は「がん患者のための『養生塾』」体の養生 心の養生 食の養生」というタイトルがつけられているように、がんの患者さんとそのご家族、元患者さんが大半で、医師、看護師、薬剤師など医療関係者もよく参加されます。

フアシリテーターのみどりさんによって温かい場がつけられ、参加者の方は打ち解けた雰囲気の中で3日間を過ごします。心のこもったおいしい料理も、からだと心のエネルギーを高めてくれます。初日はみなさんが夕食を楽しんでいられるころ私が到着し、1時間ほど講演をします。そのあと私だけ遅い夕食をとるのですが、このとき、研一さんはいつも特別にステーキを焼いてくれます。それはどこのステーキよりうまいので、水輪に行く前はよそでステーキを食べないことにしています。2日目、私は日の出とともに起床して、原稿書きに勤しみます。それから参加者の方とともに新呼吸法「時空」の実習。朝食後、厨房を預かる研一さんの食と心に関する話があり、午前11

時から午後3時頃まで、車座交流会Q&Aが開かれます。全員が車座になり、質疑応答や討論をする時間で、これが水輪養生塾の目玉の一つです。がんの患者さんも、自分の病状や心配事、治療法の相談など、何でも腹藏なく話してくれます。私も真剣にお答えします。普段、病院では忙しくて患者さんの本音をじっくり聞くことができないので、これは私にとっても貴重な時間です。今回はホメオパシーの経験談や疑問、相談がよく口にされました。この時、私はこんなお話をしました。

——ホメオパシーが様々な病気に効果があることは経験的にわかっていますが、科学的根拠が乏しいとよく批判されます。医学はからだを治すものですが、医療に属するホメオパシーはからだと心といのちに働きかけます。心といのちのことは科学的にはほとんど何もわかっていませんから、ホメオパシーに科学的根拠を求めても仕方がないのです。しかし、ホメオパシーを過信して、それだけで治そうと思わない方がいい。ホメオパシーはいくつもある戦略の一つと考えればいいのです。

水輪養生塾ほど、心の養生、気の養生、食の養生について深く学べる機会はめったにありません。私自身、塩沢夫妻やスタッフの人たちを家族のように感じながら、一緒に勉強をさせてもらっています。



■水輪養生塾の問合せは…
「財団法人いのちの森文化財団」
☎026-239-0010
http://inochinomori.or.jp