



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第29回例会(2月18日)
平成29年3月3日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10
川徳デパート内
例会場 同上 TEL(651)1111(代)
例会日 毎週金曜日12時30分～

会長 駒木 進
幹事 海野 尚
会報 熊谷 隆司
クラブ事務局 TEL(653)5682
FAX(653)5622

ROTARY SERVING HUMANITY. '人類に奉仕するロータリー'..... ジョン F ジャーム

2016～2017年度 国際ロータリー第2520地区 第1分區

インターシティ・ミーティング

開催日 2017年2月18日(土)
会場 盛岡グランドホテル

2016～2017年度 国際ロータリーのテーマ
「人類に奉仕するロータリー」
(ROTARY SERVING HUMANITY)
2016～2017年度 RI 会長 ジョン F ジャーム



第2520地区

ガバナー 濱守 豊秋 (大船渡西)
ガバナー補佐 山本 茂 (二戸)
田中 堯史 (盛岡)

〈参加クラブ〉

- 久慈ロータリークラブ 9名
- 二戸ロータリークラブ 14名
- 種市ロータリークラブ 7名
- 盛岡北ロータリークラブ 10名
- 盛岡西ロータリークラブ 5名
- 盛岡南ロータリークラブ 24名
- 盛岡東ロータリークラブ 11名
- 盛岡中央ロータリークラブ 7名
- 盛岡西北ロータリークラブ 13名
- 盛岡滝ノ沢ロータリークラブ 3名

〈ホストクラブ〉

盛岡ロータリークラブ 45名

Intercity Meeting (IM)
インターシティ・ミーティングは複数都市のクラブで実施する都市連合会です。その目的の第一は会員相互の親睦と面識を広めることにあります。
会員にロータリーの情報を伝え、立派なロータリアンになってもらうため経験豊かなリーダーのもとに、ロータリーの奉仕の理想を勉強する会合であり、決議や決定はありません。

〈プログラム〉

- 13:30 登録開始
司会 IM 実行委員会 福井 誠司
- 14:00 開会点鐘
第1分區ガバナー補佐 田中 堯史
国歌「君が代」斉唱・
ロータリーソング「奉仕の理想」
今月の歌〈早春賦〉
ソングリーダー 大平 騰一
開会の言葉
IM 実行委員長 長野 隆行
開会の挨拶
第1分區ガバナー補佐 田中 堯史
ご来賓・参加クラブ紹介
司会 福井 誠司
ガバナー挨拶
国際ロータリー第2520地区
ガバナー 濱守 豊秋
- 14:30 特別講演 講師紹介
演題「煩惱からの解放」
講師 祇陀寺 住職 吉田 大信 様
- 15:30 講評
国際ロータリー第2520地区
パストガバナー 小野寺則雄
閉会点鐘
第1分區ガバナー補佐 田中 堯史
諸事お知らせ
IM SAA 白石 茂

特別講演



『煩惱からの解放』

祇陀寺 住職
吉田 大信様

スピーカー紹介

昭和24年横浜市生まれ。東京で情報処理と印刷設計の会社、神奈川では文化を媒体とした市民・大学・企業・行政のネットワーク事業の会社の経営に携わる。バブル経済崩壊後、カウンセリングオフィスを開設。平成7年、祇陀寺とのご縁から出家し、4年間の修行後平成15年12月に祇陀寺の住職に就任。壇務の他、更生保護法人理事長、教誨師、NHK文化センター講師等を務めながら講演会、セミナー、コンサートを開催しイキイキ楽しく生きるヒントを伝える活動を行っている。

テーマは「煩惱からの解放」ですが、これは難しいですね。煩惱がない方、いらっしゃいますか？ 一人もいらっしゃらない。人間であるからには、心の悩みというものがあります。それが仏教で言うところの「煩惱」ということになります。

煩惱という字を分解しますと、煩わしいという字と悩むという字になります。煩わしい悩みが煩惱かと思えます。盛岡の大通りで、帽子を被って声の大きい人を見掛けることがあります。飲み歩く和尚さんたちなんです。仏教の戒律では、仏教徒はお酒を飲んではいけないんです。「戒律を受ける和尚さんがお酒を飲むなんて」ということです。これも煩惱なんですかね。実は酒が飲みたいとか、ネーちゃんきれいだとか、そういうことは悩みでも何でもありませんよ。煩惱とは「本当はそうしなければならないことがあるのに、こんなことをしてはいけないのに、止められない」。そんな心が煩惱かなという気がします。そういうこともなく、堂々と戒律を破っている和尚さんのことは、煩惱とは言えないのではないかという気がします。いずれにしろ、私たちが生き生きと生きるために煩わしい悩み。そんなことが煩惱なのかと思えます。

煩惱はいくつありますか？ 六つ？ 随分少ないですね。よく「百八」と言われます。除夜の鐘を百八撞くのは、煩惱の数だからと言われます。これは、六根と六境、要するに外界から入って来た情報がそれぞれの認識作用で分かれ、さらに過去・現在・未来ということで、これを掛けると、 $6 \times 6 \times 3$ で百八という数になる訳です。

こういう定義はどうでもいいんですけど、皆さんにちょっと知っていただきたいのは「人を毒する三つの煩惱」というものです。誰もが持っている毒で、これを「三毒」と言います。ひとつは「貪欲」。もうひとつは「瞋恚(しんに)」、それから「愚痴」。この毒が悪さをする。この

三つを「貪・瞋・痴(とん・じん・ち)」と言います。食欲は人間の基本的な欲。5つあるのですが、食欲・睡眠欲・性欲という本能的な欲望が3つ。財欲・名誉欲で5つあると言われてます。その次の瞋恚は、目を三角にして怒ることなんですね。恚というのは、ネチネチした恨みのことです。瞋恚は、とんでもない怒りですね。それから、愚痴。人間は、自分の望みが叶えられないと愚痴をいいます。愚痴は仏教用語で「莫迦(もうは)」と言いますが、これが訛って「ばか」という言葉ができたとも言います。知恵が病気になるってバカなことを言うのが「愚痴」なんですね。この3つがいろいろと悪い作用をするということなんですね。

松下幸之助さん、経営の神様と呼ばれる人がいます。小さなお店から出発して、「おいしいごはんが食べたい」と商店街で働いた。そして、おいしいものを食べることができるようになると、もっと、もっとと欲が広がる。それがある程度の大きさになると、私利私欲のためでは限界が来る。そこで、松下さんが気づかれたのは「これがもっと公的なものの利益に繋がっていかなければならない」ということです。個から公へと、還元されなければならないと変わっていくんですね。仏教でも同じ考え方をします。煩惱が私利私欲に始まって、最後は社会的なものの欲に変わっていく。いわゆる「大欲」になる、公的なものになる。つまり、社会のためになるということ、煩惱が土台になっていくという考え方ですね。そういうものが煩惱の中にはあるということなんですね。

ちょっと面白いものがあったので、ご紹介します。超現代語訳の般若心経なんです。「なるほど」と思われるでしょう。

超スゲエ楽になれる方法を知りたいか？

誰でも幸せに生きる方法のヒントだ
もっと力を抜いて楽になるんだ。

苦しみも辛さも全ていい加減な幻さ。安心し

ろよ。
 この世は虚しいモンだ、
 痛みも悲しみも最初から空っぽなのさ。
 この世は変わり行くモンだ。
 苦を楽に変えることだって出来る。
 汚れることもありゃ背負い込むことだってある。
 だから、抱え込んだモンを捨てちまうことも
 できるはずだ。
 この世がどれだけいい加減か分かったか？
 苦しみとか病とか、そんなモンにこだわるなよ。
 見えてるものにこだわるな。
 聞こえるものにしがみつくな。

味や香りなんて人それぞれだろ？
 何のアテにもなりやしない。
 揺らく心にこだわっちゃダメさ。
 それが『無』ってヤツさ。
 生きてりゃ色々あるさ。
 辛いモノを見ないようにするのは難しい。
 でも、そんなもんその場に置いていけよ。
 先のことは誰にも見えねえ。
 無理して照らそうとしなくていいのさ。
 見えないことを愉しめばいいだろ。
 それが生きている実感っていうヤツなんだよ。
 正しく生きることは確かに難しいかもな。
 でも、明るく生きるのは誰にだってできるんだよ。
 菩薩として生きるコツがあるんだ、苦しんで
 生きる必要なんてねえよ。
 楽しんで生きる菩薩になれよ。
 まったく恐れを知らなくなったらロクなこと
 にならねえけどな。
 適度な恐怖だって生きていくのに役立つモンさ。

勘違いするなよ。
 非情になれと言っているんじゃないねえ。
 夢や空想や慈悲の心を忘れるな、
 それができりゃあ涅槃はどこにだってある。
 生き方は何も変わらねえ、ただ受けとめ方が
 変わるのさ。
 心の余裕をもてば誰だってブツダになれるん
 だけ。
 この般若を覚えておけ。短い言葉だ。

意味なんて知らなくて言い、細けえことはい
 いんだよ。
 苦しみが小さくなったらそれで上等だろ。
 嘘もデタラメも全て認めちまえば苦しみはな
 くなる、

そういうモンなのさ。
 今までの前置きは全部忘れても良いぜ。
 でも、これだけは覚えとけ。

気が向いたら眩いてみる。
 心の中で唱えるだけでもいいんだぜ。

いいか、耳かっぽじってよく聞けよ？
 『唱えよ、心は消え、魂は静まり、全ては此
 処にあり、全てを越えたものなり。』
 『悟りはそのとき叶うだろう。全てはこの真
 言に成就する。』

心配すんな。大丈夫だ。

これが般若心経の言っていることなんです。
 超意識ですけどね。私たちは、現実ではないも
 のを引っ張り出して、頭の中で創ったり、まだ
 来ない未来のことを心配したりして悶々とし
 てる。そんなものは現実じゃないと言っています。
 私たちは、現実ではないことに振り回されている。
 そこに煩惱というものが生じるのだという
 ことです。

私たち人間は一体、どこから来て、なぜこう
 しているのか。「因縁というものはなんぞや」
 という話をちょっとさせていただきます。

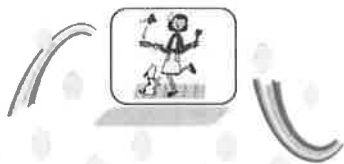
仏教では「子どもは親を選んで生まれて来る」
 と言います。私のところは曹洞宗ですが、曹洞
 宗を始めた道元禪師さまが「正法眼蔵」という
 本をお書きになりました。その中でも、そのこ
 とをやはり言っています。

池川明さん。この方は、産婦人科の先生で
 す。赤ちゃんがおなかの中にいたときの記憶、
 胎内記憶の研究の第一人者なんですね。自分が
 取り上げた子どもの親から相談を受けている。
 「うちの子どもが訳のわからないことを喋って
 いる。先生、一度聴いてください」。先生は「そ
 の赤ちゃんがおなかの中にいたときのことを
 喋っているんだな」と思ったら、そうではな
 くて、その子どもがお母さんのおなかに入る前
 のことを喋っていたんです。「そんなことがある
 のかなあ」ということで、ほかの何人かを調査
 したら、やはりそういう子どもたちがいるん
 です。それで、自分の病院に帰ってスタッフ
 に話をしたら、そういう子どもたちがいるこ
 とを、スタッフはみんな知っていたんです。「何だ、
 知らなかったのは医者の方だけか」というこ
 とで、その後の12年間研究を続けられ、その
 結果を2012年2月11日に祇陀寺での講演会で

話していただきました。子どもは親を選んで生まれるという結論だったんです。講演の日、先生は「仏教で言っている話とは違う話になるかもしれませんが」ということでお話を進められました。仏教で言っていることと何ら、変わりませんでした。仏教で言っていることをお医者さんも同意したということになりました。

この池川先生が最初に書いた本は「子どもは親を選んで生まれてくる」。親の選び方についてこの先生と大学の先生が中心となって調査していて、それが「神様との約束」というドキュメンタリー映画になっています。3月20日、お彼岸の中日にうちのお寺で午後3時から上映会を行いますので、関心がある方はどうぞご覧になってください。

親の選び方(「神様とのやくそく」から)



これは、子どもたちがあちらの世界にいるときの絵なんです。この黄色いの(楕円)が、子どもたちの魂なんです。これは、親を選ぶところなんです。あちらの世界には、テレビのようなモニターがあるんだそうです。そこに候補者がいろいろ映るんだそうです。「あ、このお母さんはちょっと、おっちょこちょいみたいだから、この人がいい」と決めると、神様が出てきて虹色のようなもの(二つの弧)、これは滑り台なんです。そこに神様が載せてくれるそうです。そこから滑り降りると、お母さんのおなかの中に入る。子どもたちがみんな、そういう証言をしているんです。親を選ぶ理由で最も多いのは「お母さんが優しくそうだったから」というものだそうです。「優しいから」ではなくて、「優しくそう」なんです。当然、「こんなはずじゃなかった」と思う子どもも、たくさんいるんだそうです。あちらの世界から毎日、お父さんとお母さんを見ていたら「毎日、喧嘩してた。自分がそこに生まれて、止めてあげなければいけない」という子どももいるんだそうです。「この家に生まれると、虐待されるかもしれない。

でも、自分はそこに生まれたいんだ」など、いろいろな理由があるのですが、共通しているのは自分の意志で自分の親を選んだということです。

そういう話を総合しますと、私たちは、前の人生が自分はこうだったから、今度生まれるときは、どういことをしようと、あの世にいるときに計画を立てて、実現するためには、どこ誰の下に生まれたいのか、自分で親を選び、大体何年間でそうするのか、寿命を決めて生まれる仕組みになっているのではないかと思います。そうやって計画を立てて生まれている私たちの人生は、まさに修行場であるということです。自分が計画した修行の場ですから、いろいろなことが起こるんです。何もなかったら、修行になりませんから。だけど、そのことを忘れているから、不安のない人生や何事もない人生を望むのですが、本当はそうではない。いろいろなことがあったほうが良いんです。だから難が有ると書いて「ありがたい」と読む訳ですね。全部が計画したことですから、受け入れる。それが全部、栄養になる訳です。仏教でも言いますね、人生の因果関係は、自分が発した感情が連動して、巡り巡って自分に帰ってくるという法則が働いている。愛のある言動を心がければ、自分の意志通りに変えることができるということです。

私たちは、親まで選んで生まれてきたのですから、必要なものにすべて包まれているはずなのに、いろいろなことに執着してしまう。執着とは、ひとつのことに心を奪われて、そこから離れられないことです。心を奪われてしまうんですね。「執着している」ということは「気を取られること」なんです。気はエネルギーですから、その人のエネルギーがなくなっちゃう。だから、執着すると、結果は良くないんです。そのことばかりが気になってしまう。逆に、執着を手放すと、願い事が叶うとよく言われているのは、エネルギーを取られているものを手放してしまえば、そのエネルギーがフルに自分のところで生きてくるということです。エネルギーが最大になる現象なんです。こんなことから私たちが日常、心を楽にして生きるためにどうすればいいか。特に禅宗では「執着するな」と一所懸命言います。「放下着(ほうげじゃく)」、執着を手放しなさいという意味です。下着を放せという意味ではないですね。ネットで放下着を見たら、いちばん多いのは下着に関する反応でした。そうならないようにしてください。(笑)

皆さんは一休さんをご存知ですね。一休宗純。室町時代の臨濟宗大徳寺派の宗門トップであられた方ですが、この方は執着しない達人だったんですね。若い頃はとんちの一休さんでしたが、晩年は立派な本山に嫌だったけど上がったんですね。あるとき、弟子を連れて衣をちゃんと着て、外に出た。お昼もだいぶ過ぎて、食事もしないで帰ってきた。途中で料理屋さんの前を通ったら、おいしそうな匂いがするんです。腹が減っておなかがグッと鳴って、そこに寄りたような気がしたんですが、衣を着て弟子まで連れてそんな店に寄る訳にもいかず、通り過ぎるんです。しばらくしたら、弟子が一休さんに言うんですね。「お師匠さまともあろうものがみっともない。あんな場所でよだれを垂らしそうになるなんて」。一休さんは「おまえは、まだそんなことを考えていたのか」と言う。おなかが空いていたので、反応はしたのです。だけど、通り過ぎれば、それはもうないんです。すっと抜けてしまう。そういう話がある。

もうひとつの話は、お寺にいたとき、新婚早々の奥さんが現れた。いろいろなお話をしている夕方近くになり、「ああ、こんな時間だ」ということで、新婚早々の初々しい奥さんに色気を感じたんですよ。夕方になって、暗くなったから「お寺に泊まっていきなさい」と誘うんですね。奥さんは「とんでもない」ということで、慌てて帰る。家に帰って奥さんはご主人に「こんなことを言われちゃった」と訴える。ご主人は「バカだなあ。あんな立派な和尚さんに声を掛けられたのに。もう一度、お寺に行ってください」と言うんですね。それで奥さんはまたお寺に行くのですが、「何か、用か？」というので、一休さんにはもう、同じ想いはないんですよ。「こんなに遅い時間だから、誰かを付けて送らせよう」ということになります。そのように、誰でも反応はするものですが、それを引きずらないことが大事です。一休さんは、そういう達人だったということですね。

私たちは、生きていく上でいろいろなことがあります。よく「ポジティブ、ポジティブ」と言いますが、皆さんも「明るく、楽しく」と言われていると思うのですが、これは「引き寄せの法則」です。マイナス思考をすると、同じ波動を引き寄せるから良くないんですね。恐れや不安というものは、必ず現実化してしまう。「そうならないように、マイナス思考はしないほうがいいですよ」ということです。自分が理想とすることをイメージすると、それが実現すると

いうことです。

30年近く前のことになりますが、早稲田大学のラグビー部の話です。キャプテンとマネージャーが相談に来て、「どうしても明治に勝てないんだ」という話でした。「簡単なことだよ」と言いました。勝たなきゃいけないと思っている人は、その時点で負けているんですよ。ゴルフをやる人は、外しちゃいけないと思った時点で、外しているんです。入るときは、「ラインが読めた」ということで、イメージが描ける訳です。だから「負けちゃいけない」と思った時点で、負けている訳ですから、私がアドバイスしたのは「試合の前の日に、みんなで祝勝会をやりなさい。その勢いで試合におつかれ」ということでした。あとで「20数年ぶりに勝てた」とのご報告を受けました。イメージというものは、とても大事ですね。自分たちの意識が現実を創るという現象です。ですから、問題があったときは、そこに焦点を合わせると、問題をさらに呼んでしまいますから、解決方法だけに意識を向けるということですね。そうすると、現実として解決するということになります。

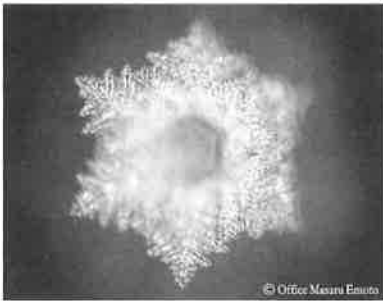
それから、大事なこと。「無理・無駄・無精をしない」。無理というのは、仏教でいうと「道理がないこと」です。これは必ず、あとで結果が来てしまいます。道理に外れたことは、しないこと。無駄をしないということは、積極的に時間や物を活かして使うということ。福島大学の先生が「経営とは、物も人も金も経験も環境も、すべてを活かし切ること。それが経営だ」と言っていました。無精をしないことというのは、自分のことは自分ですること。

4月の始め、「世界一貧しい大統領」と言われた前のウルグアイ大統領が日本にお見えになった。世界環境会議のとき、彼は素晴らしいスピーチをしました。「少欲知足」ということを、言葉は違いますが、言っています。「貧しいということは、物が無いということではなくて、いくらあっても足りないという心の問題である」と言って、全人類に警鐘を鳴らしていました。お釈迦さまがお亡くなりになったときの教えがあります。足るを知る人は、家がなくても幸せなんだと。足るを知らない人は、宮殿のようなところに住んでも満足できない。「信仰者は、金銭や物、地位や名誉に対する欲は少ない。しかし、真理を学ぶことについては大欲を持っている。そして、不平・不満を言わず自らの仕事にはベストを尽くす。そうした生き方こそ、真の幸福に繋がる」と、仏教は教えているという

ことです。すべては、私たちのものの捉え方。そして、私たちが意識すると、その意識が現実になるんだということを、皆さんにちょっと覚えてもらおうと、いろいろなときのヒントになるのではないかと思います。

意識が現実を創るということに関して、皆さんにちょっとご紹介したいものがあるんです。江本勝さんをご存知ですか？ 水の研究をしている人で、水を凍らせて結晶にするんですね。水ですから、雪と同じ六角形の結晶ができるんです。そういうことを、いろいろな水で実験して、それを写真に撮って、みんなに伝えている方です。国連で、いろいろな国に行つて講演活動をしていました。3年ほど前にお亡くなりになったんですが、この方ともご縁があつて、般若心経を聞かせた水がどうなるのかなど、一緒に実験させていただきました。結論は、良い水はきれいな結晶を作る。良くない水は、結晶ができない。その先生は、音楽を聴かせて事象がどう変わるかという実験もされたんです。昔から名曲といわれている音楽を聴いた水は、きれいな結晶を作りました。さらに、いろいろな言葉を水に与えると、言葉によって結晶ができたり、壊れたりということがあるんです。その映像をちょっとご紹介したいと思います。

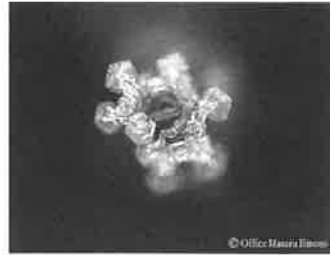
ベートーヴェンの「運命」を聴かせると、こういう結晶ですね。



「きれいだよ」というと、こういう結晶になるんです。



これは、結晶が壊れてしまっていますね。



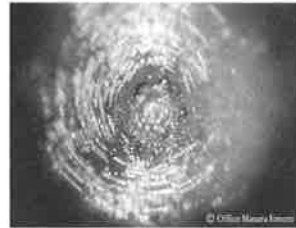
「絶望」という言葉を聴かせた結晶です。

絶望の反対は？

「希望」という言葉を聴かせると、同じ水でもこういう結晶になるんです。



「馬鹿野郎」というと、こうなっちゃうんです。



「愛している」というと、こうなるんです。



私たちの体には、水分がどれくらいあるんですか？ 70パーセント？ そうですね。年を取ると、少し枯れてくるということで、水分量は少し変わってくると思いますが、一般的に70パーセント。ほとんどが水なんですよね。私たちの体の中の水も「馬鹿野郎」といわれると、ああなるんですよ。「きれいだね」といわ

れると、水はあんなにきれいな結晶になるんですよ。だから、おうちに帰ったら、たまには奥さんに「きれいだね」といってみてください。「嘘つき」といわれるかもしれませんけど。

私たちは日常、忙しい中で暮らしていると、ドンドンとストレスが溜まります。服は汚れると洗濯するんですよ。すると、汚れが落ちる。私たちは心のためのリフレッシュを毎日しているでしょうか。これが意外と、手が付いていないのではないかとということなんです。それで、私たちがやらなければならないのが、瞑想。昔から、偉大な人は必ず瞑想の習慣を持っていたというんですね。それから、座禅ですね。ストレスを受けて、脳に毒素が溜まる。これを解放するには睡眠とか、瞑想をするかたちで、その毒素を追い出さないと、そういうものがドンドンと溜っていくということですね。あとは祈り。お経を上げることがあると思います。

江戸時代の臨済宗の和尚さんに白隠禪師という方がいました。この方が考え出したのが「軟蘇（なんそ）の法」です。軟蘇というのは、発酵食品ですね。バターとかチーズとか、そういうものです。それを頭の上に載せるんです。何ともいえない良い香りがして、体温とともに溶けて、体の中に染みてくるんですよ。それで、体の中の老廃物や頭の中のモヤモヤといったものを全部引っ張って、最後には体から流れ出してスッキリするという方法なんです。それを白隠禪師が編み出したんですね。実際には自分で開発したんだと思いますが、仙人に教えてもらった方法だということです。

ただ、座禅だとか瞑想となると、ちょっと宗教がかって「なかなか」ということで、最近流行っている素晴らしい方法があるんです。これをちょっと紹介して、きょうの中途半端なお話の締めくくりにしたいと思います。

3日間の新瞑想法、マインドフルネスの実践で、脳の働きが変わり、ストレスに対処できるようになるということです。私たちの日常は、半分以上が目の前のこと以外で煩わされている。まさに「煩惱」なんです。煩わされているんです。そういう雑念から抜け出しやすくなる。雑念に溺れていることに気づく。それから、体のことにも気づく。自分を取り巻く環境についても気づく。それによって、自分を客観的に見ることができるようになる、という素晴らしい方法です。

しかも、脳の活性化だけでなく、脳の構造自体が変化するということが確認されまし

た。45分間8週間実践した人の脳の海馬の灰白質が5パーセント増えたということ。それから瞑想一日で遺伝子の活動も変化したということです。

現代人は、ものを感じているよりも考えている時間が多いんです。それによって脳がストレスを起こすんです。これからは、考える人から感じる人へとシフトするといっても良いと思います。そうすると、人間は正常に近くなっていきます。その方法がマインドフルネスということです。これは、座禅からきたものと、そこから宗教を取り除き、誰にでも、どこでもできるようにしたもの。それがマインドフルネスという方法です。まだ来ない未来のことを考えるのではなく、すでに過ぎた過去を引っ張り出すのではなく、今に意識を合わせるという訓練方法なんです。

どんな形でもいいですから、リラックスして座って、自分の呼吸を意識する。「あ、今、空気を吸っている」「空気を吐いている」。そこで雑念が出てきたら「あ、雑念が出てきた」と、雑念が出てきたことを認識するだけなんです。それに躍らされないで「雑念がやってきた」と認識するだけ。要するに今、どうなっているのか、認識するということなんです。それができたら、今度は「今、座っている自分は、さっきから座っているから、お尻が痛い」とか「お尻があったかい」とか、自分の体が何を感じているのか、体に意識を向けていく。それができたら、今度は自分の回りで「あ、空調の音が聞こえる」とか「風が今、ほっぺにかかってきた」とか、自分の外の状況がどうであるか、意識を向ける。そのことだけなんです。自分自身の体のこと、自分の周囲のこと。そこに意識を合わせる方法なんです。

一日5分やることによって、いろいろなストレスから解放されるんですね。これが今、大手の企業でヤフーとかグーグルなどの若い人たちが毎日、やっているマインドフルネスというものです。宗教性などは一切ない、しかも効果が早くわかりやすいということで、盛んになってきている方法です。これをさらに深めたい方は、座禅の道が拓かれています。煩惱を持っていたほうが人間らしくて良いと思いますが、そちらの道もご紹介します。ご紹介ということで終わりたいと思います。ありがとうございました。

15:45 懇親会
 開会
 司会 IM 実行委員会 勝 雅行
 歓迎の挨拶
 ホストクラブ会長 駒木 進

乾杯
 第1分区ガバナー補佐 山本 茂
 歓談
 17:15 閉会 IM 実行副委員長 坂本 広行

懇親会



出席報告 会員数 /75 名 出席数 /43 名 出席率 /61.11% 前々回修正出席率 /79.45%

プログラムの
お知らせ

- ・3月 3日(金) 会友卓話 下山 寛会友
 「続・意外と知られていない南部さんの系譜」
- 10日(金) ゲスト卓話 千葉 信胤様 (平泉文化遺産センター館長)
 「世界遺産関連から見た日本の特異性」
- 17日(金) 環境保全ポスター表彰式
- 24日(金) ゲスト卓話 永井 隆様 (本誓寺(紫波町)住職)
- 31日(金) 特別休会
- ・4月 7日(金) 会員卓話 長野隆行会員
 「米山奨学会について(仮題)」
- 14日(金) ゲスト卓話
- 20日(木) 観桜家族会(21日例会変更)
- 28日(金) ゲスト卓話 小堀 啓様
 (若手県県土整備部建築住宅課 住宅計画担当 主査)
 「引継ぎ、活かすための公民連携(仮)」

●本号編集担当 / 楢崎 憲二
 ●次号編集担当 / 岡本 晃吉