

輝いて働く人の学びと実践

働く基礎練習と自分を磨く

体験して学ぼう
自分力を磨くワーキングスタディ



畑づくりは人づくり



最高の自然環境...飯綱高原



コミュニケーション力をつける



安心安全な食事作りにチャレンジ



高原の白樺の中で朝の体操



楽しい誕生日会

あなたの人生満たされていますか。

あなたが一番欲しいものは何ですか？

それはあなた次第で得られます。

私たちはあなたの未来をサポートします。

後援 財団法人いのちの森文化財団



お申し込み先

心と体といのちのセンター

ホリスティック スペース スイリン
Holistic Space 水輪
いのちの大学青少年育成部門

380-0888 長野県長野市大字上ヶ屋 2471-2198

電話 026-239-2630 FAX 026-239-2736

Eメール suirin@suirin.com URL <http://www.suirin.com/>

【自分を磨こう あなたの持っている自分の力を発見し無限の可能性を引き出す生活改善】

入学プログラム開始までの流れ

STEP1 事前相談

ワーキングスタディの概要や料金の説明。入学希望者の状況や受け入れ可能かの相談。

STEP2 体験ステイ

登録手続き前に概ね3泊4日、スタッフ・実習生、ご両親と共にプログラムを体験します。

STEP3 手続き

正式に事務手続きを行います。

STEP4 プログラム開始

本人の希望とスタッフの判断により、個人別プログラムを作成。基本はグループ行動ですが、マンツーマンの個別学習プログラムも組まれます。

お薬の減量時は心身を配慮した「メンタルヒーリングステイ」に切り替えることも可。

ご家族に参加していただく定期的な家族ミーティングを行います。



集中力を身につける



パソコンの腕を磨く

講師・スタッフ紹介

講師

巽 信夫 (精神科医、信州大学メンタルヘルス専任医)

本間 請子 (内科医、科学技術振興機構産業医)

二宮 修 (キャリアカウンセラー)

招請講師 (多数の方々をお招きします)

スタッフ

塩沢みどり (いのちの森文化財団理事長)

塩沢研一 (水輪ナチュラルファーム代表取締役)

矢野みさ子 (武蔵野栄養専門学校卒)

山下 薫 (京都大学人間総合学部卒)

久保俊宏 (姫路獨協大学外国語学部日本語学科卒)

清水タ子 (ボディセラピスト)

祢津 尚 (須坂園芸高等学校卒)

飛田航介 (米国サルヴェ・レジーナ大学芸術学部卒)



コンサートの企画にも参加



ビデオ学習会

【自分力をつける ワーキングスタディ (働く基礎練習...)

生活改善...まず行動

決まった時間に寝起きする。昼夜逆転生活の改善のため、毎日の規則正しい生活のリズムを、共に生活する中で自然に作り出していきます。健康的な生活の第1歩は生活改善から始まります。

共に生きる...思いやりと

助け合う心を育てる

一人では出来ないことも、共同生活の中で、共に切磋琢磨し、影響しあい、良い習慣を身につけることが出来るようになります。

驚くほど様々なことが出来るようになり、自信を取り戻していきます。家族以外の仲間との生活はとてもよい体験となり、良い人間関係を築く土台となります。



心を込めて拭き掃除

学び...いのちの大学講座を受講

各会一流の講師陣による各種セミナーに参加することが出来ます。心理・生き方・哲学・健康・音楽・気功・経営・料理教室・パソコン教室・英語クラス・音楽セラピー・アートセラピー・ドラミングセッションなど、必要に応じて学んでいきます。

体験から学ぶ...話す、聴く、内省を深める

日々のグループミーティングや仕事の基本を学ぶ中で、コミュニケーションの取り方や自分を振り返り、持続力や忍耐力、集中力や自分力を身につけていきます。生きる意味や目標などを見出し、生きる実力、自立心を身につけます。



職場実習トレーニング

自然に触れる...畑づくりは人づくり

広大な5町歩の自然農園が広がっております。開墾以来農薬を一切使用せず、安心、安全なお野菜を作っています。種を植え、いのちを育てて、自分の手で収穫する。土に触れ、降り注ぐ太陽を全身に浴び、そよ風に吹かれる。いのちの営みを体で体験する。

この体験が、人間のいのちの感覚を回復させ、生きる喜び、実感をもたらします。偉大な自然の持つ力が若者の心に生きる力を与えてくれます。一夏過ぎれば体力にも自信が付き、大自然が体を健康にします。

食育...安心安全な食事

食生活は心と脳と体をつくる最も重要な生活習慣です。食事はできるだけ畑で採れた農薬不使用の安心野菜を使用し、冷凍食品、化学調味料を使わない手作り料理です。心身共に健やかな成長を願って、食育・食事作りにも力を入れています。自分のいのちを自分で守る、お料理作りの学びも生活力の一つです。

文化・交流・遊び...

信頼とつながりを築く

お茶や作法や禅(座禅)を通して日本文化の美しさや深さに触れていきます。山登り、買い物、外食、温泉入浴、名所巡りなど、遊びも仲間とのコミュニケーションを深めるよい機会です。

外国から来る方々のサポートをすることで、異文化に触れ、より広い見識を身につけることができます。金銭出納帳をつけることで、金銭感覚や金銭の自己管理も学びます。

職場実習トレーニング...

生きた実践力

実践のできるレストランや宿泊施設・自然農園などにて本番実務を体験します。お客様との現場での生きたやりとりを通して、緊張感、集中力、気配りなど、社会で働く上で必要な、マナーやルールや能力を経験を通して身につけます。

募集要項

中学生から成人まで、様々な年代の若者が共に学び、生活を共にし、人間関係や仕事の基本姿勢を学んでいきます。

(目的): 若者の精神の安定と向上を目指し、いのちの力を養い、人間力・仕事力・徳力・生活力・自分力を身につけます。

(対象)

A: 自己探求することを主な目的とします。空しさを感じ、自分を探求したい人

B: ニート・引きこもり・うつ・摂食障害・いじめ被害、虐待被害・友人関係の悩み・親子関係の悩み・強い依存傾向などを克服したい方。薬の減量、調整をしたい方。

(年齢): 中学・高校生～35歳前後

(期間): A(1ヶ月から)

B(6ヶ月から)

(費用): 詳細はお問い合わせ下さい。状態、症状により異なります。



一流講師による勉強会



いのちを育てる畑作業



茶室 日本文化を学ぶ



食べ物のいのちに感謝

人間力・仕事力・徳力・生活力・自分力を養い、生きるいのちの力を身につける

いのちの森文化財団理事長
水輪の会代表 塩澤 みどり



現代社会は、環境、人口、エネルギーなど地球規模における課題に加え、心の喪失という文明病ともいえるものが社会全体に大きな影を落としています。

モノ的価値観が蔓延しはじめた20世紀後半の世界は人と人との繋がりは希薄になり、自然環境の破壊は地球の未来にも大きな不安を与えつつあります。

その原因が私たち人類の意識の有り様に大きく起因しているにも関わらず、人類は今だその解決の方向を見いだしているとは言い難く、刹那的な風潮は若者達の心を蝕み始めていると言っても過言ではありません。

水輪の会は20余年にわたり青少年の社会復帰支援活動をおこなってきており、「いのちの営みを原点として」そこから発する文化、芸術、教育、科学、医療、農林漁業、経済、哲学などあらゆる分野からの学びを通して、青少年の育成活動を推進しています。心の喪失の時代に、人間性と生きるいのちの力を取り戻し、若者の精神の安定と向上を目指し、若者の「働く」と「自立」を応援しています。信州飯綱高原の澄んだ気が学びのフィールドとして、若者の心の扉を開き、いのちの感覚を目覚めさせ、知力・体力・気力を充実させ、人間力・仕事力・徳力・生活力・自分力を養い、世のため、人のために役に立つ人間に成長することを願い、支援し続けていきたいと思ひます。

自分を磨こう 体験して学ぼう!!) 日々の生活改善プログラム ~ Ⅰ

最高の自然環境...建築医学の施設
長野駅より車で20分という至近距離
にありながら、豊富な自然に囲まれた飯
綱高原(標高約1,050メートル)にあり、
澄んだ気を十分に味わうことができます。

柔らかな光を放つ手作り和紙の照明、
杉・檜の木材をふんだんに使った総天然
木の館内は、建築医学の立場から配慮さ
れ、心身共に快適に過ごすことができま
す。館内、寝具は清潔を第一とし、生活
空間も整理整頓を心がけます。



緑に癒されて

自主学習...1日の締めくくり
に 腹を鍛える

毎日就寝前に1日を振り返り、ノート
に気づきと反省を記します。その日誌を
読み返せば、自分を改めて振り返ること
となり、より一層の感謝と成長できた自
信に満たされていく宝物となるでしょう。

自主学習の後自己を内省し、客観的に
自己を見つめる力をつけます。ぶれない
自分に力をつけるためにも、腹を鍛える
座禅や呼吸法も練習します。

精神科、内科医顧問カウンセリング

現代には様々な心と体の症状や病があ
ります。40年間臨床現場で実践されて来
られたベテラン精神科医の巽先生(信州
大学メンタルヘルス外来専任医・前信州
大学助教授)のカウンセリングを受ける
こともできます。先生には定期的にお越
し頂き、心の状態を常に相談させて頂い
ております。内科医の本間先生には、心
と体全般を診て頂くことができます。

就職活動サポート人生サポート

卒業したメンバーが孤立しないように、
いつでも相談できるサポートをします。
定期学習交流や電話カウンセリングなど、
卒業後の生活の乱れや不安を解消するア
フターケアも致します。

卒業後は短期でのプログラムの参加も
一部可能で、本人の成長度により研修生
やアシスタントスタッフ、スタッフとして
の採用もあります。キャリアカウンセ
ラーとの相談も可能です。「面接でプラン
クをどう答えたらよいのか」など、気にな
ることは臆せず相談して下さい。

忍耐力・コミュニケーション力
をつける

会社になじめない、職を転々とする、
人付き合いが苦手、採用されないなど、
社会で必要とされる忍耐力・コミュニケー
ション力。座禅やシェアリングそして共
同生活を通して養い、強い心身を作りま
す。

特別短期間...

主婦の方でも大丈夫

ワーキングスタディで今までの自分を
変えていくのは最低でも長期の時間は必
要です。(日常生活が改善され実践ができ
ようになるためには時間がかかります)

しかし、忙しい会社員や主婦の方でも
日常生活を離れ、自分を見つめ変わりたい
方もいます。

面接を行い、本人の強い意志がある場
合、特別に短期間のプログラムを組むこ
とができます。

薬を減量...安心・安全に

飲み続けていた向精神薬にピリオドを
打つことは容易ではありません。

規則正しい生活と食生活、分かり合え
る仲間、経験豊富な精神科医の指導のも
と着実にしっかりと安全に薬を減量して
いきます。

薬が合わない。飲み続けながら体調を
よい状態で生活をしたい。主治医とコミュ
ニケーションがとれない。等で悩んでい
る方々にも、信頼できる専門家の意見を
伺いながら、薬の減量や調整をおこなっ
ていきます。

メンタルヒーリングステイ

お薬の減量や調節中は、体がとてもつ
らいものですが、期間中は心身を配慮し、
メンタルヒーリングプログラムに移行し、
体をゆっくり休めることができます。



自然農園に広がる白樺林

【いのちの大学青少年育成部門 ワーキングスタディ 推薦の言葉】

巽 信夫氏

医学博士・信州大学医学部精神医学教室助教授・日本内観学会常任理事・日本内観学会理事・日本トランスパーソナル心理学 / 精神医学会理事・日本欧州共通サイコセラピー資格認定・財団法人いのちの森文化財団理事



森田、内観両療法に学びつつ、精神医療に携わり 40 年近くになる。この間、思春期、青年期・壮年期・老年期といった各ライフステージにおいて、心を患う様々な方と関わってきた。この関わりを通じ傷害や病気にはそれなりの意味があり、とりわけ人間が生きているということと深く通じていること、及び当人をとりまく時代的、社会的状況とも不可分であることを学ばされてきている。

とりわけ昨今のモノの文明の飛躍の発展に伴う人間疎外の深刻さは、老若男女を問わず加速化し、まさに時代の光と陰を物語っているとも言えよう。

それだけに技術革新や情報社会の恩恵に浴しつつも、人間がその主人公となる道筋の開拓こそは、最大の今日的テーマといっても過言であるまい。このような状況下、すでに水輪にあっては、いのちの本源に立ち返り、人間再生にむけての本格的な取り組みを実践され、地道ながらも着実にその活動の輪を広げてこられた。まさに、21世紀が真に求める画期的なコミュニティー大学モデルの提示ともいえ、生活体験に根ざした生きた人間学発信の場として今後の活躍を心から願うものである。

【ワーキングスタディを終了して】 過去の卒業生からの感想文です

「自分で自分につけた限界の枠を超えた」

ワーキングスタディの間、自分の中の闇との戦いの連続でした。出来ない、嫌だと言う自分を超えられずにいる私に、忍耐強く関わり続けてくださったこと、少しでも私の中の光を信じてくださったこと、そして後半、少しだけ私のなかの本来の力がでてきたことを自分のことの様に喜んでくださったこと、本当に嬉しかったです。

自分で自分につけた限界の枠を超えたことは、他者との中でしかできないことだと気づきました。新しく入ってこられた方と私、あ、ここまでできるようになったんだ...

(東京 Y.K)

「自分のパターンに気づく」

来た時から比べて、体は見違えるほど動けるようになり自分でも驚いています。休みたいと言う私の欲求を強く強く跳ね除けてくださったことは今となってはみどり先生からの愛だったんだなあと受け止めています。

自分のできないことを他人のせいにする自分のパターンに気づきました。他を批判することで自分を正当化していた事。

私の至らない点、素直にまっすぐに伝えてくださったこと本当に感謝しています。一人ではここまでの気づきをえることは出来なかった。痛感しています。

(宮崎 I.W)

「全て自分の心が作り出している」

今朝玄米をかみしめながら、ああ自分は生きているという思いから、心から生かされているだなど感じ何か心の中があったかくなりました。嫌なことも厳しいことも全て私の心がそう作り出し思っていること。

その心の曇りをはらい、私と今ここにある目の前のことに集中することの素晴らしさを体得する場を与えていただいたこと、本当にありがとうございました。

色々ご注意くださいこと深く深く受け止めつつ感謝の心を忘れずに一歩ずついきたい、生かされたいと思います。

(大阪 T.K)



仲間とのコミュニケーションを深める



海外からの講師と交流



シェアリング 真剣な眼差し



総天然木の館内

水輪の会について

1992年に一人一人の心と体といのちが輝くことを願って、志ある人々の手によって水輪の会が作られました。

名前の由来は、高い志が水の輪のように人々に広がることを願ってつけられました。

具体的な活動は、いのちの森文化プロジェクトいのちの大学の一環である自分を変えたい青少年育成活動（ワーキングスタディ）や本当の自分を発見する日常内観、人生をよりよく生きるセミナー、心と体の健康相談、真の強い企業を作る社員研修、畑づくりは人づくりの自然農園実習、手作りの良さを知る料理教室や自分にも作れる、自分を発見する手作り小物教室など、繋がり合ういのちといのちのつながりをより輝かせ、よりよい生き方を学ぶ、教育、経済、環境、食育、医療、芸術、文化などの各分野の講座や研究会を開き、年間訪れる人々に心身の安らぎと学びと気づきを提供している。

・長野駅まで / 東京方面から新幹線で約 85 分。名古屋方面から特急で約 3 時間。

・タクシー・車で / 長野市内から戸隠バードラインで大座法師池まで約 20 分。

いいづなりゾートラインを右折、スキー場方面に。ホテル・アルカディア前を右折、約 1 分。

・バスで / JR 長野駅より「バードライン経由戸隠行き」(川中島バス) で約 30 分。飯綱高原スキー場または飯綱高原 (大座法師池) 下車。または、バス停からタクシーで 2 分。徒歩 20 分。

「県道経由戸隠行き」と間違えないよう注意して下さい。

バスの時刻は季節によって変わります。ご確認ください。

