

# 「いのちの森 水輪での三年間の生活」

S・O

発行：いのちの森「水輪」  
長野市飯綱高原2471-2198  
TEL 026-239-2630  
URL <http://www.suirin.com>

今月末、水輪から旅立つにあたって、まずは来た経緯から、重い内容もありますが、赤裸々に書き始めさせて頂きます。

前職のアルバイトを辞めた2007年7月、以降2年間仕事もせず、家に引きこもり、昼頃起きては、昼間は散歩かインターネットをし、夜はテレビを見るか、インターネットをやり、朝4〜5時に寝るという生活を送った。

それ以前は大学卒業後、就職するも半年〜1年働いては引きこもるといふサイクルを繰り返して、28歳の時半年間デイケアのある心療内科に滞在後は短期でしか働かず、たまにハローワークに行き、3回ほどアルバイトの面接をただけの生き方をしていた。

話は前職を辞めてからの2年間に戻りますが、その内に死にたいと思うようになり、電車で飛び込もうかと駅に行ったり、マンションの階段の壁に腰かけ、あとは後ろ向きで



仲間との生活。対人関係、仕事力、生活力、すべてレベルアップ

落ちるだけという所まで身を置くも死にきれず、ホームレスになろうと夜明けまで過ごすも鉄橋の下で寝ていると、自分はこの世から消えてしまいたいのに、若者達の「橋の下で人が寝ている。」と話す声が聞こえ、警官に声を掛けられ、雨がパラついてきたので、場所を変えようとするも、行く先々は既に先人がいた。結局家に戻ってしまい、家で引きこもる自分を見るに見かねた母に促され、「どうせまた駄目だろうと思うが、でもなぜ自分は仕事が続かなかったかが分ればいいか。」という動機で水輪に連れてこられた。いや、来てみたと言いきか...

そして2009年8月初旬にカウセンリングをされている巽先生の3日間の講座に参加し、その次の日からワーキングスタデイに入った。

その時期は、夏の暑い日差しの中で主にスイートコーンとじゃがいもの収穫を行っていた。スイートコーンの収穫は既に来っていたスタッフや実習生はかなりのスピードで収穫していた。自分は1列収穫するのに30分かかっていて、担当スタッフの方

に、「Oさん。今度は20分目標でやってみませんか？」と聞かれ、内心「越えられるわけないだろう」と諦めながらやってみたが、20分を切る事ができ、自分では突破できないと思っていた事ができたせいか、涙が出た。

今、思い返すと、このスイートコーンの収穫の件が、自分自身で作ってきた限界を突破した人生最初の出来事だろうと思う。が、しかし、しばらくの間、ファームでの実習は当時は気力も体力も全く回復していません、5分ほど作業をしては、20、30分休むという具合だった。

また、来て間もない頃は、みどり先生に、「自らの足で立ち上がるんだ。」という激励を何度か受けました。自立という言葉がありますが、先生はその言葉を言ってくれたのだと思います。が、しかし、朝、布団から

起きるところから自分でも「自らの足で立ち上がるんだ!」と言い聞かせて、何とか起きるのがやっとで、人のいる朝礼には出られない、お客さんのいるオアシスレストランには足が向かない日が何日かあったように記憶しています。そんな状態でも、夏はキュウリの成長の速さに驚き、雑草の中に生えるジャガイモの芽を探し、これが自然農なのか?とカルチャーショックを覚えました。

ショックな出来事はもう一つあり、11月に入ると雪が降り、気温が0℃を切る事でした。そこで「こんな寒さで、外に出られないよ。」と訴えるも、出ざるを得ず、ここでも限界を突破する経験をしました。

12月に入ると本格的に雪が降り出し、雪かきは必須の実習になるので、雪かきをしてみると雪をかく事、体を動かす事以外に、この場所はおまぼこ状になっていて歩きづらいうから、平らにしようとか、階段状にして歩きやすくしよう等、体力が少しづつ戻ってきた事もあり、この作業そのものが意外とクリエイティブな事になりました。続いて春にはビニールハウス内で育苗、種まき等を教えて頂き、ハウス内と外気温に差があればハウスのビニールを開けて、外気温に徐々に慣らししていく。苗を育てるこ



自分の課題に向き合いながら、集中して実習を行います

とは気を遣う、大事に育てる事を体験しました。また2棟目のビニールハウスを譲り受ける為に訪れた場所では、用水路が心地良い音を出し、春の訪れ、まどろみを感じ、廃人の方向へ進んでいた自分の、人間らしい感性を呼び戻してくれました。春からは現場にスタッフの山下さんが入り6人体制で実習が進みました。この頃になると気力、体力が回復してきて、時折休憩しスタッフの方々のサポートを受けながらも、ある程度実習はこなせるようになり、1年を過ぎたあたりから1日を通し実習をこなしていく気力、体力がついてきました。

ここからは水輪でのワーキングスタデイで何を感じ、何を体験してきたのかを自分なりに項目に分け、突っ込んで書かせて頂きます。

## (1) 毎朝の朝礼

朝礼では京セラ名誉会長で経営塾

である盛和塾の塾長を務める稲盛和夫氏の働く哲学書、京セラフィロソフィー、また日めくりカレンダーになつたものを用い、感想、気づきを述べる事をやっています(塩沢みどり先生は盛和塾長野の代表世話人)。「感性的な悩みをしない」という項目があるのですが、自分は職場やアルバイト先での対人関係に弱く、それが理由で辞めてしまった事がありました。その頃の自分を思い返すと、「なるほど、感性的な悩みをしていた。どこか弱々しく、箱入息子で育ってきたので、社会で採まれる事に耐えられなかったのだ」と。

ファームではスタッフ、先輩実習生は皆自分より年下なので、慣れない農作業を彼らから指示を受けていたので、今までの自分を鍛え直すにはまたとない環境でした。時にはサブリリーダーを任せられ、他の2人の実習生に指示を出し、引つ張る役目もやらせて頂きました。この状況では京セラフィロソフィーの「見えてくるまで考え抜く」という項目を実践しました。受けた指示をどう自分の中で消化して、どういう指示を出すのか、終わらせるまでどういうイメージを持つのかを行いました。また課題の一つに、引つ込み思案な性格のせいで、報告をすべき状況で、咄嗟に言葉が出なかったり、躊躇して

言えない事がありました。当たり前ですが、報告をしないと集団で進めて行く実習に支障が出ます。なのでファームに入つてしばらくは、**その自分の性格を乗り越えるという克服に努めました。**まあこのよう

な具合でファームに入ってから1年半ほど過ぎていったように思います。また水輪のファームは自然も豊かなので、畑を耕していると手のひら

ののつてしまう大きさのノネズミ、イノシシが現れたりもして、追い払

ったり、夜、食後の生ゴミを捨てに堆肥場へ行くと、子ダマキの群れに遭遇し、夏、夜空を見上げれば都会

(と言っても千葉県ですが)では見る事のない、無数の星が瞬いていて、流れ星を見つけては、普段の疲れを

いやしたりしていました。(2)館内実習(清掃・給仕など)

ファーム実習が積雪の為一旦休みになるので館内の清掃、母屋の夕食後のお勝手片付けなどでワーキングス

タデー実習を行いました。特に一



畑の真ん中にある象徴的な木  
大自然の中で畑実習をします

年目の冬からは母屋での食後の片づけで、台所の木の床拭きに力を入れました。

腹に力を入れ、呼吸を意識しながら雑巾で床を拭くと汚れが落ちて、綺麗になるのです。そして台所のシンクやステンレス部も雑巾と水だけで拭くと、気がとおつて、先生方や

他の実習生からも「サーッと気がとおつているよ。」とおっしゃって頂く事がありました。そして、水輪での

テーマの一つとして、「今、こころ」になる。今、目の前の事に集中する。」

というものがあり、この床の雑巾がけをする事がその基本であると気づいた気がしました。そしてそれがそのうち、オアシスや各館の清掃にも

活かされ、水輪に来たお客様に、施設内の綺麗さに感動を与えるほどになります。スタッフ、実習生皆一丸

となって心をこめて清掃をする。それが水輪の素晴らしい所だと思いま

した。(3)給仕

水輪に来た当初は人混みが苦手、「社会不安障害」を抱える自分には、

セミナー時、お客様が来る時のオアシス食堂での給仕が全くできません

でした。1年目は給仕に出るも、30分持たず奥に引つ込んだり、重圧に潰されたりという事がありました。そしてようやく2年を過ぎた頃、給



最初は難しくても、徐々に実力をつけ実践力を身につけます

仕らしい給仕ができるようになりました。そこで得た事は、**給仕前に、「自分ができる。給仕ができる」と自己暗示をかける事が大事だ**という事。

京セラフィロソフィーに「人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力」という項目があります。ミーティング等で事あるごとに塩沢みどり先生

研一先生から、「〇君は能力はあるのだからあとは考え方だけだ。そのネガティブな考え方を変えること。」とよく指摘されました。

**苦手な給仕ができた事は、この暗示によって、考え方がプラスになつたからだ**と分かりました。熱意、能力がいくらプラスでも、考え方がネガティブマイナスならば、その結果は0マイナスになってしまうからです。

最後に…、如何にも自分だけの力でやってきたかのような文章ですが、そのような事はばかりではなく、時に、みどり先生、研一先生とも意見がぶつかったり、スタッフの方、他の実

習生とぶつかった事もありました。特に1年目の冬、1月にみどり先生と確か「働く」というテーマで真剣にとことん話し合った事が、私自身が水輪で成長していく一番のきっかけ・出来事であったと思います。その後もみどり先生には私が今までやってこなかった事、**苦手な集団内でのワーク、実習などでの課題を克服するために、「俺はできる！」と50回言ってみろ！と教えて頂き、毎日50回、腹から大声を出しました。**また、毎月末に渡される、各個人の実習での成長・課題が書かれたワーキングスタディーシート、一人一人に焦点を当てる客観シェアリングがあるので、自分の課題と成長が分かりやすかつた。

そして水輪の中心にいる早穂理さん、みどり先生、研一先生、スタッフ、アシスタントスタッフの方々、他の実習生のみんな、カウンセリ

ングをして頂いた巽先生。周囲の人がどこかで私を受入れ、サポートして頂いた事にこの場を借りてお礼申し上げます。また水輪を探した母、私に生きる試練を与えてくれた父に感謝します。

いのちの森  
「生き方と働き方学校」

平成24年1月31日卒業