

青少年社会教育実習

いのちの森「生き方と働き方学校」の
一年間の研修を学び終えて

心と体といのちのセンター「水輪」で学んだ一年間

Y・I

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>

私は、何かの縁があつて「いのちの森水輪」で一年間を過ごすことになりました。まさか自分が、長野県の山の中で、二十四時間、寝食を共にしながら、共同生活（共働生活）を送る事になるとは、想像していませんでした。しかし、結果としてとても実りのある、充実した、学びの多い一年間を過ごすことができました。それでは、私の一年間を書かせていただきます。

「いのちの森水輪」に来ることになったきっかけは、私が話を聞いていただいたいたカウンセラーの方のご紹介でした。そもそもカウンセラーの方にかかる事になったのは、社会に出て、精神的に大きなダメージを受けて、心身のバランスを崩した事が原因でした。そのため、水輪に来た当初の状態は、良くありませんでした。体力は低下し、心は不安定で頭の中は、大渋滞して、混乱していました。とてもじゃないが、皆と同

半年程たった頃には、かなり安定感がでてきました。安定してきたのには、いくつかの理由、要因があり、それらが合わさって良い状態に向かっています。

半年が過ぎて以降は、最初の頃とは違い、頭の中は交通整理され、体力もついてきて心の状態も落ちついて不安や恐れもうすれていきました。自分の状態が改善されるにつれ意識も変化していったために、実習へ自然に集中できるようになっていました。一時間と続かなかつた集中力が、三時間、四時間と続くようになっていきました。そんな中で、実習から学びとすることも多くなり、一日一日が充実するようになってきました。最初の頃、スタッフの津津さんに「今日は、充実してたか？」という質問をよくされていました。その時は、答えに困り、実際、充実していたと言えたものではなく、充実した一日という意味もはっきりと理解していませんでした。それが、充実した一日というものの意味が分かるようになると、心も安定し、明らかに良い方向へと向かっていきました。そして一年たってみると、いろいろな学びを得ることになりました。

では、一年間でいつたい何を学んだのか？一番大きな事は、「今を生きる事」でした。今に生きる、今になりきるといふ言葉は、この一年間、常に言われ続けてきました。そして言われるだけではなく、毎日毎日今に集中する事をうながされ、実際の動きの中で日々実感していきました。水輪には、それができる環境が整っており、自然と今に集中する頻度が上がっていきました。そうすると、今まであれやこれやと頭でばかり考えて、悪い流れを生んでいたのが、今、目の前の実習に注意を向けることで良い流れへと変化していきました。また今、目の前のことに集中する事で、自分の中に巻きおこるネガティブなスパイラルから抜け出し、ニュートラルな状態に戻るようになります。この事は自らをコントロールする上で非常に重要であると感じています。このネガティブから抜け出し、ニュートラルに戻る事は、これから人生を歩んで行く上で、必ず財産となると思っています。水輪を出てからもしっかりと実践していきます。また今に集中することは、人生に充実感をもたらしてくれるものであるとも思います。私は、畑に出て実習を行う中で充実感や達成感を感じていました。例えば、レーキがけや、ネット張り、植え付けなどを行うのですが、それは、まさに単



単調な動きの繰り返しでも、今に集中すればする程、達成感や充実感が得られます。

調な動きの繰り返しです。しかし、その単調な動きの繰り返しも、今に集中することで苦と思わなくなりえます。苦と思わなくなる瞬間ができています。それらの実習をやり始める時は、嫌だとかしんどいとかネガティブな感情が頭の中にかんできますし、動きもにぶいが、実習を行っていく中で今、目の前の事に集中すると、それらが苦ではなく、あつという間に実習が完了してしまいます。そして、集中すればする程完了した時に、何ともいえない達成感や、充実感が感じられ、実習前にかんじたネガティブな感情は、うそのように消えています。しかも、今に集中する事を繰り返していくと、集中できるようになるスピードも上がり、すぐ今になることができるようになります。ネガ

裏面に続く

タイプを入り込ませなくすることもできません。この一年間で今に生きる事を、少しですが学びとることができました。今に生きるということをもっと深めていけば、どんどん新たな発見があるのだろうと、今は、感じていきます。水輪を出しても、今ということを意識していこうと思います。



また水輪で、一貫して物事にかかわる事で様々な事を学びました。畑では、野菜を種からまき、苗を育て、野菜を作り上げ、収穫を行います。そして収穫した野菜を、調理し、食卓に並べて、それらを食べ、自らのエネルギーとし、また日々実習に励みます。一貫して、野菜というものに関わる事で、物事の循環を、単なる言葉や知識ではなく実感として感じ、学びとることができました。このような経験は、他では、なかなかできるものではなく、まさに水輪ならではの学びであると思います。非常に貴重な体験をさせていただきました。

また畑以外に、田んぼ実習もさせていただきました。荒れた土地を整備し、あぜを作り、田んぼに水をはり、稲を植える田植えをしました。そして、その稲が、成長し、夏には、力強く、青々と伸び、秋には、黄金色に輝き穂が頭をたれていま

た。その稲を収穫し、お米にして、毎日ありがたく食べさせていただきました。ここでも、お米作りに一貫して取り組むことで、毎日あたり前のように、食べていたお米が、手間ひまかけて作られているということを知りました。それを知ると、自然と感謝の気持ちがわきあがってきます。田んぼを貸して下さった地主さん、今回の稲作りで様々なサポートをしていただいた小林さん。一緒に協力してお米を作り上げた仲間達など。たくさんの方の関わりの中でできたお米です。そのすべての人に感謝しています。このような感謝の気持ちは、真剣に田んぼ実習に取り組んで、苦勞を体で感じたからこそわきあがってくるものです。何ごとも取り組んでみて初めて見える景色があるのだと感じます。水輪に来る前のように知識ばかりに頼ったり、



地元の方のご協力を得て、見事に実り、収穫できたお米。毎日感謝して頂きました。

あれやこれやと考えるのではなく、とにかくやってみるということの大切さも学びました。



さらに、水輪の大きな特徴として、共同生活をしている点があると思います。その中で様々なことを学びました。共同生活をする多くの事を他者と共有します。そうすると自分のエゴから出るわがままが通らなくなります。好きな時間に食事をとったり、寝たり、自分の好きなことを好きなだけやるということもできなくなります。そして、好むと好まざるにかかわらず他者のために動くようになり、それが少しずつ、体に染み込んでいきます。みんなが使うトイレを掃除したり、食事の準備をしたり、部屋の片づけをしたり。もともと、みんなが食べる野菜を育てることも、お客様をむかえるためのベッドメイキングも厨房で出すお料理も、すべて同じです。つまり仕事とは、他者のために行う行為だということに気づきます。もつと話を広げれば、水輪だけではなく、社会全体が、「働く」ということを通して、助け合い、支え合い、共に生きていくといえます。これは共同生活をする事で、見えてきたものです。私が一年間親のそばから離れ他の人と共同生活をして学んだこの事は、非



他者との関係の中で物事を進める中で、コミュニケーションを実践の中で学びました。

常に大きいと感じています。これは、まさにこれから生きていく上で基本のベースになるものだとも思っています。この思いも忘れることなく、人生を歩んでいきます。

そして仕事を進めていく上での基本的な事も学びました。仕事をするということとは、他者との関係の中で物事を進める事です。物事をうまく進めるためには、コミュニケーションが重要になってきます。そのため、しっかりと報告・確認をする。そして、何かトラブルがおこったら連絡を入れる、何かわからない事があつたら相談する、ということを行います。ささいなことであってもそれらを徹底する事で仕事が変わってきます。コミュニケーションの大切さは、この一年間でしっかりと認識しました。また、仕事をする上での時間感覚

も学びました。やらなければならぬ事を算し、どの程度の時間でどのくらい仕事をすすめていけば時間内に完了させることができるのか、どのように意識を入れれば、時間を意識した仕事ができるのかなど、時間に関する感覚は、以前に比べて、かなり磨かれていると感じています。また、ミスが起こってから考えるのではなく起こらないように先を考えるなど、このように実際的で具体的な、仕事をする上での基礎も学びとることができました。

この一年間を通して感じる事ですが、水輪では、単なる知識や、言葉だけではないものがあると思っっています。それは、経験や体験から感じとり、実感できる事であり身体に染みこんでくるような学びがあるという事です。それらは、付け焼き刃の薄っぺらいものではなく、その後の人生にとって重要な、本物の学びです。一年間水輪で学ばせていただいたことに感謝したいと思います。いの森クリニック院長の巽先生、心と体といのちのセンター「水輪」のみどり先生、研先生、スタッフ・実習生の皆様、大変お世話になりました。ありがとうございます。

いのちの森

「生き方と働き方学校」

平成23年12月29日卒業