

# 人と人との間で育てられ

## 奉仕のできる自分自身をつくろう

特定非営利活動法人  
ホロス健康センター

〒462-0831  
名古屋市北区城東町7-152-3  
TEL:052-981-2846  
10:00～17:00 祝祭日をのぞく  
FAX:052-981-2588  
E-mail:npo.horosu@gmail.com

執筆者:  
特定非営利活動法人  
ホロス健康センター  
理事長 川崎 嘉子

医療、介護、福祉の問題が深刻化し、老々介護や介護費のこと、社会環境や人間関係のことで悩んでいる方などからの相談が増えるにつれ、心と体のケアの大切さを痛感するようになりました。「一家に一人、健康指導のできる人をつくること」を目的に、当センターでは2005年2月より、ヨガ、整膚、手のひら健康法を組み入れた健康指導師養成講座を始めました。特にヨガは「バランス」や「結び」という意味で、心と体のバランスを取り、自然体で生き、社会奉仕のできる人間づくりを目指しているため、これを中心に学ぶことにしました。

私自身も体調を崩し毎日の生活がままならない時にヨガに出会い、ヨガに対する認識が一変しました。ヨガはとても大変なポーズをするものと思っていたのですが、沖正弘先生に学び、自分だけが健康になるのではなく、自然法則を自分の体を通して体得し、自分も他人もひとつの如しという気持ち(自他一如)で生きる生き方に気づかせていただく奥深い教えがあることを知りました。人間には欲があり、ボランティア活動も続けるうちに「評価されたい」とか「交通費を支給して欲しい」といった欲や不満が生じ、せつかくの活動が長続きしない人が出てきます。やはり、まずは人づくりが必要だと思い、真の奉仕活動を目指すうえでの私の体験をお話します。

沖ヨガの道場へ入って1日目から驚きの連続でした。早朝から全員で大きな声でゆっくりと般若心経を唱え、続いて清掃行法、マラソン行法、水浴、それが終わるとやっとな朝食、それも味噌汁1椀だけです。午前中は「浄化行法」を行い、激しく体を動かして腸を刺激し、汗と呼吸と腸を整えます。昼食は湯呑み1杯の玄米と野菜で、1口



健康指導師養成講座の様子

30回以上噛みます。午後はヨガの神髄についての講義や体の修正法を学び、夕食は蕎麦1杯。その後、冥想法、集中法などを行い、就寝前に感想文を提出し、ようやく床につきます。本当に大変な1日で逃げ出したいような体験でした。

しかし、ヨガというものが自分を高め、心も体も整え、4つの心をもって他のために愛を行ずる愛行であることに気づく修行、修養であることを、10段階に分けて学びました。4つの心とは、今生かされていることへの感謝の心、知らないうちに犯している罪に対する懺悔の心、命はみな平等であり常に心掛けなければならない下座の心、そして人間は独りでは生きられず、人に支えられ育てられていることへの感謝に対する奉仕の心です。

ヨガの第1段階目の「ヤマ・ニヤマ(精神修養法)」で学ぶことは、人として生きていく心構えです。殺さず、害せず、あらゆるものを生かすことを常に考えること、嘘を言わず、分からないことは分からないという勇気を持つこと、自分が言ったことに責任を持つこと、そして盗むなどといったことです。「盗む」とは、物を盗むことかと思いましたが、人から聞いた話や本で読んだ話をそのまま人に伝えるのはその人の思想を盗んだことになるといわれ、目からうろこが落ちるとはこのことかと思いました。

どんなに社会に役立つことがしたい、奉仕の心で生きたいと思っても、自分自身の体と心が健康でなければ何もできません。まずは、自分を整えることが大切です。また、痛みや苦しみを体験しなければ相手のことが理解できません。そのために、病氣も悩みも悪いものとは考えず、必要な時に必要なことが与えられ、自分自身が育てられているのだと受け止められるよう共に学んでみましょう。

## 企業の社会貢献活動の現場から

隔月で、地元企業の社会貢献活動について、各担当者に自社の社会貢献活動を紹介していただいています。第24回となる今回は、豊田合成株式会社です。

### 思いやりの心を私たちの未来へ

豊田合成株式会社 総務部 社会貢献推進センター 山田 史子

当社は「社会福祉」「環境保全」「青少年育成」「地域防犯」の4つを柱とした社会貢献活動を地域住民の皆さまと共に進めております。

今回は、新入社員研修の一環として実施している「新入社員と障がい者のふれあい交流会」をご紹介します。

この研修は、「社会福祉」活動として、当社近隣の障がい者施設の皆さまを当社へご招待し、新入社員がサポートするもので、以下の3点をねらいとしています。

- 企業人として社会貢献への責務と理解を図る。ふれあいを通して「障がい」を正しく理解し、サポートのあり方を学ぶ。
- 自分で考え相手の立場を理解する。思いやりの心をもって行動する力を養う。

研修内容は、午前中に簡単な工作教室を行い、午後はストレッチやボールを用いたスポーツ交流を行います。

最初は障がい者の方も新入社員も接し方がわからず、お互い戸惑っていますが、徐々に打ち解け

て楽しそうに冗談を言ったり、遊んだりしている姿があちこちで見られるようになります。

当社新入社員からは「初めは障がい者の方に哀れみを強く感じたが、自分と変わらないことに気づき、自然に接することができた」等の感想も寄せられ、障がいに対する偏見を払拭し、改めてコミュニケーション・気遣いの大切さを感じる良い機会になっています。

今後もこのような思いやりの心を育む活動を通じ、積極的な地域貢献活動を推進していきたいと考えています。



工作教室

スポーツ交流

豊田合成株式会社 総務部 社会貢献推進センター  
〒452-8564 愛知県清須市春日長畑1番地  
TEL:052-400-1055 FAX:052-409-7491

..... 次回は、トヨタ紡織株式会社をご紹介します。

## 新団体紹介

隔月で、設立1年未満の団体紹介をしています。NPOやボランティア活動がより身近に感じられるよう、様々な分野の団体を取り上げていきます。

### 特定非営利活動法人 arte colore(アルテコロレ)

#### 法人設立

2013年12月4日

#### 代表者

桐嶋 歩

#### 連絡先

携帯電話：090-4445-9393  
E-mail：info@arcolo2011.com

#### 活動分野

文化、まちづくり、青少年

#### 活動目的

アートやデザインが持つ様々な可能性を「学び」の中に活かし、子どもたちの明日へと繋ぐ「学ぶ力・活かす力」を育みながら、活動を共にする大人もまた一緒に成長できる環境を創って行きます。

#### 活動内容

- (1)アートをツールとした遊びの活動の企画・実施を行う創造事業
- (2)培ったノウハウを広く一般の人々へと発信・共有し地域社会へ活かす研究事業
- (3)保育士さんとの提携や、コロワープロジェクトを通じた人財育成事業

#### 団体PR

「未来へつなぐ、新たな学びのかたち」をテーマとして、保育園などを中心に、子どもたちが自発的に学びを楽しめる環境づくりを行っています。今年5月より大人を主体としたコロワープロジェクトを開始。事業で培ってきたノウハウを広く発信・共有し地域社会に活かしていくこと、大人の意識改革や、大人が個性を活かし楽しみながら活躍できる機会をつくることを目的として、プロジェクトを進めています。

随時、ボランティアを募集しています。(主に平日の保育園等の活動に参加していただける方)担当:桐嶋

## インフォメーション

講演会「命を大切に生きるために」

「地球と子どもの未来を守るネットワーク」代表の大田篤先生による講演です。環境・食・薬・思・因縁などについてお話しいただきます。

日時:8月31日(日)13:30～16:30(受付13:00～)

会場:ウィルあい1階セミナールーム1・2(名古屋市東区上笠杉町1)

定員:117人 参加費:会員2000円、一般2500円

電話、ファックスにて当センターまでお申し込みください。