

## 1. 新世言「ストレスに立ち向かう」 丸山敏秋 倫理研究所理事長 65歳 (P10~13)

世の中はますますひどいストレス社会になっているので、何度でも書かねばならない。人生苦の大半は、ストレスが真因でしょう。ただしストレスのすべてが害になるわけではない。適度のストレス(善玉ストレス)は好ましい刺激になって、集中力を高めたり作業能率を上げたりする。しかし過度なストレス(悪玉ストレス)は弊害が大きい。外からの刺激だけがストレスではなく、過去や未来について、あれこれ考えを巡らせてしまう状態を「心の迷走」と呼び近年注目されている。特に現代では、迷走の危険性を加速するものがスマートフォンです。ある精神科医は、スマホが普及して以降、うつや不安の症状を訴える患者が急増したと語った。ストレス対策として、笑いや適度の運動や食事内容の工夫が有効だが、特に心の迷走対策としてアメリカの心理学会が勧めているのは、なんと「瞑想」だという。本欄では珍しい続きを、次回は瞑想とストレスを中心に書きましょう。

## 2. 実践の軌跡「あなたたちのお蔭で、成長できました」 鬼束理絵さん 40歳 静岡県 (P14~23)

私は、11歳9歳8歳の子育て中。育児に悩むようになったのは、長男が幼稚園に通い始めた頃からです。無口で消極的な長男を変えたいと思いました。実家のお母さんから『新世』が4年前から送られていましたが、あまり読んでいませんでした。母のすすめで「こども倫理塾」に参加しました。H27年7月「全国青年弁論大会」を見学し、若いスタッフや弁士を見て〈うちの子もこんな青年に育てたい〉と思い、まず私が変わらなければと思いました。「子供は親の言う通りにはならない、親のした通りになる」大切なことに気づき、実践をスタート。

この実践報告は、お母さんが子供を一切叩かなくなるまでの実践と、心の変遷が書かれています。また、半年以上も続いた長男のチック症がピタリと治まったことも、両親が明朗愛和に立ち返った結果と言えるでしょう。

## 3. 特集「木を植え、森をつくる」 この夏、大自然の恵みを感じてみませんか？すべては繋がっている(P34~49)

①「根が一番大切なのです」 樹木医・塚本こなみさん 68歳 H3年から2700名の樹木医が誕生、昨年11月から浜松市の行政と連携して、小中学校の不登校児を対象に、「適応指導教室」を開講しました。自然が人間を癒し、生きる力を回復させてくれる。小さなことに捉われている我から離れ、自然と接し大らかに！

②「豊かな自然を残したい」 NPO法人・どんぐり千年の森をつくる会 年に一度の植樹海に五百人が参加。「どんぐり株券」どんぐりの葉をラミネートした券・五百円。延べ13万人の株主、15万本を植樹しました。

③「森・川・海はひとつながり」 NPO法人・森は海の恋人 気仙沼の漁師たちが山で植林活動を初めて30年 森の養分が流れ込んだ海では、今日も元気に魚が泳いでいる。30年間、参加者延べ2万人、4万本の植林。

## 4. 自分探しから始まった、宗教学の研究 たいるすなわ 平良直専門研究員 54歳 (P54~57)

私が宗教学を学ぶことになったのは、自分自身が沖縄出身だったことと関係しています。同じ日本でも、沖縄は、文化も自然風土も異なります。沖縄の宗教伝統を深く知るには、他の類似の物との比較を通じて独自性や特徴が発見できます。他者(異文化)を知ることで自己(自文化)を知ることができました。

## 5. わくわく子育て親育ち「おむつなし育児」 泉憲治研究員 42歳 (P58~60)

我が家は、9歳の長女を筆頭に5人の子供たちに行ってきた、「おむつなし育児」について紹介します。これは、赤ちゃんがおむつの中で排泄するのを当たり前とせず、出来るだけおむつの外で気持ちよく排泄できるようにする育児法です。授乳後や寝起き、寝る前など赤ちゃんがむずがっているのを察して、「やり手水」と言って、赤ちゃんを抱きかかえて排泄させること心掛けます。実際にやってみると、親子の触れ合いの機会が増えることに気づくでしょう。乳幼児期に、両親や両親に代わる保護者が、どれくらい愛情を注いだかによって、子供自身の自己肯定感が育まれていくのです。