喝破だより 四恩の里

喝　破　五　訓

一、よろこんで与える人間となろう
一、いのちを大切にする人間となろう
一、心静かに考える人間となろう
一、使命に生きる人間となろう
一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

発　行　公益財団法人 喝破道場　社会福祉法人 四恩の里　宗教法人 報四恩精舎　発行者　野田 大燈
住　所　〒761-8004　高松市中山町1501番地9　TEL 087-882-4022　FAX 087-881-5906　一部500円
E-mail　kappa@kappa.or.jp　URL http://www.kappa.or.jp　郵便振替口座　徳島　01630-6-9731

巻頭言

回避心性

―自分からは逃げ切れない―

―　よく観て、よく聴いて、よく語れ　―

世の中には嫌なことが巨万とあります。

やっと四月の声を聴いて安堵していますが、先月まで隙間風の入る我が寝室は外気温を少し上回る程度で、朝は寒くて床離れがその日一番の修行でありました。

起きないための理由は風邪気味から体調不良などいくらでも挙げ諮える。

しかし老体に鞭打って闇夜に近い足許を透かし見つつ庫裡から五〇～六〇㍍離れた坐禅堂に向かうのは禅僧としてのプライドでしかないが、そのことが長年に亘って坐禅に勤しめた原動力であったろうと思えるから恥ずかしい。

修行道場を乞暇する朝は、必ず床の間に一本の軸が掛けられた。

「不離叢林　君郷里に還る事勿れ。並舎の老婆子汝の幼名を呼ぶ」（だったと記憶するが…）要するに修行道場を去る事勿れ。郷里に帰れば近隣の小母さん共から「坊さんになって修行したと言うが、お前は鼻を垂らしてよく泣いていたではないか」と言われるぞ、と帰郷を諫められるのだが、それに対して「一人でも不離叢林！」と嘯くのだが、たった一人での修行は脆くて危うい。

特に小賢しい者ほど屁理屈で正当化してその場を繕う。

現在の私が私で有り得たのは、喝破道場がミニ僧堂的な生活で、絶えず一〇～二〇名程の仲間が居てくれたからだと感謝をしている。

「人」と言う字はお互いが支え合っている姿だが、人は一人では生きて行けない。

心理学関係に「回避心性」と言う言葉があります。

自分に取って嫌なことを避けようとする心理状態を指すそうです。

特にひきこもり者の心理を理解するには、引きこもり当事者とその家族の回避心性を理解しなければ解決の糸口が見つからないそうです。

誰しも自分に取って嫌なことは避けようとするが、その心理状態が「回避心性」だそうな。

取り敢えず回避することで気分的には楽になるので、自分自身も気づかない内に回避してしまうと言う習慣が身についてしまう。

特に引きこもり者の場合で、衣食住をすべて親族が行っていると回避心性の罪悪感が何時の間にか消失してしまって日常底のものになってしまう。

それに連れて体力・気力も低下してゆき、今まで持っていた夢や希望も委縮して不安や恐怖と言うネガティブな感情に陥ってしまいます。

ネガティブな感情が渦巻いている「居城」から脱出して人生の再チャレンジが必要です。

この状況からの脱却には周囲の手助けが必要です。

引きこもり者の誰一人として現在の状況を肯定する者はいません。

引きこもり者の全員が現在の状況を拒否して「変わりたい！」と念じているのです。

中には保護者に「こんな俺にしたのは誰だ！。俺の青春を返せ！」と訴える当事者もいます。

当事者も、そして家族も回避心性の鎖を断ち切って再生の一歩を踏み出して頂きたい。そして喝破道場がその再生に役立つなら嬉しい限りです。

―大燈記―

自立塾（一一五）
―春の訪れと始まり―

新しい試み

寒さの和らぐ3月は農行に大忙しです。土作りや種まき、苗の植え付けなど時間との戦いでもあります。

農場長指導のもと、ハーブ園ではスペアミント、ジャーマンカモミール、セントジョーンズワートの植え付けが終わりました。冬場の室内作業から本格的な農作業が始まり、堆肥運びに汗水流す塾生達の姿が印象的です。

今年は新たな取り組みとして、漢方薬で注目を集める『三島サイコ』という薬用植物を栽培します。根を収穫し漢方薬の原料として製薬会社に卸します。また、『香川本鷹』という香川県内のみ栽培されている門外不出の希少な唐辛子を栽培します。

唐辛子の種まき

双方とも初めての取り組みですので試験的に栽培し、一年間様子を見て来年どうするかを考えます。どちらも付加価値がある植物ですので喝破道場の財政面での期待があります。どの様に育っていくのか今から楽しみです。

小林さん

3月は別れの季節です。平成２０年6月から道場で塾生を見守ってくれた小林さんが故郷である新潟に戻りました。

ユニークで頼りがいがあり、塾生のおじいちゃん的存在でいつも塾生を気にかけてくださいました。喝破道場の顔でもありました。

昨年末から体調を崩し入院生活が続きました。入院生活が長引く事で体力が著しく低下し、愛車の軽トラ運転もままならない状態でした。ご家族と話し合いの結果、故郷に戻ることが決まりました。3月4月は小林さんの大好きな季節です。山に入ってはワラビやタケノコやフキ、ウド等山菜を追い求めて歩き回ります。五色台の山は一番詳しいのではと言うほどまでに。今年は山に入ることなく新潟に戻られました。心残りだったことでしょう。

故郷新潟で大好きな一升瓶を掲げ、大笑いをしている姿が想像できます。いつまでも元気に過ごしてほしいです。この記事を読んでビックリしている卒塾生も多いと思います。一報頂ければ連絡先を伝えます。

桜まつり開催

五色台ハーブ園6周年記念イベントとして『桜まつり』を開催いたします。ハーブ園から望む峰々に咲き誇る山桜は、「吉野の桜よりも綺麗！」と言う人も。山桜の隠れ名所であるハーブ園で様々なイベントを開催します。

✿ハーブ苗のプレゼント
4月末までの平日に来園のお客様にハーブ苗を1つプレゼント

✿ハーブの寄せ植え
9日(土)10時半～参加費1200円（ハーブティー込み）

✿サヌカイト ミニ コンサート
16日(土)14時～参加費1500円（ハーブティー込み）

✿カレンデュラの美容クリーム作り
23日(土) 10時半～参加費1200円（ハーブティー込み）

山桜は遅咲きで平年では4月上旬から中旬にかけて見ごろです。

頑張れ!!『自立塾』
私達も応援しています。

蛻変の経営
大坂塾

本社オフィス
東京都江東区有明1-4-11-3217
TEL/050-5505-1006

http://www.osaka-juku.com/

香川オフィス
香川県高松市番町4-2-19
TEL/087-863-6888

『自立塾』
私達も応援しています！

株式会社ギフトグッズ
GIFT GOODS
新しい世界を楽しもう

株式会社ギフトグッズ
香川県高松市六条町1205-1
TEL 087-814-4990
FAX 087-814-4991

ハーブ園便り

ミントの日

３月１０日はミントの日でした。ちなみにペパーミントの日は６月２０日だそうです。ミントと言っても種類は様々。変種ができやすいので世界には６００～３５００もの種類があるんだそうです！よく知られているのはペパーミントとスペアミント。外国ではペパーミントが主流ですが、日本ではスペアミントの方が馴染みがあります。

よくデザートやアイスにちょこんと乗っているミントがスペアミントです。消化促進作用があり、一緒に食べることは理にかなっています。北海道で有名なのが日本ハッカ。こちらはメントールの含有量がとても多いので薬用として使われ、飲用には適しません。

ペパーミントはウォーターミントとスペアミントの交配種です。

蚊とネズミを追い払う他、鎮静作用で緊張を和らげたりイライラを鎮めたり。

ミントと言えば胃腸に作用があることが代表的ですが、神経にも作用することが分かっています。

副交感神経を優位にし、リラックスさせるので鬱や不眠にいいそうです。他にも柑橘系の香りがするミントや珍しいミントなどたくさんあります。

虫がつきにくいので初心者向けのハーブです。

ただし地植えするととんでもなく蔓延りますのでご注意を。

美肌にオススメ

一流レストランが健康によいとされている植物を取り入れたランチを始めたとの記事を見ました。

その植物にはクロロゲン酸やルチン、ミネラル、ビタミン、ポリフェノール、抗酸化作用などがあるとのこと。クロロゲン酸、ルチン…。

聞いたことがありますね。

そうです、ハーブに含まれている成分でもあります。ハーブにはミネラル、ビタミン、ポリフェノールが含まれているものが多いです。

クロロゲン酸はコレステロールや肝機能、消化不良やガンなどによいとされる成分。

ハーブではエルダーフラワー、ペパーミント、マテ、リンデン、アーティーチョークなどに含まれています。

ルチンは抗酸化作用のあるポリフェノールと似た働きをし、脳卒中や高血圧予防、血の流れをよくする、シミやシワやそばかすを予防する働きがあるそう。

これを含むハーブはエルダーフラワー、セントジョーンズワート、リンデンなどです。

マテ茶にはビタミンB2、B6、C、鉄、カルシウム、カリウムなどが豊富で「飲むサラダ」とも呼ばれています。

いろいろなハーブティーを飲むことでいろんな成分を手軽に摂取できるということですね。

抗酸化作用のある美容ポリフェノールを豊富に含んでいる五色台ハーブ園オリジナルハーブ「ロズマリン茶」は美肌を気にする方にオススメ！

★ハーブコーディネーター　えり★

私達も応援しています。
『自立塾』

『自立塾』
私達も応援しております。

外国人技能実習生の受入団体、職業紹介事業

〒760-8063
高松市花ノ宮町3-2-4
協同組合　シーズ
代表理事　長井　慎治
TEL 087-815-0610（代）

〒760-0079
高松市松縄町34-3
協同組合　ワークス
代表理事　矢野　勝美
TEL 087-815-1173（代）

卒塾記

振り返ってみると、３ヶ月間は長くもあり短くもありました。

最初は、環境にとまどったり不安な事もありましたが、先輩方が「風呂に入ろう」と話しかけてくれ、悩んでいたり分からない事があると、話を聞いてくれたり、アドバイスをくれました。そうこうしていると、仲良くしていた先輩が卒塾することになりました。仲良くしてもらっていたので、複雑な気持ちでしたが、別れ際にたわいもない話をしていると僕も頑張ろうという気持ちになりました。２月上旬、当番表の中に僕の名前がありました。当番が回ってきて、１回目は補助の人に説明をしてもらい忘れないようノートに書き覚えました。２、３回目は実際に自分でやってみました。最初は、ドタバタしましたがだんだん要領がつかめてスムーズに行動できるようになりました。時には、迷惑をかけることもありましたが、当番をうまくこなせるようになったと思います。

その他にも学んだ事があります。僕にとって、日々の日常が濃ければ濃いほど学ぶことは多く、自分にとってこの期間はなくてはならないものでした。今も同じ塾生から学ぶことも多いし、一日一日を大切にして過ごさないといけないと喝破道場で学びました。３ヶ月間、本当に塾長職員のみなさん、そして塾生…僕にアドバイスや悩みを聞いてくれて、心からありがとうございました。みなさんに目をかけていただいたぶん僕もメリハリをつけてポジティブに生きていきたいと思います。これまで、ありがとうございました。

広島県　T・M

音信

和尚さん、塾長へ

お久しぶりです。あれから道場お変わりありませんか。京都もだいぶ冷え込み、五色台の冬も夜風がひんやり冷たかったことを思い出します。

一年前の今頃、私はただ後戻りしたくない、薬を飲みたくない一心で走っていました。卒塾を目前にどうしても世の中で生きていくということを考えられませんでした。

そもそも当初、人間不信と大人や世の中への憎悪に染まりきっていた私が、ほんの数カ月で自立塾での生活に適応できると思っていませんでした。この先、生きるのであれば修行の道以外に考えられませんでした。もし出家したいといって「君には無理だ」という風に言われたら納得できるかもしれない…　と思っていました。塾長は、頭ごなしに否定しませんでした。和尚さんは、「Kさんならできるよ」「農業のバイトかお坊さんどっちにする？」と言いました。私は、すぐには出来ずともその気になれば出来るのだと思いましたその後の何のかんのはご存知の通りです。

今は、働き口は何なりとあるし、おもしろい活動やサポートも色々ある恵まれた世の中だと思います。自分の見方が相当偏っていたと気が付いてからは、人や物ごとの感じ方も大きく変わりました。心がそのまま現実として表れていたと思います。

今年の正月、京都の神社でご奉仕させていただき、その後ご縁があって行者さんとお話しをしました。課題提出後、修行をつけていただけるようです。今後の事は分かりませんが、やりたいと思うことがあります。修めた学を行にうつせてこそ、宗教の理想だと思います。私が目指したいのは日の当たらない所へより添う修行の道です。またお便りします。乱筆乱文失礼の段お赦し下さい。カウンセリングの先生やお世話になった職員の方々にもよろしくお伝えいただければ幸いです。

京都府　K・E

大阪市　山口　近香

アウルウッド物語（九）

安部麗子

悪者たち道に迷う

私たちの真心が結晶したら、きっとこんな色でしょう。

「おい。見ろよ。今度はルビーだぜ」

「らしいな…」

二人の悪者は、子ザルの入った袋を放り出したまま、森に入って行きます。

その次に落ちてきたのは、香りのいい花の汁だけを集めてギュッと固めたような、薄紫のかけらです。悪者たちは、それをサファイヤだと言います。

その次のは、ハッカ菓子の爽やかな香りの青緑。「エメラルド」だと、二人は言います。

世界で一番小さな海は「アクアマリン」。

五月の空から少しだけ切り取ってきたブルーは「トルコ石」。

愛する人に手紙を書いた時、ぽとりと落ちたインクの色は、「ラピスラズリ」。

いずれもアズマヤドリの詩人のようなコメントですが…。

こうして二人のポケットは、たちまちパンパンに膨れ上がります。

いつから迷ってしまったのでしょう。始めに右の道に入り、次に左に入ったので、再び右に入れば元に戻れるはずです。ところが、そこでまた宝石が落とされたものですから、とりあえずそれを拾ってから、と思ったのです。ところが、少し先の左のほうに、またまた宝石が落ちたので、それを拾っているうちに、自分たちがどこから来たのか、まったくわからなくなってしまいます。

気がつくと夕方です。よく知っているはずの森なのに、少し進むと必ず行き止まりになってしまいます。行っては戻り、戻っては行き、ようやく出口がわかりかけると、またまたアズマヤドリが現れて何かを落として行くものですから、なかなか先に進めません。

その頃メスザルたちは、悪者の置いていった袋の口を、みんなで苦労して開けようとしています。袋の口は硬い紐できっちりと結わえてあるので、簡単には開きません。悪者たちがいつ戻ってくるかもしれないので、早く早くと心臓が急き立てます。静かに静かに、と、心臓に言い聞かせます。

とうとう一つの袋の口が開きます。続いてもう一つ。

子ザルたちの葱坊主のような頭が現れて、寝ぼけまなこでキョロキョロと辺りを見回します。そして、いきなりそれぞれの親のところにかけて行って、しっかりと懐にしがみつきます。母ザルはしっかりと子ザルを抱きしめます。

「子供は何物にも代えがたい宝物ですね」と、アズマヤドリたちが言います。

「ところで、ミケネコさんにもくれぐれもお願いしたように、私たちの宝物も、必ず返してくださいよ」

「もちろんですとも。命に代えても」と、サルたちが慌てて言います。アズマヤドリは、いろんな宝物で自分の巣をディスプレイするのが生きがいなのです。そんなことは、動物なら誰だって知っています。

ノッペラボーの話

ノッポとデブの二人の悪者は、フラフラになって森の出口にたどり着きます。もう、お日様の名残はみじんもありません。

「えらい目にあったなあ。お前の脳みそが不自由してるおかげで、いつもこんな具合だ」ノッポが言います。

「悪かったね。あんたのような、なんでも人のせいにする脳ミソが詰まってるよりはマシだけどね」

それ以上口論する気にも慣れないほど、二人とも疲れ切っています。

しばらく行くと、「オイ。あれを見てみな」ノッポがデブの肘をつつきます。

道端に、小さな女の子がしゃがみこんで、シクシク泣いているのです。その子はダブダブの白い服を着て、両手で顔を覆っています。リボンのついた帽子が、ヒクッヒクッと揺れています。

「相棒。オレ今、いいこと思いついちゃったよ」デブが言います。

「誘拐して金にしようってんだろ？この悪党が！」

「チェッ、せっかくのアイディアだと思ったのにな」

「誰がやらないって言った？」

ノッポが言います。

二人は顔を見合わせて、ニッとうなづきあいます。

のっぽが、ニタニタと作り笑いを浮かべながら女の子に近づいて、わざとらしい猫なで声をかけます。

「もしもしお嬢ちゃん。道に迷ったんじゃありませんか。よかったらお家までおくりますよ」

つづく

この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

2月21日～3月20日

一　長芋・玉葱
北海道札幌市　近　美津枝様

一　みかん
香川県高松市　和光自動車様

一　お菓子
高松市　アイゼンはま街道店様

一　りんごジュース、干し柿
長野県飯田市　鷲山　芳照様

一　ブロッコリーたくさん
香川県長尾町　白井　泰明様

ご寄付

2月21日～3月20日

北海道札幌市　近　美津枝様
長崎県長崎市　橋本　州史様
広島県安芸市　永禅寺　様
香川県高松市　真鍋　彰男様
神奈川県横浜市　高村　明子様
香川県観音寺市　匿　名　様
香川県高松市　匿　名　様

平成28年度(3月20日現在)
ご寄付総額は、
四百九十八万二千六百七十円です。
多くの方々に心より感謝申し上げます。

「喝破道場」ご支援のお願い

平素より公益財団法人喝破道場の活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。
「禅」を心の拠り所としての活動を展開し、更なる社会貢献を図って参ります。
どうぞ本誌のご購読とご寄付によるご支援を賜りたくお願い申し上げます。

購読料　年間　五、〇〇〇円
　　一口　五、〇〇〇円
ご寄付
（一口以上、何口でも結構です）

郵便振替口座　０１６３０－６－９７３１
公益財団法人　喝破道場

― 五色台ハーブ園 ―

塾生募集！

塾生を募集しています。
（三ヶ月・六ヶ月コース）

「禅」を心の依り拠として
○規則正しい生活リズムの体得。
○自給自足の農作業を通して「体力・気力・忍耐力・持続力・協調性」を涵養。
○卒塾前にはコミュニケーション能力を高めるために付属施設「ハーブ喫茶」で接客体験実施。
○専門家によるメンタルヘルス相談の実施。

詳しくは電話にてお問合わせ下さい。
（０８７－８８２－４０２２）

ボランティア募集中

若者の就労へ向けたがんばりを支えてください。

主な活動内容は塾生のサポートを主体とした菜園の手入れ、ハーブ園の管理、調理補助などです。
資格や経験は要りません。
一歩踏み出そうとしている若者の願いを支えるボランティアがしたいと思ったら、ぜひご連絡ください。
住み込みや通い、短期など様々な形での受け入れが可能です。

詳しくは電話にてお問合わせ下さい。
☎０８７-８８２-４０２２

賛助広告掲載ご協力のお願い

平素は『自立塾』の活動にご高配を賜り御礼申し上げます。
昭和49年に興されたカッパ禅道場。開山の精神は、自立塾に受け継がれています。揺るぎない思いを胸に今後も活動してまいります。一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

ページの下段一枠
（ヨコ８㎝×タテ６㎝ほど）
年間12回　６０，０００円
受付　０８７-８８２-４０２２

私達も応援しています。
『自立塾』

キッチン・バス・トイレ・増改築・ボイラー工事
四国ガスショップ・四国電力認定店
高松市上下水道工事指定工事店
(株)広瀬　住宅総合サービス
（本　社）高松市末広町6番地9
☎822-5478㈹　■0120-512677
（屋島店）☎851-3167

三月の日鑑

4　セントジョーンズワートの苗受取り　於　新居浜市内
7　三島サイコ栽培説明会に参加　於　美馬市役所別館改良センター
8　薬師講
11　イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン参加　於　高松イオン
15　山王小祭
21　彼岸会
25　法人役員会　於　亀山学園

四月の予定

8　薬師講
11　イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン参加　於　高松イオン
15　山王小祭
17　救護施設署名活動
17　宝塚中学校坐禅体験
18～19　㈱グローバルセンター新入社員研修
19　善通寺市就労準備支援事業開始（毎週火・木曜日）
20　高松市就労準備支援事業開始（毎週月・水・金曜日）

大燈和尚三月の日鑑

1　圓通寺「定例坐禅会」
2　若竹学園定例管理者会議
5　徳島大学より若竹学園アロマテラピー導入の下検査に来山
7～8　曹洞宗静岡県青年会主催講演に出講
9　第三回救護施設を作る会　於　圓通寺
10　卒寿白寿まで生き抜く会にて講演　於　高松市生涯学習センター
13～14　長野県飯伊佛教大学講座出講　於　飯田市鼎文化センター
15　圓通寺「定例坐禅会」
16　高松東倫理法人会モーニングセミナー講演　於　㈱プロスパーサイト
19　陽だまりグループ彼岸会法要　於　圓通寺
25　公益財団法人喝破道場＆社会福祉法人四恩の里合同役員会　於　亀山学園
26　四恩の里主催「講演会＆パネルディスカッション」於　県福祉総合センター
28　若竹学園卒園式
28　岡山内観学会視察来山
29　遍路小屋情報交換会　於　香川大学内「ベーカリーカフェ空海」

大燈和尚四月の予定

3　紫雲ライオンズクラブ「ふれあいウオーク」に若竹学園参加　於峰山公園
4　自立援助ホームの会議
5　亀山学園改築落成式
5　披露宴（オークラホテル丸亀）
8　圓通寺「定例坐禅会」
17　社会福祉法人「四恩の里」新採者研修会　於随流荘
19　「高松に救護施設を創る会」高松三越付近で署名活動実施。
19　曹洞宗社会福祉連盟理事会　於曹洞宗宗務庁　仏間
19　圓通寺定例坐禅会
25～26　第九回　自立援助ホーム長会　於　名古屋

編集後記

３月末に法人の役員会が開催され、２８年度の事業計画を発表しました。生活困窮者自立支援制度に基づく就労準備支援事業・就労訓練事業を計画として提案しました。今後も増え続けるであろう生活困窮者をなんとか自立出来るよう支援しましょうという事業提案です。

喝破道場は法人設立から３５年以上になります。入所対象者となる青少年は時代と共に変化してきました。登校拒否児童→非行青少年→ニート・引きこもり者→生活困窮者へと変動しています。

全国から集まる不良少年達に揉まれながら少年期を過ごしたことを思い出します。今では化石化した暴走族の様にツッパリ少年を見る機会が減りました。今までは普通で当たり前の事も数年後には様変わりし、価値観は時代とともに大きく変わっていきます。

しかし、禅は不変です。時代は瞬く間に移り変わりますが喝破道場の生活スタイルは道元禅師様の時代、それ以前から変わりません。禅的生活で心を育むことは今の時代だからこそ、より求められます。

『鎖鑰放閑遮莫善財進一歩来』どんな方であろうと、どんな悩み事でも大きな懐で受けいれ、共に寄り添える敷居の低い喝破道場であり続けたいです。

―大然後記―