

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、いのちを大切に作る人間となろう
- 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

### 房舎施

― わが遍路修行の感恩謝徳の為に ―



― 改築には多くのボランティアが ―

仏教に「無財の七施」と言う教えがあります。  
 通仏教的な教えですが雑宝蔵経の中に収められており、個人の意識次第で行える財物を用いないボランティアと言えらるでしょうか。  
 ① 慈眼施（優しい眼差しで人に接する）② 和顔施（穏やかな表情）③ 心慮施（こころ配り）④ 愛語施（優しい語りかけ）⑤ 捨身施（体力を使った奉仕）⑥ 床座施（電車等で席を譲る）⑦ 房舎施（眠りの場を提供する）  
 この中で「房舎施」のみが建物を必要とします。

それだけに誰もが実行できるものではないかも知れません。

四国には一二〇〇年来の「八十八カ所遍路巡拝」と言う信仰の歴史があり、弘法大師空海が道筋を作られたと言われています。

私は出家得度の後に師匠から「尊公（貴方）は四国に生まれ育ったのだから四国八十八カ所の徒歩巡拝修行を行いなさい」と命じられました。振り返るに三〇才の頃と記憶しています。

徒歩巡拝に当たって師匠から

- ① 托鉢は一日に十軒のみ。
- ② 遍路宿や野宿泊をするな。
- ③ 乞うて民家に泊まれ。

④ この一万円は「涅槃金」と言って尊公が行き倒れ死した折の葬儀代だから決して手をつけるな。と言う厳しい条件付けがされています。

路資は一円も持たされず、準備していた遍路用の地下足袋も取り上げられ、渡された草鞋に履き替えての出発でした。

一日に十軒托鉢すれば少なくとも五、六千円は頂けるだろうから食事には困らないだろう、と安易に考えていましたが、半数の約五軒が留守で、在宅していても読経の音が伝わらずに気付いてもらえない等で「これでは行き倒れてしまう！」と悲壮な思いから身の引き締まる出発でした。宿に泊まるな、野宿するな。乞う

て民家に泊めて頂き説法をしろ！、と言い渡されていたが、民家に一宿のお願いをしても「お泊めする部屋がない」等と断られて夜の道を彷徨い歩いたものです。

その様な夜の夜道で出会わした方が事情を聞いて下さり一泊させて頂けた時には嬉しくて涙が止まりませんでした。

後で判ったことですが、四国は正に「お接待の国」でしたが戦後の食糧事情の悪い頃に遍路さんをお泊めしたら家財道具を盗んで行ったり、中には強盗に早変わりするなどして遍路さんの信用が失墜していたことが判りました。

徒歩遍路さんにとって宿泊場所はとて大切ですが、何処の誰とも身元の知れない方を家に招き入れる躊躇は当然のことと思います。

四国に伝わる遍路文化の「善根宿」は尊い房舎施です。

「歩き遍路の野宿日記」を書かれた方が【四国歩き遍路の宿泊場所】で四国一と評価を頂いたのが、我が「五色台」でもおもてなし處でした。

それは私自身が徒歩遍路の中で受けた「房舎施」を回向する意味での接待所です。今は女性専用の宿泊小屋を多くのボランティアに助けられながら開設準備中です。

― 大燈記 ―

### 自立塾（1111）

— 恩に報こるいん —

#### FC今治禅研修

十月十日から十一日までFC今治の運営スタッフを対象とした禅研修を行いました。



心静かに坐る

オーナーであるサッカー元日本代表監督岡田さんはもとより監督やコーチ陣、トレーナーなど運営スタッフ十七名が参加されました。岡田さんは二〇一四年にFC今治のオーナーに就任されて、日本サッカーに守破離のような創造的なプロセスを確立する為、小さな社会人サッカーチームで一からスタートしました。今年は何国リーグで優勝し、ひとつ上の階級JFL昇格を目指しています。二〇二五年にはJ1で常時優勝争いをするチームとな

り、ACLで優勝を目指すという大きなビジョンを掲げています。

岡田さんは禅に精通しており、破道場でも坐禅を行った事がありますが、他のスタッフは初めての禅体験でした。参加者からは「自分と静かに向き合うということに触れることができました。今回の体験をチームの皆と共有したい、フットボールの現場で、選手、子どもたちと接していきます。」という感想を頂きました。



法話に耳を傾ける

岡田さん率いるFC今治の動向は日本中が注目しています。破道場も益々の活躍を五色台から塾生共々祈願しています。

#### ローズマリーの出荷

十月に入りフレッシュシユローズマリーの出荷が始まりました。一五cm

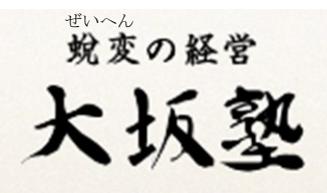
（一九cmの長さで収穫した生のローズマリーを週二回出荷しています。ローズマリーの出荷も今年で四年目となり経験の長いボランティアさん達は要領を得ていますので作業もスムーズに進んでいます。



収穫したローズマリーの選別

冬時期になると関東圏では毎年ローズマリーが足りなくなるらしく、主な用途としてクリスマスに食べる七面鳥にローズマリーを使うようにで圧倒的に供給量不足だとか。今年は何年以上の注文が入っており、収量を確保する為八月はローズマリーの古株の剪定し新芽を伸ばす作業を行いました。暑い夏場に作業した甲斐があり、新芽が出荷できる長さまで成長してくれました。それでも注分量には足りませんので来春は更にローズマリーの植え付けを行います。安定した供給が出来る様になります。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。



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

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

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  
香川県高松市六条町1205-1

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

## ハーブ園便り

### カモミール

花粉症と言えば春のイメージですよね。しかし、秋にもあります。キク科のブタクサがその代表です。この雑草は繁殖力が強くどこにでも生えています。気温が変わる時期なので風邪と混同しがちですが、実はアレルギー（花粉症）だったということが少なくありません。熱も咳も出ないのにクシャミが止まらなかったり目が痒い場合は疑ってみるといいかもしれません。血液検査で分かります。



実は私もブタクサアレルギーがあります。そこまで強くないのであまり症状は出ないのですが、同じキク科に注意しなければいけません。ハーブでキク科の代表といえは「カ

モミール」です。

小さな可憐な白い花がかわいくてハーブティーにすると好評です。薬効が広く小さい子供にもオススメですが、キク科アレルギーを持っている人には注意が必要です。

この前風邪予防にとカモミールティーを飲んだら一日クシャミが止まらず大変でした。アレルギーや花粉症はある日突然症状が出ます。もし花粉症で困っていてハーブで解消しようとお考えでしたら、何科のハーブなのかを確認してからにしてください。

両親がアレルギーを持っている場合子供にも遺伝しやすいので、与える場合には注意して下さい。

キク科以外のハーブなら症状は出ないので、風邪予防は他のハーブで代用しています。自分の体とハーブの組み合わせをうまく利用して、相性を合わせてご利用下さい。

### コスパ最強化粧水作り

二十二日は「ローズマリーでコスパ最強化粧水作り」のハーブイベントでした。予想以上の反響で二階での開催にも関わらずスペースがあまりなくてご不便おかけしました。思い立ったらすぐに作れて材料費ほ

ぼ0円なのに肌に様々な作用があり、あれやこれらの優れた成分が含まれているなんてビックリですね。飲んでよし、嗅いでよし、つけてよしのまさに万能ハーブ。これだけの効能を摂取しようと思うといくつの薬やサプリが必要でしょう？

それをほぼ副作用なく手軽に摂取できるのはハーブの強みです。コスパ最強レシピの他にもほったらかしレシピ、一年中使えるレシピなどをご紹介します。一生ものの化粧水ですので愛用下さい。



ローズマリーについてもご説明させていただきました。苗をお持ち帰りいただいたのでうまく育ちますように。注意点を守っていただくと立派な株に育ちます。ご参加ありがとうございます！

★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。

求人フリーペーパー **ハロータイムス**で  
自分にぴったりの仕事が  
きっと見つかる!

株式会社 求人タイムス社  
本社 / 観音寺市本大町1541-3  
TEL (0875) 25-0404  
高松営業所 / 高松市林町230-6 極楽ビル1F  
TEL (087) 864-6373  
http://www.kyujin-times.net

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 代 ☎0120-512677  
(尾島店) ☎851-3167



### 卒塾記

喝破道場に入塾した時、僕が初めて気が付いたことは、「物が無い」という事でした。コンビニはもちろん、自販機もありません。自分がトランクに詰めてきた、わずかな着替えしかありませんでした。その時、今まで自分が「物質社会」に囲まれていたことを思い知りました。しかし、よく考えると今持っているものを工夫し、有効活用すれば何とかなることがわかり、物が無くともなんとか生活できることを知りました。地元に戻った時は、そのことを忘れず、物を大切に使うよう心掛けるつもりです。ところで、道場での日々は、今までの生活とは異なり、また日々の作務は僕にとつて本当に厳しいものでした。寒さや暑さに負けそうになることもありましたが、それでも何とか生活していったのは、塾長がやさやかながらも楽しみ(お祭り、バーベキュー、海水浴等)を用意して下さったからだだと思います。これらのおかげで元気を取り戻し、次への活力になったのだと思います。また、日々の出会いは様々の人達の考え方に触れる機会となりました。特に外国の異文化の方々の会話は、とても新鮮な体験でした。個人的なことになりますが、いつもおいしい食事を作ってくれた慈恩さんには大変お世話になりました。僕の相談に親身になって答えて下さり、同時に心の支えになっていただいたことに本当に感謝していま

す。また、職員の方々、そしてよい仲間にも恵まれ、厳しいながらも楽しく生活できてとても幸せを感じています。ミスをして何度か叱られることもありましたが、これらは、自分にとつての勉強だったと今感じています。塾長は、「道場での生活は訓練で、地元に戻ってからが本番ですよ。」とおっしゃって下さいました。地元に戻ったら、道場で身につけたことを応用し、人の役に立つ仕事をし、今よりも立派な人間になりたいと思います。

北海道 K・S



### 音信

この度は、Hが大変お世話になりました。難うございました。二週間という短い塾での生活でしたが、その後それなりに彼女の変化を感じました。まず、たくましくなったなと思いました。それに、以前より笑顔が多く明るくなったと感じました。本人もうまく笑えなかったのが、今は思いっきり笑えるようになったと話しています。ストレスにより全身の痛みもいつの間にか取れてしまったと喜んでいます。生活の方はまだまだですが、これからは、自分自身で気付いて立て直していくものと信じています。今回の経験をこれからの人生に生かして歩んでほしいと願っております。本当にありがとうございます。心からお礼申し上げます。

東京都 T・M



### 企業研修

「規律研修について」

来るまで不安で一杯だった規律研修。いざ着替えて坐禅の説明やお話を聞くにつれ、今から修業が始まるんだと自覚することができました。坐禅はつらいもの、足が痛いだけのものとイメージしていたが、実際にやり方を知り実行することで、そのイメージは変わった。実際に坐禅をするまでは、絶対に寝てしまおうと心配していた。しかしそのような心配をする必要もなく、集中することができ、四十五分という時間も短く感じた。食事の作法も説明を聞いた時は正直、面倒臭いと

思ってしまった。しかし、実際に姿勢を正して合掌することによって、今まであたり前にやっていた食に対する意識も強くなった。

この同期のメンバーと泊りがけで一日中一緒に過ごすことは初めてだったが、集団として協力し、坐禅や食事のマナー、野外炊事を通して団結力も生まれたと感じた。

始めは不安だった規律研修も仲間がいることで乗り越えられ、この経験は社会でも活かしていきたいと思った。

最後の講話、ビデオを通して、やるうと思ってもできない、自分で考えて行動することの難しさを改めて感じました。親の愛情をあたり前と思わず、今まで愛情を注いでくれたことに感謝し、これからは、その愛に応えられる人間になりたい。

R社 S・A



いつの間にか秋の間に心細くなるような涼しさで、身を自愛下す。

柿くは鐘が鳴るがり法隆寺

正岡子規

大阪市 山口 近香

# アウルウッド物語 (十六)

## 動物ホテル

安部麗子

長雨に閉じ込められていた空が、ようやく光の中に解き放たれます。空は、押し付けられていた利休鼠の衣を脱ぎ捨てて、大好きな青の衣装に大急ぎで着替えたところです。あんまり急いだったので、憂鬱な雲の切れ端を二つ三つ引っ掛けています。それすらも、青くキラキラした衣の裾に、真っ白い縁飾りになってステキです。

高原では、そろそろ秋の支度が始まっています。「ツゴツと続く火山岩の大地に、草紅葉が盛りを迎え、遠くに見える山々は、すみれ色の濃淡の切り絵となって重畳しています。一番近い山は、頭から肩にかけて、雪のスカーフをまとっています。手前にはウメモドキの赤い実が弾け、野路菊、大文字草、リンドウ、ホトトギスなどの程よく入り混じった植え込みの前に、ツワブキの大きな葉と黄色い花が、一際目を引きまします。

長い雨の後の秋晴れです。晴れの日が続いた後の秋晴れよりも、ずっとずっと嬉しい朝です。

こんなに嬉しい景色がそっくり映っている大きな窓ガラスを掃除するのは、誰だっけ心躍ります。ノッポとデブは、

口笛を吹き吹きせつせと磨いています。「やあ、せいがでるねえ」声をかけたのはカモシカのおじさんです。

「先日はこいつのためにメガネをどうもおかげで前よりもよく見えるそうです」と、デブが言います。

「なんのなんの。うちはメガネ屋だもの」「で、おあしですけど…」

「いいんだよ、気にしなくても。あるとき払いの催促ナシ。うちはトンボさんにもカイマンさんにもメガネザルさんにもお得意さんがいっぱいいるから大丈夫」

「助かります。ところで奥さんの具合はいかがですか？あしが痛むって言っていましたけど」

「なあに、大したことはないのさ。わがまま病みたいなものだね」

「季節の変わり目だから、大事にしたほうがよござんすよ」

「ありがとうよ、デイヴ。裏口にアケビを少しばかり置いといたから、後でおあがり」

「いつもすいません」

「なあに、少しばかりさ」

カモシカが行ってしまうのを見送って、ノッポがあっけにとられたように首を振ります。

「おまえ…いつの間にカモシカの言葉を覚えてんだい」

「ううん。なんとなくね。俺、デイヴって

呼ばれてるんだぜ。カッコイイだろ」「フーン…」

ノッポはますます羨ましくなります。そんな気持ちを気づかれぬように口笛を吹きながら、急いで仕事に戻ります。

実際、親分のお城を改築したこのホテルに就職したまでは良かったのですが、こんなにとっさり仕事があるとは思いませんでした。でも、二人ともこの仕事に嫌味はありません。こんなに体を使うのは初めてですが、なんだかとても充実した気分なのです。天職と言うのでしょうか。こんなにテキパキと仕事をこなせる者は他にはいないでしょうし、また、いたとしても誰にも譲りたくありません。

夜の動物園です。

山の中の小さな動物園なので、日が落ちるずっと前に閉園です。世話係りの人間たちは、さっさと籠の家に帰ってしまうので、夜の動物園には動物ばかりです。こんな時間を、動物たちがどんなに愉快に過ごしているのか、人間たちには想像もつきません。

まず、器用なテナガザルが、みんなの檻の力ギを開けて回ります。檻から出た動物たちは広場に集合して、みんなと一緒に動物ホテルに向かいます。真夜中に歩き回るのは、動物たちにはまたとない楽しみでもあります。



ホテルに着くと、大理石でできた大浴場に直行して、気持ち良い温泉につかったり、周りに置かれたテールやデッキチェアでくつろいだりしながら、それぞれの出身地の話をします。アメリカ、アフリカ、エジプト、オーストラリア、トルコ、ハワイ、ロシア、インド、フィンランド…その他名も知れぬ小さな国々の、珍しい話、怖い話、愉快な話。そんな話を聞きたくて、動物園以外にも、たくさん動物たちが集まっています。

三羽のフクロウたちももちろん参加して、まだ見ぬ異国の話にうっとりとき惚れます。ただのお話だけではなく、必ずいつか行ってみようと思いつきながら。

この時間、ノッポとデブは、昼間の疲れでぐっすり眠っていますから、真夜中の事は、全く知りません。

つづく

この頁は、  
公開していません。

**戴き物一覧**

9月21日～10月20日

- 一 じゃがいも
- 一 北海道中川郡 井村 和義様
- 一 かぼちゃ・じゃがいも
- 一 北海道名寄市 渋谷ひとみ様
- 一 衣類
- 一 神奈川県横浜 鎌田 松栄様
- 一 横浜市 植野 孝子様
- 一 食品・クリスマスプレゼント
- 一 埼玉県坂戸市 須永 澄人様
- 一 こしひかり
- 一 新潟県五泉市 英林寺 様
- 一 菓子類
- 一 滋賀県彦根市 手塚 紀洋様
- 一 米
- 一 京都府木津川市 吉岡 優子様
- 一 香川県綾歌郡 山下 光雄様
- 一 野菜たくさん
- 一 山口県宇部市 中田勢津子様
- 一 シーツ・タオル
- 一 香川県坂出市 大西 信子様
- 一 玄米
- 一 香川県善通寺市 小田 征一様
- 一 みかん
- 一 愛媛県八幡浜市 高徳寺 座禅会一同様
- 一 梨
- 一 高知県高知市 石原 真生様

**ご寄付**

9月21日～10月20日

- 北海道山越郡 大慈寺 様
- 京都府京都市 鷹峰 龍雄様
- 香川県観音寺市 匿名 様

平成28年度(10月20日現在) 寄付総額は、 三百九十五万三千四百三十二円です。 多くの方々に心より感謝申し上げます。

**野田大燈 執筆書籍の紹介**

子どもを変える禅道場  
— ニート・不登校児のために —

野田大燈(著)  
単行本 2008/5  
定価 1500円+税

悩める若者たちへのメッセージ。  
情けない大人たちに「喝」!

- 第一章 喝破道場はこんなところ
- 第二章 子どもたちを自立させるために
- 第三章 懺悔録
- 第四章 随想・喝破道場
- 第五章 大人たちに喝！子どもを正しく育てよ
- 第六章 若者の悩みへのメッセージ



**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。

○卒業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。

詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。

(087・882・4022)

**ボランティア募集!**

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や正規職員(塾生の生活訓練指導員)を募集しております。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い合わせ下さい。

087・882・4022

**「喝破道場」のご支援のお願い**

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  
ご寄付 一口 五、〇〇〇円  
(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

**賛助広告掲載ご協力をお願いします**

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8cm×タテ6cmほど)  
年間12回 60,000円  
受付 087・882・4022

# 十月の日鑑

## 大燈和尚十月の日鑑

5 岡山市東区豊地区民生児童委員協議会視察来山  
薬師講

8 11 FC今治スタッフ禅研修  
イオン幸せの黄色いレシートキャ  
ペン参加 於 高松イオン  
法人監査  
山王小祭

15 15 14 五色台ハーブ園イベント  
『サヌカイトminiコンサート』  
五色台ハーブ園イベント  
『ローズマリーの化粧水作り』

19 22 五色台ハーブ園イベント  
『サヌカイトminiコンサート』  
五色台ハーブ園イベント  
『ローズマリーの化粧水作り』

高松市就労準備支援事業  
(毎週水・金曜日)

善通寺市就労準備支援事業  
(毎週火・木曜日)

# 十一月の予定

8 薬師講  
イオン幸せの黄色いレシートキャ  
ペン参加 於 高松イオン  
山王小祭

15 17 19 徳島保護観察官 視察来山  
五色台ハーブ園イベント  
『サヌカイトminiコンサート』  
(株)グローバルセンター禅研修  
ハーブイベント「ハーブポマン  
ダー作り」

26 26 高松市就労準備支援事業  
(毎週水・金曜日)

善通寺市就労準備支援事業  
(毎週火・木曜日)

1 2 子どもシエーター全国ネット  
ワーク会議 於 岡山県総合福  
祉ボランティアNPO会館  
香川県自立援助ホーム連絡会  
於 丸亀市「おひさま荘」  
若竹学園管理者会議 於 千仏庵  
若竹学園 職員全体会議  
圓通寺「定例参禅会」  
徳島大学にアロマテラピーの打  
ち合わせ訪問  
社会福祉法人「白鳥園」創立五  
〇周年記念式典に参列  
於 東かがわ市交流プラザ  
若竹学園の増改築に伴う設計入  
札 於 喝破道場  
NPO法人遍路おもてなしの行  
う「親子へんろ」に若竹学園生  
がおもてなし出勤  
高松工芸高校デザイン科生徒十  
八名による「女性遍路小屋」の外  
周塗装&香川大学工学部院大生に  
よる室内整備&若竹学園生&一般  
ボランティア計約三十五名が参加  
11「FC今治」トレーナー研修来山  
香川県サポーターステーションと  
の情報交換会 於 なごみハウス  
圓会議室  
自立援助ホーム「なごみハウス  
圓」職員会議  
公益財団法人喝破道場の県監査  
自立援助ホーム「なごみハウス  
圓」職員会議 於 圓通寺  
NPO「たんぼの家」訪問と  
情報交換 於 たんぼの家  
平成二八年度問題行動に対する

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

18 17 17 14 13 12 10 10 9 7 6 5 4 4 3 3 1 2

## 編集後記

ボランティアさんの送迎の為マ  
イクロバスを高松市役所へ喝破道  
場間運転しています。その中で  
十分間の楽しみを見つけました。  
市役所まで迎えるバスでラジオ  
をつける武田鉄矢さんがパーソ  
ナリティーを務める『武田鉄矢・  
今朝の三枚おろし』という放送が  
十分間流れています。ひとつの  
テーマについて武田さんが魚を三  
枚におろすがごとく解説し掘り下  
げる形式で、豊富な知識と軽快な  
話術が魅力的です。最近ですと  
「オオカミの群れと暮らした男」  
「ことばの起源」などとも引き  
つけられる内容で楽しく聴取して  
います。その中で興味をもったの  
は、三千万年前類人猿が外敵から  
身を守るために、群れを形成し、  
毛づくろいをお互いがしながら信  
頼関係を構築していた。毛づくろ  
いをしてもらっている時間だけ外  
敵が来ても仲間が知らせてくれる  
為張っていた気が緩みリラックス  
できたとか。その時に脳内の神経  
伝達物質エンドルフィンが放出さ  
れストレスが激減するそうで、こ  
の事はマラソン選手がなるラン  
ナーズハイと同じであると言っ  
ていました。

貴重な週一回の休みをサーフィ  
ンに費やしてしまう二十四歳独身男  
の深層心理がやっと分かりました。  
——大然後記——