

# みどり通信

第30号  
2023年7月14日

2023

# 夏

令和 5



あつ萩が  
七夕の朝  
咲いている

発行 相模原市みどり会

# 霊障について

久保信之

霊障という言葉聞いたことある人は沢山いると考えるが、皆様はあまり、深く考えたことが無い事と思うが、私は下記の如く考えてみました。

## (1) 原因

御存知の方も多いと思うが、霊障はマイナス想念(⇒怒り・愚痴・貪り等)から発生し、不成仏霊等の霊界の悪波動との同調、共鳴現象から起こると考える。

## (2) 苦しみの内容

①身体：体の各部分の痛みや諸不具合の発生等で、全員が体験している事と考える。

②精神：心の恐怖感、不安感や諸々の悪感情等で、主に当事者が強い影響を受けていると思う。

## (3) 霊障の外しかた

### ①プラス想念化を図る

イ) ネガティブな考え方をゼロ、無、空にする。

\*クバカ(止息)、止観(数息観)でマイナス想念を消す日課。

ロ) 運動する、風呂に入る。

\*気血の流れを良くして、気分を高揚させ、プラス想念化へ

ハ) ハワイのホオポノポノの4語を唱える。

\*御免なさい、許して下さい、有難う、愛してるの4語を繰り返し唱え、潜在意識をプラス想念化させる方法。

②人に感謝される長期の生活設計(布施や奉仕行等)で、霊障の少ない人生を送る等、霊障の外し方について、思いつくまま、記してみました。

以上

## 賛助会員だった一年間

じんかれんの理事というのは、2年間で任期のため、みどり会での立場は、賛助会員ということで、じんかれんには出ささせていただいていました。コロナがまだ勢いのある頃だったので、隔月の理事会は延期のこともありました。所属する地元の家族会と、神奈川県全体の家族会の連合体である「じんかれん」の動きを結ぶパイプ役を充分果たせたかと自分に問えばNOとなってしまいます。

みどり会の会費の多くを占める、じんかれんへの納付金を思えば、もっと県全体の動きに関心をもって、自分が所属する家族会の運営に反映させたいと願っていました。県下の家族会では、前向きな勉強会などを、積極的に取り組んでいるところもあって、羨ましいかぎりでした。

私事ですが、丁度この一年間は、地元の自治会に、初めて深く関わっての一年と重なります。はやく終活の準備からまずは始めなければと焦っていた。そこへ、自治会長からの「自分も来年辞めるから、一年でいいから」と懇願されての会計係を引き受けたのです。

団地の自治会に関わってみて、この中で精神しょうがいの医療福祉を話してみると、普段は話せないことが「実は・・・」と聞こえてきます。100人に1人は何らかの精神しょうがいと関わり合っている現実に直面します。がっかりすることもあります。ここから始めないと精神医療の問題は解決しないのだなど気負っています。

パイプ役を果たせていなかった負い目を、いつかは別な形で果たしたいという夢を持って、終活に励みたい心境です。

みどり会 2022 年度賛助会員 福所登美子

# 友 達

二階堂 松男

今年の別冊のテーマは「友達」と決まった。友達とはなんだろうと、改めて考えたら分からなくなったので辞典を引いてみた。

「友達」とは、親しく交わっている人。

「親友」とは、信頼できる親しい友、仲のよい友。

「心友」とは、心を許し深く理解しあっている友。

こう見ると多数居る様でもあり、私の片思いで全然いないようでもある。

子供の頃の友達は、遊び友達の部類で片田舎に住む私たちにとっては、男も女も一緒にないと人数が足りないので面白くない、男の子の遊びも女の子の遊びもいつも一緒だ。

そこには、多少の葛藤もあるが、仲間から外れるのも嫌だし、仲間が減っても困る。お互いに許し合う心が働いていたようだ。今のようにスマホもゲーム機もないから一人遊びはつまらない、遊び道具も碌なものがない。

道具がなくとも友達がいればいろいろな遊びができた。やっぱり友達がいれば楽しいのだ。何かの行き違いでケンカになっても次の日には何もなかったかのようにお互いに誘い合って時間を忘れて遊びに夢中になるのだ。

体も大きくなり、家族の一員として家の仕事を手伝うようにと、指示されるようになってくるとその役割を果たすために遊びの時間もだんだんと減ってくる。遊びに夢中になり言い付けられたことを忘

れてしまい、兄にこっぴどく叱られたことも度々だ。

家の仕事よりも、友達との約束の方が優先になってしまい、親を悲しませてしまったこともあった。

農繁期になると遊びは二の次に考えるようになり誰からともなく、相手も忙しいのではと考えるようになり、子供の遊びからいつの間にか遠のいて、遊び仲間も男女別々になっていった。

社会に出てからは遊びの形態はハイキング、ダンス、ボーリング、魚釣りなどと好みが分かれるようになった。私は気の合う仲間三四人で仏果山、城山、石老山等々の里山歩きから、富士山にまで登るようになり、ときには、仲間の家で一杯飲んで語り合うようにもなった。

それが、飲み過ぎて、煙草で畳を焦がしてしまいました。張り替えたばかりの畳でしたので、申し訳なく今でも忘れられない。それからは、個人の家での宴会は止めることにして、健康センターなどの施設へ行くようにした。風呂へ入り一杯飲んで、ときにはカラオケを楽しむようになりました。

そのうわさが広がり、健康センター仲間が増え、山歩きが減って。風呂と酒とカラオケが主になってしまった。場所も変わり車で行く人も多くなったこともあり、私の職場が変わったことから、参加回数が減り始め偶に顔を出す程度になってしまった。

今でも、健康センターの誘いがあるが、老人会や地域のクラブ活動に参加するようになった今ではそれもおっくうだ。

若い時のように活発に動ける体力もなくなったいまは地域内での活動に精を出したい。そこには仲間（友達）がいるからだ。

2016年6月26日記



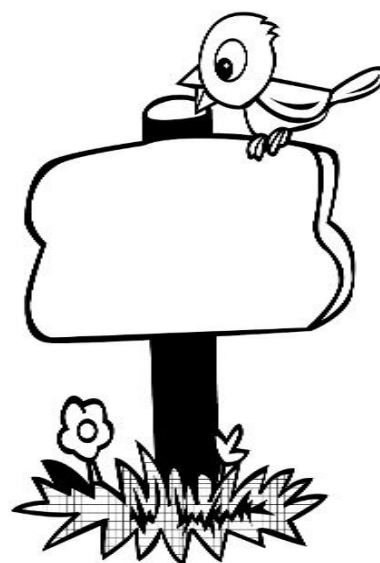
## 私のストレス解消法

紫 峰

あまり体力がないのに、いつも時間に追われ走り回っている。日々生じるいろいろな出来事。ストレスをためないことが大切だ。皆さんはどのような工夫をされていますか。

私のストレス解消法を挙げてみました。

- ・頭に来たら、「頭にきた！」と1度は声に出してみる。その後、違う考え方・見方をしてみる。  
(子供にも勧めていたことだが、好きなスターをイメージしながら、寅さんだったらどう考えるか、木久蔵さんだったら、杉下右京さんだったら、バカボンだったら・・・と。  
そのうちに頭にくることではない・・・ハハハとなってしまう。)
- ・よく眠る。寝不足を感じたら日中5分でも眠る。
- ・毎朝、夜明け前に大好きなジョギングをする。(体も気持ちも和らぐ)
- ・日を浴びながら、一人でウォーキングする。
- ・自然豊かな里山を時間を気にせず歩く。
- ・山や田畑など自然豊かな風景を見て何時間もぼうーっとする。
- ・閑静な地の温泉にゆっくりと何回も入る。
- ・鈍行列車に乗って旅をする。
- ・田舎道を1日中ドライブする。
- ・超難問のナンプレを解く。(何時でも何処でもできる。いつも持ち歩く)
- ・新聞を隅々まで読む。
- ・恒例の女子会でおしゃべりをする。
- ・中学生の孫とおしゃべりをする。
- ・テレビ「アストリッドとラファエル2文書系の事件簿」を見る。
- ・時間がなく焦って作業をしている時は、パラレルトークをする。  
(思っている事や考えていること、行動や行動予定を声に出しながら作業する。焦りがなくなり落ち着ける)
- ・片づける。
- ・好物の柿を食べる。



- ・好物の某メーカーのアンパンを食べる。(他のメーカーは効果なし)
- ・堅いせんべいを食べる。
- ・遠方にいる妹に電話する。(近況報告のおしゃべりだけで落ち着ける)

沢山の日数や時間を要することもあるが、日々のちょっとした隙間時間や作業しながらできることもある。無理をせず、ありのままの気持ちで対処している。

---

国内外何かと落ち着かない日々です。争うことなく無い物は補い合い平和に暮してほしいものです。また健康な若者は悪に染まることなく真面目に働いて生きてほしいです。

コロナも 5 類になり少しほっとして町中へも安心して出かけるようになりました。

コロナ禍はスーパー、病院など必要な所しか出かけなかったが、現在は出かける回数も多くなり人と接する機会も増えて刺激を受け疲れて帰宅したりする。

私は小さな手帳にその日の出来事をメモしているがこれは減薬後に出ていた症状だとか、こんなこともあったなと参考になる。

親子共に年を重ねているが、楽しみを見つけながら毎日元気に過ごして行きたいと思います。

by ひよこ

## 「夜間中学」

秋野文子

相模原市の広報、夜間中学ができた、と報じていた。23年前住んでいた場所、相模台工高校の近くだ。

息子も中学2年の時、不登校となり教育相談室に通った。ショッパーで見た登校拒否を考える会に母親が参加していた。

あまり思い出したくはない。

家族会につながっているからには、若い世代の方々に二の舞を舞ってもらいたくない、少しでも役に立ちたいのです。あわよくば、そうした中で私と家族の生活が改善されるなら…の一心で活動しています。

当時、稲村博の<三十代まで続く無気力症>、また母原病とか、一方では奥地圭子の<登校拒否は病気じゃない>や東京シューレの学校があった。河合洋の学校に行きたくないことと病気は関係ないが、中に1パーセント、病気が隠れている場合があるなど、学べば学ぶほど分からなくなった。家族療法なども受けた。そこまでは実害はなかった。

何故か教育相談室で大学病院精神科の受診を申しわたされた。教育相談室、担当の医師も決まっていた。義務ではなかったが半強制的だった。居住していれば学校区も決まっていた。がんじがらめ、今、私が介護状態になり再び同じ思いをしている。

いちばん、思い違いをしていたことは、相談した時、回答者が私の立場に立ち、こうしたら良いでしょう、と言っているとはばかり考えていた。いろいろ体験した今、言えることは自分がいちばん、他は全て参考の為に耳を傾ける。

程度の違いはある。認知症になったら？と心配はあるが、まず本人



の話を書くこと、接触できないならできないなりのコミュニケーションをとるしかない。

東京・下町にある夜間中学校を舞台にした山田洋次監督の映画「学校」があった。田中邦衛の演じる夜間中学生が、初めてハガキを書き相手に届いた感動の場面。そんなことが可能な夜間中学になるのだろうか？

現在、生まれた赤ちゃんは生後2ヶ月から予防接種が始まり次から次へと予約したり大変らしい。親子共にこなしてゆかなければならない。

これから、どうする？

生きてゆかなくてはならない。

昔、＜テレビに子守りさせないで！＞の呼びかけがあった。

大方の大人が、テレビに子守りをさせて来た。

その子どもたちが今、大人になって、高齢者施設で仕事をしてきている。また孫世代の職員も多く世話をしてくれている。

何とも複雑な気持ちだが、根気よく聞いてもらい分かり合ってゆかなくてはならない。

お互いの為に。

みどり会の講演で八木剛平の話、統合失調症の薬で統合失調症の症状を呈することがある、減薬の勧めと具体的な方法を聞く機会があった。

じんかれんでも CP 換算の勉強会を持ったことがあった。

10年15年と経つと皆同じ高齢になりコロナの影響もありストップしたことも多い。

復活しなければならない。

話は小さく身近に、迷ったら新しいことを求めないで、今を維持し

改善してゆく。鉄則だと漸く分かった。

6月中旬、相模原市の広報で<夜間中学>の情報を知り、過去を思い出し考えることになった。

全家連の家族学習教室に参加し毎週月曜日に3ヶ月間、鶯谷に通ったこともあった。「精神分裂病の勉強会に行つて来るからね」と言う「ありがとう」と送り出してくれた。

教育相談室に通いながらNHK学園の通信教育を受けた。

病院、作業所は安齋三郎の所に通つた。今はない。

通信教育はレポート、スクーリングがあり、大変だったようだ。私も息をのむような5年間だった。

還暦を迎える同級生もいたりして、友だち付き合いは楽しかったらしい。

学校に行けて良かったことと言えば、友だち付き合いができたことだと思う。

私も気にしながら、口や手は極力出さないようにはした。

走馬灯のように思い出す。

夜間中学

## 「半夏生」

あきのふみこ

今日7月2日は二十四節気の半夏生、白い半夏生の花が咲いているだろうか。

鎌倉、紫陽花を観る為に長谷寺を訪れた。

50年以上前、共に高校を卒業した雅恵さんと。

江ノ電に乗り、長谷寺へ、紫陽花が咲く中に長蛇の列。私たちは顔を見合わせ、すぐに諦めた。近くの正則寺に足を向けた。

背の高い水芭蕉のような白い花、半夏生の花が静かな境内に咲いていた。人もまばらで二人は満足した。

紫陽花の長谷寺を諦め半夏生の正則寺に変更した自分たちの決断にも満足した。

この共通感覚は一朝一夕に持てたものではないとは思いますが心地よい友との嬉しい絆と思う。

半夏生の傍らにある木の長椅子で、夕方近くまでオシャベリした。



### 「立葵」

下から花が咲き一番上が咲く頃に梅雨が明けるといわれている。

立葵と半夏生は、ほぼ同じ頃に咲く。

## 「子ども時代（70年前）の食べもの」

「城下町 掛川」 — 遠州掛川の食 —

あきのふみこ

私は金山寺が好きだ。祖母が作り甕に入っていた。麦粒に茄子、生姜が入り味噌のようになっていた。麴が発酵したものだと思う。ご飯に少し乗せ、よく食べた。

常備食としては梅干し、沢庵を漬けていた。

醤油は醤油屋から一升瓶で買っていたが味噌は大豆で作った。

鯉節も、いつでもあり父親が鯉節削りで、かいてくれた。

塩は粗塩で計り売りされていた。

塩町の名はあるが塩屋は覚えていない。

麴屋や鯉節屋はあり、麴屋は米屋、米穀店になり今では玄米の甘酒を作り販売しているそうだ。

祖母は鶏を飼っていた。ふすま(ぬか)にハコベなどの葉を刻み餌を作り餌箱に入れた。時にはシジミの殻を石で叩き細かくし、カルシウムを与えていた。よく手伝いをした。

野菜は八百屋で買っていたがタイサイの菜っぱは作り、紫蘇や茗荷は生えていた。無花果や夏蜜柑があって重宝した。

肉は逆川の際に肉屋があり、たまに豚の細切れ 100 グラムを買い、私が使いた。

魚は魚屋で買っていた。これも時々で肴町まで行ったり、仁藤の魚屋で買ったりした。松尾町の友達のお兄さんが働いていた。

鰯や秋刀魚、たまに鮪の切り身を買った。刺身は祝い事のある時に食卓に上がった。

祖父が川で釣った鮒を天井に吊るして干し甘露煮にしたものも食べたことがある。

自宅は神明町、牛乳屋の隣、裏に少し庭があるだけだったが、日々を暮らすのには、少し買い物をして健康的な生活が送れたと思う。

子どもにとっては楽しい思い出だ。

秋野様

石丸寿子

小さい頃 ずいた風景と、懐くほる様な文章をいつも  
読みといておられます。

私も島根県に疎開してずいた頃の風景を思い出します。  
周知の

とこの不自由な体にはなれぬ(笑) 前向きな姿勢に  
感心しています。いつも。

何年前位ですか。(7〜8年前ですか)、貴女は

私の店へよく来てくださってました。(良きお客さん)

大きな声がよく笑って。着物の洋装に変えた個性的

な服を着ては「あら! と、私も感心

していました。何枚作らされたか。それと、度

お孫さん(女の子)と遊んで、表紙の事がありました。

丸顔で、じかお礼さんには似てました。

今はお孫さんらしくなられたと聞いています。

又ある時、貴女が20代位の時、写真と握手し

見せてくれた事、あらおわい、と、私。  
思わす

お互に君の時は、希望はあまた、どんな人生

を歩いていたのか...

不自由な体にならぬ、前向きで、...、元氣に!

私も、くじけぬにたつても、貴女を、見習って、人生を

やってみます。又文章読んで下さいます。

5月16日

# らくがき板

今、小規模多機能の高齢者施設にお世話になっています。制度上、地域生活(家庭生活)を支えることになっている。

ところが、だいたい2年と限度があるそうで、次の施設に変わらなくてはならないのです。

颯雲

なんで？

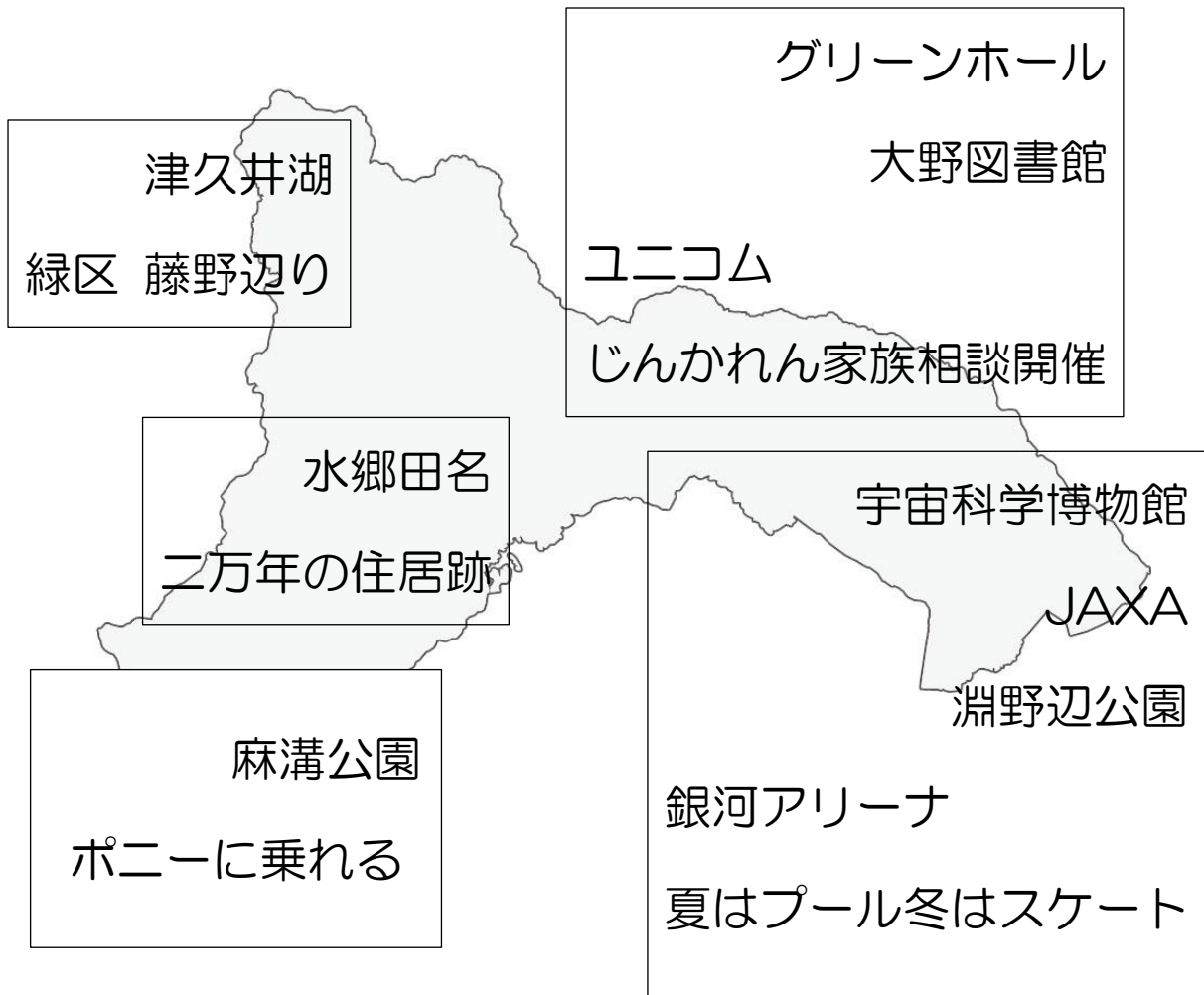
滝山病院事件で思うこと  
家族にできることは、入院させないことに  
尽きるんじゃないかなあ。

たむ



# らくがき板

<相模原市おすすめスポット>





### 編集後記

夏と言えば「海」、海は広いな大きいな。

夏の思い出は数々あるが、お盆になり、お盆が明け涼風が吹き始める。

あの焦りと詫びしきは子どもの頃からあった。

形は変わっても、今年も繰り返すだろう。

清々しい青い空の秋を迎えたい。

秋号の締め切りは8月15日。

秋野