

みどり通信

第50号
2025年12月1日

2025

12

令和7 師走



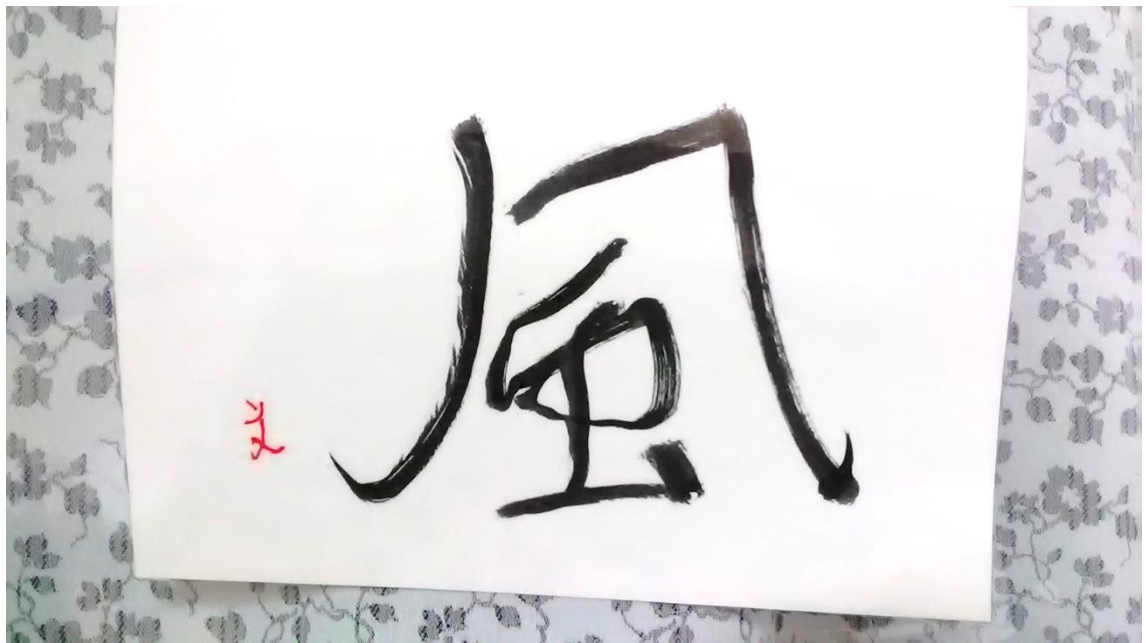
冬至

柚子湯

湯は癒し

小豆

いところ煮



「生命」

秋野文子

母の胎内	命が宿る	胎盤の上	小さな小さな	メダカみたいな	レントゲン	勾玉な	生きもの	背中を丸め	呼吸する	肺も心臓も	全ての臓器	整って	母の胎内	しがみついて
母の乳房	母が分けるもの	全てを捧げ	大きくなる母親	共に成長する	胎盤の上	へその緒で繋がり	目を閉じ	暗い胎内から	新たな世界へ					

「作業所」

秋野文子

相模原市に畑の家という農作業をする作業所があった。

今はない。

無農薬野菜を作っていた。

実際、野菜が育ち消費者に渡し賃金が出る。

利用者には分かり安く、手応えがあるはずだが運営が難しかったそうだった。

芋掘り体験や柿もぎ体験をイベントとしてやるのが関の山なのかな。

家庭でもできる。

「新聞部」

秋野文子

たそがれの
りんどう咲ける山道を
妹 連れし夕焼け空に

小雀が
枝にとまりて
竹たわむ

弁当の
ふたで茶を飲む
生徒たち

中学2年の時、学級新聞を発行した。

記事集め、ガリ切り、謄写版印刷を仲間とした。
今でも自分が投稿したのを覚えていた。

不随意運動

ふぁ爺

手足を動かすのは、随意運動と言う。心臓のよう
に動いているのは不随意運動と言う。

と、教科書で習った。

では、脳は？

「頭はわがままな暴走族ですぜ。」とは、曹洞
宗 故 酒井得元 禅師の口癖だった。

不随意運動を変えるには、状況を変えればい
い。走れば心臓の鼓動は増す。

「あんた脳をコントロール出来るかい？」も、
故 老師の口癖だったが、それには身体の置かれ
た状況を変えろ、坐禅しろ、ということだったん
かな。

只管打座は自動思考を徹底しているようにも
見えるけど、姿勢や時間や場所という枠組みの
中にしっかり身体が固定されている。

自分ひとりじゃ暴走してしまうけど、認知行動療法のように師があればまたいい。

不随意運動に取り組む。それがわれわれのやるべきことでしょう。

* ひとりで勝手に進んで行く心の動きを認知行動療法では「自動思考」という。もうだめと思い込み自死に至ったりする。

* 「只管打座」 曹洞禅では臨済禅のように公案を出さずに只々座れという。



編集後記

PSW の試験を 70 才で受けた。
医療福祉の専門学校に入り受験資格を得た。
数点、足らず不合格。
何か家族会の役に立つのではと考え、役員も降ろしてもらった。
これは考え違いだったと思う。
役に立とうは不遜な考えと、つくづく思う。
精一杯、生きてみよう！

秋野

midori2shin@gmail.com

