



「下村満子の生き方塾」ニュース

vol.21 2020.12

—塾再開・10月勉強会特集号—



1年半ぶりの再開塾 精進の誓いも新た

「下村満子の生き方塾」は2020年10月18日、東京・四谷の「スペース天夢」で10月勉強会を開きました。4月26日にXI期は始まりましたが、新型コロナ感染対策として、やむなく5か月間の休塾。半年ぶりの再開塾となりました。この日は4月にできなかったX期の修了証書、皆勤賞などの授与も行われ、あらためてXI期での精進を誓いました。今回はインターネット塾生制度の可能性を検証するため、リアルタイムで勉強の様子をオンライン中継し、多くのモニターから好評を得ました。
(文・写真・構成 / 皆川猛)

● 塾長「XI期 ともに頑張りよう」

開会冒頭、下村塾長は、「4月のX期修了式とXI期入塾式をウェブでやりましたが、半年ぶりで塾生の顔をリアルで見ることができて、うれしいです。今年3月には、郡山商議所で、原発問題、エネルギー問題に焦点を当てたシンポジウムを開くため、着々と準備を進めてきましたが、コロナ感染拡大のために、中止しました。代わりに東京で勉強会を開き、4月はどうかを議論しました。結論は、開塾しないと、何も動かないので、ズームを使ってやろうと決まり、応援団の田原総一朗さんと塾長の私だけが、リアルで対談し、開塾しました。そして5か月間休塾に入ったわけです。

しかし、この間も毎月の坐禅会はやりまし、9月には京都・円福寺で接心を行いました。11月にはジャーナリストの川村晃司さんに応援団講義をお願いし、12月には鳩山会館で「忘年勉強会」を開きます。参加するかしないかは、一人一人が決めることです。これから半年、XI期を共に頑張りましょう」とあいさつしました。

この後、村井和敏さんが点鐘して、10分間坐禅、小堀多嘉志さんリードによる塾生五訓の唱和が行われ、修了証書、皆



下村塾長から皆勤賞を授与される塾生

勤賞、準皆勤賞が授与されました。修了証書授与は、勉強会4割以上出席者40人が対象で、佐々木慶子さんが総代で塾長から証書を受け取りました。皆勤賞は白鳥則夫、坂本祐一、篠原陽子、皆川猛の4人、準皆勤賞は常松景子、阿部洋子、林田宗士、亀井愛美、渡邊薫人、山田晃嗣、江口倫代の7人で、皆勤賞品として高級ボールペン、さらに塾長から皆勤賞、準皆勤賞受賞者に、豪華な副賞が贈られました。

積極的な生き方が奇跡を起こす

コロナ禍の中で
塾生が考えたこと

セレモニーに引き続いて、コロナ禍の中で塾生は何を考え、どんなことを感じていたのかなどについて、出席した全塾生に体験を発表してもらいました。幾つか紹介します。

〇…コロナ禍に遭遇していますが、ポジティブに前向きに捉えていけば、心だけでも健やかに過ごせるし、今というこの一瞬を精一杯生きることで、奇跡を起こせると実感しました。この時代を生きていることをありがたいと捉えて、笑いながら楽しく過ごしていこうと思っています。



コロナ禍の中で何を考えたのかを話す塾生たち

- …コロナ禍で考えていたことは、苦境の中でも、悲観せず、苦境を好機にするという積極的な生き方を模索していたことです。「生き方塾」が再開できて本当に良かった。
- …休塾期間中は、ズームやリモートで仕事をしていましたが、今日、この場でみんなと会って、リモートでは

決して得られない人と人、人格と人格とが生でぶつかり合うことの良さ、大切さを改めて感じました。再開できて本当にうれしい。

塾長
講話

コロナ禍は、天からのメッセージ



「コロナは、天からのメッセージ」と話をする下村塾長

昼食休憩後、下村塾長は、「休塾したから、考えることができた、色々なこと」と題して、講話をしました。発言要旨は以下の通りです。

- 休塾した5カ月間は、とても面白い経験をしました。コロナ対策ではマスク着用、手洗い、三密は避けるなど、やるべきことはちゃんとやっていました。また、会議などは書面やズームになったものも多くありました。でも、私個人は、基本的には、コロナにほとんど左右されない普通の生き方をしていましたし、今もそうです。

ただ、コロナ禍を通して、コロナを極端に恐れ、閉じこもってしまった人と、私のように、あまり恐れずに普通の生活をする人間の2種類に、はっきり分かれたのが、とても興味深かったです。

- 「レ・ガールズ」という女性経営者や元外務大臣や元知事など、私の親しい女友だち数名で作っている会があります。緊急事態の最中のことです。いつもの食事会をどうするか議論になり、コロナ感染が怖いという人がいたので、おいしいレストランでの集まりは中止となりました。代わりに、Webでのおしゃべり食事会となり、各自が自宅で料理を頼み、それぞれの食事を味わいながらおしゃべりしたので、始めは「Webでの食事会なんて」、と思いましたが、それなりに楽しかった。普段とは違う経験でしたから。でも、毎回、Webでの食事会はやりたくなと思いました。

コロナで休塾になったり、会議などが中止になったりで、よかったことがあります。

- 実は、私は、今年、父が亡くなった年齢と同じトシに

なりました。いつ死んでもおかしくない年齢になったので、以前からやらなければと思っていた「終活」に着手しました。たいした財産もありませんし、死ぬまでに足りなくなるかもしれませんが、でも、明日死ぬかもしれないでしょう。で、遺言を書き、「下村満子の『心の記念会』」という一般社団法人を発足させました。私が死んだら、いくばくかでも残るものがあれば、財団に移すためです。コロナがなかったら、こんなことをする時間は、とれなかったでしょう。そういう意味では、コロナさまざまです。

- コロナ禍によって、全世界が、一時的に、全て停止しました。科学技術、経済力、軍事力で世界一を自称するアメリカは今、皮肉なことに、感染者数と死者数で世界一となっています。科学、医学、経済力、軍事力が、コロナに対しては何の役にも立っていません。
- コロナ禍は、私は、人類に対する天からのメッセージだと思うのです。なぜ、こうしたコロナの世界的拡大が起こったのか、私は、ずっと考えてきました。ところが、全世界の指導者、誰一人からも、なぜ全世界がコロナ禍に見舞われているのかについての、本質に触れるメッセージは全く聞こえてきません。彼らは、自国だけの対処療法で、右往左往しているだけです。今こそ全世界の国が団結して、この惨事の本質を考える時なのです。

● 生態系を乱したツケ回る

- 新型コロナウイルスの発生原因は、人間が、人類が、物質的な欲望のみを追求してきた結果です。地球を壊す、自然を壊すなど、生態系のバランスを壊したツケなのです。異常繁殖した人間が、自分たちは地球の支配者だという、おごり高ぶりが招いたのです。地球温暖化、異常気象、災害の大規模化も同じです。
- それにつけも、メディアのひどさも目を覆うばかりです。朝から晩までコロナ一色であり、恐怖をあおる報道ばかりが目についています。こうした報道でない限り、視聴率が取れないからです。メディアがコロナの恐怖をあおった結果、「コロナ＝死」になってしまいました。専門家会議も、政府の意向に沿う発言ばかりとなっています。日本人は、情報操作によって洗脳されているのです。そもそも日本人は、情報を自ら調べる努力をしない国民です。だから自粛警察みたいのがまかり出るのです。
- コロナ禍を冷静に見れば、30代で死亡した人はほとんど

どなく、死者の多くは高齢者や、持病を抱える人です。感染から自分を守るために、朝から晩まで一日中家に閉じこもっているのは、免疫力を下げ、かえって危険です。それに、同じ顔を一日中見ていたら、人間はおかしくなりますから、夫婦や家族関係も刺々しくなり、これも免疫力を下げます。

- ところが、テレビ番組では、コロナの怖さを煽ることに反対の意見を述べる評論家は、排除され、出演を下ろされています。

第二次大戦時、日本国民は「鬼畜米英に負けるな」、と一色に染まり、その風潮におかしいと首を傾げるだけで、非国民扱いされ、その結果、国民は口を閉ざすようになりました。これと似た現象が起こっています。

- 夏場のコロナ第二波で、日本人は強制されることなく、自粛したことは、私は、良かった、と思っています。これは政治家が偉いのではなく、日本人が偉いからです。が、一方で、日本人は、すぐに一色に染まることの怖さもあります。多くの外国は、法律で禁止されないと、国民は感染防止に協力しません。外国では個が優先するから規

制に反対し、それが感染を拡大する悪循環に陥っています。一長一短ですね。

● 甘く見ず、恐れず普通に

- ヒトラーは、大衆を扇動する手口を説明しています。「大きいウソほど、本当になる」、「大衆は、支配力を持った人に従う」、「扇動するなら、知的な人より、愚かな人に語りかけよ」一などです。今、問題になっている日本学術会議の問題について、政府は、大きなウソをついて、問題をすり替えようとしています。

コロナに関して言えば、トランプのように甘く見るのではなく、一方、メディアが騒ぐように過剰に恐れるのではなく、三密を避け、マスクをして手洗いをするという原則をきちんと守って対応すれば、決して、恐れる必要はなく、普通に生活すればいいのです。

- こんな時代だからこそ、何が正しいかを基軸とした生き方、ぶれない生き方が問われているのです。コロナ禍で休塾した5か月は、今こそ「生き方塾だ」と考えた5か月でした。

たった2%の遺伝子しか働かない

村上先生 DVD

● いい薬ほど副作用がある

XI期の論読は遺伝子研究の一人者である村上和雄先生の「生命の暗号」をやります。そこで予習をかねて村上先生のDVD「人間力を高める」を上映しました。その概要は次の通りです。

- まずは、森喜朗元首相が現職当時の話。日本の首相は、参勤交代のように、就任するとアメリカ大統領にあいさつに行きます。森さんは英語に弱いから、「How are you?」を「Who are you?」と言いました。クリントン大統領は冗談だと思って、「I'm Hillary's husband.」と答えました。すると、森さんは「Me too.」と返事。さすがにクリントンさんも、むっとした表情を示すと、森さんは「I'm sorry(総理)」と答えたそうです。
- 私は吉本興業とコラボして、笑いを科学的に研究しています。笑いは眠っている遺伝子のスイッチをONするかどうかを調べているわけです。ヒトの遺伝子の1セットをゲノムと言い、遺伝子は細胞の核の中にあります。ここにDNA(デオキシリボ核酸)という物質があり、この物質こそ遺伝子と呼ぶものです。普通の人間は、わずか2%の遺伝子しか働いていません。残りの遺伝子は何をしているのかさっぱり分かりません。眠っているのです。
- 笑いを科学するとは、実験を重ねてメカニズムを解明することです。糖尿病患者を集めて、大学の教授に糖尿病の話をしてもらいました。血糖値の平均は123と上昇しましたが、翌日にはB&Bに同じく40分、



遺伝子をONにするにはストレスも重要と、DVDで解説する村上先生

漫才を語ってもらいました。すると123あった血糖値は77へと急減したのです。笑いだけで糖尿病患者の血糖値が改善した、笑いが病気治療に貢献している、との話は、ニュースとして全世界に伝わりました。

- 副作用のない薬はなく、いい薬ほど副作用も大きいと言っても過言ではありません。死因のトップは、薬の副作用です。一方、笑いという薬には副作用がありません。日本には、「日本笑い学会」が1994年に組織され、ホームページもあります。
- チベットのグライ・ラマ法王は、中国から迫害され、亡命生活を余儀なくされていますが、よく大笑いします。命懸けの笑いですが、それゆえに元気で明朗快活です。生まれたばかりの赤ちゃんは、ニコッと笑い、それはエンゼル・スマイルと呼ばれていますが、人間には、笑いのための遺伝子が備わっている証です。
- 私は4万個の遺伝子を調べましたが、免疫を司る遺伝

子はNK細胞にあり、笑いによって眠りから覚めることが分かってきました。つまり、「笑いは、笑いごとではない」のです。

笑いは人間が最後の時、魂を救うものでもあります。人間は心と体だけでなく、心と遺伝子の関係も重要です。あるユダヤ人学者は笑いを研究していましたが、彼はアウシュビッツへ送られました。彼はじっと死を待つだけの収容所の中で、笑いは人間が絶望的になった時、魂を救う最良の武器、と言いました。

- 多くの病気はストレスと関係がありますが、ストレスには、いいものと悪いものがあります。いいストレスとは、陽気な心や真摯ないのりといったポジティブなもので、これは遺伝子のスイッチをONします。一方悪いストレスとは、陰気な心や不安など、ネガティブなものです。ストレスとは、刺激なのです。成功の体験は、喜びの遺伝子をスイッチオンにします。

● サムシング・グレートが存在

- これらのメカニズムを作ったのは、誰でしょうか？それは、人間の叡智が届くはずのない「Something Great=何か偉大な存在、すべての生き物の親のようなもの」としか言いようがありません。生きていることは、

すごいことなのです。

- 20世紀半ばに、DNAの構造は解明できました。地球上には、確認されただけで、170万種の生命体があり、実数は数千万種とされていますが、99.9%は、38億年前、地球上に命が誕生した時にできた同じ遺伝子暗号によって生きています。つまり、命はすべて同じルーツなのです。
- 地球にやさしい技術、などとよく言われますが、とんでもない。地球が人間に優しいのです。地球は46億年前に誕生しているのです。人類はたった20万年前に誕生しただけです。ヒトのホルモンや、たんぱく質は、大腸菌が作り出していますが、大腸菌のコピーはできても、大腸菌そのものを作り出すことはできません。人間は、生命を作ることにはできません。
- グライ・ラマさんとは幾度かお会いしましたが、彼は、「21世紀は日本の出番。仏教は心の科学だから、仏教を心の奥に刻み込んでいる日本人が、主役になる。地球を取り巻く環境は、欧米式の物質中心、目に見える価値重視の思考法では解決策を見つけられないからだ」と言います。グライ・ラマさんは、「今、この瞬間が幸せなら、一生幸せ」と言います。「足るを知る」生き方を訴えているのです。

リモートより心が通い合うリアルがいい

塾生感想

● 遺伝子のON・OFFが面白い

○…久しぶりにみんなの顔を見られて、とてもハッピーでした。コロナ禍でも、みんな前向きにやっている話を聞いて、勇気づけられた気持ちです。村上先生の話は昔、生（なま）で聞いたことがありますが、今日見たDVDでは、遺伝子のスイッチON・OFFについて、かなり詳しく聞いて良かった。（三浦由紀子）

○…村上先生のDVDは、8年前に収録したとのことですが、これから先にも通じる普遍的な内容でした。インターネット塾生制度実現に向けて、ズームをテストしましたが、以前に指摘された問題点を解決できて、ますます良かったと思います。（氏家範昌）

○…辛い時でも、職場では笑いを振りまくように努めています。その意味でも、村上先生が話してくれた内容は、心強い励みになりました。今の日本は、短期間に結果を求める風潮になっているため、村上先生の話は適用されにくい面もありますが、大きな気持ちで、絶えず前向きに対処すれば、いい結果が出る。このことを肝に銘じてやっていくつもりです。（常松景子）

○…コロナ禍によって、リモートとリアルの併用で仕事をしていますが、今回の「生き方塾」のように、やはりリアルがいい。本物の感動、本物の対話は、心と心が通じ合うリアル感が大切です。村上先生は、21世紀こそ日本



「生き方塾」恒例の、坐禅もやっています



夜遊び学で交流を深める塾生たち

の出番だとおっしゃいましたが、どうやっていくのでしょうか。日本は西洋文明と東洋文明をつなぐ架け橋になれば、と思っています。人類を救うのは日本人だ、という心構えで、骨太の日本人を目指したい。（濱田総一郎）