

# スコール・マスターズ通信

第35号  
平成21年11月30日

## 寒い!冷たい!痛い! マスターズ滝行で心身を鍛練 落差50メートル、水温10℃以下、秋の御嶽山にて滝に打たれる



9月21～23日の3日間、木曾御嶽山3合目の新滝で、恒例の滝行を実施しました。参加者は12人。永池会長を導師として、マスターズメンバー有志のみでスタートした滝行も、今年でなんと12回目。毎年新人が参加しているので、体験者数は相当な延べ人数になっています。

新滝の水は、真夏でも10℃以下、50メートル頭上から直下します。滝に打たれる衝撃は大きく、入っている時間は僅かですが、かなりな荒行です。ベテランでも入る都度かなり緊張します。今年の初参加

は1人、最初は息が出来ずアップアップでしたが、さすがマスターズ会員、丹田呼吸法のコツを教わり、無事入ることが出来るようになりました。滝から帰れば、「すごい食欲、すすむお酒、弾む会話」と、どれをとっても非日常の世界に浸ります。宿泊先の「大又山荘」には、毎年本当にきめ細かくお世話いただき、ただ感謝あるのみです。今回は、例年と違って、最終日に導師の横山卓先生(すこーれ誌「経絡ですっきり」筆者)の「鍼灸講座」が開催され、丹田呼吸やお灸のコツを全参加者に指導していただきました。理論だけでなく実際に体感でき、人間の身体の神秘さや精緻さを実感することが出来ました。年に一度のこの体験が、参加者にとって、明日へのエネルギー発場の源となっています。(小俣 富雄)

### 滝行参加記

京都・滋賀ブロック 小野 功

実践者研修で、永池会長より「チャレンジをする事で成長し続けることが大事」とご指導いただき、滝行にチャレンジする事を決意しました。6月のマスターズ総会で、瞑想時10回の腹式呼吸で前向きになれると教わり、「すこーれ」343号の川上貴光様の「流」の章の中で、滝行の鍵は呼吸であることを知り、毎朝腹式呼吸10回にチャレンジしておりました。

過去の参加者の感想で、頭痛が1ヶ月続くとか、2週間は仕事にならなかった、という声を聞き、当日が近づくにつれ、不安が込み上げてきました。新滝に到着すると、お酒と塩で滝を清め、体も塩で清め、般若心経を唱えてから開始です。

初めての挑戦は、いきなり2番目で、色々考える暇もなく、滝の中へ入れて頂きました。頭を下げるとムチ打ちになるので、頭を真直ぐにして入ると息が全くできずにアップアップ状態で非常に苦

しく、頭の上からは水が玉砂利のようにが容赦なく降り注ぎ、頭のとっぺんが、でこぼこになるような感覚です。腹式呼吸を意識していたお陰で、1回目から長く入る事が出来ました。

2日目の朝から、2回目の挑戦です。また我慢大会だなあーと思いながら滝に入ると1回目とは明らかに違う感覚で、途中から呼吸が安定し頭の痛みも和らいできました。

昼食後、横山先生から「丹田に気を落とす方法」を教えていただき、3回目の挑戦。

丹田を意識しながら滝に入ると、暫くすると呼吸が安定し、玉砂利ではなく大粒の雨に打たれている、心地よい感覚に変わっていました。これならいつまでも入っていられるような感覚で快感を得ることが出来ました。

今回、滝行に参加し、多くの方々からパワーをいただき、前向きな方々とふれあうことで、こちらも前向きになれることを大変感謝しております。最後になりましたが、本部の方をはじめ、皆様様の温かい励ましに大変感謝しております。本当に有難うございました。

### 第7回 岐阜生きがい講座：予告

下記日程で開催されます

日時：平成22年2月14日(日)10:00～12:00

場所：じゅうろくプラザ5F

受講料：1,000円 定員200名

問合せ先：小寺房征 058-272-0928

### 家庭力を高める!

～家庭の機能が低下した今、  
父親として何をなすべきか?～

講師(社)スコール家庭教育振興協会会長 永池 榮吉  
教育学博士

会員体験発表 マスターズ代表幹事 小俣 富雄

## ♪♪♪ 投稿コーナー ♪♪♪

## 博多へ単身勤務

青葉・都筑ブロック 今野 洋一

本年4月4日(土)小雨降る福岡空港に中国広州空港発の南方航空機で到着した私は荷物を受け取るとタクシーに乗り込み、生涯3度目の単身赴任地となる福岡県博多区博多駅前前の単身赴任マンションに向かいました。タクシーの窓から小雨に打たれて最後の散り時を迎えているサクラの花がまだ咲いていること、それにも増して帰国したこと自体に大きな喜びを噛み締めながら博多に住むことになったのです。

博多はサラリーマンの間では赴任地として札幌・仙台と並んで人気ベスト3に入るところとして有名です。曰く、市内何処に行くにも近くて便利である、食べ物が美味しい、物の値段が安い等々。確かに私が住んでいる博多駅前から会社・飲食店・繁華街は徒歩や公共交通機関を使って殆ど15分以

## 家族のために生きる

多摩ブロック 熊谷 敏

スコーレマスターズの研修(人生学コース、心身開発トレーニングコース)に参加させていただいてから、早半年が過ぎました。

この間、妻がスコーレの早朝研修に参加させていただいていることもあり、家庭とはどうあるべきなのか、家庭での父親がどうあるべきで、子供とどう接していくべきなのかを学ばせていただいております。それに伴い、自分自身の考え方も、少しづつですが家庭的な方向へ向かっていると感じられるようになりました。ある意味、今までの自分は、少し身勝手な家庭感、子育て論を持っていましたが、スコーレと出会いそれを根底から覆されました。

今までは、あまり家庭重視の考え方をしていなかった自分が、今子供にしてあげられることは何か?妻にしてあげられることは何か?と考えられるようになり、精神面で家族の絆を重視する考え方に転換してきているなど実感できるようになりました。考え方を転換することで、こんなにも人生に生き甲斐ができ、楽しくなるものだということを知り、その考え方を実践するとともに夫婦仲も良くなり、喧嘩もほとんど無くなり常に平常心でいられる時間が多くなりました。こういったことを続けることは家族円満、子供への好影響とな

内にすべてあります。魚も肉も美味しいです。値段も昼食の塩サバ定食が500円と東京と比較して3割安です。本当に住みやすい良い場所と言えます。

しかしながら、やはり関東地方出身の私には住んでみて分かる初めての異文化の土地なのだとしみることや驚くことが多々あります。まったく初めての来訪者に対してもお節介な程親切な対応をしてくれる一方で、ある程度親しくなっても一線を画するような雰囲気。言いたいことが有っても軽がるしく口にせず黙ってはいるが決して簡単に妥協はしない態度。九州6県とその中のそれぞれの地域に根差した地域性・文化・習慣から発する微妙な人間関係などが有ります。

まだ住み始めて半年、新しい職場にやっと慣れたところですが、これからやっとスコーレマスターズ会員としての活動も始めたいと思っています。自分だけではなく社内社員に対しても感謝の気持ちを忘れず「他を活かし、己を活かす。」を常に忘れず実践していきたいと思っています。



ると信じております。

話は変わりますが、少し前の日経新聞に気になる記事が掲載されていました。

それは、プロツアーの世界最年少での優勝を遂げ、現在もプロゴルファーとして活躍している石川遼君の父親、石川勝美さんの子育て・教育論でした。その記事の一部に、「妻がおなかに子供を宿した時、私は子供と家族のために全力を尽くそうと決め、・・・(中略)・・・会社には私に代わる人がいても、わが家には私しか頼れるものはいません。妻は枯れて種を落とし生きた証しを残すといひます。親になるとはそういうことだと考えました。」と記されていました。

私にとって、この言葉はとても心に残り、深く考えさせられるものでした。家族にとって、私は頼られる存在でなければならぬ。

そう自覚をした時、そのために何をすべきなのか真剣に考えさせられました。

今、私が実践していることは、

- ・時間のある時はできるだけ妻や子供と触れ合う時間を増やす。
  - ・できる限り前向きな言葉掛けをする
  - ・良いところをとにかく褒めてあげる
- の3点です。

ごく当たり前のことですが、これからも実践して行きたいと考えています。今後もスコーレの思想を学び、いろいろな方と接し、学びを深めていきたいと思っています。

連載 ②

## 中・高時代の体験から得た学び

北海道地区 中澤利治

## 転校して兄の店を手伝う



私が中学1年生の春のことですが、当時苫小牧市A町で雑貨店を営んでいた兄(長男)夫婦から、S中学校へ転校して店を手伝ってほしい旨の話がありました。両親に相談もしましたが、初めての体験でもあり、自分なりに充分考えた上で、転校することに決めました。一学期の終了後に自宅より転出して、二学期より転校し、店の手伝いと学校へ通学をするという新たな生活が始まりました。

兄が出店していた『朝市』が朝6時の開店でしたので、4時半に早起きして自転車で『朝市』へ行き、商品をひと通り並べます。それが終わると店用に仕入れた商品を、荷物運搬用の自転車に積み込み店へ帰り、店頭の商品を整理し並べてから、義姉へ引継ぎます。その後、朝食をとり、通学するという毎日でした。

## 働きながら定時制高校へ

中学3年生になり、高校進学については担任の先生と相談をし、日中は店員として働き、夜間に高校に行くことに決めました。その担任の先生から「卒業式で校長先生から表彰を受けることになった」という話がありました。私自身としては何故そうなったのかよく分からなかったのですが、『善行賞』という賞をいただき、中学生時代のすばらしい思い出となりました。高校1年生となり、少し大人になった気持ちでした。店員として、お客様の接客や『朝市』の仕事においても、少し力が付いたのではないかと思います。

## 兄の店が倒産して転職

高校2年生の春に、兄夫婦の店が倒産しました。「素人商売」ではなかったかと思われま。他の店主からの「うちの店にこないか」という有難い話もありましたが、別の仕事で自分を鍛える(学習する)ことを考えていましたので、丁重にお断りさせていただきました。友人の父親であるKさんに紹介されて、面接を受けたO会社の下請会社H社に入社する事ができました。本当に感謝であります。

その後、自分の住む場所を探していましたら、同じ職場で働くUさんの伯母さんが、下宿業を営んでいるとのことで、Uさんと同行してお願いに行きましたところ、快く下宿を受け入れていただきました。私も初めての体験でしたが、

この一件で人との係わりについても「お陰様で」と感謝したものでした。

## 高校時に自動車免許証取得

昭和29年の定時制高校の夏休みを利用して、自動車学校に入学し、自動車免許の取得を目指しました。当時の入学費は、学割で7千円だったと思います。学科では道路交通法・構造を、実技では車の運転をコース内で、エンジンボンネットを開けてエンジンのオイル量・冷却水・バッテリー液量等の点検、さらに前輪及び後輪の空気圧等の確認をして、エンジンの始動を行いコースに出ます。スタートから加速をして、ロー・セカンド・サード・トップとギアチェンジをしていく訓練と、ハンドルさばきを同時に行い、カーブ手前で減速しさらに安全運転ができるか、これを繰り返し行います。

本試験日が決まり、当日の朝一番で北海道庁の試験官が、実技用の外車(フォード・ハンドルチェンジ車)を持ち込んで、実技試験が行われました。指定場所で受験番号を大きな声で言い、氏名・生年月日、その後「よろしくお願

いします」と礼をしてから試験車に乗り込みます。

ロー発進、セカンドまでは良かったのですが、サードにギアを入れ、軽くアクセルに力を入れた時に感じたのですが、サードギアに思ったよりも深さがあり、ギアが入ってない事に気付いたのです。静かに試験車を止めて、試験官に「もう一度やり直しを行ってもよろしいでしょうか」と丁重に話をしましたところ「よろしい」との返事がありました。残りの走行距離が少なく、すぐにカーブに入るため、ロー・セカンド・サード・トップ・すぐ減速しカーブへと大変でした。その後の操作は適確にでき、最後に停止線に車を止めて、試験官より「よろしいです」との言葉をいただき、改めて礼をしました。実技試験は合格でした。午後には学科試験(法規・構造)を受け、これも無事に合格しました。

## “呼吸をおろす”

省みますと当日の朝に試験車が来ますので、その車のくせ等は乗ってみるまで不明ですが、試験官へ即時に素直に話ができたと、再出発の際に落ち着く為に深呼吸をした事が良かったと思います。

会長の著書こころの添木に『心身の健全な状況を自らはぐくんでいくには、呼吸をより深く、より穏やかに、とりわけ吐く息を、ゆっくりさせることが大切な要素だと実感しました。「息」は、文字通り、自らの心と書きます。つまり心のありようが、そのまま呼吸の仕方に表れるということです。』とある状況を実感したのです。このことが大きな力となって試験の難関を無事に突破して合格し、大きな資格を取得することができましたことに感謝をしております。

(つづく)

## 人文学講座



## 第9回川上杯懇親ゴルフ会 箱根・仙石GCで開催

11月20日、恒例の川上杯懇親ゴルフを、箱根の仙石ゴルフコースで開催しました。久しぶりの宿泊ゴルフです。川上哲治氏は残念ながら不参加でしたが、4組15人が腕を競いました。前日までの荒天から一転、雲一つ無い汗ばむばかりの快晴に、全員感嘆の声を挙げていました。

優勝は花岡十九五郎氏が2回目の快挙、準優勝にマスターズ役員の栗山榮治氏、三位に上位常連の太田眞一氏が入賞しました。いつも下位に集中するマスターズ役員でしたが、ようやく上位入賞し、面目が立ちました。表彰式及び懇親会に、永池会長が箱根まで駆けつけていただき、参加者の楽しい弁が飛び交いました。

なお、川上杯は今回の第9回をもって一区切りをつけることになりました。奇しくも川上哲治巨人軍も9連覇ですから、面白いものです。川上杯懇親ゴルフはマスターズの余暇活動として、大きな役割を果たしました。

今後も、これに替わる新たな企画を検討する予定です。  
(小侯富雄)



### 当面の行事予定

- 12月12日 首都圏合同研修&年末懇親会  
(スコール会館・せんざん相模原店)
- 1月 8日 首都圏「新春寿交禮」 (場所未定)
- 1月10日 「心身開発コース」  
(スコール会館3階)
- 1月24日 「人生学コース」  
(スコール会館ホール)
- 1月下旬 マスターズ通信第36号発行予定
- 2月 7日 「心身開発コース」  
(スコール会館3階)
- 2月14日 東海地区「生きがい講座」(岐阜市)
- 2月21日 「人生学コース」  
(スコール会館ホール)

青	朱	白	玄
春	夏	秋	冬

帰りの通勤電車、レールの上を単調なリズムで走る音を聞くうちに居眠りをしてしまい、一瞬、学生時代帰省している急行電車の座席に座っているような錯覚をした。単調なリズムの中で長時間、満席の4人掛けボックス席に座り、いろいろなことに思いを巡らしながら何度となく往復したが、当時不真面目に過ごしたことから、「たら・れば」ではないがもっとまじめに取り組んでいれば人生はもう少し、いや大分違っていたのではなからうかと数十年経って反省すると同時に、その時に戻れたらとめめしい気持ちになった。

それにしても時間がたつのは早いもので、若い人には無縁の言葉であるが「一日は長い、一年は早い」を痛感している。年賀状、酉の市、羽子板市などの話題が出る頃となりカレンダーの薄さを実感しているが、今年も知り合い、有名人の中で惜しまれながら逝った方がいる。

その人が持っていた人柄、能力、わざなどは一体どうなるのかと常に思う。後継者など引き継ぐ人達がそれ以上のものにしていくのであろうが、それにしても惜しい。次の世があるとすれば、そこでも十分発揮、披露してもらいたいと思わずにはいられない。これから年末に向かって、ますます時間が加速して過ぎるような気がするが、今日一日の重みを十分かみしめ、来年を望みながら年を越えたい。  
(梶田健二)

### \*編集後記\*

祖母が95歳で亡くなり、半年になります。足の悪い祖母を私たち夫婦が自宅に迎えたのが7年前。1年間の同居の後、老人ホームのお世話に。沖縄に生まれ、故郷を離れ島根に嫁ぎ、老いて2人の息子を亡くし、東京のホームに身を置いて…祖母は気難しい性格で、当初、関係はよくなく、妻にも苦勞をかけましたが、スコールの学びのお陰様で、きちんと最後を見送ることができました。ただ、祖母の境遇を思うと、無事に成仏できたか心配でした。葬儀が終わり少しして、祖母が夢枕に立ったと叔母から電話がありました。夢の中の祖母は嬉しそうに曾祖母に連れられて行ってしまったとのこと…不思議な話ですが、母娘が寄り添う姿を想い、感謝して仏壇に手を合わせました。妻によれば、人は亡くなると母親か連れ合いのどちらかが迎えに来るのだそうです。「私のときはあなたが迎えに来て下さいね」という妻に、私たちも少しは夫婦らしくなったかなあ、と思う年の瀬です。(白石 英樹)

編集：社団法人 スコール家庭教育振興協会  
スコール・マスターズ 広報委員会

発行人：小侯富雄

〒194-0013 東京都町田市原町田4-7-12

TEL：042-707-4500

http://www.schole-masters.org