



# なかよし家族

2008年 8、9、10、11月合併号 ハイライト

- ・ 祝！初の大増ページ特集号！
- ・ 2008年「夏休み農業体験」&「心の旅3」実践編！
- ・ なかよし製粉工房スタート！



## 今月号の目次

心の野菜	P1
普通に生きる	P1
2008年農業体験	P2
心の旅 実践編	1
今月の収穫野菜	P7
なかよし製粉工房開始	P8
うちのなかよし家族	P8

## 心の野菜

気が付けばもう11月。今年は「なかよし家族」の発行が遅れてすみません。もともと「なかよし家族」は畑の様子や生活の様子をタイムリーに発信して、うちの野菜作りの背景をお客さんに知ってもらうために発行してきたものなのですが、最近、すっかり「私モード」で、野菜の話は影をひそめてしまっています。昔は、「私」を極力排除して、主役を野菜や畑、家族にして書いてきました。これは、私が前面に出ることを恥ずかしがっていた事もありますが、農家は野菜が売れてなんぼですから、主役は野菜で、生産者は黒子というスタンスでした。しかし、最近食品の安全性の問題がとりだされ、生産者の顔がクローズアップされて、生産方法やこだわりなどが注目を集めています。それを突き詰めていくと、中心にあるのは生産者の人間性で、その人間性が理解されれば、消費者との間に安心感や信頼感が生まれ、結果がついてくると思います。人とのつながりは、ゆるぎない土台となります。これが全てではありませんが、「なかよし家族」で、野菜を作っている私がどん



— の秋、うちに台湾から「リゾート有機農業」視察団がやってきました。海外からの視察は、昨年の韓国に続き2度目で、脚光を浴びています。(笑)うちの魅力は、農業技術ではなく、農業を中心にした有機的な生き方ですね。

な生き方をして、何を考えているのかを紹介する事は、うちの野菜を理解してもらうためには最も分かりやすく、確実な方法だと思えます。「こんな事ばかり考えていて、本当に野菜ができるのか」と、不安を感じる人もいるかもしれませんが、実際、うちの野菜は全てこうした私の心の中から作り出されています(笑)。

## 普通に生きる。

今年は、何をやってもうまくいっています。野菜もしっかり形になるし、畑の仕事も順調です。自分でもさまになってきたと思えます。これは運や神頼みではなく、一つの事を時間をかけてもきっちりやるので、実際にうまくいって当然で実力です(笑)。これまで自分の力は無限だと思ってきたので、畑の面積ばかり増えて手が回らず、それでうまく行きませんでした。最大の問題は、自分の力が分からないという事であって、自分の力以上の事をやれば、うまく行くはずはありません。逆に自分の能力に見合う事を

すれば、うまく行きます。自分を大きく見せないで、ちょうどいい大きさでいるのは楽だし、無理がありません。もし、いま農業で大切な事は何かと聞かれたら、「自分を知る事」と答えます。これまで自分のしたい事をやって、思い通りの結果を得るといのは、私にとっては簡単そうで、実はとても難しいことだったように思います。普通の事を普通に出来る人は、つくづく偉大だと思います。私もようやく、少しずつ普通に生きる事が出来るようになって来ました。

畑の中の動物の王として君臨するモグラ。めったに見ることはありませんが(見たら死んでます)、穴はよく見かけ、四六時中は畑の中を駆け回っています(多分……)。



畑の生き物図鑑 ⑦ 「もぐら」



**麦**の種まきが終わった畑。山の紅葉が始まり、朝晩の気温が下がって寒くなりました。もうすぐ冬が訪れます。今年も1年あつという間に過ぎてしまいました。それでも、肉体的にも、精神的にも本当に実りの多い年でした。お米も麦も、野菜も沢山取れました。いい一年でした。



**岡** 村青(はる)君と私。うちの次男の想  
いっつきり虫を採るためにやってきました。私  
の持てる力を全て注ぎ、全力で向き合った  
相手です。



## 新井さん一家、到着

盆休みの8月13日、まず毎年来てくれる新井さん一家が到着しました。新井さん一家とは家族ぐるみの付き合いで、今回も楽しく過ごす事が出来ました。もともと人嫌だった私が、お客さんという関係があったにせよ、きちんと人と向き合って接することが出来るようになったのは、新井さん一家のおかげだと思います。新井さんとは長い付き合いで、これまで普通に接してきて、深く意識することはありませんでした。しかし、今回の農業体験を通して、改めて考えてみると、新井さん一家は私の成長をずっと手助けしてくれている存在で、とても関係が深いと思えるようになりました。こう考えるきっかけとなったのは、農業体験の中での他愛ない出来事からでした。新井さん一家と恒例のジャガイモ掘りをしながら色々話をしていた時、唐突に新井さんが先月号の「なかよし家族」で私が書いたエゴの話について、「エゴと向き合ってショックを受けるなんて信じられない。そんなの当たり前でしょちゅうある事。」と言いました。私は、これを聞いたとき、今まで感じた事の無いような衝撃を受けました。その時は、私はこれまで「なかよし家族」の文章について誰にも指摘された事が無かったのと、その部分が私の触れられたくないエゴの話だったのでショックを受けたのだと思っていました。そして、農業体験が終わり、「なかよし家族」に今年の農業体験記の事を書こうと、今までのような調子で書いたのですが、書き終わっても、「何か違う」という気持ちがあって、読ん



**今**年のジャガイモは、掘ってもあまり出てきません。それでもベテランの新井さん一家のおかげで、楽しくイモが掘れました。

では書き直すという事を繰り返しているうちに、あっという間に2ヶ月が過ぎました。そこで、書けない理由を考えてみることにしました。私が今年の農業体験を実施しようと思ったのは、心の旅が一段落して、ようやく気持ちを外に向け、これまでとは違う新しい人間関係を作りたいと望んだからで、そういう私の気持ちに答えて、今回お客さんが来てくれたという思いが私の中にありました。それなのに、内容が今までと同じ視点で、お客さんの話を書いて、私にとっては全く意味がありません。そこで、今度は私の成長という視点で文章を書こうと決め、もう一度、新井さんとの出来事の意味を考え直してみることにしました。すると表面的な出来事とは全く違うものが見えてきました。そして、次第に今年の農業体験は、自分の心の中を見るだけでは分らなかった、他人の目から見た自分という、心を外側から見ていく「心の旅」の第二弾とも言える事をしていくことに気が付き始めました。そして、新井さんの言葉は、その旅の扉を開くための重要な鍵だったと



**新**井さんの長女、桜子ちゃんとい  
ますが今回、出会う、その心の成長  
ぶりに驚きました。新井さん一家もど  
んどん変化しているようです。

思うようになりました。私はどうして新井さんの言葉に衝撃を受けたのか。実は私は新井さんの言葉の内容に衝撃を受けたのではなく、新井さんが私の心に触れたために、衝撃を受けたのでした。これまで私は人間嫌いでしたが、それは私の性格が内向的で傷つきやすかったために、自分の心が傷つかないように他人との距離を置いてきたからでした。そのおかげで、人間関係で大きく傷つく事はありませんでしたが、その一方で自分の中では、「誰も分かってくれない、誰にも頼れない」という寂しさや孤独感をずっと持っていました。そして、その気持ちは、じわじわと私の心を蝕み続けていました。私は、そこで更に自分の心を孤独感や寂しさから守るための仕組みを作り出しました。それは「自分は他人とは違う、特別なんだ」と思い込むことです。「僕は周囲の人とは違う、特別なんだ。みんなには僕の事を理解できるはずが無い。だから、自分は寂しさを感じるんだ。いや、寂しさを感じて当然なんだ。だって僕は特別なんだから」。この「特別」理論によって、私は自分で寂しさの攻撃から、自分の心を守る事ができるようになりました。「寂しさを感じる事=特別である事」ですから、私にとっては、寂しさを感じる毎に、特別だという優越に浸れ、これまで自分を苦しめていた寂しさは喜びへと変わりました。これなら、もう絶対に傷つくことはありません。私はこの「特別」のおかげで、子供の頃から、心のどこかで感じていた孤独感や寂しさのマイナスのエネルギーを逆手にとって、いつの間にか自分を成長させるプラスのエ



**昼**は、新井さん一家と岡村さん達で、流しそうめん大会をしました。みんな大喜びでした。

ネルギーへと変えていました。とにかく、自分は特別な訳ですから、クラスの中でも当然、特別です。頭も良いし、機転も早いし、何でも出来るし、どう見ても他の子とはちょっと違います。今思い返して見ると、この「特別」という言葉は、子供の頃から、私に対して使われていた記憶があります。ただ面白いのは、「特別」というのは、「天才」とか「秀才」という絶対的なものではなく、集団の中で、そこに他とは違うものがある時に使われる言葉で、集団とは切り離すことの出来ないものです。私は、最初から「特別」になりたかった訳ではなく、もともとは寂しさや孤独感に耐えられないから、仕方なく「特別」を身につけただけで、本当は集団の中で皆と同じでありたいと思っていました。そのため、傷つくからと言って、完全に集団から離れて一人で生きてきたのではなく、むしろ絶えず集団を意識し、その中に入って特別となって生きてきました。この特別のおかげで、守られ、良い思いもしてきました。気分はいいし、自分の才能や能力に酔うことも出来ました。しかし、良い事ばかりではありませんでした。傲慢さやプライドが高くなり、その一方で他人に「分かって欲しい、理解されたい」という思いが強くなりました。自分は「特別」だというおごりは、他人を近づかせない城壁を心の周りに作りました。このおかげで、私の心は嚴重に守られ、他人から覗かれたり、触れられたりする心配は、これまで全くありませんでした。しかし、私が心の旅をして、自分の本当の心を知り、その経過を「なかよし家族」に書いたことで、私は意図せず自分で心の内部を

**昔**の貴皓(たかひろ)君は、昔の桜子ちゃんそっくりで、見えて懐かしくなりました。裏表のない明るさがとつても、かわいい元気が子です。





# なかよし家族



今年は受け入れる側の視点で、私が起こる出来事に対して何を考えているのか、新たな心の旅の様子も交えて書いてみました。

他人に見せていました。本当は、この時点でもう心の城壁が意味を成さなくなっていたのですが、自分の心が常に守られている事に慣れてしまっていた私は、心が無防備なままで、これまでと同じように新井さんと接していて、突然、新井さんが私のエゴについて話したため、私はどう対処していいかわからず、強い衝撃を受けたのです。こうやって考えると、確かにあのとき新井さんに言われたとき、胸の奥底にある心を掴まれたようなヒヤッとした感じがありました。私は自分の心がどうなっているかわかるようになりましたが、それによって、これまでの作ってきた人間関係の問題が解消されたわけではありません。私にとって大事なものは、自分の心を知ることではなく、それを知ってこれまでの、自分を守ってきた人との接し方を改め、新しい人間関係をどうやって作っていくかです。新井さんの言葉は、頭でどんなに心が分かって、現実にと向き



参の種まき。この畑で妖怪ごだまを遭遇し、青君はびっくり仰天。泣いて、笑って、怒って、寝て、青君はとも元気で、今を生きる事がどういう事か教えてくれました。

合った時、自分の心を開いて相手と接することが出来るかという行動の大切さを、私に教えてくれたのでした。そして、今回の農業体験が、来てくれた人と、自分の心で新しい人間関係を作る練習をする事が目的だった事に気がきました。言わば、「心の旅」の実践編ですが、全ての始まりは、この新井さんの言葉からでした。最初は私も全く意味がわかりませんでしたが、多分、新井さんも全く知らないと思います。しかし、人と人が出会うというのは偶然ではなく、目に見えない心の奥底では、表面的な出来事は別の次元で、心の交流が起きています。新井さん一家が私にこうしたことを実際に体験させるために来たのなら、記念すべきスピリチュアル農業体験の第一号のお客さんとして、深いつながりを感じない訳にはいきません。



## 青君、登場！

新井さんの次に東京から来てくれたのは、岡村青(はる)君。何と驚くことに、青君は一人だけで1週間うちに泊まりたいという話でしたが、実現すれば農業体験始まって以来の試みです。初めて会った時、青君は既に虫取り網を片手に、まるでファーブルかと思うほど、真剣な目つきで、ゆっくりと虫のペースに合せて追っていて、うちの子供達のような「それ行け！わーっ！」という子供らしい動きとは全く別物でした。「凄いきが来たな」と思うと同時に、青君の持っている集中力の高さがとても印象的でした。しかし、なぜか少し不安も感じます。というのは、青君の行動が、単に昆虫が取り



田達だけで、ワケギ植え。青君は、想と遊んだり、喧嘩しながら、知らず知らずのうちに、田舎のペースにはまっています。

いというだけでなく、どこか見せようとする感じがあって、不釣合いな感じを受けたからです。今思ってみると、この青君に感じた不安感というのは、新井さんの言葉と同様に、私にとって大切な事を気付かせてくれるものですが、その時はただ、青君の不安の正体は何だろうと考えていました。青君はお父さんと一緒に来たのですが、お父さんは青君と一緒に2泊して、その後仕事があるので、一旦東京に戻り、次の土曜日に青君を迎えに来る計画でした。しかし2泊して、もし青君が「やっぱり、帰りたい」と言えば、お父さんと東京に帰ることになっていました。2日の間、青君は、大好きなお父さんと一緒に、元気に虫を取りに行ったり、プールに泳ぎに行ったり、畑で手伝ったりしました。私は、青君の不安に興味があったので、ずっと青君の心の動きを観察していました。そして青君の中に不思議な行動パターンを見つけました。それは、青君はお父さんの事が好きで、常にお父さんの関心を自分に引こうとするのですが、いざお父さんが青君に関心を向けると、さっと逃げてしまうというパターンです。私はこれまで色々な子供を見てきましたが、見たことの無い行動です。一体、青君の心の中で何が起きているのか。その原因は分からないまま、あつという間に2日過ぎ、いよいよお父さんが帰る日になりました。そこで、大事件が起こりました。何と、青君が行方不明になってしまったのです。その日、お父さんは昼頃、東京に帰る予定で、朝は時間があつたので、うちの子供が小学校のウサギ当番だったこともあって、車で15分ほど行ったところにある小学校へ行きました。しかし、みんなで学校を見ていると、虫にしか興味がない青君は、「俺、もう帰る」と言って、一人で車へ戻ってしまいました。しばらくして車に戻ってみると、青君の姿がありません。その辺りで虫でも採っているかと思っ探しても、どこにもいません。そこで、みんなで手分けして、あちこち探し回りました。しかし、やっぱりいません。最初は気楽に考えていた私も、だんだん本当に心配になってきました。すると、30分ほどして、「青が見つかった！」とお父



田達だけで張りました。んぼのイノシシよけの電気柵は、子供達だけで張りました。

んから電話がありました。急いで車でその場所まで行ってみると、そこは学校からかなり離れた場所で、うちからは反対の方角でした。青君は近くに住んでいた人に保護されていました。聞けば、青君は、うちに帰ろうと歩いているうちに道に迷い、畑で働いていた人に「僕、迷子になりました。」と言って救助を求めて、お父さんの携帯に電話をしてもらったという事でした。私は、ほっとすると同時に、青君の行動の中に明らかな矛盾を感じました。そこで青君の行動と、



ワガタの卵が入った朽木を見て、大喜びの青君。東京に帰ると意気込んでいましたが、木が濡れて重いので、途中でへへと

気持ちを確認するために、帰りに現場検証してみました。すると青君の心の中が見えてきました。青君は学校から出て、1kmも行かないうちに道が分からなくなって、不安になって涙が出てきたそうです。まだそれほど離れていないし、林の中の一本道で、普通ならお父さんがいる学校へ戻るはずですが、しかし、青君はそうしないで、誰かに助けを求めたために、不安と涙をこらえて進み、そして学校からかなり離れた場所まで行って、ようやく人を見つけて助けをもらったという事でした。青君はお父さんの所へ戻るという、最も簡単で安全な方法を選択しないで、逆にお父さんから離れ、自分が知らない未知の方向へと、どんどん進む行動を取っています。どうして、青君はすぐにお父さんに助けを求めなかったのか。しかし、前に進む青君の心を支えていたのは、暗記しているお父さんの携帯の電話番号で、助けを求めたい相手は、他人ではなくお父さんです。どうも、青君の心の中には、お父さんの胸へと飛び込みたいけど、飛び込めない事情があるようです。そして、いよいよその原因追求という場面ですが、残念ながらここで時間切れで、お父さんが東京へ帰る時間です。ショックを受けた直後ですから、青君もお父さんと一緒に帰りたいと思うはずですが。私は青君の「心の矛盾」を取りたいと思いましたが、仕方ありません。もうこれで青君と二度と会うこともないでしょう。頑張っ自分の人生に向き合ってもらいたいと思っています。当の青君は、「じゃ、これでお父さんとお別れだね。バイバイ！気をつけて帰ってね。」と笑顔で言っています。これにはお父さんだけでなく、みんなびっくりです。私が感じた青君の行動パターンからすれば、当然の結果ですが、これには本当に驚かされました。青君は残ることで、私に



今年の農業体験は、今までやってきた、その日のスケジュールや計画を立てて管理して、目的や成果を求めるやり方をやめ、結果を求め



人参の種取り作業。ここで妖怪「油すまし」に遭遇。

大切な気付きを与えてくれることになるのですが、新井さんといい、青君といい、人の関係というのは、教えていると思っても、本当は逆に教えられているのだという事をつづく感じます。私は青君の心を見るうちに、新井さんから教えてもらった自分の心を守る仕組みと同じものを、青君の心の中にも見つけました。私と青君は同じで、心の底に孤独や寂しさを抱えています。私はこれを「特別」にすることで心を守ってきました。これに対して、青君は寂しさを「冒険」へと変えることで自分の心を守っていることに気がきました。青君は、寂しさを感じると、「僕は一人ぼっちじゃない。僕は一人で冒険してるんだ。冒険は一人ですものだ。だからお父さんから離れなければいけない。寂しいんじゃない。寂しさを感じるのが冒険なんだ。」と思うことで、自分の行動を正当化し、寂しさから自分を守っていたのだと思います。青君が迷子になって迎えに行った時、最初に私に言った言葉は「カマキリの卵、捕まえた。」でした。青君は自分が迷子になって寂しくなっても、それを冒険のエネルギーに変え、わくわくしながら虫を探し、前に進みました。そしてカマキリの卵を見つけ、うれしかったと思います。それから青君をお父さんのところへ連れて行った時、お父さんが最初に青君にかけた言葉が、「お前はいいよな。冒険が出来る。」でした。それに対し青君はお父さんに、「カマキリの卵、捕まえた」と言いました。親子の間で、「迷子になって怖かった」とか、「いなくなっって心配したぞ」という会話は、後にも先にも一切なく、お父さんも青君も、自分の心の中の孤独や不安、心配の気持ちを表に出すことはありませんでした。私は最初、青君が寂しさや孤独感をどうやって「冒険」へ転化することが出来たのか不思議でしたが、お父さんの青君への接し方を見ていて、青君はお父さんからこの方法を学んだという事が分かりまし

悪ガキ三人組み。妖怪「砂かけ婆」が出たという竹林での記念写真。青君には忘れられない場所になりました。



た。青君のお父さんは、旅が好きで、一人で色々な国に行った経験を持っていて、息子に対しては縛られないで自由に行動する事を望んでいます。そして、青君が自分の好きなことに夢中になって進む姿を喜ばしく感じています。青君は、それを感じ取って、自分が冒険をすると、お父さんが喜ぶことが分かっている、寂しくても冒険をして、お父さんが認めてくれる「冒険のあかし」を見つけてようとしています。青君は、ある意味、お父さんを喜ばせるために冒険をしているところがあります。このとき、私の頭に中にふと、「子供は生き方を父親から学ぶ」という言葉が浮かびました。私は、ちょうど、青君が子供の頃に他人との接し方を学ぶ「人生の生き方」を形成している現場に立会い、その様子を間近で見ているのでした。青君はお父さんから、他人とどうやって接するかを学びましたが、それは学んだというよりも、お父さんの愛情を得るために結果として身につけたものでした。青君はこれから、大人になるにつれ、お父さんを他人に置き換えた形で行動するはずで



行くぞ！僕たち、妖怪ハンター。手にはろうそくと、魔よけのニンニク。威勢よく出かけましたが、真っ暗な森の中で妖怪にろうそくの火を消され、恐怖のあまり逃げ帰ってきました。

ここまで分かって、嫌でしたがこれを自分に当てはめ、寂しさを「特別」へ転化する方法を、父親から学んだとして考えてみました。そうすると、思わず「うーん」唸りたくなるほど、納得できました。私の場合、育った家自体が既に地域からは「特別」という要素を持っていて、そこで育った父親も、周りとは違う「特別」な事を好む傾向があり、他人と同じ事はしないで、「特別」な事ばかりして生きてきました。私の父親が本当にそう考えて生きてきたかは分かりませんが、少なくとも私は父親は人とは違う「特別」な事を喜び、私がそういう生き方をすれば、きっと誉めてくれるだろうと心のどこかで感じていたのだと思います。「子供は父親の背を見て育つ」と言います。私は、これまで自分の人生を生きていると思っていましたが、実際には父親の型に自分を当てはめて生きてきました。言い換えると、父親の人生を生きてきました。私は青君のおかげで、この事に気付く事が出来ました。私にとっては驚きの大発見です。青君は私の心のもう一段深いところまで導いてくれた案内人でした。この事は時間が経った今だから、分かることでしたが、実際に青君が残るという選択をした時、正直私は青君と正面から向き合う事に躊躇しました。青君は寂しくなると、外へ行

きたがりました。夜でも何時間でも泣き叫び、何とか行こうとします。青君に、「どうしてそこまで行きたいのか」と聞くと、「お父さんと約束したから」といいます。最初は約束なら仕方ないと、付き合っていました。そのうちに「それは約束して無いだろ」と思うような事も言い出しました。青君の心の中には沢山のお父さんとの約束があって、それを果たすために、必死になっている姿が見えます。ある意味底なしで、どんどん自分を追い詰めて、制御できなくなり始めています。最初は、「お父さんから誉めてもらうため」の行動が、いつしか「お父さんを喜ばすため」、「お父さんを安心させるため」というように、寂しさが大きくなるにつれ、「お父さんの期待に応えなければ」という気持ちに変わっていて、その心の焦りに体がついていけない状態になりつつありました。こうした青君の心の矛盾を治すには、青君が自分の間違いに気づき、親から無条件に愛されていると感じる必要があります。それには沢山のエネルギーが必要です。表面的にはこうした理由で躊躇していたのですが、内面的には、青君と向き合うことで、まだ私が受け入れる事を拒否している、これまで書いてきた問題と向き合うのが怖かったのだと思います。しかし、青君が残る選択をした以上、向き合うしかありません。そこで、まず青君に対して完全に心を開いて、怒りも喜びを全部出し、一人の人間として対等な関係を作り、青君に「あれ、僕は思っている事とやっている事が違うぞ」と、自分の矛盾に気付いてもらう事にしました。これが分かり、青君が自分の気持ちと一致する行動をする事を覚え、それを何度も繰り返すことで、自分の中で過去の行動パターンを塗り替える事が出来れば心の矛盾はなくなります。時間が無いので、どこまで出来るか分かりませんが、出来る限りやろうと決めました。青君の好きな物は昆虫以外にも、サッカー、妖怪、音楽などで、全てお父さんの影響ですが、その中でちょうど、妖怪はうちの子供も大好きだったので、夜みんなで妖怪探しに行く事にしました。そして、近所の子が妖怪を見たという竹林で、散々恐ろしい目に合いました。次男の想は「もう二度と行かん！」と言いますが、青君は怖くて涙まで流していたのですが、直接妖怪を見ていないので、しばらくすると「もう一回見に行こう」と言いだしました。もう誰も行きたくないので、行かないでいると、わめきだしそのうち大声で泣き始めます。青君は妖怪辞典で、「百鬼夜行を見たら死ぬ」と書いてあるのを読んで、妖怪を見ると必ず死ぬと信じています。子供にとって寂しいのは怖いですが、死ぬという事はそれ以上に恐怖を感じるはずで、そこで、青君に「百鬼夜行を見ると死ぬけど、死にたいの？」と聞くと、「死にたくない」と答えます。しかし、「それでも見たい」といいます。「じゃ、どうして見たいの」と聞くと、例のごとく「お父さんと約束したから」といいます。ちょうど、良い材料が生まれました。そこで、青君に自分の心の矛盾を気付かせるため、「妖怪自爆作戦」を敢行することにしました。翌朝、青君と長





# なかよし家族

ず、その時の雰囲気や気分、流れで行動する事にしました。



2008夏休み農業体験&「2007年心の旅3」実践編

男の庸と三人で、昨夜の竹林まで散歩に行きました。そして、その手前100m位のところで立ち止まって、昨日の恐怖を思い出させる話をし、青君と庸の二人だけで竹林の中に百鬼夜行を見に行かせる事にしました。しかし、怖がりの庸は「俺、帰る」と言って家に帰ってしまいました。青君は私に「一緒に行つて！」と言いますが、私は「死にたくないので行かない」と言うと、青君は泣きながら「絶対に行く」と言いつつ、大声で泣き叫びます。「死にたいの」と聞くと「死にたくない」といいます。「じゃ帰ろう」というと、「いやだ。一人でも行く」と言いますが、怖いのでなかなか足が前に出ません。そして、また「一緒に行つて」と泣きながら訴えてきます。その場で30分ほどこうしたやりとりが繰り返され、いよいよ、青君は最後に、「お父さんにメール送って」と言い、「はるは生きて帰れないかもしれません。さようなら。」と遺書メールを送り、いよいよ死地に赴く決心をしました。私は「自分の命は自分で守れ。お父さんもお母さんも妹も、青君の事を愛している。自分で自分の体を危険にさらすな。自分でしか自分を守れないぞ。怖かったらすぐやめて戻って来てもいいから。」と言って送り出しました。青君は恐怖に震え、泣きながらも、必死でお父さんとの約束を果たすために、一人で竹林に向かって行きました。その後ろ姿



**青**君のお迎えに、お父さんとお母さん、妹の紅(こう)ちゃんも一緒に来ました。妹思いの青君。紅ちゃん笑顔に、みんな癒されます。

値観に縛られない自由な冒険家の気質を持っていて、他人を気にせず、自分の好きなものには一直線で、体ごと飛び込んで夢中になる事が出来ます。心の矛盾が無くなって、本当の青君で生きられるようになれば、素晴らしい未来が開けると思います。「妖怪自爆作戦」以降、青君は妖怪を見に行つても、ちょっと木が揺れると、誰よりも早く逃げ出すようになり、夜に寂しくなってもぐずることなく、朝までぐっすり眠れるようになって、田舎生活を満喫できました。青君と向き合うことで、私は自分の心を見つめ直す事が出来、多くの発見が出来ました。青君と一緒に出かけた「心の冒険」は、楽しかった思い出と共に、忘れることの出来ないものとなりました。



**元**気がありすぎて、寝る前に鼻血が出た青君。想は完全にパワー負けしていましたが、いいライバルです。



古庄さん家族、到着

青君が帰って一週間後、今度は東京から古庄さん一家がやってきました。古庄さん一家がうちに来てくれたのは、奥さんの徳子さんの学生時代の親友・京愛さんが、今年の春に私の前世を見てくれたハヌルさんと親友という間柄で、ハヌルさんを通じてうちを知り、徳子さんに「ぜひ行くといいよ」と熱心に勧められたからでした。私はハヌルさんとは、一度しか会っていませんが、出会い方からして偶然の一致が重なり、会うべくして会ったと思います。ハヌルさんと私はある意味全てが正反対ですが、本質的な部分は同じところがあって、とても近い印象を持っています。ハヌルさんが来たことは、これまで私が考え続けてきた心や霊的な事を、表に出す時期になったというメッセージだと捉えていて、「なかよし家族」に私の心の話を書けるようになったのも、ハヌルさんのおかげだと思っています。こうした関係でやってくる古庄さん一家ですから、期待が高まるのも当然で、どんなことが起きるのかワクワクしていました。その日の夕方、京愛さんとハヌルさんが車で古庄さん一家をうちまで送ってきてくれたので、みんなで夕食を食べる事になりました。久しぶりに会う京愛さんと徳子さんは学生時代に戻って、そこに同じタイプのハヌルさんまで加わって、同窓会のようなにぎやかさで、女性軍の凄いやつにこっちは圧倒されまくります。今までうちでは経験したことがない雰囲気か漂っていましたが、とても楽しい時間でした。面白いのは、ハヌルさんのせいかどうか分かりませんが、三人の女性の後ろに、それぞれの特徴を持った女神様の顔が見えるような感じがして、それぞれの内面を見たような気がしました。その後、徳子さんの体が痛むという事で、ハヌルさんがおもむろに立ち上がり、除霊を始めた時には、「おー！」という感じで、目の前に繰り広げられる別次元の出来事に釘付けです。そして、京愛さんとハヌルさんは家に帰り、うちに静寂が戻り、古庄さん一家と向き合うことになりました。古庄さんには真衣ちゃんと真子ちゃんという双子の娘さんがいるのですが、子供が出来てはじめての家族旅行という事で、普段仕事で忙しい古庄さんは、ビールを好きなだけ飲んで、かわいい娘達と戯れて、夢だった何も無いでのんびりする事を満喫しているようでした。うちで生まれた4匹の子猫に娘達が夢中になってくれたおかげで、奥さんの徳子さんも最初は色々気にしていましたが、そのうちにリラックスでき、落ち着いてじっくり話をする事が出来ました。古庄さん一家は、過去にうちに来たお客さんとは、大きな違いがありました。それは、そもそも「うちに来たい」という明確な動機はなく、ただ友達の京愛さんが強く勧めるから来たという感じで、お互いに何か目的があって出会っている訳ではないという事です。おかげで、自分の立場や主義主張を持ち出す必要も無く、素の状態向き合う事が出来ました。古庄さん一家がうちに来た事の意味は、その時は新井さん、青君、古庄さんという三家族の間に何か共通点があって、それを私に教えるという事ではないかと思つていました。しかし、今になって考えてみると、古庄さん一家との出会いには、私の考えが及びもしない事が隠されていて、「心の旅」の実践において重要な役割を果たしてくれました。そしてその鍵を握っていたのが、徳子さん、京愛さん、ハヌルさんという三人の女性でした。結論から言えば、この三人の女性は、私にとっては本当に女神であったという事です。そもそも、この三人との出会いのきっかけとなったのは、私が自分の心を旅していくうちに、自分の人生の設計図がどうなっているかが知りたくなって、ハヌルさんの助けを借りたことから始まっているのですが、これによつ



**涙**を一杯にため、恐怖の竹林に一人で向かおうとする青君。青君はいつでも、冒険の世界の中にいます。こうした少年時代を過ごせる事は、幸せです。子供に対する両親の愛情が伝わってきます。

は、青君の寂しさや孤独感の大きさを物語っているようで、小さい体でよく耐えてきたと思いました。しかし、誰も青君にそうしろと強制した訳ではありません。自分で勝手にそう思い、自分で勝手に世界はこうだと解釈したのです。私がそうであったように、青君も自分で作った価値観で、大人になって、様々な人との関係の中で、同じような行動を取って、焦り、傷つき自分を苦しめます。そんな大人にはならないで欲しいと、祈るように後ろ姿を見つめていると、半分ほど行った所で、青君はくるっと竹林に背を向け、私の方に戻ってきました。青君は自分の矛盾に気づき、これまで自分が作ってきた呪縛を自分で解いて、新しく作った考えを受け入れる事が出来ました。これにより青君は、今まで出来なかった「冒険」を途中で「やめる」事を覚え、そして「戻る」事を学びました。言い換えると、お父さんの本当の愛を学んだ瞬間でもありました。「寂しいときや、辛いときは、我慢しないで口に出していい。途中でやめたからといって、お父さんの愛は変わらない。」青君は、ようやく自分で自分を許せるようになりました。せっかく「戻る」事を覚えたので、竹林から家に帰る時、青君を先に行かせて、迷ったら何度でも元の位置まで「戻る」練習をしました。青君はもともと、既存の価





今年の農業体験では、大人にも子供にも、まず「何がしたいですか?」と聞いて、したい事を自由してもらい、私はサポ-



て、私は前世の失敗を知り、そして現世での人生と照らし合わせて、私の人生の設計図が分かり、今の人生の課題を知ることが出来ました。この詳細は「なかよし家族」の先月号でも書きましたが、私は今回の人生では、前回のような失敗をしないで、理想と現実、心と体のバランスをとって本当に幸せな生き方を実現しようと思っ

て、私は前世の失敗を知り、そして現世での人生と照らし合わせて、私の人生の設計図が分かり、今の人生の課題を知ることが出来ました。この詳細は「なかよし家族」の先月号でも書きましたが、私は今回の人生では、前回のような失敗をしないで、理想と現実、心と体のバランスをとって本当に幸せな生き方を実現しようと思っ

て、私は前世の失敗を知り、そして現世での人生と照らし合わせて、私の人生の設計図が分かり、今の人生の課題を知ることが出来ました。この詳細は「なかよし家族」の先月号でも書きましたが、私は今回の人生では、前回のような失敗をしないで、理想と現実、心と体のバランスをとって本当に幸せな生き方を実現しようと思っ



農作業ルックでいざ出陣!の徳子さんと真子ちゃん。古庄さん一家の写真は、真子ちゃんばかりですみません。お父さんと真子ちゃんは、部屋でゴロゴロしたり、温泉でくつろいでいました。

のシナリオは素晴らしいですが、問題は、現在の社会の中では「性」を語る事はタブーとされており、その社会で育ったから当然とも言えますが、「性」は私の弱点になっていて、最も触れたくない闇です。私は、物心ついた頃から「性」を意識的に避けてきました。これは計画通りと言えますが、「性」は忌むもの、穢れたものという気持ちがありました。しかし、一方で自分の内面から湧き上がる抑えられない女性への興味は常にありました。この「性」を拒否して、逃れることが出来れば、私は簡単に孤高の人となって、前世と同じ失敗を繰り返していたかも知れません。しかし、「性」は私の本能と呼ばれる領域にあって、私が眠ることも、食べる事も自分で拒否できないように、「性」も拒否することはできませんでした。私は自分ではどうにもならない「性」を内に抱えて、外に対しては、「性」を抑え関心が無い振りをしていました。しかし、抑えれば抑えるほど、「性」に対する興味や関心は高まり、誰も見ていないとこ



最初は、様子を見ていておとなしかった真子ちゃん。しかし、慣れると元気爆発!縦横無尽に駆け回ります。牛を見に行ったり、畑を駆け回ったり、ローラースケートをしたり、泳いだりと大忙しでした。

ろで、その欲求を晴らそうとしてきました。「性」によって、私は2重の苦しみを背負いました。一つは、禁じられた物に触れてしまったという罪悪感と、二つ目はやめたいのにやめられないという自己嫌悪です。この二つの悪を正当化するために、私は自分に「自分は結婚しない事」と、「人のために生きる事」という二つの罰を科しました。二重の罪を犯したのだから、二重の罰でプラスマイナス「0」で帳消しになるという考え方です。しかし、この罰は結果として私を「自分の幸せを求めないで、他人を幸せだけを考える素晴らしい生き方をしているんだ」と自己陶醉に浸らせる一方で、自己犠牲や理想的な生き方にあこがれる私を、より現実から遠ざけることになりました。結局、自分に罪を与えるどころか、「性」もむさぼりながら、一方で自己犠牲のヒーローの仮面も被るという、どちらも自分に都合の良い状態を作り出していました。それでも若かった私は、これに自分言い訳し、自分の正当性を保って、厄介な「性」に対応してきました。「性」は肉体と心を結び付けるもので、肉体としての側面は「性欲」と

温泉プールに行くには、大人でも躊躇する川を渡る用水路を通っていくのですが、真子ちゃんはへっちゃらです。



なって表れますが、心としての側面は「愛されたい」という思いになって表れます。そして、この二つが合わさると、深い安心感や充実感を感じる事が出来ます。この肉体の性欲は自分で何とかできますが、「愛されたい」という心の欲求を満たすためには、相手が必要で、これが私の大きな葛藤となっていると共に、実は私が一番求めているもので、私の寂しさや孤独感の原因も、そもそもこの「愛されたい」という思いが満たされなかったからでした。「性」の中に「性欲」だけでなく、「愛されたい」という側面があるという発見は、私が「心の旅」をしている中で見つけたものでした。私は「心の旅」の中で、自分の「性」と向きあうために、自分の性癖を徹底的に洗い出して、隠されていた自分の心を見つめる作業をしていたのですが、その中で妻からある事を言われました。それは、一昨年九州に帰省した際に出会ったセラピストで妻の友人である、木下勝子さんが妻に語った言葉でした。勝子さんは私の心の旅のきっかけを作ってくれた人物ですが、二人で話している時、勝子さんが妻に「旦那さんがおっぱいを吸って泣けたらしいのね。」と言ったと私に話しました。これを聞いて、「何という事を!」と思い最初は反発しましたが、この事の意味を良く考えてみる事にしました。私は、これまで大きなおっぱいの女性が嫌いでした。胸の大きな女性は馬鹿だという迷信があったからかもしれませんが、物心ついて性に興味が出て以来、ずっとそう思ってきました。しかし実際に、結婚した妻は胸が大きいですし、昔好きだった人も胸が大きい女性でした。別に胸の大きさを相手を選んだわけではないと言えばそれまでですが、「何かおかしい」と感じました。そこで、自分の中のおっぱいに関する

今年一番人気は、温泉プール。体験に来た子供達は全員、このプールに夢中。次男の想も、毎日のように行けて大喜びでした。





# なかよし家族

トするだけなので楽でした（笑）。



2008夏休み農業体験&「2007年心の旅3」実践編



い」という思いを実現するには、自分の隠してきた「性」を人に話し、羞恥心を乗り越える経験をしなければなりません。この経験をしなければならないことは、随分前から分かっていましたが、その勇気が私にはありませんでした。しかし、私は徳子さんと話しをしている中で、自然にこうした自分の性癖が自分の子供の頃の体験に結びついていて話せることが出来ました。私が「性」と向き合った話を、きちんと整理して女性に対して話せたのは、徳子さんが初めてでした。これによって、私は自分の中の羞恥心を受け入れることが出来ました。そして、この一連の体験を書くことで、更に多くの人に自分の心を開き、自分の課題を乗り越え、現実の世界で新しい人間関係を作ろうとしています。私は今、自分の心を開いて生きることの軽さや充実感を実感しています。三人の女性のおかげで、私は自分の人生の最大の課題である「性」をうまく受け入れることが出来ました。そして、「愛」の基本である「愛されたいと望むこと」と「自分の体を大切にすること」を学び、癒され、自信を取り戻すことが出来ました。これが、私が体験した今年の夏のスピリチュアル農業体験です。こんな経験をしたとは、その時は全く思っていませんでしたが、今では我ながら凄い体験が出来たと思っています。農業体験が終わって、私が最初に感じたのは「謙虚」というものでした。まさか自分が「謙虚」を学べるとは思いませんでした。「心の旅」の実践は、まだまだ続いています。様々な人との出会いの中で、これからも続けていきたいと思えます。皆さんありがとうございました。また、来てください。

真子ちゃんは、青君同様、東京つと田舎の風景に溶け込んでいました。



癖」を順番に洗い出し、隠された自分の気持ちを見つけて自分を許し、受け入れてきました。この結果、私の性癖は、全て過去の子供の頃の体験に結びついていて、その多くは自分が母親の愛が満たされないと感じた経験が元になっていることが分かりました。そして大人になって現れる性癖は、そうすることで、満たされなかった子供の頃の愛情を相手から得ようとする行為の表れだと分かりました。性癖というのは、言い方を変えると、愛し方、愛され方の傾向です。私は青君から「子供の生き方は、父親から学ぶ」という事を学びましたが、三人の女性からは、「子供の愛し愛され方は、母親から学ぶ」という事を学びました。そして、この「愛されたい」という思いが、私の欲望の原点になっていて、自分の中に喜びや苦しみを作り出している事が分かりました。私は、人から愛されることで喜びを感じ、愛されないことで苦しみを感じていました。今なら、私は母親から十分に愛されていたと分かりますが、子供の頃は母親の心を読み取ることはできず、どれ位肌と肌が触れ合っていたかという体の感覚によって、愛を感じていました。愛は心で感じるものですが、体が触れあうというのは愛を感じる上で重要な要素です。心と体が一体となって感じる事で、愛されているという深い満足感を得る事が出来ます。私にとって「性」と向き合うことは、自分の「愛」と向き合うことでもありました。そして、「愛」を感じる上で、体は欠かすことの出来ないものである事を学びました。これまで自分の体を大切にこなかった私は、私自身を本当に愛することが出来ませんでした。自分を愛することが出来ない私が、他人を愛することは出来ません。「性」は「愛」を私が具体的に感じとるために形となったもので、「性」をけがれたものとして見ていた私は、自分の「愛」もけがしていました。「性」は私の中の最も恥じる部分で、隠しておきたいものでしたが、自分の「愛されたい」という思いでもあります。それを外に出さない限り、人から「愛される」ことはありません。本当は私は「性」が恥ずかしいのではなく、自分自身が恥ずかしいと感じていて、そんな自分は、人から愛されることはないと思っていました。「羞恥心」という自分を閉じようとする思いと、「愛されたい」という自分を開こうとする相反する思いの葛藤が、「性」と向かい合ってきた私の最後の関門でした。私の本当の願いである「愛された



9月になっても、実は「今年の農業体験で何を学んだのかな」と考えていました。こう思えるようになったのが10月の終わり、2ヶ月以上かかりました。心で物事を見るのは大変でしたが、いい経験になりました。

記憶を思い出してみると、子供の頃でしょうか、まだ1,2歳の頃、母親のおっぱいを吸っている時の記憶が浮かんできました。その時の感情を探ってみると、明らかに嫌な気分はしません。むしろ心地良い感じです。「ああ、私は最初はおっぱいが好きだったんだ」と感じましたが、好きだったものが自分の中で嫌になる過程が見えてきません。そこで更に記憶をたどりますが、それ以外におっぱいにまつわる記憶はありません。しかしある時、妻から聞いた話を思い出しました。妻が私の母親から聞いた話で、「あなたが赤ちゃんの頃、お母さんは忙しくて、おっぱいをやる暇がなくて、あなたを寝かせてミルクビンをくわえさせて仕事に行き、戻って見に来た時にミルクが全部無くなっていらしいけど、外れて下に落ちていた時は、むごかった」という内容でした。これは私の母が、面白い授乳の話として語ったわけではなく、自分が仕事や家事や育児で、どれだけ大変な思いをしてきたかを伝える話として妻に語ったものでした。この話を思い出したことで、私の中で謎が解けました。私は次男で、母親が私をかまう暇が無かったことは安易に想像できます。という事は、私

大人も子供も夢中になった一番の人氣者はこの子猫達。今年の農業体験がうまく行ったのは、本当に猫の癒しのおかげだよ。



は母親のおっぱいを満足に飲めなかっただけでなく、母親とのスキンシップや、じっくり構ってもらうことが少ない子供で、それが寂しく、いつも一人ぼっちのような思いを感じたはずですが、そしてその結果、自分は母親から愛されていないと感じるようになります。気が弱く、優しい性格の私は、「僕が愛されないのは、お母さんが悪いのではなく、僕が悪いからだ。僕がおっぱいを欲しがらなければいいんだ。僕がおっぱいを欲しがったら、忙しいお母さんが困る。そうだ、僕がおっぱいを嫌にならばいい。僕はおっぱいが嫌いなんだ」と考える事で、自分を保っていました。このことが分かると同時に、隠されていた本当の気持ちが表れてきました。「僕は、おっぱいをもっと飲みたかったんだ。もっとお母さんの中で安心感に包まれていたかったんだ。でも、自分で自分の心に嘘をついて、おっぱいは嫌いだと思い込んで今まで生きてきた。本当の僕は、ずっと心の中で泣いていたんだ。」この何重にも蓋をされた心の底にあった自分の本心を見つけた時、すんととに落ち、それと同時にこれまで持っていたおっぱいに対する執着が解けて、「性癖」リストから消えました。そして、勝子さんの言葉の意味を理解しました。私はこれまで、こうしたやり方で自分の「性」と向き合い、「性





## なかよし製粉工房スタート



**最**初はどうしようかと思っていた小麦も、製粉してくれる先が見つかり、出来た小麦も最近では人気が出て、引っ張りだこになってきました。今年も、在庫が無くなり、「小麦は無いですか」とあちこちから催促されるようになったので、いつも製粉してくれるところに電話をしたら、もう小口の製粉は受け付けないという返事。「が一ん！」というショックに襲われながらも、どこか県内に製粉してくれるところはないかと探しまわりましたが、どこにもありません。もともと小麦は自分で挽こうと、製粉機を揃えていたのですが、ふるいがけが素人が出来るレベルでは無かったので、専門のところへお願いした経緯があります。しかし、製粉代も高いし、農業の環境も大きく変化しているので、生産から製粉まで一環して行うことが望ましいと思っていた矢先の出来事だったので、ある意味チャンスです。というわけで、「なかよし製粉工房」スタートです。問題は、小麦の粒子の大きさです。昔は、市販のものと同じでなければいけないと思っていました、これからは自家製粉で出来るレベルにして、それをうりにしていこうと思います。名づけて、「昔ながらのヨーロッパのパンが焼ける小麦粉」です。日本で主流の真っ白で軽くてきめの細かいふわふわのパンが作れる小麦粉はどこでも手に入ります。しかし、茶色くずっしり重く、歯ごたえと味わいのある主食となる本物のパンが作れる小麦粉はどこにも売っていません。今年のお客さんの量が500kg位で最終的に小麦粉にすると、250kgくらいしかありません。多数の人に売れるような量ではなく、一人10kgとしても25人にしか売れません。その25人のお客さんが満足して買ってくれるな小麦の粒子は問題ではなくなります。という事で、早速製粉開始です。詳細は次号で！（予約受付中ですので、欲しい方はお早めに！）



## 「健康野菜」宅配のご案内

取れたての野菜を、食卓にいかがですか？化学肥料や農薬を使わない、安全で、美味しい有機野菜を宅配便にてお届けします。毎回変わる、季節ごとの旬の野菜をぜひ一度お試しください。

**健康野菜BOX 3,000円(送料・税込み)**  
(なかよし家族倶楽部会員価格 2850円)

- ・ご希望の受取日や時間を指定できます。注文時にお知らせください。
- ・支払い方法は、野菜に同封の郵便振替で送金して下さい。
- ・ご注文、お問い合わせは、電話・FAX・E-Mailでご連絡ください。

## 今月の収穫野菜

秋が終わり、冬がそろそろ始まろうとしています。これから畑は薬物が中心となってきます。

- ・人参
- ・大根
- ・サトイモ
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・レタス類(各種)
- ・ニラ
- ・春菊
- ・ネギ
- ・たかのつめ
- ・その他



## うちのなかよし家族



紅葉が見ごろを迎えた上高地へ、九州から来たおじいさんに会いに、学校を休んで家族で行きました。これまで秋は忙しく行楽なんて行った事ありませんでしたが、夫婦も子供達も楽しんでこれました。

\*\*\*\* ちは昔、理想まっぐらの家族を演じていた。保育園にはやらなかったの、小学校入学まで、皆でそろって朝食、昼食、夕食、10時、15時のおやつ。食事は決まった時間に、必ず全員で同じものを食べていた。手を合わせて、静かな音楽をかけて…。勿論内容は堅苦しいものではなく、おしゃべりをしながらで、当時は最高の家族、食卓だと思っていたものだ。2年前から夫婦とも内観を始めて、それが虚像だったと思った。みんなの自由意志でそうしていたのではなく、主人と私の「こうあるべき」という像の通りに子供達を縛っていて、しかも実は、主人も私も自由に我儘にやりたかったということもわかった。私は食べたい時に食べたかったし、食べたいものを食べたかった。それが皆と違って。母親と社会に縛られていた自分に気づいた。それで子供達は、縛られていた縄が突然取り外される事になる。一時、食事めめちゃくちゃになったが、最近は又落ち着いてきて、それなりに皆やりたいようにやるけれど、またそろって食べるようになった。自分の意志が尊重されるようになって、子供達は我儘になっていった。親が気にしないので、それは我儘と言うことにはならないのだろう。そもそも

我儘ってなんだろう？(ヤバイ！ずれていくわー)今日は主人が人参の間引きを頼んでいた。草もひどくなりつつあって、昨日もやって全然終わってないところ。以前なら、「終わらなかつたら又明日も」と言うのは当然だったが、最近は子供達は「やりたくないムード」色こういうこともあったし、それはそれでそのまま(やらないまま)にしていたら、だんだんエスカレート。今朝は主人がちゃんと言っていたのに、3人ともしらんぷりして放置。決して反抗的なわけではなく…。昼から15時までほんの1時間少しやったけど、おやつに呼んで、私は配達に行ったら、そのままサボったらしい。長男の友人が手伝いに来ていたけれど、私があきれてもその子だけが「すみません…」って！君のせいではないです。よくそういうことが出来るようにあった、と喜ぶべきか、やることやらずに、要求だけはする、としかるべきか…。難しいなあ。迷っているのは私です。どちの気持ちも自分の中であって。\*\*\*\*\*

今月も11/3付の私のブログ「天までとどけ」からです。毎日、私の本音をそのまま書いていますので見に来て下さい。(ヤスコ) アドレス「<http://plaza.rakuten.co.jp/tenmade/>」



自然の恵み  
健康野菜



岐阜県  
認定番号 014

発行者 丹羽 進  
〒508-0421  
岐阜県中津川市加子母754-2

電話 (090)8861-6637

Fax (0573)79-3148

E-Mail s-niwa@kenkouyasai.com

