

## 設 立 趣 旨 書

21世紀は「心の時代」といわれています。「環境の時代」ともいわれるようになり、物質中心の競争の時代から、心の豊かさや、自然・環境の豊かさが求められる「共生の時代」へと変化をしています。しかし、現実には、生活習慣病や少子高齢社会における様々な先行き不安など、多くの問題を抱え、ストレスを感じながら暮らしています。人が人として、自然と調和し、心身ともに健やかに天寿を全うするためには、私たち一人一人が自ら進んで変化し、ホリスティック（包括的）な視点に立って、共に生きる新しい時代へ向けて、真摯に取り組む姿勢が重要だと考えます。

1980年、当会の母体となる任意団体「心とからだの研究会」は、「心身一如」の考えのもと、健康で生き甲斐のある暮らしを求めて、“自分の健康は自分で創る”をモットーに、「一人でも多くの人がしあわせに暮らせるように」という思いに共感する人々が集まり発足しました。以来、創立27周年を迎える今年に至るまで、心とからだの両面からアプローチできる「気功」を大きな柱として、各種セミナーやワークショップなどをはじめ、国内や海外での研修を実施し、健康・生命・環境等、幅広い分野について学びながら、気功の指導員も養成してきました。

1996年より、恒例となった年に一度の市民公開講座、「気は未来を開く」と題した「ヒーリングステージ」を開催し、今日まで、高校生から90歳代に至るまで多くの人々が集い、世代を越えた交流を行うなど、福祉や青少年の育成活動にも力を注いで参りました。また、公開講演では海外からの講師や芸術家を招くことができるようになり、藤沢市及び藤沢市教育委員会をはじめ、多くの地元有力メディアの後援を頂くとともに、新聞、テレビ、雑誌などでも取り上げられました。

2006年3月、当会代表・外山美恵子の著書『毎日の気功シンプルレッスン』（学研DVD-BOOK）が発刊されたのを機に、活動は全国に広がりつつあります。さらに、同年11月には、藤沢・昆明友好都市提携25周年行事に参加し、昆明や峨眉山を訪れ、国際交流を深めることもできました。こうした背景の下、私たちの活動を更に確固とした社会的な基盤と信用の上に立って発展させるべく、この度、NPO法人化することに致しました。

今後は、これまでの積み重ねの上に立って、すべての人々が健康や生涯学習への関心を深め、意識を高められるよう、学びや交流による「気づき」の機会を積極的に提供していきたいと考えます。具体的には、「気」をテーマに学び、病気の予防や治療、心のあり方など、いのちの向上に役立つ事柄を、家庭、地域、学校、企業や団体、専門家の方々とも連携して実践していきます。そして、自己の確立とともに共生の心を育み、お互いに個を超えて、より良い社会を創ることを楽しみ、生き甲斐となるように、自利利他の精神で活動の輪を拡げていきたいと思えます。

私たちは、生かされて生きていることへの感謝の心を忘れず、笑顔の絶えない暮らしをめざして、自分磨きの“気づきのトレーニング”を日々実践していこうと思っています。自然と“調和する”ことで生の喜びと安らぎを知り、より高い境地で、いのちの輝きを燃焼させることができるように、「いかに生き、いかに往くか」という、生・老・病・死の全てのステージで「いのち」の営みをしっかりと見据え、ホリスティック（包括的）な観点から、より健康的で人間性豊かな社会づくりに貢献することを目的として、多彩な活動を展開していきたいと考えています。

平成 19 年 5 月 13 日

法人の名称 特定非営利活動法人 心とからだの研究会

設立代表者

外山 美恵子