

# Interview

地球市民インタビュー



ジャングルサポートクラブ代表

吉野朝さん

あさひ



## ” 楽しみながら貢献する “

人々と企業の意識が広がることを願って

### 1 創立目的、哲学ときっかけ

日本とアマゾンの架け橋となつて、アマゾンの先住民の生活を支援、伝統の復興と保護を通してアマゾン熱帯雨林の自然環境を保護し、人類の健康に寄与することを目的として設立されました。

月刊 Earth Citizens 地球市民 2017 12月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization

ECO Earth Citizens Organization

LINE@ おともだち登録でメッセージをお届け!

http://earthcitizen.jp/

### 2 地球環境、健康、システムなどの問題に対する考えや解決策

1992年に、ブラジルのリオネシャネイロで行われた地球サミット(UNCED)に、ジャングルサポートクラブ創立者でもあり父親でもある吉野あきらが参加し、アマゾン熱帯雨林の現地の方々のうたえを聞いて、今プロジェクトをしているパウイニ自治区に家族で移住したのがきっかけです。

### 3 これからの計画そして、夢

今現在、ジャングルサポートクラブが関わっているパウイニ自治体は30世帯ほどですが、自然に負担をかけない技術をつたえ、現地にある事務所をもつと大きくして300人、3000人が関われるようにすることをしています。そうすることで先住民たちが出稼ぎにいかなくでも自分たちの住んでいる土地を守ることができます。

### 4 活動内容

このプロジェクトは私の代まで伝えていくべきものだと思います。そして、日本国民が全員コパイバマリ(アマゾン熱帯雨林の神木:自然治療力を高める効果がある)を通して、アマゾン熱帯雨林を守ることが目標です!

ブラジルの奥アマゾン熱帯雨林のパウイニ自治区に事務所をもち、自治区の採取組合と協力して熱帯雨林の神木からなる樹液コパイバマリを始める、多種の薬草、野生の力力などを輸入し、石鹸、歯磨き粉、食品などに製品化して日本

すべての社会問題に向き合う  
企業によくありがちなことが、  
かわいそうとか、何とかしな  
きゃという義務感ですが、それ  
より、活動が楽しいから、物が

### 5 地球市民の皆さんに 伝えたいこと

で販売するフェアトレード  
を行っています。また、自治  
区内の学校のPTAと協力を  
して、物資、施設修理、増築などの  
支援もしています。



自分にとって良いから、気に  
入っているからというよう  
な感じで気軽にやってゆくほ  
うが長続きするし、よいのでは  
ないか思います。楽しみながら  
やってゆきましょう!!!





**健康**

HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
ヘソヒーリング



**人間性回復**

瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN! FUN! FUN!



**教育**

学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



**自然環境**

クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



**文化・アート**

地球気功  
ブレインアート  
コンサート

イーシーオー  
**ECOは  
5つの分野の  
地球市民活動を  
展開しています**

## ストレッチとピッカーマンと一緒に♪

①時間に①分間運動しよう

# 地球市民1分運動

今月のおすすめ  
**プッシュアップ**



ストレッチ



ピッカーマン

地球市民1分運動を  
参加申請はこちらから

効果別のおすすめ  
1分運動を動画で詳しく  
ご覧いただけます





## 地球市民として生きる


私たちは地球という星で  
共に暮らしている地球市民です。

真の地球市民として生きていくには  
民族、国家、宗教、理念を超えて  
尊重しあい、愛しあう訓練が必要です。

哲学を勉強するのではなく  
心理学を勉強するのではなく  
人間と地球を愛する訓練が必要です。

その訓練の始まりは、  
まず自分自身を愛することからです。

一指 李承憲(イ・スンホン)





高齢者や社会に役立つ  
セカンドライフ



みずの えりこ  
水野 恵理子さん

看護部長や病院副院長として14年間医療現場で働いてきた水野恵理子さん(64)は、定年後、高齢者向けの脳教育・ブレイン体操指導でセカンドライフを楽しんでいます。

医療従事者として輝かしい経歴をお持ちですが、今されている脳教育のブレイン体操指導というのはどのようなものですか？

こんな時代ですから、脳がどんどん注目の分野になっていますが、「脳教育」は簡単に説明すると、脳が持つ本来の機能を活用する原理とその実践法だと言えます。自然はもちろん、動物や人間も、司令塔である脳には本来自然治癒力が備わっていますが、それを最も活用できていない存在が人間ではないかと思えます。医療現場にいた私にとって、脳教育の可能性はとても魅力で、希望がありますね。トレーニングをしながら、健康の原理

や脳の運営法則などと、有益な情報を共有しています。

対象はどのような方々ですか？

指導は働いていた頃からしていましたが、同僚の看護師、患者さんやご家族をはじめ、異職種交流会で知り合った方々、リハビリセンター、グループホーム、デイサービス、町内会、そして同級生まで、今も継続して関わっているのは約1000人です。スマートエージングプロジェクトの一環として1年間指導したところでは、参加者の評価が高く延長の要請がありました。ほとんどボランティアでやっていますが、満足して頂いているのが嬉しいです。

高齢の方の参加が多いということですね。認知症予防にもよいことですが、認知症対策についてご意見をお聞かせください。

認知症の原因はその種類によ

りさまざまですが、脳細胞が死滅し障害が起こることに起因することや脳の血管が詰まる梗塞が増大することによって徐々に脳の機能が低下することが原因と言われています。

どうしてそうなるのか、生活面から見ると、運動不足のような物理的な原因と、人付き合いや目標、夢がない生活が影響しているという考えもあります。どんな生活をして、どんな心で過ごすかが大事になると思います。

私が一番力を入れているのがこの生活面で、それをサポートしていきたいと思っています。ブレイン体操に参加していらっしゃる方々は、すでに意志を出して健康のために活動しているので大丈夫ですが、そうでない、ひとり暮らしで外に出ない方々と、ごつすれば出会えるのが課題で悩んでいます。知恵を集める必要がありますね。

また、予防も大事ですが、認知症になった時に否定するばかり



ではなく、どのように受け入れるかという姿勢も大事だと思えます。それが認知症の進行スピードに影響を与えるからです。そして介護する家族の体と心、感情的なケアも非常に大事だと思います。私も長年認知症の家族の介護をした経験があり、どれほど辛いかがよく分かります。これについても何か役立つアクションをしたいと思っています。

医療から今の活動をするようになったきっかけは？

2007年、勤めていた病院が健康啓蒙活動として参加したイベントで血圧や血糖測定などを行っていた時に、他のブースでオーラ撮影をしていたので行ってみました。そこで脳教育を知りスタジオに行ってみましたところ、李承憲(イ・スンホン)先生の『脳がわかると人生は変わる』という本に出会い、素晴らしい哲学に感動し「この方は絶対ノーベル賞をとる」と思いました。忙しい管理職のスケジュールの合間を縫って熱心にトレーニングをしました。あれからもう10年が経ちますね。

どんな変化がありましたか？

体が健康になったのはもちろんのこと、自己管理する力がつきました。心の面では、瞑想によって私のエゴをたまねぎの皮



のように一枚一枚むいてきて、今やっと本当の自分の姿が細い針のように見えているという感じ。私は価値ある存在だということを通して理解するのではなく、今は胸が分かります。人に伝える立場になってからは、より成長している感じがします。逆にみなさんからパワーを頂いています。幸せです。これをしていなかったら私は、買いたいように買って、食べたいように食べる、そんな風にしがきていかなかったと思います。私のセカンドライフは素敵だと自分でも思っています。「私は120歳まで生きる」と決めた時から気持ちが変わりました。

人生100年時代とはよく聞きますが、120歳にはどのような意味がありますか？

私が自分の人生を自らデザインするようになったのは、「脳

# 長寿の秘訣

イ作・YUMI



▲の主になる」という脳教育の最終段階を実践するという思いからです。それまでは、60歳になって、70歳になって、そして病気がなったりして80くらいまでかなと寿命は与えられるものだと思っていました。が、李承憲先生の近著『120歳まで生きるという選択』から、また私は大きな刺激とインスピレーションをいただきました。120歳まで生きるという話を聞いた時に、今まで人生に対して受け身

高年齢者の集まりにあちこちから呼んでいただいているので、そこでもブレイン体操を始めたいと思います。そして認知

これからの計画は？

だったことが分かりました。医学が発達して最長120歳は考えられる時代になりましたが、それを自ら選択したら、まず体を元気に管理することから始まります。決まった時間になると1分間筋力をつける運動をして、食事もしっかり美味しくいただき、休憩や睡眠も管理する対象として大切に思うようになりました。また一番大事な家族とへそヒーリングやマッサージをしながら(まだまだ課題はありますが)良い関係づくりをしています。でも目標にしている自分と現在の自分とのギャップによる葛藤も多いです。まだまだなんです、私(笑)

大人気! えりりんシリーズ配信チャンネル登録してくださいね!

症予防や認知症の方、介護する家族に役立つ教育や研修などに関わりたいと思っています。また、時代に必要なやり方で楽しもうと、スマホを使ってみなさんに健康法、癒しの方法、哲学などをお伝えするYouTube配信も始めました。そして、私のように人や社会に役立つセカンドライフをデザインしていく方々をサポートする役目もしていきます。ますます楽しみです。

## Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民運動を発信するあなたのお店です。地球市民カードの提示で様々な特典を受けることができます。

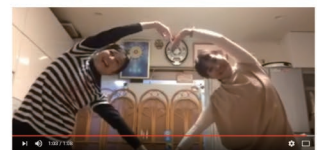
Pick Up

北九州市小倉北区

だいもん 大門薬品



創業90年の信頼と安心! 病気になりにくい体づくりを提案し、人生を元気に明るく生きのお手伝いをいたします! 漢方薬・キョーレオピン・リスブラン化粧品取扱店 みなさまが簡単にできるストレッチを動画で配信しています。チャンネル登録してお役立て下さい。



📍 北九州市小倉北区大門2-5-32  
☎ 093-561-5207  
🕒 AM10:00~PM6:00(月~金)  
🌐 <http://daimonpharmacy.com>

### 地球市民特典

地球市民登録カードのご提示で 全品5%割引

薬剤師シスターズ で検索!

