

自然環境



ECCOの取り組み

# 地球愛実践のための一歩 「空気をキレイに」

## 6月15日は地球市民の日



# 月刊 Earth Citizens 地球市民



## 2020 6月号

6月は「地球市民の日」がある月です。普段にもまして地球を想いながら、地球市民としての自覚をもって日々を過ごしていきたいですね。地球の環境問題について考えたとき、人間と自然との関わり方を思わずにはいられません。人が自然に接する態度は、そのまま自身自身との関係性なのではないでしょうか？

昔は、人と自然の距離がとて近かったはずですが、それが文明の発達とともに、自然を遠ざけるようになりました。自然を粗雑に扱う態度は、そのまま自

分自身への態度のようには思えません。自分を愛していると、他の人も自然も愛せます。私と自然はひとつにつながっていると自覚できれば、自分をケアするのと同じように自然もケアできます。自分を愛し大切にすることから人類愛・地球愛が始まるのです。

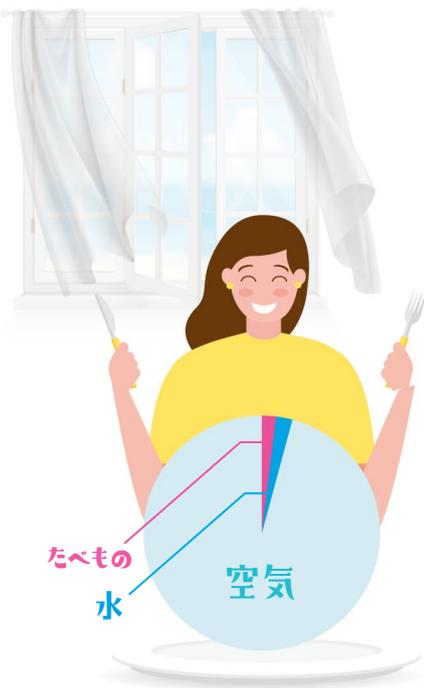
自分を大切にする方法はいろいろありますが、まずお部屋の空気をきれいにしてみませんか？

私たちは1日に20キロもの空気を吸っているそうです。水や食べ物に気を使っている人は多いと思います。私たちの摂取する物質の割合は、食べ物7%、水8%に対し、空気はなんと85%！

室内の空気は、室外の空気よりも一般的に汚れていると言われています。近年は住宅の高気密化が進んでいるため、空気が循環しないのです。空気中には、ほこり、カビの胞子、タニの死骸、布の繊維、化学物質など、さまざまな物質が浮遊しています。実は、家の中の空気環境が健康に大きな影響を与えているのです。

自分と家族がいる空間を快適にするのは大切なことです。「換気」と「掃除」できれいにしていきましょう。

換気をすると、空気中の浮遊物質が浄化されます。また、空気中の化学物質を外に排出するのも役立ちます。これからの季節は湿気も気になるところ。



風通しをよくすることで湿気を逃がし、カビの発生を抑えることができます。臭いの除去にも。ただし、花粉やPM2.5なども多い日は注意が必要です。

次に、掃除で空気の汚れの元を取り除きましょう。部屋を大掃除して体も心もスッキリした経験のある方は多いはず。空間全体の快適性のためにも隅々まできれいにしたいところです。モノを増やさない、なるべくゴミが出ないように工

夫するのもいいですね。部屋のエネルギーも変わり、心も明るく軽くなります。

大気汚染改善のために、一人ひとりができることを実践していくのは大事ですが、すぐには結果が出ないのも事実。ところが、自分の家の中の空気は自分ですぐに変えられます。お部屋の空気をきれいにすることで、自分と家族の健康を守りましょう。そしてそれは、地球の健康を守ることに繋がります。



地球経営とは、地球を自らの経営の対象としてとらえ、地球が生存可能な存在でいられるように日々行動することです。日常生活の中で地球愛の本当の意味を探し出し、それを私たちが暮らしている生活共同体につないでいく取り組みです。

人類はこれまで、地球がいつもそこにあるのが当たり前だと考えていました。地球の資源を自由に使える対象と見なしていました。とりわけその意識を強めたのは、産業文明と資本主義体制です。さまざまな汚染物質が捨てられ、地球はゴミ捨て場のような存在にな

りました。地球環境は今、危機に陥っています。

地球の危機は、そのまま人間の生命の危機です。地球経営は、地球に対する主人意識をもつことから始まります。まるで自分の体や家を管理するように、主体的に地球をケアし、管理するということ意識を自覚させることが、第一歩です。自分と自然とは別々に存在しているのではなく、ひとつにつながっている。これが頭でわかるだけでなく実感できると、地球の健康まで考えるようになります。それには、調和とバランスを取り戻す必要があります。人間性を回復すると、調和とバランスも回復できます。

地球の未来を考えながら日々暮らすというのは、ある意味、雲をつかむような話に聞こえるかもしれませぬ。しかしその始まりは、まず自分の意識が変わることからです。私たち自身が変わり、家庭が変わることから、地球経営へとつながっていきます。そこから生まれる力で、私たちの社会と地球をより住みよいところに変えられるのです。

「私の体は私が守り、私の家庭は私が守る。自然環境も専門家だけが見守るものではなく、私たちが守る」。このような方向を選択し、実践するのが地球市民ムーブメントです。



自粛生活がひと段落した後、先行きの不安などで心がざわざわしている人も多いでしょう。自粛期間中にできなかったことをやろうと前のめりになったり、仕事の遅れを挽回しようとする気持ちになったり、まだまだ不安だと思ったり……。本来の平常心を取り戻すのは、そう簡単ではないかもしれません。

でも、こういう時期に焦ったり、気負い過ぎたり、ちよっとした不安にとらわれ過ぎるのはNGです。私た

ちにとって大事な「集中力」を低下させることにつながります。集中力は、厳しい局面を乗り切るための大きな力ギです。

集中力を高めるコツは、「よいイメージ」を持つことです。目標を達成したり、だれかと笑顔を交わしあっていたりといったポジティブな場面を思い描く。それによって、脳波が安定していきま

す。脳がリラククス状態になり、創造力を発揮しやすくなります。

ツルのポーズは、仕事や勉強の前の準備にぴったりです。脳と体のウォームアップになります。また、仕事の途中のちよっとした気分転換にも適しています。「自分の望む人生」を「自ら展開」していくことにつながります。

一流のアスリートは、ウォームアップを決しておろそかにしません。大活躍している選手ほど、試合前に必ず

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  
**ツルのポーズ**

ツルのポーズで  
集中力アップ

自分が成功しているシーンを想像すれば、脳の潜在能力が引き出されます。仕事のプレッシャーから気持ちが折れそうになったときも、その苦難を乗り越えているイメージを抱くことで、失いかけた集中力を取り戻せるはずです。

あまり張り切りすぎると、よいイメージを思い描く余裕がなくなるものです。体と心を適度にリラククスさせることが、集中力アップの近道です。

オン、オフの切り替えが難しい今のような時期だからこそ、ブレイン体操の「ツルのポーズ」で集中力を高めましょう。

ランニングや体操など準備運動を入念に行うといえます。ウォーミングアップは「脳の活動」にも欠かせません。

ツルのポーズをすれば、頭がスッキリし、左脳と右脳のバランスがよくなり、創造力と集中力が高まります。

ツルのポーズをやってみよう!



- 1 足を揃えて立ち、体の前で手を合わせる
- 2 右足に体重を移し、左足首を右ひざの高さまで上げ、バランスを維持する。つま先は床に向ける。反対側も同様に同じ時間を行う

Point

- ※目を閉じた状態で行うとバランスを取りにくいので、最初は目を開けて行います
- ※慣れてくると集中力が高くなり、目を閉じてても長く維持することができま

6月15日  
イ作・もんこ

地球市民の日は  
身近な場所に愛を

掃除のキホンは  
上から下に！

壁のホコリも  
落として

キレイな空気がから  
地球愛を広げよう

# 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ムーブメントを発信するあなたの街のお店です。<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます。

**Pick Up**  
福岡県 福岡市 **小顔矯正サロン 顔凛** かおりん

完全個室プライベート隠れ家小顔矯正サロン。一人でも多くの女性が明るく笑顔になるように元保健師看護師のオーナーセラピストがお顔だけではなく身体から良くなる施術を行っています。

かおりん  
顔凛  
小顔矯正サロン

全く痛くない施術でむくみ取りと骨格矯正、筋肉を緩める複合的な技術で様々なお悩みにアプローチしていきます。圧倒的に効果が出て長持ちすることが最大の魅力です。

080-3907-1550  
kaorinkogao2019@gmail.com  
プライベートサロンの為ご予約の際にお伝えしています

**地球市民特典**  
**炭酸パックを  
施術でプレゼント**

**ECO**  
Earth Citizens Organization

一般社団法人Earth Citizens Organization

LINE@  
おともだち登録でメッセージをお届け！

YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています！その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中！

## 私たちは自然の一部

私たちは地球に依存して生きています。日光、水、空気。人が生きていくために必須の資源を自然はなんの見返りもなしに与えてくれています。

すべての生命体は自分ひとりでは生きられません。お互いに頼りあい助けあいながら生きています。それを知り、尊重しましょう。それが地球市民です。

一指 李承憲