

人間性回復



ECOの取り組み

自然を 取り戻そう

外の自然 環境回復と
内なる自然 人間性回復



人間と自然は別個の存在ではなく、ひとつにつながっています。「ホモ・サピエンス（知性人）」などという呼称は、あたかも人間が他の生物よりランクが上のような印象を受けますが、人も自然の一部であり、自然によって生かされている存在です。

人間は60兆個の細胞から成り立つといわれます。一つ一つの細胞は生きています。生きていくということは、終わりがありません。10年前に自分の体を構成していた細胞は、今は存在していません。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2020
8月号

それでも、「私」という存在は続いています。その存在の本質は、自然や他の生命とのつながりの中にあります。一つ一つの命は孤立したものでなく、互いに関係しあっているのです。

私たちの命に限りがあることは、人間が自然の一部であることを示す証拠の一つです。桜の花と同じように、人にも寿命があります。昔から、日本人は桜や紅葉などの自然と、自らの死生観を重ねていました。小林一茶の「死

に支度 いたせいたせと 桜かな」という句は有名です。良寛は「裏を見せ 表を見せ 散るもみじ」と歌いました。自分も自然の一部であるという感覚が見てとれます。

私たちの身体も心も自然も、エネルギーという同じ材料でつくられています。天地に満ちているエネルギーと私たちの身体に流れるエネルギーは同じものです。エネルギーを感じる瞬間、私たちはすべてとひとつにつながっているのです。





地球は、人間が地球に来る前から存在していました。自然はある意味、私たちの源であり主人です。自然は私たちを産んでくれた両親のような存在。すべての命は自然から来て自然に戻ります。

ところが、文明の発展とともに、生活の中でも、私たちの心の中でも「自然」の存在が失われてしまいました。いつのまにか人間が自然の主人の役割をし、自然を支配するようになりました。地球がいつもそこにあるのが当たり前だと考えるように

なりました。地球の資源を自由に使える対象と見なすようになりまし。とりわけその意識を強めたのは、近代の産業化です。様々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。地球環境は危機に陥りました。

人間によって自然の環境が汚染されるだけでなく、自然の一部分である人間も汚染され、人間性まで汚染されました。今は自然も本来の姿を失い、人間も本来の姿を失いつつあります。

それを回復する運動が「地球市民ムーブメント」です。私たちがそれぞれ地球市民として人間本来の価値に気づき、自然環境と人間性を回復させることを目指します。

地球を取り戻すためには、私たち一人ひとりが自分自身を変え、家庭を変えることから始めていきましょう。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ることができます。まるで自分の体や家进行管理するように、主体的に地球をケアし、管理するという「地球経営」の意識を目覚めさせることが、最初のステップです。



「私の体は私が守り、私の家庭は私が守る。自然環境も専門家や政府だけに任せるのではなく、私たちが守る」。地球市民ムーブメントでは、このような方向を選択し、足元から実践していきます。

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**

人間性回復



瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!

健康



HBCブレイン体操
地球市民1分運動
ヘソヒーリング

自然環境



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン

教育



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト

文化・アート



地球気功
ブレインアート
コンサート

Action

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

へそ
ヒーリング

へそヒーリングで
夏バテ対策

暑さで体力や気力が落ちていませんか？夏バテ対策としておすすめ健康法が「へそヒーリング」です。おへそをやさしく刺激し、消化や免疫力を元気にしていきます。生命を維持する大事な器官が集まっているへそから腸内環境を整えて、夏の疲れに負けない体・心・脳をつくりましょう。

「暑さでどうも元気が出ない」「冷房に当たりすぎて体がだるい」「冷たい物を取りすぎて胃腸の調子が悪い」といった声は、毎年夏になるとよく耳にします。いわゆる夏バテです。

夏バテの要因の一つとされるのが自律神経の乱れ。自律神経は、心臓を動かしたり、発汗を促したり、血圧や胃腸などの体の働きをつかさどる神経で、夏になるとバランスを崩しやすくなります。

その理由としては3つほど指摘されています。1つは脱水。夏になると汗をかくので、体は脱水状態になって、自律神経に悪影響を与えます。2つ目は夏の間感じている汗や湿度の不快感。人間はちょっとした不快感がストレスになり、

自律神経のバランスに響くことがあります。3つ目は激しい温度差です。エアコンの利いた室内と外気温の差が自律神経に大きなインパクトを与えます。

こうした自律神経の乱れに、胃腸が絡んできます。暑いと体表近くを流れる血液が増えるぶん、胃腸の血流量が減ると言われます。また、大量に汗をかくと体内の塩分が不足して胃酸も減るのだから。こうして消化機能が落ちていくところに、冷たい水やビールをがぶ飲みすると、胃腸のはたらきが鈍くなります。

そこで、おすすめしたいのが、へそヒーリングです。へそ周辺をほぐし、腸に刺激を与えます。腹部の血流をスムーズにして、胃腸の働きを活性化させます。

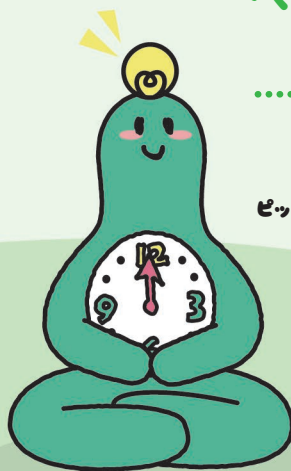
暑い夏こそ、腸内環境を整え、体の余分な老廃物や毒素をしっかりと取り除きたいところ。へそヒーリングは熱帯夜で寝不足気味の人にもおすすめです。寝る前にやると、体の緊張がほぐれて寝つきがよくなり、翌朝すっきり目覚められるでしょう。

このほか、夏バテ予防には食生活も大切です。年齢を重ねると、気候の変化に体が順応しにくくなるとされます。規則正しい生活を送り、野菜を中心にビタミンやミネラルを含ん

だバランスのいい食事を心がけましょう。「たくさん食べる」ことよりも、「バランスのとれた食事を、ゆつくりよく噛んで食べる」ことが、体力・腸力の向上につながります。

へそヒーリングを
やってみよう！

ピッカーマン



ストレッチ



Point

時間は1〜3分。短い時間で1日に数回行うほうが効果的です。

- 1 おへそやおへその周りをゆつくり押します。
- 2 肩の力を抜き、リズムカルにおへそを押します。
- 3 押しながら口または鼻から息を吐き出します。

線香花火の一生

伊作・もんこ



なつの夜

牡丹

移ろう火花に

松葉

柳

身をかさね

散り菊

字あまり!



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

京都市 東山区

京都三条 竹松

「竹のことならなんでも揃う」をコンセプトとし幅広い品揃えをしております。



☎ 075-751-2444

🏠 京都市東山区三条通大橋東入3-39



地球市民特典

5%割引

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



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!



Instagramで
フォトコンテスト開催中!



ハートやコメント
お待ちしております!

限界を超える

選択すれば成し遂げられます。
考えや観念で「できない」と思わずに
挑戦してみましょう。

準備が足りない、状況が整っていないとして
できないのではありません。
やってみないから、できないだけです。
決心すれば、方法はいくらでもあります。

既存の情報に惑わされないでください。
情報は情報に過ぎません。
自分が体験して得られたことが本物です。

あなたの選択と挑戦を応援しています。

一指 李承憲