

ダイバーシティという言葉をよく耳にするようになりました。ダイバーシティとは、英語で「多様性」を意味します。性別、年齢、国籍などの枠を超

え、異なる価値観や発想を互いに尊重し合い、創造力を生み出そうという考え方です。

ダイバーシティ促進活動は

1960年代の米国民権運動から始まったと言われます。多民族社会の米国では、人種、性別、宗教などを理由とする雇用差別が禁止される

# ダイバーシティと コスモポリタン



など、国家的な取り組みが進み、ビジネス面でも企業が導入。有力企業のホームページには、その会社がどうダイバーシティに取り組んでいるかを説明するページが設けられています。

日本でも21世紀になって、大企業の人事管理部門が取り組むようになり、専門部署を立ち上げる動きが出ました。また、2005年施行の「次世代育成支援対策推進法」に基づき、子育て支援に積極的な企業に「くるみん」と呼

ばれる認定マークを付与するなど、行政も後押ししています。

日本の場合、ダイバーシティが求められる経済的な事情として、少子高齢化が挙げられています。労働力の減少が始まり、育児や介護の問題を抱えた労働者や、高齢者などを活用しなければ、企業活動ができなくなるからです。また、消費者のニーズが多様化する中、人材が多様な企業も多様な戦略が立てられる、という指摘もあります。



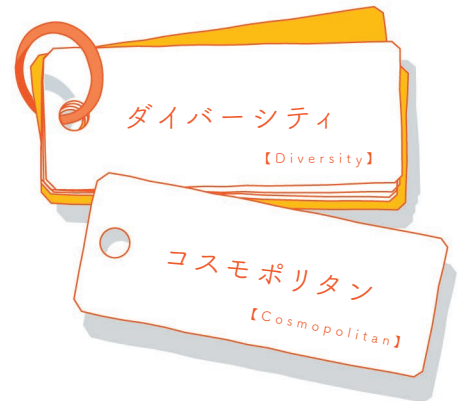
量の拡大を求めた高度成長期は、組織の同質性が効率化を追求する上で有利でしたが、今は質が高く個性的な商品やサービスが求められる時代です。多様な人材がいる組織が、そうした商品をつくる創造性を発揮できる、ということなのです。

とはいえ、大企業や役所に任せているのは、真のダイバーシティの実現は難しいでしょう。より身近なコミュニケーションにおいて、個々人の違いを個性としてとらえ、一人ひとりが生き生きと暮らし、地域社会に貢献できる。そんなダイナミックな社会が望まれます。

身近なところでダイバーシティが進めば、世界的にコスモポリタンが増えていくはずですが、コスモポリタンとは、国籍などにはこだわらず、全世界を自国と考え、行動する人です。いわば「地球人」「世界人」です。

コスモポリタンの育成という点、どうしても語学力や海外での仕事の経験が重視されがちですが、コスモポリタンの本質は、異なった人種、文化、価値観と向き合い、共存を図れることです。語学に堪能でなくても、あるいは素朴で口べたでも、心を開いて本音で意思疎通ができれば、立派なコスモポリタンになれます。

身近なところでダイバーシティが進めば、世界的にコスモポリタンが増えていくはずですが、コスモポリタンとは、国籍などにはこだわらず、全世界を自国と考え、行動する人です。いわば「地球人」「世界人」です。



そもそもダイバーシティの概念は、生物学のエコシステム（生態系）に由来すると言われます。地球は多様性の宝庫です。アムールバヤバクテリアといった微生物から、魚や動物や植物まで、141万種の生物種が存在することで、地球全体のエコシステムが持続的かつ安定的になっています。

「私は地球市民だ」という自覚をもったコスモポリタンは、これまで自分のアイデンティティを形成してきた民族、宗教、思想、文化の限界を乗り越えることができます。それは、地球に生きる者としての本来の姿に戻ることであります。



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

イシュー  
**ECOは**  
**5つの分野の**  
**地球市民活動を**  
**展開しています**

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

# 天門瞑想

## リラックス&気力充電で秋バテ対策

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑いいため引き続き注意が必要です。とりわけ猛暑だった今夏は、心も体も疲れ気味。涼しくなり始めたころに夏バテならぬ秋バテになる恐れがあります。今から、健康管理の再点検をしましょう。

今年の8月は、多くの地域で、気温が人の体温を何度も上回ることはありません。このような事態は、多くの日本人にとって、あまり経験したことがないことです。

戦後の日本で、労働衛生学の

専門家として「夏バテ研究」をリードした故・三浦豊彦氏(労働科学研究所・元名誉研究員)は、猛暑が体を与える影響について、いち早く警鐘を鳴らした人として知られています。

三浦氏は、健康な日本人男性を対象に、さまざまな気温、湿度の条件下でいすに腰かけてもらい、体温がどう変化するかを観察しました。その結果、気温40度、湿度70〜80%の場合だと、裸でも37度の体温が2時間で39度以上になりました。気温38度、薄着という条件では、37度の体温が90分で38.2度まで上昇しました。

本来、人体は暑くなると、汗をかいて呼吸が速くなると体温の上昇を抑えようとします。しかし、気温が40度近くになると、この「体温調節」の機能が十分に効かなくなるということです。

三浦氏はこのほか、日本人の汗腺は熱帯の人より約2割少ないという研究結果を発表しています。つまり日本人の多くは、熱帯のような気候に容易に対応できる体質ではない、ということが示唆されたのです。

21世紀になって、地球温暖化の傾向がさらに顕著になり、日本の夏は厳しさを増しています。健康で過ごすためには、工夫や知恵が必要になります。

東洋医学では、昔から季節や気候が健康に影響を及ぼすことが重視されてきました。高温多湿の日本の夏は、東洋医学でいう「湿熱の季節」。この湿熱を多く受けると寝苦しく、気が滅入り、胃腸の活動が弱まり、消化不良を起すと言われています。

ブレイン瞑想の一種である「天門瞑想」には、暑さを乗り切るための東洋の知恵が生かされています。天門瞑想とは、頭の上に、本などの物を乗せて行う瞑想。「天門」は、頭頂部にある気

エネルギーの通路のことです。

頭頂部に物を乗せると、乗せた物に意識が集中し、考えや感情から簡単に抜け出せるようになります。また、頭頂部は脳と近いので、ここに重みのある物に乗せるとすぐに脳に感覚刺激が伝わり、様々な変化が起こります。呼吸が深まり、心が楽になってリラックスできます。

天門から入ってきたエネルギーが体の中を下がっていく、下腹の丹田にたまるのをイメージしましょう。すると、下腹が温かくなり、エネルギーが充電されて気力が回復するのが感じられます。暑さで疲れた心と体も、リフレッシュしやすくなります。

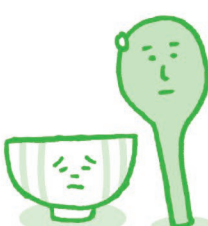
### 天門瞑想をやってみよう!

- 1 背すじを伸ばして座ります。
- 2 少し重みがあつて落としても割れない物を頭頂部に乗せます。
- 3 手はひざの上に置きます。
- 4 この姿勢を維持しながら目を閉じ、しばらく瞑想します。
- 5 頭に乗せていた物を下ろし、深呼吸します。



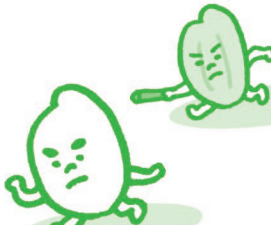
おこめ


作・もんこ



気候変動による  
米の減収予測が  
報告されています

品質低下リスクに  
備えた改良研究も  
進んでいるとか





今年も  
新米の季節

美味しいお米が  
いつまでも食べられま  
すね



# 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

東京都 中野区

### Lampada らんぱだ



Lampada

照明メーカー「新洋電気」直営のあかり中心のインテリアショップです。オリジナルの和風照明をはじめ、輸入照明など個性あふれる照明約300点を展示販売しています。手仕事を大切にしたいという思いからフェアトレードの雑貨、ファッションや世界各国のインテリア小物など毎日を心地よく楽しくしてくれるモノをいろいろ揃えています。




☎ 03-5343-5053

🌐 <http://www.lampada.co.jp/>

🏠 東京都中野区新井1-43-7

地球市民特典

フェアトレードの手すき紙カード  
オーガニックコーヒードリッパーパック

プレゼント

## 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!

### 弘益

弘益は、美しい詩、謙虚さだ。  
弘益は、無限の芸術、悟りだ。  
弘益は、愛、信頼、感謝。  
弘益は、責任感、忍耐、許し。  
弘益は、健康、幸せ、平和の人生だ。  
弘益は、計画、設計、祈り、創造であり  
無限の自由のための終わりなき挑戦だ。  
弘益は脳力だ。

解冤相生 弘益人間  
地球経営 人類平和

一指 李承憲