

自然環境



ECCOの取り組み

# 持続可能な

# 共生社会を広げよう

あなたが変われば世界が変わる



江戸時代に描かれた景観画「江戸一目図屏風」。そこに見る江戸の町は、緑豊かで水もたくさんあります。原野を緑の町に作り変えていった江戸人の知恵が映し出されています。江戸は自然と調和しながら発展しました。いま私たちがめぐる桜の木にも、江戸時代に植えられたものがたくさんあります。

江戸時代のころは、木のリサイクルが徹底されていました。



## 自然との共生

日本では昔から、自然との「共生」の精神が大事にされ

美しい紙はすき返して再利用する。お習字の紙も、真っ黒になるまで使い込む。長屋暮らしで言うと、12軒の長屋から出るゴミが、今の一軒分のゴミ箱一つで間に合うくらいだったとも言われています。

できました。とくに「木」や「森」に対する敬意は相当のものでした。例えば、げた、船、家など生活用品の多くを木で作ってきました。まきなどのエネルギー源、文化を支えてきた和紙や墨も木で作ったものです。

「木は命あるもの」と考えられていました。木曾の山の歌には、木を「切り殺す」と歌ったものが伝えられていたそうです。木を殺さなければ生きていけない、という心の

痛みを自覚したうえで、そのおかげで暮らしの文化が成り立っている、という葛藤や感謝を抱いていたのです。樹木の伐採は、豚や牛と同じように、木を「殺生」することになるという意識がありました。

もともと森という場所は、いくつもの村の人たちが共同でたきぎを拾ったりする、みんなの財産でした。それが、近代化に伴って、次第に人の暮らしが森から離れてきました。

森は共生の思想そのものです。森には小動物もいけば花も咲きます。異なる命が集まっている所です。森の共生システムの中心に社会秩序の原点が見えます。

人間の体の中にも微生物がたくさんいて、折り合いをつけて生きています。現代人はともすれば微生物を追い出し、無菌室の中で暮らした方が心地よいと考えがちです。でも、実はそれは息苦しい世界です。

### 壊れゆく地球

いま世界では木や森が失われ、砂漠化が急速に進んでいます。国連環境計画(UNEP)によると、地球の陸地の約4分の1に相当する36億ヘクタールが砂漠化の影響を受けているそうです。日本の国土面積の約95倍に相当する面積です。

さらに、人間の便利さのためにできたプラスチックやゴミが天と地と海を覆っています。数十年後には、海は魚よりプラスチックのほうが多くなるといいます。このまま行けば、数年以内に100万種の生物が地球からなくなるそうです。

砂漠化、海洋汚染、温暖化などの環境問題を改善するためには、昔の人が持っていたような、自然に対する感謝の心を取り戻さなければなりません。

### 地球市民が 選択すべきこと

現代の人間には、あたかも地球を人間の所有物にしていくような思い上がりがあるのではないのでしょうか。本当は、逆に私たちの方が地球に生かされているのです。私たちの暮らしが地球に害を与えているのであれば、私たちの方が排除されなければならぬ立場にいます。

私たちがとるべき選択は「共生」です。個人の利便性よりも共生を最優先にしましょう。地球上に他と完全に隔たつて存在している生命はありません。すべてはつながっています。すべての生命体、そして地球が私とつながっていると感じられる人、大切に思える人が地球市民です。そんな思いを太陽のように明るく輝かせ、健康、幸せ、平和を自ら創造しましょう。



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



瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN! FUN! FUN!



HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
ヘソヒーリング



クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



地球気功  
ブレインアート  
コンサート



ストレッチとピッカーマンと一緒に♪  
 1時間に1分運動しよう  
**地球市民1分運動**

今月のおすすめ  
**がに股スクワット**

やりたことができる  
 体力をつけよう

寒い冬は、運動するのがおっくうになりがちですね。でも、筋肉というものは、鍛えないと衰えが進み、思わぬ不調やケガにつながることもあります。2月は特に運動量が減りがちです。体力と相談しながら、意識的に運動する時間をつくりましょう。

運動不足は、免疫力低下の原因のひとつです。人間はもともと、じっとしているようにはできていません。体の立場から見れば、同じ場所で長い時間、動かず

にじっとしているのはとても不自然なことなのです。活発に動いてこそ生命体です。動けば、全身に血液を送る心臓が力強く拍動し、循環器系などの体の機能が正常に働きます。

ブレイン体操の「がに股スクワット」は、自宅でも気軽にできます。太ももの前部分にある「大腿四頭筋」などが鍛えられます。太ももの筋肉を鍛える運動は、ひざを守るうえで有効だと言われています。

体の中で普段から意識してケアしたい箇所の一つが、ひざです。中高年になると、ひざの痛みを訴える人が増えます。「正座した時や階段を降りる時などに、ひざに痛みを感じる」という声がよく聞かれます。ひざの関節のクッションの役割を果たしている軟骨が加齢とともにすり減るのが関係している場合が多いといえます。

筋力をつけるということは、いわば自前でサポーターを作り上げるということですが、とくにこの大腿四頭筋はひざを守る大事なサポーターです。

ただ、すでに痛みがある方は、ひざに大きな衝撃を与えるような激しい運動よりも、ブルなどで体を動かすほうが望ましいとされます。今はまだ大丈夫という方は、少しでも若いうちから筋肉をつけておきましょう。

また、大腿四頭筋は体の中で一番大きな筋肉です。大きいため、カロリー消費の効果を得られやすいです。基礎代謝もアップします。血行

もよくなり、冷え体質の改善にもつながります。太ももの筋肉が強くなれば、おなかに力を入れやすくなります。

行動を通じて、よくない習慣を変えることができます。いい本を読んだり、いい話を聞けば、すぐに素晴らしい人になるわけではありません。行

動して体験した情報が体の奥深くに刻まれたときに、脳の情報が変わり、自分自身が変化していきます。

いくつになっても自分のやりたいことができる体力があるのが理想ですね。ブレイン体操で思い通りの人生を手に入れましょう。

**がに股スクワットを  
やってみよう!**



**1** 手を腰にあて、足は肩幅に広げ、つま先を外側に向けて立つ。

**2** ゆっくり息を吸いながらひざを曲げ、息を吐きながら立ち上がる。12回繰り返す。

(回数は各自の体の状態に合わせて調節してください)



## 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** 奈良県香芝市 **ふたかみ事業所**

障がいをお持ちの方が、それぞれの得意を生かしながら軽作業などを行っています。地元のボランティアさんと協力し地域のイベントにも参加しています。




**地球市民特典**

**わっかたわし 1つ  
プレゼント!**

(数量限定)

☎ 0745-27-3727  
📍 奈良県香芝市今泉 612-3



## 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!



フォトコンテストの結果発表を要チェック!



ハートやコメントお待ちしております!

### 地球と自然を思いつつ

自然は私たちにいつも無限の愛と祝福のエネルギーを送ってくれています。

私たちがこのような自然と共生している自然の一部です。

人間と自然が共生している地球に祝福のエネルギーを送ります。

私たちにいつも資源を供給してくれている地球と自然を思う一日になりますように。

一指 李承憲

