教育

ECOの取り組み

主体的・創造的に生きる力を育もう

日本の教育は、「知育偏重」からの脱却が課題になっています。知識を詰め込むのでなく、社会を生き抜く力を育てよう、という動きが強まっています。

中でも期待されているのは「体験活動」です。文部科学省は、自然教室や臨海学校のような体験活動によって、豊かな人間性を育み、自ら学び、自ら考える力を伸ばすことを推奨しています。

体験活動をしていく中で、自分自身とも対話する体験をすることになります。人間も自然の一部です。自分自身の体を感じ、生命を感じることにより生きる力が育ち、思い通りにならない状況に直面したときにも対応できる力がついていきます。

何事も学ばないと不安？

私たちは学ぶことに慣れています。学んだ通りにしなければ、不安で、罪悪感をおぼえることがあります。

現代の暮らしは、いつも「学ぶ」ことが要求されます。パソコンやスマホの操作方法を知らなければ、社会生活もままならない。銀行や地下鉄を利用するときも、ある程度の知識が求められます。

かつて誰もが気兼ねなく楽しんでいた「歌う」「踊る」といった娯楽についても、あえて専門家から学ぶ必要があると考える人が増えています。

生きる術は、自然に身についている

でも、私たちの生命維持に必要な行為は、変わることなくシンプルです。呼吸をしたり、水を飲んだりするために、わざわざ学ぶ必要はありません。生命と直結している心拍、血圧、体温調整といった機能は、私たちが気にしなくても勝手に働いてくれます。

息を吸いながら体に感謝し、息を吐き出しながら天に感謝すると、息は自然に深く軽くなります。そんな呼吸を続けるうちに息をしているという意識がなくなってしまいます。この自然な状態が、創造性の源泉です。創造性を引き出すために、学ぶ必要はありません。

生命のリズムに共鳴する

まずは、息をし、食べて、寝るように、簡単でベーシックなことから始めてみましょう。学ぶのをやめて生命のリズムに耳を傾け、自分の内側を観察してみましょう。どんな風に息をしているのか、心臓がどんな風に動いているのか、感じられますか？まったく気にとめなくても休みなく動いている生命に感謝し、生命のリズムに共鳴してみましょう。

創造的な人生の始まり

学びは何かを決定するときに必要なのではなく、自分が決めたことをやり遂げるために必要なのです。よくわからない、学んでいないというのを口実にして、本当に大事なことを先延ばしにしていませんか？学ばなければならないという考えから自由になるとき、自分が本当に願うことを選択でき、創造的で主体的に社会を生き抜く力が育っていきます。

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
へそヒーリング

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

ECO（イーシーオー）は
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています

Action

ストレッピ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
丹田たたき

春こそ「腸」からデトックス

春は、冬の間に体にためこんだ毒素を排出する「デトックス」の季節です。一方で、異動や進学などでストレスを抱えやすくもなります。春の恒例である歓迎会や花見も今年は中止となったりして、「春なのになんだかスッキリ感がない」という人も多いかもしれませんね。今こそ腸を活性化して、健やかに春を過ごしましょう。

目覚めの春

厳しい冬の眠りから目を覚まして、植物は芽を出し、動物が活動を始める春！この季節は、私たちの体内でも臓器が活発に動き出し、デトックスをしやすい時季です。その一方で、「解毒」の役割を担う肝臓などにも負担が掛かりがちです。花粉症やアトピー性皮膚炎といったトラブルは、肝臓の働き（肝機能）が低下することも関係しているといいます。

日本では昔から、春になるとセリやフキノトウ、ヨモギ、タンポポの葉など、ほろ苦い野草を食べる習慣があります。これは、冬に眠っていた体を活性化させるためです。実はこの苦みには、強肝作用があるとされます。解毒機能を促すことができるのです。先人の貴重な知恵の一つといえるでしょう。

ストレスがたまりやすい

とはいえ、現代人にとって春はストレスを抱えやすい季節になっています。就職や異動、進学など、4月から新たなスタートを切り、その生活の変化で疲労がたまる「五月病」の季節が控えています。さらに、研修を終えた新入社員がなることが多いという「六月病」も問題になっています。体だけでなく、心のデトックスも必要です。

デトックスのカギを握るのが、腸です。腸は、私たちの免疫システムの中心となる臓器。細菌やウイルスなど害のあるものを排除するという働きがあり、全体の6割以上の免疫細胞が腸内に集まっているとされます。腸内環境のバランスが整っていれば、腸の免疫機能が高くなり、ウイルスや細菌などを撃退しやすくなります。

腸のガスを取り除く

そこでオススメなのが、丹田たたきです。下腹部に位置する丹田を活性化して腹部の温度が上がることにより血行がよくなり、腸が元気になります。さらに、お腹の内側のインナーマッスルを刺激して、便を出す力も高めていきます。

肉の食べ過ぎやよくない食習慣により、食べたものが完全に排泄されず腸に停滞すると、便秘になったりしてガスが発生します。このようなガスが頭痛や肌荒れを起こし、内臓機能の活動を低下させ、老化を促進します。丹田たたきは、このようなガスを取り除き、腸の働きを本来の状態に戻すのに役立ちます。さらに、丹田にエネルギーが蓄積され、自信がわいてきます。

丹田たたきをやってみよう！

1. 足を肩幅に開いて立つ。
2. ひざを軽く曲げ、こぶしを軽く握って左右交互に下腹を叩く。肩、首、腕をリラックスさせ、下腹に少し力を入れて行う。

※叩く強さはご自身に合わせて調節してください
少ない回数から始めて徐々に増やしていきましょう

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

奈良県 生駒市

わくわく製作所

笑顔の配達屋さん クラウンピエコロ

出会った瞬間、夢の世界♡
わくわくとドキドキをあなたにお届け♪ピエコロと楽しい想い出をつくろう！パフォーマンスで楽しい空間を作ります。

会場にぎやかしからステージショーまで笑顔の空間を演出します。バルーンアート、パントマイム、マジック、読み聞かせ、ジャグリング。その空間に合わせてshowをお届けします。

☎ 080-9604-6151
✉ piekorokororin@gmail.com

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います！

未来教育のカギ「脳」

教育とは人間の潜在能力を開発して
人間の価値を高めるものです。
人間にとって教育とは
自己価値を見いだして創造するもの
つまり「変化と成長」を意味します。

潜在能力を開発して
人間の価値を向上させるカギは
「脳」にあります。
脳を活用して弘益できる
良い脳をつくる教育
それが「脳教育」です。

オンラインによりグローバル化が
広がった地球村時代に
脳教育は地球と人類社会に
貢献できる教育です。

一指 李承憲