

人間性回復



ECCOの取り組み

# 光明ライフのための 5つの心得



自分の意識が輝いていると、周りの人たちと良い関係が築けます。明るい意識がお互いに伝わり、健康や幸せといったプラスの輪がだんだんと広がっていきます。これが、いわゆる「共生」の力です。共生の波は地域・社会へと届き、やがて地球へと拡大します。この一連の波動の始まりは、まず自分自身の明るい意識です。いつも太陽のように輝く意識を「光明」といいます。



光明ライフを身につけるための5つの心得Vを紹介いたします。



朝起きたら、まず明るく笑いましょう。「光明、共生」と言いながら満面の笑みを浮かべます。目を大きく開いて、口を大きく

開けて、大笑いしていいです。今日という1日がまた自分に与えられた。そのことに感謝しながら、ニッコリと1日をスタートします。

心は顔によって開きます。表情が変われば、内側も自然と変わります。すると、脳が開いて、頭のてっぺんにある「百会」のツボから明るいエネルギーが入ってきます。それが全身に広がっていきます。



エネルギーに乗って踊りましょう。上手に踊る必要はありません。心のおもむくままに体を動かします。悲しいときもうれしいときも、気分がいいときも悪いときも、ダンスで自分を表現しましょう。胸の中にあるネガティブな記憶がすっと消えていきます。意識が循環して、創造が起ります。

ダンスで自分を表現することで体と心が自由になります。自由になれば、それだけエネルギーが満たされ、光明が起ります。

好きな音楽をかけて、または自分で歌いながら、楽しく踊りましょう。

1日1回、ダンスをします。

**2** 1日1回、光明ダンス

1日10分、体を鍛えて筋力を育て、「光明ボディ」になりましょう。

**3** 1日10分、筋力をつけて光明ボディになる

自分の目標やビジョンを達成するためには、健康な肉体が必要です。人間性を回復する力も、体力から湧き出てきます。

トレーニングで筋力をつけ、体温を上げて、免疫力と自然治癒力を高めます。自分でメニューやルーティンを決め、毎日やり遂げましょう。たった1日10分でいいのです。

**4** 光明ハンドで愛を伝える

私たちの手からは、いつもエネルギーが出ていきます。このエネルギーを使って、まわりの人たちを癒やしましょう。

肩をもんであげたり、マッサージしたり。家族や友人など、大切な人全員にあなたの愛を伝えましょう。

えましよう。真心を込めて相手を癒やそうとすることで、その手は光明ハンドになります。

1日1回、私がどう変わればいいのか、誰かに尋ねましょう。

**5** 1日1人から光明フィードバックをもらおう

「直したほうがいいと思うことはありますか？」

「私に願うことはありませんか？」

そんな質問をしてみるのです。

慣れるまでは勇気がいる行為です。でもその勇気を出したとき、貴重なフィードバックが得られます。愛情をもって真摯に尋ねれば、何らかの生産的な提言を受けることができます。優れたアイデアが浮かんでくるでしょう。そのとき光明が起ります。

相手の話にしっかりと耳を傾けましょう。その人を一生懸命に応援していきましょう。それによって共生の力が育ちます。共生は疎通から始まります。



**地球市民ムーブメント**

以上の5つの心得Vを実践して、いつも明るい意識でいられるようにしましょう。個人が健康・幸せになり、意識が変化していくことで、周りの人が変わり、社会が変わり、地球が変わる。それが、地球を救う地球市民ムーブメントです。

今こそ、世界には光明が必要です。地球環境を壊したのは人間で、それを回復できるのも人間です。新しい共生の時代へ、一緒に歩み出しましょう。

イシューオー 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** (Icon: Two hearts) 瞑想、呼吸、ホメホメ FUN! FUN! FUN!
- 健康** (Icon: Two people) 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** (Icon: Plant) クリーンアップ、災害支援、ライトダウン
- 教育** (Icon: Lightbulb) 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** (Icon: Music notes) 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分運動しよう  
**地球市民1分運動**

今月のおすすめ

# つま先たたき

## ぐっすり眠って ストレスも解消

新緑の季節には無気力、無関心、無感動を感じる人が多くなるといわれています。とりわけ5月の連休明けになると、メンタル面の変化を訴える人が増えます。いわゆる「5月病」です。ゴールデンウィーク明けの心の変調は、ふだんストレスにさらされている人ならどなたにでも起こりえます。ストレスをためすぎているのか、一度、ご自身を見つめてみましょう。



5月病というと、新しい生活をスタートさせて間もない新入社員・新入生のフレッシュイメージが強いです。期待に胸膨らませて臨んだ新年度。それが1か月過ぎたころ、仕事や環境への適応の疲れに加えて、仕事や学業で自分が期待していた内容と現実のギャップに悩む人が出てきます。そんな心の葛藤で気分が落ち込みやすくなります。

でも、こうした心の変調は、年度がわりに環境の変化がなかった人でも経験しやすいです。

い症状です。春から夏へと近づくにつれて社会全般が急に活動的になり、気候もめまぐるしく変わるため、ストレスを感じやすく、ホルモンや自律神経のバランスが崩れやすいせいなのかもしれません。特にきちょうめん、まじめ、責任感が強い、自己向上心が強いといった性格の人が抱えやすいトラブルとも言われます。

こうした負の症状を防ぐには、何よりも「ストレスをためない」ことが大切です。ストレスをゼロにするのは無理かもしれませんが、ストレスをそのまま溜め込まず、その都度、解消していきましょう。

そこで、おすすめなのが「つま先たたき」です。両足のかかとをそろえた状態で、つま先どうしをコンコンとぶつける、といういたって簡単な動作です。あおむけに寝るか床に脚を伸ばして座り、つま先を両側に開いたり、閉じたりします。足首だけ動かすのではなく、脚全体を根元（つまり股関節）から回すのがコツです。

現代人は、気エネルギーの流れが滞りやすいです。とりわけ下半身に停滞しがちです。つま先たたきで下半身を刺激すると、頭にたまっていたエネ

ルギーが下のほうに流れます。それによって、ストレス状態に陥っていた心と体が解放され、リフレッシュされます。ぐっすり眠りやすくなります。

### つま先たたきを やってみよう!

.....



- ① 仰向けになり、足をそろえる
- ② かかと同士をつけた状態で、脚全体を動かし、つま先を叩きあう
- ③ 100回からはじめて、だんだん増やしていく

※寝る前に布団の上で行って、そのまま寝るのもおすすめです

**Dancing**  
イ作・もんこ

そんな日こそ



元気がでない…



おしりを上げて

踊ってみれば





太陽みたいに

こころ  
晴水ばえ

**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**

**静岡県静岡市 一般社団法人みのり**  
(こねこの一と保育園)

その子らしさと共にあゆむを理念に、  
自分の思いをすなおに表現できる子、  
明るくのびのび感性豊かな子ども、  
心身共に健康な子ども、  
生きていく力のある、自己肯定感のある人に  
育ってほしいと思っています。



静岡市認可小規模保育園施設 一般社団法人みのり  
**こねこの一と保育園**  
その子らしさと共に歩む

☎ 054-368-6383  
🏠 静岡市清水区 北脇新田272番地



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!

光明ライフ



毎日、光明ライフを実践しながら人生を光明で満たしましょう。光明ライフが共生ライフです。

共生を優先すれば過去の情報や利己心、被害者意識から抜け出せます。自分に勝てる力と知恵が得られます。

共生の力を体験しあなたのいる場所で周りの人と一緒に光明に満ちた日々を送りましょう。

一指 李承憲