

人間性回復



ECCOの取り組み

# 真のセルフケア

## 自分を愛することが 地球愛の原動力



# 月刊 Earth Citizens 地球市民



2021  
6月号

ときどき自分がつまらない存在に思えたりすることはありませんか。そんなとき、大事になるのが「Love myself」です。自分を愛し、いたわる、「Love myself」は、健康、幸せ、平和といったかけがえのない価値を実現するための原動力になります。

自分だけの  
尊い輝き

商業広告やマスメディア、SNS等によって提示される

「幸せ像」「リア充像」は、どこか画一的なものになりがちです。体がスリムで、高学歴で経済力があって、素敵なパートナーに恵まれていて……。そんな拘り定規なイメージが崇められ、一人ひとりの自分らしさが軽視されがちです。

でも、それぞれの個人が持つ輝き方は千差万別であり、その尊さは無限です。人はだれでも、生まれ持った良いエネルギーや才能、力を内在化させています。その力を信じ、素直に受け入れる。それが、「love myself」です。自分自身を好き



になり、自尊心(セルフ・エスティーム)や自己肯定感を高める行為です。

体をいたわる

私たちの体には、調和とバランスを保つための様々な装置が備わっています。体温、血圧、血糖、心拍数などが高すぎたり低すぎたりしないように調節する恒常性維持機能、細菌やウイルスから私たちを守ってくれる免疫機能などがその例です。



何らかの形でバランスが崩れそうになったとき、体は私たちにサインを送ります。そのサインは、筋肉の緊張、疲労、だるさ、無気力など様々な形で現れます。これらのサインをキャッチし、体をケアしてあげる必要があります。

Love myselfの意識がなくなると、体から送られたサインを見逃してしまいます。また、忙しいことを理由に無視してしまったりします。首や肩がこっていても我慢して、一日中パソコンの前に座る。胃腸の働きが弱っているのに、暴飲暴食をする。自分への愛情がないと、体も心も粗末に扱うようになります。

「利己」が「利他」になる

自己愛というと、利己的な言葉に聞こえるかもしれませんが。しかし、食べ過ぎたら食事を減らし、栄養が足りなければ補い、疲れがたまっていたら休息や睡眠をとる——。そんな当たり前なことを実践する土台となるのは、ほかならぬ自己愛です。

人は皆、自らの利益を追求します。それ自体は悪いことではありません。大事なものは、利益の範囲です。自分の小さなエゴだけを考えるのは、狭い利己主義です。そして、自分だけにとどまらず、より大きな利益を実現しようとするのは、広い利己主義であり、利他と同じです。

自分自身を愛せれば、他の人も愛せます。自分をケアするのと同じように周りの人をケアできます。地球に対しても同様です。自分を本当に大事にできる人は、私と地球がひとつにながっていることが自覚でき、自然や環境を大切にできます。

自己犠牲よりセルフケア

これまで自分をないがしろにして、社会や組織の歯車になりきることやアイデンティティーを保ってきた人は少なくないと思います。20世紀型の競争社会では、自己犠牲こそが美德と信じ込んでしまいがちでした。

でも、自己犠牲ばかりでは、自分も周囲も明るさを保つことができません。忙しい日常でほんのひととき立ち止まり、自分にとってほんとうは何が大事なのか。何が自分にとって心地よいのか。体や心と向き合っただけを感じ研ぎ澄ませましょう。つい後回しにしてしまいがちな自分への愛着を回復しましょう。それが真のセルフケアの第一歩です。



自分を褒める



毎日、自分を褒めてあげましょう。褒めるのが難しいと感じるなら、それは自分に課しているハードルが高すぎるのかも知れません。あるがままの自分を無条件にOKと受け止めることが大切です。

人間はAI（人工知能）よりもはるかに優秀で、創造的です。自分の感覚を信じ、心身と対話をしながら、笑顔で楽しく過ごしましょう。そうすれば、心の穏やかさや活力をいつも得ることがができます。その活力を周りに波及させることで、やさしい社会の礎の一つになることができますでしょう。

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: 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分運動しよう  
**地球市民1分運動**

今月のおすすめ  
**腹筋して  
 手をたたく**

梅雨のたるさを  
 カラッと解消

本格的な梅雨シーズンの到来です。今年は多くの地域で記録的な早さの梅雨入りとなり、例年より長引く可能性があります。梅雨は気圧と湿度の関係で、体調を崩しがち。たるさや食欲不振を感じる人も多いです。プレイン体操「腹筋して手をたたく」で、ジメジメ期を爽やかに健康的に乗り切りましょう。



季節の変わり目になると、天候の悪さで体調を崩す人が増えますが、それは自律神経が乱れやすくなるからだとされます。自律神経には昼間や活動時に活発になる交感神経と、夜や安静時に活発になる副交感神経があります。これらの神経のバランスが乱れると、不調を招きます。

自律神経は、天候や気圧にも左右されます。梅雨時は低気圧になり、空気中の酸素が薄くなります。体はその薄い酸素に耐えられるように自然と「お休みモード」に入ります。

つまり副交感神経が過度に優位になる傾向があります。「リラックスしすぎ」の状態が続くのです。

また、梅雨時になると、不調や痛みを訴える人が多くなると言われています。その一因は湿度の上昇に伴い、体内に「ヒスタミン」という物質が出るからです。ヒスタミンは、私たちの痛みを増長させる作用があります。

梅雨には、食欲のなさを感じる人も多いです。湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排泄できずに、体内に溜まってしまいます。それが食欲減退をもたらします。夏バテへの第一歩です。

プレイン体操「腹筋して手をたたく」は、ペアになって向かい合い、腹筋をする体操です。起き上がったところで相手の人と手を叩きあいます。ひとりで行う場合は、顔の前で拍手します。クラップや拍手で意識を自覚めさせ、副交感神経の優位が続いていた体にスイッチを入れます。

また、誰かと一緒にすることで笑顔になり、「リラックスしすぎ」のモードから、適度なアクティブモードへと素早く切り替わります。

さらに、腹筋を鍛えることで、消化不良の改善も期待できます。雨続きによる運動不足も解消され、血行がよくなり、たまっていた老廃物が排出されやすくなります。

**腹筋して手をたたくをやってみよう!**

- 1 2人で向かい合い、ひざを曲げて座る
- 2 お互いの足を挟んで腹筋する
- 3 起き上がるたびに相手と手を叩きあう





## 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**

有限会社 義農の会  
福岡県北九州市  
**小規模作業所ドリーム2**

他者の障害を理解し、助け合い支え合いながら「のんびり・気をつけて」を合言葉に自己実現に向け共に成長してきました。仲間がそれぞれの個性を活かして活動しています。




障害者と共につったお野菜の販売もしています。セット(7~8品 ¥2000 北九州市内)で宅配しています。

☎ 090-3730-5195

🌐 <http://www.ginounokai.jp/>

📍 福岡県北九州市  
小倉北区井堀3-5-1

**地球市民特典**

お野菜の宅配時に  
**一品おまけ**

## 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!

### ブレインパワーを発揮しよう

あなたはなぜ地球に生まれてきたのでしょうか?  
あなたにはどんな価値がありますか?  
あなたの価値はあなたの脳が知っています。  
その価値をあなたが認識したときに脳がパワーを発揮します。  
人が判断した価値ではなく自分で価値を見だし無限の自己肯定感でブレインパワーを使いましょう。  
自分自身をほめて今日も喜びを創造しましょう。



一指 李承憲