自然環境

ECOの取り組み

環境問題は「危機感」から「行動」へ

熱波、豪雨などの異常気象が世界各地で相次いでいます。土砂崩れ、河川氾濫、大規模な山火事などの災害も増えています。これらは、地球温暖化が原因の一つと考えられています。私たちは、自分たちが受け継いだ地球をこれ以上悪化させることなく、将来の世代に引き渡せるのでしょうか。現在の危機的状況に気づくことは解決への第一歩ですが、事態は今や、気づいたというだけでは済まされません。個人であれ組織であれ、問題認識を行動（アクション）に移すときです。

国連の報告書

国連の気候変動に関する政府間パネル（ＩＰＣＣ）は８月、地球温暖化に関する報告書を公表しました。１７００年代半ばから１９００年ごろにかけて起こった「産業革命」の前の世界平均として算出した１８５０～１９００年の気温と比べ、２０１１～２０２０年は１・０９度上昇した、と報告しました。同時に、「極端な気象」の増加も指摘。「10年に１回」くらい起こっていた異常レベルの高温の発生頻度が、「10年に２・８回」に増えたといいます。報告書は、これらの気候変動が人間の影響でもたらされたことは「疑う余地がない」と断言しました。

地球規模の気候変動により、日本に住む私たちの生活と命も頻繁に脅かされるようになりました。２０１８年夏、梅雨前線や台風の影響で西日本を

中心に記録的な大雨が襲い、土砂災害と河川の氾濫が相次ぎました。2021年夏も、同じ地域に大量の雨を降らせる線状降水帯が発生し、九州に河川氾濫をもたらしました。

現代文明がもたらした「明暗」

現代文明が人間にもたらした技術には、多かれ少なかれ必ず明暗両面が存在してきました。19世紀の化学者ノーベルは、自分が発明したダイナマイトが戦争の兵器として使われたことに苦悩していたといいます。20世紀以降の現代の科学技術の進歩はさらに速くなり、地球とのあつれきが激しくなっています。

私たち現代人は技術の発展の恩恵を大きく受けていますが、同時に、発達したがゆえの深刻な問題も提起されています。たとえば、優れた安定性が長所とされたプラスチックは、その長所が裏目に出て、海洋汚染などの問題を引き起こしました。生活は豊かになったものの、エネルギー消費量は増大し人口が急増。人間の生存活動そのものが地球環境に負荷を与えています。

自分の体のように地球をケアする

人類の長年の活動により変わってしまった地球環境を元に戻していくのは、簡単ではありません。政府や企業だけでなく、一人ひとりの市民が自分のこととして考え、行動していくしかありません。

自分の健康を医者や薬、または保険が解決してくれるという考えを捨て、体と心をケアするライフスタイルを実践する必要があるのと同じように、私たち一人ひとりが地球をケアすべきです。環境政策の立案者が地球の健康問題を解決するだろうという考えを捨てなければなりません。私たち人間が地球を病ませたのであり、それを正すべきなのも私たちだということを肝に銘じましょう。

あるアメリカ先住民の長は、次のような言葉を残したとされます。「地球は人間のものではない。人間が地球のものなのである。地球上のすべての物は一つの家族を結ぶ血のように結ばれており、地球に何か問題が起これば、全ての生き物に問題が起こる」

国や宗教よりも、まず地球

国や宗教、理念がなくても私たちは生きられます。しかし、環境が病み、息ができず水を飲めず食べ物も食べられなければ、私たちは存在できません。自然が病めば人間も病みます。自然のエネルギーバランスが崩れて水と空気が循環できないと、人間のエネルギーバランスも維持できません。

日本の民間調査会社が国内の20～69歳の男女を対象に環境問題に関する危機意識を聞いたところ「強い危機感を感じている」「危機感を感じている」と答えた人は計73％に達しました。こうした「危機感」が、具体的な行動へと結びつくかどうか。そして、その行動が習慣・文化として定着するかどうかが、地球の将来を左右します。できることからアクションしていきましょう。

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

- **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

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

毛管運動

体を温め、秋の免疫力アップへ

やっと暑い夏を乗り切ったと思ったら、体調を崩した、という人は多いです。しのぎやすい気候なったのに、食欲がない、体がだるい、元気が出ない…。それはもしかしたら、冷えによる「秋バテ」かもしれません。毛管運動で体温を上げて、免疫力をアップしましょう。

秋なのに夏バテ！

残暑が落ち着く9月ごろになって、倦怠（けんたい）感や食欲不振など、夏バテのような症状を感じる人が、近年、増えているといいます。原因の一つとして考えられるのは、夏の間の体の冷えです。

夏の間、冷房がガンガンにきいた室内で一日中じっとしていたり、冷たいものをたくさん飲み食いしたりという日々を送っていると、自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果として、自律神経の働きである「体温調節」の機能が弱くなります。

エネルギーを使い果たして9月を迎える？

また、私たちの体は、春から夏にかけて、体内に蓄積したエネルギーを惜しみなく使う傾向があります。このため、夏の終わりごろは、エネルギーを使い果たした状態になります。秋になると寒い冬に備えてエネルギーや栄養を節約し、蓄積するようになります。その狭間になるのが、9月です。エネルギーが枯渇し、体が冷えやすくなります。

さらに秋は寒暖の差が大きくなる季節でもあります。急に冷えこむようになったかと思えば夏のような気温に戻ることがあります。朝晩は気温が低く涼しさや冷えを感じる一方で、昼になれば気温が上昇するなど、1日の間での変化も激しくなりがちです。この寒暖差も、自律神経を乱す原因の一つになります。

これからの寒い時季を健康に乗り切るうえでも、規則正しい生活と体操で免疫力をアップしていきましょう。

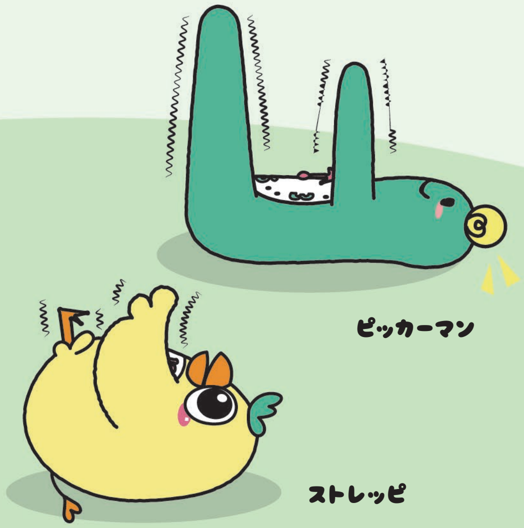
寝た状態で手足を振り、末端の血流をスムーズに

今月おすすめの「毛管運動」は、寝た状態で手足を振るだけのシンプルな体操です。

私たちの心臓から送り出された血液は、酸素や栄養分を体の隅々まで運んでくれます。そして、末端の毛細血管で不必要になった老廃物を受け取って心臓に戻ります。しかし、体の血流が悪いと、酸素や栄養分が行き渡らず、手足などに老廃物が蓄積されるようになります。この状態を放置すると、神経がさらに筋肉を緊張させ、よりいっそう血流が悪くなる悪循環を招くことになります。

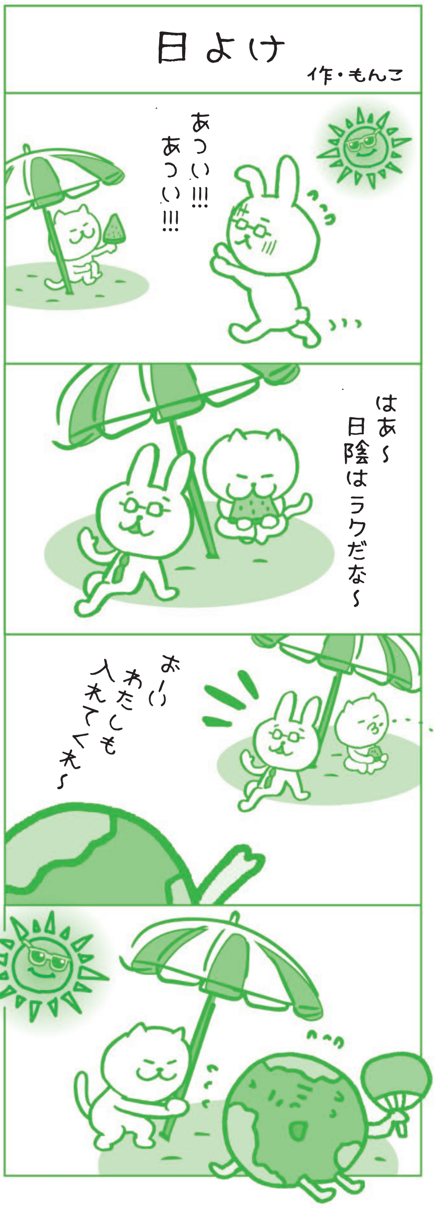
毛管運動を行うことで、手足の血流がスムーズになり、体の冷えが改善されます。

毛管運動をやってみよう！



1. 横になって腕と足を上げる。ひじとひざを伸ばした状態で手足を振る。
2. 1分間続け、少し休んでまた再開する。5回ほど繰り返す。

Point 無理はせず、体調に合わせて少しずつ時間を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

岡山県 倉敷市 ヨモギ(有)

手描、手織、その他オリジナルの手づくり商品です。
化学繊維はありません(cottom、麻、シルクです)

創作衣料 YOMoGi

岡山県倉敷市阿知2-12-19
086-434-3883
http://www.yomogi.com/

一般社団法人 Earth Citizens Organization

ECO 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!

Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中

インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

心豊かな人

今は
選択し、集中し、訓練すれば
なんでも創造できる
光明の時代です。

脳にライトをつけて
体と心をデザインするための
明確な目標を設定しましょう。

明確な哲学と夢があり
人を助けられる力があり
誰もが幸せになれる夢があるのが
心の豊かな人です。

一指 李承憲