

人間性回復



ECOの取り組み

感情を浄化して ウェルビーイングを 高めよう



なぜ人は、詩や短歌・俳句を詠むのでしょうか。動機の一つは、感情を浄化するためでしょう。人間は昔から、歌を詠むことで「つらい」「悲しい」「苦しい」といった感情と向き合い、その呪縛から自らを解放してきました。今でも感情を歌で表現することで「気持ちが軽くなる」という人は多いです。

日本人は四季の自然風景や心の状態を和歌に詠むことで、悲しみや痛みなどの負の感情を切り替えてきたといわれます。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2021
12月号

歌には心を浄化する、という役割があったのです。

自信喪失の時代

どんな人でも、なんらかの形で不安を抱きながら生きています。ましてや現代は超ストレス社会とも言われます。ストレスによって、怒りや悲しみといったネガティブな感情が増幅しやすい環境にあります。子どもたちからの受験競争、そして社会人になってからの経済的な競争の繰り返しによって自信が失われ、心の軸が揺らぎやすいという面もあります。

ストレスや自信喪失で負の感情にとらわれてしまったときは、いまの気持ちを書いてみたり、整理したりすることで、冷静になり、問題点が見えてきます。

瞑想で感情浄化

瞑想やブレイン体操も、感情をリセットするために効果的です。頭の中の情報に流されるのではなく、感情の持ち主としての主体性を取り返せば、柔軟で多面的な思考ができるようになります。感情が自分なのではありません。感情は自分でつくったものです。

ストレスやネガティブな感情をクリアにするプロセスを積み重ねていくことで、自己評価がどんどん高まり、豊かな自己肯定感が育まれるようになります。これが、日常でのストレス耐性を高めることにもつながります。





ストレスと 体の健康

心のストレスは、生活習慣病など体の健康と密接に関係しているといわれます。ストレスは、血中のアドレナリンを上昇させ、血圧も上昇、心拍数も増加します。体の防御・免疫機能を低下させ、ホルモン系、神経系、臓器系、すべての疾患につながるといわれています。

ライフサイクルに応じ、体の不快感が泣き叫びにつながる乳児期から、死への不安から

うつ病になる老年期まで、ストレスはさまざまです。離婚や昇進で、それまで身につけた適応力では対処できずに、メンタル面のトラブルに陥るケースも増えているといえます。

ストレスが緩和されると、白血球の数値が回復するという実験データがあります。ストレスを長続きさせず、適度に発散させることが大事です。同時に、ストレス耐性を身につけるために、まず自分にもストレスがあるという自覚を持つことも、現代人には大切だといわれます。

地球市民 としての行動

人間のウェルビーイングは、自然や地球環境とも密接な関係があります。緑がなくなると、文明も消えます。現代では人の多いところほど緑がなくなっていますが、それは人間が幸福の種を自ら奪っていることを意味します。

社会や地球をよくしよう、平和にしようという想いは、とても創造的で、人間本来の本能にも組み込まれているものでしょう。そんな想いに気づき、



行動にうつすことで、強い「つながり」を感じられるようになるはず。意識が目覚めると創造力がわき、自分や環境に合う方法を思いつきます。自分も周りの人も地球もウェルビーイングへと導いてくれることを実践していくのが地球市民ムーブメントです。



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

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**

Action

寒風の季節。家の内と外の温度差が大きくなります。暖かい部屋から木枯らしの吹く街へ出ていくと、血圧の上昇を招きます。体温を逃がさないように血管が縮み、奪われた熱を補おうと、心臓の動きが活発になるからです。高血圧気味の人が出発する際は防寒に十分に気をつけ、体を急に冷やさないことが大切になります。冬場こそ「全身たたき」で体を温めましょう。



ストレッチ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

全身たたき

寒さで縮こまった細胞が目覚め、ぽかぽかに

サイレント・キラー

血圧が高くなると、血管の内壁に傷がつき、そこにコレステロールや血の塊（血栓）がくっつき、血液の流れが悪くなり、ついにはストップすることもあります。脳卒中（脳出血、脳梗塞）、心臓病（狭心症、心筋梗塞）という致命的な病気はこの動脈硬化が原因で発症します。高血圧にはほとんど自覚症状がないことから、「サイレント・キラー」とも呼ばれます。

とくに冬場は要注意です。急激な寒さは血圧の上昇を招き

ます。夏に比べ汗をかきにくいことや、年末年始に会食の機会が多くなって塩分摂取量が増えやすいことも、血圧上昇の原因になります。入浴時などに急激な温度差で血圧が上下し健康障害が起こる「ヒートショック」にも注意が必要です。実際、高血圧の合併症としておこる脳卒中、心筋梗塞は、冬場に増加するといえます。

手足の末端まで全身を刺激

血圧を下げるには、食事や生活習慣を見直し、運動をすることが有効だとされます。運動としては、胸やふとももなど体の大きな筋肉に対する軽い筋力トレーニング、ストレッチング、ウォーキング、ヨガなどが推奨されています。もう一つ、今回おすすめしたいのが「全身たたき」です。

全身たたきは、細胞を目覚めさせるように、気持ちいいくらいに強さで自分の体を叩く健康法です。手足の末端まで全身をくまなく刺激します。

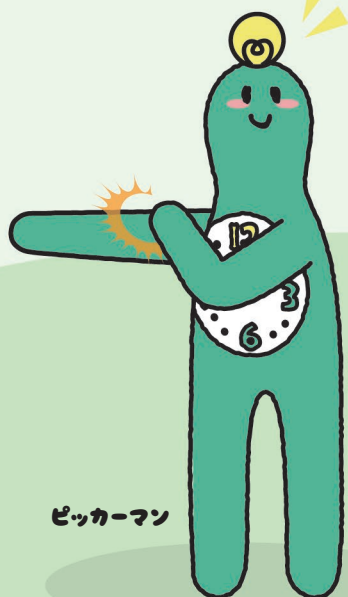
濁ったエネルギーを体内から放出

濁っているエネルギーを体内から放出し、エネルギーと血液の循環をスムーズにしていきます。呼吸が整えられ、心身がリラックスモードに切り替わります。血管の収縮が緩和されて拡張することで、血行が

よくなって体が温かくなつてきます。

高血圧の人は、心身の緊張をほぐし、リラックスすることが大事です。いきなり無理をして強度の高い運動に取り組むよりも、全身たたきのような負荷の少ない健康法からスタートするほうが安心でしょう。

全身たたきを
やってみよう！



ピッカーマン



ストレッチビ



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

ムロウジュ

無量樹 アジアン衣料小売店

エスニックグッズの店、アジアから
運ばれた特有の商品がズラリ！
ネイチャーカラーの衣料は色合いが
美しく、肌触りよく・・・

🏠 岡山県岡山市北区表町2-7-3

☎ 086-232-1327

🌐 [https://www.ekiten.jp/
shop_2185419/](https://www.ekiten.jp/shop_2185419/)

📷 [https://www.instagram.com/
murouju/?hl=ja](https://www.instagram.com/murouju/?hl=ja)

地球市民特典

お買い上げのお客様

10%OFF

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！



Youtubeライブ配信や
イベント情報など配信



インスタグラムでも、コラム
記事を読むことができます

感情を洗濯してGet Brightになろう

自分を愛する時間は
とても大切な時間です。

自分と親しくなりましょう。
自分の信頼を早く回復しましょう。

すると内面にある
感情洗濯機を使えます。
これが脳の浄化機能です。

感情を浄化するというのは
体のエネルギーを浄化することです。

感情の中でも
最高の価値がある感情が「愛」です。

愛を与え続けると
愛が育ってGet Brightになり、明るくなります。

エネルギーが明るくなると
健康・幸せ・平和になる可能性が高まります。

一指 李承憲