

自然環境



ECOの取り組み

「サステイナブル」 って何？



最近よく耳にする「サステイナブル」。本来は、「維持できる」「耐えうる」「持ちこたえられる」を意味する英語の形容詞です。

近年は、人類や地球にとって「持続可能な」ことを指す標語として浸透しています。

大量生産、大量消費、大量廃棄というスタイルを見直し、地球環境と調和した生活を送るためのキーワードになっています。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2022
3月号

「大量消費」や
「乱開発」の反対語

サステイナブルの考えは、20世紀の乱開発や経済至上主義の反省から生まれました。世界の知識人らが参加する「ローマ・クラブ」が1972年、このままでは地球が危機に陥ると警鐘を鳴らしたことが、起点の一つになったとされます。

1992年にブラジルで開かれた国連の「地球サミット」では、世界各国の共通理念として「持続可能(サステイナブル)な開発」が打ち出されました。それ以降、経済、政治、文化、教育などあらゆる分野で意識されるようになってきました。

しかし、社会の仕組みや人間の行動を抜本的に変えるには至っておらず、温暖化などの危機はさらに深まっています。



「もったいない」や
里山文化

サステイナブルという発想自体は、昔から私たちの習慣の中に存在していました。日本では、モノや食べ物を粗末にせず、自然と良い関係を保つという知恵が育てられてきました。「もったいない」という言葉も、そんな日本人の姿勢を示しています。

里山も日本に根付いてきたサステイナブル活動の一つです。里山とは、農山村の背後にある丘陵地。多くは、クヌギ、コナラなどを中心とする雑木林になっており、たきぎや炭、たい肥、家畜の飼料、建築材、生活用材を供給する農用林として利用されてきました。

人々は定期的に下草刈りや野焼きをし、里山を利用可能な状態に保ち続ける努力を繰り返してきました。それが、野生生物の保全に重要な役割を果たすことにもなったとされます。



打ち水、風鈴、
すだれ

また、日本には、夏の暑さをしのぐ打ち水や、風鈴で涼を感じる文化があります。これらは、今こそエコな視点から見直したい風習です。すだれも同様です。

こうしたサステイナブルな文化は、日本だけでなく海外にも様々な形で存在しています。しかし、私たち現代人は「利便性」「効率性」を追い求めるあまり、こうした伝統を忘れがちです。

人間関係や商売も

また日本では、人間関係や商売においても、短期的な考えや行動に走ることは、長い目でみたら賢くない、と説かれてきました。持続的な関係を持つことによって、信用を少しずつ積み上げていく。短期的には自分にとって損になるようなことでも、相手のためになることを辛抱強く続ける。それによって、最終的には大きなリターンが得られる——。

そうした長期的な視野は、今後のビジネスでもますます大事になるでしょう。そして私たちは、一人の消費者としても、価格や利便さだけにとらわれず、より長い目でサステイナブルな商品やサービスを選ぶことが求められています。

地球資源や環境をこのまま使い放題にしていると、次世代の子どもたちや孫たちの時代の地球はどんな状態になっているでしょうか。今こそ「もったいない」を実践すべきときです。

＜ 私たちができるサステイナブル行動の例 ＞

冷暖房の温度設定に
注意する



クールビズ
ウォームビズの推進



買い物にはマイバッグを持参
過剰包装も断る



ごみの分別徹底、生ゴミの
堆肥化などリサイクルの実践
たいひ



マイカー使用を控え
公共交通機関を利用



アイドリングストップなどの
エコドライブ



こまめに照明を
消すなど節電や節水



電化製品のコンセントを
こまめに抜き、待機電力の消費減



太陽光発電の
普及促進



サステイナブルな
商品を選ぶ



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



中国・唐代の詩人、孟浩然（もうこうねん）は「春眠暁を覚えず」とうたいました。「春の眠りは気持ちがよく、夜の明けたのも気がつかない」という意味だそうです。この詩の「春」は、現在の暦でいえば2、3月ごろだと考えられています。

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

わき腹 ストレッチ

わき腹のばして
＜春の安眠＞へ

日の出と
メラトニン

現代科学によれば、人の眠りを誘う物質は、脳の松果体から分泌されるホルモンのメラトニンだとされます。2、3月ごろといえば、まだ夜が長いです。メラトニンはまだ暗い朝方にも分泌されるため、遅くまで寝心地がいい、というのは事実だといえます。

これが4月になると夜が短くなり、夜明けが早くなります。メラトニンの分泌も早めに

とまってしまうため、本来であれば、朝早く目覚めることになります。

一方で、春は日に日に陽気があたかくなるため、夜は布団の中で気持ちよく眠れているはず。つまり、夜と朝（昼間）のメリハリがつけやすい時季となります。

ストレス、
気候、新生活……

ところが、現代人はそう簡単にはいきません。ストレスのせいか、夜の間に深い眠りに入らず、朝になっても、ボーっとしている、という事態になりがちです。また、夜遅くまで仕事や勉強に精を出している人も多く、睡眠時間も短くなりがちです。

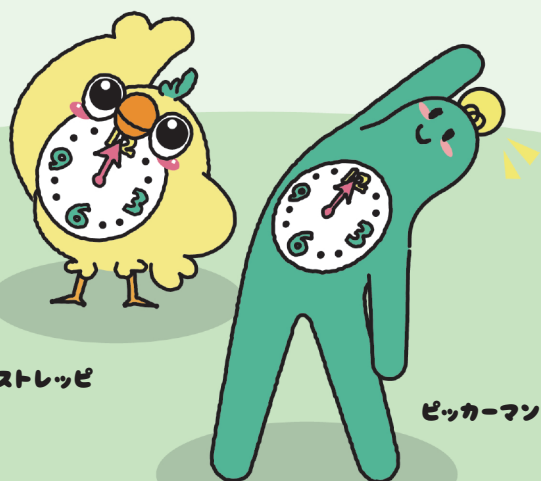
さらに、気候の大きな変化も、睡眠に影響を与えます。寒い日が続いたと思ったら急にあたたかくなるのが春。それだけ自律神経のバランスも乱れやすくなり、睡眠スイッチのオン、オフの切り替わりにズレが生じがちです。

それに加えて、春は進学・入社・転職などで新生活がスタートし、環境が変わる人が多いです。それが心身の負担となり、体内時計を狂わせる要因になります。

わき腹ストレッチで
深い呼吸へ

そこで今回おすすめするのが、「わき腹を伸ばし」です。わき腹をストレッチすると呼吸が深くなります。深い呼吸は、自律神経のバランスを整えてくれます。寝る前にわき

わき腹ストレッチを
やってみよう！



ストレッチ

ピッカーマン

腹を伸ばす体操をして、布団に入ったら胸呼吸をしながら寝ると、より大きな安眠効果が期待できます。

号泣できる映画を観るのもオススメです。共感や感動によって引き出される涙は、ストレスと一緒に流してくれると言われています。泣けば心のモヤモヤもスッキリ。静かな眠りへと導いてくれるはずです。

睡眠の質を向上し、季節の変わり目を元気に乗り越えましょう！



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

福島県いわき市

姿勢コンサルティングサロン
Smiley

当サロンは、より良い姿勢を身につけて生きる力をUPさせる事を目的としております。ストレッチ整体、ストレッチエクササイズ、呼吸法、アレクサンダー・テクニークを取り入れ、体力に自信の無い方～スポーツ選手まで、スマイリー独自の手法でより良い姿勢を身につけていきます。他にもリラックス効果抜群の整体のみのコースもございます。




🏠 福島県いわき市若葉台1-22-12

☎ 090-2028-7414

🌐 <http://www.smiley-iwaki.com/>



地球市民特典

ビューティー・エステ、
フィットネス、リフトアップ顔整体
10分サービス

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

一緒に生きるか、一緒に死ぬか

地球市民ムーブメントは自然治癒力を回復し自ら健康と幸せを創造し人間がもつ美しく高貴な資質を実現しながら生きていこうというムーブメントです。

自分の価値に気づき、夢をもって調和と内面の価値実現、そして健康で持続可能な地球を選択することです。

このムーブメントが個人、家庭、学校、社会全域で起こり地球市民スピリットをもつ人が1億人になれば人類は共生できると信じています。

一指 李承憲