

人間性回復



ECCOの取り組み

ウクライナ支援 募金のお願い

軍事侵攻を受けるウクライナでいま、多数の人たちが犠牲を強いられています。一般社団法人ECCOでは、ウクライナ市民・難民を支援するため、募金の受付を行っています。

ロシア軍に包囲されたウクライナの都市では、住宅、学校、病院などへの無差別攻撃が起きていると伝えられています。子どもを含む民間人の死者・負傷者は増え続けています。

水や食料、電気などの供給が難しくなっている地域も増えて

月刊 Earth Citizens
地球市民



2022
4月号

います。生命の危険に常にさらされている人たちが抱える恐怖・不安は、私たちの想像を絶します。

**国民の
4分の1が避難**

国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）によれば、ロシア侵攻後にウクライナから他国に避難した人は約382万人（2月26日時点）にのぼります。約1か月でこれほど大勢の人が難民となるのは第二次世界大戦以降で初めてだといえます。

国内での避難を含めると、国民約4200万人の4分の1近くが家を追われました。すでに多くの受け入れ施設が満員となっているといえます。このほか、危険地域から避難できない人も1200万人いる、との報道もあります。

国連児童基金（ユニセフ）によると、難民の半分は子どもだと見られています。国外へ避難した子どもたちについて、ユニセフは「人身売買や搾取の危険にさらされている」とも警告しています。

**避難先での必需品、
子どもの教育、
心のケア...**

避難先では、食料、毛布・簡易ベッドなどの必需品、医薬品などが欠かせません。また、避難生活はさらなる長期化が予想され、子どもたちが教育を受けられるようにするための支援や心のケアも必要です。

隣国ポーランドやルーマニアなどでは、避難者の急増に受け入れ態勢が追いつかず、地元の受け入れ住民や自治体もサポートに苦慮しているのが実情です。

皆様のご協力をお願いいたします

振込先 イッパンシャダンハウジングアソシエーション

三菱UFJ銀行

上飯田支店(店番217)

普通 0084061

ゆうちょ銀行

店番218 名古屋山田郵便局

口座番号 7732083

※振込名義人を「名前 ポキン」としてください
例「〇〇〇〇 ポキン」

詳しくはこちら▼



みなさまからの募金は、
UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)
国連UNHCR協会へ寄付させていただきます
(<https://www.japanforunhcr.org/campaign/ukraine>)



「弘益」とは「多くの人に
広く役立つ」ことです。「弘」
には「広く」、「益」には「ため
になる」という意味があり、
自分自身だけのことを考え
るのでなく、広く社会全体
や人類のために行動するこ
とを指します。



脳教育との関係

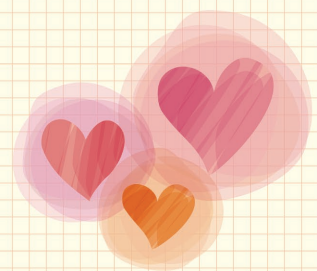
弘益という思想は、脳教
育と深い関係があります。
脳教育の世界的な権威とし
て知られる一指李承憲(イ
ルチ イ・スンホン)氏は、
「脳教育は、弘益人間を育成
する教育だ」としています。
脳教育では「人間は、世の
ために何か良いことをした
いという弘益の本能を持っ
ている」と考えます。そし
て、脳教育という弘益人間
とは、「良心によって情報処
理をする人」です。

人間の本质

良心を基準として情報を
選択し、活用するとき、平和
な世界を築けるという希望
を持つ人。それが弘益人間
だと、李承憲氏は言います。

弘益スピリットを 備えた地球市民

今この時代ほど、私たち
には弘益スピリットが求め
られているときはないで
しょう。人類は地球環境を
壊し続けており、温暖化を
はじめるとする危機は待っ
たなしです。そして、人間は
未だに無残な戦争をやめら
れずにいます。
弘益スピリットがあれ
ば、平和な未来の門を開く
ことができます。地球を本
来の姿へと戻していくこと
ができます。それは、喪失し
た人間性を回復していくブ
ロセスでもあります。
国、人種、宗教、思想の境
界を超え、弘益の人間性を
備えた地球市民が増えれ
ば、きっとより良い世界に
なっていくはずはです。



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
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

イシュー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています

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

中脘呼吸

春のメンタルケアにおすすめ

が必要となるサインかもしれません。

自律神経

春はストレスに加えて、日々の気温の変動が大きいことで、「自律神経」の働きが悪くなりやすいといえます。自律神経は内臓や血管など全身に分布し、気温の変化や精神的なストレスなどの刺激の中で体内の状態を一定に保つ役割をします。

体の調節機能が追いつかない

自律神経の不調は、交感神経と副交感神経の「切り替え」がうまくいかなかった状態です。初夏のように気温が上がった翌日に真冬並みに冷え込むなど春は気温差が大きく、体の調節機能が追いつかなくなります。

季節の変わり目でも、秋は体が防御態勢に入るので体調は崩れにくいとされる一方で、春はガードを徐々にほぐしていくため調節が難しいとも言われます。

また、春に自律神経のバランスを崩しやすいタイプとしては、性格的に「きまじめ」「心配性」「思い悩みやすい」「ストレス発散が苦手」などが挙げられます。

中脘のツボを軽く押しながら息を吐く

ストレスがたまると「中脘」が詰まります。中脘とは、みぞおちとへその中間にあるツボです。中脘をほぐすと呼吸が深

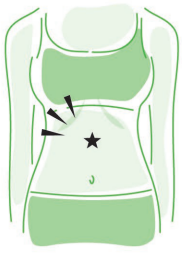
くなり、心身がリラックスできます。

ブレイン体操の「中脘呼吸」では、中脘のツボを軽く押しながら息を吐き出し、手をゆるめながら息を吸います。森の中など、空気のいいところで呼吸しているイメージしながら行ってみましょう。

環境や気温の変化による心身の緊張がほぐれ、体調管理に役立ちます。

進学や就職、転勤などで新生活を始める人が多い春。新たなスタートに張り切る一方、環境の変化や日々の気温のアップ・ダウンによるストレスなどから、メンタル面のリスクが高まる時期でもあります。疲れやストレスなどのサインを見逃さず、早期に体調改善に取り組みましょう。

「中脘呼吸」がおすすです。



春先は心のバランスを崩しやすい傾向にあるとされます。生物学的な要因や日照時間、気温のほか、人間関係や環境の変化でストレスが大きくなることも影響していると見られています。

メンタルの変調は、肉体的な変化となって現れやすいです。比較的本人でもわかりやすい兆候と言われるのが「不眠」。疲れているのに眠れない状態が続いたら、メンタルへのケア

中脘呼吸をやってみよう!

1

中脘のツボを軽く押しながら息を吐き出し、手をゆるめながら息を吸う

2

1〜3分行った後、中脘から手を離し、楽に呼吸しながら全身を感じてみる



ストレッチ



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
京都市 伏見区
二宮

落ち着く空間で、お食事とお酒をお楽しみください。




🏠 京都市伏見区 桃山南大島町67-65

☎️ 075-644-5005




地球市民特典

手作リアイスクリュームサービス

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

平和を守る力を育てよう

平和も力があるときに守ることができます。その力は光明の力でなければなりません。各自の健康、幸せ、平和を守る力を育てて管理する必要があります。その力が集まって共生できる道が開き、感覚が生まれます。今まで人類が歩んできた共滅の歴史を終え、共生の歴史を拓いていきましょう。



一指 李承憲