

地球市民運動



ECOの取り組み

SDGsと地球市民



地球の未来のために、世界各国が一致して定めた共通目標「SDGs」(エス・ディー・ジーズ、持続可能な開発目標)。国連に加盟する全193カ国が合意し、2030年の達成を目指しています。実現には市民一人ひとりの行動が欠かせません。

SDGsは、英語の「Sustainable」(持続可能な)、「Development」(開発)。

SDGsは、英語の「Sustainable」(持続可能な)、「Development」(開発)。

SDGsは、英語の「Sustainable」(持続可能な)、「Development」(開発)。

SDGsは、英語の「Sustainable」(持続可能な)、「Development」(開発)。

発展)、「Goals」(目標)の頭文字の組み合わせです。

猛暑や豪雨など異常気象が増え、貧富の格差も拡大するなか、このままでは地球が持たない、生活が続けられないという危機感から、SDGsが生まれました。「経済や社会の仕組みを変えないと、世界は持続不可能になる」という認識が土台になっています。

2015年9月に国連で「われわれの世界を変革する」持続可

能な開発のための2030アジェンダ」が合意採択され、SDGsの目標が設定されました。

169の具体的な目標

SDGsは「貧困をなくそう」「安全な水とトイレを世界中に」「気候変動に具体的な対策を」など17の項目で構成されます。これらの抽象的な目標の中に、計169の具体的な目標があり、「ターゲット」とも呼ばれています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任、つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリーシップで目標を達成しよう



日本政府は2016年5月、総理大臣を本部長とする「SDGs推進本部」を立ち上げました。2021年12月に

SDGsの採択を受けて、世界各国は様々な取り組みを行っています。

日本の取り組み

具体的な目標には、例えば「未処理排水の半減」「5歳未満児の予防可能な死亡を根絶」「妊産婦死亡率を10万人当たり70人未満に減らす」などがあります。このほか、「廃棄する食品を半分に減らす」など、私たちが身近にできることも数多く盛り込まれています。

これを受けて日本政府は2020年10月、2050年まで

SDGsと密接な関係にあるのが、気候変動対策の「パリ協定」です。SDGsと同じ2015年国連の会議で採択されました。先進国も途上国も、世界全体で温室効果ガスの排出削減に取り組み、産業革命以降の世界の平均気温の上昇を2度未満、できれば1.5度に抑えることを目指しています。

待ったなしの温暖化対策

また、2020年度から本格実施された新しい学習指導要領には「持続可能な社会の創り手の育成」が明記されました。これを受けて、小学校6年の社会科や理科の教科書にSDGsが載るようになりました。

決定した具体的な施策集「SDGsアクションプラン2022」では、脱炭素社会の実現を目指す「クリーンエネルギー戦略」や「デジタル田園都市国家構想」の実現などが掲げられています。

市民の役割

SDGsの達成に向けて力を握るのは市民の行動です。国や自治体任せでなく、「ボトムアップ」の考え方で、私たち一人ひとりが意識的にアクションを起こす必要があります。「節電する」「プラスチックを捨てる」「食品ロスを減らす」など、身近にできることはたくさんあります。

SDGsに取り組むと、自己肯定感が上がると言われています。自分の行動が誰かの助けになるという喜びや達成感を得られるからです。他人事ではなく自分事ととらえ、自発的に行動に移していきたいですね。

ECOの取り組み

一般社団法人ECOもSDGsに取り組んでいます。ECOの主な活動分野は「健康」「教育」「自然環境」「人間性回復」「文化・アート」の5つです。いずれも、SDGsで掲げられた目標と深い関連があります。

ECOの活動の一つ「人間性回復」は、調和とバランスのとれた人間の本来の姿を取り戻すことです。人間性が回復すると、周りの人との関係が良くなり、自分だけでなく他の人の役に立ちたいという気持ちが強くなります。国家、人種、宗教、思想の境界を超え、地球市民として活動し、貢献できるようにあります。「人や国の不平等をなくそう」「平和と公正をすべての人に」と謳うSDGsの精神とも一致します。

たくさんのご応募
ありがとうございました

地球のための
取り組み
が集まりました！



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

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

腸運動

夏の睡眠不足を解消して
夏バテ防止

暑さで寝苦しい夏の夜。なかなか寝付けず、眠りも浅くながちです。睡眠不足になると体力がダウンし、いわゆる夏バテのリスクがぐんと高まります。就寝前の「腸運動」でぐっすり眠りましょう。

暑さで寝苦しい夜

ドコモ・ヘルスケアが男女約1600人(10代〜80代)の睡眠状況を調査したところ、1年の中で夏が最も睡眠時間が短いという結果が出ました。夏(6〜8月)の平均睡眠

時間は5時間52分。一方で、春(3〜5月)と秋(9〜11月)はいずれも6時間6分、冬(12〜2月)は6時間15分でした。

また、布団に入ってから眠りにつくまでの平均時間は、夏が19分27秒で一番長いことが分かりました。春は17分17秒、秋は18分24秒、冬は17分11秒でした。

生活のリズム

そもそも、夏は何かと疲れがたまりやすい季節です。暑さゆえのだるさやイライラ、食欲不振によって、心身が不調を起こ

しがち。また頻繁に汗をかいて脱水状態になる人も増えます。

夏の体力・健康の維持には、規則正しい生活リズムで暮らすことが大切です。軽い運動をして、体に適度の疲労感を与えるのがポイント。忙しいときは1日10分間のストレッチでもOKです。息を吐きながら、筋肉を伸ばす部分に意識を集中してゆっくり伸ばしましょう。

また、ぬるめの温度で入浴するのもおすすめです。ぬるめの湯は心身を落ち着かせ、血行を促進するといわれます。眠気を誘って、疲労を回復させるのにも最適です。

自律神経

夏になると、エアコンで冷えた部屋と屋外の激しい温度差によって自律神経が乱れがちになります。これが腸の機能に悪い影響を与えると言われています。腸内環境が悪化すると、毒素が体内にたまっていき、免疫力が低下。病気にかかりやすくなります。

暑苦しさが増す梅雨明けのころは特に要注意。いつもより意識して、腸をいたわることが大切です。

水昇火降へ

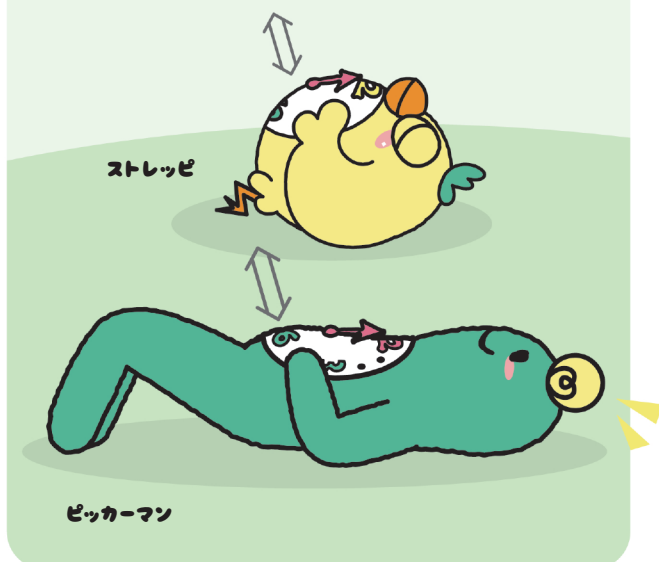
ブレイン体操の「腸運動」では、お腹を膨らませたりへこませたりすることで腸の筋肉を意識的に動かして、腸を活性化していきます。腸にたまっていた血液が動いて全身に循環し、手足がぽかぽかしてきます。すると、お腹や下半身の温度は上がり、頭の温度は下がって水昇

火降の状態になり、その結果、入眠しやすくなります。

布団に入ってから、仰向けで腸運動をするのがおすすめです。ベッドの上で下腹から脱力ができるば、心身ともに緊張した状態から抜け出し、自律神経のうち、「副交感神経」が優位になり、睡眠が深くなります。

また、腸運動はぜん動運動を活発にして、腸内フローラを整えていきます。朝の快便にも役立ちます。

腸運動をやってみよう!





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

滋賀県 守山市

麦笑ぼうし

麦笑ぼうしのこだわり
国産小麦、国産バターを使用し、生地は無添加で体に安心、安全な食パンを皆様にお求めやすい価格でご提供できるように心がけています。

🏠 滋賀県守山市勝部1-15-23
☎ 077-576-3104
🌐 食ベログはこちら ⇒

地球市民特典

**ミニラスク
プレゼント**

一般社団法人 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

共生社会をつくる地球経営

地球の危機は、そのまま生命の危機です。
環境と私たちは
絶え間なく相互作用しています。

自分と自然はつながっていることが
知識でわかるだけでなく
ほんとうに感じられるようになると
地球の健康までも考えるようになります。
それが地球経営です。

地球経営の理想は高くとも
実践は一步からです。
綿密に、正直に、誠実に
責任を持って行動しましょう。



一指 李承憲