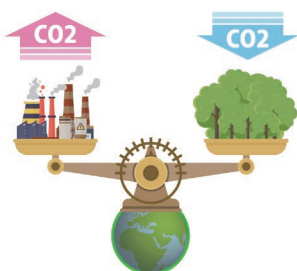


自然環境



ECOOの取り組み

# カーボンニュートラル



「カーボンニュートラル」とは、温室効果ガスの排出を全体としてゼロにするということです。CO2の排出量を極力減らすとともに、排出をせざるを得なかった分も、植林などによって吸収することでカバーします。



## 温室効果ガス

地球は太陽光で温められ、赤外線を宇宙に放出することにより冷えます。二酸化炭素(CO2)やメタン、フロンなどは赤外線を吸収し、一部を地表に放射することで、地球の平均気温を保っています。

このため、これらのガスは「温室効果ガス」と呼ばれます。しかし、温室効果ガスが増えると、地表面からの赤外線を吸収し、下向きに放射する量が増えるため、地表の温度が上がってしまいます。

CO2の濃度は、植物や海とのやり取りで一定に保たれていましたが、18世紀の産業革命ごろから化石燃料の使用で急増し、平均気温が上昇してしまいました。

日本は2020年、菅義偉首相(当時)が所信表明で「わが国は2050年までに、温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、すなわちカー



ボンニュートラル、脱炭素社会の実現を目指す」と宣言しました。その後政府は、2030年度の温室効果ガス46%削減、50年のカーボンニュートラル実現という国際公約を掲げ、気候変動問題に対して国家を挙げて対応する強い決意を表明しました。

## ゴミを減らす

これまでの近代社会は、便利で快適な生活を求めて限りある資源を浪費し、地球上の自然資本を食いつぶし、惜しげもない使い捨てで処理不可能な量のゴミを出してきました。



いま求められているのは、

- (1) 大量のゴミは出さない
- (2) 利用可能な資源は回収する
- (3) 回収した資源は有効に再利用する——という資源循環型のリサイクルの社会です。そこでは、生活者である市民の創意と協力が極めて重要な役割を担うこととなります。

森林保護や植林も大切です。森林は二酸化炭素を減少させる役割を持ちます。世界の森林資源は減少の危機に直面してきましたが、これを食い止めるには、森林を育てる技術の継承が必要です。日本でも林業人口の減少や、コスト高の問題などで間伐などの取り組みが不十分で、荒れた山林が増えています。

### 物質文明の限界

物質文明は大きな制約にぶつかっています。化石燃料を使いたい放題に使い、便利な世の中を作ってきました。食糧生産のための農地の劣化、森林や生物多様性の減少など、環境破壊はとどまるところを知りません。地球を守るためには、ライフスタイルを変えていかなければなりません。

省資源、省エネ、リサイクル社会を進めるためには、それを容易にするシステムづくりとともに、一人一人の市民の行動が重要になります。

## 共生クリーンアップリレー

ECOでは2022年12月から、「共生クリーンアップリレー」を行っています。地球市民のみなさんが様々な地域でクリーンアップ活動を積極的に行うとともに、他の地域の人たちから活動現場でバトンを受け取り、リレー形式で活動の輪を広げていきます。

参加者の皆様には、ECOのインスタグラムを通じて活動内容やバトンの受け渡しの状況を報告していただきます。ECOではその報告をふまえ、日本地図に色を塗っていきます。

### やり方

- 1 ○○○さんから  
@△△さんへバトンを送ります。
- 2 △△さんは、インスタグラムに投稿していただきます。

### 投稿の内容

- ・ 活動内容
- ・ @△△さんから、バトンを受け取ったこと
- ・ クリーンアップ活動の写真や動画
- ・ ECO (@earthizen\_activity) のリレーであること
- ・ 次は、@□□□さんへ渡すこと
- ・ ハッシュタグ

### 付けるハッシュタグ

- # 共生クリーンアップリレー
- # setbrightチャレンジ
- #○○県(都道府県)

### 共生クリーンアップ実況

12/31現在、24都道府県にバトンがつながっています。



ECO  
公式Instagram



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



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

# ジャンセンウォーキング

## 朝のウォーキングでメンタル不調を改善

人の心理状態は季節によって変化します。人生の陰影を濃くする四季の移り変わりも、時には深刻なストレスの引き金となります。特定の季節にうつ病におちいり、睡眠時間にまで影響を及ぼす「季節性感情障害」という精神疾患があります。

睡眠時間が延びて朝起きられない、人付き合いが悪くなり、仕事の能率が極端に低下する、などの症状が特徴です。晩秋から冬にかけて気分は最低になり、春から徐々に元気が出るという人が多いようです。

### 冬季うつ病

晩秋から冬にかけて起こる心の病は「冬季うつ病」と呼ばれます。病気まではいかないものの、軽い類似症状が出ることを「ウィンターブルー」ともいいます。

発症のメカニズムには諸説あるようですが、日照時間の短さが一つの原因と考えられています。夜を迎え、目に入る光の量が少なくなると、脳の中心あたりにあって体内時計をつかさどる松果体から、ホルモンのメラトニンが分泌されます。

日没時間が早まり夜が長くなる冬季には、分泌のタイミングが遅れたり分泌量が増えたりし、体内時計が狂いやすくなります。神経伝達物質のセロトニンの機能不全が関係しているとの見方もあります。

ウィンターブルーの症状の多くは、空虚感や意欲の減退など。通常のうつ病が不眠や拒食症になるのに対し、ウィンターブルーや冬季うつ病の場合、日中も眠気が続く過眠状態に陥り、炭水化物や糖分を求めて過食になり、体重が増える人もいます。

対処法の一つは、晴れた日の窓際ぐらゐの明るさの2500ルクス以上の光を当てる「高照度光療法」。毎朝が毎朝夕に約2時間続けることで症状の緩和を図ります。個人差はあるものの、早い人だと1週間くらいで変化が見られるといえます。

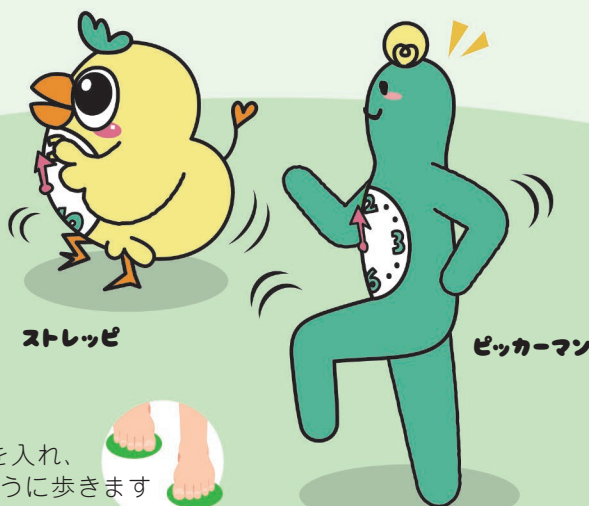
### 冷えにくくなる歩行法

ウィンターブルーの兆候を感じたら、ジャンセンウォーキ

ングがおすすめです。ジャンセンウォーキングは、左右の足を数字の「11」のように平行にして、地面を踏んだらひざを真っ直ぐ伸ばして歩く健康法です。下腹部の丹田に力が入り、体にエネルギーが蓄積されます。体が冷えにくくなります。

朝、太陽の光を浴びると、「さあ、いまから一日がはじまるぞ」という情報が脳に届いて、向かってまっしぐらに送られていきます。戸外へ出てジャンセンウォーキングをすれば、目覚めと睡眠の良好なリズムをつくることができます。

## ジャンセンウォーキングをやってみよう!



- 1 まっすぐ立った姿勢から体を1度くらい前に傾け、体の重心を足の裏の湧泉におく。
- 2 足を踏み出すとき、足の指まで力を入れ、つま先は数字の11の形になるようにする。
- 3 体の重心が「湧泉ー丹田ー胸ー脳」で一直線になるようにつなぐ。
- 4 歩くとき、足の裏の刺激がそのまま脳に伝わるという意気込みで元氣よく歩く。


### Point

足の10本の指に力を入れ、地球を握りしめるように歩きます





**第1回しんじの新年の目標は?**  
 ~新年あけましておめでたいございます~ 作:みかづき



あけましておめでとう  
 しんじは、今年もよろしくおねがいします。

2023.1.1 元旦 卯年

ルアン、お正月は、仲良くしてあげよう、今年もよろしくおねがいします。ルアン

ルアンちゃんから、年賀状きたよ。

よめたねま

せうね、今年はお卯(みずのびう)という

今年はお卯(みずのびう)わあ、ほくたちの年だね。

最後まであきらめずに、希望を持ち続けながら、無理はしすぎないで、目指してみよう。

そうなんだーじゃあ、今年もほくもあきらめずに腕立て伏せ100回目指してみよう。

きりっ

その考えは、私も無理せず、毎日1回ずつ増やしてみよう。

道を開くカギになるんだそうよ。

**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** はかりや  
**東京都 八王子市 (有) 秤谷真珠**






三重県伊勢市の老舗の伝統を継ぎ独立した店です。上質の真珠を現代的なオリジナルデザインでアクセサリーに加工しています。

🏠 東京都八王子市 松が谷49-2-205  
 ☎ 042-682-2738  
 🌐 <https://www.hakariya-p.com/>

**地球市民特典**  
**定価の2割引きで販売**  
 ほかに、お持ちのネックレスの糸変えやお直しをサービスします

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

**弘益人間共生世界**



私たちの脳は無限創造の空間です。その脳力を使いましょう。

2023年には、無限の創造の舞台であなたが主人公になることを願っています。

主人公になると選択した人は天のエネルギーが無制限で限りなく大きいことを体験するでしょう。

自分の存在理由と価値は地球経営だとわかる人が共生ヒューマン、地球市民、地球経営者です。

弘益人間共生世界!  
 Take Back your Brain!

一指 李承憲