

教育



ECOの取り組み

自然とのふれあい



最近、野や山に出て、生き物や草や木とふれあったことがあるでしょうか？ 海辺や川、田園や里山には、季節ごとに様々な動物や植物が顔をのぞかせます。そんな自然の豊かさそのものを体で味わうことが、かつてないほど大事になってきています。とくに教育の世界では、子どもたちが自然に親しみ、心身の発達に応じて、人間と自然との関係から、地球と共生するための行動の取り方まで学ぶことが求められています。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2023
2月号

自然の神秘さに 目をみはる感性

いまの子どもたちは自然から遠ざかり、自然の神秘さや不思議さに目をみはる感性を開花させる機会が少なくなっています。子どもの時に根づいた、自然のにぎわいに豊かさをを感じる心は、他人を思いやり、命を貴び、そして地球環境をいとおしむことにつながります。

20世紀から今世紀にいたるまで、地球では開発と経済発展、生活の近代化がいたると

ころで進みました。しかし、様々な形で自然破壊も進み、空気や水は汚染され、森林は消えて、生態系が壊れるなど、地球環境は深刻な危機に陥っています。人類が英知を結集して地球規模で取り組みなければ、将来にわたる生命の存続自体が危ふまれます。

多くの人に環境保全の意識を育み、その取り組みに参加してもらう努力が欠かれません。その力ぎを握るのが、環境教育です。環境教育は、大量生産、大量消費、大量廃棄で支えられた私たち自身の価値観を問い直すものです。



「体験」でエネルギーから変える

環境教育といっても、机上で学、ふだけでなく、自然とのふれあいが肝心です。直接的な自然体験をすると、生態系や人と自然の結びつきをより深く理解することができます。例えば、森林の階層構造やブナ、ミズナラ、トチノキのような大木を中心とした森林・河川生態系の安定などについて肌で感じ、その有難みをかみしめることができます。情報として知るだけでなく、体験を通して、自分のエネルギーから変えていく必要があります。

共生は誰にも備わる本性

共生は誰にも備わる本性であり生まれ持った感覚です。

一人ひとりが共生を選択し共生の感覚を目覚めさせ、共生を実践することによって、世界を救うことができます。地球上のすべての生命はつながっています。助け合わないと自分も生きられません。

人類はこれまで共生の範囲を「家族」「職場」「国」などに限定してきました。しかし、パンデミックで学んだように、その範囲を「全人類」と「地球全体」に拡張していく必要があります。

環境教育の発展

「環境教育」という言葉が国際的に強調されるようになったのは1970年代からです。米国では1970年に環境教育法が制定され、1972年にストックホルムで開かれた国連人間環境会議でも「あらゆる段階の教育の場で環境に関する教育を実施すること」を勧告しました。

日本の環境教育のルーツは、1960年代から1970年



代を中心に行われた自然保護教育と公害教育だと言われています。環境庁(現・環境省)は1986年、環境教育懇談会を設け、環境教育を環境行政の一つの柱として位置付けました。

1991年には文部省(現：文部科学省)が「環境教育指導資料」の中・高校編を、1992年に小学校編、さらに1995年には事例編を作成。ようやく環境教育は学校教育の場で認知されるようになりました。

生物多様性国家戦略で「ふれあい」提唱

2003年には、環境教育推進法が議員立法により成立

しました。教育基本法でも2006年の改正では義務教育の目標の一つに掲げられました。2007年に採択された「生物多様性国家戦略」では、4つの基本戦略の中に「放課後の自然体験学習や『五感で感じる』原体験」が盛り込まれました。

さらに、2014年に改訂された「新・生物多様性国家戦略」では、「自然とふれあう機会を増やすことにより、私たちは、人が自然生態系の構成要素のひとつであることを認識し、自然との共生への理解を深めることが可能となる」と指摘しました。みんなが「ふれあい」の機会を設け、持続可能な地球を子どもたちに残していきましょう！

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

多くの人は、花粉症や冷えは、「体質」として自分にインプットされてしまっており、改善するのは難しいと考えているようです。でも、あきらめるのは早いのではないのでしょうか。生活習慣を見直し、体質改善にしっかりと取り組めば、少しずつ変化が起ってくる

花粉が飛び交う季節になってきましたね。毎日寒さとの闘いながら、さらに花粉症などのアレルギー反応に見舞われてしまうと、心身が受けるストレスは一気に増大してしまいますよね。

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

金魚運動

花粉と乾燥対策の
カギは血行促進！

可能性は十分にあります。

東洋医学では、冬の間にエネルギーを蓄えながら心身のバランスを整え、春からの活発な時期に備えることが望ましい過ごし方だとされています。つまり、冬こそ、体質改善を進めるチャンスだということ。そのためには、エネルギーと血液の循環をスムーズにすることがポイントになります。

花粉症は生活環境の変化や体調にも大きく影響されます。就職や結婚、転居などで生活リズムが変わったり、風邪や

インフルエンザにかかったりすると発症しやすくなります。これも、免疫のバランスが崩れるからです。

そこでオススメなのが、金魚運動です。自律神経系のバランスを整えることができます。金魚運動をする前に、みぞおちを温めたり、首を回してほぐすとさらに効果的です。

冬場にもう一つ注意したいのは、乾燥です。体内の水分量が少なくなると、血行が悪くなるため、心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。東洋医学では、冬はエネルギーが低下する季節だと考えられています。寒さと乾燥が激しくなり、四季のなかで「陰」が最も盛んになります。自然界では、植物が枯れ落ち、動物は冬眠し、万物が春に備えてエネルギーを蓄えます。私たち人間も無理をせずに、じっくりと体を休めたいところです。

また、乾燥していると、口や鼻の粘膜が乾き、ドライマウスの原因となります。喉や鼻の粘膜の乾燥は、免疫機能を低下

させ、風邪やインフルエンザなど感染症の発症率を高めてしまいます。

水分不足による血行不良を改善するために、適宜水分を

金魚運動をやってみよう！

ストレッチ

- 1 仰向けになり、足をそろえて伸ばし、首の後ろで手を組む。
- 2 左右に揺らす。左右に揺らす時は、足が離れないように足をそろえて行う。

ピッカーマン

補給したうえで、金魚運動で血液循環を促しましょう。血行がよくなると皮膚の新陳代謝が活発になることで肌の本来の働きが蘇り、乾燥予防につながります。

たんでんたとき

みひろ



共生クリーンアップリレー

全国47都道府県にバトンがつながりました

12月15日〜1月10日に行った「共生クリーンアップリレー」にご参加ありがとうございました。

参加人数140人以上、多くのみなさんにご協力いただきました。特に、東北の山形県、岩手県や日本海側の新潟県、富山県、石川県、福井県からは、「大雪の中でもクリーンアップや雪かきを行いました」という投稿がありました。

継続的に、各地域の地球市民の方々によるクリーンアップが実施されています。一緒に参加する方を随時募集しております。

今後の実施予定は
公式サイトで更新中



共生クリーンアップリレー結果

- 緑 … 1以上行われたところ
- 青 … 10以上行われたところ



日本ベンジャミン人間性英才学校 公開メンター講義

ECOが運営する日本ベンジャミン人間性英才学校では、メンターにボリビア在住のポトシ・トマス・フリアス自治大学 教授ロサリオ先生をお招きして、1/27メンター講義を開催しました。その講義の録画を、賛助会員様限定にzoomオンラインで再配信します。ぜひ、ご覧ください。

【日時】2月3日(金)20:00~21:30

お申込み・詳しくはこちら→



一般社団法人
Earth Citizens Organization



絶えず希望を探そう

I can do it!

これが大事です。

でもいくらそれを叫んでも恐怖はあります。そのとき勇気を選択して、また進むのです。恐怖という情報に閉じ込められずに自分はできると信じて進んでいきましょう。

「あなたは私に必要な人、大切な人です」
このような心ですべての人に接しましょう。
希望という眼鏡、勇気という眼鏡で世界を眺め
絶えず希望を探して進んでいきましょう。

一指 李承憲

