

人間性回復



ECOOの取り組み

ECOOが進める

3つの「共生」活動



月刊 Earth Citizens 地球市民



2023
6月号

一般社団法人ECOOでは、「ニューヒューマニティ宣言」「地球経営アワード」「1000日運動チャレンジ」という3つの活動に力を入れています。いずれも「共生」をテーマにした取り組みです。

「ニューヒューマニティ宣言」

ニューヒューマニティ宣言は「私はニューヒューマニティの一員として、地球との共生を、私の個人的な責任として最優先に取り組むことを誓います」という意思表示です。



この宣言は、李承憲(イ・スンホン)・グローバルサイバー大学学長をはじめとする地球市民によって作られました。現在、世界各地で地球市民が賛同を呼びかけています。

「ニューヒューマニティ」とは、新しい人類の価値観についての包括的な概念です。目先の利益や利便性よりも、地球とすべての生命の「健康・幸せ・平和」を優先させることを掲げています。「平和で持続可能な未来に向けた新しい道」を切り拓くため、「これまでの考え方や習慣を変え、「人と人」「人と地球」の共生に貢献する」という立場を明確にしています。

健康・環境・平和の
ための行動

宣言では、具体的な行動として「CO2排出量を減らし、エネルギーと水を節約し、自然生態地と生物多様性を保護し、自然と調和して生きる」などを挙げています。平和の追求のために、「異なる文化や宗教、国家間の対話と尊重、理解を促し、調和のとれた共生文化を創造する」としています。

健康活動については「体と心の健康を自分で、できれば自然な方法でケアし、他の人もそうできるように手伝う」といった実践内容が盛り込まれています。

宣言文はだれでも簡単にインターネットで読み、宣誓することができます。ECCOのホームページからも専用サイトに行くことができます。



https://earthcitizen.jp

地球市民の輪を
広げる

今の時代ほど、新しい人間性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、温暖化をはじめとする危機は待ったなしです。そして、国家は未だに無残な戦争をやめられずにいます。

ニューヒューマニティのスピリットが共有されれば、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プロセスでもあります。



国、人種、宗教、思想の境界を超え、ニューヒューマニティを实践する地球市民が増えれば、より良い世界になっていくはずです。

私たち人類には自分の運命を自ら創造する力があり、人類が直面している問題に対する答えは、すでに私たちの中にあります。必要なのは選択と意志です。私たちは皆、人類と地球の未来を心配し、後世に今より良い地球を残したいという意志を持っています。私たちに、持続可能で公正で平和な未来に貢献したいという願望があります。この心があれば、私たちはすでにニューヒューマニティになる準備が整っているのです。

1日1時間の
「地球経営アワー」

「地球経営アワー」とは、毎日1時間、すべての電気を消す活動です。家庭の照明や家電製品などをオフにして、電気に頼らない1時間を過ごすというものです。



ECCOではこれまで、ライトダウン(一斉消灯)などの省エネ活動に参加してきました。ライトダウンは、ある特定の時間帯において、できるだけ多くの人々が意図的に電気を消すことでエネルギーの節約や地球環境への意識を高めるムーブメントです。持続可能なライフスタイルの重要性を訴えるための象徴的な行動として世界的に行われており、日本でも環境省が夏至の日などに呼び掛けてきました。

地球経営アワーでは、こうした節電の取り組みを「習慣」として定着させることを目指しています。参加者それぞれが自分の好きな時間帯を選び、

実践します。できれば毎日同じ時間にするのが望ましいですが、スケジュールにあわせて柔軟に設定することもできます。

家庭などの電気の過度な使用は、地球環境に悪い影響を及ぼします。電力の供給源の一つである化石燃料の燃焼による二酸化炭素(CO2)などの温室効果ガス排出は、気候変動の原因のひとつとされます。持続可能な地球環境を守るためには、家庭での電力消費を適切に管理することが重要です。一人ひとりが節電や効率的な電力利用を心掛けることで、地球環境への負荷を軽減することができます。



SNSで写真を紹介

ECOでは、地球経営アワーを実施している様子の写真を募集し、公式サイトやSNSでご紹介しています。

照明を消している間、キャンドルの灯をともしながら瞑想するのもいいでしょう。いわゆる「キャンドル瞑想」を行うと、心が炎と一体化し、集中力を高めることができます。能力開発にもつながると言われています。

私たちはみんな地球が提供する食、物を食し、地球の懐の中で暮らしています。地球は人間をはじめとするあらゆる生命体を受け入れる根源であり、母です。あらゆる人が母なる地球と出合い、母なる地球の愛を感じとりさえすれば、それまで各自のアイデンティティを形成してきた民族、宗教、思想、文化の限界を乗り越えることができます。そして、地球も美しく平和な星に生まれ変わることができます。

100日運動チャレンジ

100日運動チャレンジは、「健康」のための共生活動です。それぞれが自分で100日後の目標を設定したうえで、その達成に向けて毎日挑戦を続けます。

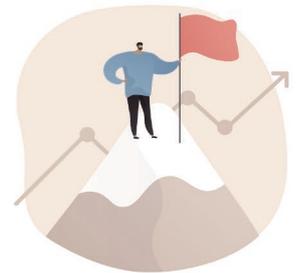
運動の種類は何でも構いません。例えば、「腕立て伏せ100回」を目標にして毎日少しずつ増やしていったり、「逆立ち歩き30歩」を目標にして、それに必要なさまざまな運動を行ったたり、といったことが考えられます。



モチベーションの向上

100日運動チャレンジのメリットは、具体的なゴールを設定することで、より意欲的に取り組めることです。日々の達成感や成功体験が得られ、モチベーションが高まり、継続しやすくなります。

また、具体的な目標を設定することで、自身の進捗状況を定量的に把握することができます。進歩が実感できれば、自信にもつながります。目標を達成するためにどのようなアクションをとるべきかを明確にすることができ、効果的なトレーニング計画や運動スケジュールをつくることもできます。



毎日記録をつけよう

習慣化のプロセスを促すこともできます。定期的に運動することが習慣となり、長期的な健康づくりにつながります。

大事なことは、毎日コツコツと続けることです。かつては、休日などに運動をすれば、平日の運動不足をおぎなえたと考えられていました。しかし、最近の研究では「週末の運動だけでは不十分」との見解が有力です。とくにデスクワークなどで長時間座りっぱなしの生活だと、毎日のように体を動かす機会を設けないと、病気になるリスクが高くなるという研究結果が出ています。

100日運動チャレンジの具体的な目標は、ご自身の体力や目的に合わせて設定しましょう。ECOでは毎日記録をつけることを推奨しています。写真や動画で撮影しておくことで、100日の成長がよくわかるのでオススメです。

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



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





ニューヒューマニティ宣言

私たちは、
体と心の健康を自分で、できれば自然な方法でケアし、
他の人もそうできるように手伝います。

私たちは、
CO2排出量を減らし、エネルギーと水を節約し、自然生息地と
生物多様性を保護し、自然と調和して生きていきます。

私たちは、
異なる文化や宗教、国家間の対話と尊重、理解を促し、
調和のとれた共生文化を創造します。

私たちは、
技術を賢く使用し、責任を持って消費・生産・投資する
ことにより、持続可能で公正な経済発展に貢献します。

私たちは、
変化の緊急性、実践の機会、成功事例を広く伝え、地球を救う
ための努力に他の人々が参加するよう奨励します。

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

賛助会員様限定

日本ベンジャミン人間性英才学校

公開メンター講義

[Zoom開催] 6月22日(木)20:00~(約75分)

お申込み方法
詳しくはこちら

2022年に日本ベンジャミン人間性英才学校で
行われたメンター講義の録画を賛助会員様限定に
オンラインで公開します。ぜひ、ご覧ください。



次世代のBTSをつくる大学 ～脳教育の可能性～



ジャン・サイ メンター

グローバルサイバー大学脳教育学科学科長
国際脳教育協会事務局長
雑誌「ブレイン」編集長
韓国脳科学研究員主席研究員役員

