



月刊

Earth Citizens

地球市民

2025
9月号

No.093

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501 三重県志摩市阿児町禰方3189-1



earthcitizen.jp



人・社会・地球へ 若者がつなぐ ボランティアスピリット



日本ベンジャミン人間性英才学校の卒業生たちが、長期休暇を利用して三重県志摩市の研修施設でボランティア活動を行っています。大学の夏休み期間を活用したり、高校卒業後に進学せずギャップイヤー中に参加したりと、その時期や期間はさまざまです。

活動内容は幅広く、厨房のお手伝いから研修施設内の清掃や整備、シーツの準備、草取り、農園でのピワヤママモの収穫まで、多岐にわたります。



かつては利用者として研修施設を訪れていた卒業生たち。今度は「迎える側」として参加する中で、多くの気づきがあったそうです。

「来てくれる方々が真剣にプログラムを受けている姿を見ると、自分も応援の気持ちで一生懸命働こうと思えるし、自然と真心を使いたいと感じた」

「迎える立場になって初めて、多くの準備をしてくださったってことに気づき、感謝の気持ちを持って作業することができた」

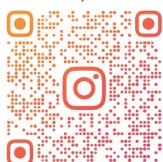
「真心は受け取った人だけでなく、渡した自分も幸せになれるものだとなった」と、それぞれが大切な学びを得ています。

また、活動の中で「インスタグラムに毎日動画を投稿して配信していきたい」「滞在中に懸垂を1回達成できるように体力を鍛えたい」「ボランティアの1日をま

とめた動画を作り、後輩やボランティア希望者の参考になればと、新しい挑戦にも意欲を見せています。



さらに、彼女たちは天神武芸芸術団としても活躍し、ダンスや気功を通じて笑顔と明るさ、そして地球市民スピリットを発信中。インスタグラムで活動の様子も発信していますので、ぜひフォローして応援をお願いします。



ベンジャミン レポート

日本ベンジャミン人間性英才学校

8月、日本ベンジャミン人間性英才学校では中央ワークショップを開催しました。今回のテーマは「音と表現で想像の扉を開こう」。

参加者はゴスペルに挑戦し、ただ歌うだけでなく、一人ひとりが自分自身を音で表現する体験をしました。最後にはその表現を仲間と重ね合わせ、ひとつのミュージックビデオ風作品として完成。

仲間と響き合いながら創り上げる過程は、想像力を広げ、自己表現の新たな可能性を開く貴重な時間となりました。

YouTubeで作品公開中



自然がくれた宝らき

作:あいさん



七草といえは「春の七草」を思い浮かべる方が多いのではないだろうか。実は、日本には「秋の七草」もあるのをご存じですか？

秋の七草は、萩（はぎ）、尾花（おはな／すすき）、葛（くず）、撫子（なでしこ）、女郎花（おみなえし）、藤袴（ふじばかま）、桔梗（ききょう）の７つ。春の七草

が食用として親しまれてきたのに対し、秋の七草は観賞用として四季を彩り、また薬草としても私たちの健康を支えてきました。

たとえば、葛は漢方薬「葛根湯」に使われ、風邪のひきはじめに効果的。桔梗は咳止めや去痰作用があり、秋の季節にぴったりです。どの花も美しく、眺めて

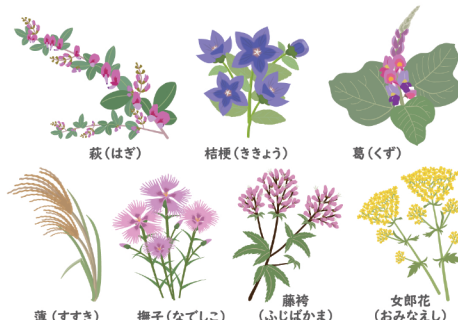
秋の七草を身近に感じ、自然と共にあるライフスタイルを楽しみましょう。

地球と暮らしに役立つ
豆知識をシェアします



秋の七草で
自然を感じる
暮らし

いるだけで秋の深まりを感じることが出来ます。自然の恵みとともに暮らす知恵を受け継ぎながら、季節の移ろいを味わってみませんか？



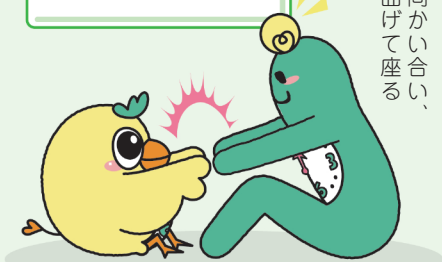
ストレippiとピッカーマンと一緒に♪

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

腹筋して
手をたたく



ステップ

ピッカーマン

※ 無理のないペースで行ってください

今、幸せのライトをつけよう



ライトは、暗いからこそつけるのです。
 明るければ、ライトをつける必要はありません。

だから、ライトが自然につくのを
待たないでください。
暗いと感じたそのときに
自分でライトをつければいいのです。

幸せも同じです。

幸せな出来事が訪れるのを待つのではなく
今この瞬間に、幸せになりましょう。

一指 李承憲



▶ 動画で見る