



月刊 Earth Citizens 地球市民

2026
4月号
No.100

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization
〒517-0501三重県志摩市阿児町橋方3189-1

次世代に伝える

Love Myselfの力



今回は、神奈川県で活躍する地球市民の島佐和子さんをご紹介します。島さんは県内の高等学校で、生徒たちを対象にブレイン体操や瞑想を体験するプログラムを実施しました。

授業では、睡眠の質や食生活、ストレスや感情のコントロールなど、生徒たちが日常で感じている悩みが丁寧に耳を傾けながら、心と体のバランスを整えるための実践を行いました。一人ひとりの状況に寄り添った内容で、生徒たちが自分の体と心に意識を向ける時間となりました。

この活動の背景には、島さん自身の体験があります。かつて島さんは、冷えや頭痛、疲れやすさ、不安や焦りといった不調に悩んでい

ました。しかし瞑想を続けることで、心身が少しずつ回復していくことを実感し、「自分で自分を癒やす方法を、生徒たちにも伝えたい」という思いから今回の取り組みが実現しました。

プログラムの中で、特に「へそヒーリング」の時間には、生徒たちから、「足先まであたたかくなった」「体が軽くなった」といった声が次々と聞かれ、生徒たちも変化を感じていました。

参加した生徒たちからは、「全身があたたかくなって、気持ちまで軽くなりました」「手足がいつも冷たかったのに、今はぽかぽかしています」「短時間なのに、こんなに変化があることに驚きました」といった感想が寄せられました。



島 佐和子さん

島さんは、「生徒たちが自分自身で体と心の変化を感じ取り、『日常生活にも取り入れたい』と言ってくれたことが本当に嬉しかったです。これからも多くの方々と、このような時間を共有していきたいと思います」と語ります。

心と体を整える小さな実践が、未来を担う若い世代の健康と可能性を育んでいきます。



日本ベンジャミン人間性英才学校では、オンラインで生徒たちによる模擬裁判が行われました。題材に選ばれたのは、おとぎ話。物語の中で悪役とされてきたオオカミや鬼が、主人公を訴えるというユニークな設定で進められました。これまで当たり前のように受け取ってきた物語を、別の立場から見つめ直すことで、生徒たちは新たな視点が発見。相手の立場や背景を想像しながら考えることで、視野を広げ、人を理解する力を育む貴重な学びの時間となりました。

ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人間性英才学校



春は新しい環境や生活の変化が多く、知らず知らずのうちには心や体にストレスがかかりやすい季節です。この時期におすすめたのが、味噌や納豆、漬物などの発酵食品です。発酵食品には、腸内環境を整える善玉菌が含まれており、体の

調子を内側から整える働きがあります。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、心の状態とも深く関わっているといわれています。腸内環境が整うことで、免疫力の向上や自律神経のバランスを保つことにもつながり、季節の

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



春の体を整える発酵食品のチカラ

変わり目を元気に過ごすための助けとなります。

日本の食文化には、味噌汁や納豆、ぬか漬けなど、日常的に発酵食品を取り入れる知恵が受け継がれてきました。毎日の食事にこうした発酵食品を少しずつ取り入れ、体の内側から整えて、心地よい春を迎えましょう。



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
でんぐり返り

①

両手を組み、ひざを抱え、背中を丸め首と肩の力を抜きます

②

背骨を刺激するように後ろに倒れ、元に戻ります

※軽くクッションの効いた床の上で行ってください
※無理せず自分のペースで行いましょう



動画で見る

私たちは地球の未来だ

私は、自分が何者なのかを自ら選択します。そして、私が選択した基本のアイデンティティは、地球市民です。私は自然の一部であり、自然そのものです。今の私の考え、選択、行動が、今後、私が経験する地球の未来を決定します。これが新人類の自己宣言です。

私たちは、経歴や資格、社会的な地位で新人類になるわけではありません。新人類になるための火種は、外部の要因ではなく、内部的な悟りによって点火されるのです。

一指 李承憲