



# 月刊 Earth Citizens 地球市民



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



## 医療現場に広がる笑顔



今回は、兵庫県西宮市の病院にて活躍する地球市民の小樽由子さんを紹介します。



小樽 由子さん

小樽さんは、ボランティアで訪問している病院で、医療従事者向けに「姿勢と呼吸瞑想の大切さ」を伝える講座を行いました。

参加されたのは、日々患者さんと向き合い、支え続けている医療現場の専門家の皆さん。真剣な表情で耳を傾けながら、一つひとつの内容を体感されていました。

講座では、姿勢を整えることの大切さや、呼吸によって心と体の状態が変化すること

と、そして、在り方が周囲に与える影響について伝えられました。また、体の姿勢を整えることが、心の姿勢にもつながることについても話され、参加者の皆さんは深くうなずきながら耳を傾けていました。

会場では、普段忙しく働かれている医療従事者の皆さんが、自分自身の呼吸や体の状態に意識を向けることで、少しずつ表情が和らぎ、穏やかな空気が広がったそうです。

小樽さんは今回の講座を通して、「患者さんに笑顔で接し



続けるためには、丹田の力が必要だと改めて感じました」と感想を話されました。

参加者からは、「どんなときも、扱いの難しい患者さんにも、姿勢を整えて笑顔で接することの大切さを感じ、改めて再確認しました」という声も聞かれました。

人を支える仕事だからこそ、まず自分自身の心と体を整えることが大切。『姿勢』『呼吸瞑想』に意識を向ける時間は、医療現場で働く皆さんにとって、自分自身を大切に作る時間にもなったそうです。健康は、単に体だけの問題ではなく、どんな姿勢で生き、どんな呼吸で毎日過ごすのか。そんな大切な気づきが、医療の現場に静かに広がった、温かな時間となりました。

小樽さんは、「これからも体のバランスを整え、呼吸瞑想を通して健康と幸せを伝えていきたい」と話されています。

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



### ビニール傘を減らそう



お気に入りの一本を長く使う暮らし

梅雨の季節、街にはたくさんビニール傘が並んでいます。突然の雨に便利な反面、日本では毎年多くの傘が使い捨てられ、大量のプラスチックごみにつながっていると言われています。

この梅雨は、「お気に入りの一本を長く使う暮らし」を始めてみませんか？

丈夫な傘を大切に使うことは、資源を守り、雨の日の気分まで少し明るくしてくれます。使い捨てではなく、「長く付き合う」選択は、地球にも心にもやさしいライフスタイルです。



# 変わりゆく日本の梅雨

作: あいさん

(過去) しとしと降る、静かな梅雨

(現在) 荒れる梅雨 静かな梅雨はどこへ?   
 これが今の梅雨? カリラ雷雨みたいだ

(原因) 地球温暖化の影響で、極端な気象に

(未来): 私たちの行動が、未来の日本の四季を守る   
 エコな活動から始めよう   
 地球のために、一歩を踏み出そう

# 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



## 卒業生がダンスを通して 愛と希望を届ける

今回は、講師として新たな一歩を踏み出した卒業生の二宮晴さんをご紹介します。

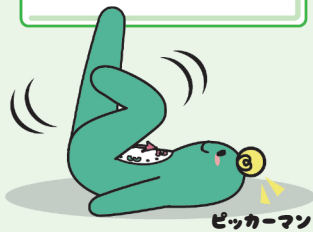
高校時代はダンス部の強豪校で活動し、日々ダンスに打ち込んできた彼女。ベンジャミン学校でもその経験を生かし、「チームプロジェクト」でのダンス振付や、「ブレインフォンONダンス」の振付制作など、多くの創作活動に取り組んできました。



現在は「天神武芸芸術団」として活動し、ダンス・気功・歌を通して、多くの人々へ愛と希望のメッセージを届けています。今回開催した講座では、「ダンスが初めての方でも楽しく踊れること」をテーマに、ひとつひとつ丁寧にレクチャー。自分自身が情熱を注いできた経験を、人のために生かしていく姿は、多くの人に勇気を与えています。

## ストレッピー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分運動会

今月のおすすめ **エア自転車こぎ**



動画で見る

- 1 仰向けになり、足を頭のほうに持ち上げ、両手で腰を支えます。
  - 2 足を真上に持ち上げ、ひざに力を入れないように伸ばします。
  - 2 自転車をこぐように、両足を動かします。
- ♥ 10回から始めて、慣れてきたら回数を増やしましょう。
- ♥ 無理せず、自分のペースで行いましょう

## AI時代の人間の価値



人工知能が発達する時代に私たちは何をもって人間であることを証明するのでしょうか。

人間らしさの本質は情報の量ではなく、その情報を使う意識と人間性にあります。

胸の奥にある美しさや善良さ、尊さという自然知能を回復し、育てること。そこに、AI時代の人間固有の価値があります。

一指 李承憲