

慈濟

ものがたり

ポストコロナの時代
環境保全ボランティアの喜びと憂い





●扉の言葉 文・證嚴法師 訳・濟運 撮影・蕭耀華

自ら修めて人と和し、 共にこの世で善行する

分秒を大切にして、衆生を利しましょう。

奉仕には「功」があり、利他行為には「徳」があります。

自ら修めて人と和し、模範となって人を導けば、

いつの世も菩薩の縁に恵まれ、

共に善を為せば、世は安泰します。



慈濟日本サイト

目次

【編集者の言葉】
「物を最後まで使い切る」新しい方法 善耕／訳 4

【主題報道】

リサイクルボランティアの喜びと憂い 葉美娥／訳 8

若者が廃棄物削減に乗り出した 西志村彩／訳 18

あなたは「グリーン・コンシューマー」？ 西志村彩／訳 35

【世界に目を向ける】
江愛寶

台湾、モザンビーク、カンボジア 常樸／訳 40

【今日の食卓】
明陞

私にできればあなたもできるはず 惟明／訳 52

【證嚴法師のお諭し】
慈願／訳 64

【親と子と教師、三者の本音】

三度の食事が変わった
お母さん、そこまでしなくても 荳荳／訳 70

【健康の玉手】
荳荳／訳 75

【人物誌・日本】
行き詰まった時は、念仏を唱える 御山凜／訳 80

【聞・思・修】

明日の落ち葉 慈願／訳 94

【行脚の軌跡】
本来の自分に戻る 濟運／訳 100

四月の出来事 濟運／訳 106

表紙



新型コロナの感染状況が落ち着いてくると、リサイクルステーションは活動を再開し、再び大量の回収物を処理するようになった。ボランティアはリサイクル活動に参加できる幸せを噛み締める一方、防疫のための衛生対策で生み出された大量の梱包材と使い捨て食器が環境に与える影響を心配した。(撮影・黄筱哲)

「物を最後まで使い切る」新しい方法

昨年、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の警戒レベルが3に引き上げられていた間、台湾全土の慈済リサイクルセンターは、安全を考慮して一時的に閉鎖された。しかし、以前から回収物を届ける習慣のある人たちは、引き続き慈済のリサイクルステーションに持って行った。それで、リサイクルボランティアは長年の暗黙の了解の下に、自然に集まり、防疫規制を順守しながら作業を行なった。コロナ禍が緩和に向かった頃にやっと基本的な日常業務を再開したが、リサイクル作業は倍増した。コロナ禍で、人々は食事のデリバリーやネットでのショッピングへの依存度が高まり、家庭ごみ、特に使い捨て食器と宅配のための梱包資材の量が増えたのである。

政府は早くから梱包資材とプラスチックの削減を実施する政策を打ち出していた。しかも、使い捨て食器にはウイルスが付着しているリスクがあるので、適切に洗浄することで最善の保障になると説明していたが、一般の人々にとって使い捨て食器は衛生面と利便性の象徴であり、感染が拡大するにつれ、消費者の食器洗浄に対する疑問を解消するためにも、多くの店が全面的に使い捨て食器に切り替えたのである。民衆にはある程度の環境保護意識はあったが、その時、他の国と同様に、経済と環境保護との綱引きというジレンマに陥っていた。

台湾は、以前から国際メディアに「回収王国」と称賛されていた。しかし、「回収と再生」は、二百年以上にわたる資本主義の発展を経て、採掘から製造、廃棄という繰り返される直線型の経済モデルにおいて、最後の防衛線だと言

える。リサイクルは往々にしてより多くの資源を消耗するが、再生の回数は限られる。そして、回収されないごみに比べて、回収される部分はまだ少ない。依然としてごみの処理に多くの費用が費やされており、ごみと資源の価値が正確に理解されていないことは明らかである。

そしてこの五年間は、循環型経済の概念が徐々に注目を集め始めた。「廃棄物の回収と再利用」だけに焦点を当てるとは異なり、生産者は、川上に当たる製品設計、そして材料選択や物流システム及び販売に至るまで再設計をし直し、資源の恣意的な廃棄を減らしてゴミの発生を避けるというモデルである。人々が反省しなければならぬのは、必要なのは「消費と所有」か、或いは単なる「使用」であるのかという点であり、そこから「購入に代わる賃貸」というビジネスモデルが開発されたのである。

今期の内容は、貸し出し可能な食器を循環的に使うことを進める「好盒器」という会社や、オンラインショッピングでパッケージを再利用できる「配客嘉」といった実例が紹介されている。これらの運営をしているのは、慈済の「青年公益実践プロジェクト」で選ばれた、社会的企業の一部である。

「好盒器」は、宅配プラットフォーム業者と協力して約二万件のアンケート調査を実施したことがある。その結果、九割近い消費者が環境に配慮した店舗を支持していることが分かり、約七割の人は循環使用の容器に賛同し、追加料金を喜んで払う、という結果が出た。民衆が環境保全にかなり賛同していることは分かるが、それに対応する消費の形は、まだ選択肢が不足している。資源を回収して物の寿命を延ばすという努力は、私たちが慣れ親しんできたことである。今、差し迫っているのは、消費と生産を根本から改めることであり、これこそが真に「物を最後まで使い切る」ことになるのである。

（慈済月刊六六四期より）

2021年12月下旬、台北市木柵リサイクル教育センターで、ボランティアが回収物を下ろしていた。

ポストコロナの時代

リサイクルボランティアの

喜びと真愛

一主題報道一

◎文・葉子豪 撮影・蕭耀華 訳・葉美城





2021年、新型コロナウイルス感染症の警戒レベルが3に引き上げられていた間、台南市頂美リサイクルセンターは、回収物の一時受け取り停止の張り紙を出した。接触感染によるクラスターを避けるため、慈済は政府の感染対策と花蓮慈済本部の指示に従って、リサイクル拠点の一時休止措置をとった。(撮影・黄筱哲)

昨年、新型コロナウイルス感染症の警戒レベルが3に引き上げられていた間、慈済は台湾全土のリサイクル拠点で作業の一時中止措置をとった。再開の日を迎えた時、リサイクルボランティアは、再び肩を並べて善行ができることを喜んだ。しかし、

コロナ禍で盛んになったネットショッピングや食事のテイクアウトは、大量の廃棄物を出すことに繋がり、すでに地球環境に大きな影響を及ぼしているのだ。

警戒レベルの引き上げに伴い、リサイクル活動が縮小した

今年一月中旬、国内では再び、オミクロン株に新たな変異が加わったウイルスの市中感染が拡大しているという警告が

出された。台湾全土に七千カ所余りあるリサイクル拠点で作業をしているボランティアは、コロナ禍の変化に注意を払いながらも、奉仕できるチャンスを逃さなかつた。

ビニール袋や空き瓶、空き缶の整理、

紙の分別、小物の分解など、年配ボランティアたちは熟練した動作で作業をしながら、大愛ネット放送による證厳法師の開示に耳を傾けていた。いつも通りに作業している光景は驚嘆に値する。二〇二二年半ば、各リサイクル拠点が一時的措置を実施し、異常な様子は皆を驚かせた。

昨年、感染警戒レベルが三に引き上げられた五月十五日から、警戒レベルが二に引き下げられた七月下旬までの二カ月余りの間、台湾全土の慈済リサイクル拠点は、慈済基金会本部からの通達で、対外活動を一時

中止し、回収物の受け入れも停止した。

一九九〇年から展開されてきた慈済の環境保全志業にとって、これは前代未聞の全面的な防疫措置だった。二〇〇三年にサーズ（重症急性呼吸器症候群）が猛威を振るった期間でさえ、リサイクル拠点は一度も全面的に「作業中止」を実施したことはなかった。

「その時は、リサイクルボランティアの健康を守るために、このような措置を決定しました。慈済だけでなく、社会全体の安全に配慮したのです」と慈済基金会環境保全推進チームリーダーの張涵鈞（チャン・ハンジュン）さんが説明した。

習慣が2つ

回収物を慈済リサイクル教育センターに持ってくることは住民の習慣。

毎日センターに来て奉仕を続けるのは年配ボランティアの習慣。

室内での集まりは5人まで、という規則を厳守

- ・感染状況が落ち着くまで、一部のリサイクル拠点は一時的な対策として、交代で順番に作業する方法を採用し、1回に5人以下とする。
- ・ボランティアにワクチン接種を奨励し、リサイクル拠点に入る前に検温と実名登録を実施。
- ・リサイクル拠点の消毒を徹底し、到着した回収物を消毒して、暫く置いてから分別作業を開始。

現象が1つ

店内での飲食が禁止され、デリバリーやテイクアウトが激増し、回収物の中で紙容器、アルミ缶、ペットボトルの量が大幅に増えた。

昨年の夏、リサイクル拠点の閉鎖後

「ウイルスが回収物に付着している場合、異なる材質の表面でも三日間生存する恐れがあります。そこで政府の防疫対策と慈済の防疫指揮センターの指示に従って、このような決定をしたのです」。

その対策の代償は軽くはなかった。コミュニティの住民に、防疫のために資源の回収を暫く停止することを伝えたなら、やっとの思いで設置したリサイクル拠点が失われる可能性があったのだ。しかし、リサイクルボランティアは五割以上が六十五歳以上の人であったため、やはり高齢者の健康と安全を最優先にしなければならなかった。



しかし、リサイクル拠点は一時的中止に
ただけで事なきを得なかった。ゲート
に鍵をかけ、資源回収受け取り停止の張
り紙を貼っても、一部の人は依然として
回収物を次々と持って来たのだ。ごみの
量が比較的少ない花蓮でも、そのような
状況が見られた。

「初めは資源回収停止の掲示板を掲げ、
そのあとキャンバス布製の大きな垂れ幕
にしたのですが、やはり置いていく人が
いました。ここに持ってくるのに慣れて
いるので、よそに持って行きたくないと
言うのです」。花蓮市美崙リサイクル教
育センターが閉鎖され、その後にも回収

物が置かれて山積みになったという問題
について、シニアボランティアの林翠雲
（リン・ツウイユン）さんは、街の出入
は少なかったが、住民が回収物を次々と
持ってきた様子を思い返した。

コロナ禍で密集は回避しなければなら
なかったが、資源がごみになるのを心配
して、リサイクルは止めるべきではない
と思いつき、ボランティアは色々な対応策を
考えた。感染警戒レベルが三に引き上げ
られていた間、室内には五人以上入って
はならないと規定されていたため、林
さんは馴染みのボランティア二人を一組
にして作業をしてもらうことにした。慈

済本部の指示に従って、アルコール消毒
液を回収物に噴霧し、自分たちも警戒を
高めて防護に努めた。「私はいつもマス
クを二重に着用していました」と林さん
が言った。

「その期間は本当に落ち着きませんで
した。というのも、作業を続けたいと思
う反面、怖かったです」。台中市豊原
区の福陽リサイクル教育センターのボ
ランティア林秀霞（リン・シウシア）さん

昨年、感染警戒レベルが3に引き上げられていた
間、各リサイクル拠点は防疫措置を実施し、回収
物にアルコール消毒液を噴霧した。（写真の提供・
慈済基金会環境保全推進チーム）

によると、感染警戒レベル三が発令された後、環境保全幹事である彼女は、拠点のリーダーやボランティア幹事たちと協力して電話をかけ、ボランティアたちに外出の自粛を呼びかけたり、年配ボランティア一人一人に安否を尋ねたりした。緊迫したコロナ禍では、皆がビクビクしながら慎重に行動していた。

「リサイクルセンターは完全に停止したわけではなく、政府の対策に従い、チームに分かれて交代で作業をしました」。シニアボランティアの李美桜（リー・メイイン）さんは、「例えば、今日は二人か三人が来てビニール袋を整理

し、明日は三、四人が来て分別する、というような具合です」と説明した。

福陽リサイクル教育センターでは元来、十数人から二十人が同時に作業をしていたが、今回は同じ時間帯に多くても四人しか入れないので、作業効率は五分の一になった。幸いに回収物の量も大幅に減少し、ボランティアが対応できないほどでもなく、以前から溜まっていた回収物を処理する時間もあった。「阿欽（チン） 師兄（スーシオン）のように、在庫や何年も溜まっていた物をきれいに整理している人もいました」。

「家からリサイクルセンターまで近い

のです。バイクで五分間も掛からないので、ここまで来るのは安全ですよ」。グラインダーを下ろし、モップのアルミ製の柄を半分に切断するのは、たくましい

体の詹益欽（ジャン・イーチン）さんだ。「ドアを閉めれば、私は一人で回収物を処理できます。空間が広く、人が多くい

なければ大丈夫です」と元気に言った。同じ時間帯に五人を超えていなければ

ば、防疫対策には違反していけないので作業は継続できるとはいえ、長年にわたってリサイクル拠点に「出勤」している年配ボランティアにとっては、無理矢理自宅で「休暇」を取らされる事になる。暇

な時間が多くなって楽しいとは限らないようだ。

感染のピークを迎え、リサイクルボランティアは奉仕できる幸福を大切に、我が身を大事にしながらも見返りを求めない奉仕をし、蛍のように常に大地を照らし、社会や大衆を利している。彼らは行動することでお金を得るわけでもなく、最も貴重な健康と喜びを得ているのである。無事に旧正月を過ぎた後、全てのリサイクルボランティアは、防疫対策を着実に続けて、しっかりと自分を守り、愛でもって大地を守っている。

（慈済月刊六六四期より）

若者が廃棄物削減に乗り出した

コロナ禍が変化する中、テイクアウトやデリバリー、ネットショッピングが日常になったが、使い捨て容器や包装ゴミはどんな道をたどるのだろうか？
年配のリサイクルボランティアはゴミの分別に専念し、若い世代は消費市場で廃棄物削減を主導する。共に地球のために尽力している。

「」の一年、紙カップや紙製弁当容器が特に多く、ビニール袋や段ボールなども多くなっており、リサイクルの

量が大幅に増えました。もしリサイクルセンターで長年活動していなければ、この深刻さに気づかなかったと思います」。

新北市の慈濟ボランティア・羅恒源（ルオ・ホンユエン）さんはため息をついた。

二〇二一年、台湾で新型コロナウイルスへの警戒レベル三の期間中、台

台北市公館の路上にはリユースカップのセルフレンタルステーションがある。消費者は携帯と紐づけし、バーコードにかざすことで、カップを借りたり返却したり、提携している店舗でリユースカップに飲み物を入れてもらうことができる。



湾政府は使い捨て容器の使用を緩和し、長年にわたって行われてきた廃棄物削減やプラスチック制限の進展は頓挫してしまつた。加えて市民は人込みを避けるため、外出が減り、皆次々とネットショッピングやフードデリバリーの使用を始め、生活の中で生まれる廃棄物の量も増加し続けた。

二〇二〇年、台湾におけるネットショッピングでの売上高は二千四百十二億新台幣ドルに達し、ネットショッピングで消費された包装資材は三万五千トンに及んだ。警戒レベル三の期間中、飲食業は店内飲食が禁止となり、デリバリーの大幅な

増加に伴って紙製食器の消費量がうなぎのぼりに急増した。環境保護署の統計によると、二〇二一年一月から七月にかけて回収された紙製食器は八万八千トン余りに達し、前年同期比で六・五%増加した。リサイクルされていないものも合わせれば、さらに驚くべき数字となるだろう。テイクアウトやデリバリーはポストコロナの新たな日常となり、プラスチック包装ゴミの量は激増している。菓籠も消費で利便性を求める中で、環境保全を考慮し、リユース容器やリユース包装材をうまく利用することが、廃棄物を減らす方法の一つである。

コンセプトは質実だが、実践は難しい

台北市公館の商店街で通行人が自動販売機のような機械の前で立ち止まり、携帯を出してスキャンし、リユースカップを借りて飲み物を購入していた。同じような光景が台南市正興街の商店街でも数年前から見られる。観光客は商店街の特約店や二十四時間営業のセルフレンタルスタンドで、無料かつデポジット不要のリユースカップの貸出しと返却ができるのだ。

これは、台湾の社会的企業である「好盒器 (GoodtoGo)」の創設者、宋宜臻 (ソン・

イージェン)さんと李翊禾 (リー・イーホー)さんが、事業を展開して苦節六年の末の結果である。現在、彼女らはすでに台北、台南など七つの県と都市で百五十軒を超える飲食店と一社のフードデリバリープラットフォームと提携して、リユースカップやリユースランチボックスの貸し出しサービスを行っている。

台湾では毎年二十億個の使い捨てカップが消費されており、誰もがそれを削減する必要があることは認めている。しかし、一般的にリユース食器の使用については清潔さに懸念を抱く人が多い。

宋さんは食器の処理過程についてこう



説明する。「私たちは学校や企業の食器洗浄を請け負っている大規模洗浄工場に洗浄を委託しており、洗浄後はすべて高温で滅菌処理を行っています」。実際、食べ物をテイクアウトであっても受け取る時は、ソーシャルディスタンスに注意を払ってマスクを着け、食事前には手を

「好盒器 (Goodbox)」（容器貸出サービス）の共同創設者である宋宜臻さん（上側写真右）が子どもたちにリユースカップを紹介していた。初期のガラス製コップから現在のPP製リユースカップまで、シェアサイクルのように、ある場所まで借りて、他の場所まで返却することができる。大規模イベントを開催する際、この貸出リユース容器（下側の写真）を使用することで、使い捨て食器の廃棄問題は避けられる。

（写真提供・宋宜臻さん）

しっかり洗い、手で目や口、鼻を触らないように注意をしなければならぬ。感染対策を講じた後ならば、洗浄された清潔なリユース食器、自分で用意した食器、または使い捨て食器のどれを使っても同じだと言える。

リユースカップの容量は二種類の規格があり、すべて食品用ポリプロピレンから作られている。プラスチックラミネートの紙カップは熱い飲み物を入れた際に可塑性などの化学物質が溶け出してしまう可能性があることに比べれば、リユースカップは環境にも良く、安全なのである。

このシステムを使用する消費者は、大

多数がゆっくりと商店街でショッピングをしながら飲み物を飲み、カップを返却している点に宋さんは気づいた。反対に、急いで買い物をしてすぐ帰るような人は、たいてい紙カップを使っている。リユース食器をお店に使ってもらい、消費者に楽に返却してもらうには、いくつもの関門があった。

「私たちは当初、清潔な容器をドリンクスタンドで使用してもらい、消費者が返却した後、洗浄と消毒に出してからお店に戻すだけの簡単なことなのに、なぜ誰も始めていないのかと思っていました」。六年前、創業の難しさを知らなかった。

に新しいスタッフにリユースカップの使用方法を教える必要があり、さらに初めて使用する消費者からは質問も多く、店舗側は運営効率への影響を懸念するのだ。これらはすべて考慮しなければならぬ「問題点」であった。

「消費者の容器持参だけに頼っていたら、店は存続が難しくなります。消費者が容器を持参できない場合や忘れてしまった場合、やはり店は紙カップを使うこととなります」。宋さんは店舗側とのやり取りの中で、飲食業者が環境保護に無関心なのではなく、ただ他に良い代替案が無かったただけなのだと気づいた。その

た門外漢の二人が、多忙な飲食業界に足を踏み入れた時、はっと気づいたのである。難しくは思えないのに、なぜ誰もやらないのだろう。

「リユースカップと一般的な紙カップの使い方には違いがありました。ドリンクスタンドでは紙カップに飲み物を入れ、カップシール機で封をすることで、短時間で何杯も作ることができます。しかし、リユースカップはひとつずつ蓋をする必要があります。紙カップと比べ時間がかかります」。宋さんはさらに説明を進めた。ドリンクスタンドチェーン店ではスタッフの入れ替わりが激しいため、常

為、二人が使い捨てカップの代わりに、リユースカップのプロジェクトを提案したところ、正興街の商店の多くが目を見かねて次々と参加の意思を表明した。

慈済が青年公益環境保護活動を支援

リユースカップが軌道に乗ると、「好容器」は続いてランチボックスに取り掛かった。会員は提携店で料理をテイクアウトし、提携するデリバリーサービスのプラットフォームを介して注文する際にリユース容器を指定でき、食事が終わった後はセルフ返却ステーションに戻す



か、直接そのお店に返却するシステムだ。現在、「好盒器」のセルフ貸出スタンドや提携店は発祥地である台南市が最も多いが、昨年の後半からは台北市の台北駅前や公館商店街でリユースカップの貸出サービスを始めた。今後、全体的な普及率を上げていく必要はあるが、それでもすでに一万五千人が会員になり、創業から現在に至るまで十四万五千個以上の使い捨て食器の使用を削減した。

ネットショッピング台頭下で様々な梱包資材の使用量が増える中、いかにして資源の消耗と環境汚染を減らすか。これは青年環境保護団体が挑戦する目標の1つである。

「私たちはテイクアウト容器版のYouBike（シェアサイクル）を作りたいのです。借りる・使う・返す・洗うという

四ステップで、消費者が必要な時に借りることができ、返却したい時に簡単に返却もできるのです」と宋さんが説明した。

これまでつまずいて来たことを思い返すと、若い彼女ははにかみながら、慈済基金会が紹介してくれた専門家の陳珮甄（チェン・ペイジェン）先生に感謝した。

陳先生は経営陣が余計な回り道をしないうように、熱心に導いてくれた。「私たちは社会的に意義のある事業をする際、往々にしてビジネスの本質を忘れがちで、ど

うすれば良い事をしながら社会で生き残っていくか、珮甄先生は常に私たちに注意を促してくれました」。

「テイクアウトやネットショッピングは大量のゴミを作り出します。もし包装資材が再利用でき、リサイクル素材で容器が作れたら、とても素晴らしいことではないでしょうか。将来彼女たちのプロジェクトが台湾全土に広がり、持続していくことを願っています」と、「青年公益実践プロジェクト」審議委員を務める慈済基金会の顔博文（イエン・ボーウエン）執行長は、期待を込めて語った。

慈済基金会が主催する「青年公益実践

プロジェクト」は、「使い捨てをリサイクルに置き換える」多くのチームに補助金を出し、サポートしている。「好盒器」チーム、そしてリユース包装資材をネットショッピング業者や消費者に提供する「配客嘉 (Package)」(包装資材貸出サービス) チームは二〇二〇年十二月、第四回「青年公益実践プロジェクト」で選出され、慈済による補助金と専門家派遣の支援が決まった。

「私はネットショッピング事業を起業したので、ダンボール箱や宅配ポリ袋を沢山使ってきました。それで、事業を行うのは『贖罪』なのだ、と常々言っていました」と「配客嘉」創設者の葉徳偉(イ

エ・ドーウエイ)さんは、率直に言った。コロナ禍で巣籠もり需要による経済効果が見れてきたが、人々は家で過ごす時間が増えて、ネットショッピングの成長は更に著しくなった。「配客嘉」チームはネットショッピング経済の中において、廃棄物削減をより実現可能に、より便利にするよう努めている。

未来の自分に後悔させないように

環境保護署の推計によると、二〇二〇年に台湾で消費されたネットショッピングによる包装資材は、一億二千万個を超えた。葉さんは、段ボール箱はプラスチック

製の宅配ポリ袋より環境に良さそうに見えるが、一度の使用でリサイクルや焼却をすれば、その過程で消耗される資源の比率はかえって高くなると説明した。「宅配ポリ袋はその焼却でおよそ一・二キロのカーボンフットプリントを作り出しますが、ダンボールは一・九二キロにもなるのです」と説明した。

リユース可能な包装資材は、一般の発送包装資材に取って代わることはできるが、消費者が返却しなかった場合、店舗はまた新しいものを使用することになり、使用済みのリユース包装資材はゴミになりかねない。ネットショッピングが人気なのはその利便性からだが、どうす

れば消費者に返却・再利用を習慣づけてもらえるようになるか？

「多くの人がコンビニで受け取るため、私たちは包装材をより便利に返却できるようにと考えました。例えば、コンビニで本を受け取った際に、その場で包装に使っていたリユースバッグをコンビニの返却ボックスに入れることができれば、ゴミの処分やリサイクルの問題は無くなります」。葉さんはさらに説明を続けた。「台湾のネットショッピングの市場規模は世界で七番目に大きく、コンビニ密度は世界二位、周囲を海に囲まれた島であるため、返却ルートも密集しています」。葉さんは若いながらも、循環型経済と

密接に関係する物流や連絡網にかなり精通している。二〇一八年に「配客嘉」を創設する前は、五年間、3C商品（携帯電話・パソコン・家電）のアクセサリ販売に従事していたからだ。

当時の葉さんは、他の同業者と同様、ためらうことなく使い捨て

「配客嘉 (PackAge)」の創設者である葉徳偉さん(右側写真の右)は、積極的にネットショッピング業者やチェーンのコンビニと提携し、消費者がネットショッピングで購入した後、簡単に包装資材を返却できるようにしている。リサイクル原料で作られた包装箱やバッグは何度も再利用できる。(下側写真提供・葉徳偉さん)

梱包材を使っていたが、ある日、思いもよらないクレームを受けた。「環境に配慮した素材でできたイヤホンを買ったのに、こんなに多くのゴミを排出するなんて、本末転倒じゃないか、というクレームが来たのです」。

当時、商品を保護するために、葉さんは意識して大きめの段ボール箱を使用しており、多くの気泡緩衝材を詰めていた。このことで逆に顧客に反感を買われるとは思ってもよらず、このような道を歩み続けるべきか、考えさせられた。

「私たちが何もしなければ、十年後には選択の余地さえなくなってしまうです」。気候変動を探求したビデオを見た



時、葉さんは地球の温度が上昇し続けていることに驚き、はっとしたのでそうだ。環境保護活動や省エネ、炭素削減に取り組まなければ手遅れになるだろう。しかし環境保護に対する多くの人は、面倒で多くのコストが掛かるという印象を持っている。ネットで商売をしていた彼は、環境保護をシンプルなものにしようという考えが浮かんだ。

「私は物事を単純化し、デジタル化するため、このモデルを提案しました。将来、十年前になぜ新しい可能性を提案しなかったのかと後悔したくなかったのです」。

葉さんはまず、ネットショッピング業者に、環境保護に配慮したリユースボツ



クスやリユースバッグを使ってもらえるよう説得した。初期コストは段ボールの二十数倍にもなるが、三十回以上繰り返し使用すれば、段ボールのコストよりも低くなる。

次に、オプションを設定した。消費者がネットショッピングで注文する際、リユース包装を選択すると、割引クーポンなどの優遇が受けられるよう設定した。実際、包装資材をリユースボックスやリユースバッグに限定しても返却率は一割にも満たなかったが、それでも選べるようにしたことと返却率は八割に達した。「意識的にリユースを選択してこそ、返

却するようになるのです」と葉さんはこう分析した。

リユース包装は持続できるのか。その最も大きな鍵は「返却」である。消費者が使用后すぐ返却できるように、できるだけ返却場所を設置するほか、優遇措置も打ち出している。例えばコンビニで受け取る際、その場でリユース包装材を返却すると優遇があるとか、提携ドリンクスタンドで返却すると、飲み物と交換することができる、などである。

「各拠点から回収されたリユース包装資材は倉庫に戻り、洗浄消毒した後、またネットショッピング業者に送って再使

用されます」。葉さんは、洗浄消毒やリユース梱包材の整理の仕事を、社会的弱者や身心障害者に提供し、彼らが収入を得られるようにしている。そして、使用回数が限界に達し、使えなくなってしまうリユースボックスやリユースバッグはこの段階で選別され、リサイクルしてまた新しいリユース包装材に製造される、と説明した。

去年2月、慈済大学の構内において、有名な菜食推進グループによる「ミートレスマーケット」が開かれた。主催者は事前に食器やエコバッグを持参するよう呼びかけ、環境保護に配慮したゼロ廃棄が着実に実施された。（撮影・廖文聰）

二〇二一年十二月十一日、慈濟主催の

「青年公益実践プロジェクト」第四回入選者の成果発表会が開かれた。「配客嘉」は、四百七十九カ所に返却場所を設置し、ネットショッピング業者や消費者に十四万個のリユース包装資材を貸し出し、四十二万キログラムの炭素排出削減したという素晴らしい成果を発表した。

「現在、返却率は八十五%です。アプリで返却場所を探せますが、今のところ桃園より北に密集しており、台湾中部や南部にはそれほど多くはありません。この点は私たちが努力しなければならぬ点です」。

不可能を可能に

環境問題はリサイクルや再製造だけでは解決できない。究極の方法は、廃棄物を減らすことである。清浄は源からと言われる所以だ。台湾には環境保護の意識が浸透しており、環境のために力を尽くすことのできる人々や消費者が、想像以上に多い。十年、二十年前には困難とされてきたリユース食器や包装資材の流通管理といった環境保護活動は、人々の意識の高まりや、科学技術の進歩など様々な善の縁の支えを得た今では、難しいことでは無くなった。

科学技術を上手に駆使して循環型経

済を推進する社会的企業の青年や、環境保護を意識して自ら実践する消費者などが、変わりたいと考える限り、感染対策と環境保護を両立できる自分に合っ

た消費方法を見つけることができるだろう。そして、自ら実践することで、未来はさらに安心できるものになるはずだ。

（慈濟月刊六六四期より）

文・葉子豪 撮影・蕭耀華 訳・西志村彩

あなたは「グリーン・コンシューマー」？

- 買い物する時は、リサイクル可能で汚染が少なく、使用されている資源が少なく、環境に優しい商品を選ぶ。
- 購入する前にオーガニック認証、省エネまたは節水ラベルを確認する。
- 十回買い物する中で、一、二回をグリーン商品にし、徐々にその割合を増やしていく、というような習慣を今から身につける。

「以前、慈済大学でミートレス・マーケットが開催された際、使い終わったボトルを送り返すと詰め替えてくれるシャンプーのブランドを目にして、とても良いことだと思いました。それは普通のブランドよりも少し高いかもしれませんが、環境に配慮しているため、私はそのブランドを応援したいと思いました」。

「青少年公益実践プログラム」を企画する慈済基金会職員の間部文（ライ・ユウウエン）さんは、実際に環境保護に配慮した商品を購入した経験をシェアした。三十一歳の彼はインターネットを介してよく生活情報をシェアしており、自分が使ったことのある環境に配慮したシャン

プーを友人とシェアして勧めた。するとすぐに、オンラインで注文したその人は、「グリーン商品の品質はかなり良いのですが、もっと洗練されてくれば、若い人も受け入れるでしょう」と言った。

慈済科技大学マーケティングと流通管理学部の間部文（チェン・ホワンイ）教授によると、「グリーン消費」の概念は、一九七七年にドイツが実施した「ブルーエンジェル」という環境ラベルに由来しており、その後グローバルな消費者運動に発展したという。「グリーン消費」は商品の製造と販売に対して環境に優しいだけでなく、その影響が人への思いやりにまで及ぶ。

「グリーン消費には3Rと3Eがあります。3Rはリサイクル・リデュース・リユース、3Eには、商品の生産と販売の過程で環境に優しいことを要求するエコロジー・買いすぎによる浪費をしないという意味でのエコノミー・公正と正義の

両方に配慮したエクイティが含まれます」。コロナ禍で危機に直面する経済環境下で、多くの人が買い物の際に品質がよくて安価なものを優先しているのは確かだ。しかし、日増しに高まる企業の社会責任が叫ばれる中、世界的な有名ブランドは、「グリーン・

コンシューマー」と呼ばれる人々、特に西暦



環境に優しい農業で作られた農産物は、量り売りをすれば、購入後に包装ゴミを出すことはなく、グリーン消費（環境に配慮した消費）の後押しをすることができると言える。

二〇〇〇年以降に生まれたZ世代を無視することができなくなってきた。

現代の若い世代は成長過程で金融危機を経験し、低賃金の現実にも直面しながら、気候変動や持続的発展といった問題に触れてきた。従って、物を買う時には、一世代前の人々に比べ、商品の背後にある環境保護や企業の正義と公平を重視する傾向にあり、企業にも消費者の要求に答えて改変するよう、影響を与え始めている。

陳教授は世界的に有名な炭酸飲料のブランドを例にとつて説明した。百三十年以上の歴史を持つ老舗だが、ここ数十年間は大量のペットボトルを使用してき

た。しかし現在、彼らの主要な消費者である若者が環境保護の意識に目覚め、使い捨てのプラスチック包装素材を拒む声の日日に強くなっている。そこでその会社は包装ボトルの改革に着手し、微生物による分解が可能な飲料ボトルを開発し、また一方で、従来のペットボトルを回収して新しいペットボトルを再生している。「この若い世代を甘く見てはいけません。彼らは価格が高いか安いかでだけで消費を判断しているわけではありません」と陳教授は指摘した。

グリーン消費は従来のやり方に固執する大手メーカーに鞭打つだけでなく、環境保護への軽視や労働搾取などの悪習を

是正させている。また、環境にやさしい農業を行う小規模農家や、社会福祉のために尽くしている中小企業が、厳しい市場競争の中で生き残れるよう支援することにもつながる。

グリーンマーケティング講座で教鞭をとり、自身もグリーン消費を実践している陳教授は、以下のようにアドバイスしている。グリーン・コンシューマーに仲間入りしたいのであれば、まず商品に関連する認証を見るといいそうだ。食品類はオーガニック認証、日用品や電化製品なら環境保護ラベルや省エネまたは節水ラベル等がある。十回の買い物で、まずは一、二回をグリーン商品にし、徐々に

割合を増やしてみてほしい。慣れてくると、このように質の良い商品の価格がそれほど高くないことに気づくはずだ。

「大型スーパーに行ってみてください。多くのオーガニック野菜やキノコ類の価格は、ノンオーガニックのものとは比べても昔ほど高くありません」と、陳教授は語る。物を買う時は、その毎日が環境保護に対する選択なのである。世界をよりよくしようと思っているならば、更に注意を払って観察や比較をし、リサイクル可能で環境汚染が少なく、省資源で地球にやさしい商品を探してみたい。あなたの前向きな変化が、最終的に人と大地の共存につながるのだから。（慈済月刊六六四期より）



世界に目を向ける

台湾

台湾の愛を梱包し、 支援に駆けつける

ウクライナ難民の

◎文・葉子豪 撮影・蕭耀華 訳・江愛寶





ロシアとウクライナの戦争が、今年二月二十四日に勃発した。三百万人を超えるウクライナ国民が戦火を逃れて隣国に避難したことを受けて、全世界が次々に人道支援を展開している。

政府外交部は、三月より「ウクライナ難民支援に民間より愛の物資を募る」活動を展開し、人々から二十種類の物資と十四種類の医薬品の寄付を受け付けた。箱に入れられた物資が人の手で、また車で運び込まれ、ひっきりなしに届いた。その数は予想をはるかに超えたため、



外交部は慈済に支援を求めた。北部の慈済ボランティアは、三月十一日から外交部のビルに赴いて箱詰め作業に取り掛かった。

国際的な災害支援や緊急支援の経験が豊富な慈済ボランティアだが、今回の作業はチャレンジであった。個人や機関、団体からの個々の寄贈物資は、サイズや規格、保存期間などがまちまちなので、一つずつ確認して適切に分類し、梱包後の大きさや重量を測ってから物流会社に渡す必要があったのだ。合計二万四百箱余りの梱包が終了したのは三月二十日だった。参加した慈済ボランティアは延べ二千百四十八人を数えた。熱心な市民と外交部職員も、共に作業に携わった。外交部は、この物資をウクライナの隣国であるポーランドなどに送り、現地の救済機構を通じて配付している。

同じ頃、慈済は既にウクライナ難民が集まるポーランドで、小規模の配付を行っていた。状況視察と避難所への支援を行い、イギリス、ドイツ等の慈済ボランティアが物資の買い付けを支援する一方、台湾からも急ぎで仕上げたエコ毛布が送られた。



モザンビーク

◎文・龍嘉文（マレーシア慈済ボランティア）
写真提供・モザンビーク慈済ボランティア
訳・常樺

貧困に喘ぐ子供に栄養補給

エイズなどの伝染病は、モザンビークの五歳以下の子供の死亡原因の第一位を占めている。次に多いのが栄養失調で、四十%超の子供に見られる。ソファアラ州のベイラ市で慈済は地元の病院と協力して、二〇二一年六月から貧困家庭の子供のエイズ患者に対して、ジンスー五穀パウダーによる栄養補給プロジェクトを展開した。二十六人の幼児に毎月八キロの五穀パウダーを提供すると同時に、家族にも白米を配付した。（写真左）





参加後

間を経て、痩せて弱っていた子供がすくすくと成長し、栄養失調の人数は六十%から十五%に減った。この効果を確かめた慈済は、援助をニヤマタンダ郡、ベイラ市、マプト市に広げ、二百四十九人の子供のエイズ患者に五穀パウダーを提供した。

このプロジェクトに参加した多くは、父親或いは母親をエイズで亡くし、貧困に喘いでいた家庭である。ボランティアは毎月訪問ケアに訪れ、子供の体重、身長、上腕の太さを測った。栄養失調から浮腫みが起こる場合があるため、腕の太さを測ることが判断の役に立つ。三カ月の栄養補給期



参加前

参加者:デビッド(8歳)

中度の栄養失調から
正常になるまで

度合い	変化	9月	7月	6月	
+24%	+3.1kg	16.1	14	13	体重
+39%	+4.5cm	16	12	11.5	上腕の太さ

ゴミの山でくず拾いする人に寄り添う

©文・潘曉彤（カンボジア慈済ボランティア） 訳・明陞

人口二百万人のカンボジアの首都プノンペン市が全てのごみを持ち込むダンコールゴミ捨て場は、よそから来た人がくず拾いで生計を立てている職場であり、住みかでもある（写真上）。昨年、新型コロナウイルス感染症が拡大した時、住民は外出を恐れたが、生活のためにやむをえず資源を回収しても、回収業者は買わなかった。慈済ボランティアは八年間住民に寄り添ってきたが、新型コロナウイルスの感染が拡大した期間、二回、食糧の配付を行った。今年正月には、再び百二十六世帯に、四十キロの米と毛布などの物資を届けた。（写真下）

住民は前回持ち帰った竹筒貯金箱を次々と持ってきた。「私は慈済の愛を何度も受け取りました。生活が苦しくて翌日の食糧がない時でも、一緒に善事をして人を助けることはできます」と曾素倩（ツン・スーチエン）さんは語った。ボランティアの謝明勳（シェ・ミンシュン）さんは、「慈済は皆さんの愛を残さず他の人に伝えて行きます」と皆に言った。（慈済月刊六六四期より）



（撮影・洪文清）



（撮影・黄淑珍）

私にできれば
あなたもできるはず

●辰睿君は母親が色とりどりの野菜と果物で
つくった折りたたみキンパを楽しんでいる。



辰睿君は小動物が母親を亡くさないように、これ以上肉を食べた
くないと言った。両親が彼の慈悲心と決心に共鳴し、一家揃って
菜食することで彼をサポートした。

◎文・葉彩雲（マレーシア慈濟隔月誌編集） 訳・惟明
撮影・覃平福（マレーシア慈濟隔月誌撮影担当）

「動物は可愛いから、僕らが小動物を
守るの」。「僕らが肉を食べたら、

鶏の赤ちゃんはお母さんがいなくなるで
しょ」。「お母さん、僕たち食べなくても
いい？」と辰睿（チェンルイ）君は子供
ながら自分の言葉で言った。

辰睿君は二〇二二年からクアララン
プールにあるパンダンインダ大愛幼稚園
の四歳児クラスに通っている。学校が始
まって三週間後のある日、彼は家に帰っ
てから、「うちでは肉を食べないように
しようよ」と両親に言った。

父親の洪商領(ホン・シャンリン)さんと母親の王徳芬(ワン・フイフェン)さんは、それを聞いてどうせ三日坊主だと思いい、その言葉を本気にしなかった。しかし、一家で食事する度に、母親に「これは肉なの？」と聞き、もし正直にそうだと返事すると、辰睿君はそれを全く口にせず、不愉快な表情をした。

夫婦は子供のために、肉食を次第に減らし、ついに食卓には菜食だけのがのるようになった。しかし、菜食はこの家庭にとって全く新しい課題であり、王さんは学校に授業の内容を尋ねた。「先生によると、菜食についてのテーマは授業で一

は大の肉好きなので、妻と話し合って子供がいない時だけ肉食することにした。ある日、洪さんがうっかりしてテイクアウトで買った料理に入っていたエビを口にした。学校では子供たちに、肉食は健康によくないと教育しているにも関わらず、自分が子供の前で肉を食べているのはよくないと後で思い返した。

「後になって思ったのですが、慈済ほどの規模の大きな慈善団体がずっと菜食を推奨し続けているということは、必ずそれなりの科学的根拠があるはずですよ。食べるというのは一つの選択に過ぎませんが、私たちはどうして肉食を選択す

度触れただけだそうで、子供がそんなにしっかりと心に刻んでいたら聞いてびっくりしていました」。

もし辰睿君がもっと野菜を食べたいのであれば、親としてその願いを叶えてあげないわけにはいかないと王さんは考えた。「いずれにしろ、彼を大愛幼稚園に入学させて教育を受けさせたのも私たちの選択だったのですから」。

菜食で命を守る、小さな動物園

辰睿君に合わせるために、王さんは試みに菜食を作り始めた。しかし、洪さん

るのでしょう？菜食するという選択肢もあるはずですよ。植物もタンパク質を提供してくれます。子供にできるのなら、私にもできると信じています」。

二〇二一年九月のある授業で、先生が「六回菜食すれば魚を一匹殺さずに済み、十二回菜食すれば鶏を一羽救うのと同じで、四百回菜食すれば、豚を一匹救うことになりませう」と話した。そして子供たちに、今まで何回菜食して、どれだけの動物を救ったかを数えてみるように言った。

その時、辰睿君はすでに菜食を百回していた。彼は母親に折り紙で立体の動物



を折ってもらい、日々の積み重ねで、間もなく小さな動物園ができ上がった。学期が終わる前、学校は彼に菜食エンジェル賞、命を守る小さなベジタリアン賞、そして愛の心を捧げる小さなヘルパー賞の各賞を与えて励ました。

●菜食の回数を積み重ねると、いろいろな動物を救う事になる。辰睿君は菜食をする度に記録カードに印を付け、去年9月に始まってすでに百食を超えた。

洪さんは、初めは子供が菜食を続けられるとは思っていなかったのですが、わざと肉料理を誘ってみたりしたが、辰睿君は「動物は可愛いから守ってあげるんだ」と口にし続けたので、彼の気持ちを大切にしたいのだそうだ。「これまでの食習慣を変えるのは大変なことでした。私自身も旧暦の一日と十五日だけ実行していた菜食が毎日になり、そして家族全員が菜食するようになったのです」。

親子三代の共鳴 滋味に富む

いつだったか家族三人で本屋に行った

時、辰睿君が菜食料理の本を手にとると母親に、この本を見て作ってね、と言った。毎日学校から帰ってくると彼はその日の給食で何を食べたかを母親に話した。「お母さん、トマトスープ、海苔スープ、卵のニンジン炒めを食べたい」と辰睿君は毎日のように注文し、王さんは一つ一つのリクエストに答えた。

王さんは、もともと料理は上手な方だ。食卓の上に海苔とキノコの三色ピーマン炒め、レタス、新鮮なトマト、ご飯などの食材があるのを見れば、今日は折られたみキンパであることが分かる。彼女は海苔に食材を置くと二回折り畳み、ラッ

プに包んでから半分に切った。これで大人も子供も喜ぶ、色とりどりの美味しい菜食キンパができた。辰睿君がそれを手に取って、「美味しい」と微笑みながら言った。

「家内の料理の腕前は凄いです。彼女の作った菜食は肉食よりも美味しいのです」と洪さんは遠慮なく言った。「よく考えてみると、多くの場合、人々はただ口の欲を抑えきれないだけです。しかし、肉食の環境によくない面や細菌が付き纏うこと考えれば、次第に肉を食べる気がしなくなります」。

祖母は辰睿君が菜食していると聞いて、

彼はとても喜んだ。辰睿君は大人たちに、菜食を薦めることは難しくないとを示してくれた。誠心誠意でもって実践すれば、周りに自分と共に良いことをする人が現れるのである。

孫に喜んで菜食してもらうために、祖父は心を込めて野菜畑を作り、家の外の空き地にサイシンやヒヨウナ、苦瓜など色々な野菜を植えた。また、庭にはあちこちにパッションフルーツの木も茂っている。

祖父は日焼けした手で辰睿君を抱き上げ、彼に好物の苦瓜を取らせた。「孫は野菜を食べたいと言うので、私はどんな

て、鶏のシチューを作ってからジャガ芋だけを取り出して与えた。なんと、辰睿君は肉と一緒に調理した野菜も食べることができなかつた。祖母はどうしたらいいか分からなかつたそうだ。そのことがあつてから、辰睿君が祖母の家に行く時は、王さんが菜食の弁当を持たせた。意外だったのは、彼の従兄弟たちが菜食弁当に興味を持つたことだつた。

その後、皆で食事をする時、祖母は特別に菜食をいくつか用意した。そうすれば、辰睿君がお腹を空かす心配がないからだ。同じテーブルに着いた従兄弟たちもその菜食を食べたいと言ひ出したの

野菜を食べたいのかと聞きました。その種を買ってきて植えたのです」。

孫の喜ぶ顔を見て、祖父は満足そうに孫と一緒に菜食を食べた。すると心は飴のような甘さが溢れた。「孫の影響で菜食をするようになったのです」と祖母が笑いながら言った。

節水と節電、僕の真似をして

菜食は地球を愛する証しだ。食卓の上に変化をもたらし、辰睿君も両親に環境保全の実践を促した。学校の先生が環境保全に関する授業を行う時、子供たちに



こう言っている。「地球という母なる星が病気になるっています。だから地球の資源を大切にし、節水、節電をしなればいけません。ではどうやって節電

したらいいでしょうか？」辰睿君はお父さんに、「エレベーターに乗るのは電

● 洪商領さん（左）と王憶芬さん（右）は辰睿君を連れて、祖父の野菜畑で野菜を採った。

気を浪費するの？」と訊いた。「そうだね、確かに地球のエネルギーを消耗する行動の一つだよ」と洪さんは正直に答えるしかなかった。

「それなら僕はエレベーターに乗らない。階段で家に帰るよ」と辰睿君はきっぱりと父親に言った。洪さんは驚きながらも、子供の気持ちを無にすることが忍びなく、彼と一緒に階段を上った。

家は何階にあるのかと辰睿君に尋ねると、彼は無邪気に「三十六階」と答えた。「彼がそうしたいと言うので、私は付き合っているのです。力尽きた時に、エレベーターに乗って家に帰りま

しています。実はこの子の方が私よりも環境問題に詳しくて、私にその知識をたくさん教えてくれました」。

辰睿君はまた両親に、紙おしぼりの代わりに自前のハンカチを用意して欲しい、食器洗いの水量は箸一本ぐらいの太さにして欲しいと念を押している。王さんが「こんなに水量を小さくして、どうやって洗うの？」と文句を言うと、辰睿君は自ら手本を見せたのだが、全身がビショ濡れになった。体を張って手本を示そうとする子供の姿を見て、王さんも彼と一緒に節水と節電をする気になった。

す」と側にいた洪さんが苦笑いしながら言った。背丈の小さな辰睿君はお父さんと手を繋いでゆっくり上って行った。八階まで来て、体力がほとんど底をついた。その時、洪さんは彼を少し休ませてから、エレベーターで上がった。

ある時、辰睿君は椅子に上って電気を消そうとした。洪さんは悪戯しようとしていていると思い、安全を心配して、一瞬大声をあげてしまった。その時、辰睿君は節電のために電気を消そうとしていたのだ。洪さんはすまないと思っただけだ。「この子の願力はとても強い！先生が言ったことを彼は家で実践

母親から見ると、辰睿君は思いやりのある子供だそう。夫と話しているうちに声が大きくなったので、辰睿君から「話す時は声を小さくして優しく話して。思いやりはどっちが強いかわからないけど、どっちが怖いかは比べないでね」と注意されたそう。

辰睿君が先生から教わった良い習慣を家庭に取り入れたことで、一家の食生活がより健康的になり、お互いに睦まじくなった。「彼を慈済大愛幼稚園に入園させたのは最も正しい選択でした」と洪さんが言うのも無理はない。

(慈済月刊六六四期より)



◎ 訳・慈願 絵・林淑女

【證嚴法師のお諭し】

愛の心で天下の平穏を護りましょう

この一秒間だけでも、
同じこの世界でどれだけの人たちが苦難にあり、
私たちが差し伸べる手を待っているでしようか？
慈悲の気持ちに目覚め、責任を担い、
愛の心を尚一層行き渡らせましょう。

気 候変動やウイルス感染拡大の収束
に明るい見通しが立たないという

のに、人災である戦争までが起こりまし
た。四大（万物の構成要素である風、火、
水、地）の調和が崩れ、人の心も不調を
きたしています。この時代の人間（じん
かん）には幾重もの苦難が発生していま
す。このところのロシアとウクライナの

紛争は、数百万人もの難民を生みだして
しまいました。彼らはすべての物を置い

て一家の安全だけを願ひ、数十キロ、数
百キロ先の隣国へ避難しています。その
長い行列の中には赤ちゃんを抱いている
人、幼児を背負っている人、子供と手を
繋いで歩く人、そして年長の子はその後
ろについて家族を伴って人の流れについ

て行きます。この難から逃れる先は見えず、広い大地の中で彼らはどこまで歩を進めればいいのでしょうか？

時が過ぎるのが早いと感じれば、直ちに頭を切り替えることです。確かに幸福の中にいる人はそう感じて、戦火の中にいる人たちは一刻一刻が「苦勞」なのです。同じ一秒でも、同じ世界にあり、どれほど多くの苦しんでいる人が、私たちの差し伸べる救いの手を待っていることでしょうか？絶えず憐憫の情と共感の心をもって責任を担い、更に広く愛を呼びかけ、菩薩の情が絶えないようにすべきです。善の心が四方八方から集まった

な差で起こるのです。誰もが平靜な心を保ち、人間（じんかん）が平安になるよう、皆が平穩に暮らすべきです。もし、少数の人があらゆる方向に心を動かせば、権力のある人の一つの決定から国民は不安に陥り、生活は困窮し、物資は欠乏してしまいます。戦争が起これば、二度と穏やかな良い暮らしをすることはできません。

調和が取れず、既存のものに対する独占欲があつてはなりません。欲念のままに行動すれば、多くの人を傷つけることになり、最終的には誰もが危険を感じるようになってしまいます。避難する人た

時、とても多くの善事をする事ができます。もし誰もが同じ信念と愛を抱いているならば、愛の力は大きくなり、より多くの人たちを助けて心身安穩の地に導く事ができるのです。

善と愛の心は全てを包容し、調和をもたらして、気候と生態環境を正常に戻すことができるのです。私たちが敬虔に祈り、善念の気や清らかな気でもって重い業を軽くし、和やかな瑞気が乱れて濁った空気を一掃させるのです。物事が落ち着いて、人々が穏やかに暮らせるようになることを祈りましょう。

人の信念と行動の善悪は、全てわずかに前途が漠然としてパニックに陥り、恐怖の中においても歩を止めることはできず、たとえ愛する人が側で倒れても、前に進むしかありません。それら諸々とても苦しく、その忍びない気持ちは描写し難いものです。このことから今まで以上に絶えず自分に警鐘を鳴らし、人間（じんかん）にこれ以上の衝突があつてはならないのです。心に愛を抱き、愛の心で天下の平安を庇護し、二度とこのような悲しく痛ましい場面を出現させてはいけません。

人の心が平穩で和やかになれば、人災はなくなります。欲念を一つ一つ無くす

ことで、煩惱が一つ一つ薄れ、自然に心が静まります。人を愛し、人を許せる心、人に対する寛大な態度、それらは全て人間（じんかん）に幸福をもたらす善いことなのです。人同士が出会った時、笑顔で挨拶を交わし、睦まじくなってこそ、天下は太平になれるのです。

自分の呼吸や生活環境を含めた、世の人、事、物はいつも同様に保つことは難しく、どんな時でも今の平安に感謝しなければなりません。人間（じんかん）の無常を理解し、福を知り、感謝し、さらに周りの人を大切にし、自分の人生も大切にし、そして命を大切にすることです。

小さな愛だと軽んじてはなりません。

僅かな光でも、苦難の人に方向と希望をもたらすことができます。絶えず愛の心を啓発して、喜んで善行し、奉仕する人が多いほど、視界も広くなり、世間の隅々で発せられる助けを呼ぶ声を聞くことができ、そして苦難の人に速やかに手を差し伸べることができるのです。

日々、人々と共に暮らし、人々に関心を寄せ、大地のことも思いやれば、私たちの見識は広くなります。もしも自分を閉じ込めて心の窓を閉め切ったならば、外の光は見えず、時の流れさえも知ることができません。心と頭を封じ込めていると、

智慧は知らぬ間に消失してしまいます。

そして、心は天下を包容するほど広くなっているか、行為が偏っていないかを反省することです。修行は自分で行うものですが、自分の能力は大衆に奉仕すべく、模範となって人々を導き、この世を穏やかにすることに努め、多くの善行を行う人と心を共にすれば、自然と悪念は消え、善念を育むことができます。

菩薩道は私たちから遠く離れているのではなく、足元にあって、一念発起すれば、一挙手一投足全てが善事であり、それは実に簡単なことなのです。志を守って修行して天下で一緒に善行すれば、一

人一人の模範的な行為が互いに感動を与え、それまで孤独だった人が仲間になれるのです。このような愛の心を私たちの周りから遍く世間に広めましょう。

千手千眼観世音菩薩に学んで両手を差し伸べて人を救い、さらに地藏菩薩の大願力を持つて発願すれば、力が湧いてくるといふように、志さえあれば、幸福をもたらすことができます。誰もが見返りを求めず奉仕し、欲を持たず貪に染まらず、皆の心は一つに合わされば、至る所が菩薩の浄土となるのです。心して精進してください。

（慈済月刊六六五期より）

三度の食事が変わった お母さん、そこまでしなくても

問

母が、これから家では菜食しか作らないと宣言しました。
なぜ私たちの食事の自由を干渉するのでしょうか。

答・もし、私がこの家庭の子で、肉を食べるのが好きなら、私も間違いなく喫いたでしょう。「お母さん、そこまでしなくても」と。

子どもの食習慣は、調理する人と深く関わっている。調理する人が肉を好むならば、子どもも自然と肉が好きになる。毎食、野菜をメインにすれば、子ども

も同じように野菜を多く食べるようになる。子どもの食習慣は、親が形成したものである。習慣になってしまってから改めるのはかなり時間がかかる。従って、母親が菜食を推し進める前、子どもたちと話し合うべきである。さもないと、逆効果になってしまう。

菜食が良いというデータを集める

若者はデータを信じる傾向があるの
で、それを子どもとシェアすることが
できる。医学研究によると、**新型コロナウイルス**

イルスに感染した場合、菜食者は重症化するリスクを最大で七十三%まで減らすことができる。肉を食べないことは、自分自身を守るだけでなく、地球を救うこともできるのだ。

一般的な食品で、肉食の炭素排出量は菜食のそれよりもはるかに高い。たとえば、牛肉一キログラムあたりの炭素排出量は二十七キログラムで、豆腐の十倍である。そして、牧畜業が必要とする牧場や飼料は地球の肺と言われる雨林を食い尽くし、地球の温暖化を加速させる。二〇一九年の国連「気候変動に関する



菜食の調理法を学ぶ

政府間パネル」の報告によると、もし、人類が肉食から野菜に基づいたバランスの良い食事に切り替えることができれば、気候変動を抑えるのに大いに役立つ、と言っている。客観的なデータは親からだけではなく、子供も自分で収集することができる。

昔は菜食と言えば、豆腐の発酵食品、ピクルス、生麩の煮物、干した筍、などシンプルなものだけを食べていた。

今では菜食と共に健康を大切にすため、多くの人が美味しいレシピを開発するようになった。調理する人が積極的にオンラインで作り方や種類を学ぶ必要があり、おいしい菜食料理を作つて、子どもの胃袋を掴めば、反対の声も自然と減っていく。

次に、一〜二カ月間、子どもを連れてベジタリアンレストランに行くこともおすすすめだ。さまざまな美味しい料理を食べさせることで、子どももベジタリアンに対する考えを変えていくだろう！

ステップバイステップ

こどもは段階を踏んで離乳するものである。これは大人が肉食から菜食に変える場合にも当てはまる。週一食の菜食から始めて、次に週一日にする。ゆつくりと菜食の日を増やしていくといい。また、子どもが完全にベジタリアンの食事に慣れた時、それは習慣となる。

ある知恵のあるお母さんが、

子どもを肉食から菜食に変えた方法が素晴らしかった。彼女は子どもたちのために「五目麺」をよく作るのだが、五目麺に様々な季節の野菜を入れるので、栄養が高く、見た目もカラフルでおいしい。今日は五目麺と聞くと、子どもたちはいつも大喜びだ。時には麺を米に変えて「五目粥」にすることもある。子どもは自然に菜食料理を受け入れている。

他の生活習慣と同じように、食習慣の確立にも時間がかかる。無理強いせず、方法を見つければ、子どもは菜食のメリットを理解してくれる。プレッシャーがなく、進んで食べるようになれば、自然と

ベジタリアンの食習慣を受け入れてくれるだろう。

近年、宗教的な理由ではなく、動物の権利を守るために菜食する人が増えてきた。彼らは「ビーガン」になることが自然環境と動物を保護することに通じると信じ、動物の成分を含む食品を食べたり使用したりしない。

動機はどうであれ、菜食は、最終的には地球の資源を保護し、温室効果ガスの排出を減らす。ベジタリアンという風潮に乗ることができれば、環境保護を行動に起こしたことになる。素晴らしい！

(慈済月刊六五九期より)

しっかりと食べる

善意で口にした言葉は、タイミングがずれると理解されないものになってしまう。誰かに「昨日のことは忘れ、明日に向かって踏み出そう」と寄り添うなら、ただ「しっかりと食べる」だけでいいのだ。

興 味を惹かれたニュースがある。一人の受刑者が料理コンテストで調

理したものが、母親のもとに届けられたというのだ。その母親は取材で、自分の子どもへの想いのほかに、一人の母親と

して心から思うことを打ち明けてくれた。「あの子が私たちの元に戻って来てくれるまで待ち続け、それまで全力で支えていきます。社会が受け入れてくれることを願っています」。



その瞬間、私もし私がその母親だったら、子どもが調理してくれた食べ物を口に運んだ時、体に与える栄養を口で咀嚼するだけでなく、それ以上に、お互いのわだかまりも噛み砕かれて、心の傷を癒す愛になるだろう、という思いが頭に浮かんだ。私も体験から学んだことだが、このように愛を伝えるのが苦手な子にとって、家族に料理を振る舞うことで、それを口にする人にその愛を伝えられるのだ。

最近聞かれたことがある。「あなたは、生活が容易でないからこそ、『しっかり

ご飯を食べなければいけない』と言いますが、『しっかり食べる』とはどういうことですか？」と。

ある日、友人から家族が入院した、というメッセージをもらった。もう長くないかもしれない、と言う。その時から、家と会社と病院がその友人の「世界」になってしまった。その友人に会った時、私は軽く、「一緒に美味しいものを食べに行こうよ」と声をかけた。ちょうど病院の近くにショッピングモールがあり、中に洋風カフェがあつて、私は野菜サラダとスープ、ドリンクをオーダーした後、

隅っこの席に座った。二人で静かに食事を済ませ、私は再び病院へ戻る友人に付き添った。

私は話上手ではない。だから自分の方法で思いやり、友人と「しっかりご飯を食べる」ことで、少しでも栄養をつけさせたいと思ったのだ。体力があれば、家族の世話ができるのだ。

一緒に心を込めて
スープを作る

ブロッコリーのポタージュや

マッシュルームスープ、パンプキンポタージュなどの洋風ポタージュは、私にとって「癒しの食べ物」である。言うのも変だが、生活で不愉快な出来事に遭遇すると、いつも自分で野菜のポタージュを作って、ゆっくりとそれを飲む。お腹が満たされると同時に、心も温まる。そしてよく眠れる。翌日に目を覚ました時には、全てが昨日のことになってしまっているのだ。

ある時、娘の睿佳（ルイジア）が外で嫌なことがあったらしく、私は慰めの言葉が前向きな効果をもたらすことができ

ないと感じ、彼女の注意をそらそうと台所に誘い、一緒にパンプキンポタージュを作ることに専念した。

先ず、カボチャを小さく切って蒸した。そして、彼女にやわらかくなったカボチャとフードプロセッサーを手渡し、カボチャをペースト状にしてもらった。そしてフライパンを加熱してから、少量の油で玉ねぎとニンニクを炒め、それらをペースト状になったカボチャに混ぜ、事前に準備した野菜スープも入れながら、沸騰するまでゆっくりとかき混ぜた。家でスープを作るメリットは、自分で塩加

減が調整できることである。もし、野菜スープを作る時間がなければ、塩分が少なめのものを買うとよい。最後にパクチーを少し入れれば、出来上がりである。カフェで出されるポタージュは一般的

を嗅ぐと、嫌な気持ちが知らないうちに消えてしまう。ポタージュを飲み終えると、レストランで暴饮暴食してお腹がいっぱいになるよりも、リラックスした感じになれる。

にカロリーが高い。カロリーが気になる人は家で作ることをお勧めする。バターの代わりにヨーグルトや豆乳を使えば、たんぱく質の量を増やすことができる。もし、ヨーグルトや豆乳が苦手であれば、高蛋白質のそら豆を入れるとよい。

私にとって、手と頭を使って料理に専

念している時、調理中に漂う天然の香り

（慈済月刊六六二期より）



行き詰まった時は、念仏を唱える

柔らかいスカーフが山風に吹かれ、こちらの事情も知らずコートに纏わり付いたあげく、ついにファスナーが噛んでしまった。劉秀菊（リュウ・シュージュ）師姐は、近くの人に手伝ってもらったが、一、三人みんな徒労に終わった。

皆にお礼を言って席に戻ったが、しばらくして彼女は嬉しそうな声をあげた。「動いた！数回念仏ただけで、阿弥陀仏が動かしてくれたのよ！」。念仏は、證嚴法師が三十数年前に彼女に教えたものだ。生活の中でいつも「念仏」があることで、どんな時でも自分の人生は祝福されていると感じている。



●劉秀菊さん（右2人目）は慈濟日本支部創設時にボランティアに参加し、異国の地で志を同じくする人々と共に、證嚴法師の理念を以て良いことを実践している。



（上の写真・日本支部提供、下の写真の撮影・曾碧雲）

引き裂かれた慈母心

劉さんは小学教師を退職してから、夫の転勤に伴って日本に七年間滞在した。滞在期間中に無料の中国語発音クラスを開設したが、それが慈済日本支部の中国語クラスの先駆けとなった。過去の慈済活動の写真には、彼女の花のような素敵な笑顔が見られる。実際、その時、家族で日本に行ったのは、環境を変えてリフレッシュしたかったからである。

一九八八年四月のある夜、見知らぬ男性からの一本の電話によって彼女の母なる心が引き裂かれた。

帰宅しなかった。その後しばらくしてあの電話があったのだ。最初はゆすりの電話だとは思っていなかった。

同僚が彼女に、警察に通報するよう勧めた。彼女は出張中の夫、そして息子の担任の先生、息子のクラスメイトに電話を掛けた後、何もわからなかったので、ようやく焦り始めた。

昇くんは生後七、八カ月の時、ハイハイも立つこともできなかったので、大きな病院へ検査に連れて行き、先天性脳性麻痺であることが分かった。息子にリハビリを受けさせるため、彼女は学校で受け持つ授業を二時間

「劉秀菊か？お前の息子の蔡××は私のところにいる。二百五十万円を用意しろ！」。相手は言い終わるとすぐに電話を切った。

彼女はその場に立ち尽くし、状況が理解できるまで待った。先ず思いついたのが冗談ばかり言う弟である。

「誘拐みたいな大事件を冗談にできるか？」。弟はそんないたずらなどしないと言った。


小学六年生の長男・昇くんは下校後塾へ行き、午後八時二十分に終わると十分ほど歩いて帰宅する。彼女は八時半から時計を気にしていたが、九時になっても

目以降にしてもらい、毎朝息子をリハビリに連れて行き、終わってから急いで学校に行った。

「四歳になった時、体を壁に貼り付けながら自分の力で一步を踏み出しました。それを見て涙が出ました！すべて訓練を積んだ末にできたのです」と彼女が言った。

昇くんが入学する前、彼女は息子を受け入れてもらえるよう同僚に頼んだ。「彼をクラスに居させてくれればいいんです。なにかを教える必要はありません。彼が集団生活を楽しんで好きになればそれでいいのです。宿題は私が見ます」。





毎晩夕食後、彼女は自分で息子の宿題の面倒をみた。「たまに教えながら怒ってしまい、机を叩いたりしますが、夫は私に焦らないでとアドバイスをくれます」と彼女は言った。毎日学校へ行けば子供たちの教育に力を入れ、帰宅すれば息子の指導、さらに二人の娘の面倒を見る必要がある、仕事と家庭の両立に疲れを感じるがあったのは確かだ。

息子が六年生になり、親御さんからマンツーマンの塾があると勧められ、距離も家からわずか十分、まずは息子に道を慣れさせ、陰ながら彼の帰宅状況を観察し、訓練ができたと思っただので、あと

できたか?」。

「私と夫はただの公務員です。そんなお金、すぐには用意できません」。

相手はすぐにお金を借りるよう迫った。耐え難い日々の中、六日目に再び電話が鳴ると、彼女は震え始め、言葉が出なかつたので、夫が電話に出て対応した。自分は子供の父親だと言うと、電話はすぐに切れた。

翌晩、学校の校長先生から電話があり、昇くんが戻らなかつた日の服装を聞かれた。しばらくして、警察が夫婦のもとを訪れ、警察署ではなく、川のとりに案内した。

は見守るだけにした。

昇くんは学習が安定し、生活能力も向上した。担任の先生からは、昇くんが授業中も積極的に手を挙げて問題に答えていると聞いた。すべてが順調に見えたが、不運な運命にあるこの子に再び難が訪れたのである。

法師の三問を悟る

その夜、警察に通報すると、彼女にどのように対応すべきかを教え、録音し忘れないよう念を押した。三日後、誘拐犯から電話があった。「二百五十万は準備

「陸正の父親が遺体を確認しました。陸正ではありませんでした」と警察が告げた。

数カ月前、全台湾を震撼させた児童誘拐事件は未解決のままで、劉秀菊夫婦は新たな被害者となった。警察は、母親である彼女がショックに耐えられないと思い、車に残した。

「どうでしたか?」夫と警察が戻ってくるのが見え、秀菊はいても立ってもいられず車を降りた。夫は彼女を抱きしめ、「手と足は合っている。顔は腫れている」。

彼女の心に血の涙が流れた。

「劉先生、私にお手伝いできることはありませんか」と言って連絡したのは、花

蓮慈濟病院初代院長杜詩綿医師の夫人である「杜ママ」こと杜張瑤珍（ドウ・ツァンヤオツン）師姐だった。杜ママの二人のお孫さんは、以前彼女に教わったことがあったのだ。

昇くんが幼い頃から、彼女は息子名義で慈濟の善行に寄付をしていた。息子の告別式を終えると、彼女は杜ママに、師父に会いたいと伝えた。杜ママは法師が行脚で台北に来る時に合わせ、吉林路にある慈濟の連絡所に案内した。

「上人は慈しむように私に教えてくださいました。私の身に起きたことは、新聞ですべて知っている、と」。彼女はあ

の日、上人が問いかけた三つの質問を覚えてる。

「息子さんを愛していますか」。これが最初の問いだった。

「愛しています。とても！」。

「息子さんを自由にしてあげたくないですか？」。

「もちろんです。自由に羽ばたけるよう願っています」。

「愛しているとおっしゃいますが、夙の糸を引いているように見えます。これでは自由に羽ばたくことはできません」。

法師は続けて尋ねた。「仏を信じていますか？」。

「あなたと息子さんの縁はここまでです。しかし息子さんはあなたが仏の道を歩むよう導いてくれました」。法師の慈しみ深く、彼女が毎日念仏を唱えて息子を祝福するよう諭した。

「おっしゃる通りにします」と彼女は言った。その日、帰宅するやいなやピアノの上にあった息子の写真を裏返し、写真立ての裏にカレンダーから切り取った、赤地に金字で「福」と書かれた紙を貼った。「昇くん、あなたは幸せですよ！

あなたは阿弥陀仏と共に行き、自由になったのよ。お母さんはもう手放すからね」。それ以来、念仏が

息子を思う気持ちに取って代わり、徐々に心の安らぎが得られるようになった。

中国語を教える義務

二年後、夫の転勤で日本に行き、電話で謝富美師姐（シエ・フーメイ・スージエ、後の慈濟日本支部初代執行長）に挨拶をした。一九九一年六月に慈濟日本支部が設立すると、謝師姐は彼女を誘い、その場でボランティアの発心について話してくれた。彼女も現地で貢献できるようなことをすると発願し、中国語発音クラスを開いて、中国語を教えることにした。





ある日、電車に乗っていると、ボランティアの頼淑恵（ライ・スウフェイ）姉姐と偶然出会った。彼女は娘を台湾に帰して中国語の勉強をさせようと考えていた。「もし、日本に中国語クラスがあっても、娘さんを台湾に帰しますか？」と聞いたことから、二人は意気投合し、頼姉姐は積極的に授業する場所を探し、生徒を募った。そしてすぐに、彼女のクラスは三人の生徒から始まり、授業の教材や道具は、自ら台湾に帰って購入した。彼女は日本語があまり上手でなかったこともあり、頼姉姐と東京大学に留学していた江伶俐（ジャン・リンチュウ）さんが授業の翻訳を手伝った。生徒数は三

人から二十人、五十人へと増えていった。年齢は五歳から高校生までおり、中国語のレベルが違うため、生徒を三クラスに分けた。授業時間は午後四時から七時で、毎週三回にした。彼女は忙しさでてんこ舞いだっただが、主婦とボランティアの両立ができた。

初期の教室は、港区南麻布にある中正堂会館を借りていた。そこは国民党が所有する場所だった。ある日、「李おじいさん」と呼ばれていた、華僑界リーダーの李海天（リー・ハイティエン）さんが授業を参観した。七十歳の李おじいさんは、授業内容と生徒の反応を観察し、その後しばらくして、発音クラスに資金を

送ってきた。

「劉先生、あなたはすでに時間と体力を費やしています。これ以上あなたにお金を使わせるわけにはいきません」と李おじいさんは教材の購入と印刷代を支援して、クラスを応援した。彼女の努力が認められたのだ。

頭を切り替え、

暗い過去にさようなら

一九九七年、劉さんは夫と共に台湾へ

●劉秀菊さんは豊富な教育経験を活かし、日本でボランティアで中国語発音クラスを開設。最初は3名の子供を教えたが、好評を博した。（写真提供・劉秀菊）



帰国した。日本にいた七年間を振り返ると、発音クラスで中国語を教えた六年は素晴らしい思い出に満ちていた。その中には、慈済ボランティアがおにぎりを路上生活者に配ったり、また隔月の日本語機関誌を刊行したこと。また、彼女と謝富美師姐は会員の郵便資料を整理して、それを郵便局へ運ぶことに忙しかったこと。謝師姐の励ましの下、彼女は養成講座を経て慈済委員になり、台湾へ帰国する前に中国語クラスを慈青（慈済青年ボランティア）の程建文（チェン・ジェンウエン）師兄に引き継いでもらい、良いバトンタッチをすることができた。

♪ より良い教育成果を出すため、劉秀菊さんは中国語の教材を求めて、そのために台湾へ帰国して自費で教材を購入したこともある。後に、それを聞いて感動した華僑界から経費の支援をもらった。

● 中国語クラスの生徒から反応は良く、人数も増え続け、その後、年齢と程度別に3クラスに分けた。劉秀菊さんは忙しくなったが、海外にいる次世代の華人に語学を教えることで文化を大切にしてくれることを願った。（下の写真）（写真提供・劉秀菊）

二〇二一年末、慈済日本支部の昔馴染みの友人との食事会で、スカーフがコートのファスナーに噛まれた出来事から、不意に、抱えていた重い過去の記憶が呼び起こされた。そして彼女は息子が仏法と慈済に引き合わせてくれたことに感謝した。この誘拐殺人事件は未解決のまま



だが、煩惱で自分を苦しめることはなく、息子への深い愛をあまねく世に広めた。行き詰まった時は、念仏を唱えてください―劉秀菊さんは笑顔で、「阿弥陀仏」を唱えると祝福がもたらされると話した。

●劉秀菊さん（右6人目）は日本支部執行長の謝富美さん（中央）の励ましから、養成講座を経て慈濟委員になった。初めは、レッスンのために日本に来たが、思いがけず、ボランティア人生の起点となった。写真は慈濟32周年祝賀行事に参加し、日本支部のボランティアと共に花蓮靜思堂で歌と舞を披露した時のもの。（写真提供・日本支部）

明日の落ち葉



今日の落ち葉は、今日のうちに掃いておこう。明日のことは心配しなくてもいい。命ある今日、何をすればいいのかを把握する今日、それで着実に生きていくことになる。

「寧

蓉（ニンロン）師姐（スージエ）、早く一緒に落ち葉を掃きましょ

う。落ち葉だらけでとても掃きにくい

の」。静思精舎のボランティア朝会が終わって静思書軒（ブックカフェ）本店に着いたばかりの彼女に、先に来て店を

開けたスタッフの黄映掬（ホワン・インジュー）さんが、よく通る声で呼びかけてきた。

「はい、すぐ行きます」。私は荷物を置くとほうきを持って一緒に掃いた。昨日の午後は猛烈な北東の風が吹いたので、地面は落ち葉でいっぱいになり、気温が下がって雨も降り、地面が濡れて掃きにくかった。

本店は建て替え工事が行われるので、暫くの間は協力工場脇での営業となっている。店の前には大きな木が何本もあり、雑草に覆われて荒れ果てていたが、大勢

のボランティアが一生懸命片付けたので、今は整然としたたたずまいになった。木の下にはチェーンブロックや小石が敷き詰められ、石のテーブルと椅子が置かれており、ほっと一息入れて落ち着ける好い場所だ。

しかし、その優雅な樹木は普段から落ち葉が多くて、掃くのが大仕事である。秋と冬にはとくに多く、雨が降ると地面を厚く覆い、凹凸のあるチェーンブロックと敷き詰められた小石の隙間に入るので、私たちは跪いて手で拾うしかない。

皆、汗だくになって庭をきれいに掃除



した。掃除の後「とても充実した」感じがして喜び合い、座って水を飲んで気を休めていると、風が吹き、また、一面が黄金色に変わった。あたかも、修行の過程で「自分の心を掃き清め」たのに、また他人の一言や嫌な顔で、知らぬ間に心の中に怒りと憎しみや不平不満が生じたようなものである。

「あー！また始めからやらなくては……」

一面の落ち葉を見て、私は小さい頃のことを思い出した。

私が十一歳の頃、家の裏の林に木の葉

が舞い、家の中の仏堂や居間にまで飛んできた。そこで父は、登校する前に林の落ち葉を掃除し、綺麗に掃いてから学校に行くよう、私たちに規則を設けた。それは私たちがもっと早起しななければいけない、という意味だった。

夜明けと共に起きて落ち葉の掃除をするのは辛いことである。特に秋や冬には摂氏五度に下がるのに温かい寝床から出なければならぬので、心は不満だらけだが、ふくれっ面にするしかなかった。ある日、父が私たちの「いやいや」な様子を見て、「落ち葉掃きがそんなに辛い

のか。こつちに来なさい。お父さんが簡単な方法を教えてあげよう。掃く前に樹を揺さぶるのだ。明日落ちる葉を落としたら、二日に一回掃けばいいのだ」と言った。私たちはそれを聞いてとても喜んだ。「こんないい方法どうしてもっと早く教えてくれなかったの？」。父は笑顔で白衣を持って、患者の診察のために病院へ出かけて行った。

翌日、私たちはいつもより早起きして、母が作った朝食を急いで食べ終わると、明日の葉まで落とそうと激しく樹を揺さぶった。汗だくになって気がついたのは、

樹を揺さぶることが葉っぱを掃くよりも疲れるということだった。特に翌日の葉まで落とすとなると、そう簡単な事ではない。

私たちが樹を揺さぶり終わって、地面もきれいに掃除し終えたと思って、庭に座って休んでいた時、風が吹いて葉っぱがまた、ハラハラと落ちて来たのを見た時は驚いた。変だなあ！どうしてこんなことがあるのだろうか？と。

従姉は「きつと揺さぶる力が足りなかったのよ。明日は皆でもっと強く揺さぶりましょう」と言った。

弟は「そうだよ。明後日の分まで落とそう」と言った。

私は「もし七日分の葉っぱを一度に落とせたら、私たちは一週間に一度掃くだけで済むのよ」と言った。

三日目、私たちは起きると直ぐに林の中に行って樹を揺さぶった。しかし、どんなに力いっぱい揺さぶっても、今日中に翌日の分は落ちて来なかった。

父は私たちがしょげて、困っている様子を見て慰めた。「よく考えてごらん。昼ご飯に晩ご飯の分まで一緒に食べたら、お腹はパンクするけど、夜になると

やはりお腹は空くだろう？」皆が頷いたのを見て、父は「鉄は熱いうちに打て」と言わんばかりに、「今日は今日の仕事をこなせば、しっかりと仕事を終わらせるのだ。一日で二日分の仕事を終わらせようなど、『ガチヨウの肉を食べようとするガマガエル』のようなもので、できるわけなどない」と言葉を続けた。

そうか、今日掃ける「明日の落ち葉」などないのだ。明日も葉は必ず落ちて来るが、今日は今日の落ち葉を掃けばいいのだ。

幼少期の落ち葉掃除の経験が、私に良

い啓示を与えてくれた。私たちが生活の中で直面する全てが、そうではないだろうか？生きている今、この瞬間を逃さず、良い発願をして、善い言葉を口にし、しっかりと事を為すべきである。慈悲心を抱いて生命を愛し、庇護してこそ、意義のある人生と言える。今日の落ち葉を今日のうちに掃き清めればよく、明日のことは心配するに及ばない。

心の落ち葉、それを煩惱と言うが、今日中に片付けよう。明日は明日の宿題があり、それは明日やればいいのである。

(慈濟月刊六六四期より)



本来の自分に戻る

◎文・釋徳侃／訳・済運

食習慣で美を追求するのも欲望であり、
真の善と純粹なる源に戻らなければなりません。

薬草はあらゆる生き物に有益

一月十九日、花蓮慈濟病院のチームが薬草に関する研究経過を報告すると、上人は「それは自分たちのためではなく、世の中の必要に応じて開発しているのです」と開示しました。

上人によると、この世で一番大切なのは生命ですから、四大志業の中でも医療志業は最も生命と密接な関係にあります。人は微々たる存在ですが、逆に偉業を成し遂げることもできるのです。その人が人生で行ってきたことよく見てみましょう。人は宇宙の中ではと

ても小さい存在であり、仏典の中でも、別の世界の衆生から娑婆の衆生を見ると、人は一匹の小さな虫に他ならない、と書いてあります。しかし、人は心を無限に大きく広げることができ、小さな蟻でも方向を見定めて登る決心をすれば、須彌山でさえも超えることができます。

逆に、小さな存在だとしても重い業を蓄積します。人々の長い間にわたる営みは、結集して大自然の「氣」に影響しているのです。今、疫病が流行っていますが、この人間（じんかん）に広がる「病」、目に見えない新型コロナウイルスは、全世界の人々を感染の恐怖に陥れています。

上人はこう言いました。過去にも疫病は発生しましたが、殆どは地域に限定されたもので、しかも流行した期間も今回ほど長くはありませんでした。今回のコロナウイルスは、二〇一九年末に発生してから今日まで続いており、収まるどころか、絶えず新たな変異株

が生まれ、一波また一波と記録的な感染拡大を引き起こしています。ワクチンや治療薬は開発され、使用されていますが、感染を止める有効な手段は見つかっていません。

「人類に疫病を止める手立てはなく、齋戒して菜食するしかない」と、それが妙薬であると、私は言い続けてきました。そうしなければ、他に方法はありません。ジンソー本草飲の研究開発は、因と縁が合わさったものでした。慈濟病院の研究チームが時間を費やして、ミノナオシやヨモギなどの昔から知られる自生の植物から免疫力を高める成分を見つけ出したのです」。

上人は、以前から台湾には、亡くなった人の家や病人の見舞いに行って帰ってくると、ミノナオシを入れて沸かしたお湯で体を清める風習があり、邪気を追い払うことができると言われていることを知っていました。医学が発達していなかった時代にそのような習慣があったということは、病原菌からの感染を抑える作用があるためなのか、またはこの特定の植物には感染を防ぐ成分があるのかもし

れない、と思つて探索を始めたのです。「その頃私は、いつもその話を繰り返していたので、ある時チームにお願いしたのです。この数種類の草の成分を分析してほしいと。すると思ひも寄らず、次から次へと何種類もの植物から人体に有益な成分が発見され、製品にすることができたのです。チームの皆さんが一心に研究したので、縁が成就して完成に結びつきました」。

また、静思法脈に話しが及ぶと、これは仏教を源とした、仏教を弘法するための法であること、慈濟宗門は衆生のために、社会が必要としている奉仕を実践していること、そして今慈濟病院ではチームで研究開発を行つて、世の人の生命と健康、愛を護っているのだと語りました。ジンソー本草飲を使った製品を開発しているのは名声のためではなく、世界中の人々のウイルスに対する恐怖心に呼応して、効果があると確認された製品を直ちに広めて使ってもらふ必要に迫られているからです。特に、医療資源の乏しい国や地域に送ることができ、貧しい人々を感染から守るのに役立つからなのです」。

菜食は心を静める効果がある

一月二十日、慈濟人が食レポ交流プラットフォームと協力して菜食を呼びかけるプロジェクトに関する報告をすると、上人はこう言いました。「現代人は食に関してのこだわりが過ぎていて、味以外に色や美しさも追求しています。こういう形での欲望は良くありません。食は簡素に、生活は素朴であればあるほど良いのです」。

「膳」という料理を表す字は、善の横に「月偏」別名「肉月」が付いています。この「肉」を取り除くと、真の意味での「善」になり、純粋な菜食になります。できる限り人々が菜食に回帰するよう呼びかけるのです。そして、ご飯も胚芽米や玄米を食べるようにして米ぬかを取り除かなければ、稲の栄養は残っています。以前の人は玄米をよく食べていましたから、米ぬかの栄養まで取り込んでいました。最近は栄養バランスを考えながら、栄養士も余り加工したものを食べないよう呼びかけています。従って、皆で頑張つて、大衆の

食習慣が本来あるべき質素な姿に戻るよう呼びかけるのです。

「先ず、このプラットフォームに人々を誘い、菜食も悪くないことを感じてもらおうのです。一番大事なのは大衆を教育することであり、一回の食事だけで、舞台裏でどれだけの人が奉仕したのか、天地万物の生命はどこから来たのかを深く考えてみるべきです。人の生理や心理は飲食と切っても切れない関係にあります。この世には老いない人はいません。もし、食べると老いるのが遅くなると話すのであれば、それを宣伝するのではなく、その理念を広めるのです。菜食は心も脳も落ち着かせ、徳の向上と善に向かわせます」。

上人は、「菜食は心を調整することができます」と呼びかけることが重要なのだと言っています。先ず菜食は人の生理に有益であることを話し、次に天地万物の生命と人の心理について語り、そこから生命の尊重と健康的な愛につなげるのです。人間が健康的な生活を送ることは、他の動物が望むことでもあり、人も物も愛さなければいけません。（慈濟月刊六六四期より）

四月の出来事

訳・済運

04・01	<p>慈済基金会はポーランドのルブリン県でウクライナ難民を支援しており、本日、1500枚の寝袋をルブリン赤十字社に贈呈した。2日と3日にはルブリン医科大学と赤十字社が設置した収容所及びカリタス基金会の収容所でエコ毛布とショッピングカードを451人に配付した。</p>
04・04	<p>コロナ禍で2年間開催されなかった国連多信仰諮問委員会（IATF）の信仰組織評議会（MFAC）年次総会が本日、アメリカ、ニューヨークのマンハッタンにある慈済大愛人文センターで開かれた。慈</p>

04・06	<p>済は2021年12月に委員に任命され、2022年1月1日より2年の任期で評議会の4人の合同主席の1人となり、本年度の総会を開くことになった。</p> <p>慈済基金会は防疫人員の安全を気遣い、6日から順次、防疫物資を中央警察大学と海洋委員会海巡署、内政部移民署、台北市警察局信義分局、基隆市消防局及び警察局などの機関に合計7000個のマスクと23900回分の簡易検査キット、700リットルの消毒用アルコール、1500枚の隔離ガウン、2000個の防護フェースシールド、200個の安心祝福バッグを届けた。</p>
04・09	<p>◎マダガスカルは1月下旬からアナ、バツイライ、ドゥマコ、エムナティという4つのサイクロンに襲われた他、長期的な干ばつで食</p>

04・17	04・16	04・14	
<p>のが目的である。本日、慈濟高雄靜思堂で寄贈式が行われた。</p> <p>11日、南アフリカのダーバン地域が豪雨に見舞われ、深刻な水害が起きた。慈濟ボランティアは災害調査を展開し、14日に米や野菜などの食材をマチヨベニ、クラルウオーター、デマト、ウラムジク等のコミュニティケア拠点に提供した。また、被災者に炊き出しを行うと共に、避難所となったヌルングウェニ・ホールで毛布と食糧、衣類等を161人の被災者に配付した。</p> <p>慈濟が長年にわたって道徳教育を行い、感謝と尊重、愛の理念を広めて来たことに対して、モンロヴィア市政府はアメリカ慈濟教育基金会を表彰した。</p> <p>◎慈濟基金会は行政院環境保護署、台北市政府工務局と共同で、</p>			

04・13			
<p>料が酷く不足した。慈濟基金会はマダガスカル・ライオンズクラブと協力して、当クラブの会員が9日から12日までマナンジャリで、最も甚大な被害を受けた4つの村落に対して、米と豆、砂糖、石鹼等の生活物資を1460世帯に配付した。</p> <p>◎慈濟アメリカ総支部は「全米慈濟青年コミュニティデー」を創設した。全米の慈青（慈濟青年ボランティア）が9日と10日にコミュニティケア活動を行ったが、ジョージア州のアトランタ大学とテキサス大学オースティン校の慈青はそれぞれ、9日に菜食を広める料理コンテストを催し、オースティンのフードバンクで食品の梱包を手伝った。</p> <p>慈濟基金会は高雄市政府に12000台の家庭用火災報知器と87床のジンスー多機能福慧ベッド、225枚の毛布を寄贈した。これは消防隊員の災害救助機能と住民の居住における安全を向上させる</p>			

04・24	04・22	04・21
<p>慈済は創設56周年を迎え、本日（旧暦3月24日）、感謝祝福会が行われた。その内容は薬師法会、「静思法脈・困難を乗り越えた当初」心の通う座談会などで、全世界の慈済ボランティアや会員をオンラインで繋ぎ、慈済が歩んできた出来事を振り返ると共に、コロナ禍と戦禍が早く収まることを祈り、ウクライナやシリアなどの難民を祝福した。</p>	<p>慈済基金会と高雄市教育局、国立科学工藝博物館は三者間で「環境教育合作覚書」を交わし、5年間の環境教育合作プロジェクトの始動に協力することで、児童の環境教育知識と理念の強化を期待している。</p>	<p>慈済基金会はダウン症基金会の要請を受けて、基金会の社会福祉スタッフや教員、看護スタッフのために3000回分の「Vトラスト新型コロナウイルス抗原検査キット」を提供した。</p>

04・20	
<p>慈済基金会はウクライナ難民支援として、今日、50人のボランティアを動員して慈済内湖連絡処で、外交部がポーランド支援として送る2万枚のエコ毛布の梱包を行った。</p>	<p>「2022アースデー、グリーンライフへの共鳴、環境に優しい菜食ファミリデー」活動を催し、本日、大安森林公園での舞台劇、ミュージックパフォーマンス、絵本及び各種エコに関する宣伝ブースを通じて、智慧に満ちたグリーンライフ理念を呼びかけた。</p> <p>◎慈済台南支部と市政府環境保護局はアースデーに呼応して、「我々の惑星に投資×環境に優しいピクニックデー」活動を催し、7日に先ず記者会見でグリーンライフの方法を解説し、本日、奇美博物館で回収資源から作られたゲームブースを通じて、物を惜しんで愛する理念を呼びかけた。</p>

各国の連絡所

本部

971 花蓮県新城郷康樂
村精舎街 88 巷 1 号
TEL: 886-3-8266779/886-3-8059966
志業センター (静思堂)
970 花蓮市中央路三段 703 号
TEL: 886-40510777 # 4002
0912-412-600 # 4002

花蓮慈济医学センター

970 花蓮市中央路三段 707 号
TEL: 886-3-8561825
玉里慈济病院
981 花蓮県玉里鎮民権街 1-1 号
TEL: 886-3-8882718
関山慈济病院
956 台東県関山镇和平路 125-5 号
TEL: 886-89-814880
大林慈济病院
622 嘉義県大林鎮民生路 2 号
TEL: 886-5-2648000
台北慈济病院
231 新北市新店区建国路 289 号
TEL: 886-2-66289779
台中慈济病院
427 台中市潭子区豊興路一段 88 号
TEL: 886-4-36060666
大林慈济病院
640 雲林県斗六市雲林路 2 段 2 4 8 号
TEL: 886-5-5372000

慈济大学

970 花蓮市中央路三段 701 号
TEL: 886-3-8565301

台北支部 (新店静思堂)

231 新北市新店区建国路 279 号
TEL: 886-2-22187770
慈济人文志業センター
112 台北市立德路 2 号
大愛テレビ局
TEL: 886-2-28989999
静思人文
TEL: 886-2-28989888

アメリカ

総支部 (San Dimas)
TEL: 1-909-4477799
北カリフォルニア支部
TEL: 1-408-4576969
ニューヨーク支部
(New York)
TEL: 1-718-8880866

カナダ

TEL: 1-604-2667699

メキシコ Mexicali

TEL: 1-760-7688998

ドミニカ Santo Domingo

TEL: 1-809-5300972

ブラジル Sao Paulo

TEL: 55-11-55394091

イギリス London

TEL: 44-20-88699864

フランス Paris

TEL: 33-1-45860312

ドイツ Hamburg

TEL: 49 (40) 388439

オランダ Amsterdam

TEL: 31-629-577511

スウェーデン Goteborg

TEL: 46-31-227883

オーストリア Vienna

TEL: 43-1-7346988

南アフリカ Gauteng

TEL: 27-11-4503365

中国蘇州

TEL: 86-512-80990980

香港

TEL: 852-28937166

フィリピン Manila

TEL: 63-2-7320001

タイ Bangkok

TEL: 66-2-3281161-3

ベトナム Hochiminh

TEL: 84-8-38535001

ミャンマー Yangon

TEL: 95-1-541494

マレーシア

Penang
TEL: 604-2281013

Malaka

TEL: 606-2810818

シンガポール

TEL: 65-65829958

インドネシア Jakarta

TEL: 62-21-5055999

大愛テレビ局

TEL: 62-21-50558889

スリランカ Hambantota

TEL: 94 (0) 472256422

ヨルダン Amman

TEL: 962-6-5817305

トルコ Istanbul

TEL: 90-212-4225802

オーストラリア Sydney

TEL: 61-2-98747666

ニュージーランド

Auckland
TEL: 64-9-2716976

慈濟

2022年5月20日発行・305号
中華郵政台北誌字第909號執照登記為雜誌交寄
Printed In Taiwan

発行人 釋證嚴

発行所 慈济基金会

〒112 台湾台北市北投区立德路2号

編集 慈济日本語翻訳チーム

杜張瑤珍・陳植英・黒川章子・王麗雪

電話 (886)02-2898-9000

FAX (886)02-2898-9994

E-mail: 021620@daaitv.com

慈济基金会日本支部

〒169-0072 東京都新宿区大久保1-2-16

電話 (03)3203-5651 ~ 5653

FAX (03)3203-5674

E-mail: jptzuchi@yahoo.com.tw

tzuchi@tzuchi.jp

證嚴法師のお言葉、委員や会員の体験談、慈济に関するニュース等を日本の方々にお知らせする目的でこの小冊子を編集しました。日本語への翻訳は素人である私たちがしましたので、不備な点や、つたないところがあると思います。ご感想やご教示をいただければ幸いに存じます。(日文組編集同人)



ウクライナ難民を支援

ロシアとウクライナの戦争から逃れたウクライナ人は300万人を超えた。ヨーロッパ諸国に在住し、地理的に近い慈濟ボランティアが人道支援を始めた。隣国のポーランドで小規模の配付活動が行われた。イギリスでは防寒物資を整理し、台湾では急いでエコ毛布を生産して送った。その他、北部の慈濟は3月11日から10日間、延べ2000人余りのボランティアを動員して、政府外交部で民間から寄付された支援物資の整理を手伝った。分類、サイズと重さの計量、部品リストの作成など、一刻も早く愛が難民に届くことを願った。（撮影・李政明 台北 2022.3.12）



慈濟日本サイト 慈濟ものがたり