

慈濟

ものがたり

ツーチー 2020年12月 288





● 扉の言葉 文・證嚴法師
訳・済運 撮影・蕭耀華

福を造って善を積みめば、全ては順調になる

物欲に目が眩み、食の欲望のままにしてきたために、
衆生の共業によって、地球は急を告げています。

敬虔に懺悔して、菜食と善行を為し、
願力を守って災害をなくすのです。

誰もが福を造れば、全ては順調になります。



お椀に盛る食べ物の選択は、自分自身の健康と関係があるだけでなく、無数の生物の命と環境破壊のスピードにも関係する。毎日の食事という機会を逃さず、菜食で地球を守り、心身ともに浄化することで、変える力を発揮しよう。(撮影・蕭耀華 デザイン・陳玉凌と黄筱哲)



慈濟日本サイト

目次

【編集者の言葉】
菜食が大地を護る

善耕／訳
4

【主題報道】

菜食の力
変革は選択から始まる

惟明／訳
8

野菜だけでは栄養不良になる？
専門家が答える

御山凜／訳
22

農夫への転身 未来を変える
熱帯雨林は誰のために燃えているのか？

有田夏子／訳
32

【證嚴法師のお諭し】

完璧な愛

慈願／訳
52

【特集 環境保全三十】 (下)

地球の共有と共同責任

葉美娥／訳
57

人間はどこに向かうべきか

心嫻／訳
64

満腹になっても、
地球に吐き気を催させてはいけない

心嫻／訳
70

簡単に見えて、その実簡単ではない

慈願／訳
72

【国際慈善 インドネシア】

多くの島々を有する国の防疫の道のり

有田夏子／訳
76

【行脚の軌跡】

愛との出会い

濟運／訳
100

十一月の出来事

濟運／訳
106

菜食が大地を護る

昨年「植物肉」が発売されて以来、伝統的に食されてきた本物の肉に比べ値段は高いものの、多くの消費者に歓迎されている。イギリスの『エコノミスト誌』は、二〇一九年を「ビーガンの年」として菜食が新しいトレンドになることに言及した。

台湾は、世界の中でも菜食を提供するのに好ましい環境を持つ国の一つであり、菜食に必要な食材にも事欠かない。約十年前に外食産業と食品業界が菜食の概念を導入すると、それに伴ってベジタリアン人口も増加し、今では三百万人を超え、台湾の総飲食人口の約十三%を占めるまでになった。

以前は菜食というと満腹感が足りないとか、栄養の不足や偏り、或いは単調な味などの型にはまったようなイメージがあったが、今ではメニューが豊富なかただけでなく、味も美味しくなった。栄養学に関する情報に個人の経験も加わり、菜食は体に有益であると判明したのだ。菜食をする理由は、もはや宗教に限定されることなく、健康の維持、動物愛護及び環境保護等も含まれるようになった。

食事の好みや食習慣は個人によってまちまちだが、食材の産地と生産方法は人類全体の生存に関わっているため、厳しく監視する必要がある。

食品産業のグローバル化が進み、産地と販売地の距離が次第に離れて、流通と供給の範囲が広がったため、生産者の収益は抑えられてしまった。また、コスト削減を図り、食品の味の劣化と腐敗防止のために人体に有害な添加物を入れたりする食品偽装も出現している。肉食に関して言えば、飼育する家畜が増え続けるにつれ、家畜が動けるスペースが狭くなり、肉の生産量を増やすために、成長ホルモンを使用して成長を早めている。同時に飼料用作物

の作付面積も過度に拡大している。

一方、菜食の食材は、環境へのダメージや負担がはるかに少ない。しかし、耕地の減少、土壌汚染、および気候変動により、食糧の供給不足が懸念される。その解決策は、自分の体とそれを養う土地とを改めて結びつけて考えることにあると言える。

日本の江戸時代に「食養生」という和食の伝統が出来上がった。それは仏典「身土不二（しんどふに）」と道家（どうか）思想の医食同源（いしよくどうげん）の概念からきている。地元で採れるその季節の、自然農法で育てられた農産物を食べることに加え、人々に自分の体が求めていることに耳を傾けて、正しい食事を選ぶよう促している。人間が土地と改めて密接に繋がらただけで、食べ物がどこから来て、どう善用すればいいかを知ることができ、適切な食事で自分を癒し、心も平和で静かになる、と述べている。

今期の主題報道では、慈済ボランティアの謝景貴（シェ・ジングエイ）さんのことを紹介している。長年にわたって国際災害支援活動に参加してきた中から、食糧危機について深く感じるところがあった彼は、自ら自然農法を学び、退職して専業農家になった。彼は、より多くの人が環境や土地の問題に対して関心を持つことを期待している。また、以前、養豚農家だった略鴻賢（ロ・ホンシエン）さんは、牧畜業が環境を破壊していることに気づき、養豚場を動物シェルターに変えると共に、菜食を始めた。

生命維持のためには農耕環境を大切にすることがある。食材そのものの味をいかした菜食を重視することは即ち、清らかな心でもって大地に向き合い、恩返しすることを意味する。これは「心が清らかであれば、国土も浄化される」という言葉について、最も新しい強力な解説となっている。

（慈済月刊六四七期より）



菜食の力

変革は選択から始まる

一主題報道一

文・陳麗安 撮影・蕭耀華 訳・惟明
変える力を発揮しよう！
菜食をして生命を大切にし、地球を守り、
毎日の食事を機会に、
日々、変化する環境の鍵を握っている。
人々に十分な栄養を与えてくれると共に、
五穀や野菜、果物は大地の恵み。



「皆

さん、こんにちは。私はシュー・ミンです。私と一緒にトッポギという料理を作りましょう」と、台湾に長年留学していた韓国出身の朴修民（プ・シューミン）さんは、カメラに向かって、今時流行りの自作動画を通して簡単な菜食料理を紹介した。今年に入ってから、彼女のホームページには「大学院生の日」、「外食」、「自炊」など十数部の動画がアップロードされているが、その共通

朴さんは、菜食のレストランでビデオカメラに向かって料理の食感、味そして食後の感想を紹介している。編集してから動画をネットで配信し、より多くの人に菜食の良さをアピールしている。

点は環境保護と菜食の日常だ。二十四歳の彼女は肉食を止めてから九年になる。

「私は自前のソーシヤル・メディアを運営していますが、要はもっと多くの人に肉食を止めてもらうことを望んでいるのです」。朴さんは、台湾に留学していた時、「生命の叫び」という豚や鶏などの産業動物の一生を記録したドキュメンタリーを見て、大きなショックを受けた。毎日食べていた肉が食卓に上がるまでの事実、そしてその過程での動物たちの苦痛を初めて知った。「私は動物と子供が大好きです。人類の欲望の為に、普通に成長することができずに、家族から引き離されたり殺されたりする動物がいるこ

とを知って、とても残酷なことだと思いました」。

そのドキュメンタリーを見終わったあと、朴さんは自分の食習慣を反省し始めた。「実は肉を食べなくても、私は同じように生活をするができるのだ」と彼女は気がついた。

焼肉の野菜包み、ピリ辛フライドチキン、ビビンバそしてタコの刺身、全てが有名な韓国料理である。もっと風味を出す為に使うナンプラーやシーフード、肉類は全て重要な食材である。韓国で友達と会食する時、純ベジタリアンのレストランは多くない。一般の人は「菜食」に対する観念が非常に低いと朴さんは言



う。「友人に、あなたはベジタリアンです
ので、一緒に豚足を食べに行きましよう、
と言われました」。何故なら、その友人
は豚「足」は「豚の体の肉」ではないと
思っていたからだ。

「友達が菜食の肉と偽って本物の肉を
挟んで、私に食べさせたことがありまし
た。私を尊重せず、とても不愉快でした」。
菜食を始めた当初は猶予したり、周りの
からかいを我慢したりしていたが、好き
な動物の為に朴さんはやはり頑なに菜食
を選んだ。

菜食を試してみた多くの人は、種類が
少ないことと友人から仲間外れにされる
かもしれないという理由で、途中で辞め

ている。食習慣と友情のどちらを選ぶか、
確かにチャレンジと困難があったと朴
さんは正直に言った。彼女は好物の天ぷ
らをやめられなくて心が揺れ動いたこと
があったそう。外食した時は無理に友
人に合わせる事ができなかったの、

レストランに入ってから臨機応変に対応
することにした。「食の選択肢が多くな
かった状況下で、私は出された食事の中
から野菜だけ食べることにしました。私
の原則は、肉を食べないことですから」。

学生時代から、彼女はソーシャル・メ
ディアを通して菜食やその手作り料理を
共有してきた。就職してからは、仕事以
外の時間に熱心に撮影のテーマを企画し

た。如何にしてネット上の友達の注意を
引いて何万もの「いいね！」をもらうか
は、彼女の目的ではない。むしろ、彼女
はそれを機に、口にした食べ物が周りの
環境とどのような影響を与え合い、結び
付きがあるのかについて、もっと多くの
人に考えて貰いたいのだ。

「私は資料を読んで初めて知ったので
すが、家畜を飼うには大量の水を消費し、
大気と土壌を汚染しています。菜食をす

れば動物だけでなく、環境も守ることが
できるのです。それなら、日頃から環境
に優しいライフスタイルを実践すること
で、環境破壊を減らすことができるので
は？と考えました」。そこで、彼女は生
活習慣を変え、外出する時はマイ食器を
持ち歩き、外食しても使い捨て食器の使
用を拒んだ。使う化粧品も動物実験を
必要としないビーガン化粧品を選んで
いる。自分だけでなく、動物にも環境に

林名男（大林慈濟病院副院長）

人類と動物は各々、ウイルスに感染する。人類が動物を殺し、食べることに
よって、ウイルスが宿主域を超え、DNAが組み換えられて新種のウイ
ルスが生まれることは否定できない。人類と家畜に共通する伝染

病をなくすには、菜食がとて良い選択肢である。



とつても良いからである。

投稿へのコメントに、彼女の理念に賛同し、菜食と環境に優しいライフスタイルに興味を持ち、菜食を始めてみた、というのがあった。「それは私にとつて大きな励みでした。たとえ今日の賛同者が一人だけであっても、私なりのやり方で菜食を呼びかけ続けます」と彼女は感激しながら話した。

慈済志業体の若いスタッフたちは「食のライフスタイルからお腹から変わって菜食になる花蓮」というプログラムをソーシャルメディアで生中継している。3月、花蓮慈濟病院エネルギー療法センターの許瑞云主任（左から2人目）を招き、菜食と免疫力について伺った。（撮影・黄靖茹）

肉のない食事の「風潮」

時代の変化に伴い、菜食はもはや宗教団体や伝統的な習わしに属する堅苦しいものではない。五葷菜食（五葷を含むビーガン）や卵とミルクを含む菜食、そして純菜食（五葷を含まないビーガン）という耳慣れたこれらのカテゴリーに対して、近年では環境に優しくすること、健康を考えること、動物を愛護すること、という観点で肉食から菜食に転じる若者は少なくない。

朴さんは自分を「動物保護の為のベジタリアンの良い例」だと言う。彼女の両

親は宗教の関係で早くから菜食してきたが、子供に食習慣を変えるよう強要したことはなく、子供らの選択を尊重している。「若者は拘束されるのが嫌いですから、一方的に肉を食べるな、と言えど、むしろ反発するでしょう」。自立した考えを持つことで、逆に彼女は自主的に変わることを望んだ。

長い間、菜食に関するテーマに関心を持ってきた朴さんによれば、近年、政財界の有名人やスポーツ選手、映画スター、モデルなどの著名人の呼びかけで、動物を食することや関連製品を使うことをしない「ビーガン」という言葉の存在が、



若者の間で大きくなっているという。それは単なる流行やトレンドだけではなく、もつと動物の権利を重視し、地球に優しくするという意味がある。「若者の食習慣は周りの人や注目を集めている著名人の影響を受けやすく、『ビーガン・トレンド』は知らない間により多くの人に菜食を認識させ、理解させています」。

二〇一九年、植物を材料にした代替肉のメーカーであるビヨンドミード社、オムニポーク社、インポシブル・フーズ社らが食品業界や株式市場でスターになり、多くのベジタリアンと非ベジタリアンの注目を集めている。市場環境が目に見えるスピードで変化している中、こ

の流れも雑誌「エコノミスト」に世界のトレンドとして取り上げられ、二〇一九年はビーガン元年と呼ばれた。

台湾のベジタリアン人口は三百万人を超えており、環境に配慮した菜食の観念は多くの国に比べて進んでいて、友好的である。とは言え、肉の消費量も相当なもので、台湾農業委員会の二〇一八年の統計によると、豚肉と家禽類の年間消費量は一人当たり七十キロに達しており、日本、フィリピンなどの近隣諸国よりもかなり多い。気候変動の激化とコロナウイルスの世界的な流行に伴い、長年、菜食を薦めてきた慈済ボランティアは、より多くの人が菜食し、健康になるよう、

どうやって始めるか？

第一歩を踏み出す

一日一回の菜食から始め、初心を忘れないこと。



栄養をつける知識

どのような食べ物がタンパク質やカルシウムなどの栄養分を豊富に含んでいるかを知り、ネットや本でレシピを探して調理すれば、もつとヘルシーな食事ができる。

家族に知ってもらおう

家で調理を手伝い、家族と好きな菜食メニューを話し合う。

友人と共に

多くのレストランでは菜食メニューがあるので、外食時に一緒に菜食を試してみる。



更に力を入れて呼びかけている。今年、慈済志業体の若いスタッフたちは、「食のライブ」お腹から変わって菜食になる「花蓮」というプログラムをソーシャルメディアで生中継している。アメリカでは、慈済ボランティアが会員や住民に「百万膳百万善（六十日間毎日の食事のうち何食かを菜食にするという発願を募る）」を呼びかけて、コロナウイルスの沈静化を祈願しており、既に約二百万食分を集めることに成功している。

ビーガン・トレンドに影響されたか、或いは環境保全や生命を守るという理念から始めたかのどちらにしても、菜食の力は至るところで声をあげている。

「自分の口で」地球を救う

台北市大安森林公園近くの、あるレストランは、週末や休日になると開店前から行列ができる。明るくて清潔な店内では、早朝の運動を終えたお年寄り、子供連れの母親、若いサラリーマンが、様々な野菜を食材にしたカレーライス、焼き餃子、鍋料理を満喫している。

今年二十八歳のオーナーである劉妍

慈濟基金会は、8月に台北市政府と共同で大安森林公園にて「痕跡を残さない菜食ファミリデー」を催し、来場者が各ステージをクリアしながら地球の温度を下げる最速の方法で、痕跡を残さない菜食、プラスチックの無い環境保全、種の保護を実践することを体験した。

希（リウ・イエンシー）さんは朴さんと同年代の若い世代だ。普段から環境問題に関心を持っている彼女は「新聞、雑誌、ネットに公開されたデータを見ると、地球の環境破壊を食い止め、気候変動から守るには、どれほど償いと言える行動を取っても、菜食による修復の速さには及びません」と自分の考えを共有した。

環境を守ることを初心とし、もっと多くの人に肉食を減らすよう呼びかけ、意識的に菜食するために、彼女は三年前から菜食専門のレストランを始めた。

「私の菜食の勧め方は、加工していない『野菜そのもの』のみを店で提供することです。一人ひとりのお客さんが店で



一食すれば、その人は今日、一食の菜食をしたことになるのです」。劉さんは、この良好な環境の中で消費者が自然に菜食を好きになり、そして、食習慣が変わることを願っている。「以前、台湾の菜食は油が多いという印象が強かったのですが、食材の本来の味を生かして添加物と加工食品を減らせば、油っこいという心配もなく、食で環境保全をし、健康的で且つ地球の為に尽力できるのです」。多くの顧客は何回か食べるうちに常連客になるだけでなく、家族や友人も連れて来る。味の美味しさは入門の第一関門であるに過ぎない。持続して意味のある菜食をするには、根本から考えを変える

ことが必要だ。変えて初めて続けられるのである。

肉食が美食の主流という概念の中で、朴さんや劉さんのような若者がもつと増えて「環境保全、気候変動、動物愛護」などの話題を通して自分の食と生活の習慣を反省し始めている。また社会でも、かなりの数の人が同じような理由で、何年も前から変わっているのである。

三十年以上のキャリアを持つイタリア人のカメラマン・アルベルト・ブゾーラさんは、長年、東南アジアやアフリカ及び中東など百を超える国を何度も訪れ、現地で見聞きして得た大量の情報によって、肉食の意義について考え始めるよう

になった。「一つの土地に動物を飼育しても、少数の裕福な人にしか供給することはできません。しかし、世界には食糧不足で飢餓に陥っている人口が八億人もいます。同じ大きさの土地に農作物を作れば、もつと多くの人を助けることができます」。

その他、三十数年前にオゾン層に穴が開いたという報告から明るみに出た環境問題も、アルベルトさんが肉食を選んだきっかけとなった。「肉を食べなくても、私は普通に生きられます」と彼は言う。

環境を守る為に、彼は長く肉食を続けてきただけでなく、長年に亘って「環境に優しい」ライフスタイルを実践している。ペットボトルの代わりにマイカップを持

参したり、自転車通勤をして二酸化炭素の排出を下げたりしている。プロカメラマンとして彼は常に重い撮影機材を持ち歩かなければならないが、仕事以外の時間に運動を続けている。「菜食は私の体力と健康に負の影響を与えません」。

食卓の上の食べ物が無処から来たのかを理解することに始まり、その一食の選択はもう一つの命や地方の変遷に繋がっていく。肉なしの食事は動物に対する思

いやりであり、気候変動を憂慮する気持ちを表し、心身の健康のためになるのである。多元的な理念に支持されて、菜食はもはや単純に食習慣の一つであるだけではない。新世代の若者にとっては、食卓から日常生活に至るまでの全てが一種斬新的な生活態度に発展していく。そして、「私は菜食しています。私はベジタリアンです」と気楽に言えるようになっていく。(慈濟月刊六四七期より)

唐美雲 (舞台芸術家)

二十数年前、母親の健康を願って菜食を始めた。その数年後、自分が手術を受けた。その時、メスで百回切られたように感じ、動物が殺される時の鳴き声や衝動的な動きが頭に思い浮かんだ。それは動物たちが恐怖を表す方法なのだ。我々人間が彼らの生死を左右する資格はどこにあるのか？



野菜だけでは栄養不良になる？ 専門家が答える

菜食することによって栄養不良になることはない。
もし食材の選び方や適量が分からなかったり、
調理し過ぎれば、たとえ肉食主義者でも栄養不良になる場合がある。



英

語の諺「You are what you eat.」
を訳すと、「あなたはあなたの食

べているものでできている」となる。人と食べ物とは昔から切っても切れない関係にあり、食習慣は自分の健康状態と深く関わっている。

美食天国と称される台湾では、伝統料理から手軽に食べられる屋台料理まで、

◎文・陳麗安 撮影・蕭耀華 訳・御山凜

至る所で目にすることができ。そのため健康に良いと言う理由から、「菜食」を選ぶ人も少なくない。しかし台湾では、一般的に「健康」だと言われている菜食に、栄養不良或いは体脂肪が多くなるのではないかという別の疑問が派生している。

このことに対して、台北慈濟病院の管理栄養士である李盈瑩（リー・インイン）さんによると、「ベジタリアンは栄養不良になる」というのはよくある間違った考えであり、それは「満腹感がない」、「体力が足りない」、「子供の発育に悪い」などの問題を「栄養不良」と片付けているのである。しかし、私たちは毎日の食事で摂取するご飯と野菜、果物、タンパク質の量と調理方法を見直すことを忘れてがちになり、結果としてこのような誤った考え方が広まっている。

李さんは、「菜食は同様に栄養バランスがしっかりしている食事であり、肉や

魚を食する人との最大の違いは、タンパク質の来源が異なるというだけです」と続けた。人体組織の構成に重要な成分の一つは「タンパク質」であり、髪の毛、骨、筋肉、神経、皮膚など全てがタンパク質から構成されており、三食で十分な量を摂取する必要がある。もしタンパク質の摂取量が少ないと、身体が痩せて、体力や気力も不足してしまう。

一般的にタンパク質を補充する際にすぐ頭に思い浮かぶのが、卵、肉類又は乳製品で、おかずに肉がないと、栄養不良になるような気がする。動物性タンパク質だけでなく、「五穀類」や「豆類」か

らでも同じようにタンパク質を摂ることができ、「もちろん食品それぞれのタンパク質に含まれるアミノ酸の量に違いはありますが、それは補うことができますので、栄養不良になることはありません」と李さんは言う。

「肉食だとどうしても「満腹感がない」、体力不足になる」と感じるものだが、「もし、その人の年齢と体型、活動量に合った量のタンパク質に、炭水化物などの栄養素を組み合わせれば、バランスの取れた食事になります」。肉食自体で栄養不

新鮮な食材そのものを食べれば、五穀と野菜、果物だけで十分な栄養が取れる。

良になることはない、と彼女は改めて強調した。もし、一般の人がどのような食べ物をどのくらいの量を摂ればいいか、調理しすぎていないかが分からないのなら、たとえ肉食主義者でも栄養不良になりかねないのだ。

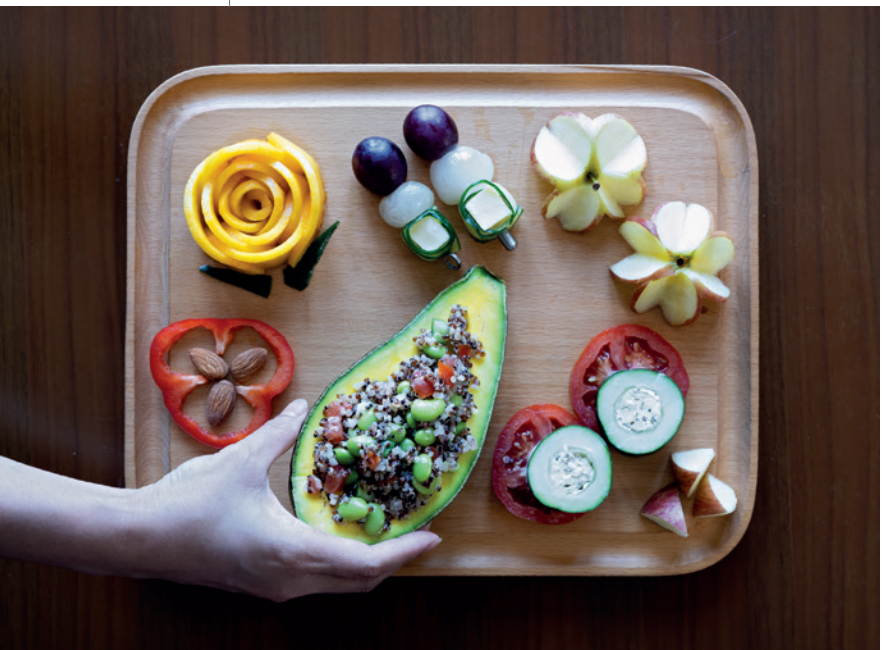
偏った食生活は調整することができる

肉食をする上で特に注意しなくてはならないのは、ビタミンB12の摂取である。動物性の食べ物でしか摂れないビタミンB12は、ラクトオボベジタリアン

の場合卵と乳製品から補うことはできるが、ビーガンは卵や乳製品さえ摂らないので、その栄養素を得るのは容易ではない。

「私たちの体が必要とするビタミンB12の量は多くはありませんが、長期的に不足すると健康に影響が出てきます」。李さんはビーガンからの質問に答えて、時々ビタミンB12を含んだ栄養サプリメントを飲むこと、ビタミンB12を添加した食物を摂ることを勧めている。

また、肉食だと「カルシウム不足」に陥りやすいと思われるが、実は豆腐、黒ごま、きくらげ、イチジク、芋づる、からし菜など色の濃い野菜から十分な量



のカルシウムを摂取することができると彼女は言う。大事なことは、適度な日光に当たることであり、身体がビタミンDを作ることで、摂取したカルシウムは効率よく吸収されるのである。

ベジタリアンの問題でもう一つよく言われるのは「栄養過多」である。李さんによれば、栄養過多というのは、肥満と体脂肪率が多すぎる症状である。

「ベジタリアンが空腹を感じる時、手軽さから無意識の内にパンやクッキーなどを食べて澱粉を過剰に摂取していません。また外食では、油分が多すぎる場合があります。例えば、ナスは変色を防ぐ

たらずと表現したことから話題になり、野菜中心の食事を試してみようと思う人が増えた。ただ一部の人からは「植物性のタンパク質だけを摂取した場合、ジムでトレーニングした効果は減少しないのか」という疑問が寄せられた。

筋持久力トレーニングに必要な炭水化物、又は筋力トレーニングが重視する「蛋白質」の摂取について、李さんは、菜食がトレーニングの効果に影響を及ぼすことはないと言う。「客観的に言う」と、動物性でも植物性であっても、摂取するタンパク質の量が体のニーズに合っていれば、フィットネス効果は得ら

ために大量の油で炒めたり、豆腐干を揚げたりして美味しく仕上げています」。このような食事だと澱粉や油の摂取比率が高くなって、栄養過多になりやすいと言う。「もし調理法に注意しないと、健康のために菜食を選んだ初心が失われてしまいます」。

肉食と菜食を客観的に比較してみる

二〇一八年に上演されたドキュメンタリー映画「ゲームチェンジャー」は、菜食が健康と運動の面で体に良い効果をも

れるのです」。

李さんはさらに詳しく説明した。健康に良くない調理方法を避けることが出来れば、菜食は肉中心の食事に比べて、その食材に含まれる脂肪分が少なく、植物性たんぱく質は筋肉量を増やすと同時に、食物繊維と抗酸化作用のある成分を多く含むことから、胃腸の健康、筋肉の修復を促進し、細胞の損傷を抑えるため、動物性蛋白質より優れていると言える。

植物性蛋白質は慢性疾患患者の食事に於いても同じように良い効果が見られる。台北慈濟病院を例に挙げて李さんは説明した。食事は全て菜食であり、高血

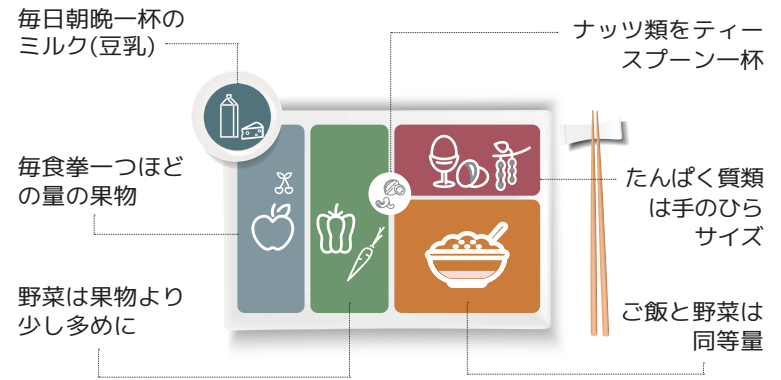
庄、糖尿病等の慢性疾患の患者の治療食は、肉や魚を含む食事と同じ考え方で作られているそうだ。糖尿病患者の食事では、デンプンの比率を下げて血糖値が急激に変化しないようにしている。「野菜中心の食事は、穀物類や野菜のGI値（血糖値の上昇率を表す指標）が相対的に低く、また野菜や果物に含まれている抗酸化成分とセルロースは満腹感を維持してくれます。患者にとってより健康的な食生活だと言えます」。

慢性疾患の中でも、腎臓を患っている患者は蛋白質の摂取量を制限する必

要があり、管理栄養士は良質な蛋白質である豆腐、豆腐干など大豆製品を中心にして献立を作り、小豆や緑豆など蛋白質が少ない代わりにリンやカリウムを多く含む食材はできるだけ避けるようにしている。彼女によれば、慢性疾患患者は、退院してからどのように三食を準備してよいか分からないため、こう提案している、「まず、病院で提供されている菜食メニューを真似てみてください。そして、病院内では栄養に関する指導を行っています。個人の食習慣に合わせながら調整し、食について基本的に学べるようサポートしています」。

バランス良く食べることは簡単

- 参考：衛生福利部国民健康署「私の食卓」より
毎食のたんぱく質や野菜、果物の量は、手のひらや握り拳で量れば、足りているかどうか確かめることができる。
- 参考：私の健康ベジタリアンプラン
自分の身長、体重、年齢と活動量に応じて、オンラインで一日の摂取量の目安を教えてくれる。



参考資料：国民健康署・台湾菜食栄養学会

また、李さんの経験によると、年齢が上がるにつれ多くの年長者は咀嚼力が衰えるので、自然と肉を食べることが少なくなるが、従来の「肉は健康に良い」という考え方が根強く、肉を食べないと身体が弱っていくことを心配する。李さんによれば、年長者は筋肉の衰えが早く、消化吸収も悪いため、たんぱく質の摂取を多くする必要があります。しかし、何よりも重要なのは「バランスの取れた食事」を心がけることである。穀類、豆類、果物、野菜、健康的な脂肪の摂取を心がけ、加工食品は極力避ける。年長者にとって、動物性蛋白質は脂肪が多すぎるため、野菜中心

にすることで胃腸への負担が軽くなる。

「単純に食材を見ると、研究結果にもあるように、牛、羊、豚等の赤身の肉には脂肪が多く含まれています。世界保健機関の国際がん研究所は、赤身の肉は癌を誘発する恐れがあると発表しました」。李さんの説明によると、市場に出回っている一部の肉製品は、見栄えを良くするために硝酸塩や亜硝酸塩を使って肉の色と新鮮さを保とうとしている。また、ソーセージ、ハム、ジャーキーなど加工された肉製品は、高温調理の過程で蛋白質が変化してしまっている。「多くの研究結果から見て、動物性蛋白質中心

の食事はあまり勧められません。もし、日々の食事を完全に菜食にすることができない場合は、赤身の肉を少なくし、加工食品も出来るだけ食べないようにすることです」。

自分に最高のプレゼント

「管理栄養士として、個人の飲食の選択は尊重しますが、やはり人々が野菜中心の食事をとるよう願っています。また野菜や果物を十分に摂ると、癌や慢性疾患への予防効果があるという多くの研究結果が発表されています」。李盈瑩さん

は再度、動物性蛋白質の代わりに植物性

蛋白質を摂れば、油や脂肪の摂取を減らすことができるだけでなく、栄養過多の状態を改善し、肉類に含まれている成長ホルモン、抗生物質などの摂取が減り、子供の早熟などが避けられる、と強調した。また外食での加工食品や油、塩分を多く使った料理は、将来、健康上の時限

爆弾になる可能性があるのだ。

正しい飲食と十分な栄養の摂取は、肉食でなければならぬことはない。体に吸収されたものは全て健康状態に反映されるため、身体に負担がかかる食材を減らし、食習慣を見直すことが自分の体に一番良いプレゼントになる。

(慈濟月刊六四七期より)



簡守信 (台中慈濟病院院長)

人類は犬や猫と触れ合う機会が多く、愛着を感じれば、その肉を食べることをためらう。その実、霊を含めた全ての生物には感情がある。私たちは肉を食べないと生きていけないわけではない。野菜には豊富なアミノ酸やたんぱく質があり、ベジタリアンだからと言って、身体に悪い影響が出る、と心配する必要はない。



農夫への転身 未来を変える

養豚業者から、動物を愛する農夫へ。世界の災害現場から、食の守護者へ。
この二人はドラマチックな転身によって、
人類と天地衆生の関係を変える試みをしている。

◎文・陳麗安 撮影・蕭耀華 訳・有田夏子

夕

方になると、ニワトリやカモ、ガチョウにブタたちが、一斉に広い
囲いの中で活動を始める。ここには機械
製の飼育設備はない。豚たちはシャワー
の時間を待たずとも、暑いと感じれば
いつでも泥に入って体温を下げるこ
とができる。ニワトリたちは鉄かごやセ
メントの中ではなく、地面を走り回り、

本能のままに頭を下げては虫をついばん
でいる。

「恵ちゃん、いい子だね。こっちへお
いで」とボランテアに導かれ、一匹の
大きな豚が大人しく近づいてきた。豚は
湿った鼻先で慎重に匂いを嗅いでから、
訪問客の手のひらに乗せられた食べ物を
口にした。牧場の後ろに広がる農地には、



数日前にトウモロコシと野菜の種を蒔い
たばかりだ。有機農法を守って耕された
土地は肥沃で、緑の木陰に囲まれている。
この静かで幻想的な畑を眺めている
と、十二年前までここは数百頭の豚が飼
育されていた養豚場であり、大量の動物
の排せつ物で汚臭が充満し、流れ出る廃
水が周囲の土地や河川を汚染していたこ
となど想像もできない。

駱鴻賢（ルオ・ホンシエン）さんは養
豚場の三代目で、祖父からこの土地と家

動物シェルターを創設した駱鴻賢さんは、家族とし
て動物に接し、彼ら「子供」のために幸せで良好な
生活環境を創り出している。

業を引き継いだ。かつての彼にとつて、「豚」は生命ではなく金銭だった。今では多額の収入を捨てて殺生をやめ、動物はすべて子供や家族になった。動物たちを幸せに長生きさせることが、彼の生きがいになった。

養豚場がシェルターに

このドラマチックな転身物語の始まりは、二〇〇八年に遡る。あの日、駱さんはいつものように豚を新北市の屠殺場に送り出そうとしていた。豚たちの悲しい叫び声が響く中、車に乗せられようとしていた一匹の



食肉に関する世界の統計

> 1秒間に2443頭

>> 1日に2億1千万頭余

>>> 1年間770億頭余

の動物が屠殺されている。
(水中生物は含まず)

国連食糧農業機関 (FAO) 2018年度の統計

豚が、まるで「どうしてこんな残酷なことができるの？」とでも問いかけるように、静かに彼の方を見ていた。その哀れ

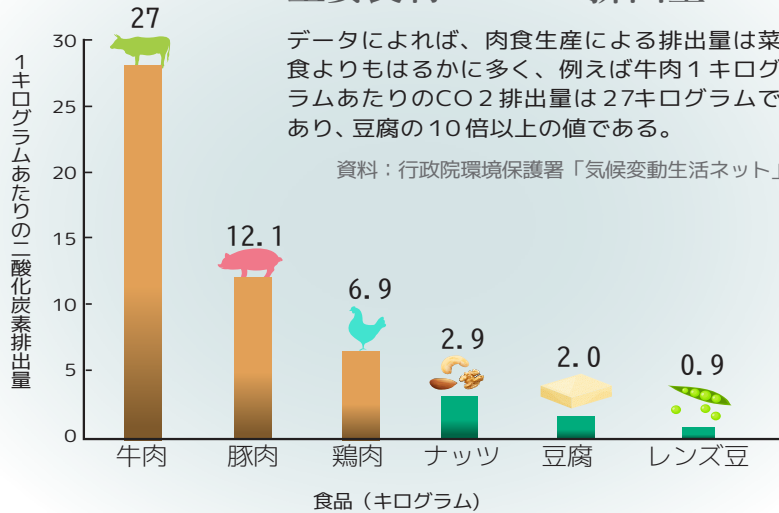
な目が、今まで彼が目を背けてきた心の中の慈悲を呼び覚ました。「この豚たちは、みんな私がこの手で育てたのだ！」。それ以降、駱さんは肉を食べることをやめ、残った豚も販売することをやめた。

豚は育てるだけで、食べることはしない。お腹を空かせて鳴く動物たちを養うため、彼は必死で働いた。動物の糞で作った有機肥料を売り、さまざまなバイトを掛け持ちし、菜食弁当を作って収入を得た。更に自宅近くで夜勤の仕事を探し、十数キロの重い荷物を運ぶなどして収入を増やした。生活は以前よりも苦しくなったが、「正しいことは、続けなければならぬ」という気持ちははつきりしていた。

養豚場をシェルターにすることについて家族は猛反対したが、駱さんは六年の歳月をかけて辛抱強く説得し、ようやくその理解を得た。今では家族たちも「動物は友だちであり、食べ物ではない」という考えに賛同し、共にベジタリアンになった。駱さんは「おそらく祖父母の時代は生活が苦しく、肉は貴重品で、栄養の象徴だったのでしょう」と語る。「ですが、今は時代が違います。肉類は必ずしも健康を意味しませんし、以前、豚を育てていた私には、その肉に何が含まれているのかよく知っています」。

家族の健康のため、彼らの菜食への意欲を高め、広めていくために、彼は料理

主要食材のCO2排出量



データによれば、肉食生産による排出量は菜食よりもはるかに多く、例えば牛肉1キログラムあたりのCO2排出量は27キログラムであり、豆腐の10倍以上の値である。

資料：行政院環境保護署「気候変動生活ネット」

を習い、菜食調理師の資格を取得した。菜食おこわ、パイナップルエビ団子やピリ辛チキン風の菜食メニューなどは、いずれも彼の得意料理である。菜園に植えられた野菜は、週末に来客をもてなす菜食メニューに使われる。地元で採れた新鮮な野菜を食べることで、生産過程におけるCO2排出や環境汚染を極力減らしているのだ。

シェルターでは、多くのボランティアたちが交代で動物の世話をしている。昔はフライドチキンが大好きだったという小梅子（シャオメイズ）さんが三年前に初めてここへ来たとき、駱さんは羊の糞の片づけと、ニワトリやカモの世話を彼

女に担当させた。彼女は皿の上の食べ物がまだ生きていた時の姿を思い浮かべ、徐々に肉食をやめ、ベジタリアンへと変わっていった。「動物は賢いです。私が彼らを食べないと知ると、嬉しそうに近づいてくるのですよ」。

一口ずつ、未来を食い尽くす

駱さんはここ数年、より多くの生命が幸せで良好な生育環境を得られるようにと、台湾で菜食や動物愛護を呼びかける講演を行ってきたほか、シンガポールやタイ、オーストラリア、フィンランドなどからも招かれて「動物は友だちであり、

「食べ物ではない」という理念を人々に広めてきた。また、そうして学校やコミュニティ、各種団体などと接点を持つうちに、多くの異なる領域の専門家と知り合うことにもなった。

「食肉を生産するため、広大な土地が過度に開発され、自然の生態が大きく破壊されています」。駱さんは「肉を食べない」という理念から出発して、畜産業がもたらす環境破壊やその影響についても知ることとなった。

工業化された大規模な畜産業、飼料用作物の栽培、自然の成長原理に逆らうホルモン注射などは、いずれも土壌の養分を奪い、生態資源と家畜の健康を損なう

ことになるばかりか、耕地の減少や気候変動を促進し、食糧危機をもたらす可能性がある。

彼は、ブラジルの熱帯雨林で開墾された土地の大部分が、牛の牧畜のために使われていることを例に挙げた。彼がかつて養豚場の豚に与えていた飼料の多くは、ブラジル、中国大陸、アルゼンチンなどで生産され、輸入された大豆だった。これらの飼料を購入することも、間接的に熱帯雨林を破壊し、気候変動に加担する行為なのである。

また、牧畜業による排泄物の汚水も、消費者の目には見えないものの一つである。行政院農業委員会の二〇一九年五月

末における調査によれば、台湾全土には六千六百軒あまりの養豚場があり、一軒あたり平均八百頭余りの豚を飼育している。これらの養豚場が長期にわたって生態に与える影響は無視することはできない。

かつて養豚場を営んでいた頃、駱さんは数百頭のブタを飼育するために毎日大量の水資源を消費していた。十数年前の台湾では、法令の整備や環境保護意識が不十分だったため、小型の牧畜場の多くは河川や溪流の側に設置されていた。河川の汚染は避けられないし、豚を育てるための残飯や廃棄物の焼却による大気汚染も避けて通れない道だった。

「現代人の生活を見ていれば、今すぐ食習慣をがらりと変えたからといって、その成果を反映させるのは難しいでしょう。ですが、このように考えてみてはどうでしょうか？もし地球人口の半分がベジタリアンになれば、環境にとって非常に良い変化をもたらされるはずですよ。駱さんはベジタリアンとなって以来十二年間、動物への愛が第一という理念を訴えてきた。これに影響を受けて保護施設

のボランテニアを始め、菜食主義者の仲間入りをした小梅子さんのような人は少なくない。一日三食全て肉食をやめようと思う人が増えていけば、動物の命を救うだけでなく、牧畜業が環境に与える負の影響を減らすこともできる。そして長期的には地球資源の持続可能性を守ることに繋がると駱さんは考える。肉を食べるその一口一口で、未来をすべて食い尽くしてしまう前に。

駱鴻賢さんの談話

現代人の生活を見れば、今すぐ食習慣をがらりと変えたからといって、その成果を反映させることは難しいでしょう。ですが、このように考えてみてはどうでしょうか？もし地球人口の半分が菜食主義者になれば、環境にとっても大きなプラスの変化をもたらされるはずですよ。



一人一人が、「自分の食習慣は土地や自然にとって良いものだろうか？自分が選んだ野菜や果物は、良い農法で育てられたものだろうか？」と考える必要がある。なぜならこれらの選択が、最終的に巡り巡って私たちの生きる大地や生態系全体に影響を与えることになるからです。

謝景貴さんの談話



土地劣化の危機

二〇一九年に国連の「気象変動に関する政府間パネル（IPCC）」が発表した報告書によれば、農業と牧畜業をはじめとする人類の食糧生産方式は、いずれもCO₂の排出量と地球温暖化を加速化させており、温暖化のスピードを緩めなければ、土地の利用法を大幅に改善する必要があるという。また、報告書では、人々が食事

を肉食中心から菜食中心でバランスの取れたものへと変えれば、気候変動の抑制において大きく役に立つことを指摘した。

「今日、私たちは激しい異常気象に晒されているだけでなく、長い間、化学肥料や農薬に頼ってきたせいで、多くの土地が劣化しています」。専業農家を営む謝景貴（シエ・ジングイ）さんは、かつて慈済基金会に勤務していた頃、多くの国際救援活動に参加し、地震、洪水、戦乱、台風

などの災害で破壊された土地を目にしました。二〇〇八年の配付活動において、彼は現場へ赴く代わりに物資の調達を経験した。そのことは彼が大地の守護者へ転身するきっかけとなったのだった。

その年は北朝鮮で飢饉が発生し、慈済の災害支援チームは食糧の調達に苦労していた。気候の影響で米が不作となる国が多く、あちこちで食糧の輸出が禁止され、米の価格はあつという間に跳ね上がった。このような状況を目の当たりにした謝さんは、土地の劣化と食糧不足は無視することができない問題だと考えるようになった。

謝さんは「緑の革命^⑧」により、多くの

人が生活できるようになったことは確かですが、環境変化による弊害も徐々に現れてきているのです」と説明し、生産量を上げるために過度の農薬や化学肥料を使い続ければ、土壌の微生物が死に絶え、周辺の生態系が破壊されていくことを例に挙げた。国連の調査データによれば、地球上の三分の一の土地がすでに劣化しているという。養分の豊かな土壌は二酸化炭素を吸収し、異常気象の発生を遅らせることができるが、劣化した土壌は逆に二酸化炭素を放出するばかりで、プラスの作用を発揮することはできない。

^⑧六十年代に進められた農作物の高収量化のための品種改良と技術革新。



地球温暖化のもたらすさまざまな影響や、将来頻発すると予想される災害について知るにつれ、危機感にかられた謝さんは、仕事の合間を縫って勉強するようになった。土壌を改善して生態系の持続可能な形を守り、土地資源を大切に扱う。そのような農家になりたいと考えたのだ。

肥沃な土地がもたらす好循環

謝さんは自分でいろいろと勉強するう

ちに、日本の農学者である福岡正信さんに啓発され、自然農法を学ぶようになった。それは、自然の循環を利用して土壌層の厚みを増加させる方法である。彼は、「土壌の生み出す細菌や微生物など養分が多ければ多いほど、植えられた農作物は豊作で健康になり、環境に対してもよい循環をもたらすのです」と説明した。

謝さんは長年、菜食を続けているが、災害支援活動に奔走していた頃、世界各地で気候変動が巻き起こす災害を嫌というほど目の当たりにしてきた。そして問題発生の根源である「土地」の生態について関心を

持つ人が台湾には極端に少ないことも、残念に感じていた。そこで後半生では大地を守るために自ら行動しようと決心し、五十五歳で退職すると、花蓮県吉安郷に定住して農業に全力を注いだ。コミュニティ経営という方法

農業を営む謝景貴さんは、自然農法を採用した。数年間の試みの後、今では稲作の収穫は良好で、田畑の周囲の生態系も破壊されていない。

を用いることで、区分けして人々に土地を貸す形で関心を持つてもらい、また環境にやさしい方法で稲を植えた。このようにして、環境や土地に対する関心を人々に広めようとしたのだ。

「近年、異常気象が増えています。それは、天候をいつも見てきた農家が、最も強く感じていることなのです」と謝さんはやるせなく語った。今年五月以降に続いた酷暑は、農家の人たちを今まで以上に苦しめ

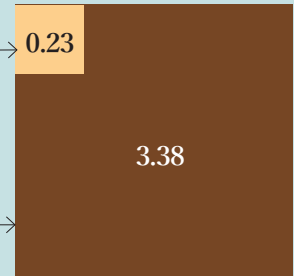
た。一期目の稲作は天候の関係でどこも不作となった。謝さんと仲間は七月の収穫が終っても休むことなく整地を続け、準備万端で二期目の作業を開始した。

謝さんは自宅周辺の田畑を眺めながら、農業を始めた頃の初心を振り返り、あの頃はただ大地を守るために力を尽くし、気候変動を緩和して、永続的な発展を支えたいと考えていたのだと語った。

「地球温暖化や食糧危機、環境破壊といった問題の背景について人々が考え、我々のどのような行為がそれらの被害をもたらしたのかを理解すれば、肉食を減らし、食べないことこそが根本的な問題解決に繋がるのだと分かるはずです」。

肉が含まれた料理に必要な土地面積

ハンバーガーの例



(単位：平方メートル/個)

■ 大豆、穀類などの食材に必要な作付面積
■ 使用される主な食肉に必要な飼養面積

- ✓ 全世界にある140億ヘクタールの耕地の3割以上は動物の飼料用作物を植えている。
- ✓ 毎年4割以上の小麦、黒麦、ハト麦、トウモロコシが動物の飼料用に輸出され、その総重量は8億トンに上る。

ソース：ドイツ「ハインリッヒ・ベル財団」と「環境保護団体フレンズ・オブ・ジ・アース」による2014年『ミートアトラス』のレポートより。

彼はまた、消費者は「この食習慣は土地や自然にとって良いものだろうか？自分が選んだ野菜や果物は、良い農法で育てられたものだろうか？」と考える必要があると言う。なぜならこれらの選択が、最終的に巡り巡って、私たちの生きる大地や生態系全体に影響を与えることになるからだ。

消費者の大きな力

一人は養豚業者から動物を愛する農夫へ、そしてもう一人は天災や人災の現場から「食の源」の守護者へ。駱鴻賢さんと謝景貴さんはこうした転身と挑戦に喜



びを見いだした。多くの人は目に見えるものしか見ず、肉食をやめることと土地の生態、そして各種の天災が、すべて気候変動と一つに繋がっていることに思い至らないのだと、謝さんは嘆く。

環境保護に対する意識が高まった現在、環境保護グッズを持参してごみを減らそうとする人々が多いが、環境を本当に守るためにはそれだけではまだ足りない。食習慣や消費習慣の面から、できることはまだまだあるのだ。

「生産者が土地をいかに運用するのかということについて、消費者には大きな影響力があるのです」。謝さんは、どのような食べ物を買って、何を食べる

か、それらの行為はすべて選択なのだと
言う。選択という権利を良い方に行使し
て、土地と生命にやさしい産物を選び、
土地への関心と感謝の心を取り戻すこと
で、人々は誰でも社会の仕組みに影響を
与え、地球と環境の持続可能性に自分の
力を役立てることができるのだ。

「土地を守る」のは、想像するほど難
しいことではない。土地と環境のために
ほんの少し行動を起こすことが大事な
であり、必ずしも自ら田畑を耕さなくて
はならないわけではない。まずは「心」
という根源から始めて理念と価値観を変
え、何かをする時に「食物、土地、人」
の間に存在するさまざまな関係性にでき

るかぎり意識を向け、今ある環境資源を
大切にしようと考えれば、一つ一つの選
択が自然と善の種を蒔くことになる。

動物であれ、生き物、人類であれ、私
たちはすべて地球の仲間であり、どれ一
つとして欠けてはならない。環境や気候
からの激しい挑戦に直面する私たちは、
まず一番簡単な「食」から始めて、土地
や環境とのつながりを取り戻していくべ
きである。

東アフリカのモザンビークでは、サイクロン・イ
ダイの災害後に食糧危機が発生した。これは、被災者
が温かい食事を待っているところだ。世界保健機関
の統計によれば、2020年の世界の飢餓人口は
8億人を超える。



熱帯雨林は 誰のために燃えているのか？

肉食を減らすことと、肉を食べないことは、環境破壊や異常気象の現象とどのような関係にあるのだろうか？消えゆくアマゾンの熱帯雨林が、その答えを教えてくれている。

文・王偉齡（慈済アメリカ総支部特約記者編集）

―― 〇一九年、アマゾンの熱帯雨林は数か月にわたって国境を超えた大火に見舞われ、国際的な関心を集めた。そして二〇二〇年の今日、火の勢いは昨年より更に激しくなっている。ブラジル国立宇宙研究所のデータによれば、アマゾンの熱帯雨林では、今年八月までに七万件を越える火災の発生が記録された。一部自然発生であるものを除いて、

出火原因の多くは人為的なものである。伐採後の湿った木材を一定時間乾燥させた後に燃やし、その土地を牛の牧畜や経済作物の栽培のために開発している。ブラジルは牛肉の輸出大国である。NGO団体「トレース (Trace)」のデータによれば、肉類加工業のうちの一社だけでも、毎年二・八万から三・二万ヘクタールの熱帯雨林を破壊していることになるという。

「多くの人が『地球の肺を守ろう』と訴えています。それは誤解です。実はアマゾンの熱帯雨林が生み出す酸素と排出される二酸化炭素は、ほぼ同量で相殺されているため、世界の肺と呼ぶのは不



▶ 2019年アマゾン熱帯雨林における大火の航空写真。(撮影・Victor Moriyama、グリーンジョース提供)

適切なのです」。熱帯雨林の重要性を人々に理解してもらうため、国際環境団体グリーンピースでアマゾンの森林保護を提唱するアドリアナ・シャルーさんは、昨年慈済アメリカ総支部のチームが訪問して取材した際に、「アマゾンの熱帯雨林は『地球のエアコン』と呼ばれるべきで

す」と説明している。

イェール大学林学・環境学大学院によれば、樹木は根や枝を通して地中の水分を大気中に放出し、大気のを温度を下げてくれる。一本の樹木による冷却効果は、二台のクーラーを二十四時間休みなく稼働させた時に等しいという。

三千九百億本余りの樹木を擁するアマゾン熱帯雨林が空気中に送り出す水分は、風に乗って壮大な大気の流れとなつて他の地域へ運ばれ、冷却されて再び大地に降り注ぐ。「樹木がなければ水はなく、水がなければ雨はなく、雨がなければ食糧はありません」。アドリアナさんは、大

年分の総排出量に相当する。森林の伐採や焼却により、貯蔵されていた炭素が短時間で大気中に放出されるだけでなく、土地の炭素吸収効果自体が低下し、気候変動を加速させている。

熱帯雨林を救うためには、今すぐ行動しなければならぬ。政府が長い時間をかけて政策を変更するのを待たずとも、自分がまず牛肉を食べる量を減らすことならできるとは言えない。

アドリアナさんによれば、アマゾンの熱帯雨林で活動するグリーンピースのメンバーたちも初めはベジタリアンではなかったが、熱帯雨林の破壊について

気の川がラテンアメリカ諸国にとっていかに重要であるかを語った。「ラテンアメリカ諸国は今まで水不足を経験したことがないため、人々は雨水を当然のものと考えていました。それが今では雨季が短くなり乾季が長くなっていることに、農家はみんな気がついています」。

熱帯雨林のもう一つの重要な機能は、温室効果ガスを貯蔵することである。

科学者の統計によれば、地中に含まれる炭素の四〇五割は世界の森林に存在しているという。アマゾンの熱帯雨林は八百〇一千二百億トンの二酸化炭素を貯蔵しており、これは化石燃料業界の十三

知ること、誰もがベジタリアンになつたという。「私たちの食習慣を変え、動物性たんぱく質の摂取を減らし、植物性たんぱく質を多く選ぶようにすれば、熱帯雨林を助けるだけでなく、私たち自身の健康にとっても良いのです」。

熱帯雨林の大火は地球環境崩壊の一端に過ぎない。肉食のかわりに植物性の食事を好む人が増えれば、環境にやさしい農作物への需要が増え、企業や農家もこれらの生産に力を尽くすようになる。それは、地球の命である森林の永続を共に守ることにつながるのだ。

(慈済月刊六四七期より)

【證嚴法師のお諭し】

◎訳・慈願 絵・陳九熹

完璧な愛

口先で衆生を愛護すると言いながら、食の欲に任せてはいけない。動物を殺傷してから、仇の報いを受けるようになってはならない。

五穀だけで栄養は充分に足りるのだから、安心して食えることができれば、健康を護るだけでなく、心のケアもできる。

今

年の初めから、アメリカ西海岸で発生した森林火災は延焼し続

けて、付近の住宅地にまで接近し、多くの動物が逃げ場を失いました。また、南米のブラジルの森林火災は去年よりも酷く、九月だけで発火した箇所が

二万を超えました。火災発生地点を地

図で見ると、赤いマークの被災地が益々広がっています。これは人々に、この世に危機が迫っていることを警告しているのです。例えば、車の運転中は赤信号を見ると車を止め、歩行者が安全

に道を渡ることができるよう規則を守ります。もし、車を止めず、よく見ずに突っ走れば、必ず事故を起こしてしまいます。

法華經の「譬喻品(ひゆほん)」に「三界は火宅の如し」とありますが、それは、人の心は「貪、瞋、癡」によって造られた業が世に濁気を充滿させていても、今だに迷いから覚めず、悟らずにいることの喩えです。あたかも、燃え盛る家の中で、子供たちは遊び惚け、怖さを知らず、逃げることさえも知らないようなものです。日常生活の中で見聞きする様々な誘惑は全て、心を動かす源であり、人は直ぐに警戒心を忘れ



るため、敬虔な心を持ち続けることが困難なのです。

もし、あらゆることにつけ、自分中心に、「自分が楽しければ、何故いけないのか」という考え方であれば、容易に禍を引き起こしてしまいます。自己中心なために、手段を選ばず奪い取って享受し、山河大地を開発してその利を得ようとしています。人間の生活形態が環境を傷つけ、気候が不順になり、火災や洪水、台風などが起きています。干ばつ或いは豪雨による洪水のどちらでも、災害は人々の平安を脅かしています。これは天災でしょうか、人災なのでしょうか？破壊が先に起こり、その後に災害に見舞われるのは、人が造つ

た原因の結果として人が苦しむという因縁果報に他なりません。

災害は目に見えませんが、無形の疫病は目に見えず、触ることもできず、勢を増すばかりです。それは食の欲を制御することができず、野生動物を食すために、ウイルスが口の中から入り、そうやって世界中に蔓延したのです。新型コロナウイルスの潜伏期間は長く、感染者が触れた所にはウイルスが残留している可能性があり、人々を不安に陥れています。医療科学が如何に発達しても、直ぐに感染を制圧することはできず、十分な人力があっても防ぎ止められず、自分たちの生活習慣を改める以外に方法はありません。

今度の災厄は大自然が人類に与えた警告であり、この「大いなる教育」は受けざるを得ません。感謝と懺悔の気持ちを持つこと、即ち、人同士が共同で社会を作り上げて、衣食住と交通手段を満たしていることに感謝し、互いに愛し助け合わなければいけません。生活の中に起きた貪、瞋、癡による過ちに対して懺悔し、懺悔する心があれば、警戒心が起きます。また、真心からの敬虔心と清らかな善の祈りを捧げるべきで、「菜食」することはその敬虔さを最もよく表しています。

統計によると、世界の人々は一秒間に二千四百四十三もの生命を食用にしており、毎日、二億以上の生命が殺害

されています。「半斤食べたなら、少なくとも四両返す（台湾語の諺：恩を受けたら、お返しして礼を尽くす）」と言われるますが、肉食主義者は食卓に上る数々の生命に対して毎食「貸し」を作っているのです。どの命も生きる権利があるので、生命を殺めることで、仇の報いを受けてはいけません。衆生を愛護するには菜食以外になく、口先で愛を語る一方で、食の欲を貪り、動物を食用に飼育して殺害してはいけません。

「健康食」が食べたいなら、五穀と野菜があれば栄養は充分で、心の負担もなくなりません。菜食は慈悲心を培い、肉を食べないので食による伝染病から免れ、健康を護るだけでなく、心のケ

アもできます。菜食は困難なことでは
ありません。発心立願する志があれば、
できないことはないのです。

破壊された地球はどうすれば修復で
きるのでしょうか？人類と萬物が共存
していくには、共に福縁をもち、業を
造らないことです。今生この世で、未
だ分別をわきまえなかったら、来世の
人生はもつとぼんやりしてしまいます。
衆生の智慧を啓発し、これ以上迷って、
知らぬ間に業を造ったりしてはいけま
せん。「完璧な愛」、即ち物も人も一切
の衆生の命を愛するよう訴えるのです。
四大不調（万物の四大構成要素であ
る地水火風が乱れること）にウイルス

蔓延が重なり、世界の多くの人が昼夜
分かつず苦しんでいます。私たちは今
の平穩無事を感じると共に、予防に
注意しましょう。仏に福を求めるとは
なく、自分の心が日々善の方向に向
かうよう努力するのです。人心を浄化
する速度はこれ以上緩めてはならず、
絶えず人間（じんかん）菩薩（ぼさつ）
（ボランティア）を募り、少しでも善が
多ければ、貪吝が少なくなるのです。
道理をよく理解すれば、どんなに激し
い怒りの火でも消すことができ、愚痴
を取り除くことができます。皆さんが
心して精進してください。

（慈濟月刊六四八期より）

地球の共有と共同責任

慈濟環境保全活動が国際社会に認められた

慈濟は、頭を垂れて行う資源回収を始めてから国際舞台に上るまでの、
台湾のリサイクルボランティアの善行を全世界に見てもらい、
環境危機を緩和する最も簡単な方法を分かち合った。

◎編集・李委煌 訳・葉美娥

ア

メリカ・ロサンゼルス のシニアボ
ランティア、曾慈慧（ゾン・ツー
ファイ）さんは、二〇一八年に慈濟を代表
して「国連経済社会理事会（略称：E C
O S O C）の N G O 特殊協議委員」とし
て、ニューヨークで開かれた第六十七回
国連広報センターの N G O 会議に出席し
ました。

慈濟はフォーラムの主催を要請された

ことを受けて、曾さんが「地球の共有と
共同責任」というテーマの論文を発表し、
N G O などの民間団体に、気候変動で起
きている問題を直視する必要がある、と
呼びかけました。また、気候変動による
災害を減らすには、「清浄は源から」と
いう概念が必要であり、心の問題から始
めなければならぬ、と訴えました。

翌年三月の国連環境会議で、慈濟は「資

源を黄金に変える」と題した討論会を開き、会場に廃棄プラスチックから作った帽子・サングラス・衣服・建材などを展示しました。会議に参加していたアメリカ仏教平和団体「ブッディスト・ピース・フェローシップ」の代表は、「この会議の多くの計画は経済的な利益を主張するだけですが、慈済は私たちに、環境保全は愛と慈悲に支えられたもので、利益のためではない、と教えてくれたのです」と述べました。

ガーナ共和国ゴミ分別堆肥推進協会代表のマイリク・イラ氏は、エコ毛布の魅力に驚いて発言しました。「生地は柔ら

和できることを紹介しています。このような重要な場では、単に理念を述べるだけでなく、具体的にはこうすれば良いという様々なやり方や人物伝、もしくは統計数値によってそれを検証することになっています。

民間の宗教慈善団体として、環境保全のために発言する慈済は、最も優しい親善大使と称されるに相応しいでしょう。

慈済人がよく口にする「環境保全をする」という言葉のキーポイントは「する」という行動です。證嚴法師はいつも「人々が『共通の知識と認識』を持つのは難しくないのですが、『共に行動する』と問題が出てくるのです」とため息をついて

かくて綿製品のような手触りで、まさかペットボトルフレークから作られたものとは思えません。実に不思議です。私はこの技術を自国に持ち帰りたいと思いません」。ケニアの環境発展監督協会代表のピーターソン・カルミ氏も「このような技術はケニアでも非常に役に立ちます。自分の国でエコ技術を発展させれば、若者にも新しい就職のチャンスをもたらしてくれるでしょう」とコメントしました。

近年、慈済は積極的に国際会議に参加し、各国の人たちに、慈済ボランティアが国際災害支援で奉仕する様子や、環境保全は気候変動が人類に及ぼす危機を緩

めます。この三十年来、地道なりサイクルボランティアたちが腰を曲げ、頭を低くして共に歩んできたからこそ、今、胸を張って国連に出入りし、国際舞台上にすることができなのです。

食習慣を変え、地球の温度を下げる

二〇一九年十一月、EUの欧州議会は正式に、EUと世界は「気候非常事態」に突入したことを宣言し、消極的な「気候変動」という表現に取って代わるよう迅速に必要な対策を取るべきだと強調しました。積極的に行動に移さなければ、人類は甚大な損害を被るかもしれません。



しかしながら、救済は防災に勝ることはありません。防災の基本は、省エネによるCO2の削減と環境保全を日常生活に根付かせることです。救済は環境保全教育に全力を尽くし、数十年来自前のメディアを通して呼びかけ、リサイクル教育センターでは先頭に立つなどの方法で、日々、推進を促しています。

菜食を提唱し呼びかける宗教慈善団体として救済は、菜食と生態の環境保全に密接な繋がりと語りかけています。二〇一九年、「国連気候変動に関する政府間パネル（IPCC）」も、肉食する人類に提供する動物の飼養を減少させれば、二酸化炭素の排出削減と地球の

温暖化防止に役立つことに気がつきました。言い換えれば、菜食は地球環境に優しい飲食と生活習慣の一つなのです。

昨年放映された「ゲーム・チャンジャー」は、「タイタニック」や「アバダー」の監督をしたジェームズ・キャメロン氏が制作した、菜食に関するドキュメンタリー映画で、人類の「肉食神話」の食習慣を打ち破ることを期待したものでした。

「人間として、もし気候変動問題を改善したいのなら、唯一できる大仕事は、動物を食べるのを止めることである」とキャメロン監督は強調しています。

大林慈済病院の林名男（リン・ミンナン）副院長は家庭医学科の医師であり、救済

を代表して多数回、国連気候変動会議に参加してきました。二〇一五年にフランスのパリで開かれた第二十一回国連気候変動枠組条約締約国会議（COP21）では、「菜食」と「気候変動」を結び付けた議題で報告をし、結論として、私たちの飲食や生活習慣が気候に与える影響は非常に大きいとし、「世界を変えたい

2019年、救済は国連環境計画のオブザーバーとして、ケニア・ナイロビで開かれた会議に出席した。救済ボランティアの曾慈慧さん（左2）と蔡思一さん（左3）が会議でエコ毛布を紹介した。マラウイのアグリナ・ムッサ大使（左1）は、救済が、回収したプラスチックを永く使える日用品に再生し、至る所で見られるプラスチック廃棄物の問題を解決してくれたと称賛した。（写真提供・黄静恩）

のなら、食生活から変えるべきです」と述べました。

慈済医療志業はアジアが最も完璧ですが、全世界第三位の「各世代に渡る菜食の栄養研究調査のデータバンク」でもあります。このデータバンクは、数千人の民衆を対象に十数年間追跡してきたもので、林副院長はその研究事業のリーダーなのです。

関連文献によれば、一キロの牛肉などの肉類から産出される温室効果ガスは、同じ一キロのブロッコリーなどの果物や野菜類の二、三十倍以上になり、しかも飼養の過程で大量の水と農薬、肥料、エネルギーを消費するのです。

物の種の領域を超えて伝染していることに触れて、「それらは全て人類の食の欲や行為に大きな関わりがあるのです」と述べました。

ほかにも地球の気候変動や温度の上昇と関係のある疾病があります。例えば、デング熱やジカウイルス、チクングニア熱、マラリアなどですが、たとえ地球温暖化や温室効果ガスによる気候変動の影響があるとしても、「同じように人類の食習慣と関係があるのです」と林副院長は強調しました。

気候変動あるいは新型のウイルスという面から見れば、食習慣、特に菜食は、益々世界で研究対象として注目を集めて

林副院長の説明によれば、樹木は二酸化炭素を吸収しますから、もし大量に熱帯雨林を伐採して大豆やトウモロコシなどの経済効果の高い穀物を植えると、大気中に排出される二酸化炭素は増加してしまい、そしてこれらの穀物を豚や牛などの動物の餌として与えると、更にメタンガスなどの温室効果ガスを大気中に放出することになるそうです。

また、この三、四十年來、世界でエボラ出血熱やエイズ、H5N1鳥インフルエンザ、サーズ、H1N1豚インフルエンザ、マーズ、そして今年大流行の新型コロナウイルスなど、多くの伝染病が発生していることを取り上げ、その多くが生

います。今年の新型コロナウイルス感染症は、人類の健康と安全、人同士の交流と経済発展に大きな衝撃を与えました。が、逆に人類に、肉食を止めて菜食にしようとして差し迫って反省を促していると言えます。

気候統計の堅い数字は、一旦生活に関係してくると、元には戻れない危機となるのです。慈済人は、地球という大宇宙は私たちの体という小宇宙と密接に繋がっていることを知っています。物の命を惜しむと同時に、もっと地球という大きな生命を大切にすべきではないでしょうか。（資料提供・牧帆洲、龍翔宇、王偉齡、謝明芳）

人間はどこに向かうべきか

国連や国際会議に何度も参加したが、證嚴法師の説法がいつも頭に浮かんだ。地球温暖化に直面している人類は明らかに、知識だけでなく智慧を必要としているのだ。

◎文・林美鳳（ドイツ慈濟ボランティア） 訳・心瑩

一一〇一五年、私は初めて慈濟を代表して、パリで開催された国連の気候変動枠組条約締約国会議（COP21）に参加しました。その年が人々の心に深い印象を残しているのは、会議の直前にパリでテロ事件が発生したからです。会議は不安な雰囲気の中で開かれたのですが、逆に史上最多となる締約国のメンバーが「地球温暖化の人類に対する

影響」を直視することを受け入れ、パリ協定に署名したのです。温室効果ガスの削減という目標に向かって、地球の気温上昇を一・五℃以内に留めるといった内容です。

当時、会場はとても高揚した雰囲気になっていました。その年、慈濟はNGOとして参加し、会議で菜食を呼びかけ、資源回収による環境保全の成果を紹介しました。会場の聴衆は、地球を守る

ために実践している慈濟人を称賛しましたが、ボランティアが提案した「菜食」には、まだあまり関心を示していませんでした。殆どの人は「各国政府が賛同し、協力して政策を決めさえすれば、気候変動の問題は大幅にコントロールできる」と思っていたようです。

経済的利益と

CO2削減の両立への挑戦

しかしながら、その後の数年間、世界は気候変動が及ぼす影響に直面するのみならず、「大量の難民をどう保護するか？」という課題で国際情勢は複雑にな

りました。

中でも各国間の温室効果ガスの排出削減率を策定するに当たって、石油や石炭などエネルギーの使用を大幅に削減しなければならぬほか、自国の産業や経済の発展に大きな衝撃を与える可能性を考慮しました。また、CO2を多く排出する国が気候変動による経済的な損失を被る途上国に補償をすべきではないか、という複雑な問題が出現し、条約締結国が向き合うべき課題となりました。

それには勇気が必要なだけでなく、それよりもまず眼前の自国の利益を抜きにして挑む覚悟を決め、未来の生存圏と永続的な角度から企画して進めることを考

える必要があるのです。

證厳法師のお諭しの中で、「世智弁聡」という言葉を思い出しました。地球温暖化の問題に直面して、人類は明らかに知識だけでなく、智慧も必要とします。

二〇一七年六月、アメリカはパリ協定からの脱退プロセスを開始すると発表しました。声明の中でトランプ大統領は、「アメリカがパリ協定の承諾に従えば、労働者や企業、納税者に不公平な経済負担を課すことになるため脱退する」と述べました。その発言は大きな波紋を起しました。

先進国は、強硬な姿勢を取って多数国の決議を否定し、個人や受益者グループ

の利益を優先します。このため、元々C O 2削減政策実施の成り行きを見守っていた多くの国は、各国が協力して温暖化を抑制する目標に向かって進むことができるのか疑問を抱き、パリ協定の実行も大きな未知数になってしまいました。幸いにも、世界の殆どの国は、長期的に地球市民としての視点と態度でもって、気候変動問題を考え、応えることを望みました。

共通の認識と 行動の過程を実証する

二〇一七年十一月、ドイツのボンで開

催された第二十三回国連気候変動フィジー会議（C O P 2 3）において、主催国のフィジーは、伝統的なタラノア精神（注）を以て対話促進のプラットフォームを作り、包容性のある参与と透明性のある議論の場を提供し、団体の利益という目標を達成するために、明智のある結論を出すよう促しました。これは證厳法師が常にボランティアに言って聞かせている、「人と事を丸くして初めて、理が丸くなる」という理念と同じではないでしょうか。

（注）タラノアとはフィジー語で、「包摂的、参加型、透明な対話プロセス」を意味する。

この一年の気候変動会議では、N G Oを含む様々な団体の発言地位が高くなっていました。以前は各締約国の意見を中心にして解決へ向かおうとしていたのが、世界中の国や都市、企業、組織、さらに人々の共通認識と参与があつてこそ、気候変動問題を順調に解決できるのだと考えられるようになってきたのです。

この年も、慈濟は二年前と同じように「リサイクル」と「菜食」という二つのテーマを提起しましたが、今回の会議ではC O 2の削減というテーマの重要性も大いに認められました。慈濟は展示ブースで環境保全の理念を宣伝するだけな



く、即席飯を調理してみせ、気候変動の影響で被災した人々に慈済がどのような支援をしているかを紹介しました。また、他の団体と一緒に「菜食とCO2削減で地球を救おう」というテーマを掲げると共に、会場の外でイベントを催して、ドイツの人々に菜食を紹介しました。

世界の人が一丸となって共通の認識を持って行動して初めて、温暖化による災害を減らすことができることを、慈済は行動で示しています。

二〇一八年、ポーランドで開催された国連気候変動会議の時も「タラノア対話公式プラットフォーム」を利用するよう参加者に勧め、三つの問題につ

いて意見を発表してくれるようお願いしました。それは、「私たちはどこにいるのか?」、「私たちはどこへ行きたいのか?」、「私たちはどうやって行くのか?」の三つです。

慈済はフォーラムで「地球との共存」について報告しました。NGOなどの民間団体が気候変動によって引き起こされた問題に直面していることや、慈済が一九九〇年から、證嚴法師の呼びかけで環境保全活動としてリサイクルを開始したことなどを報告しました。リサイクルボランティアは、日々行動することで地球を守り、有限な資源を大切にすることで環境保全の精神を心に刻み、心身ともに清ら

かにしています。

近年の地球温暖化による危機は、元を正せば人間の心の食欲と満足しない気持ちに端を発しており、この問題は人自らが解決しなければなりません。一人ひとりが生活習慣を変えることから始めれば、人類に共通する問題も変えることができるということ、三十年間環境保全を推進してきた慈済の経験が証明しています。(慈済月刊六四五期より)

ポーランドで開催された第24回国連気候変動会議に、慈済はNGOとして招待を受けて参加し、ブースを設置して各国代表と交流した。大愛感恩科技会社の製品開発担当者ドイツの慈済ボランティアが、環境保全活動を紹介した。(提供・花蓮本部)

満腹になっても 地球に吐き気を催させてはいけない

外食するとその都度使い捨て食器が直ぐにゴミになります。ビニール袋や紙弁当箱、発泡スチロールなどは全て地球の負担を増やすだけです。健康と衛生のために、できるだけ自宅で食事をし、外食する場合はゴミを出さないために、食器を携帯しましょう。



絵・凌宛琪

クリーンな環境とゴミの削減のために最良の方法は、使用量を減らし、捨てる量を減らすことです。そうすれば製造量も少なくて、汚染を減らすことができます。



陳金海

新北市蘆州區
型榨製造業、現在フルタイムボランティア
環境ボランティア歴・30年

【環境ボランティアとリサイクルの歩み】

文・葉子豪 撮影・顔霖沼 訳・慈願

簡単に見えて、その実簡単ではない

長

年にわたって、陳金海（チェン・ジンハイ）さんは台湾北部環境保

全志業の企画と推進及びリサイクルステーションの設立と運営を指導してきました。どんなに煩雑な仕事があっても、毎週木曜日の夜は自宅付近の蘆洲環境保全教育センターに行き、野球の内野手のように必要なポジションに着いたり、帚と塵取りを持って掃除します。「第一線に投入するのは意義深いものです」。

リサイクル活動と言えば、「最初は板橋や中和、永和地区のボランティアに学び、一九九二年にやっと妹の陳月美（チェン・ユエメイ）さんとボランティアたちと一緒に、実家の傍に資源回収拠点を設置しました。しかし、当時はゴミの分別や資源回収の観念はまだ普及しておらず、近所の人は慈済の資源回収拠点をゴミ捨て場と勘違いし、様々な物を捨てに来ました」と陳さんが言う、「もつとひどい

のは使用済みの赤ちゃんのオムツまであったのよ」と妹さんが苦笑しました。

時々、「意外な物」を受け取っても、彼は諦めることなく、精一杯人々を誘い、さらに多くの資源回収拠点を設置しました。慈済が先頭に立ち、政府の呼びかけと共に環境保全と資源回収の観念は日増しに行き渡り、以前のように資源よりもゴミの方が多い、と状況は次第にいい方向に改善されていきました。

現在の盧洲環境保全教育センターに入ると、一台一台と運び込まれる資源ごみは手早く分別され、焼却炉行き。ゴミは実に少なくなっています。ボランティア

法門である「六波羅蜜」を体験し、リサイクルセンターでも学ぶことができることを目にしてきました。

「先ずは『布施』で、あなたが慈済委員或いは榮譽董事であつても、環境保全をするには時間を布施しなければなりません。それも長期的なものです」。彼は続けて、タバコや酒を嗜んだり、博打する習慣のある人でも、リサイクルセンターに来れば、ボランティアの付き添いと励ましの下に習気を改めるようになり、これこそが「持戒」を成し遂げたことなのです。ボランティアは時には汚臭を放つゴミを受け取り、修行の意味をよく理解していな

ティアたちは手間のかかるプラスチックの回収でも想像以上の成果を上げています。「世界でも私たち、慈済のように細かく分別しているところはありません。この人口が僅か二十万の盧洲で、回収するビニール袋だけでも毎月十トン近くになるのです」と陳さんは概ねの数字を表しました。

他人にできなかった事ができたのは、慈済が重きをおいているのは回収物が幾らで売れるかではなく、その行動が大地や自分にどれだけ有益か、だからです。リサイクルに投入して三十年、彼は多くのボランティアが変わり、菩薩道の修行

い人に笑われることもありすが、その時は「忍辱」が必要となり、軽くその人たちに正しい観念を教えるのです。

環境保全に三十年も投入するには、「精進」という信念がなければ達成することはできません。また、ボランティアが回収を行う時、心を静かに落ち着かせることが、生活の中で「禪定（ぜんじょう）」を修めることなのです。『智慧』のある人は社会にとって有意義なことを選択して行動します。ですから環境保全は簡単そうに見えて、その実『六波羅蜜を同時に修行することなのです』。

（慈済月刊六四五期より）

多くの島々を有する国の防疫の道のり

◎整理・黄晓倩（慈済インドネシア支部翻訳チーム）
訳・有田夏子

インドネシアは世界最大の島嶼国で、国土は広く、世界第四位の人口を有するが、新型コロナウイルスの感染が発生した後、感染予防と社会の安定が大きな課題になった。

慈済インドネシア支部は二十七年にわたる慈善活動の経験のおかげで、この状況に素早く対応することができ、もっとも急を要する物資を配付しただけでなく、宗教や人種の垣根を越えた大愛を撒いた。

6月12日、インドネシア・スラバヤ市の慈済ボランティアは、軍艦に乗ってマドゥラ海峡のスラマドゥ海域へ赴き、物資を配付した。海上には数百艘以上の漁船が続々と軍艦に向かい、2千人余の漁師たちが食糧を受け取った。（写真提供・スラバヤ市政府）



―― 〇二〇年三月二日、新型コロナウイルス（COVID19）が世界的に蔓延するなか、インドネシアのジョコ・ウィドド大統領が国内で二件の感染確定症例が出たことを正式に発表すると、政府のロックダウン政策を恐れた人々により買い占め騒動が起こり、全国のスーパーマーケットやコンビニエンスストアではどこも買い物が長蛇の列をなした。

そして、世界では瞬く間に防疫物資の不足が大きな問題となった。医療スタッフがレインコートを防護服代わりにしている写真がネット上で流れると、マスクや消毒液の価格はたちまち三倍に跳ね上

フルエンザなどに有効な漢方薬）などの防疫物資を緊急調達した。慈済インドネシア支部が中国から防疫物資を運ぶために、三往復のチャーター便を手配した際には、政府から免税措置や税関におけるスピーディーな通関手続きなどの協力を得ることができた。その後すぐに軍と警察が輸送を手配して配付計画を実行し、三月二十二日からジャカルタなど各地への配送が始まった。

企業の熱心な協力

慈済インドネシア支部の二人の副執行

があった。慈済インドネシア支部は、一月下旬に中国大陸における感染が拡大し、台湾でも症例が出たという情報が入ると、直ちに医療用感染予防物資を調達し、発送して支援を行った。在庫も準備したので、すみやかにマスクや防護服を寄贈してインドネシア国内の医療現場を支援することができた。

三月から慈済インドネシア支部は国の感染症対策に協力するため、インドネシア商工会館と協力して募金活動を進め、インドネシアと中国においてウイルス検査試薬、呼吸器、防護服、防護ゴーグル、N95マスク、連花清瘟カプセル（イン

長である郭再源（グオ・ザイユエン）さんと黄榮年（ファン・ロンニエン）さんは、今回の感染症の恐ろしさを深く理解した。これを早く抑制しなければ、人命が脅かされ、また社会や経済の問題を引き起こし、それが生活秩序の大混乱や人々の不安につながって、安定的な発展を遂げているインドネシアに大きな損害をもたらす可能性がある。感染予防には、防護服やマスクなどの基本的な医療物資の他にも、大量の検査試薬や救命用の呼吸器などが不可欠だが、それらを準備するには膨大な寄付金が必要だ。一体どうすればいいのだろうか？

「大丈夫さん」の愛称で親しまれる郭さんは、「利他の心で行うことならば、必ず方法はある！」と考え、黄さんとともに経済界に思いやりの心呼び掛け、募金を求めた。この二人の師兄（スーシオン）は自身も大実業家である。その彼らが長年慈済に学ぶことで変わり、喜捨し奉仕してきた姿に啓発された多くの実業家たちだが、ともに善行の列に加わり、長期にわたる寄付金で慈済を支え、ボランティアに参加してきたのだった。今回の防疫のための配付を実践するにあたっては、実業家の参加が重要な要素の一つとなった。黄さんによれば、慈済のインドネシ

アにおける二十七年の取り組みとその成果は人々にも認められており、現在約百社の企業が防疫支援に応じてくれているという。「実は企業の多くが自身も感染症の影響を受けているにもかかわらず、援助を申し出てくれています。大きな災難に遭遇しても、みんなで力を合わせて協力すれば、この難関を乗り越えることが可能なのです」。

インドネシアでは、多くの企業が慈善部門を設置している。慈済は慈善奉仕に長年の経験があり、ボランティアたちの意識も高く、またインドネシアが大きな災害に見舞われた時には必ず

インドネシアにおける 新型コロナウイルスの感染状況 レポート

感染確定者：14.1万人

死者：6千人余り

経過： **3月2日** 首都ジャカルタで初の感染確定者が発生し、その後、東南アジアで症例最多の国となる。

4月10日 大規模社会制限を実施

6月4日 制限を緩和し、経済活動を再開する

8月6日 感染確定者数が徐々に増加していたが、累計症例数はフィリピンが上回った。

(統計日：8月17日)

駆け付けているため政府からの信頼も得ている。つまり今回の募金の成果は、ボランティアたちの長年の努力の賜物でもあるのだ。郭さんは「慈済は口先ではなく、行動で示してきました」と力強く言った。

また、慈済には「専用口座」という原則があり、防疫を目的とした寄付金には、当然その報告が行われる。黄さんは「寄付金は、そのルピアがどのような慈善行為に使われたのかを寄付者に知らせています。現在百ページ以上の報告書があり、さらに書き込みが続いています」と語った。

慈善組織の存在意義

正体不明の新型コロナウイルスは人々の生活を一変させ、世界中で恐怖と不安な雰囲気溢れた。慈済インドネシア支部の劉素美（リュウ・スーメイ）執行長は、證嚴法師の指導に感謝して言った。「法師の導きがあったからこそ、私たちは心を落ち着かせることができ、それによって慌てることなく、智慧をもって対応することができました」。インドネシアで

インドネシア商工会館に参加する企業家は、慈済と共に、4月6日慈済ジャカルタ支部にて象徴的にインドネシア衛生局の代表者に医療物資を寄贈した。（撮影・アリマミ・スリョ・ア）



感染が広まるにつれて、慈済インドネシアの中心メンバーを劉さんが集めて、「感染症緊急災害支援チーム」を結成した。四大志業のボランティアや職員たちは、各々の役割でもって、政府の防疫政策や慈済基金会の決定方針に協力した。

政府の防疫政策の下で、外出して配付活動に参加したボランティアは多くはなかったが、彼らはたとえ自宅にいても時間を無駄に過ごすことはなかった。互いに電話をかけて励まし合ったほか、オンライン勉強会や研修講座、コミュニケーション読書会などテクノロジーを活用した活動を進め、さらには募金や菜食、マスクの手作りを呼び掛けたり、静思堂で物資の

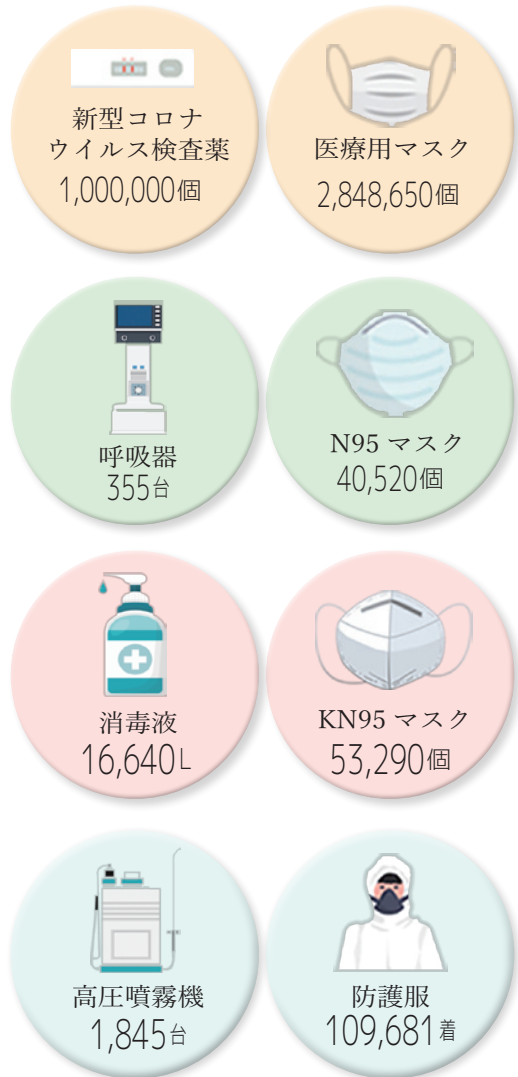
梱包を手伝ったりした。インドネシアの志業体や静思堂エリア、大愛村においては、いずれも全面消毒や感染予防に関する呼びかけ、安全管理などを行った。

慈済インドネシア支部の二校の学校も、政府の規定に従って「オンライン授業」を実施した。学生の自宅にインターネットやパソコン、スマホが無いなどの「オンライン授業」実施に伴う問題や、新しい学習スタイルに対する親たちの認識不足といった問題を克服するため、学校側も「就学安心プラン」に基づいて学費の免除やサポートを実施した。

医療物資を配付する以外にも、インドネシア慈済大愛病院は新型コロナウイルス

慈済インドネシア支部 の医療物資寄贈の統計

(統計：2020年8月6日現在)



その他の物資：酸素吸入機、手袋、靴カバー、保護ゴーグル

時、心が満たされます」。物資の受け入れと発送を担当している総務室の職員は、秘書室から連絡があり次第、すぐに倉庫の物資を準備した。物

資の到着時間を正確に把握することが難しいため、残業をすることも多かった。深夜に家に帰って間もなく、早朝にはまたすぐに静思堂に来て物資の到着を待つ

守っている。このほか志業体の職員の一部はすでに在宅勤務を開始していたが、秘書室、総務室、財務室及び購買部の職員たちは従来通り出勤し、深夜遅くまで残業を続けた。それはひとえに一刻も早く医療機関に物資を送り届けて、医療スタッフを守

りたいと願ったからだ。防疫物資の配付を開始した当初、秘書室には毎日千通以上のメールが届いた。当時はまだ専用窓口が設けられていなかったため、多くの医療機関や個人が次々と支部に電話で支援を求めてきたのだ。「夜の十一時になっても、物資を申請する電話がかかってくることもありました」。職員の一人であるマルワン・ヤウマル・アクバルさんは、仕事のために静思堂に泊まることも多かったが、それを辛いとは思わなかったそうだ。「慈善団体で仕事をするのももちろん大変なこともあります。ありますが、人々を助けることができました」。

た。職員の呉天旗（ウー・テイエンチー）さんは、「今回の配付はほかの災難の時よりも大変でした。指示に備えて常に待機していなければならず、また自分が感染しないように注意することも必要です。さもないと、他人に感染させてしまうからです。ですから倉庫チームのメンバーにも、退勤後はどこへも行かないようにと注意しました。万が一感染すれば、私たちは仕事ができなくなるからです」と言った。

慈済の活動に長年携わっている黄礼春（ファン・リーツン）さんは、秘書室の主任であるが、今回の防疫物資配付に関

じています」と彼は語った。

急を要する医療用品

「私の勤める病院はマスクの在庫がとも少なく、来週には使えるマスクがなくなりそうです。そこで、慈済に連絡して協力を求めました。ボランティアたちが四千個のマスクを届けてくれたお陰で、この緊急事態を乗り越えることができました。とても感謝しています」。ジャカルタ西部地区のサンバ・ワラス病院のファイエ・ヨワルガナ医師は、受け取ったマスクに感激し、ボランティアに何度

係するキーパーソンの一人でもある。彼は秘書室と総務室の調整役であり、さらには外部からの医療物資の申請にも常時対応しなければならず、静思堂で寝泊まりをすることは日常茶飯事であり、彼がパジャマを着たまま地下室で物資を処理している姿を、同僚たちは何度となく目にした。

彼はこの期間中、確かに体は疲れているものの、SNSを開くたびに各方面から届く慈済への感謝と祝福の言葉に触れ、心はいつも喜びに溢れていた。「毎日これほど多くの人から祝福を受けていれば、私たちは必ず健康でいられると信

もお礼をくり返した。

インドネシア慈済ボランティアは三月十八日より、先ず、在庫の中から防護服やマスクなどの防疫用品をジャカルタなど数多くの病院に届けた。三月二十一日、四千個のマスクと五十着の防護服がボゴール総合病院に到着した。当病院は十七日、新型コロナウイルス治療を行う地方政府の指定病院となったが、市では防疫物資が不足していた。イルハム・ハイデル院長は感激して、「疫病との闘いにおいて、私たちは孤独ではなかったのですね」と述べた。

三月二十二日、中国から輸入した百万



個の検査試薬がジャカルタに到着した。保健省のテラワン・アグス・プトラント大臣が静思堂を訪れ、二万五千二百個の検査試薬を受け取った。検査試薬は、保健省から直接、各地のそれを必要としている医療機関に配付された。

三月二十三日、ボランティアは第一弾として四台の呼吸器をガトート・ソエブロト警察病院とスリアンティ・サロソ感

感染症が発生すると、各種の規制措置により多くの人々が失業した。慈済ボランティアは全国で生活物資の配付を進めた。5月中旬、ジャカルタのボランティアが忙しそうに物資を箱に詰めていた。
(撮影・アナンド・ヤヒヤ)

染症病院にそれぞれ寄贈した。警察病院の副院長であり准将の位をもつアグス・

ブデイ・スリステティア医師は、「慈済は貢献を実際の行動で示してくれました。現場の医療スタッフは、本当にこれらの医療器具や防疫物資を必要としていたのです。このような状況下にあっても、私たちは互いを思いやる温かい心を持っているのです」と語った。

中国から購入した三百八十五台の呼吸器も、各医療機関で大きな役割を果たしている。呼吸器は重症患者を救う重要な医療機器である。慈済インドネシア支部が順調にそれを購入できたのは、慈済花

蓮本部と中国の慈済ボランティアの協力のおかげである。

慈済インドネシア支部は、八月六日までの時点で、全国各地の千四十を超える団体に対して医療用防疫物資を寄贈した。

全国における大規模な配付

政府は四月より二つの州の十六の県と市で「大規模社会制限（PSBB）」と呼ばれる措置を実施した。娯楽施設の営業停止、五人以上の集会の禁止、学校の休校などのほか、政府機関と生活用品業界を除く一般企業の従業員は在宅勤務を

することになった。ジャカルタの町の風物詩であった宅配バイクの客乗せが禁止され、荷物や食べ物運ぶことしかできなくなった。当初は五月末のラマダン明けに催される予定だった祝祭は、多数のジャカルタ市民が外地へ移動することによるウイルス拡散を防ぐため、今年末に延期された。

インドネシアの人口は二億六千七百万人であるが、そのうち十%近い人々が貧困線を下回る生活を送っている。政府が大規模社会制限を実施すると、経営難に陥ったことで大規模なリストラや無給停職を実施する企業も出てきた。また、道

で、一度に二カ月分を配付した。ボランテニアたちは彼らに安心して生活してもらうために、自宅訪問の代わりに電話による慰問を続けた。さらに慈済は軍と警察、地方政府と協力しながら、インドネシア全土で大規模な物資の配付を展開した。配付されるバッグには五キロの白米、一キロの砂糖、インスタント麵十袋が入っており、さらに證嚴法師からのお見舞いの手紙と防疫指南が添えられている。また一般の人々への配付以外に、イスラム学校や防疫センターなどの団体組織に対しても、大規模な物資援助が進められた。

路沿いの軽食屋台や宅配バイクで生計を立てていた人々は、さらに大きな収入減に直面することになった。

リアウ諸島州のカリムン県では、ソーシャルディスタンスを保つため、バスは乗客を満席まで乗せることができなかった。バスの運転手の収入は通常の七割程度も減少し、生計を維持することが難しくなった。インドネシアの東端にあるパプア州では、国際空港と港がすべて臨時閉鎖されたため、荷物運搬員やタクシー運転手の収入が途絶えた。

慈済インドネシア支部は、まず長期ケア世帯に対する各種補助金を前倒しし

配付の方法は地方政府に合わせて少しずつ調整した。住民が配付場所まで物資を受け取りに来なくても、軍と警察の人員がバイクで各戸に送り届ける地域もあれば、宅配バイクサービスを利用する地域もあった。

ウイルス感染による死者の数は止まることなく増え続け、葬儀社のスタッフは悲しみのあまりに涙を流した。新型コロナウイルス感染症による新たな死者は毎日数十名にのぼり、それを埋葬する彼らの体力も限界だった。「もうすぐラマダンが始まります。祭りに参加したい気持ちは私たちも同じですが、大勢の人が

集まってさらなる感染を招くことがない
ように、どうか皆さん家の中で過ごして
ください。私たちにも家族があり、自分
の生活があります。感染は私たちの望む
ところではありません」。

慈済は政府と協力して、ラマダン開始
前の四月二十一日、六百人人分の物資を
持って墓地に行き、慰問と配付を行った。
その様子はインドネシア総統府の秘書
課により映像化されたが、その映像を
見れば葬儀スタッフの心の声をより深
く感じ取ることができる。総統府のヘル・
ブディ・ハルトノ秘書長は、葬儀ス
タッフの一人一人に思いやりを届けたい

ラク郡、ケンジェラン郡、そしてマドウ
ラの漁師に生活物資の配付を行った。

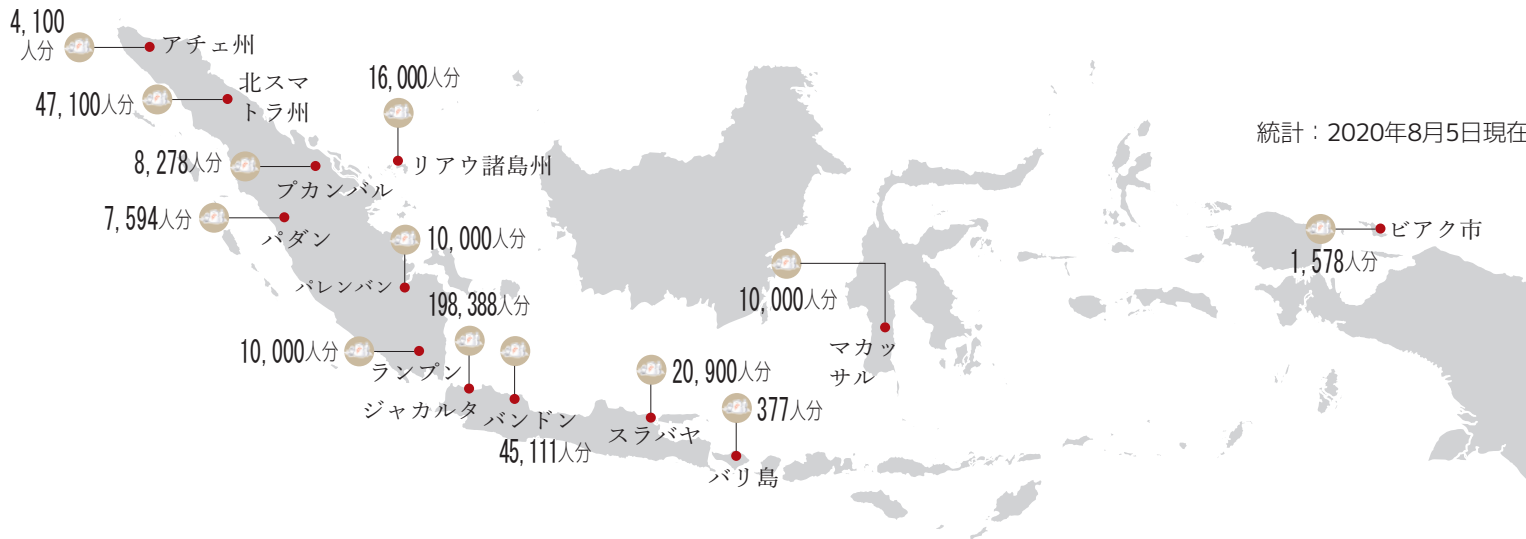
当日の朝六時、ボランテニアたちは
二千六百箱の物資を準備して軍艦に乗せ
た。海上では数百艘の漁船が寄ってきて、
順番に軍艦に上がって物資を受け取った。
漁師たちは嬉しそうに笑顔を見せ、何度
もお礼を繰り返した。漁師のマトさんは
各方面からの思いやりに感じ、「慈悲深
い人々の善行が、どうか報われますよう
に」と述べた。

東ジャワ州の政府代表、警察代表、元
国防部メンバー協会の代表、そして東
ジャワ州のコフィファ・インダル・パラ

と語った。

インドネシア第二の都市であるスラバ
ヤ市では六月十二日、ボランテニアが現
地の海軍と共に軍艦マカッサル号に乗り
込んでマドウラ海峡に向かい、対岸のブ

**慈済インドネシア支部はインドネシア全土で
379,326人分の生活物資を配付した。
配付地域：**



ワンサ州知事も活動に出席した。海軍第二艦隊のヘル・クスマント司令官は挨拶のスピーチで、漁業は東ジャワ州の経済を支える重要な柱であるが、コロナ禍によって漁師も支援の対象になってしまったと述べた。

インドネシアの慈済は、人々が生活の負担を軽減し、経済のどん底を乗り越えられるよう、八月五日までに全国で三十七万九千人分余りの生活物資を配付した。

私たちはみなインドネシア人

インドネシアの各主要メディアは、慈

代表がインタビューを受けた。

司会者は番組冒頭で、慈済のインドネシアにおける二十七年間の絶え間ない社会貢献について紹介し、この番組を通じて慈済の慈善活動や医療、教育、人文について理解したいとの主旨を述べた。陳監督は證嚴法師による慈済創設の歴史を紹介し、また慈済の「貧しい者を救済し、富む者を教え導く」という理念がインドネシアの実業家を啓発して献身的に投入していることにも触れた。

司会者は、すでに自前の基金会を設立している企業グループもあるのに、なぜ慈済に参加しているのか、と興味深く尋

済の善行を次々と報道した。四月十四日、インドネシア最大のメディア複合企業体コンパス・グラメディア・グループの経営するコンパステレビ局が、ジャカルタ時間の八時というゴールデンタイムに、「慈済は国境を超える」をテーマとしてインドネシアの慈済ボランティアへのオンライン・インタビューを実施した。インドネシア大愛テレビ局の陳豊靈（チェン・フォンリン）総監督、インドネシア慈済大愛病院のトニー・クリステリアント院長、インドネシア慈済大愛学校の王輝励（ワン・フィリー）総経理、そして金光グループのガンデイ・スリステリアント

ねた。金光グループのガンデイ代表は、慈済は災害支援の分野に代表される慈善活動で得られた経験やノウハウを蓄積していることを説明し、また多くの企業家は慈済の活動に参加することで、物質面で貢献するだけでなく、大愛の人文精神を体験して学んでいるのだと説明した。

コンパステレビ局のプロデューサーであるスサント博士は、「證嚴法師は、人生の長さは予期できないが、価値のある生き方をしなければならぬとおっしゃいました。私たちは、社会に対しどのよう



配付時に密集することを避けるため、軍と警察は慈済の物資を住民の自宅まで送り届けた。4月28日、メダン地区の国軍のバイクが隊列を成し、物資の配付に向けて出発した。(撮影・陳俊賢)

で、慈済と実業家が共に国家のために貢献したことは、大変賞賛すべきです」と述べた。

感染が爆発的に拡大すると、インドネシアの慈済人たちは防疫物資を各病院、医療スタッフとその家族に迅速に送り届けた。それは広く世間の感動を呼び、ネット上には「ありがとう、慈済」のメッセージが溢れた。なかで

もボランティアの賈文玉（ジャ・ウエンユ）さんは、二十年前会っていない友人からこのようなメッセージを受け取ったという。「ジャカルタの病院で医師として働いている友人がずっとレインコートを防護服として使っていました、先ほど慈済の防

ベカシ県の慈済ボランティアは5月13日、千人分の生活物資を用意し、チカラン地区の人々に寄贈した。道が狭くて車が入れない場所では、ボランティアたちは警察官と共に木のつり橋を歩いて渡り、一軒一軒訪問して物資を送り届けた。

(撮影・アリヤミ・スリヨ・ア)

護服が届いたそうです。本当にありがとうございます、慈済には頭が下がります!」。

インドネシア大学ジャーナリズム学科のアデ・アルマンド教授は、SNSでこのように発信した。「三月に華僑の実業家と仏教系の慈済基金会が五千億ルピア（約三十六億円）を防疫のために寄付したというニュースを見て、とても感動しました。華僑はインドネシアを愛していない、華僑はインドネシア人ではないとのヘイト・メッセージを拡散する人もいますが、この度の疫病において華僑の実業家たちは多くのことをしました。実業家だけでなく、一般の華僑たちも黙々と

貢献しています。新型コロナウイルスで亡くなった人々を埋葬するため、土地を寄贈した華僑もいます。これは、宗教や民族を越えて調和と共栄を求める華人精神の表れです。この度の疫病問題を通じて、華僑も同じインドネシア人であるとの認識が広まることを望んでいます」。

インドネシア国家災害対策署の署長であり、また新型コロナウイルス感染症対策本部の部長でもあるドニ・モナルド長官も、慈済に感謝を伝えるために特別に映像を収録した。彼はその中で、慈済は疫病が来襲する前にも、スラウェシ島地震の被災地バル市に二千棟以上の住宅

を建てたことに触れ、慈済インドネシア支部が常に心を一つにして協力を続け、互いを思いやり、人間菩薩の手本を示していると呼び、私は證嚴法師と慈済ボランティアの皆さんに対して、心から感謝しています。私たちは共に大愛精神をもって、人道支援や環境保全のために努力していきましょう」と語った。

（慈済月刊六四六期より）

西ジャワ州スカプミ市民のスルヤナは農業で生計を立てているが、移動制限のために野菜の販売が難しくなり、値段も下がった。彼は家族と一緒に慈済の食糧バッグを開けて一つ一つ物資を取り出した。（撮影・アリマミ・スルヨア）





愛との出会い

宗教によって呼び方は違って、向かう方向は同じです。それは真心から出る無私の大愛です。

◎文・釋徳仇／訳・済運

法脈の精神 徹底して奉仕する

慈済の国連関係専属チームの報告を聞いた後、上人は「国連が慈済の慈善活動と仏教精神による静思法脈を起源にした精神理念に注目するようになりました。多数の若い菩薩たちに感謝します。慈済の大愛は宗教に関係なく、あまねく行き渡っています。静思法脈

の精神的根源がなければ、これほど徹底した奉仕をすることはできません」と開示しました。

上人は「正信の宗教は全て、無私の大愛を説いています。それぞれ呼び方が異なるだけで、その向かっている方向は実は皆、同じなのです。どの宗教も目標は愛にたどり着くことであり、人同士の心が一つになれば、これ以上対立したり、争ったりすることはなくなります」と言いました。

「新型コロナウイルスによる感染症は国際間の交通を乱し、多くの活動が停止に追い込まれました。俗に「顔を合わせれば打ち解ける」と言いますが、感染の拡大を防ぐために、多くの国では都市や国境を封鎖しました。会って交流することはできなくなっても、幸いにインターネットを通じて感情を交流させることができます。国連の多くの活動はネットを通じて行われ、人道団体も国を超えて手を携

えています。ウェブ会議は一時的なものであっても、私たちは末長くこの世の苦難のために奉仕し続けなければなりません」。

「今回の感染症で多くの人が失業し、苦境に追い込まれています。インドネシアやフィリピンのような国の貧困者は失業でさらに困窮しています。ですから私たちは心して協力し合うべきです。国連の会議の場でだけ手を携えるのではなく、普段から『心』を携えるべきです」。

「人類は、互いに心を合わせ、愛し合い助け合うだけでなく、動物も大自然も愛護しなければいけません。先ほどアメリカの曾慈慧（ツン・ツーフェイ）師姐（スージエ）から聞きましたが、異なった宗教関係者が皆、菜食し、それを推し広めることに賛同しているという事で、もし宗教の力により更に多くの人を菜食に導くことができるなら、それは行動で生命の尊重と愛護を表しているのです」。

「人類が肉さえ食べなければ、これほど多くの動物が殺されることはなく、また、利益を得るために大量の動物を飼育して大地と大気を汚染することはなくなります。ですから大自然の平安とあらゆる生物が平穏に地球上で共存するために、心して呼びかけ、人々が菜食するよう導きましょう。皆が一緒に、知識を智慧に変え、地球と人類のために世界の人々が仏法の智慧を理解し、一緒に地球と人類を愛護するよう国連で声を大にして訴えるのです」。

慈済基金会はカリタス基金会、ヒーリー基金会、ランイ基金会などの人道組織と協力して西アフリカのシエラレオネ共和国を支援し、貧困者に物資の配付を続けてきた。新型コロナウイルス感染症が発生した後も感染予防物資を配付するかたわら、神父やシスター、基金会のスタッフが人々に感染予防方法を教えています。八月には台湾から贈られた五穀パウダー四千四百六十キロが配付され、その容



器は水桶として住民が手を洗う時に使われています。

ネットを通じて、ピーター神父とジョージ神父、そしてシスター会の代表者が、支援を受けたシエラレオネ共和国の住民に代わって上人にお礼を言いました。長期支援を受けている団体の子供たちも、綺麗な歌声で感謝の意を表しました。上人は「とても感動しました！ 私たちは宗

●台湾から贈られた米が全て9月初めにシエラレオネ共和国に到着したので、慈済の協力団体は、直ちにイボラ出血熱の生存者に配付した。感染症から5年が経っても、慈済が彼らのことを忘れていないことに皆、心から感謝した。(提供 慈済アメリカ総支部)

教が異なっても皆、真心から出た無私の大愛を持っているため、支援を必要としている皆さんに奉仕することができました。この天真爛漫な子供たちは、苦難の土地に生まれましたが、愛さえあれば、愛の教育の下に平穩に成長することができ、違った人生を歩むことで苦しみが消え、貧困から脱することができなのです。将来、やはり愛で以て奉仕し、意志の力で困難を乗り越え、社会を豊かにしていくでしょう。

上人は、長期にわたってシエラレオネ共和国で貧困者や病人のケアをしてきた神父とシスター、基金会のスタッフを賞賛し、そして彼らに感謝しました。彼らは苦難にある人を助ける菩薩や天使であり、これからも互いに協力して、子供たちの未来に無限の希望と光明をもたらしていくことでしょう。(慈済月刊六四七期より)

十一月の出来事

訳・済運

11・01	<p>アメリカ慈済医療基金会はアメリカ保健福祉省（HHS）の審査を経て、「連邦政府認定地区保健センター」に昇格した。連邦政府の補助金を申請する資格を有すると同時に、医療資源の乏しい地域で医療を提供する時、治療代を自ら調整できるようになった。認定期間は2020年11月1日から2024年4月30日までである。</p>
11・02	<p>1日、台風19号（コニー）がフィリピンのカタンドゥアネス州に上陸し、ルソン島中部で山崩れと土石流、洪水などが発生した。2日、現地の慈済ボランティアは2回にわたって台湾花蓮本部とウェブ会議を行い、證嚴法師に災害状況を報告した。3日と6日にそれぞれバタンガス市とアルバイ州で支援活動を行うと共に、5つ</p>

	<p>の都市や町で被災者雇用による復旧作業を開始し、延べ1万3千人が環境の清掃を行った。また、10日にはバタンガス市で260世帯に、そして、21日と22日にはアルバイ州で見舞金を支給し、1万8千8百余の世帯が恩恵を受けた。</p>
11・03	<p>慈済基金会は世界でのコロナ禍支援で、使い捨てマスク2万個、防護マスク2千個、ゴーグル2千セット及び額体温計50本をアフリカ・チュニジアの世界医師連盟（MDM）に提供した。物資は5月から順次出荷され、11月3日に支援の完了を確認した。当国は慈済が人道支援した第118番目の国（地域）である。</p>
11・04	<p>慈済基金会と台東県政府は慈善活動に関する覚書を交わした。慈善慰問や防災教育、生態系環境保全、医療看護、公益人文など5項目にわたって協力する。また、救急車の救命機能をアップグレードす</p>

	<p>⑨ 入龕（にゆうがん）儀式とは、火葬した「無言の良師」の骨の一部を瑠璃の容器に入れ、慈済大学にある永久保存の棚に入れる儀式。</p>
11・10	<p>慈済日本支部のボランティアは埼玉県本庄市の大恩寺を訪れ、帰国を待つベトナム人研修生たちを見舞い、寒さに備えて80枚のエコ毛布を届けた。</p>
11・12	<p>◎11日、台風22号（ヴァムコー）がフィリピンのルソン島に上陸し、グレートマニラ地区で水害が発生した。慈済フィリピン支部は12日、支援活動を開始した。リザル州サンマテオ町とケソンシティーのタタロン区で炊き出しを行い、14日にマリキナ市とサンマテオ町で被災者雇用による環境の清掃活動を行った。</p> <p>◎花蓮慈済病院は、衛生福利部国立漢方医薬研究所と協力の覚書を交わした。双方は、漢方医学と西洋医学による精密な合同診療を基</p>

	<p>るため、ハイレベルの多機能生理モニター付き除細動器（ZOLL X-Series）2台を台東県消防署に寄贈し、医療看護面での協力関係を実施した。</p>
11・06	<p>中国四川省の慈済ボランティアは6日から8日まで凉山彝族（彝族）自治州喜徳県の熱柯依達郷、依洛郷、巴久郷烈火村で「冬を暖かく過ごす」活動を行い、米と食用油、エコジャケット、エコ毛布などの生活物資を428世帯に配付した。</p>
11・09	<p>9日から12日まで慈済大学模擬医学センターで、台湾整形外科の外傷、足首、肩関節、肘関節、脊椎関係の学会が合同で模擬手術教科を開設した。台湾全土62の病院から178名の医師が参加し、8人の「無言の良師」の体で44種類の手術手技を履修した。13日は葬儀と感謝追悼会の後、入龕（にゆうがん）儀式⑨が行われた。</p>

11・25	11・20	11・19	<p>CSA台湾企業永続賞」で社会公益及び福祉部門社会協力関係賞、そして、政府とNGO関係のゴールド賞を獲得し、顔博文執行長と張宗義副執行長が代表で受領した。</p> <p>慈済科技大学は、行政院環境保護署の「第2回国家企業環境保全賞」のシルバー賞を獲得した。</p> <p>慈済基金会による苗栗県立苑裡高校の減災希望工程において、本日、寄贈及び除幕式が行われ、一般教室と専門科目教室など計78の教室が入った3棟の新校舎と学生活動センターが引き渡された。慈済は2014年から減災希望工程と称した災害予防建設を行っており、今現在26カ所の学校で支援建設を行っている。</p> <p>慈済基金会は、2020年国家永続発展賞の「民間団体永続発展賞」の荣誉に輝いた。</p>
-------	-------	-------	---

11・18	11・14	<p>慈済基金会の「2018〜2019年永続報告書」が、第13回「T盤に研究成果の交流をはかる。</p> <p>慈済基金会は14日と15日、行政院環境保護署や經濟部水利署、中央研究院、聯合報[㊦]系願景工程等多数の機構と新店静思堂で「第6回慈済フォーラム」を催した。テーマは「地球の未来とエコな行動」で、55人の環境保全と感染症予防に関する専門家を招いて討論と交流が行われ、来賓や学術関係者約250人が参加した。15日はこのフォーラムを機に、執行長執務室が特別に青年フォーラムとして「地球のことは自分のこと」というテーマの下に、模擬国連、ワールドカフェ、アクションサミットなどを真似た会議が開かれた。また60人の青年を招いて気候変動への関心や改善方法を検討し、地球の永続的発展に声を上げた。(㊦台湾の新聞社)</p> <p>慈済基金会の「2018〜2019年永続報告書」が、第13回「T</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

花蓮慈済医学センター

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

慈済大学

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
慈済人文志業センター
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

慈済

2020年12月16日発行・288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 慈済基金会

〒112 台湾台北市北投区立德路2号

編集 慈済日本語翻訳チーム

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

慈済基金会日本支部

〒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、慈済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。ご感想やご教示がいただければ幸いです。(日文組編集同人)



コロナ禍でも災害でも、この世に人情が溢れる

アメリカの西部で森林火災が州を跨いで延焼し、カリフォルニアでは史上最悪の記録的な広範囲に及んだことから、住民が緊急避難した。北カリフォルニアの複合森林火災緊急対応センター内で、慈済ボランティアが新型コロナウイルス感染予防措置を取った駐在ブースを設置し、奉仕している。かなりの数の住民は二年の間に二度も被害に遭い、家屋は全焼し、将来が見えず、茫然としていた。ボランティアは緊急支援のプリペイドカード、即席飯、エコ毛布を贈呈し、更に被害者が孤独に陥らないように、その場で一番大切なケアをしている。（資料提供・慈済北カリフォルニア支部 撮影・呂宛潔 カリフォルニアオーロビル 2020. 10. 3）



慈済日本サイト 慈済ものがたり