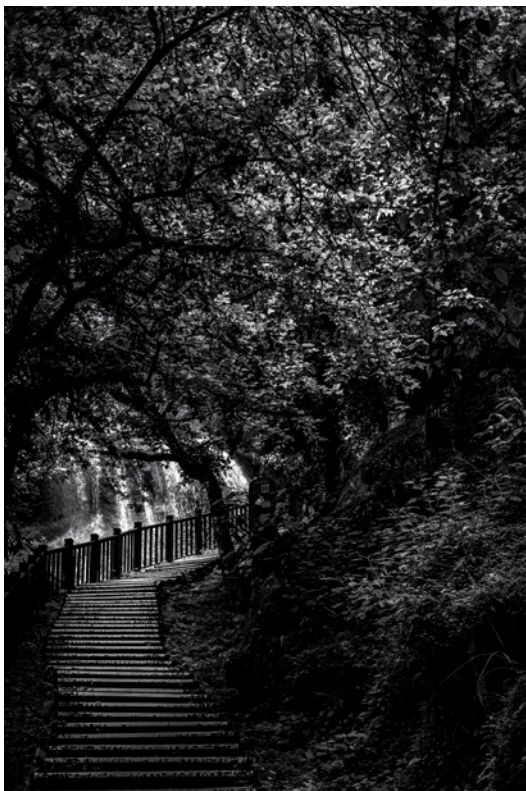


慈濟

ものがたり

低炭素の新潮流を先導
菜食こそトレンドィ





● 扉の言葉 文・證嚴法師 訳・濟運 撮影・黄筱哲

善道を永遠に保ち、覚有情になる

苦を見て福を知り、勤めて心田を耕し、
地に足を着け、見返りを求めず奉仕しましょう。
智慧を育み、美と善を弘め、
善道を永遠に続けて覚有情になりましょう。



毎年、世界で食肉を供給するために飼育される牛や豚、鶏などの動物が排出する炭素化合物の量は、世界中の交通機関から排出される量とほとんど変わらない。日々の食事の一口一口を軽く見てはいけなし、温室効果ガスの排出削減における自分の影響力も過小評価してはならない。

現代の菜食は、ホールフードの意義を大切にし、油や塩分、砂糖を抑えることで本来の味を楽しみ、より完全な栄養を保つようにしている。（写真提供・レストラン「ダンデライオン」）



慈済日本サイト

目次

【編集者の言葉】

極端な気候下での行動

善耕／訳 4

【慈済のSDGs】

低炭素の新潮流を先導

御山凜／訳 8

菜食こそトレンドイ

賢く菜食する方法 栄養士が重点指導

江愛寶／訳 36

【今月の特集】台風四号（ダナス）災害の後

百戸以上の屋根を修復

林欣怡／訳 42

修繕の前と後 異なった心境

何慧純／訳 54

まさかの時の友こそ真の友

被災地の伝言板

惟明／訳 60

【證嚴法師のお諭し】

感恩の気持ちがあれば、常に喜びに満ち

慈願／訳 66

【グローバル慈善】

シエラレオネ共和国を支援して十年 力を借りて 貧困と病の泥沼から抜け出す

李曉萍 & 林欣怡／訳

72

今まさに変化が起きている

葉美娥／訳 94

【行脚の軌跡】

自立の道

済運／訳 100

慈済の出来事 9/20 | 10/21

済運／訳 106

極端な気候下での行動

今年七月以降、台湾は立て続けに台風に見舞われ、被害を受けた。台風四号（ダナス）は上陸した後、強風によつて雲林、嘉義、台南に甚大な被害をもたらした。また、台風六号（ウィパー）の外縁気流の影響により東部の山間部で豪雨になった。台風八号（コメイ）は上陸しなかったものの、台風周囲の風と南西の気流との相互作用で南部に線状降水帯が発生し、「〇七二八豪雨」を引き起こし、八月上旬まで降り続いた。この二カ月間は極端な気象現象が集中的に発生しており、その被害は広範囲に及んだ。

人文真善美ボランティアは、被災地で記録した修繕活動に関する文章を編集した時、作業チームの苦勞をつくづくと感じた。彼らは引き受けていた自

分たちの仕事を断つて被災地に駆けつけ、降り続く大雨の中、雨が止む合間を見つけて作業をした。瓦や鋼板は炎天下で熱くなっていた時も、彼らは一刻も時間を無駄にしなかった。というのも、雨を遮れない被災者の悩みを思いやったからだ。解体廃棄物の埃が舞う中、全国各地から来た、様々な職業の慈済ボランティアが働き手となり、次の台風が来る前に工事が完成できることを願った。

ボランティアが修繕工事の進捗状況を報告するたびに、證嚴法師は何度も忍びなく思った。「独居高齢者や障害者の家の屋根がなくなっていることを思いやるだけでなく、建設作業員やボランティアの苦勞が忍びなく、この修繕工事を成し遂げた人全員に心から感謝します。被災者が安心して暮らせれば、皆の心も安らかになるでしょう」と言った。

先月346号の「今月の特集」に続き、今月号でも台風四号（ダナス）被害からの復旧をテーマにしている。執筆者の周伝斌（ジョウ・ツワンビン）さんと撮影者の黄筱哲（フウオン・シャオヅォ）さんは、何度も被災地を訪れ、この一カ月余りの復旧工事の進捗状況と困難を取材した。

同じく七月に、アメリカ・テキサス州で、洪水により百人以上が亡くなった。ボランティアは、被災者に現金のように使える買い物カードを配付した。また、中国の北京・天津・河北省地域では、洪水により少なくとも六十人以上が亡くなり、地元の慈済ボランティアも緊急災害支援を展開した。

地球温暖化と異常気象は、私たちにますます身近になっているが、私たちにできることはまだあり、その一つが菜食に切り替えることである。国連食

糧農業機関（FAO）の統計によれば、熱帯雨林の伐採、牧場の開墾、飼料用穀物の栽培、家畜の輸送、排泄物処理など畜産関連の排出量を合計すると、人間が肉を食べるために排出される温室効果ガスは、既に世界の総排出量の十四・五%に達している。

『世界の統計』プラットフォームが二〇二三年に発表した世界のベジタリアン人口統計によると、台湾のベジタリアン人口の割合は約十四%で、インドとメキシコに次いで世界第三位となっている。今月号の『慈済SDGsシリーズ』のレポートでは、慈済が長年にわたって菜食主義を推進してきた取り組みを報道している。環境面でも栄養面でも、菜食は地球に優しく、心身に有益で、生命を害さない、美しいライフスタイルなのだ。

（慈済月刊七〇六期より）

低炭素の新潮流を先導

菜食こそトレンド

毎年、世界で食肉を供給するために飼育される牛や豚、鶏などの動物が排出する炭素化合物の量は、世界中の交通機関から排出される量とほとんど変わらない。日々の食事の一口一口を軽く見てはいけないし、温室効果ガスの排出削減における自分の影響も過小評価してはならない。



現代の菜食はホールフードを重視し、油・塩・砂糖を控えることで、一層食材本来の味が楽しめるようになり、栄養も完全な形で保っている。
(写真の提供・レストラン「ダンデライオン」)

【国】

連食糧農業機関（FAO）の二〇二三年の統計によると、世界で飼育される牛や豚、鶏などの家畜が一年間に排出する炭素化合物の量は、温室効果ガス総排出量のうち十二%を占める。

しかし、牧場開発のための熱帯雨林の伐採、飼料用穀物の栽培、排泄物の処理など畜産関連事業によって排出される量を合算すると、人間が肉を食べるために発生させている温室効果ガスは、世界中の輸送業による直接的な排出量に相当する。

言い換えれば、食生活を変え、栄養バランスの取れた植物性の食事を選択すれば、温室効果ガスの排出を効果的に削減し、地球の温暖化を緩和することができるのだ。

慈濟は五十九年前の創立当初から、生活習慣やイベントを通じて菜食を推進してきた。その後、四大志業の集会所と病院、学校でも一律に菜食の提供を続けている。二〇〇三年に重症急性呼吸器症候群（SARS）の感染が蔓延した時に、證嚴法師が公に菜食を呼びかけたこ



とが、初めての対外的な推進でした」。慈濟基金会執行長室専門スタッフの邱国気（チュウ・グオチー）さんは、慈濟が菜食推進を始めた歩みを振り返った。

SARSの流行は、人類が野生動物と接触し、食用にしたことが発端であった。ウイルスは人畜共通感染を通じて広まり、これを受けて證嚴法師は「心一つにして疫病を鎮めよう―五月の精進月」行動を発起し、殺生を戒め生命を護るよ

家畜の飼育には大量の餌と水が消費され、排せつ物や温室効果ガスの排出が環境に悪影響を与えている。肉食がもたらす環境負荷は、菜食よりはるかに大きい。（撮影・黄筱哲）

なぜ畜産業はこれほど多くの炭素化合物を排出するのか？

畜産業における炭素化合物排出の比率

(出典・国連食糧農業機関)

45 %
飼料の
生産及び加工

飼料用作物の植え付け、施肥（せひ）、灌漑、加工及び輸送などの過程で炭素化合物が排出される。これには、牧場開発または飼料用作物の栽培のための森林伐採も含まれる。

39 %
腸内発酵

牛や羊などの反芻動物の消化の過程で大量のメタン（ CH_4 ）が排出される。その温室効果は二酸化炭素（ CO_2 ）の28倍であり、畜産業における最大の排出源となっている。

10 %
糞便処理

動物の排泄物や窒素肥料の分解により亜酸化窒素（ N_2O ）が放出される。その温室効果は二酸化炭素の265倍である。

6 %
その他

農業機械、冷蔵、輸送等で使用する燃料及び電力から二酸化炭素が排出される。

う呼びかけた。法師はまた、「病は口から入る」と警鐘を鳴らし、食のあり方の見直しを訴えた。

二〇〇八年、ミャンマーが熱帯サイクロン「ナルギス」によって甚大な被害を受けた際、慈済は被災地で救援活動を行い、種粃を支援として配付した。これに感謝した現地農民たちは「一日一握りの米を貯めて他人を助けよう」という活動を自主的に始めた。法師はこの善行を大いに称賛するとともに、地球温暖化の進行に強い懸念を示し、「八分目の菜食をして二分で人助け」運動を提唱すると、菜食と節約の実践を日常生活の中に取り

入れるよう呼びかけた。

この呼びかけに応じ、慈済のボランティアたちは地域社会に入り、菜食推進の力をさらに強めていった。そして二〇一六年には「111世界蔬醒日」キャンペーンを立ち上げ、百十一万人を目標に掲げ、減炭・菜食行動を呼びかけたのである。

二〇二一年のコロナ禍において、證嚴法師は一步踏み込んで慈しみ深く開示した。「菜食を呼びかけ、広め、実践しなければなりません」。では、どのように説明し、どのように推進し、どのように実践していくのか。慈済基金会は、菜食推進のための専門チームを立ち上げ、その

責任者となった邱さんは、こう説明した。「点から面へ、店舗から友好国際観光都市へと、一步一步行動を広げ、多くの人々の力を結集して共に呼びかけ、広め、実践するのです」。

菜食もフードデリバリーでできる

オンライン統計サイト「World of Statistics」が二〇二三年に発表した各国のベジタリアン人口調査の統計によると、台湾は十三・十四パーセントの人がベジタリアンで、インドとメキシコに次ぐ順位となっている。しかし、多くの人々

の固定観念の中では、菜食は「美味しくない」、「便利でない」、「栄養がない」、「安くない」といった誤解が依然として存在している。

三年あまり前に花蓮に設立された「野菜と酸素V O 2」フードデリバリープラットフォームは、この一連の「ない」を取り除き、菜食を美味しく、便利で、栄養があり、安くすることで、菜食を始めるハードルを下げようとしている。「花蓮で有名な菜食の店に全て参加してもらい、菜食したい人や試してみたい人が、このプラットフォームから選んで注文できるようにしました」と邱さんが説明した。

しかし、フードデリバリーで発生する使い捨てごみの問題は、どう解決すればよいだろうか？

「菜食の推進は環境保全の実践の一環です。ですから、リユース食器を使うことにこだわっています」と邱さんは続けて説明した。V O 2プラットフォームは、宅配サービスは行わず、指定場所で受け取ることになっている。

つまり、料理は配達員によって指定された受け取り場所に届けられ、消費者は食事後に容器を軽く洗って再びそこに戻す。その後、配達員が工場へ運び、徹底した洗浄と消毒を行って再び各店舗に配

送し、次の注文に備える。このようにリユースすることで、紙コップ、紙ボウル、紙容器、割り箸などの使い捨て食器の消費を抑えることができるのである。

二〇二一年の設立以来、三十余りの花蓮のベジタリアン飲食店がV O 2プラットフォームの提供パートナーとなっており、受け取り場所も慈済大学、花蓮慈済病院、静思堂に加え、花蓮県政府、環境保護局、消防局などの公的機関や民間企業にまで拡大している。

「私の妻は慈済大学に勤務しており、娘も夏休みに学校に来るので、私は病院からこちらに来て二人と一緒に食事をし



ています」。花蓮慈済病院研究部医学統計コンサルタントの王仁宏（ワン・レンホン）さんは、慈済大学の「食のサステナブル消費協同組合」の入り口脇にある受け取り場所で料理を受け取り、忙しい中でも家族そろって温かい食事の時間を楽しんでいる。

「注文すればここまで届けてくれるので、わざわざ外に行って食べる必要ありません。菜食するスタッフにとって、とても便利です」と王さんが称賛した。

リユースできるエコ食器を採用しているため、VO2プラットフォームに参加する飲食店は、同業者よりも多くの時間

と労力をかける必要があるが、彼らには菜食への変わらない理想とこだわりがある。

「私たちの料理は種類が豊富で、十二種類ほどあります。注文に合わせた盛り付けにはかなりの時間がかかります」と自社のお弁当の品質に関して、業者の林千揚（リン・ユウヤン）さんは、自信を持って言った。なぜなら、販売して顧客

VO2菜食デリバリープラットフォームの配食業者は、再利用可能な弁当箱やドリンクカップで料理や飲み物を提供する。そのため、使い捨て容器を使用する同業者に比べて、より多くの手間と労力をかけている。

に提供する料理は、家族の毎日の食事も同然なので、食材、油、調味料の厳選には非常に気を配っているからである。

軽食のヘルシーセットを主力とする業者の林鈺馨(リン・ユーシン)さんもまた、理想を掲げる人だ。実際の食べ物の色・香り・味・形を通じて、健康的な菜食を広めたいと考えている。しかし、六年前、開業直後にコロナ禍に見舞われ、経営が困難に陥った。幸いにも、慈済の「愛心商店(現・富有愛心店)」プロジェクトに参加し、慈済ボランティアのグループに紹介されたことで、経営を維持できる最低限の顧客を得ることができた。コロ

ナ禍を乗り越え、彼女は二〇二四年末にVO2プラットフォームに加入し、その健康的な菜食理念もさらに多くの人々に知られるようになった。

VO2プラットフォームのフードデリバリーは、三年余りで十一万九千食以上を提供し、花蓮北部の花蓮市、吉安郷、新城郷などの小規模都市圏でしっかりと地盤を築いてきた。そして、徐々に花蓮南部や他県市へ拡大しており、菜食主義ではない人々たちからの大量注文も見られるようになった。

「今年は台北にも進出する予定です。まず『未来マルシェ』を開催して菜食

推進に関心のあるお店と知り合い、次に一堂に集まってもらい、彼らと一緒に実践していけば、今後の協力がよりスムーズになるでしょう」と邱さんは嬉しそうに語った。

美しいプラントリウム 嬉しい驚きの体験

「今日の菜食はとても美味しくて栄養バランスも良く、味もしっかりしていました」。台北市立復興高校の生徒の朱さんは、昼食への評価を聞かれた時、食後に自分で作ったサンドイッチを噛みしめて

こう語った。生徒たちが次々と口へ運ぶ様子や、お互いにスマホで撮った写真を見せあっている時、同行していた蘇美玉(スー・メイユー)先生は、「実は子どもたちは、先ほど菜食のビュッフェを食べ終えたばかりなのに、今また美味しそうに食べているのです。ということは、この味が彼らに受け入れられているということですよ」と確信を込めて言った。

台北市松山駅に隣接する慈済東区連絡所の地下には、「プラントリウム(植境)」がある。複合型スペースとして、菜食のビュッフェレストラン、ベジタリアンスーパー、ベーカリー、料理教室が

併設されており、来訪者はそこで食事ができるし、作り方が分からなければ学ぶことができ、食材が必要ならスーパーで購入できる。さらに、環境教育の展示エリア、静思ブックカフェ、オープン形式の講演スペースもある。二〇二三年の開

業以来、大都市台北の慈済ボランティアは、この場所を積極的に活用して若者の参加を促している。

慈済ボランティアの紀雅瑩（ジー・ヤーイン）さんは、二〇二四年一月にそこで会議に参加していた時、大勢の高校生が



高校生が「プラントリウム」の複合型スペースで料理教室に参加し、サンドイッチ作りをして菜食の美味しさを体験した。



食事をしているのに気づいたことを振り返った。「同行していた先生に聞くと、費用を提供してくれる人がいたので、校内環境保全に参加したボランティアの生徒への報奨として連れてきたのだそうです」。

十代の若者たちは、普通ならフライドチキンなどの「ファーストフード」を好むので、菜食を食べてもらうのは容易ではない。高校生がそのような縁で、「現代的な」雰囲気のある空間で菜食を楽しむ姿を見て、紀さんは感激した。そして、慈済ボランティアと学校を繋ぎ、企業の

協賛を得て「共善」活動に取り組み、「持続可能な地球のために」というプロジェクトを推進することで、若者たちに菜食の素晴らしさを感じ、菜食で命を守り、大地を守ることの意義を理解してもらうことにした。

チームは、活動の開始時間をお昼に設定した。教師と生徒たちは、先ず菜食のビュッフェレストランで食事をするだけで、プロのシェフが作った料理を味わえるだけでなく、生徒たちも料理教室に参加し、ヴィーガンの「ツナ卵サンドイッチ」を自分たちで作った。またボラン

ティアが生徒たちに環境教育の新しい知識を教え、なぜ菜食で地球が救えるのかを理解してもらった。

「もし全世界の十億頭の牛が一つの国を形成したら、世界で二番目に炭素化合物を多く排出する国になります。私たちはずっと二酸化炭素の排出を減らそうとしています、牛の飼育量を減らせれば、その効果は非常に顕著に現れるはずで

「プラントリウム」で高校生が菜食の美味しさを体験したと同時に、ボランティアから地球温暖化や菜食によるCO₂削減の課題について話を聞き、地球と人類に対して何ができるかを理解した。

す」とボランティアの郭玫君（グオ・メイジュン）さんが講義を行い、生徒たちに地球温暖化と菜食に関係する幾つかの重要な数字を解説した。もし一日のうちの一食を肉無しにすれば、約七百八十グラム相当の二酸化炭素を減らすことができる。十五回菜食すれば、削減できる炭素化合物の量は約十二キログラムに達する。これは一本の大きな木が一年間に吸収する二酸化炭素の量に相当する。

まず一食から始め、その木を子どもたちの心に植えるのである。慈済ボランティアは生徒たちのために「植樹カード」

を作り、一回菜食をするごとにカードの一マス塗りつぶし、十五マス埋まると、この世界に一本の木を植えたことになるのだ、と励ました。

「今、英語には『クライマタリアン』という新しい単語がありますが、これは気候に配慮した食事をする人という意味です。皆さんには、誇りをもって家族や友人に『私は気候のために菜食をするのです』と言えるようになって欲しいのです」と郭さんが生徒たちを励ました。

授業後のフィードバックを見ると、多くの生徒が、自分は世界のために何ができ

るのかに気づき始めているようだった。

ある生徒は、一日に二食は肉を食べないと誓った。「唯一肉を食べる一食も、50グラム以下にします」と言った。また、ある生徒は、肉を減らすことで炭素化合物の排出量を減らせることを初めて知り、「しかも菜食は意外と美味しい」と感じた。別の生徒は、菜食を一回食べた後で、「とても素晴らしいことをしたような気がした」と言った。

地元・台湾の学生たちが視野を大きく広げただけでなく、言語や文化背景の異なる外国人学校の教職員や生徒たちも深

い感銘を受けた。台北ヨーロッパンスクールの女子生徒は、英語で「地球を救おう、手遅れになる前に」と書いた。生徒たちを引率してプラントリウムを訪れたイギリスの中学と高等学校のスチュワート・レデン校長も、菜食は決して淡泊でも味気ないものでもなく、むしろ楽しさに満ちており、日常生活に取り入れることができると感じたと語った。そして何より重要なことを示した。「今日から生徒たちは、自分たちの生活をより持続可能なものにするために、自分ができることを見つけられるだろうと思います」。

旅の魅力

美しい景色に美味しい食事

飲食だけでなく、旅行業と宿泊サービス業も菜食推進の重要な鍵を握っている。慈済の発祥地である花蓮でも、観光は重要な地域経済の柱である。慈済は花蓮県政府と協力して「親切的な国際観光都市」の推進に取り組んでいる。旅行会社と宿泊サービス業者に「優しい菜食」活動への参加を呼びかけ、さらに、低炭素排出で持続可能な開発の理念に合致した「グリーンツアープラン」の企画を促している。

「もし朝食を提供しているなら、ぜひ宿泊客に菜食を提供してください。他の県・市とは違った雰囲気を作ってみませんか」。玉里静思堂で開かれた説明会で、上級専門スタッフである邱さんは、参加したビジネスホテルや民宿業者に対し、「菜食に優しい宿」というベジタリアン対応施設の認証基準について説明した。提供する食事の中で菜食の割合が四割に達すれば、「ベジグリーン一つ星」の認証が得られるというものだ。二つ星の基準は六割以上で、四つ星を取るには、完全に菜食にする必要がある。

この基準から見ると、実は「菜食に優

菜食に優しい宿のマークには緑の葉と帆船が描かれ、認証を受けた事業者や利用する人々に、あらゆる選択や努力が地球の未来に直接影響することを伝えていく。(写真提供・慈済基金会)



しい宿」を推進するのは、VO2を広めるよりも難しい。なぜなら、VO2プラットフォームに参加する飲食店はもとも菜食を提供しており、利用する消費者も菜食をするために注文しているからである。しかし、旅行者の大部分は、菜食主義者ではない。彼らのニーズと環境に優しい菜食とのバランスをどのように取るか、経営者の知恵と決意が試されている。

『菜食に優しい宿』グループに加入する前から、私たちのビュッフェ式朝食には肉類がありませんでした。その後、思い切ってプロモーションの際に、朝食は



(写真の提供・レストラン「ダンデライオン」)

●10億頭の牛からの炭素排出

もし世界中の10億頭の牛が炭素排出国を形成したら、その排出量は、中国に次いで第2位となるだろう。

●カーボンフットプリントが低い食物

温室効果ガス排出の影響が最も少ない食物を指す。エンドウ豆、豆類、ナッツなどの植物性食物の炭素排出量は、1キログラムあたり2キログラム未満で、動物性食物に比べて明らかに低い。

●ビーガン食は炭素の排出量を最大73%削減可能

オックスフォード大学の研究によると、世界中にビーガン食を導入した場合、炭素排出量、水質汚染、土地利用を大幅に削減でき、個人のカーボンフットプリントを減らす最も効果的な方法の1つになるという。

あなたが食べる物は 地球温暖化の緩和に貢献できるか？

訳・善耕

出典・ClimateWatchData / Our World in Data / GoMacro

菜食です、と明言しました」。タロコ族出身の民宿経営者・呉美香（ウー・メイシャン）さんは、原住民料理には魚や肉が欠かせないという思い込みを打ち破った。調理台の上には、ドラゴンフルーツ、カボチャ、トマト、サツマイモの葉、豆腐といったごくありふれた野菜や果物が並び、そこに原住民が慣れ親しんだ植物の香辛料を加えることで、独特の風味になっている。

彼女の器用な手によって、ライスバーガーは赤いドラゴンフルーツで桃色に染められ、新鮮な野菜と組み合わせ、特別な料理が出来上がる。彼女の民宿が提

供してくれた場所で、地域の子どもたちは慈済の学習支援を受けている。子どもたちは彼女の菜食料理に慣れ親しんでおり、ある日、急きよ肉入り弁当を夕食に購入したところ、逆に「おいしくない」という反応が返ってきた。菜食は素材選ぴと調理に心を込めれば、絶対に人々の味覚を魅了できるのだ。

民宿の英語は「ベッド・アンド・ブレックファースト」だが、うまく経営するために、ベッドと朝食という二つの基本に力を注いで「情緒的価値」を高める必要があることを意味している。

「例えば、お客さんの思い出作りを手

それぞれの食事スタイルによって 1日に排出される二酸化炭素の量は？

(出典・LEAP プロジェクト / Nature Foods 訳・善耕)

肉食中心の人	平均肉摂取量 > 100 g	10.24 kg
セミベジタリアン	平均肉摂取量 > 50 g	5.37 kg
ラクト・オボ・ベジタリアン		4.16 kg
ビーガン		2.47 kg



(写真の提供・慈済基金会)

伝ってあげて、心温まるサービスと、持ち帰ることができるようなプレゼントを提供するのです。情緒的価値があれば、宿泊料金は予想よりも高く設定できます。「菜食に優しい宿」で「三つ星」認証を得た周金蓮（ジョウ・ジンリエン）さんは、惜しみなく体験を語った。ホールフードの野菜は、実は肉類よりも調理しやすく、シンプルに煮て切って和えるだけで十分に美味しくできる。自分の民宿が満室の時でも、菜食を作れば、最大三十人分の朝食をすぐに用意することができる。

ブライベートスポットの案内や美味し

い菜食、快適で環境に配慮した持続可能性のある宿泊環境は、訪れた人に「この旅は価値があった」と感じさせ、再訪の意欲を掻き立てる。「親切的な国際観光都市」という理想も同様だ。グリーンツーリズムによって、人々に花蓮の豊かな自然と文化、人々の魅力が好きになってもらうことができるのだ。各方面が協力して、業者を援助し、早く大地震の傷跡を乗り越えるように、そして、持続可能な繁栄を生み出せるように、サポートする必要がある。

慈済と花蓮県政府の推進により、すでに五百軒以上の宿泊サービス業者が説明

会に参加した。多くの業者は認証取得を希望しているが、県政府は年間僅か二十三軒の枠しか設けていない。即ち、「菜食に優しい宿」の認証マークを獲得した宿泊施設は、品質や心配りにおいて信頼できると言える。

二〇五〇年までにネットゼロを達成するため、宿泊サービス業者も低炭素型の宿泊施設へと転換する必要がある。菜食による炭素削減やグリーンツーリズムの情報をみると、多くの環境意識の高い観光客は、『菜食に優しい宿』に宿泊してグリーンツーリズムのプログラムに参加することを選びます。炭素削減

プレス』が話題となっていたこともあり、ネットユーザーは、慈済人でいっばいになったメトロを「菜食エクспレス」と称した。

このユニークなジョークには思わず笑ってしまうが、持続可能な発展という観点から見ると、人々に「菜食エクспレス」に乗って地球の温暖化を抑えようと呼びかけることは、まさに喫緊の課題なのである。

環境に配慮した低炭素の食生活は、国連の持続可能な開発目標（SDGs）にも対応している。SDG12「つくる責任 つかう責任」だけでなく、気候変動

は、朝食に菜食を食べることから始まるのです」と邱さんは皆に呼びかけた。

菜食エクспレス 持続可能性の促進

二〇一七年八月にユニバーシアード競技大会が台北で開催された時、開幕前に台北市政府は宗教団体を招いて祈福を行った。慈済ボランティアたちは台北メトロに乗って会場へ向かい、紺と白の制服を着た師兄や師姉たちが車両にあふれ、乗客の目を引いた。丁度その前の年に韓国映画『新感染ファイナル・エクス

や地球温暖化の緩和、海洋と陸上の生態系悪化防止にも寄与している。また、家畜飼育に必要な大量の飼料資源を節約できるため、飢餓や貧困問題の緩和にも役立つ。さらに、自身の健康や福祉にもプラスの影響をもたらす。

地球温暖化という危機に直面しつつも希望に満ちた状況の中で、慈済は菜食を弛まず推進し続け、より多角的に、しかも現代社会のニーズに合った方法で、より多くの人々を「菜食エクспレス」に乗せ、持続可能性の促進へと進んでいる。

（慈済月刊七〇六期より）

賢く菜食する方法

栄養士が重点指導



- 植物性飲食は、炭素の排出を削減する上に健康的であり、慢性疾患リスクを下げる。
- 菜食だからお腹が空きやすいわけではなく、正確な比率で食事を摂ることポイント。
- 211プレートは覚えやすい。
- 半分が野菜と果物、後の半分がタンパク質とデンプン。
- 年齢が異なれば、栄養補給の重点も異なってくる。

口述&写真提供・陳婷钰（台湾菜食栄養学会執行部長）
取材整理・葉子豪（月刊誌『慈濟』執筆者） 訳・江愛寶

現

在、世界中でサステナビリティとESG或いはSDGsの発展が進まれ、各国が飲食面での炭素排出削減に努力しているが、台湾では、外食が多いため、一人当りの年間肉類消費量が八十七キロに達し、飲食面での炭素排出量は依然としてとても高い。そこで、多くの民間団体が菜食の推進に努め、菜食で食生活における炭素排出量を削減しようとしている。

植物性飲食は栄養が高く、カロリーが低いという特徴があり、消化が速くて体内に長く留まらないのも良いことである。しかし、菜食すれば、お腹が空き易

くなるのではないだろうか？その可能性はあるが、ポイントのコツをつかんでいるかどうかだと思う。

最近よく見られる菜食の問題としては、野菜と果物の摂取量が足りず、タンパク質も不足しているが、ご飯やめん類のような精製デンプンを食べすぎていることである。たとえば台湾のお弁当容器にはおかずを載せるスペースが三つに仕切られているが、ご飯と比べると、その比率は少なすぎる。そして、豆類、大豆製品の摂取も足りていないので、確かに空腹になりやすい。

「211プレート」は、菜食を始めて

健康的なプレートのベスト比率211

この概念は、アメリカ・ハーバード大学公衆衛生学部が提唱した「ハーバード健康プレート」の概念に基づいており、プレートを4等分に分けている。



半分ずつ混ぜて炊くことを勧めたい。

高齢者の場合は、サルコペニアを防ぐために、タンパク質の摂取が大変重要になる。多くの高齢者は食欲がなく、タンパク質不足になり、筋肉が急速に失われる。一般的に、一日に必要なタンパク質のグラム数は、だいたい体重（キロ）かける一・二で計算すればよい。そこで、私たちは植物性タンパク質パウダーを水で溶かしたものを高齢者に推

間もない人が、健康的な食事をする手取り早い方法である。まずプレートのスペースを二等分し、半分に野菜と果物を載せ、野菜を果物より多くする。というのは、ベジタリアンは鉄とカルシウムが不足しやすいので、深緑色の野菜をベースにすることで、少しでもそれらを多く摂取することができる。たとえばカラシ菜、ヒユナ、水前寺菜などである。白菜は深緑の野菜ではないが、カルシウムの含有量が高い。他に、パプリカ、トマト、ナスを飾りにすればよい。

プレートのもう半分には、タンパク質と主食を載せる。比率は1対1。タンパ

ク質の摂取源は原型豆類が好ましい。もしビュッフェで食事をする場合、油脂分の少ない木綿豆腐や煮込み臭豆腐、豆類を勧める。油揚げの類はなるべく取らないようにする。油揚げは油で揚げた物が多いからだ。最後に、プレートの四分の一は主食類だが、玄米、五穀ご飯は満腹感があつて長持ちするからお勧めだ。さつまいもやかぼちゃなどの根菜類も主食の代わりになる。

活動量の多い子供には、速やかなエネルギー補給のために、精製されたデンプンを加えてもよい。子供が玄米の食感に慣れるよう幼い頃から、玄米と白米を

奨めている。濃度が高く、体積が小さいので、効率的に摂取できるのだ。

高齢者の健康には、もう一つ問題がある。それは、骨粗鬆症である。骨密度のピークは三十歳前後で、その後は低下し始める。そして、女性は更年期を過ぎると、骨質流失は男性より深刻になる。そこで、食生活では特にタンパク質、カルシウム、ビタミンD及びB12の摂取に気をつける必要がある。しかし、筋肉量の増加と骨密度を維持するには、飲食に頼るだけでなく、運動も必要だ。高齢者の中にはジムに通って適切な筋トレをしているが、これはいい方法である。

うことによる変化を実証している。私も菜食を推進するには、本当に心の底から、そうしたいと思い、地域の人々も喜んで参加して初めて、達成できるのだと思う。栄養師と医師は栄養に関する知識上の協力はできるが、実際に活動をして推進する力の方が重要だ。(慈済月刊七〇六期より)

「健康への挑戦・21日」の食事内容は全て、新鮮な食材を丸ごと使うので、脂っこくなく、過度な調理も施されず、様々な色のものが入っていて、食べ終わっても、胃にもたれるようなことは全くなかった。(撮影・洪徳謙)

「健康への挑戦・21日」の
シンプルな調理法



多くの研究によると、肉類の摂取量が多い人たちは普通、肥満になりやすく、慢性疾患にかかる比率が高い。例えば、赤身の肉は第二級発癌性物質で、ヘムに含まれる鉄分が多過ぎて、インスリン抵抗性が起きやすく、健康に良くないのだ。この面で、菜食と健康に関した研究で、数多くの実証があるが、社会と大衆を利するには、私たちの研究よりも自発的に行動する方が有効的だと思う。たとえば、慈済ボランティアが催した「健康への挑戦・二十一日」という活動のように、飲食を提供してくれる業者、栄養師、医師、参加者が一緒になって、全植物性飲食をしてもら

台風四号（ダナス）災害の後

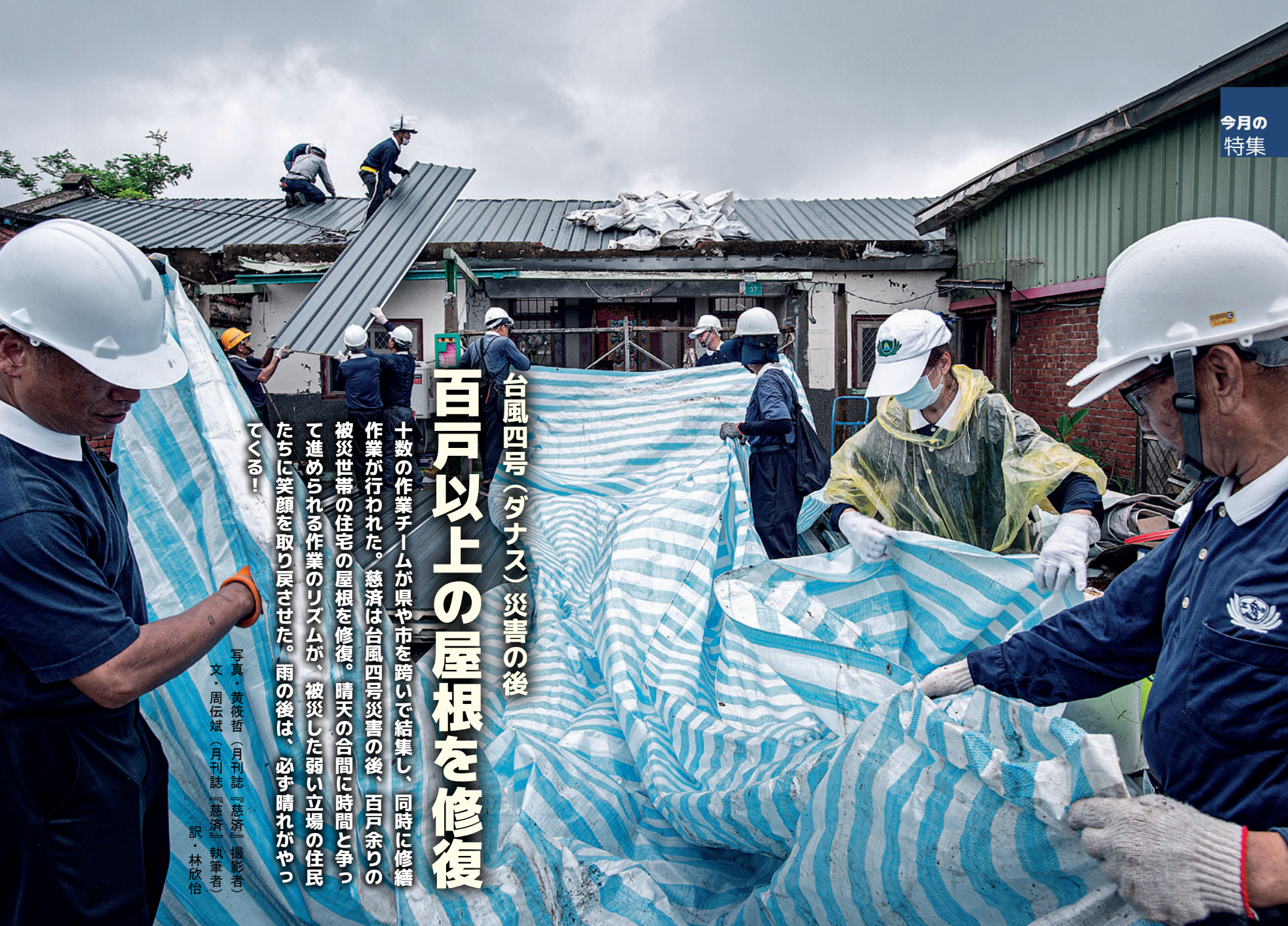
百戸以上の屋根を修復

十数の作業チームが県や市を跨いで結集し、同時に修繕作業が行われた。慈済は台風四号災害の後、百戸余りの被災世帯の住宅の屋根を修復。晴天の合間に時間と争って進められる作業のリズムが、被災した弱い立場の住民たちに笑顔を取り戻させた。雨の後は、必ず晴れがやってくる！

写真・黄筱哲（月刊誌『慈済』撮影者）

文・周伝斌（月刊誌『慈済』執筆者）

訳・林欣怡





雨漏りしている時に連日の雨（泣きっ面に蜂）

青のストライプのシートは、まるで絆創膏のように、台風ダナスが残した傷跡を一時的に覆っていた。台南市七股区の沿岸部にある西寮里では、多くの古い家屋が被害を受けた。建材の破片はすでに白いナイロン袋に集められ、空き地に仮置きされていた。

慈済ボランティアのチームは、災害発生の翌日には西寮里に駆けつけて慰問し、その後、緊急支援金とブルーシートを届けた。台風の襲来からすでに三週間が経っていたが、その間も雨風が続いたため、シートではもはや耐えきれなくなっていた。慈済の災害支援は第二段階に入り、弱い立場の住民のために、台湾各地の専門業者を招いて、屋根の修繕作業を始めた。

老若男女が作業に参加

災害発生から二十日後、七股区西寮里ではあちこちで復旧工事が行われていた。ほとんどのボランティアは専門的な技能を持っていないため、高所作業はできないが、毎日多くの人が現場に足を運び、屋根から下ろされた屋根瓦の破片を受け取って、整然と民家脇の空き地に積み上げていた。また、取り外されて使えなくなった木材を道路脇まで運び出し、後の清掃チームによる回収に備えていた。

すべての奉仕は、被災者が建築廃材の処理に悩むことなく、安心して暮らせるようにとの思いからである。「雑工(ざっこう)」と呼ばれている彼らの働きは、人文精神を体現していた。





7月下旬の天気が不安定な時に、西寮里では作業班が「壊しながら建てる」方法を採用した。左側の屋根が完成して右側の瓦を取り外すと、職人たちは無事だった大梁の上に、高雄から運ばれた屋根用の鋼板を敷いた。

台風四号（ダナス）災害、西南の気流による豪雨

慈済の支援

- ・ボランティア動員人数 46日間で延べ23,862人
- ・訪問ケアした被災世帯数 11,145世帯
- ・緊急支援金の贈呈：2,626世帯、合計2,670万円
- ・祝福セットの贈呈：3,480セット
- ・ボランティアは「安心訪問ケア」をした被災世帯のうち、
369世帯が継続支援が必要と特定した。

・復旧修繕

- ・現地調査報告件数：275世帯
- ・修繕評価件数：176世帯
- ・施工検収件数：115世帯

・緊急援助

- ・温かい食事の提供：20,862食
- ・環境美化活動：87カ所の学校

災害発生から二十日後、ボランティアが七股区西寮里のある家を訪れ、被害状況を記録し、修繕内容の評価を行った。

慈済の修繕計画

修繕の原則

- 独居高齢者の場合、まずは家族の支援や親族の世話の下で生活するよう促す。
- 高齢者の住み慣れた場所への思いを理解し、施設などへの移住を望まない場合は、修繕を実施する。
- 修繕後も、訪問の頻度を増やす。

修繕対象

独居高齢者、心身障害者、低所得世帯などの恵まれない家庭で、災害後に居住不可能となった家屋、慈済の法縁者。

修繕の手順

- 訪問ケアボランティアと作業チームが実地調査を行い、家主の修繕の意思を確認してから修繕同意書に署名の上、作業を開始する。
- 高雄、屏東、台南、北部地区の慈済メンバーが、それぞれ異なるエリアを担当し、同時進行で支援を実施。
- 屋根の修繕は高所作業を伴ったため、適切な安全装備をした専門業者に依頼して施工。
- 慈済ボランティアは、建材の運搬、環境の清掃、壁の左官作業などの補助的な作業を分担。



職人たちは屋根瓦の撤去と新しい屋根の吹き替え作業を行い、瓦を滑り落とし、それをボランティアたちはリレー式に運んで整然と積み上げていった。大勢の人が心をひとつにして尽力する姿は、言葉にしなくても、きっと被災者に届いたに違いない。



修繕の前と後 異なった心境

台風は過ぎたが、停電したので懐中電灯で照らしてみた。
私の家の屋根が、人の家の方に飛ばされていくのが見えた。
その瞬間、何もかも失った。残ったのは三人の子供だけだ。
しかし、慈済が新しい家くれた。屋根だけでなく、
希望も戻ってきてくれた。

——台南市将軍区住民ミシエル

台

風4号（ダナス）が上陸したあの夜、風雨が次第に強まってきたので、台南市將軍区に住むこの一家は二階へ様子を見に上がった。すると突然、異様に大きな音がして、目の前に天井の一部が落下してきた。その直後、家全体が激しく揺れ、次々と物が落下した。一家四人は、急いで階段下のスペースまで降りて避難し、素早くヘルメットを探して被り、頭部を守った。

この一家の主は、フィリピンからの新住民のミシェルさんである。ご主人が数

年前に病気で亡くなった時、慈濟から生活支援を受けた。彼女は出来高制で洋服の縫製をして二男一女を育てている。長男は発達遅延だが、十九歳になる双子は、屏東にある大学に通っている。壁一面に掛けられた賞状からも、子供たちが品行方正で学業にも優れ、思いやりがあり、物分りの良い子供であることが見て取れた。

台風で二階の屋根が飛ばされ、雨水が上階からそのまま一階へと降り注ぎ、停電で真っ暗な状態が十日間も続いたが、

一家は誰に助けを求めればよいのか分からなかった。そんな中、慈濟ボランティアが「安心家庭訪問」に来て彼らのことを知り、修繕を支援することに決めた。電気が復旧したことを知っても、彼らは漏電を恐れて灯りを点けずにいたため、ボランティアは、水道・電気専門の職人に直ぐ来てほしいと連絡した。八月一日に工事が始まり、職人たちは現場で切断機を使って梁に使う鉄骨を適当な長さに切り、大型クレーンで二階に吊り上げて溶接し、屋根用鋼板を取り付けた。

工事が終わると、それまで毎日ミシェルさん一家に寄り添ってきた台南ボラン

ティアの呉連登（ウー・リエンドン）さんと頼秀鸞（ライ・シユウルアン）さんが、八月七日、再び訪れた。家の中はきれいに掃除されており、十九歳の息子さんが、「枕や掛布団は、ブラシで清潔にしてお外に干しました」と言った。

頼さんは、それを聞いて急いでこう言った。「だめですよ。儉約できる物もあるけど、枕は毎日鼻に触れるものだから、カビでも生えていたら体を悪くします。取り替えなければいけないわ。私たちが二組の枕を申請しますから。師姑の言うことを聞くのよ」。その心のこもった気遣いに、ミシェルさんは心を打たれ



て涙を浮かべた。何日も顔を会わせて来た北部の修繕事務担当のボランティア、余文清（ユー・ウェン）さんともハグした。慈済は、台南市將軍区で十数軒の家の修繕を行った。現地のボランティアである李宝桐（リー・バオトン）さんが何度も訪問し、根気よく住民とコミュニケーションを重ねたことで、素朴で善良なお年寄りたちは心を開き、ボランティアに尽力する機会を与えてくれた。よそから来たボランティアでは、所番地を基にG

ボランティアは、職人たちと工事の段取りについて話し合った。8月1日に修繕が始まり、8日に点検を終え、ミシェルさん一家は安心して暮らせるようになった。（撮影・陳宜成）

しています」。

資材を輸送したボランティアの陳重光（チエン・ツォングオン）さんが、同業者が同じ時期に限られた資材を奪い合っていた、と言った。「私たちは朝一番に二台のトラックを走らせ、高雄の問屋の所に行つて、並んで資材を受け取りました。実際、問屋も大きなプレッシャーを抱えていて、皆が苦労していました。その上、天気が不安定になり、作業は進んだり止まったりで、できることが限られています。縁に任せるしかありません。私たちは全力を尽くすだけです」。

PSで探しても見つけれなかった家があったが、彼が案内役を買って出た。その一カ月間は、目まぐるしい忙しさだったが、彼の足取りは確かだった。

台北市南港区のボランティア、陳菊正（チエン・ジュウヅン）さんは、鉄工業に従事して四十年以上になるが、修繕任務が決まるとすぐに材料を探し始めた。「問屋は、慈済人が修繕のために休暇を取って自腹で出向いていることや、資材が恵まれない世帯のために使われることを知っているの、優先的に提供してくれました。慈済のために材料を用意し、納期を急いでくれたことに、心から感謝

（慈済月刊七〇六期より）

まさかの時の友こそ真の友

資料提供・人文真善美ボランティア
整理・編集部 訳・惟明

被災地の伝言板

屋根瓦が吹き飛ばされた地元民、
商売を中断して駆け付けた職人チーム、
自費で食費と宿泊費、交通費を払って
清掃に来たボランティアが、被災地で出会い、
一軒また一軒と新たに屋根が修復され、
日常の生活が戻った。

●「私は今年六十歳になりましたが、このように大きな風災に遭ったことがないばかりか、八十歳を超えたお年寄りですら経験したことがな

いそうです。妻は脊椎を三度も手術していますが、何とか持ちこたえています。私ももちろん、妻以上に頑張らないといけません。私の家の大

広間の屋根瓦は半分飛ばされましたが、慈済の支援と自分の努力によって、短期間に再起することができました！」——台南市七股区西寮里の陳（チェン）さん

●西寮里に來ると、村の半分の家の屋根が、ブルーシートで覆われているのを見て、事態の深刻さが分かりました。我々鉄工職人は雨を最も恐れます。屋根が滑りやすい上に、電気を使うからです。普段そういう天気の時、緊急でなければ工事をしません、物事には緊急性の度合いがありますから、住民に早く住めるよ

うにしてあげなければなりません。

慈済が指定した鋼板は、他では使わないような厚くて良質なものです。ボランティアは雨合羽を着て、割れていない瓦をリレーで下ろし、整然と並べて再利用できるようにしていました。皆ガソリン代も自腹を切っていました。自発的に来てくれたのです。私は受注していた工事を延期し、息子と従業員を連れてやって来ました。そこは自分の家ではありませんが、見ぬふりができませんでした。できる限りを尽くして、一刻も早く完成させました。——高雄市・鉄工工事業者の林保爐（リン・バオルー）さん

●台風が過ぎるとすぐに区役所に電話し、住民が弁当を必要としている、と伝えましたが、区役所は災害救助で手一杯でした。そこで、知り合いの慈済ボランティアに連絡すると、二百五十個の弁当を送ってくれると約束してくれました。自分の家も浸水したのですが、それに構わず、姉が母の世話をし、私はまず住民の困難を解決することにしました。私は地元の公民館や頂山小学校に泊

まっていたましたが、慈済の緊急支援金は受け取りませんでした。それにより必要としていた人々に譲りたいと思ったのです。

頂山里には古い家や独居のお年寄りが多いのです。何日間も停電していましたが、最も深刻だったのは屋根が吹き飛ばされていても、短期間に解決できなかったことです。というのも、職人も材料も足りなかったからです。最も切実な時に、慈済が



ボランティアは職人チームが毎日作業を続けてくれたことに感謝し、職人チームはボランティアが雑務を担ってくれたことに感謝した。村のお年寄りたちは、安堵の微笑みを浮かべた。(撮影・黄筱哲)

恵まれない人たちの家の屋根を修繕して、彼らに安心して住める場所を与えてくれました。心から感謝します。——台南市七股区頂山里・里長の陳博靜（チェン・ボージン）さん

●「私の実家は南投県の竹山で、二〇〇一年の台風八号トラジの襲来によって被災し、屋根を剝がされて、家の中は泥だらけになって、家具は全部だめになりました。当時父一人では処理できなかったのですが、幸いに慈済ボランティアが多くの人を集めて、清掃を手伝ってくれました。

●「私は中和区の慈済ボランティアです。風災後、初めは被災地の清掃を手伝いましたが、その後、將軍区の修繕活動で事務関係の仕事を手伝い、家庭訪問をして家主の名前や所有権を確認し、被害状況を記録して同意書にサインをもらいました。

家という家の屋根がなくなっているのを見て、強風の怖さを知りました。家は建て直せますが、人は無事であってこそ幸福と言えるのです。私たち事務関係のボランティアの仕事は、一連の流れが順調にいき、ボランティアたちが被災地に来て、十

今回はその恩返しの気持ちで奉仕に来ました。七月十二日から二十七日まで三回南部に来て清掃しました。洪水被害を我が身のことに感じたと共に、上人の『因があるだけでなく、縁で結ばれる必要がある』という教えが胸に響きました。そして、宿泊するところを提供してくれた帰仁区のボランティアと、清掃スケジュールを二日間びつしり組んでくれたボランティアの蕭文傑（シアオ・ウエンジェ）さんに感謝しています。無駄足にならなくて済みました。——新北市新店区・介護員の柯詩語（コー・スーユー）さん

分に食事を摂り、よく寝て、安全に仕事ができるようにしてもらうことです。

上人から、台風の後、先ず人々の心を落ち着けることだ、と言われましました。お見舞いの品は、物質面の支援だけであるだけでなく、精神的な支えでもあるのです。水が引き、屋根が修繕され、明りが灯れば、人々は安心します。その時に私たちの使命が終わるのです。——新北市・慈済ボランティアの余文清（ユー・ウエンチン）さん

（慈済月刊七〇六期より）

感恩の気持ちがあれば、 常に喜びに満る

感恩の気持ちを持つているからこそ、
いつも喜びに満ちていられるのです。

感謝することを知らない人は、

何を見ても気に入らず、喜びの心は湧きません。

そして、何事も自分とは縁が逆で、人ともうまく付き合えません。

そういう人生はとても苦しいものです。

慈

濟は間もなく六十年目を迎えます。
若い人は六十年前の社会が

どんなものだったのかを知りません。

つまり、今の時代に比べて苦勞が多く、

楽しいことが少ない時代でした。しか

し今は、「樂」が多く「苦」が少なくな

りました。ですが、今の人は幸福の中

にあるため、毎日楽しく過ごしてい

ても、その楽しさの意味を知らないが故

に、少しでも「苦」を訴えます。

以前の台湾は、苦勞が多かったの
ですが、社会のために努力したことで、
今はとても豊かになり、誰もが大学に

進む機会を持つまでになりました。そ

れは親の愛によるもので、自分はどう

なに苦勞しても、子供には高等教育を

受けさせたからです。ですから、人生

では感謝することを知らなければなり

ません。親に対する感謝、恩師や先輩

への感謝、クラスメートや同僚たちに

感謝することが大切です。感謝の心が

あつてこそ、いつも楽しくなるのです。

感謝することを知らなければ、何を見

ても自分の意に添わず、話を聞くのも

話すのも嫌になってしまいます。「何も

かも気に入らない。何も聞きたくない」

と、すべてのことを逆の縁に捉えてしまい、人との付き合いが難しくなってしまう。そういう人生は苦しいものです。

親の養育と後押しによって学業は成就しますが、最も大切なのは自分で精進することです。精進できる人は、感謝の心があり、親の苦勞を知っているからです。親に恩返ししたいのなら、両親の心に添い、真面目に勉強することです。これが親への最大の恩返しなのです。

慈済人は、新芽奨学金を受給する学

もし若者が快樂だけを追い求め、苦しんでいる人の暮らしを知らなければ、将来の社会はとても危機的なものになるでしょう。台湾の平穩を願うなら、人々に人間（じんかん）の病苦を知ってもらい、自分の幸福を知って、更に福を作らなければなりません。日々感謝の心を抱いて、社会に恩返しをするのです。

二十年ほど前、マレーシアの慈済人が私にこんな話をしてくれました。「サバ州の無国籍村の住民は身分証明書を持っておらず、水上に高床式の家屋

生を思いやつています。子どもたちが、物分かりがよく、縁を逃さず、常に精進している姿を見ることが、慈済人への最大の恩返しなのです。彼らは自分の時間を割いて、しかも自腹を切って奉仕しています。この大愛の最も貴重な価値は、真心で見返りを求めず、子どもたちがよく勉強して良い成績をとれば、彼らもとても嬉しくなります。この喜びこそが、どんなに困難であっても前進し続ける原動力なのです。これが天下の親心であり、仏心、そして菩薩心なのです。

を建てて住んでいます。ボロボロで崩れそうな上に、環境は汚染されて、部外者が入りたがらない、社会から見放された危険区域なのです。たとえ国で生まれても戸籍は無く、子供が教育を受けるのは困難で、何世代にもわたって、このような生活が続いているのです」。

現地の慈済人の献身的な活動と継続的な交流に、私はとても感謝しています。慈済人が高床式の家屋の間を歩き来していた時、木がボロボロになっているのを見て、とても心配しましたが、

今は比較的自由に行き来できるようになつてゐるようです。諦めなければ必ず希望が出てきます。少ない力で全面的に現地を支援することはできませんが、ここ数年、子供たちが慈済の学習センターに来て学び、慈済の制服や靴を着用している様子を見ると、だんだんと自信が湧いてきました。

そこに慈済の施設を建てることはできませんが、一歩一歩ずつ、心を込めて親御さんたちと話し合い、子供たちに勉強する機会を与えるのです。児童労働者として働くだけでは、将来の生

活を変えるチャンスはありません。助けてあげたいのであれば、子供たちがレベルアップするようにしなければなりません。


国籍もなく、どこから来たのか住む場所もなく、将来もない人生はとても苦しいものです。教育を受けられることは、このような子どもたちにとって大きな幸せであり、唯一の希望でもあります。現地でケア活動をしたことのある慈済の青年ボランティアたちが戻つてきて、その経験を他の人々と共有してくれることを願っています。こ

れは社会を啓発する上で役に立つテーマです。

自分のエネルギーを充実させ、諸々の愛を蓄積して、世界の苦難にある人たに関心を寄せましょう。台湾の片田舎や路地裏では、身寄りのないお年寄りや貧困、病に苦しむ人、障害者らが非常に厳しい生活を送っています。私たちは普段から出向いて奉仕できるのです。ぜひ時間を有効に活用し、弛まず精進してください。

（慈済月刊七〇七期より）



A photograph showing four volunteers in white vests with logos, working to clear a muddy road in Sierra Leone. They are using their hands to move large rocks and debris from the path. A white Toyota pickup truck is parked on the left side of the road, partially submerged in the mud. The background features a lush, hilly landscape with palm trees and dense vegetation under a cloudy sky.

慈済と協力パートナーたちは、長期間エボラ出血熱の生存者を支援してきた。2024年、米の配付のために南東部へ出発したが、大雨の影響で車が進めなくなったので、ボランティアたちが石を運んで道を舗装し、困難を乗り越えた。

(写真提供・花蓮本部)

グローバル 慈善

シエラレオネ共和国を支援して十年

力を借りて

貧困と病の泥沼から抜け出す

整理・編集部 写真提供・慈済アメリカ総支部 訳・明浩&林欣怡

西アフリカのシエラレオネ共和国は、常に世界の最貧困国十国にランクインしている。慈済は三つの非営利団体と協力し、それぞれ専門分野を活かして貧困者と病人、孤児、障がいのある人への支援に取り組んでいる。この国は、慈済の最初の十年間の慈善活動を経た今では、自給自足へ向けた変革を進めるまでに変化した。

飛

行機が西アフリカのシエラレオネ共和国の首都フリータウンの空港に到着し、乗客たちは国際線ターミナルで入国手続きを進めていた。作業は完全にコンピュータ化されていて、預け入れ荷物の搬送ベルトは電動、飛行機へはボーディングブリッジを通じて乗り降り

できる。そして、乗客は出入国ごとに二十五米ドルの税金を支払っている——これらは一般的な空港でよく見かける光景だが、慈済ボランティアの曾慈慧（ツン・ツーフウェイ）さんは、明らかな「変化」だと感じた。

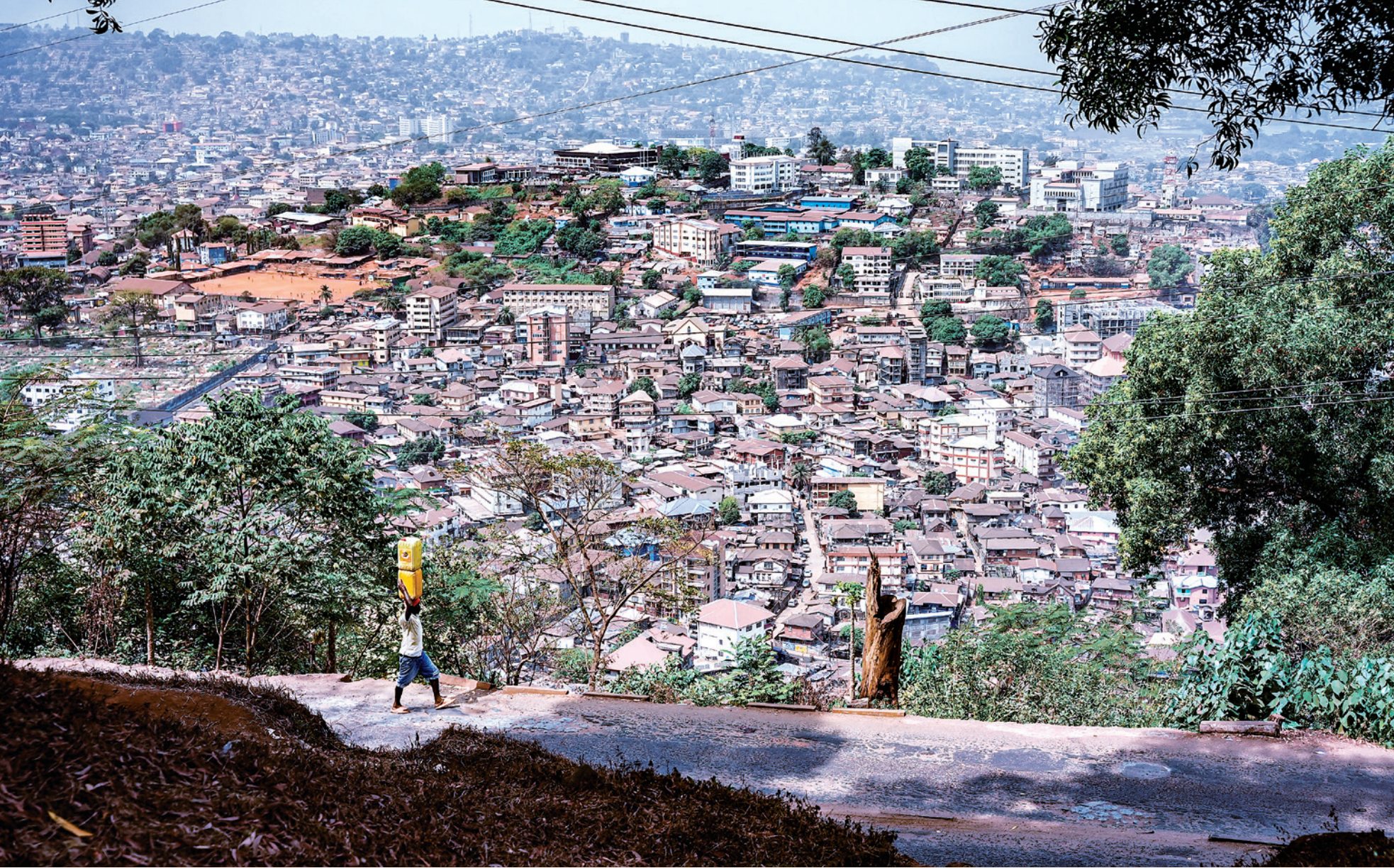
タウンの空港に到着した時、ボーディングブリッジはなく、バスでターミナルと

のです」。

駐機場を行き来し、乗り降りもタラップを使い、荷物も人力で運ばれていました。今年の訪問で最も感じたのは、全てが変化の最中にあるということでした。多くの新しいビルが建設され、夜も以前のようになりつつなく、照明で明るく照らし出されていました。地域の市場もとても多様化していますし、衣食住と交通、官公庁、農業、工業、商業などのあらゆる面で少しずつ進歩しています。成長は緩慢ですが、確かな足跡が刻まれている

二〇一五年三月、エボラ出血熱の流行を生き延びた遺児や女性、障がいのある人を支援するために、慈済は初めてシエラレオネ共和国で支援活動を展開した。その後、現地の慈善団体や機構と、十年間にわたって長い協力関係を築き、交流を続けている。現在では慈済の事務所も設立され、スタッフには慈済の代表として、政府の各種会議や緊急支援活動などに参加してもらっている。

二〇二五年二月、台湾慈済基金会執行長室グローバル協力兼青年発展室の職員



フリータウンは大西洋に面し、北と東を山脈に囲まれている。人口は百万人を超えると推定され、住宅とインフラが不足している。



エボラ出血熱感染の原点へ

慈済とシエラレオネ共和国の縁は、旅の行き先の一つであるコインドゥに始まる。東部に位置するこの農業の町は、リベリアとギニアの国境近くにあり、二〇一三年にはシエラレオネ共和国で発生したエボラ出血熱の発生源の一つだった。当時、隣国との三つの国で併せて一万人以上がこの感染症で命を落とした。

公衆衛生体制が十分に機能していない上、家族によるケアが感染を広げ、そして、死者の体を清める伝統的な習慣も加わって、パンデミックを加速させた。シエ

である欧友涵（オウ・ヨウハン）さんと褚于嘉（ツウ・ユウジャ）さんは、アメリカから出発して一万四千キロの距離を超え、当時のアメリカ総支部執行長の曾さんと合流し、十五日間にわたって、二十四カ所の現地機関や団体を訪問する旅を展開した。過去十年間の実績を基に、協力パートナーとどのように今後の方向性を見出せるかを模索するためである。

クルーベイのスラム街は、2023年8月の豪雨で災害に見舞われた。慈済はカリタス、ヒーリー、ランイの各基金会と協力して、住民たちと共に環境の清掃を行った。（写真提供・花蓮本部）

ラレオネは三つの国の中では最も感染者が多く、また心が痛むのは、数千人の子どもたちが親を失って孤児となったことである。それに、その致死率の高さに対する恐怖心から、住民の間で患者の遺族や生存者に対する差別や偏見も起こった。

慈済は、カトリック教の「カリタス基金会フリータウン事務所」、「ヒーリー国際救援基金会」と二〇一五年から協力関係を結び、食糧と食器、寝具などを配付してきた。二〇一六年には、ランイ基金会も協力に加わって共に善行を行った。慈済は毎年、台湾農業委員会に人道支援米を申請しているが、静思精舎の師父た

ちが五穀パウダーを提供してくれたので、これら全てを彼ら現地の協力パートナーを通じて配付している。

コインドゥはフリータウンから車で約五時間の距離にあり、そのうちの五十二キロ分は舗装されていないので、四輪駆動車でも走行が困難だ。雨季になるとさらに厳しくなる。二〇二四年九月、カリタス基金会は物資の配付のために出発したが、大型トラックが前進できなくなり、現地に三日間滞在せざるを得なかった。それで近隣の村のバイクドライバーに物資の搬送を手伝ってもらった。

慈済チームが再びコインドゥを訪れた

時、沿道の景観にはかなりの変化が見られた。中国が推進する「一帯一路」構想による建設工事によって、村と村の間の道路整備が進められていた。

コインドゥ郊外に到着すると、道端の物売りは依然として存在していたが、警察署やムスリムのモスクが新たに建てられていた。また、各種の太陽光パネルも設置され、小さな照明に電力が供給されていた。この貧しい村は、経済復興の兆しを見せていた。

コインドゥには九つの公立学校があるにもかかわらず、エボラ出血熱で親を失った孤児たちは疎外されていて、教育

を受けることができなかった。「最も感動したのは、マリーおばさんです。彼女は孤児院と小学校を設立し、差別されていた子どもたちを再び社会に迎え入れたのです。二〇一六年からは、慈済が彼女の

学校に米や五穀パウダーを提供しています。以前と比べると、子どもたちはずっと健康になりました！」と曾さんが言った。

欧さんが説明を補足した。「当時、多くの親を失った子どもたちが見捨てられて街角を彷徨っていました。マリーおばさんは積極的に彼らを探し出して食事を与え、里親探しをしました。その後、土地を提供して学校を建て、『一緒に微笑

む小学校』と名付けました。今では、生徒の中の一人か二人は大学進学の特典を掴み取るようになりました」。

学校の教師であるビクトリアさんは、エボラ出血熱に感染した後で回復したが、後遺症が今でも影を落としている。彼女は慈済の長年の支援に感謝し、今はボランティアとして活動している。

スラム街で災害を未然に防ぐ 手助けをする

同じようにフリータウンにあるとはいえ、クルーベイに足を踏み入れると、快



フリータウン北部のスーザンベイ沿いにあるスラム街では、2023年3月に大規模な火災が発生し、7000人が家を失った。慈済アメリカ総支部はフリータウンのカリタス基金会と協力し、ボランティアが炊き出しを行った。(写真提供・花蓮本部)

適な空気は蒸し暑さに変わり、気温は明らかに摂氏二十六度を超えている感じがした。お互いの声が聞こえるほどの狭い路地を進むと、様々な匂いが混ざり合っ
て鼻についてきた。そこは地盤の固い土地ではなく、海の上にゴミや衣類が積み
重ねられてできた土地で、今でもまだ広

がり続けている場所なのだ。
過去数年間、慈済はクルーベイ、スーザンベイ、ドワルザークという三つのスラム街で支援を行ってきた。洪水や火災の後に炊き出しをし、環境を清掃してゴミを一掃した結果、今では住民たちが空き地で遊んだりサッカーを楽しんだりで

きるようになった。しかし、問題は依然として存在しており、排水溝はゴミでいっぱいなので、雨季になると、水害が発生する。住民が引き続き努力して、ポイ捨てる習慣を改める必要がある。

慈済チームが中央サッカースタジアムに到着すると、住民たちは歌と踊りで歓迎した。コミュニティ集会ホールでは、三つのコミュニティから約五十人の代表が来て、慈済とカリタス基金会の長年の支援に感謝の意を表した。特に、洪水防止の清掃、災害後の支援、消防訓練、リサイクル計画がもたらした影響により、マラリアやコレラなどの感染症の発生率

が目に見えて減ったことに感謝した。

三つのスラム街が直面している困難は、ほぼ同じである。人口が二万から三万人もいるクルーベイは、衛生施設が不足し、水道の蛇口すらない。スーザンベイも同様に人口が密集していて、住居のほとんどはトタン板と土壁、またはコンクリートで建てられ、排水システムはない。二〇二四年には大規模な火災が発生し、三百世帯が家を失った。山の斜面に建設されているドワルザークも、火災のリスクが存在する。

コミュニティ代表者は、何らかの機械設備、リサイクル資源をレンガにするた

めの機械設備などを一つでもいいから与えてほしいと希望した。「それは収入にもなります。どうか私たちを見捨てないでください。チャンスをもらえれば、いつかスラム街も天国に変わるのです」。

慈済チームはその後、フリータウンのイヴォンヌ・アキ・ソイエ市長とスラム街の改善策について協議し、都市計画に沿った発展プロジェクトの推進を期待した。

四つの機構のどれか一つでも
欠いてはいけない

カリタス基金会、ランイ基金会及び

ヒーリー基金会は、慈済と協力して十年目を迎え、それぞれの専門を活かして使命を担ってきた。

カリタス基金会はフリータウンで長年活動をしており、ケアケース管理、慈善訪問、農業生産、スラム街での防災教育の普及など、様々な方面で活動を発展させてきた。同時に、台湾からの白米の通関手続きや配付対象者リストの作成、孤児院とエボラ出血熱生存者コミュニティ、社会福祉局などへの配送にも協力している。

ヒーリー基金会は医療支援に重点を置き、慈済と協力して助産師を養成し、政



府からの認定の取得に力を入れているが、二〇二四年には九十四人が参加した。このプログラムは政府の衛生福祉部の支援をバックに、出産後に適切な処置がないことによる新生児の死亡ケースを効果的に減少させている。今後地方の過疎地域でも小規模な訓練を推進していく計画だ。

ランイ基金会は女性の職業訓練を担当
慈済はランイ基金会と共に、長年にわたり南部州のボー市で、障がいのある女性を支援しているが、職業訓練プログラムに参加した学生たちが今では日常の衣類を縫製できるようになり、エコ生理用ナプキンの量産を行っている。

し、農業の現地定着を促している。慈済と共に長年にわたり、南部州のボー市で障がいのある女性を支援し、裁縫クラス開講などのプロジェクトを推進している。彼女たちは、今では足踏みミシンを使って日常的な衣類を縫製することができ、さらに各種サイズのエコ生理用ナプ

キンを量産しており、自力更生による素晴らしい成果のひとつとなっている。

慈済は地元の組織と手を携えて共に善行を行っているが、二〇二四年だけで二十四万人以上に支援を届けた。十年後もこの愛とケアを続けていくにはどうす

れば良いだろうか？曾さんは、「最も重要なのは、人々の善意を呼び覚まし、コミュニティの一員としてケアのできる人にする事です」と語った。

現地調達による自給自足

シエラレオネ共和国の食糧輸入依存削減を支援するため、慈済は二〇二二年から現地で白米を調達して配付に当てている。二〇二四年の例を見ると、台湾農業委員会に海外支援米を六百トン申請したほか、現地で二百三十トン調達した。

ギニア共和国と国境を接する北西部州カンビア県のタカクレネ婦人農民協会にとって、初めての大規模購入者が慈済だった。二〇二五年には、国連世界食糧計画（WFP）も購入の列に加わり、共に地元農業の発展を支援している。

イサタ女史をリーダーとする農民協会では、三百人の女性と百五十人の男性が農作業に取り組んでいる。彼らは、慈済の購入が安定した収入をもたらしただけでなく、地域の発展を促進している、と感謝した。屋根は茅葺きから耐久性のあるトタン板に変わり、農作業は伝統的な手作業から機械化へと進歩を遂げた。そ

して、収入の分配も計画性を持つようになり、一部は将来の投資として銀行に預け、一部を生活や教育及び医療に使っている。政府は生産量を上げるために、太陽光発電による灌漑システムの設置を支援することを計画している。これらの支援措置で、農民たちは自信を持って自立できるようになるだろう。

慈済はまた、性別と児童事務省を訪問した。部長のイサタ・マホイ博士は、慈済が孤児院と一時ケアセンター、及び特別支援学校向けに食糧支援を行い、また性暴力に遭った人たちに必要なケアと支援を提供していると述べた。

初等教育および高校教育省全国学校給食計画の担当官と協議した際に、統計データも提供してもらったので、慈済は、二〇一八年から政府と協力して「昼食無料プログラム」を推進してきた。現在までにフリータウン以外の十五の学区の七十校で、約二万人の低所得世帯の子供たちを支援しているが、その中には五百人の特殊教育を必要とする子供たちも含まれている。

ピーター神父は、「子供たちが空腹のまま学校に行くと、全体的に学習効果が悪くなるのです」と語った。この給食推進計画は、證嚴法師が大規模な災害後に

いつもボランティアたちに温かい食事で被災した人々の心を温め、彼らの心を落ち着かせる方法と同じである。

次の十年間は人材育成

シエラレオネ共和国は、世界で最も宗教に寛容な国の一つと考えられている。慈済ボランティアが宿泊したフリータウンのホテルの場所は、隣がキリスト教の教会で、向かいにはイスラム教のモスクがあり、朝の五時には、祈りの時間を知らせる放送が流れた。

二〇〇二年に十年以上にわたる内戦が



慈済は協力パートナーと長年にわたってフリータウンのセントジョージ
基金会孤児院などの施設に五穀パウダー、米、エコモ布、靴などの物資
を寄贈し、貧困者や孤児、障がいのある人を支援してきた。

終結すると、シエラレオネ共和国の宗教間協議会が重要な役割を果たし、宗教指導者たちは協力して政策策定を進めた。人口の七十パーセントはイスラム教を信仰しているが、宗教間の関係は円滑であり、家庭内に異なる信仰を持つメンバーがいることは珍しくない。二〇一七年、慈済の国連事務を担当していた曾さんがシエラレオネ共和国を訪れ、ピーター神父と宗教間対話と物資配付計画について話し合ったとき、その他の宗教指導者たちも喜んで参加した。それ以来、宗教間対話は八回連続して開催されている。

今年の宗教間会議で曾さんは、シエラレオネ共和国の若者たちにも宗教間対話に参加してもらうというビジョンを説明すると共に、対話活動と環境保護活動を組み合わせることを提案した。例えば、まず地域の清掃活動を催し、その後で物資を配付するという形式だ。この提案は、会議に参加した宗教指導者たちの賛同を得た。

現在、シエラレオネ共和国には一万二千人の孤児と七千人の寡婦、そして五千人の貧困状態にあるエボラ出血熱生存者がいる。慈済は引き続き食糧支援

を行い、七百人以上の孤児の進学を支援したり、里親を探す手伝いをしたりしている。

慈済はシエラレオネ共和国での最初の十年間を災害支援から始め、次の十年は人材育成に重点を置くことにしているが、今、地元ボランティアがすでに三十人以上いる。曾さんは次のように述べた。「引き続き地域の清掃活動を進めてごみを減らすことを指導し、平穏な暮らしの中にも危機感を忘れないよう呼びかけます。そして農業に従事する女性のエンパワメントと障がいのある人に対する手

芸の指導、米など食糧の現地調達、これらは全て私たちの努力すべき方向です」。

欧さんはこう言った。「私たちが訪ねた支援対象者は、皆同じような期待を持っています。それは自力更生して他人を助けることです。エボラ出血熱の生存者、女性の小規模農家、政府職員も、皆現状を改善するためにも頑張っています。慈済と協力パートナーは、善の効果を造る機会を得ました。すべての慈済ボランティアと世界中の人々のシエラレオネへの愛に、改めて心からの感謝を申し上げます」。(慈済月刊七〇二期より)

今まさに変化が起きている

交通不便な村であれ、都会のスラム街であれ、電気、水道、衛生関係のインフラは程度の差こそあれ、不足状態にある。そこで、慈済は、物資に限らず、環境衛生、教育、健康などの面でも支援している。住民にとっては生活再建の希望であり、今まさに変化が起きつつある。

私

私たちは二月七日に花蓮を出発し、二十五日に台湾に戻った。アフリカ最西端のフリータウンを出発すると、最東端のコインドウ、最北端のマケニ、最南端の村、ジャンデマを回り、毎日時

間を惜しんで恵まれないコミュニティに向かい、孤児院や青少年矯正施設、老人ホームなどを訪ねたほか、ボランティアの養成講座も開いた。グラフトンの障がいのある人のコミュニティでは、井戸が

掘られた後の使用状況を視察し、女性向けの縫製訓練クラスの生徒から、一年間の訓練を経て手作りした洋服をプレゼントされた。

慈済の事務所はフリータウンのカリタスパーク内にある。小さいが清潔で、何よりも屋内にトイレがあり、水も流せるのだ。シエラレオネではなかなか見られない。フリータウンの道路はアスファルトで舗装されているが、一旦道を曲がって

田舎に入ると土や砂利の道になり、車はかなり揺れた。一般の家には必ずしも電気が通っておらず、せいぜいソーラーパ

ネルで照明一つが付くぐらいで、夜は携帯電話で録画することもできなかった。

クルーベイのスラム街では、かつてはゴミで溢れかえっていた土地がきれいになり、サッカー場になっていた。それは、地元の人々が変化を渴望し、努力していることを表していた。

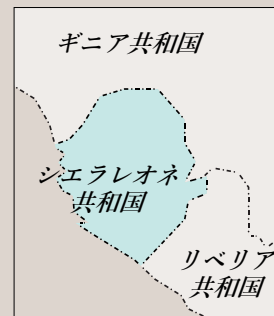
私たちが訪ねた所ではどこでも、人々は慈済の支援、特に子どもたちへの関心に感謝していた。児童自立支援施設の教師たちは、六年を経て、慈済人が再び訪れたことをとても喜んだ。そして彼らは、慈済の食事が大好きで、朝食に五穀粉や

香り高い米が昼食と夕食に提供され、子どもたちがお腹を空かせなくてもよかった。子どもたちは急いで寮に戻り、ベッドからエコ毛布を取ってきて体にかかけ、寝る時はとても気持ちいい、と話してくれた。

教師と生徒たちは、学校の裏にココナッツの苗木を植えていた。その鉢植えの収益で祝福の贈り物を購入し、矯正施設から出所した若者たちに、正しい道を歩み、再び矯正施設に戻らないようにという願いを込めて贈っていた。

シエラレオネ共和国 慈済の支援活動

●2024年の統計によると、人口は約860万人で、その半数以上は1日の生活費がわずか2米ドルの工賃という貧困ライン以下の生活を送っている。インフラは限られており、食料は輸入に頼っている。



--- 国境

●2013年12月に、西アフリカのギニア共和国では、これまでで最も深刻なエボラ出血熱の感染が蔓延し、たちまちリベリア共和国とシエラレオネ共和国に広がった。2016年になってやっと終息したが、期間中、その3カ国のあらゆる公衆衛生システムが崩壊した。

●幸いにもエボラ出血熱から健康を取り戻した人たちが、エボラ出血熱で肉親を亡くした「エボラ孤児」は、地域社会から疎外され、住む場所をなくした。そこで、慈済基金会は2015年から支援を始めた。

●2017年の洪水と土砂災害、2021年の首都フリータウンのスラム街における大火災により、コミュニティには

孤児が一層増えた。慈済は他のNGO協力パートナーと密接に協

力して、支援範囲を全国に広げた。生活用品や食糧の配付、甚大災害後の緊急援助、地域の洪水防止と清掃の促進、経済的に立場の弱いコミュニティでの井戸の建設支援、保健衛生に関したインフラの建設と教育、縫製技術の養成講座等を提供した。





児童自立支援施設の教師たちは学校の裏に椰子の苗を植え、その収入で祝福の贈り物を購入し、矯正施設から出所する若者たちに贈っている。たとえ運営資金がいつも不足がちでも、子供たちに希望を与えたいと願っている。

慈済は二〇一七年から、聖子イエスの侍女修道会が経営する、セントメアリーズ臨時ケアセンタ―に、五穀粉、衣類、靴などを提供し、コロナ期間中も続けた。車を降りると、どこかがとても違うように感じられた。予想していたほこりや煙がなく、新鮮な空気と清潔な床に、修道女たちの心配りが感じられた。昼寝から目覚めたばかりの子どもたちが、一人ひとり出てきて私たちを出迎えた。他の収容施設のような警戒心を持った緊張感はなく、はにかんだような笑顔を浮かべ、

リラックスした雰囲気が漂っていた。この十年間、初期の高雄ボランティアによる物資の梱包に始まり、コロナ期間中はフィリピンのボランティアが防疫物資を準備し、アメリカのボランティアや職員も投入していた。昔の写真を振り返ると、当時の子どもたちは、今では自分より小さい子どもの世話ができるようになっていた。この十年間、バトンを引き継ぐのは容易ではなかったが、子供たちの成長を見るととても嬉しくなった。

（慈済月刊七〇二期より）

自立の道

◎文・釋徳侃／訳・濟連

観念と生活を変えてこそ、
困難な状況を徹底して改善することができる。



ルンビニの女性に

家の維持管理方法を支援

七月二十二日、マレーシアの陳吉民（チェン・ジージン）医師は、仏陀の故郷プロジェクトチームがネパールのルンビニで展開している活動状況を報告しました。上人は、慈済人が縫製クラス的女性たちに、家事を取り仕切って家族の生活

を支え、夫を助けて子供を教育するだけでなく、貧しくても規律のある生活を送って、品格を養うことができるよう指導するようにと言いました。慈済人が支援して、まずは、彼女たちが自立できるようにするのがです。

上人は、縫製以外に他の手工芸を発展させることもできるのでは、と述べました。地元で自生する吉祥草を使つて草編

みの工芸をすることができます。住民に興味があれば、台中の清水や大甲地域の藺草編みの専門家が Outcome に教えることも、慈済人が住民を台湾に連れてきて学ばせることもできます。先ず彼らが自力で生活できるよう指導することですが、最も重要なのは生活の規律を教えることです。

姉妹が地元の女性たちに縫製を教え始めた当初、ある女性が縫製用のはさみを振り回すという危険な場面がありました。しかし、姉妹の忍耐強い指導と愛を持ったサポートにより、時間が経つにつれて彼女たちは規則を守り、心を落ち着けて生

地を裁断し、衣服に縫製することができるようになりました。「先ず愛を持つて接し、その後で道理を教えることによって、女性には家庭全体を変えられることができることを理解させ、さまざまな方面から彼女たちをサポートするのです。不可能ではなく、心して取り組みればできるのです。しかし、その心があっても、必ずしも達成できるわけではありません。発心する人がいるだけでなく、縁がなければなりません。今、マレーシア慈済人という縁があり、皆さんがリードして来てくれたことで、この三年間で徐々に縁が熟してきました。

今その機会を逃してはなりません」。

上人は、人間の六根は六塵に対応し、その中でも眼根は色塵に対応しているの
で、目に見えるあらゆる景色によって意
識が変わる、という話をしました。同様
に、ルンビニの女性たちは生まれた時か
らこのような環境にあり、見たり触れた
りした人や事、物が限られたため、生活は
こういうものだと思っっているのです。し
かし、今、慈済人が多くの新しい物事を
紹介したことで、彼女たち自身の工芸技
術によって美しい作品を作ることができ
るようになり、人生も変わり始めました。

「私たちは様々な技巧を導入して彼女

らに教える前に、まず忍耐力と辛抱強さ
を教える必要があります。たった一種類
の草（吉祥草）でも、彼女らは様々な作
品を編み出すことはできますが、私たち
はさらにきめ細かく作るよう教え、それ
が村の特色となれば、観光客の足を引き
止めて、購入してもらうことができるの
です」。上人は、観光客を惹きつける作品
を作ること、村の対外的な交通が改善
され、村はあらゆる面で向上できるかも
しれません、と述べました。

「もちろん、多くのことは短期間で理想
的な目標に到達することはできません。
ですから、忍耐力を持ち、さらに多くの発



心立願した慈済人を募って、長期間にわ
たって仏陀の故郷の住民をサポートし、心
のあり様から生活まで変えてこそ、困難な
状況を根本から変えることができるので
す」。また上人は師兄姉妹たちに、ネパー
ルで文章を書くことができる人を見つけ
て、仏陀の生誕地であるルンビニを中心
に、仏陀の人生や生活の軌跡を書き、更
に地図を加えることで、ガイドブックを
デザインできるのではないかと提案しま

慈済がルンビニで開設した縫製クラス。7月
27日にボランティアが訪問して生徒が袋を
製作する様子を参観した。（撮影・ラメシユ）

した。そこから、仏陀の正法を現地に根付かせることも、弘法利生の一環なのです。

国際的な視野を持つ人材の育成

七月二十三日、人文志業の王端正（ウォン・ダンジン）執行長、医療志業の張聖原（ジャン・スンユエン）策略長、及び法脈宗門センターの黄麗馨（フウオン・リーシュン）秘書長と談話した時、上人は、『仏教の為、衆生の為』は私に託した導師の教えである故に、生涯にわたって実践しているのです。仏教の為とは、慈悲喜捨の仏教精神を発揚することで、慈

濟の慈善、医療、教育、人文という四大志業はそれを実践しており、慈悲喜捨の仏教精神を現しています」と言いました。

また、現代の世界では交通が便利で、情報が行きわたっているため、生活する上で世界的な視野を持つことがより必要だと述べました。慈濟はまもなく六十周年を迎え、大愛は世界に広がっています。が、今、天災人禍が頻発している中、人間（じんかん）菩薩の関心と助けがとも必要になっています。苦難を救うには、いつの時も人手が必要であり、現在と未来のためにも、国際的な視野を持つ人材を育成し、重責を担える人材を推挙する

ことが大切です。

「慈濟はこの数十年間、慈善救済を通じて多くの国の人々に仏教を知ってもらってきました。私たちは支援を受けた人に仏教の信仰を要求しないばかりか、被災後に異なる宗教の教会の再建も支援してきました」。「慈濟が社会と世の必要に応じてこれほど多くのことを行ってきたのは、慈濟人がいつも自発的に、周りの苦しんでいる人に関心を寄せてきたからです。いっどこで発生するか分からない甚大な災害に対して、いつも直ちに呼びかけに応じ、力を結集して支援しているのです」。

「私たちは、真に責任を担い、志を同じくする人材を育成しなければなりません。今、育成している人材に対して、彼らが発心立願しているのか、才能があるのかどうかを見極める必要があります。そして、もっと重要なのは徳であり、徳でもって人々を導くのです」。上人は、「慈濟学」の教育を確立し、法脈宗門の継承のためだけでなく、慈濟の慈善活動は宗教に関係しているため、他の宗教を排斥しない中で、仏教の宗教観を弘め、仏教精神を活用するように、と言いました。

（慈濟月刊七〇六期より）

台湾 Taiwan

● 台風18号（ラガサ）の周囲の気流の影響による豪雨で、馬太鞍溪に形成された堰き止め湖が溢れ、花蓮県光復郷に大規模な水害をもたらした。慈済は延べ26、113人を動員し、そのうちの延べ2万人余りが被災地の清掃に当たった。瑞穂静思堂とキッチンカーを利用して88、401食分の炊き出しを行った。花蓮慈済病院は被災地に医療スタッフを派遣し、延べ4、600人をケアした。慈済は光復郷と鳳林鎮の住民2、670世帯に慰問金を配付すると同時に、学校と学生に再利用できるようにした中古パソコンなどのデジタル学習機器を提供した。（9月22日～10月21日）

台湾各地から集まった「シャベルヒーロー」たちはリレー式に被災住宅の清掃を行った。教師節（教師の日）の連休中だけで、延べ10万人以上が支援に参加した。（撮影・陳李少民）



ミャンマー Myanmar

- 3月28日にミャンマーのマンダレーで地震が発生してから、慈済ボランティアはこの半年間に、米と食用油を何度も配付した。また、10月までの統計によれば、273の仮設教室を建設し、11,493セットの文房具と1,766セットの机と椅子、125枚のホワイトボードを贈呈した。

タイ Thailand

- 慈済タイ支部は、長年にわたって難民や身分証明書を持たない1万人余りに、慈善ケアと医療ケアを行ってきたことが、国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）に認められ、双方の協力関係を意味する書簡交換を行うことになった。（9月25日）

パレスチナ Palestine

- 慈済トルコ連絡拠点、マンナハイ国際学校で募金活動を始めた。また、台北にあるモスクと協力し、当モスクの鄭泰祥CEOのガザ地区にいるパレスチナ

人の友人を通して、9月26日から現地の青少年や子供たちに炊き出しを始めた。配付場所はガザ市の立ち入り禁止区域の南側にある、ガザ地区中央にあるアジザウエダという町で、10月6日までに延べ8,500人に配付を行った。

- イスラエルとハマスの戦争は今年10月10日に停戦状態に入り、ヨルダンの慈済はヨルダン・ハシミ慈善団体及びロイヤル医療団体と協力して、年末までに抗生物質と腎透析用医薬品などをガザの2つの野戦病院に届けると共に、エコ毛布と食糧を提供する。

- パレスチナ人のための医療支援（MAP）によると、ヨルダン慈済人は10月16日にアンマンで歯科の施療を行い、107人のパレスチナ難民が診察を受け、そのうちの80人が継続治療を必要としている。

フィリピン Philippines

- 9月25日、台風20号（ブアローイ）がフィリピン中部を横断し、強風と豪雨によって洪水が発生した。レイテ州オルモックの大愛村も夜間に浸水し、1,000人余りの住民が避難した。同じように被災した現地の慈済ボラン

ティアは、翌朝の朝4時から、大愛村の事務所で温かい食事の提供と衣類の配付を開始した。10月12日に3回配付活動を行い、1,200世帯に福祉ベッドとエコ毛布、25キロの米をそれぞれ贈呈した。

- 9月30日、セブでマグニチュード6・9の表層地震が発生し、1,000棟以上の建物が損壊して、74人が犠牲になり、18万世帯が被災した。マニラとセブの慈済ボランティアは、地震による交通遮断を克服して、10月5日に被災地に入り、先ず都市部から離れていて、人々の関心が薄いサンレミジオ町のリバオン村で、食糧、ミネラルウォーター、衛生用品、医薬品、エコ毛布などを422世帯に配付した。また、早い時期に震源地のボゴ市で慰問金と米の大規模な配付を予定している。

ベトナム Vietnam

- 台風20号（ブアローイ）が9月29日、ベトナムに上陸し、北部と中部の多くの省に甚大な被害をもたらした。慈済ベトナム連絡所は地方政府の許可と指示に基づいて、ボランティアがハティン省ダンハイ郷とフォンビン郷、イエン・

ホア郷で現地調査を行った。（10月2日）

スリランカ Sri Lanka

- スリランカでは眼鏡を作るのに8,000から10,000ルピー（約4,000〜5,000円）かかるため、貧しい人には高額すぎて負担できない。ボランティアはビングリヤ地区病院で、8月に行われた施療時に約束した231人の住民に無償で眼鏡を提供した。（10月9日）

ジンバブWE Zimbabwe

- 慈済の鑿井チームが政府の認証を受けた。中央政府機関である農村インフラ開発庁（RIDA）は鑿井技師講座を開き、参加した150人中71人が認定証書を受け取った。
- 住民に安全な水が得られるように、と慈済は2013年にチームを結成し、居住地域やコミュニティのために鑿井や井戸の修理を行ってきた。今年10月17日現在の統計では4,000本以上の井戸が完成している。

各国の連絡所

本部

971 花蓮県新城郷康樂
村精舍街 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

斗六慈济病院

640 雲林県斗六市雲林路2段248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 8 号
大愛テレビ局
TEL: 886-2-28989000

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 Vancouver

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

携帯 : 43-6602053428

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: 95-9-260032810

マレーシア

セランゴール支部 KL

TEL: 603-62563800

ペナン支部 Penang

TEL: 604-2281013

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



2025年11月20日発行・347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 慈济伝播人文志業基金会

〒112 台湾台北市北投区立德路8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

次号より号数が2026年1月号になります。いつも前月に出版された月刊誌『慈濟』の文章を翻訳しているので、今月の実際に出版する月数を号数にしていました。今後は日本と台湾の習慣に合わせ、次の月数を号数にすることになりました。ご了承くださいますようお願い申し上げます。



家庭管理を伝授

ネパール・ルンビニの女性たちを支援

6月20日、慈済「仏陀の故郷」プロジェクトチームの王慈惟師姉は、縫製技能訓練センターに通う女性のうち、すでに11名が国家縫製認定試験に合格し、国家資格を持つ縫製技術者となった、と報告した。

證嚴法師は、慈済人が縫製クラスに通う女性たちを教え導くことを望んでいる。彼女たちに家庭を切り盛りし、夫を助けるだけでなく、子供に家庭教育を施すようになってほしいのだ。貧しくても生活に秩序があれば、品格を育むことができる。慈済人が支援する主な目的は、彼女たちが自立することにある。（撮影・李麗心）



慈済日本サイト



慈済ものがたり