

# AWAPURADIO

アワプラジオ通信

2016.07

アワプラジオ通信は千代田区社会福祉協議会（東京・九段下）の中にあるちよだボランティアセンターに置かせていただいています。また、アワプラジオやあべこうがかわるイベント等でも配布しています。バックナンバーがウェブサイト上でダウンロードできます。置き場を提供して下さる方も随時募集しています。発送を希望される方もお気軽にご連絡ください（連絡先は裏面）。

<アワプラジオとは> 認定 NPO 法人 OurPlanet-TV で出会った仲間、2009 年に開局したミニFM、インターネットラジオ局です。名称は OurPlanet-TV の略称であるアワプラにちなんでいます（アワプラとは別々の団体です）。

## 『Abe's VIEW』 Vol.19 「NPO は行政の不足を補う存在ではない」

6月18日、東京の青山学院大学で開催された「HEART&DESIGN FOR ALL 誰もが暮らしやすい社会の実現へ 第2回シンポジウム みんな輝く…一人一人が違うって素晴らしい！」と題した講演会へ出かけました。そこで、車いすの視点から考える社会、LGBT、出産後の女性の健康や社会とのかかわりについてといった課題に当事者であり、日頃から問題提起や解決に向けたアクションを実践する5人の講演を拝聴しました。

中でも印象に残ったのはNPO法人マドレボニータ代表の吉岡マコさんのお話でした。マドレボニータは産後の女性の心と体のケアをサポートする活動を行っています。吉岡さんは、日本では出産前については手厚いサポートがあるのに、出産後は乳児に対するケアこそあっても母親へのケアはほとんどないという趣旨の話をされました。実際には出産後の女性は心身ともに変化があり、それが「出産後は一個人ではなく母親の役割にのみ生きるべし」とでもいうような、社会からの重圧などとの関係性と相まって本人を苦しめるということを知りました。そして私自身、これまで出産ということをいかに他人事としてとらえ、自分が暮らす社会の問題として考える視点が欠けていたかということを感じました。

「知らない」ということが適切な行動をとれなくしている。これはマイノリティや自分とは違う立場にある人などへの対し方全般に言えることです。しかしながら、そこにあるさまざまな問題解決をすべて行政が担えるかといえばそれはもう無理な話です。財源である税金を納める世代の減少に対して、それによる支援を必要とする高齢者層などの増加に伴う行政サービスの限界。もちろん行政だからこそできることはありますし、改善への働きかけも大切です。それはそれとしても、そもそもNPOは行政の不足を補う存在という考え方は間違っているし、もっと主体的な存在であるべきだと私は思っています。

税金を払っているのだから役所が何とかしろという発想ではなく、マドレボニータのような活動を私たち市民が支えるという視点が、特にこれからの社会では重要になっていくと考えます。（阿部浩一）

■NPO法人マドレボニータ <http://madresbonitas.strikingly.com/>

## ヨムヨム旅行記 ケツァールの棲む国（コスタリカ）



カラーでお見せできないのが残念な「幻の鳥」ケツァール

「幻の鳥」と呼ばれているケツァールという鳥をご存じだろうか。手塚治虫氏の代表作「火の鳥」のモデルになったといわれる美しい鳥だ。

体の色はカリブ海のように青味のある鮮やかなエメラルドグリーンで、お腹の部分だけはルビーのように真っ赤な色をしている。空飛ぶ宝石と言ってもいい。飛び方も神秘的で、体の倍はある長い尾をひらひらと揺らしながら空中を漂うように木から木へと飛び移る。そして鳥らしからぬつづらな黒い瞳はぬいぐるみのように愛らしい。

だが環境悪化により数を減らしているため滅多に見ることができず、「幻」に更なる信憑性が加わっている。

彼らは中米各国に生息しているが個体数はコスタリカが断トツで多い。

自然と共生するケツァールがこの国で暮らせる理由、それはコスタリカが国を挙げて生植物の保護を進めている環境先進国だからだ。ゴミのリサイクルや捨て方には厳しい指導があり、国土の1/4を占める国立公園や自然保護区では、全世界の5%の生植物が生息しており、特に鳥類は10%、約900種類が確認されている。

コスタリカはコーヒー豆の栽培も盛んだ。パナマとの国境で作られているゲイシャ種の豆は今や全世界的に高級種として名を馳せている。香りは柔らかく洗練されていて苦味と酸味のバランスがちょうど良く、舌の上に独特な風味の余韻を残す。コーヒーの概念が変わったといっても過言ではない。この地のふくよかな土が種を包み、澄んだ水と空気が樹の命を育てる。だからコスタリカの人々は自分の国のコーヒーに誇りを持っている。

私が訪れたとき、天気は快晴だった。濃い水色の空、鮮やかな紅い花、そして瑞々しい緑の葉の中にケツァールを見つけたときの喜びは忘れられない。息を呑むという言葉を実感した瞬間だった。

清々しい草と葉の匂いを胸いっぱい吸い込み鳥たちの楽園に足を踏み入れる。例え鳥好きでなくても一度は訪れて欲しい、そう思う国の一つだ。（浅香友里）

# 『GREEN BOOKS』～本の紹介～

## 瞑想バイブル (2008年2月) マドンナ・ゴードینگ 著 鈴木宏子 訳 宝島社・2808円



140の瞑想テクニックを紹介している本。座って行う瞑想から、動きながら行う瞑想、何か特定のテーマの感情を扱う瞑想など多岐にわたる。

ヨガ、禅、祈りなど東洋西洋各国のものも色々紹介されている。なかでも特に興味を持ったのが、皿洗いをしながら、草取りをしながら、掃除をしながら瞑想をする方法だ。普段の家事が癒しの時間となったらどれだけ毎日が快適になるだろう。走りながら行うものもある。ショッピングをしながら行うものもある！ どうやら瞑想とは私が考えているものより自由なものようだ。

瞑想にチャレンジしたことがあるが、いつの間にかやらなくなってしまった。気分転換ができればよしとすればいいのだろうか。140の方法の全てを実践するのは難しいが、いくつもの方法を眺めるうちに、どういった流れで心を整理するのがつかめて、自分なりの瞑想を生活に組み入れることができるかもしれない。(大森周子)

## 生き方—人間として一番大切なこと (2004年7月) 稲盛和夫 著 サンマーク出版・1836円



「会社であろうと、家事であろうと、勉学であろうと自分に与えられた役割を粛々と継続していくことが、人格錬磨のための修行となる」。一えっ？ 修行って大げさな…。

でも読み進めていくうちに、「これって当たり前じゃない？」とも思う。私たちは生まれてから親をまね、学校で勉強し、就職してからも学び続ける。よくある自己啓発本に書かれている複雑なロジックはない。“当たり前”とも思える原理原則について書かれているのだ。

なぜ人格が大事か？ それは才能のある人ほど、それをコントロールすることが必要だから。そして人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力という方程式に当てはめると、人格にあたる考え方がマイナスだと、たとえ能力が高くても悪い方向へ流れていく。

この著作を書いた稲盛和夫氏は京セラを立ち上げ、KDDIを作り上げた雲の上の人、という印象もあるだろう。

でも才能があるから成功したわけではない。今日という1日をど真剣に生きる。大きな夢を描きつつ、日々やりたいことを何度もシミュレーションすることで、白黒のイメージが鮮やかなカラーとなって見えてくる。思い描く力があることは未来にそれを実行する力があるということだ。毎日を必死に生きていれば平凡がやがて非凡に変わるだろう。

読み終えた後、考えることが楽しいと本気で思えるようになった。自信が少しだけ増えたかも。一ど真剣に考えている人をバカにはできないよね？ (平川凌兵)

## なぜアーティストは生きづらいのか？ 個性的すぎる才能の活かし方

(2016年4月) 手島将彦、本田秀夫 著 リットーミュージック・1620円



多くの人ができることにどうしてもなじめず生きづらさを感じる人がいる。そんな人たちは往々にして周囲から変わった人、わがままな人などのレッテルを貼られて、陰に日向に非難され、持て余される。ところがそんな人でも、身の置きどころ次第で変わった人は独自の個性がある人になり、わがままな人はこだわりを持った人などと呼ばれ、称賛の対象とさえなったりする。

最近ではダイバーシティ(多様性)やユニバーサルデザインの考え方の広がりもあってか、今まで個々人の性格や心がけの問題として片づけられていたことも丁寧に読み解こうとする風潮がある。アスペルガー症候群、ADHDなど一昔前には聞いたこともなかった。

本書は音楽の専門学校講師と精神科医による対話を中心に構成される。音楽業界こそ、傍目には唯一無二の個性が求められると考えられがちだが、そこでの常識に染まれない人もまた存在する。

「音楽業界はどうしても新しいシステムやプラットフォーム、テクノロジーの話が真っ先に来てしまいがちですが、やはり一番重要なのは素晴らしい作品であり、それを創る人間—という音楽講師である著者の手島さん。90年代のCDバブルなどを念頭に、現在の音楽業界の状況はネガティブに語られがちだが、本書のような問題提起がなされるような時代がやってきたなんて、ある意味アーティストも「雲上のスター」とか「一発勝負」といったようなヤクザなイメージを離れて、数ある職業の一つとして市民権を得たのだとうれしくなった。(阿部浩一)

## 目標額を達成！！クラウドファンディング「養護施設の子どもたちとポーランドとの絆～オブジェを修復したい」

先月号でも呼びかけさせていただいたクラウドファンディングは、おかげさまで無事に当初の目標額 50 万円を上回る 533,000 円で達成することができました。応援ありがとうございました。今後の進捗にもご注目ください。 <https://readyfor.jp/projects/keep-it-up/>

編集長：阿部浩一 発行：アワプラジોકリエイティブ  
105-0013 東京都港区浜松町 2-2-15 浜松町ダイヤビル 2F  
info@awapuradio.com TEL:03-6856-0722 FAX:03-6856-0723

<http://awapuradio.com/>