

Monthly Report 月間報告

2005年1月

◇ご挨拶◇

皆様お変わりないでしょうか？ご支援、お祈りをありがとうございます。

こちらに戻って一ヶ月。乾季の名物「埃」が舞う季節です。あまり喜ばしい名物(というか風物詩とでも言うのか)ではありませんが、これもエチオピア生活の一部です。日本の冬に降る「雪」のイメージと一緒ににはできませんが……。

◇近況◇

週一回？

1月17日。阪神淡路大地震から10年が過ぎました。私も1ヶ月遅れで現場へ行って、神戸市の体育館に山と積み上げられた食糧を被災者の方々へ配りに回ったのを思い出します。ちょうどあの年がボランピア元年と言われるほど、日本人にとってボランピア活動がようやく認知されるきっかけになりました。世界情勢への関心も一気に上昇しました。

そして、今回の津波被害。ちょうどあれから1ヶ月が経ちます。WHOが警告したほどには感染症が広がらなかった。多くの国際機関、政府、NGOが迅速に対応したので、緊急直後の混乱は避けられた。など、世界がどう反応したのかという情報も入ってくるのが今回の特徴ですが、同時に日毎にメディアが取り上げる回数も減ってきているのに気づきます。直接的に自分との接点がない限り、毎日覚え続けることは不可能かもしれませんが、せめて週に一回は思い出すことはできるでしょう。

「あなたのことを週に一回祈っています」と具体的に私に言って下さった支援者の方がいらっしやいました。「いつも」とはいかない忙しい現実の中でのアイデアと行動に感動しました。

同じ事柄を週に一回というペースで繰り返し行う学習方法が、一番記憶力を長期に渡って発揮するのに良いと、脳神経研究の本でも知りました。試してみてください。

◇プロジェクトアップデート(活動報告):◇

誰を信頼する？

首都アジスアベバを運転していたときのこと。交差点の信号で止まっていたところ、後ろに来た乗り合いタクシーの運転手がしきりに、私の車のタイヤを指差します。どうやらタイヤがグラグラと揺れているらしいのです。ハンドルを握っていてもそうは感じないけども、自分では揺れているところを確認できないので、とりあえずちゃんと修理もできそうな平地まで走って車を止めました。

しかし、よく見てもタイヤ周辺には異常がなく、不思議に思っていたところへ、作業着を着た青年が近づいてきて「確かに揺れていたから修理してやる」と言います。どこから現れ、どこで私の車のタイヤに異常があるのを見ていたのか分かりませんでした。頼れそうだったので近くにあるという修理工場まで連れて行ってもらおうと思った時に、ふと「怪しい」と感じたのです。普通に考えれば、ぐらついたタイヤのついた車を乗り続けるのは危険なのだから、すぐに修理した方がいいというのが通常なのですが、どうもそのときには作業着姿の青年が臭かったのです。

そこで、駐車した場所から近い所に家がある同僚に携帯で電話。来てもらうのを待っていたところ、信頼できる別の同僚がたまたま道を通りすぎりました。結局同僚二人に、本当にタイヤがぐらぐらしているのか見てもらうと、実は何にも異常なし。「なーんだ」と、安心した瞬間、あの作業着青年は？と周りを見てもすでに姿を消していたのです。そう、私をだまそうとしていたのです。頼れる修理工を装い、故障もないところを適当にいじくって高額な修理代を請求するという策略。最初にタイヤを後ろから指差したタクシー運転手とつるんでいたのです。ひとりで運転する外国人や、あまり車の仕組みに詳しくなさそうなエチオピア人（どう見ただ目で見分けるのか分かりませんが）がこれに多く仕掛けられて、だまされたケースを今回助けてくれた二人の同僚から聞きました。携帯電話を巧みに利用しつつ、連絡を取り合い、相手が最後に折れて修理工場まで行くよう、事を運ぶようにしているのです。

結構真面目で優しいエチオピア人が多い中で、ふと「怪しい」と疑える感覚をこの 4 年間で自然と養ったこともあったかもしれません。しかし、助けが必要な時にすぐに現れてくれる、信頼できる仲間がいるということ。これ以上に、色々な不安要素がある海外生活で貴重なものではありません。引っかかる場所だったので、ある意味後味の悪い事件でしたが、逆に頼れる同僚にいつも困まれている特権に、しばし感謝の時でもありました。

◇今月の「はまったモノ」◇

プラムジャム

昨年と同じく、この月からプラムがアジスアベバの果物屋さんに見えます。あと 2 週間ぐらいでまた姿を消すことになるので、少しでもプラムを長い時期楽しむため、プラムのジャムを作ってみました。

砂糖、レモン汁を入れて煮、煮沸消毒したビンに詰めるだけなので簡単。鮮やかな赤のジャムできあがり。と思いきや結構苦い……。プラムの皮が曲者だったことが判明。もう少し砂糖を入れておけばよかったのですが。

◇そのほかの出来事◇

1月4日:エチオピア到着

7日:エチオピアクリスマス休暇

今年度プロジェクト計画書や、昨年度完了報告書作成など。

2月にくるカナダからの訪問客受け入れ準備。

◇今月の言葉◇

「なぜなら、神の愚かさは人よりも賢く、神の弱さは人よりも強いからです。・・・また、この世の取るに足りない者や見下されている者を、神は選ばれました。すなわち、有るものをない者のようにするため、無に等しいものを選ばれたのです。」

新約聖書・コリント人への手紙第一 1章 25節、28節

◇覚えてほしいこと、祈ってほしいこと・・・◇

1. サシガプロジェクト活動のため。1月31日から1週間、カナダからのお客さんがサシガを訪問します。事故などから守られるように。また、カナダの人達との良い協力関係が築かれるきっかけとなりますように。
2. ストレスをためない生活ができるように。
3. 日本にいる家族のため(健康など)。

◇あとがき◇

それではまた次回に。

皆さんからの感想をお待ちしております。

森田哲也

Monthly Report 月間報告

2005年2月

◇ご挨拶◇

報告が遅れてしまいました大変申し訳ございませんでした。諸事情で日本語のパソコンが使えなくなってしまい、ようやく報告を書くことができるようになりました。

◇近況◇

今月は訪問客ラッシュ。初旬にカナダからのお客さん。そして、中旬には FHI のアフリカ地域で働くディレクター達。それぞれサシガまでお連れするために、片道 10 時間ほど悪路走行のドライブをしなければなりません。首の痛みを心配していましたが、今のところは大丈夫です。

◇プロジェクトアップデート(活動報告):◇

訪問客の続いたここ2ヶ月だったので、あまり活動が進まなかったのも現実。見知らぬ外国人を住民に紹介するたびに、大歓迎をしてくれるのはいいのですが、逆に住民には「FHI はよく外国人を連れてくるけど、一体これから何をやるんだらう？」と変な期待と誤解を招くこともあります。サシガの現実を多くの人に直接知っていただきたいという願いがある一方で、あまりにツアーが連続すると、住民は外国人が喜びそうなことを言う習慣がついてしまう恐れがあります。変なウソをついているわけではなくても、住民のいいところばかりを見ているわけではない私達からすると、そのギャップに悩まされ、お客さんが嵐のように(数時間、数日という短い時間だけという意味)去っていった後の妙な静けさがとても気になります。

いずれにせよ、いよいよ活動は住民と共に進められようとしています。

3 月からはフジテレビの人気番組「あいのり」のご支援をいただいて、サシガにて学校建設が開始されます。詳しくはフジテレビのウェブサイトをご覧ください。

http://www.fujitv.co.jp/ainori/bokin/school_001.html

ようやくプロジェクトの軌道に乗り始めたというところでしょうか。

◇今月の「はまったモノ」◇

今月はお休み。

◇そのほかの出来事◇

2月2日—8日:FHIカナダからのお客さん受け入れ。サシガプロジェクトへ案内。

2月14日—22日:FHIアフリカのリーダー達の会議。サシガへご案内。

◇今月の言葉◇

「わたしを信じる者は、聖書が言っているとおり、その人の心の奥底から、生ける水の川が流れ出るようになる。」

新約聖書・ヨハネによる福音書7章38節

◇覚えてほしいこと、祈ってほしいこと・・・◇

1. サシガにて学校建設が開始されます。予定に沿ってしっかり進められますように。これにより住民との協力関係が更に強化されますように。
2. ストレスをためない生活ができるように。
3. 日本にいる家族のため(健康など)。

◇あとがき◇

今回は遅れながらの報告で、また短くなってしまいました。申し訳ございません。

フジテレビにあるホームページに関しての皆さんからの感想もお待ちしております。よろしくお願いたします。

森田哲也

Monthly Report 月間報告

2005年3月

◇ご挨拶と近況◇

支援者の皆様、いつもお祈り、ご支援をありがとうございます。

先週はキリストの復活祭でした。が、エチオピアは来月です。ここではキリスト教の祭りが2度楽しめるというわけです。

さて、日本は花粉症の季節でお困りの方がたくさんいらっしゃるようですね。皆さんはいかがでしょう？エチオピアではあまりそういった問題はありません。そもそも、花粉を出すような森林が少ないのも原因かもしれません。

◇プロジェクトアップデート(活動報告):◇

学校建設と「参加」

いよいよ学校建設が開始。地域のお父さん達も無償労働で作業に加わってくださっています。特に長年旱魃で苦しんできた移住者の村からの人達は積極的です。聞くとやはりこれまで大変な生活を通して来ただけに、はるばるやってきた肥沃な土地で何故がんばらないんだ？と逆に聞か返される勢い。覚醒作用のある草を噛む習慣のあるイスラム教徒達で、時として收拾がつかないぐらいうるさくなることもあります。これまでこの土地にいたキリスト教徒の人達より、何か生きる力のようなものを感じてしまいます。

さて、それぞれが近い場所とはいえ、別の場所に定住しているので、キリスト教徒の村と移住者の村とは普段あまり交流がありません。これから私達が支援する、井戸、苗木生産活動などは、効率上それぞれの場所を実施することになる可能性が高くなるので、唯一この異なる二つの村が共通のこととして取り組めるのが、彼らの子供達の教育です。「子供達には私達の世代が経験したような貧困の生活をして欲しくない」という強い思いが、どの親御さんにもあり、また今回協力している学校もそもそも地域の人達の手で作り上げられ、後から政府が加わったというぐらいのものなので、新たな建設作業への参加はこちらが何か言う前から自主的、積極的なものです。

食糧確保の度合いにもよりますが、どんなに貧しい農村でも、子供達への教育は人々の優先順位の上位に入っていることに気づきます。私達が携わる国際協力の業界(NGO)でも、教育の重要性に注目して、教育支援に特化した団体も増えてきています。しかし、そこで気に

なるのが、あくまで外部者である NGO が人々の教育への「意識を向上・改善する」といったことを口にし、またそれを啓蒙活動として推し進めようとする事です。国全体の教育レベルが低いということは、人々にその意識がないからだろう、という高慢な視点から来るものだと思います。ある程度教育レベルの高い、私の同僚からも時々そういった気になる発言が出ます。

それでも実際には、人々は「そんなこともう分かっている」という状態であることが多いのです（例外もありますが）。教育が向上しない理由は、貧困、学校の立地条件、先生の能力など色々な要素が絡み合っていて、ひとつの処方箋で短期に解決するものではないのが通常です。

上で触れた「参加」ということですが、こちらから建設作業に「参加しましょう！」などという前から、人々には参加する動機付けもあり、更に主導権を自身が握ってことを進めていたのです。なので、住民が負担するにも限界がある大部分の高価な建設資材購入はこちらが担ったにしても、今回の建設プロジェクトに関しては、私達の方は住民との合意の上で、後から「参加させていただいている」のが実情です。

「参加型」というアプローチが国際協力の活動において注目を浴びるようになって随分経ちますが、本来の意味、考えが曲解されているように思えてなりません。「どうやったら住民が参加するか」ということを考える前に、自分達が「参加させていただく」ことで、人々の中に隠されている潜在能力がもっと発揮できるような活動、動きはどれだろうか、と私達の方が生活実態・問題を調べるアンケート用紙とペンを横に置いて、すこし「黙って待つ」ことも必要なのではないかと教えられたのでした。

◇今月の「はまったモノ」◇

桃ジャム

今月は再びジャム。昨年にも書きましたが、桃がこの時期に出回ります。形からして最初は日本の梅かと思うぐらい小さいものですが、食べてみると味は少しすっぱい桃。これもこの 1 ヶ月もない期間しか出回りません。一年中、すべての食材が揃ってしまう日本は、世界中から食糧をかき集めているだけに、つくづく異常な国だと思います。

さて、桃をそのままお湯にくぐらせて、皮と種と除き、実を取り出してレモン汁をかける。グラニュー糖を入れて火にかけ、トロトロになるまで煮るだけ。今回はうまくいきました（写真添付）。ただ、結構な量の砂糖を入れないと、あまりジャムとして成り立たないことを今回は学びました。最初だけでもどっさり入れるので、その時には「こんなに入れて大丈夫だろうか・・・」と思いつつも、味を確認しつつ煮ていると、ちょっと足りないということで、後から足していくと最終的にはかなりの砂糖を使っていたのです。あまり食べ過ぎないように気をつけます。

◇そのほかの出来事◇

3月16日—18日:フジテレビ「あいのり」番組ディレクター受け入れ。サシガでの学校建設の様子を収録。(後日番組の中で放映される予定)

◇今月の言葉◇

「人生の価値そして重要性は、目立つことをすることではなく、日常的な事柄を、その大いなる価値に気づきながら行うことにあるということを忘れぬように。」

ピエール・テイヤール・ド・シャルダン

「神は私たちを救い、また、聖なる招きをもって召してくださいましたが、それは私たちの働きによるのではなく、ご自身の計画と恵みによるのです。」

新約聖書テモテへの手紙第二 1章 8節

◇覚えてほしいこと、祈ってほしいこと・・・◇

1. サシガにて学校建設が開始されました。本格的な雨季に入る前に、基礎工事などが滞りなく進みますように。
2. 4月11日から27日まで、母が家族代表でエチオピアにやってきます。安全、健康に旅ができますように。その間の父の世話をする兄達のために。
3. ストレスをためない生活ができるように。
4. 日本にいる家族のため(健康など)。

◇あとがき◇

ようやくエチオピアの唯一のインターネットプロバイダーがブロードバンドを導入したようです。ただ、まだこれもプロバイダー会社のシステムの中の話で、顧客へのサービスはまだで、しかもかなりの値段となる様子。

いずれにせよ、先月抱えていたメール送受信の問題はとりあえず解消。これだけでもストレスレベルは下がりました。

それではまた皆様からのご意見をお待ちしております。

日本の桜を十分に満喫してください。

森田哲也

Monthly Report 月間報告

2005年4月

◇ご挨拶と近況◇

皆様お元気ですか？いつものご支援、お祈りをありがとうございます。

今月はエチオピアでのキリストの復活祭でした。エチオピア正教会から、プロテスタントの教会まで、多くの場所でキリストの復活を祝うために、土曜の夜から日曜の朝にかけて夜通しの礼拝をしています。そして、日曜の朝からは復活祭のお祝いで羊達が次々と大量虐殺(屠られる)で、お昼には羊のお肉を囲んだ豪華な食事が待っています。その脂っこい料理で、エチオピア・イースターは、すこし胃がもたれる週でもあるのです。

◇プロジェクトアップデート(活動報告):◇

参加の裏側にあるもの

先月は私達の国際協力の働きの中で、とても重要な位置づけをされている「参加」ということについて触れました。ただ、住民の参加があるからいいプロジェクトをしている、住民はそれで喜んでいると、短絡的に捉えてしまい、実施に関わる私達の住民に対する理解がとても浅くなってしまうことがよくあります。参加ということを前面に出すことで、逆に自分達はちゃんとやっているんだ、という変な安心感が出てしまうのです。

100%の参加は不可能ではないかというのが私の考えです。いくら親御さんたちが学校づくりのために無償労働をしたり、子供たちも水運びをしてくれていても、その裏には必ず「参加」というレベルにさえも達することができない人、そして参加もしたくない人が、中には必ずいるものです。いて当然でしょう。病気で労働や会議に参加できない人。自分に自信がなくて、人が集まるところを避ける人(ひきこもり?)。エチオピアでは、女性は家に留まるべきとして、表に出させてもらえない人もいます。

なので、私が現に目にしているのは、働きをさせていただいている村のほんの一端でしかないということです。皆が元気ががんばろう！と大きな掛け声を掛けながら人々が協力し合っている様子の裏で、まったく関わりがもてない人がいるのも現実。そのすべてに関わることができない弱さを、私達外部者は持っています。

先日カナダからの訪問客の中に、長年牧師として働きをされていた方がいらっしゃいました。その方は聖書の言葉を引きながら、言ったのです。

「御子(キリスト、神)は、見えない神のかたちであり、造られたすべてのものより先に生まれた方です。なぜなら、万物は御子によって造られたからです。天にあるもの、地にあるもの、見えるもの、また見えないもの、王座も主権も支配も権威も、すべて御子によって造られたのです。万物は、御子によって造られ、御子のために造られたのです。」

新約聖書コロサイ人への手紙 1 章 15-16 節

「長年自分は牧師としていくつもの教会を渡り歩いてきたけども、この言葉(上記の)をまったく無視して、自分が「神」になって何でもできる、そしてこれからもできるものと勘違いしていた。国際飢餓対策のような働きも、関われば関わるほど「私達がいなければだめだ」という勘違いに陥っていた。でも、「すべて」を造った神様はすべてを知っておられ、そして事を成す。何より私達がいなくても、神様は神様の完全な働きをこの世で為さるのです。何故なら神様がすべてだからです。」

まだ、話は続きますが、この言葉に励まされました。この世は様々な問題で溢れているのに、そのすべての問題を今解決することができない。でも、その一端を担わせていただく基礎がここにあるのだと、ひとりのキリスト者として確信させられました。

なにもかもやろうとしても無理です。全員参加というのもある意味建前。自分ひとりが「この問題はこう改善されねばならない！」といった、変な願望をもって、それを人に押し付け、その場限りの変化を見て満足しても意味がありません。これではストレスが溜まるだけです。自分は神ではないのですから。

「すべて」・・・天地、自然、人間、自分(生まれるのも死ぬのもご存知)・・・を創造した存在、神への希望をもって歩む時、聞こえのいい「参加」という言葉の裏にある現実にも、愚痴を言わず、少し前をしっかりと見据えていけるような気がいたします。

◇今月の「はまったモノ」◇

玄米ご飯

玄米といっても、日本のふっくらしたおコメではなく、洋食のリゾットなどに使われそうな、細めのコメの玄米ですので、それだけで炊いてもかなり堅く味気ありません。

アジスアベバに売っているエジプト米(白米)は、農薬のような臭さを除けばかなり日本の白米に近いふっくらさがあります。これを玄米と混ぜて圧力鍋で 10 分。一日中水に玄米をつけておかなくても、十分な柔らかさで、それでいてちょっと堅さが残っているのがいい。

玄米はあらゆる栄養素が詰まっている総合食だと宣言する人もいます。その効果とやらはまだわかりませんが、この玄米ご飯と白菜の浅漬け、味噌汁をじっくりかみ締めるように食べたあとの感覚が、とても軽いのです。油モノを食べたあとの胃のもたれなどまったくなく、逆に清々しいぐらい。かなり粗(素)食の魅力にはまっている今日この頃です。

◇そのほかの出来事◇

4月4日—8日: GDP(里親会)ワールドリンク会議開催。開催のお手伝い。

11日—25日: 母がエチオピア訪問。サシガプロジェクト、北部の各名所を訪問。

◇今月の言葉◇

「神の愛というものは、人間を不幸、災難、苦しみから遠去けることにあるのではなく、それらの試練に耐える力を添えてくださることにあります。」

渡辺和子

「信仰は望んでいる事がらを保証し、目に見えないものを確信させるものです。」

新約聖書ヘブルへの手紙 11章 1節

◇覚えてほしいこと、祈ってほしいこと・・・◇

1. フジテレビとの共同事業である、サシガでの学校建設が進んでいます。再来月辺りから雨が本格的になるので、それまでにできることを進めることができるように。
2. 来年3月で任期が終了いたします。それ以降の進路は、現在のところは海外での留学を考えております。そのための準備をしっかりと進めることができますように。
3. 5月15日はエチオピアの議会選挙です。2000年以來の選挙で、大方は政権政党が勝つと言われていますが、何が起こるかわかりません。武力闘争、混乱などに繋がらないようにもお祈りください。
4. 日本にいる家族のため(健康など)。

◇あとがき◇

先日「一日二食健康法」というメールマガジンに出会い、ホームページを見つけ、これもはまっています。

<http://www.2shock.net/>

つまるところ、「朝食」はいらない！ということです。食べた夕食が胃の中でしっかり消化されて便になるまでには、18 時間掛かるので、ちょうど胃ががんばって仕事をしている最中に、朝食は余計な負荷を掛けることになるのです。「朝食べないと力がでない」というのは勘違いで、大人の体になれば、そもそも力は食事から摂らなくても、体にすでに備わっているのです。逆にしっかりと水を摂取することが大事です。

とにかく実行してみると、案外すぐに順応してしまい、体も楽です。かといって、お腹がグーグーって苦しいというわけでもありません。すっきりした状態でお昼ご飯を迎えられます。体重もそれほど激減していません。

朝が起きるのが苦手な人はもっと効果がすぐに分かるということです。とりあえず実行して約 1 ヶ月経ちますが、まったく健康を損なわないばかりか、逆に体調はいいかもしれません。まあ、鉄則は修行僧のように「無理をしない」ことです。皆さんもお試してください。

森田哲也

Monthly Report 月間報告

2005年5月

◇ご挨拶と近況◇

五月の連休も終わり、これから梅雨の時期ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか？いつもご支援、お祈りをいただき感謝いたします。エチオピアもこれから雨季に入ろうかという時期です。

エチオピアは今月15日に選挙を終了し、1ヶ月が経った今もまだ結果が出ずに混乱を迎えています。結果公表が再び1ヶ月遅れるとのことで、合計2ヶ月を要することになります。選挙速報など日本では当たり前ですが、何にでも時間がかかるエチオピアでは、大事な選挙結果までマイペースです。もちろん、電気も何もないような農村地域での開票作業は困難であることは確かでしょうけども。

とにかく平和的に解決することを祈ります。

◇プロジェクトアップデート(活動報告):◇

サシガのプロジェクトを始めてから、一番気をつけてきたことがスタッフと住民達の実力強化、人材育成(英語ではCapacity Buildingという言葉を使っていますが)です。計画事業の完成、結果云々ということと同時に、それに関わる「ひと」のあらゆる潜在能力が育てられるよう、プロセスも大事にし、励まし続けていくということです。

しかし、「言うは易く行うは難し。」期限付きのレポートや、突然のお客さん訪問などが入ると、とにかく「こなす」ことが先決。大事な守るべき期限がぎりぎりだというのに、現場が思うように動かない際には、どうしても自分の口から出てくる言葉がきつくなってしまいます。

結果を重視すること。そして、それを達成するための行動を通して徐々に力をつけていくこと。両方とも大切です。要はバランスが必要な訳ですが、分かっているけどできていないことがよくあります。

目標を明らかにして、誤解のないように共有し、それに沿って計画を立てて実行。そして、評価(反省)して次の目標へ。というサイクルを経れば、変にバランスを失うことはないと思うのですが、このプロセスの間にいろいろと予期でき

ないことが起こると、思い描いていたようには進みません。また、言葉の理解の違いから少しずつ混乱が出てきたりします。管理ということから程遠くなってしまいます。

このマネージ(管理、運営)するということの裏には、音色のまったく異なる楽器の良さをそれぞれ引き出して、ひとつの曲を完成させるオーケストラの指揮者が持つような、芸術的・直感的な力も求められるのかとも思います。

学生時代にオーケストラ(クラリネット)に入っていたときの事を思い出せば、「譜面どおりやってください」「もっとしっかりこの箇所の音を伸ばして」などといった指導を、演奏する前からダラダラする指揮者とは、あまり楽しくできた覚えがありません(自分の側で基本ができていなかったということもありますが)。

逆に、理屈ではなく「サッ」と指揮棒を振り上げ、指揮者の体全体から流れ出る、不思議な求心力で演奏者の心をひとつに集め、一人ひとりは大して出来がよくないのに、なんとか形としてまとめてしまう指揮者の力には驚いた記憶があります。何がよかったと聞かれてもうまく説明できないのですが、きっと人間としての魅力ということなのかもしれません。理論や手法、ハウツーものを越えた力は、どこから出てくるのでしょうか。不思議なものです。

◇ 今月の「はまったモノ」◇

マンゴ

すでに以前に触れたことがあるかもしれませんが、恐竜の卵のような大きく、掌のサイズを優に超える大きさと、クリーミーな実がたっぷりついたマンゴが今シーズンです。こちらでは1キロ(大きなマンゴ4-5個)で100円ぐらい。日本なら5000円ぐらいはいくことでしょう。朝食を食べなくなってからジャムを使わなくなったので、今回はジャムにもせず、そのまま豪快にかぶりつくのが、今のところ一番気持ちのいい食べ方です。



◇ そのほかの出来事 ◇

サシガ周辺の小学生対象に、日本で行われる絵画展のための作品収集。

サシガにくるカナダからのスタッフ受け入れのための準備。

◇今月の言葉◇

「新しいものを見なければ心が動かないような人じゃなくて、なんでもないものにも心をゆさぶられる人でいてください。」

渡辺和子

「わたしは、あなたの神、主である。わたしは、あなたに益になることを教え、あなたの歩むべき道にあなたを導く。」

旧約聖書イザヤ書49章17節

◇覚えてほしいこと、祈ってほしいこと・・・◇

1. フジテレビとの共同事業である、サシガでの学校建設は順調です。そろそろ、ホームページ上で進捗の様子が掲載される予定です。
http://www.fujitv.co.jp/ainori/bokin/school_main.html
2. 5月15日のエチオピアの議会選挙以後、その結果をめぐって混乱が生じています。選挙最中、そして結果収集時の詐欺などが判明し、その解明を求めた野党の要求を受けて選挙委員会が、6月8日に予定していた選挙結果公表を1ヶ月延期しました。6月6日には、アジスアベバ大学の学生が平和的にデモ行進していたものの、警察隊が殴りこみ、かなりの学生が鎮圧、逮捕されており、大学周辺の道はすべて封鎖されています。次のエチオピア政府を担う重要なリーダーが平和的に選ばれますように。
3. 日本にいる家族のため(健康など)。
4. 来年3月以降の進路のため。

◇あとがき◇

前回触れた「一日二食生活」。幾人かの方からコメントをいただきました。

「朝食べなかったから昼までお腹が持たない」

「以前試したけども、医者に朝飯は食べるようにいわれた」

という意見と同時に、

「やっぱりいいですね。私も始めました！」という肯定的な意見もたくさんいただきました。

結局私は1ヶ月以上経過しましたが、とても快調です。なにより朝の寝起きがよく、また体も軽くなって動きやすいです。肉、卵、乳製品も控えていますが、エネルギーが減ったという感覚はまったくありません。そして、なにより体(お腹)が本当に食べ物を欲しているかどうか、ということに意識を向けることができるようになったような気がします。

「時間になったから」という習慣的(かなり悪く言えば、決められた時間に餌を与えられるのを待つ家畜...)な食生活よりも、お腹からのメッセージに正直に従う方が、余計な栄養分の摂りすぎで起こる生活習慣病を予防できるのではないかとも思います。もちろん、正直に従った結果、一日三食という人もいるでしょう。ただ、「これを食べたらかうなる！」というフレーズに煽られて、紹介された食品が瞬く間にスーパーの棚から消えていく異常な日本の食文化は気になります。この時代「何を食べたら…」ということよりも、「何を食べなかったら…」という逆の視点で、この飽食の時代に必要な気がします。皆さんはどう思われますか？ご意見お待ちしております。

森田哲也