慈濟

ものがたり

ツーチー　2020年11月　287

●扉の言葉　文・證厳法師　訳・済運　撮影・蕭耀華

法を心に聞き入れ、人間に福をもたらす

布施は湧き出る井戸水のようなもの。
富者が豊富な資糧を布施し、
貧者が力の限り大愛を布施すれば、
人間に無量の福をもたらし、
法を心に聞き入れれば、福と慧の双方が揃う。

慈済日本サイト

目次

【編集者の言葉】
互いに支え合い、共に生きる　慈願／訳　4

【特別報道】
住宅改修
弱者世帯の住まいに安全性の向上を　惟明／訳　8
警察や消防にプラスエネルギーを補給
社会を安定させる力　御山凛／訳　20

【聞・思・修】
コロナ禍での新生活　常樸／訳　31

【健康の玉手箱】
簡素な生活に幸福感　翁俊彬／訳　34
次の食事は「きのこ」にしましょう　江愛寶／訳　39

【親と子と教師、三者の本音】
私の部屋の物に触らないで！　明陛／訳　44

表紙

リサイクルセンターは資源を回収するだけでなく、「シニアたちが安心して行ける所」なのである。お年寄りのリサイクルボランティアは自分たちの都合の良い時間にセンターに来て、回収資源の各分別エリアで忙しく働く。毎日血圧を測ってもらい、一緒に菜食の昼ご飯を食べ、午後は自由に読書会やフィットネス等の活動に参加する。ここに来ることは、家族にとっても安心なのだ。

入れ墨は良いのかいけないのか　江愛寶／訳　48

【證嚴法師のお諭し】
最も美しい人生　慈願／訳　52

【特集　環境保全三十】（中）
慈済環境保全志業三十年間の主な出来事　葉美娥／訳　58
地域のリサイクルステーション
入門を歓迎　学びの始まり　惟明／訳　62
リサイクルセンター
資源を回収するだけでなく　更に…　江愛寶／訳　78
環境と健康を守る
サラリーマンの夜間ボランティア　心瑩／訳　82

【行脚の軌跡】
人生を価値のあるものにする　翁俊彬／訳　92

【行脚の軌跡】
人生を価値のあるものにする　済運／訳　98
十月の出来事　済運／訳　106

互いに支え合い、共に生きる

◎訳・慈願

新型コロナウイルスはいまだ国際社会で猛威を振るっており、世界の感染者と亡くなった人の数は記録を塗り替えている。八月初旬、比較的安全な台湾でも、再び感染経路不明のケースが現れ、流行の第二波ではないかと心配された。

海外渡航ができない状況下で、国民は国内観光地に詰めかけ、どこも人で溢れ返った。政府は再三、民衆に警戒を呼びかけ、こまめに手を洗い、公共の場所や人が集まる場所ではマスクを着用するよう強く促した。全国民が着実に「防疫新生活」を実施することは逃れられない責任なのである。

パンデミックが起きてから、人類が行動を反省する動きが見られるようになった。例えば「ニューヨーク・タイムズ」の副編集長デビッド・ウォレス・ウェルズ氏は著書「地球に住めなくなる日」の中で、「過度の経済発展により生態バランスが崩れ、地球温暖化が原因の災害が逆に経済に打撃を与えている。南極の万年氷が溶け始め、未知のウイルスが元々あったその防護網をすり抜けて伝染病との境界線が曖昧になる恐れがある」と書いている。ゆえにダーウインが唱えた「生存競争」と法華経の「万物共生」で言えば、時代の趨向に従っているのは後者であろう。

各国は感染防止のために国境を封鎖し、大国間の貿易摩擦は加速して世界を分裂の緊張状態に陥れている。国家と貿易市場への普遍的な注目に対して、経済学者のラグラム・ラジャン氏が著書『第三の支柱』の中で、「地域社会」という考え方を特筆している。三者がバランスを保ってこそ社会の安定がも

たらされるのである。健全に機能している地域社会の中では、人々はお互いをよく知って助け合い、綿密で安全なネットワークを形成している。

慈済基金会は今年の初め、多数の県と市の政府と「共善合作覚書」を交わした。慈善、防災教育、生態環境保全など各方面の合作を進めることで、地域に対する関心が深まることが期待される。高齢化社会の中で、介護のニーズが増えているが、人と接触する機会を減らすべき感染予防の期間には、更にその安全性を重視する必要があるからだ。

今期の特別報道で取り上げられた弱者家庭の家屋の修繕などを含む慈済の慈善奉仕では、一人暮らしの年長者のために手すりや滑り止めを付けている。年長者がそこでの慣れた生活または迷惑を掛けたくない気持ちからその好意を断っても、ボランティアは諦めずに引き続き同意を求め、同意をもらってから工事を完成させるため、両者とも安心することができる。

ボランティアのケア対象には警察も含まれる。社会の治安維持のために危険とプレッシャーに向き合っている彼らは、家族の理解を得られないこともあり、そのために自殺することもある。この半年間、在宅隔離者と検疫者の状況把握で、彼らの仕事は負担を増している。今期の特別報道では、ボランティアが定期的に警察官に血圧測定を行ううちに互いに気心が知れ、彼らの家族にまでケアの範囲を広めていることを紹介している。そこから多くの警察とその家族が生活領域を一歩踏み出してボランティア奉仕に参加したり、警察へのケアに投入するようになった。

新型コロナウイルスによる感染症は人々に不安をもたらしているが、私たちは互いに支え合って共に生きるという人の情を目にした。互いの支え合いと関心があってこそ、無形の防護ネットが生まれ、危険を無事に乗り越えられるのだ。（慈済月刊六四六期より）

●慈済がケアしているこの家庭はトイレが屋外にあるが、電線が強風で切断されたため電気がつかなくなった。台中のボランティアたちは電柱に絡んでいたドラゴンフルーツの枝を切り、新たに電線を引いて問題を解決した。

住宅改修

弱者世帯の住まいに安全性の向上を

特別報道

貧しい一人暮らしの高齢者や弱者世帯の住宅改修は、慈済が半世紀をかけて行ってきた慈善志業の重要項目の一つだ。高齢社会への道を急速に駆け上がる台湾では、家屋の老朽化も著しい。如何に生活環境を改善して高齢者の転倒を防止するかが益々重要だ。

◎文・柯佩吟　撮影・蕭耀華　訳・惟明

住み慣れた田舎の家を離れたがらないこと、または和式トイレのまだと立ち上がる時に大きな負担になること、或いは一人暮らしなので電気をつけずにいて室内が暗いこと等により、高齢者の住宅内での事故が起こりやすくなっている。

生活環境にどれほど見えない危険が隠れていても、高齢者は面倒をかけるのを恐れ、現状を変えたがらない。ボランティアたちは都会のコミュニティや山間部に深く入ってケアし、お年寄りが安全に住めるよう小規模リフォームを行っている。

2020年上半期の台湾における慈済慈善志業の主要データ

- **事故と災害への支援件数**
  合計135件、投入ボランティア数：延べ1,347人、
  延べ支援世帯：319世帯。緊急慰問金寄贈：113世帯

- 全台湾の慈済各拠点社会奉仕チームへの申請受件数：7,109件
  全ての案件は、訪問ケアボランティアが家庭訪問した後、社会福祉ボランティアと共同で支援計画を立てる。

- 長期援助：延べ55,411世帯、
  訪問ケア：延べ73,944世帯、
  緊急援助：7,252件、
  住環境改善：290件、就学支援：3,120件

住民の意見は尊重するが、安全が第一

半世紀にわたり、慈済は貧困者や病人などの弱者世帯の住宅を修繕してきた。高齢化社会における課題に対応して、慈済はもっと地域を理解して慈善奉仕したいと思っている。近年は「事故防止」の観点から「居住安全改修奉仕」プロジェクトを進めている。村長や里長（台湾の里は市区に属する行政区分）からの報告と案内で、高齢者や心身障害者の為に住居の修繕を行って、安全に生活できる環境を整えている。

新北市役所社会局と民政局の協力の下に、慈済は、高齢者が人口の三割近くを占めるほど高齢化が進んだ新北市平溪区に入った。五月中旬、ボランティアたちは薯榔町の潘隆裕（パン・ロンユー）町長と区役所社会人文課の高淑蓮（ガオ・シューレン）さんの案内で、最初の家庭訪問を行った。

詹お爺さん夫婦の六人の子供は全員家庭を持っており、お爺さんは生活に困っていない。住んでいる平屋は山林と微風に囲まれ、屋外に坐って涼みながら世間話をするのが老夫婦の日常である。家庭訪問した時、人に迷惑をかけたくないからだろうか、老夫婦は恥ずかしそうな表

➡屋内の照明を明るくし、手すりを取り付けたことで、新北市在住の李お婆さんは安心して暮らせるようになった。

➡左官工事専門のボランティア・李世傑さん（左）は手すりを取り付ける前に、浴室の配線と水道の位置を確かめてから穴を開けた。詹お爺さんは入り口から好奇の目で見ていた。

情をしたが、ボランティアの「老婆心」のこもった説明を聞いて、やっと転倒防止の為に浴室に手すりを取り付けることを了承した。

子供たちと別居している李お婆さんの家に来た時、ボランティアたちはお婆さんの生活習慣に合わせて、転倒リスクの高い場所を予測して手すりを取り付けた。また、床と敷居の高低差で転ぶことがないようステップを付けるつもりだったが、「生活習慣を変えることがリスクを呼ぶ場合もあるのです」と慈済基金会社会福祉人員の陳志明（チェン・ジーミン）さんが強調した。それで生活に影響を及ばさないことを前提に、施工する前に何度もお婆さんと話し合った。

七月中旬、ボランティアたちは、日が高くなる前に蓄榔里の六世帯に手すりを取り付けに行った。詹お爺さんの家に着くと、左官工事専門のボランティア林世傑（リン・シージエ）さんが探知機を使って浴室の壁の中にある配線と水道管を避けながら、便器と洗面台の横に手すりを取り付けた。二時間後に李お婆さんの家に着いて車を止めると、玄関口で待っているお婆さんが見えた。修繕

チームは、先ず屋外にあるトイレに手すりを取り付け、古くなった照明設備を取り替えると、お婆さんがいつも電気をつけるため高い所に上らなくてもいいようにスイッチの場所を変えた。「あなたたちは本当に気が利きますね」と、手すりに掴まる「初体験」をしたお婆さんは、笑顔で喜びを表した。

「高齢者居住安全改修奉仕」は、高齢化が進んでいる台中市北屯区東山町でも行われた。五月末、慈済ボランティアを含む百人余りが東山地域振興協会のイベントホール前の広場に集まり、七組に分かれて十九世帯を訪問して調査を行った。案件の多くは山奥や狭い路地の在住者だったので、邱財源（チウ・ツァイユエン）里長㊟と区役所の劉村栄（リウ・ツンロン）が道案内をしてくれた。

午後、曲がりくねったデコボコの山道に車を走らせた。ボランティアは車から降りると、苔で滑りやすくなった斜面を苦労して登り切って初めて徐お婆さんに会えた。こんなに多くの人が訪れて来たのは久しぶりなのか、お婆さんの口元は終始笑顔に溢れていた。彼女は子供と同居しておらず、築五、六十年の平屋に一人で暮らしていた。

㊟ 里は台湾の行政区画。

この平屋は林の中にあって北向きのため、日当たりが悪く室内は薄暗くてジメジメしていた。陽が差さない日は、室内はもっと薄暗くなり、連日雨になると、長年修理していない屋根は雨漏りが酷くなる。トイレは三十数メートル離れた斜面の上に作られており、小さな橋を渡らなければならない。途中には照明も手すりもなく、夜は暗闇の中を手探りで行くしかない。一度、お婆さんは夜トイレに行く途中蛇に噛まれたことがあった。安全を考慮して、母屋に近い風呂場にトイレを設置することを修繕ボランティアの葉文安（イエ・ウエンアン）さんが提案したが、使い慣れているからとお婆さんに退けられた。

ちょっとした修繕で転倒防止効果大

台北でも台中地区でも、慈済の住宅改修奉仕を辞退する高齢者は少なくない。「土地柄が保守的で、なるべく人に迷惑をかけたくないのです」と邱里長が正直に言った。最初に住民を慰問した時も、高齢者たちの保守的な観念と内向的性格からよく「門前払い」を食らっていたが、ボランティアたちを励まして、何回か足を運んでいるうちに、心を開いてくれる

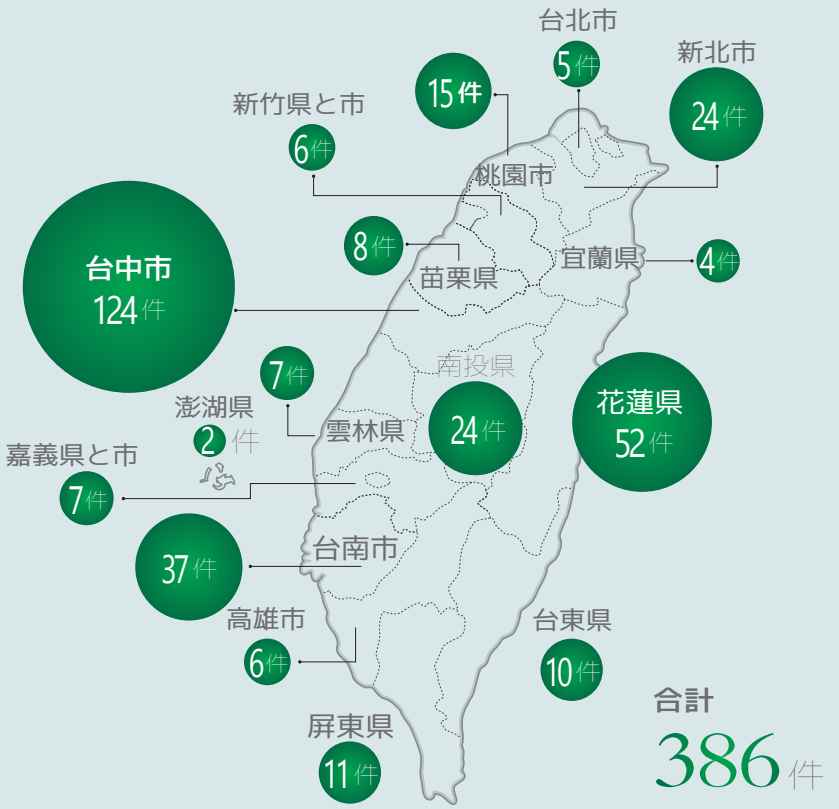
ようになった。

六月中旬、ボランティアたちが再度徐お婆さんを訪ね、娘さんにも工事の計画を説明した。ボランティアたちの情熱と粘り強さでやっとお婆さんの警戒心が解け、改修奉仕を受け入れてくれた。ボランティアは屋根を直し、お婆さんの寝室の横にトイレ付きの浴室を作る計画を立てた。

他の地域に比べて、台南地区の改修申請件数は三倍の速さで増えている。全台湾の居住安全改修プロジェクトを統括する慈済基金会慈善志業発展部のスタッフによると、町長とボランティアたちの懸命の説明を受けた後、自分の子供に迷惑をかけることや「貧困者」のレッテルを貼られることを心配して改修の受け入れを渋っていたお年寄りたちが、一人ひとりと考え方を変え、「申し込み」をするようになったそうだ。何故なら、自分の安全を守れば子供たちも安心すると分かったからだ。

慈済のほかにも、台湾には多くの社会福祉機構が同じように居住安全改修支援をしている。そのうちの一つである衡山基金会は、多くの精神障害者を援助して自立のための生活力を育む過程で、彼らが病のために自立する力がなくなり、居住環境が乱れていることに気づいた。そ

2020年上半期の台湾における住環境改善案件の統計



- 数字は慈済が長期ケアした弱者世帯の住環境改善案件２９０件と「地域社会が高齢者を支え合う-高齢者居住安全改修」特別案件を含んでいる。
- 主な高齢者居住安全改修項目：手すりの設置、バリアフリースロープ工事、照明の改善、洋式トイレ、バスタブ撤去、床の滑り止め工事。台湾全土から１３７世帯の申請に対して、ボランティアが家庭訪問したのは１２７世帯、居住安全改修工事を実施したのは９６世帯。

➡台中市北屯区東山町の9割は山岳地帯だ。徐お婆さんのトイレは30メートル離れた斜面の上に建てられている。用を足す時は鉄の橋を渡らければならず、途中には照明も手すりもない。5月下旬、ボランティアたちが訪れて修繕の下調べを行った（上の写真）。六月に再訪問し、修繕ボランティアの葉文安さん（下の写真・左から1人目）と訪問ケア幹事の蔡明模さん（右から2人目）、町長（右から3人目）はお婆さんの寝室の横にトイレを建てられないかを話し合った。（撮影・劉金龍）

の為、二〇一四年五月に「衡山慈善団」を発足し、心身障害者などの弱者世帯の住環境の安全改修に取り組んでいる。

またエデン基金会は、二〇〇九年より弱者世帯の住宅改修支援を始めた。一人暮らしの年配者や老夫婦、子供が就職したあと実家で一人暮らしをするお年寄りが急激に増えているのを感じ、住環境の改善は事故の発生を減らすだけでなく、身体機能の低下に対応できることに気付き、三年前に「安心居住修繕団」を設立して一歩踏み込んだサービスを提供するようになった。

慈済は住居改修奉仕を推し進め、地域ボランティアが各地に深く入り込むことで、一人暮らしのお年寄りや弱者世帯の生活が安全になるだけではなく、もっと多くの同じ志を持った若者や修繕が得意な職人の方にも知ってもらい、一緒に地域社会に関心を持つようになってほしいと考えている。（慈済月刊六四六期より）

特別報道

警察や消防にプラスエネルギーを補給

社会を安定させる力

治安の維持、交通整理、危難の解決など警察や消防は年中無休な上、勤務時間が長く、業務も煩雑で、リスクが高くてプレッシャーが大きいのが常である。家族の理解だけでなく、社会の支持と尊重が必要である。

文・葉子豪　撮影・顏霖沼　訳・御山凛

今年、著名なデータバンクNUMBEOが発表した世界の人口比犯罪数リストによると、台湾は百三十三の国と地域の中で二番目に低く、安全指数は八十四・七四と、日本の七十八・三三に優っている。

犯罪が減少し、より安全になっていることは、警察が治安維持で使命を果たしていることの表れであり、市民からも良い評価を得ている。犯罪学が専門の黄富源（フウォン・フーユエン）教授はこのように説明している。

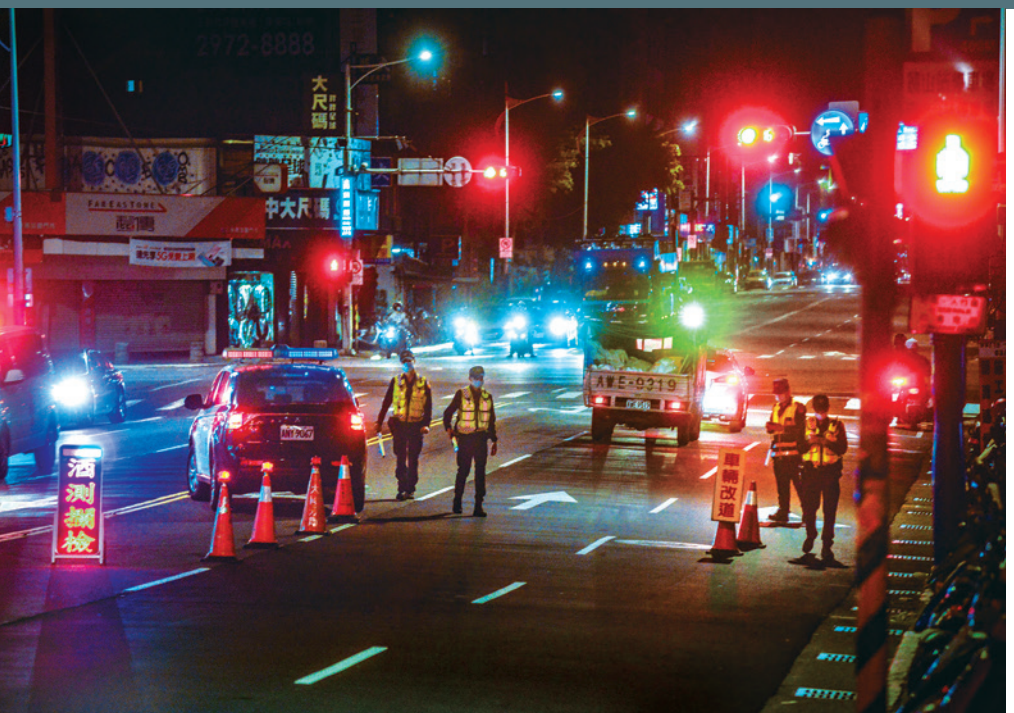
「直近十年の世論調査からも分かるように、市民の警察に対する満足度は上昇している。他の調査では、満足度が七十八％という高い数字もありました」。

一九八〇から九〇年代にかけて、台湾では重犯罪が頻発し、警察の士気が低下した「治安の暗黒期」と呼ばれる時期があった。当時、経済が順調に成長し、その波に乗って富を築いた人もいる一方で、金銭の誘惑に負けて犯罪に手を染める人も増えていた。その中で、中国と東南アジア経由で大量の銃も密輸入され、犯罪者が銃で武装し、警察官に対し躊躇なく発砲することも度々あった。

当時、警察の捜査における科学技術は今日のように進んでいなかったため、事件の解決は人々の期待に応えるほど順調ではなかった。元刑事の慈済ボランティア、陳昂修（チェン・シューシュウ）さんによると、ある強盗犯を逮捕した時、他にも余罪として四件あることが取り調べでやっと分かった、という。

警察は社会の支柱

以前、台湾の治安状況は国民の期待に応えることができず、風紀の問題も山積みで、警察内部の汚職なども発覚し、真面目



警察はよく深夜の時間帯に主要道路で飲酒運転の取り締まりを行っている。週末も休日もなく、市民の安全を守っている。

に働いている警察官もその風評被害を受けていた。「外では自分の夫が警官であるとは言えず、いつも公務員だと言っていました」。ボランティアの施緊（スー・ジン）さんのご主人は退職した警察官で、このようなことからも、当時の警察官と家族は、やりきれない気持ちと苦労が分かる。

「彼女は医者の娘でしたが、多くの人は警察の家族に対して冷ややかな目で見ていました」と警察官の家族ではない、ボランティアの翁千恵（オン・チエンフェイ）さんは当時の人々の警察に対する見方を話してくれた。「近所の人たちは私が警察の人を家に招いて食事すると聞くと、あまりいい顔をしませんでした」。

一九九四年、施さんと翁さん、警察心理カウンセラーの荘文堅（ツォン・ウェンジェン）氏らが花蓮で證厳法師に面会したことがきっかけで、「慈済警察官及び家族の懇親会（略称：慈警会）」が設立する運びとなった。

「法師はこう言われました。警察は社会の支柱であり、家がいくら綺麗でも支えている『柱』が折れたらどうなるでしょう？もしも彼らに尊重と励ましが届かなければ、社会は廃れて行くでしょう…」と翁さんは法師の言葉を思い出した。そして荘さんが、慈済人医会や教師懇親会同様、警察懇親会も設立できないかと聞くと、法師は優しく、警察官だけでなく、その家族たちの面倒も見るようにと答えた。

陳さんは、家族が慈済に参加して、楽しい気分で家に帰れば、警察官にも良い影響を与えるはずだと考えた。一九九五年二月二日に起きた板橋ガス爆発事故は慈警会の基盤を強化する契機となった。

その事故で十二人が負傷し、百世帯以上が火災で損傷した。消防隊員は三階を超えて激しく燃え盛る火の中で懸命に救出活動を行ったが、旧正月の休みで多くの店が閉まっていたため、隊員たちは空腹を満たす食糧を買うこともできなかった。幸いに慈済人たちは迅速に米類と鍋などの調理器具を調達し、救助を行った消防士や治安維持にあたった警察官たちに温かい食事を提供して、救助活動を支えることができた。

板橋ガス爆発事故から九二一大地震まで、多くの消防隊や警察官は救助活動を通じて慈済を知るようになった。その後、同じ治安機関である海巡署、移民署の職員にも慈警会の会員になる人がいて、仕事のない日に地域のリサイクル活動や病院ボランティアなどに参加する人まで現れた。

風雨の中の生け花

翁さんの父親は日本統治時代に、日本

人の警察官に助けられたことがあったことから、彼女は若い頃から警察官の為に何か出来ればと思っていた。慈警会の設立後、彼女のあまりにも積極的な行動は逆に門前払いを食らった。

「私たちが生けた花を皆さんに持ってきました！」「じゃあ、そこに置いといて」。喜んで生けた花で「警察官様」と打ち解けようと思ったのだが、返ってきた反応は冷たく、厳しいものだった。さらにその時はあいにく台風が来襲したこともあり、花を外に置いておくしかなかった。風雨の中、顔に流れたのが雨か涙か分からなかった。

「警察官の態度はそういうものです。知らない相手には警戒し、目的は何なのかを探ります。それが分からないうちは厳しい態度が続きます」。陳さんはある出来事を例に挙げた。ある人が大事なデータが入った携帯電話を拾ってくれた警察官にお礼の果物を一箱送ったところ、当直の警察官はすぐに係長に報告し、係長は賄賂か違法なものでも入ってないかと細かく検査させたという。ただの果物だと分かってから、皆で安心して食べ、その場にいた市民にも分け与えたという。

当時の慈済ボランティアはそういう状況に遭遇したのだが、彼女たちは警察官の冷たい態度にも諦めることはなかった。強風で花が乱れても整理し直し、それをまた、当直台の上に置いた。その光景に警察官は感動した。それをきっかけに、慈警会は慈済と警察の間の架け橋として今日までその役割を果たしている。

警察官の勤務時間は長く、煩雑多忙で休憩時間も少ないため、慈警会は、現役職員だけでなく、退職者もその家族にも関心を寄せる方法を考えて行った。現職者への方法は、慈済教育志業体の「慈誠パパや懿德ママ（相談にのり、世話する里親のようなシステム）」に倣って、月に一度、警察署や派出所、消防署などを訪れて交流している。

この会が少し異なるのは、ボランティアが果物や菜食を警察官たちに差し入れるだけでなく、血圧計を持参して血圧を測ることで国民を守る彼らに健康への注意を呼びかけていることである。

警察を退職した慈警会の会員は、先輩として現職の警察官を見守る。他の職業

慈済警察と家族の懇親会

１９９５年正式に設立され、慈済ボランティアは警察官と交通整理人員、消防士及びその家族の心身の健康を気遣い、血圧の定期測定とボランティア講座、菜食を広める活動などを通して、彼らの仕事と生活でのストレスを和らげている。

のボランティアよりもその苦労を理解できるからだ。また、ボランティアは警察官の家族に寄り添い、彼らが安心して任務を遂行できるよう、家庭の平和と安定を促している。

仕事とは良いことをすること

白髪交じりの施さんは感謝の気持ちで、「法師は警察官のことを菩薩と表現しました。その時まで、自分が警察官の家族でありながら主人が良いことをしているとは知りませんでした」と言った。

昼夜問わず市民の安全を守り続ける警察のお陰で、今日の台湾は世界が認める安全な国家となった。しかし、時代の変化によって治安問題も形態が変わり、現在の警察は、詐欺、麻薬犯罪や飲酒運転の取り締まり等の公共に危険を及ぼす行為に対して、より多くの時間と労力を費やさなければならない。政府は以前の「毎週一回のシフトと二日間の外泊」に加え、「二回の勤務時間が十二時間」という制度を、現在の「常時十時間勤務制」に変更したにも関わらず、警察という仕事は依然として負担が大きいままだ。

嘉義の慈済ボランティアである施哲富（スー・ツァーフー）さんの息子は警察専門学校を卒業した後、消防士として台北市に配属された。親元を離れることは

設立当初

（撮影：李淑慧）

1996年、ボランティアは、板橋区の消防士とその家族が参加してアートでストレスを解消する、生け花講座に付き添った。翌年、歳末祝福会の菜食の宴席で慈済ボランティアは彼らと一緒に楽しい時間を過ごした。

親としては心配だが、北部の慈済ボランティアが面倒を見てくれるので安心している。「彼らは親のように寄り添い、子供もまたボランティアの警察官や消防士に対する温かさを感じています」。

最も人望のなかった時期に、慈警会の寄り添いで社会の警察に対する感謝の気持ちが彼らに伝わり、多くの現職または退職した警察官及び家族は、慈悲利他の善知識に触れ、より価値ある人生を歩んでいる。（慈済月刊六四六期より）

⬇警察官たちは常時、徹夜で街をパトロールしたり、事件の解決に当たっているため、ボランティアが警察を訪れる時、一番重要な呼びかけは健康に注意してもらうことである。

聞・思・修

仏法をよく学び、心に染みわたらせ、しっかりと実行する！

コロナ禍での新生活

マスクの着用、こまめな手洗い、ソーシャルディスタンシング。感染予防の習慣を維持するだけでなく、生活の上で智慧を繰り広げなければならない。

◎文・楊大蓉（慈済アメリカ・ラスベガス支部責任者）
訳・常樸

アメリカのネバダ州知事は、今年の三月、カジノの営業休止令を出した。ラスベガスは観光産業がコロナ禍の直撃を受けた都市の一つである。「罪悪の都（The Sin City）」はラスベガスの別名であるが、まさかこの都市には善良なる一面は無いのだろうか？

実はあるのだ。或るカジノタイクーンは各大病院に寄付する医療器具を自家用ジェットで送り届け、東海岸や他の感染が深刻な地域にも物資を届けている。ある夜、ラスベガス大通りはブルーライトだけを灯して、第一線の医療スタッフたちに敬意を払った。未だかつてこの大通

りの夜景が人々の心をそれほど強く打ったことはない。私はそのニュースを見て涙がこぼれた。

複数の華人団体が相次いで七、八万枚のマスクを病院に寄贈した。ラスベガス支部の五人の栄誉理事が心を一つにして、一万枚のマスクを慈済に寄贈したが、地元の慈済支部は、そのうち五千枚のマスクをフェニックスシティに届けた。というのも、アリゾナ州の感染状況がより深刻だったからだ。善心による善行は私達にラスベガスの別の一面を見せてくれた。

證厳法師は、今年の二月初めから呼びかけ続けている。感染拡大が深刻になるにつれ必要なのは菜食、そして法を聴き、祈ることであり、マスクの着用とこまめな手洗い、ソーシャルディスタンシングという感染予防に良い習慣を身につけるよう促した。

「マスクの着用は、口による業を修めることではないでしょうか？良い言葉や感謝、賛美の言葉を話すことであり、もし、この時期にそれができなければ、マスクの中で自分の汚濁の気に耐えるしかありません。嗅覚と味覚を失うことは、よくある感染者の症状の一つですが、六識中の鼻識と舌識にもあたるその現象は衆生に対してどんな警告を発しているのでしょうか？」

「手を洗っている二十秒間、水資源を大切にする以外に、丁寧に手を洗って、その中から禅定を見つけるべきです。人との距離を取ることは、心の中に『己に打ち克って礼を復す』の画面を思い出させました。古人は挨拶を交わし、礼を尽くしながら距離を保っていたため、友情が長く保たれ、そこに距離の美があったのです。これは智慧の表現なのです」。

法師はかつてこう言ったことがある。今の生活は以前とは違ったものに違いなく、私たちは何かを失っても、得る物の方が多く、得失の体験をする間に仏法と生活の中から智慧を学ぶ必要がある、と。

慈済の道場は暫時閉められていたが、法縁者たちに久しぶりの再会が叶うと、師兄や師姐たちは法悦に溢れていた。朝早くから玄関先で私たちの来訪を待ちわびる人、お汁粉や栄養のあるスープを私たちの為に用意した人、またお金を布施する人もいた。しかし、コロナ禍を考慮して訪問客は長居せず、私たちは玄関口でお互いに心をこめて祝福しあった。

感染症が次第に収まり、人々が再び集う時、誰もが新しい生活の始まりに共感しているはずだ。私たちは再度手を取り合って地域社会に奉仕し、自分を度すると共に他人をも度して、一緒に菩薩道を歩むのだと信じている。

（慈済月刊六四四期より）

簡素な生活に幸福感

◎文・伍卉苓（シンガポールの栄養士）　訳・翁俊彬

シンガポール政府が部分的都市封鎖を実施した期間、生活は不便だが、相互に理解し合い助け合うことが、何よりも貴重だと思えるようになった。簡単な調理でお腹がいっぱいになれば満足であり、心が静かであれば、今までとは別の幸福が感じられる。

シンガポールでは、一月二十二日に最初の新型コロナウイルス感染者が確認された。翌週から、私は日常生活でやることを一つ増やした。毎週二、三回、異なった人に電話をして近況を聞き、慰問するのである。そしてシンガポールの最新の状況を簡単なメッセージで、ここに住んでいない親戚や友人に報告しながら、彼らの近況も尋ねている。

ウイルスの拡散を断ち切るために、シンガポール政府は四月七日からサーキットブレーカー（部分的都市封鎖）と称する措置を取り、私がかける電話の回数も増えた。幅広い年代の人が、感染症が自分の生活にもたらした様々な苦悩と心配について語る話に耳を傾け、お互いに祝福し合ってから電話を切るのである。新型コロナウイルスは、慢性疾患を持つ高齢者が感染すると重篤化しやすいため、この時期には自宅待機をお願いしている。代わりに体力のある若い私たちが、食糧や日用品の買い出しに行くのだ。

その日は、私の家から五キロ離れた所に住んでいる六十代の年配者に電話をかけた。私は心配して彼女に、誰が食材や生活用品は買ってくれているのかと聞いた。

彼女は、「娘には足労をかけますが、

頼んで週に一回、食材を買ってきてもらっています。私は今外出できず、毎日家の中で座っているだけなので、それほどお腹は空きません。昨日はインゲンの生姜炒めと干し大根の卵炒めを作って御粥と一緒に食べました。今日は蒸したジャガイモと栗と豆腐干をおかずに御飯を食べました。腹七分で十分なので、娘に頻繁に遠い所から来てもらわずに済みます。娘は今、家で働きながら、御飯を作って家事もしていますし、二人の子供の宿題も見なくてはなりませんから、迷惑をかけたくないのです」と話してくれた。彼女の短い言葉から、互いに思いやり、助け合うことの素晴らしさを感じることができた。

彼女はまた、栗やジャガイモ、ニンジン、キャベツ、カボチャなど保存が効く食材を購入し、簡単に調理してお腹を満たせばそれでいい、と勧めてくれた。その夫婦はこの時期、感染症に対して慎重になるだけでなく、生活や食習慣を変えることに対しても大らかな気持ちで接し、毎日一歩一歩地に足を着けて生活しているのである。私も彼女の話からポジティブなエネルギーと喜びをいっぱいもらった。

私の子供の頃の食生活を思い返すと、お年寄りが今、食べているものとよく似ている。夫もよく言うのだが、当時は高塩分、高脂肪の涎が垂れそうな肉類や魚介類がテーブルに出る回数は、一年に数えるほどだった。私の実家も同じで、食費が足りないと母親は豆腐を蒸してオニオン油をかけ、それに青葱を少し振りかけたものが私たちのタンパク源だった。

今回の感染症の有無にかかわらず、夫と私は元々、おいしい食べ物に尽きない欲望を持っていない。豆腐干をスライスにしたものをフライパンでゆっくりと黄金色になるまで炒めた後、塩をかけて出来上がり。また、アスパラガスと新鮮なシイタケの炒め物に熱々の御飯が私たちの昼食である。お腹を満たした後、私たちはそれぞれの幸福感に浸り、日々の暮らしにいそしむ。

地に足を着けて生活し、他人のことを気遣う

私の家族三人は、今とても「簡素」な生活を送っているが、まるで八十年代に戻ったかのような気がしている。

その頃、私を連れて外出する時、母はいつも必要な家庭用品や食材を買うとすぐに私を自転車に乗せて家に帰っていた。母親の外出の目的は非常に明確で、あちこち寄り道することはなかった。私の生活圏は、学校と家の二カ所だけだった。

自分が母親になってからは、娘を連れて買い物に行くと、買い物が終わったあ

とで彼女にせがまれて、ショッピングモールの鉢植え売り場や文房具店、レゴ店、おもちゃ屋、楽器店などを見てから帰っていた。しかし、コロナ禍によって、その習慣を変えざるを得なくなった。目的地に着くと、一週間分の必要な食材を買うと、直接家に帰るようになった。驚いたことに、娘は文句を言わないばかりか、経験によって何かを悟ったように、私たちに「ショッピングに行かなくても、ちゃんと生活はできるのね」と言ったのだ。

四月から五月にかけて、シンガポール全体がだんだん落ち着いてきた。私は時折り、支援していた数軒のベジタリアンレストランの従業員のことを思い出していた。彼らは普段から黙々とレストランで顧客にサービスを提供していたが、休業している間、元々商売がよくなかったレストランはどうしているのだろうか、と？私たちの心の糧を提供してくれていた独立書店の経営は、あと数カ月耐えられるだろうか？皆、仕事を続けられるだろうか？

そう考えながら、私は携帯電話を手に取り、ボタンを押してテークアウトの配送を頼み、ネットで本を一箱購入した。自分のできる範囲で皆をサポートしながら、これからも静かな生活を続けたいと思っている。（慈済月刊六四四期より）

健康の玉手箱

次の食事は「きのこ」にしましょう

◎文・伍卉苓　訳・江愛寶

きのこ類には抗酸化作用があり、蛋白質と繊維質などの栄養に富んでいる。ベジタリアンが注意すべきことは、揚げ物を控えること。それは低カロリーのきのこ類を高カロリーに変えてしまう。非菜食者も肉類の代わりにきのこを上手に使って、野菜類の摂取量を増やすことができる。

娘のクラスに一人の外国人クラスメートがいる。両親ともに仕事があるため、お祖母さんが面倒を見ている。先日偶然にもそのお祖母さんに会い、挨拶を交わした。彼女は「この国の子供た

ちはどうして朝食はパンだけなのですか」と私に聞いた。お祖母さんの表情から見て、彼女が気にしているのはその答えだけではないと直感した。それで私は「あなたの家の子は朝食に何を食べているのですか」と聞いた。

多分、お祖母さんに関係ある事を聞いたのだろう。両眼を光らせ、眉を上げて「私は五時に起きて孫に朝食を作ってあげているの……」と言った。その様子を思い浮かべると、お婆さんが食材をまな板に置いて野菜を刻んでいる時、私はまだ暖かい寝床の中で夢を見ている。そしてお婆さんがギョウザを作り終えた時に、私の目覚まし時計が鳴っている。実に面白い。

私は三十分のうちに朝食を作ってキッチンを片付け、支度して、七時に子供と一緒に出掛け、学校まで歩いていく。時間が限られているので、私の朝食レシピはとても簡単である。

私はよくパオピン巻きを作る。既成の全麦のパオピンを使い、具にレタス、きのこと豆腐干（とうふかん）を使えばすぐ食べられる。急ぐ時は、パオピンにケチャップを塗って、フレッシュマッシュルーム、ミニトマト、パイナップル、少量のチーズを載せて、オーブンで焼く。我が家には炊飯器とオーブンしかなく、この二つの小型電気器具が料理する時のベストヘルパーである。

娘が焼き飯を食べたい時、私は前の晩に冷飯を準備し、人参、しいたけ、フレッシュマッシュルーム、コーン、豆腐干（とうふかん）などを切っておき、翌朝、直接炒めて弁当箱に詰める。でなければ、パスタを用意してトマトとフレッシュマッシュルームを入れれば、簡単で栄養満点である。

お婆さんは、私の毎朝の食事レシピに殆どマッシュルームが出てくると聞いて眉をひそめた。「きのこを食べすぎると、体によくないと、テレビの番組で言っていましたよ」。しかしどうしてよくないのかは、お婆さんも覚えていなかった。

きのこのメリットは多い

今年の三月、シンガポール国立大学の研究者が一つの研究結果を発表した。きのこ類（即ち、えのき茸、どんこ、マッシュルーム、しいたけ、缶詰のマッシュルーム）の摂取量と軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment）に関係がある。

研究者は二〇一一年から二〇一七年まで六百人の六十歳以上のシンガポール在住の中国系高齢者の健康状況を追跡したところ、毎週三百グラム以上のきのこを摂取していた高齢者と、百五十グラム以下を摂取していた高齢者を比較した結果、前者は軽度認知障害に罹る確率が

五十パーセント低かった。

研究結果が示すように、マッシュルームに高濃度のエルゴチオネイン（強い抗酸化作用を持つアミノ酸の一種）が含れていることが原因かもしれない。エルゴチオネインには抗酸化作用がある他、消炎効果もあり、脳細胞を保護する作用がある。人間の体は自分でエルゴチオネインを製造することができないため、大自然から摂取するしか方法がなく、きのこ類はその来源の一つである。

ベジタリアンはきのこ食を多く選択することができるが、きのこ類を魔法の食材だと思う必要はない。きのこの蛋白質含有量は一般の野菜に比べて高い方だが、菜食レストランでのきのこ料理は、オイスターマッシュルームやフレッシュしいたけにメリケン粉をまぶして油で揚げてからソースを添えて食べるのがよく見られる。巷の軽食店でも揚げきのこが多く、結果として低カロリーだったきのこがハイカロリーになってしまっている。

野菜摂取量が不足している非菜食者は、肉類の代わりにマッシュルームを使うことができる。例えば、ハンバーグの肉の代わりにポートベロマッシュルームを使ったり、豆腐の上に載せるミンチの代わりに細かく切った様々なきのこを代用して蒸す。また、サンドイッチのハムの代わりにボタンマッシュルームを使用したり、バーベキューの時に一部の加工肉類の代わりにマリネしたエリンギを使えば、更に健康的である。

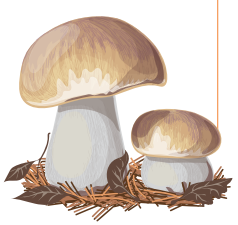
一般的に肉類の脂肪含有量は低いとは言えず、コレステロールの来源の一つである。しかし、きのこ食材にはこのような問題がないばかりか、逆に豊富な食物繊維が含まれている。この他、マッシュルームに含まれているベータグルカンは体の免疫力を高めることができる。

私たちはスーパーマリオのようにキノコを食べ、ポパイのようにほうれん草を食べよう。キノコ類の栄養価は高いが、多様化した飲食こそが基本である。

（シンガポールの栄養士に基づいたもの）

（慈済月刊六三三期より）

マッシュルームには抗酸化作用と消炎効果があり、脳細胞を保護する作用がある。キノコ類をハンバーグの肉、豆腐の上ミンチ、サンドイッチのハムなどの代わりに使えば、健康にとても有益である。



私の部屋の物に触らないで！

◎文・李秋月（高雄区慈済教師懇親会）挿絵・鐘庭嘉　訳・明陛

問　子供の部屋が腹が立つ程散らかっているのを見て、整理するように言っても、なぜ聞いてくれないのでしょうか？

答・家は花園のようなものです。子供は種子で、両親は庭師なのです。庭師が種を蒔いてから、自分の好みに沿って成長し、できれば真っ直ぐ伸びて、葉が茂り咲き、見事な果実を熟すことを望みます。しかし、時に子供は自分のやり方をしたがります。部屋の片付けがその例で、多くの親子が抱えている頭の痛い問題です。

部屋が散らかっている場合、親は先ず怒らないで、自分で反省してみましょう。子どもが小さい時、一緒に家事をさせましたか？身を以て教え、すぐに物を整理して見せたでしょうか？朝起きた時、布団を畳みましたか？物は決まった場所に置いていますか？もし親が身を以て教え、口で言って教えているのに散らかしている場合は、どうすればいいのでしょう？

子供と話し合い、部屋を片付けたくない原因を聞いてもいいでしょう。時にはその答えが両親には受け入れ難い場合もあるでしょうが、「散らかっているように見えても私なりのやり方があるのだから、勝手に触らないで！」という反応を示したとしたら、両親は整理を手伝った方がいいのか？それとも構わず放っておくべきでしょうか？私は、まず子供を尊重して、整理に手を出さず、道理を押し付けないことを勧めます！但し次の原則を子供に厳守させてください。

1・部屋に飲み残しのドリンクや空き缶を放っておいてはいけない。食べ残しのお菓子や弁当箱もいけない。これらはゴキブリやアリを寄せ付け、虫を繁殖させるから、これだけは守らせる。

2・月に一回はシーツを取り換えること。以下のデータを子供に見せる。一週間洗濯しなければ、枕カバーや布団カバー、シーツには六平方センチ当たり三百万から五百万ＣＦＵの菌が繁殖する。一カ月洗わなかった場合、千二百万ＣＦＵ近くに増える。一枚のシーツは約四平方メートルに少なくとも八億の細菌と一緒に寝

ることになることを知らないわけにはいかない。また、布団カバーと枕などを合わせると、毎晩総計二十億個ほどの細菌と寝ていることになる。

子供が信じられないというなら、インターネットで調べさせ、しっかりしたデータがあれば、子供も納得するはずです。

イギリスの詩人サミュエル・ジョンソンは「習慣の束縛が小さい時は何も感じられないが、それが感じられる時には、既に堅固なものになり、抜け出すことができなくなっている」と言ったことがあります。習慣は身に付くと、変えるのが非常に困難だということが分かります。子供に部屋の片付けを習慣付けるために、私から両親に幾つかの提案があります。

一、親子が決まった時間に一緒に部屋を片づけることで、興味を引いて自主的に整理させるようにするのです。例えば、一回整理したらゲームで遊ぶ時間を何分増やすというように決めれば、だんだん習慣化して自然に部屋を整理するようになります。

二、余分に幾つか整理箱を用意し、子供にその都度、元に戻すことを習慣付けます。整理箱にマークを貼るといいですね。おもちゃ箱、雑物箱…というように、子供にはっきりとどこに入れるか分かってもらうのです。

三、何回失敗してもトライさせましょう。

子供の部屋が散らかっても、「できないだろうと分かっていた！」などと言って怒ってはいけません。悪い習慣が身についたのは一両日のことではないので、直ちに変えられるのもではないことを理解しましょう。両親の揺るぎない意志がなければ、子供の悪い習慣を直すことなどできません。

證厳法師は「運命に恵まれるよりも良い習慣を身に付けた方がよい」と言っています。親として養育の責任を果たしても、自分の思う通りに子供を成長させることはできません。しかし、人生を変えるには良い習慣から始めなければなりません。家族にそのような子供が現れたら、その子は私たちを修行させに来たのだと思い、励まして長所を褒め、時間と余裕を与えて、ゆっくり変えさせていくのです。そうすれば、よい習慣は知らぬ間に生活の中に溶け込み、子供は更によい習慣で以て好い人生を築いていくでしょう。（慈済月刊六三九期より）

◎文・李秋月（高雄区慈済教師懇親会）挿絵・鐘庭嘉　訳・江愛寶

入れ墨は良いのかいけないのか

問

子供が流行だから入れ墨をしたいと言い出しましたが、受け入れられません。私の頭が古いからなのでしょうか？親から授かった体なのですから、傷つけてはいけないと思うのです。

答：時代は止まらず、変わっていきますが、いつも進歩的な人と保守的な人が存在します。入れ墨に対して進歩的だと捉え、一種の芸術だと思う人もいれば、「やくざや極道者だけがすることだ」と思う人もいます。

私が思うに、親は、子供の考えは自分と違うことを受け入れるべきです。子供が法律に違反しない限り、自分で決めたことに責任を取れば、それでいいと思います。子供が親の考え方に何でも従う必要はありません。そうすることで、子供が大きな壁にぶつかった時、あなたの話に耳を傾けるようになるのです。

もし、あなたが子供に入れ墨をさせたくないという考えの人なら、子供が小さい頃から新聞やニュースを利用して話題にすべきです。例えば、有名人のカップルがお互いの名前を入れ墨にして、その後、相手が変わった時に気まずくて仕方がなかったというニュースや芸能事務所の多くはモデルを選抜する時には入れ墨のある人を好まないことを話題にして、モデルになりたいと思った時に自分に入れ墨があったらどうしよう、などと子供と話あってはいかがでしょうか？

子供を導くだけでなく、自分の考えも話しましょう。入れ墨に関する他の話もしましょう。

一、親として誠実な関心を寄せることは押し止めることより大切：

子供から入れ墨したいと聞いて必死に説教するのは止めてください。思春期の子供は反対されると反抗する傾向があり、押し止めなくても、必ずそうするとは限りません。押し止めれば押し止めるほどそうしたくなるものです。この場合、先ず子供と入れ墨についてよく話し合い、値段や衛生問題を取り上げ、親の真心からの関心を伝えれば、子供は比較的相談に来るようになるでしょう。

二、入れ墨シールで試してみる：

最近の入れ墨シールはデザインも多くて落ちにくくなっています。もし、子供

がどうしてもというならば、先にシールを代わりに貼ってはどうかと話し合ってみましょう。しばらく貼ってみて、欲しかったものかどうかを見極めるのです。その過程で親は妥協することもいいですが、原則がないのはいけません。親子で約束したことは必ず守ることです。

三、叱ったり、叩いたりするのは禁物：

もし、子供がこっそり入れ墨をしに行って、親がそれを見つけた時は決して叱ったり、叩いたりしてはいけません。私たち親は子供がどんな問題に出遭っても分かち合ってほしいと思うもので、隠したり、抑制したり、こそこそして欲しくはないからです。

四、一緒に安心できる入れ墨の店を探す：

もし、子供が繰り返し考えてから、やはり入れ墨をしたい場合は親が先に譲歩し、子供と話し合って先ず小さめの図柄を選んだり、目立たない所にするよう勧めましょう。子供に付き添って衛生的な店を探し、入れ墨をすることのデメリットも話し合ってください。例えば、値段や施術する時の痛み、入れ墨を除去する方法などです。入れ墨は顔料を真皮層に入れることで色が褪せないのですから、万一、除去したい場合、何度もレーザー治療が必要になり、費用は入れる時の数倍かかります。子供に何かする時には代償を払う必要があることを教えましょう。「好きなことなら何でも許される」のではありません。

子供が成長したら親子で争わない

親と青少年の衝突は世界で一番長引く戦争です。思春期の子供を持つ親御さんは皆、この言葉にうなずいてくれることでしょう。なんとかして子供との間にそんな長い争いなど起こらないようにしたいものです。それには原則、限界、罰則をはっきり決めておくことです。何かが起こった時に、口をきかなくなるか、自分の主張を押し通そうとするのはよくありません。これは親として学ぶべき宿題です。

そして、子供が成長し、自らの考えを持ち、羽ばたこうとするのを受け入れましょう。子供が見た目に変わったことで世間から異様な目で見られるなどと心配しないでください。私たちのすべきことは子供の決定を信じ、付き添い、味方になることなのです。（慈済月刊六四三期より）

【證厳法師のお諭し】

最も美しい人生

◎訳・慈願　絵・陳九熹

リサイクルボランティアはできる範囲内で一分一秒をも無駄にせず、全身の良能を発揮して、生命価値を高めています。物資を作り直して再生させるだけでなく、古い物を新しい物にします。人生を美しく使いこなすことは、最も美しい人生なのです。

慈済が環境保全を推進してから今年で三十年になります。最近、皆さんの大いなる活躍は目覚ましく、環境保全に励む喜びの心を社会と結びつけ、「輝く成果」を作って、より多くの人に見てもらい、環境保全教育を徹底させていきましょう。

リサイクルボランティアは、心の底から大地の清浄のために、見返りを求めず、奉仕しています。時には空も明けきらないうちに資源の回収に出かけ、日が沈んでも仕事を終えようとしません。また、中には高齢になっても、心の力と体力、智慧の力でもって社会

を幸福にしようとしています。彼らの、一生を家の為、社会の為、慈済の為、環境保全の為に苦労を厭わない歳月の痕跡は、その両手から見てとれます。その人生を如何に着実に過ごしてきたかを証明しています。

一般の人は勤務時間をもって工賃を計算します。もしもこれらリサイクルボランティアの工賃を計算するなら、どうやっても計算し切れません。この人たちは一分一秒の時間も大切にし、どんな細かいことも行なうため、その両手で地球を守る精神は価値のつけようがない宝物なのです。

人の欲望は際限がなく、必要とする物資に限りがありません。消費が多ければ、ゴミも多くなります。リサイクルボランティアは勿体ない精神から、人が捨てた物を拾っています。たとえ、回収業者が価値がないために引き取りを拒む回収物でも、ボランティアはそれを拾って整理し、なるべく回収物をゴミとして焼却炉に送ったり、地下に埋めさせることがないよう努力しているのです。

捨てられるビニール袋は大半が汚れていますが、ボランティアは臭い汚れも厭わず、洗って乾かしてから回収業者に渡しています。こんな多くの袋をどこに干せばいいのでしょう？様々な職業を持つ慈済人たちは、それぞれ専門の智慧を絞って様々な設備を開発し、人々の負担を軽減しています。新北市新莊区中港のリサイクルステーションでは、毎月一万キロものビニール袋を回収しています。空間が不足だったため、鉄工場に勤務していたボランティアの蔡直（ツァイ・ジー）さんは、最初に手動の昇降できる物干を設計して何重にも袋を干すことができるようにしましたが、四、五人掛かりでそれを昇降させなければなりませんでした。その後、蔡さんは電動式に改良し、ボタン一つで自由自在に上げ下げできるようになり、ボランティアたちはとても楽になりました。その後、電動ドラム式の物を作り、風で乾かす一方、風に吹き飛ばされる心配もなくなりました。

蔡さんはいつもリサイクルステーションの中を見回り、空間を如何に改善して運用するか、そして、一般の工

場よりも工場化できないかと細心に思考し続けています。それはお金の問題ではなく、資源を回収して廃棄物を再生し、大地を汚染しないようにするためです。どのリサイクルステーションでもボランティアは時間と労力、技術を惜しまず、回収物を改造し、廃棄物を美しく蘇らせ、適した空間で再利用できるようにしています。

彼らの能力は本物であり、真、誠、善で物の命を惜しみ、物を再生し、古い物を新しくしています。彼らは人生を美しく過しており、それは「最も美しい人生」なのです。誠実な心で以て世の役に立つことをしており、体の良能を発揮して、生命を価値あるものにするのが真の菩薩なのです。

人々が心を一つに助け合い、清らかな本性に戻ってお互いの間に利害得失なく、一つの方向に向かい、無私の大愛を結集して一緒に力を出せば、その力は相乗効果を生み出します。それこそが最も現実的で真心から協力し合って出た善なのです。

皆が知識を智慧に変え、「楽する知識」を転じて「大地を守る智慧」に

することを期待しています。今の地球は四大不調による災難が頻繁に起きており、一人ひとりが一緒に護らなければなりません。誠意で以て懺悔し、欲望を抑えて物を節約し、自然資源を枯渇させないことです。敬虔に誠意を以て斎戒し、口の欲望のために動物を虐殺することで業力を造らないようにしなければいけません。皆が「感謝、尊重、愛」の心を持って、菜食と環境保全をすれば、社会はもっと健康になるでしょう。

天の下、地の上にいる私たちはこの地球上で共同生活をしています。多くの場所は危機に陥っています。アメリカの森林火事、世界に蔓延した新型コロナウイルス感染症、そして、慈済とまだ縁がなく、慈済人のいない、行き着くことのできない所がたくさんあり、心の力を人力の代わりにして、受難している国や被災者のために敬虔な祈りを捧げなければなりません。また、縁を大切にして福をもたらし、発心立願して人類に影響を及ぼす人になるのです。皆さん心して精進しましょう。

（慈済月刊六四七期より）

慈済環境保全志業　三十年間の主な出来事

◎訳・葉美娥

世界の環境問題に関する出来事

・台湾中部大地震が発生。 1999

・台湾は「資源回収再利用法」を制定。 2002

・SARS（重症急性呼吸器症候群）の感染が爆発的に蔓延。 2003
・台湾でビニール袋と使い捨て容器の制限を開始。

・台湾でゴミの分別と「ゴミの収集車への直接投入」を実施。 2005
・台湾で温室効果ガス排出削減法を検討。

1999

■台湾中部大地震の災害支援活動で、エコ弁当箱の使用を推進

■グリーン建築の実現

慈済の建築及び支援建設では、土壌の保水と洪水防止のため、屋外の舗装材として全面的にインターロッキングブロックを採用した。

2001

■緊急災害支援活動で全面的にエコ食器を使用した

2003

■慈済国際人道支援会を設立

慈善活動と環境保全の両方に役立つ設備の研究開発を進める。

■善念は心の共鳴をもたらす

慈済は「心して菜食の手本となる」と題して、菜食して生命を守る活動を始めた。

2005

■国連の「世界環境デー」の要請に呼応

■「環境保全五原則」を提唱

若者に訴える、日常生活に定着させる、知識として広める、家庭から始める、心に訴える。

1990

■拍手する手で環境保全をしよう

證厳法師は呉尊賢公益講座で人々に拍手する手でリサイクル活動をすることを呼びかけ、慈済環境保全志業の幕が開けた。

1991

■人間浄土を目指して

金車文教基金会と共に、社会の風潮改善に踏み出した。

1992

■アメリカ支部の環境保全志業が始動

慈済の環境保全志業が初めて海外でも推進され、アメリカのニューヨークが先がけとなった。

1994

■エコ食器類のすすめ

環境に優しいマイ食器、マイ箸、マイコップを持参するよう呼びかけた。

1996

■災害支援から土壌と保水について反省する

台風9号（ハーブ）の後、とりわけ土地の乱開発による地盤の脆さが目立ち、土壌と保水に関する観念を広めた。

1997

■第一回台湾全土のリサイクルボランティアによる花蓮への里帰り活動

世界の環境問題に関する出来事

1992 ・国連はブラジルで地球サミットを開催。
・国連は気候変動枠組条約を採択。

1995 ・ドイツで第一回国連気候変動枠組条約締約国会議（COP1）を開催。

1996 ・台風９号（ハーブ）により災害発生。

1997 ・多くの国が COP3 で京都議定書に署名。
・台湾は「資源回収四合一プロジェクト」を推進。

慈済環境保全志業　三十年間の主な出来事

世界の環境問題に関する出来事

2006 ・ドキュメンタリー映画「不都合な真実」の上映。

2007 ・台湾の行政院は「省エネ対策及び温室効果ガス削減オフィス」を設立。

2008 ・リーマン・ショックによる世界的な金融危機が発生。

2009 ・国連は COP15 で一旦コペンハーゲン合意を採択したが、最終的に「留意」という形で法的拘束力を持たないものになった。

2010 ・国連 COP16 のカンクン合意で、温室効果ガス排出削減の誓約を盛り込んだ。

2011 ・アフリカで悲劇的な飢饉が発生。

2013 ・ドキュメンタリー映画「天空からの招待状」の上映。

2016 ・多くの国の署名によりパリ協定（COP21）が成立。

2018 ・台湾では法令が改制され、古紙や廃プラの輸入規制を強化。

2019 ・EU は 2021 年までに使い捨てプラスチック製品の流通を禁止する法案を採択。

2006

- 慈済国際人道支援会がエコ毛布を開発

回収したペットボトルを溶解、紡績して毛布を作成することで、リサイクルによる物の再利用を実現し、人道支援に役立てることができる。

2007

- 地球と共生共存し、天地を敬い、福縁を結ぶ
- 「欲望を抑えて礼儀のある生活を取り戻し、皆で温室効果ガスの削減に努めよう」

欲を抑えて資源を大切にし、環境汚染を減らすことを呼びかけた。

2008

- 清楚な生活は福に至る、水をお金のように大切にする
- 大愛感恩科技公司の設立

回収したペットボトルを紡績して衣服等を作ることで、ゴミゼロと循環経済を実践。

DA.AI

2009

- 清浄は源から　環境保全の緻密化

2011

- 腹八分目、二分は人助けに
- 環境保全で地球を福で満たす。人心が浄化されれば、気候は順調になる

2013

- 初めて国連気候変動会議に参加

2015

- 共通の理解と認識で以て共に行動する

慈済はパリで開かれていた国連気候変動枠組条約締約国会議（COP）に合わせて環境保全の理念を宣言した。締約国は共通の理解を持っているが、共通の認識で共に行動するまでは至っていないため、環境保全の理念を呼びかけた。

2016

- 「111世界ヴィーガンデー」の制定

2019

- 慈済は国連環境計画のオブザーバーになる

その時から慈済は気候や環境サミットで提唱を行い、実際の行動について報告するようになった。

2020

- 現在は即ち未来でもある

地域のリサイクルステーション

入門を歓迎　学びの始まり

文・葉子豪　訳・惟明　撮影・顔霖沼

南投県草屯鎮
南埔環保站

初期の街頭での古紙回収に始まって、様々な職業の人たちが環境保全に参加し、ボランティアになり、地域に合った多種多様な趣のある資源回収拠点が造られました。ボランティアは地域のリサイクルステーションと共に心安らかに歳を取り、さらに時代の発展に即してステーションに新しい生命を吹き込んでいます。国際災害支援や長期介護などにもその機能は活かされているのです。

一九九〇年までに慈済ボランティアが立ち上げた資源回収拠点は、十九の国と地域に一万カ所以上を数え、十一万人のボランティアが地球を守る為に、これらの拠点や街頭で日々忙しく働いています。

三十年間の発展を経て、慈済の環境保全志業は台湾の地域社会に深く浸透しました。二百七十カ所余りの回収拠点は、ボランティアが回収品を分別するのに十分な空間を有するだけでなく、修行や環境保全教育などに適した機能も備えています。また緊急災害時には、後方基地として活動を支援します。

大都会や山間部、離島の回収所は、限られた空間と時間の中で最大限の力を発揮すると共に、時にはフラッシュ形式で、決まった日時に回収物が集積所に持ち寄られると、簡単に整理してから規模の大きいリサイクルステーションに運びます。また、団地の一角に、古紙、ビニール袋、ペットボトルなどの回収品や台車、箒などの道具を収納しているところもあります。決められた時間に、ボランティアたちは道具を持ち出し、協力してくれる会社や店舗に行って資源ごみを回収しているのです。

回収拠点の大小を問わず、ボランティアは證厳法師の「清浄は源から」という訓示を守り、生ゴミやリサイクルできないゴミは回収せず、資源ゴミと回収拠点を整理整頓することで、地域の「良い隣人」となり、縁のある人を迎え入れようと努力しています。

ハイテクパーク　機動回収チーム

都会は人口が密集していて廃棄物が多く、地方よりもゴミの減量と資源の回収を徹底する必要があります。しかし、地価が高い都会で回収拠点を見つけるのは容易なことではなく、台北市南港区の三重回収拠点が典型的な例です。

毎週月、水、金の午後一時半になると、少人数から成るチームが狭い路地から台車を引き出して、高いビルが立ち並ぶ南港ハイテクパークに向かい、正面ゲートを経て、リーダーが警備室で身分証と引き換えに入場証をもらうと全員でパークに入ります。「中にはオフィスがある

ので、話し声を抑えて下さい」とボランティアの廖婉汝（リャオ・ワンルー）さんから注意を促されました。

金曜日の午後、パーク内の広場に着こなしの良いサラリーマンたちが行き交う中、張月蘭（ジャン・ユエラン）さんら三人のボランティアがフードコートを通り越してガラスドアを開けると、にわか雨で濡れた梱包材が置かれてありました。手慣れた様子で素早くその中の段ボール箱を平にし、台車の上の紙箱に整然と入れました。

高層ビルのオフィスは無断では入れませんが、行き先の会社は慈済の理念を理解しているので、決まった時間帯に資源ごみを公用の場所でボランティアに渡してくれるのです。厚い段ボールと包装材を処理する為に、ボランティアはカッターナイフを用意しているだけでなく、帚と塵取りも用意しています。「四、五年前は山のように積まれていましたが、今は景気の関係なのか、半分に減りました」とボランティアの陳秋蓉（チェン・チウロン）さんは言います。

外資系コンピューター会社管理部アシスタントの張さんによると、団地内の会社の殆どはオフィスを賃貸しているそうです。彼女の会社はメンテナンス部と倉庫もありますが、大型設備を梱包する段ボール箱や包装材が大量に出ることに上司が頭を悩ませていたところ、「我々は慈済の回収拠点が近くにあることに気付き、リサイクルボランティアに回収をお願いしたのです」。

午後三時前、回収作業が一段落すると、階上に残っていた人たちは落ちた紙屑や発泡スチロール屑を掃き、他のボランティアは台車を一階の積み荷区域まで押していきます。段ボール類は回収業者に

台北市南港ソフトウエア工業団地の三重路でリサイクルボランティアは20数年にわたって、晴雨を問わず毎週約20社の協力会社や店舗の資源ごみを回収している。

渡し、ガラス瓶や缶類は旧荘リサイクルセンターに運びます。

ハイテクパークでの回収作業は、通常三時間以内に終わりますが、二十年以上も続けるのは容易なことではないと言えます。

一九九六年にパークの建設が始まり、環境保全ボランティアの陳建智（チェン・ジェンジー）さんと陳詹燕（チェン・ジャンイエン）さん夫婦は、このパークの重鎮と縁を結びました。しかし、資源ごみと道具を収納する場所は何度も変わり、最終的に燕ママが善意のある地主を見つけて、三重路の路地裏にある使われていない養豚場を借りて今に至っています。路地から見ると、古色豊かなレンガ作りの家の後ろに巨大な南港展示館が建っているという場所です。

「燕ママは二十数年前から始めました。私は約七年前に来ましたが、当時は人手が少なかったので、遅くまでやっていました」。リサイクル拠点の現在の責任者である廖さんの話です。人手が最も少なかった時は彼女を入れて三人しかいませんでした。幸いに今では人手が充分に足り、皆、奉仕できる機会を惜しんで、自発的に集まってくれます。三重路リサイクル拠点はパークの二十数社と良縁を結び、皆が協力して環境を守ると同時に、現代的でハイテク技術のひしめく街に温かい人情味を添えています。

川沿いの小さな町　アイデアの実験場

都会で土地が取得しにくいことに比べて、地方に住むボランティアが活動できる空間は広いのが利点です。草屯鎮隘寮溪の中潭公路に近い南埔環境保全教育センターは、ボランティアのアイデアと能力を極限まで試す場になっています。

マットレスの針金のスプリングで作った柵は通気性がよく、紙屑やビニール袋が飛び散るのを防ぎます。また、手洗い水槽の下の鉄のフレームはミシンをリサイクルしたものですし、「南埔環境保全センター」の看板は五つのドラム缶を利用しています。センターは広くて日蔭も多く、お年寄りたちが資源ごみを選別するのに最適です。

「私は月、水、金曜日にここに来て、午後は霧峰区の方に行きます。善行して、地球を守り、人類を救う為です」と七十歳を越した洪幼蘭（ホン・ヨウラン）さんは笑顔が印象的で、彼女がリサイクル活動に参加する前は心身の病に苦しめられていたとは想像し難いほどでした。彼女はリサイクル活動に参加して生き甲斐を見いだしたので苦境から離れられたのです。リサイクル活動の仲間は彼女のことを「可愛子ちゃん」と呼ぶそうです。

「一人で紙、鉄、アルミを分別しているので、つまらないことを考えなくなりま

した」と長年、お年寄りに接してきた責任者の林金国（リン・ジングオ）さんは自分が理解したことを分かち合いました。

草屯のボランティアにとって、仏堂のある南埔環境保全センターは、一緒に修行したり、ミーティングをしたりする場所であり、地域の公民会館のようなものです。その上、「節水第一」に設計されているため、非常に実用的なのです。

「九年前、環境保全センターの完成間近だった時、私は高い屋根から雨水がそのまま流れてしまうのは惜しいと思い、雨水を回収したらどうかと考えました」。そう心に決めた林さんは近くのビーフン工場から要らなくなった十トンの水槽タンクをもらってきました。そのプラスチック製のタンクは、パイプとの接続箇所にヒビが入っていたので、縄梯子を使って高さ三メートルのタンクに入って自分で修理したそうです。「パイプを取って、接続箇所を開いたままにしました。そして、裏から大きなステンレス板をネジで留めた後、シリコンで隙間を埋めました。水を入れても中からの水圧で水は漏れません。更に、外から鋼板で補強しました」。

使えなかった水槽タンクの修理が終わると、林さんは次々に廃棄処分となっていたプラスチック製やステンレス製の貯水タンクを回収し、更に地下には六トンの貯水槽を作った結果、最大貯水量は合計九十六トンにもなりました。

貯水槽に藻やボウフラが発生しないように、林さんは雨水を流すパイプにはフィルターを付け、沈殿槽を設置しました。パイプと水槽の蓋は密閉して光と虫が入らないようにしています。こうやって処理した雨水は、床掃除や手袋の洗浄、トイレの水洗などに広く使われています。

南投南埔リサイクルステーションのボランティアは大型水槽タンクを回収して修繕し、雨水を貯めるタンクとして利用している。貯めた豊富な水は、手袋の洗浄やトイレの水洗、床掃除に役立っている。

「九十数トンの容量が有れば、五カ月間雨が降らなくても大丈夫です。数日前の小雨でも水位が上がりました」。林さんによると、南埔環境保全センターは二カ月間の水道料金が三百元（約千円）足らずという記録を打ち立てました。この卓越した成果に、水道局や南投県庁、草屯役所からもわざわざ見学に来たそうです。

現在、ある程度の規模を持つ慈済のリサイクルセンターの多くは雨水の回収設備を持っています。「節水の達人」と言われる林さんは、南埔リサイクルセンターの経験を他のボランティアと共有し、節水に尽力しているそうです。

リサイクルの成果 エコ毛布を送り出す

ボランティアが各地で場所を探して回収拠点を設ける以外に、各地の静思堂や慈済志業パークも、リサイクルステーションを併設しています。その中で、慈済岡山志業パークの環境保全教育センターは、資源回収区域があるだけでなく、環境保全科学技術展示館があり、同時にエコ毛布の加工も行われています。

二〇一七年十一月、大愛環境保全科学技術館が岡山パークに設立されました。ここは慈済で初めての環境保全再生科学技術展示館となりました。館内には小型機械があって、ペットボトルをフレークやペレットの形の再生原料にした後、エステル糸にして紡績するまでの過程を具体的かつ詳細に展示しています。「最後に小型の織機があり、数本の糸を通すと、手で回して織り上げることができます」と管理責任者の林享仁（リン・ホンレン）さんが説明しました。

またパーク内には「巧芸坊」がオープンし、中には毛布の裁断機とミシンがあります。ボランティアに呼びかけて毛布を製造すると、緊急災害や国際的な支援ができるだけでなく、参観者は毛布の製造現場を見学することができます。

「法師はパークが賑わうことを望んでいるので、我々は普段出荷を急ぎませんが、毎日、誰かが当番で来て、一日二百万枚の毛布を裁断しています」と巧芸坊の責任者・陳金鳳さんが言います。

二〇一九年三月、東アフリカの三カ国がサイクロン・イダイで大きな被害を受けた時、巧芸坊は災害支援の為にフル稼働しました。百人余りのボランティアが高雄から来て、昼夜分かたず、三日間で二千枚の毛布を作り上げました。在庫を合わせた合計一万二千六百枚の毛布を二つのコンテナに積み、高雄港からアフリ

カに向けて輸送したのです。リサイクル資源によるリサイクル製品で人道支援をすることは、「ゴミを黄金に、黄金を愛の心に変える」過程を完全に示したと言えるでしょう。

不老精神 地域のデイケアセンター

勤務時間帯に各地の慈済のリサイクルステーションに入ると、数多くのお年寄りがそこで「勤務」していることに気がつきます。数万人のお年寄りが家から出て、地球を愛護する仕事をしており、彼らはもう社会のお荷物ではないのです。

リサイクルステーションは自ずと地域社会の「デイケアセンター」になっています。

「法師が我々にこの機会を与えてくれたことに感謝しています。ここに来なければ、家にいても何をしたらいいのか分かりません」と新北市汐止区のリサイクルボランティアの周敏（ジョウ・ミン）さんが言いました。周さんはある廟で調理ボランティアをしていましたが、転んで腰椎を痛め、右足も手術したため、厨房の仕事ができなくなりました。「幸いなことに秀峰リサイクルステーションに来ることができました。健康でない年寄りも役に立つのですね」。

七年間、彼女は平日の毎日、始発バスでガード下にある黄昏マーケットの隣にあるリサイクルステーションに来て、六時半から十時まで働いています。夫である八十四歳の黄文徳（ホアン・ウエンドー）さんと夫婦連れ添って五年前から来ているのです。「私たちは力仕事に慣れているので、この仕事は大変ではありません。リサイクルの仕事をしていると暇つぶしになります。でないと、家で座って居眠りするだけですから」。

高雄岡山パークの敷地は広大で、設備も整っている。ボランティアはその優位性を活用して、エコ毛布の加工区域を作った。災害支援ができるだけでなく、参観者や環境保全ボランティアにリサイクル資源の再生成果を見せることができる。

七十七歳の張正夫（ジャン・ジョンフー）さんは感謝の気持ちを持って奉仕しています。「何年も前に汐止区が大水害に見舞われた時、慈済のお陰で私は一周間、弁当が食べられました」。二〇〇〇年の前後は汐止区で水害が多発し、張さんが慈済の支援を受けたのは一度だけではなかったそうです。自宅の近くにリサイクルステーションがあるのを知って、当時台湾鉄道局に勤務していた彼は技術者としての能力を活かすことができると思ったのです。定年後も秀峰リサイクルステーションに「再就職」し、力の要る金属製品の分別を任されました。「やればやるほど元気になりますよ」。

秀峰リサイクルステーションは汐止駅の近くにあり、いつも夜明けと共に賑わい始めます。平日はお年寄りを中心に三十人ほどのボランティアが集まります。「早朝六時過ぎに来て、十時過ぎには帰ります。遅く来た人は昼ご飯を食べてから引き続き仕事をしますが、午後三時になってもまだ人がいます」。「ここではノルマはありません。少しやったら、立ち上がって動き、水を飲んだり、トイレに行ったりして下さい。疲れたら一日休んでもいいのですよ」と汐止の環境保全幹事は時折、忙しくしているお年寄りたちに注意を喚起しています。

利益という面から見ると、慈済のリサイクルボランティアがやっていることは時間と手間だけかかって儲からないようですが、心身の健康から言えば、むしろ「損することなく、必ず儲かる」のです。

慈済病院と国民健康署との合同研究によると、瓶や缶を処理するには、ねじる、押す、投げる、拾う、体を回す、運ぶなどの動作があり、体全体の筋力、腰関節を鍛える効果があり、認知機能の持続にも良いそうです。そして、選ぶ、探す、分別するなどの動作は目と脳を鍛え、手足の筋力とバランス感覚を強化する効果がありますし、皆で作業をしながら世間話をし、一緒にランチを食べることで、子供や孫が仕事や学校に行って一人になった時でも孤独感を感じなくなるのだそうです。「リサイクルステーションはまさしく老化防止と老人福祉、医療を一体化した場所です」と花蓮慈済病院の林欣栄（リン・シンロン）院長が称賛しました。

法師が期待しているように、「慈済人は人を世話する人であり、世話される人ではありません」。三十年が経過し、さらに多くの人を環境保全の法門に導いていくでしょう。できることはまだたくさんあるのです。（慈済月刊六四五期より）

リサイクルセンター

資源を回収するだけでなく　更に…

挿し絵・葉晉宏　訳・江愛寶

←シニアたちが安心して行ける所

シニアのリサイクルボランティアの多くは近くに住んでいるので、自分の都合の良い時間に来て分別の仕事をします。毎日、血圧を測った後、リサイクルの仕事を始め、昼は調理ボランティアが用意した菜食を楽しみます。午後は自由に読書会やフィットネス等の活動に参加します。ここに来れば、家族も安心します。

（雙和環境保全教育センター　撮影・黄筱哲）

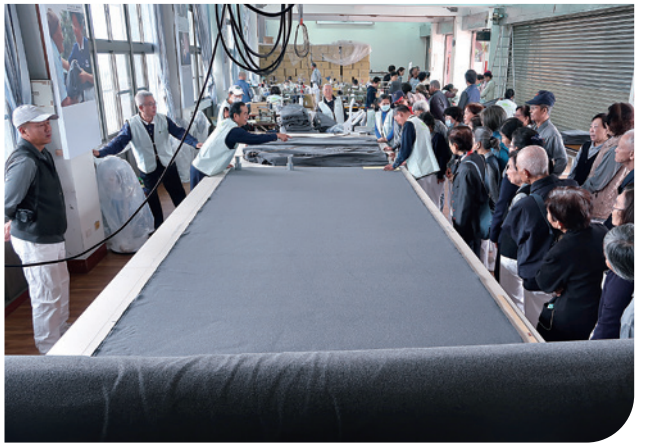
←環境保全教育実体験クラス

毎年、国内外から延べ5万人余りが各環境保全教育センターを訪れています。ガイドの説明と実体験を通して慈済環境保全の精緻化を体験学習をしています。

（内湖環境保全教育センター写真提供・陳得雄）

←回収再生展示館

環境保全科技展示館ではその場で、小型機具を使って回収したペットボトルを砕いてペレットを製造し、そこからポリエステル繊維を作る過程を見せています。また、毛布の加工区ではエコ毛布の裁断を行っており、見学者は「環境保全の一貫作業」の成果を見ることができます。（岡山環境保全教育センター　撮影・許志成）



台湾

慈済リサイクルセンター
273カ所

地域社会リサイクル拠点
8,536カ所

合計 **8,809**カ所

（2019年12月現在）

←雨水回収モデルエリア

ボランティアは回収した廃棄物や貯水タンクを利用して雨水の収集設備を作り、リサイクルセンターで回収物や手袋の洗浄とトイレに水を供給しています。（南埔環境保全教育センター　撮影・顔霖沼）

←生活工芸品手作り工房

一部の慈済会所や環境保全教育センターには工房が設置されており、裁縫や手工芸が得意なボランティアが、回収したミシンで古い布や切れ端を使って実用的な工芸品にリメイクしています。（善化巧芸坊写真の提供・善化連絡所）

【リサイクルセンター＋クラウドビッグデータ】

環境と健康を守る

大地を守るリサイクルボランティアは社会の宝である。
環境保全教育センターでは専門分野とテクノロジーを結合させ、
クラウドヘルスケアシステムを構築して彼らの健康を守っている。

撮影・黄筱哲
文・楊舜斌
訳・心愛

マウスを一回クリックするだけで、全台湾約九万人のリサイクルボランティアの平均年齢、血圧、心拍数のデータが瞬時に出てくるのです。範囲を縮小して検索すると、どこの慈済環境保全教育センターの特定のリサイクルボランティアが健康かどうかなども、この「クラウドヘルスケアシステム」を通して直ぐに見ることができます。

ビッグデータの時代、データベースはあらゆる組織に不可欠なものとなりました。記録して分析するだけでなく、もっと重要なのはボランティアにより良いサービスを提供できることです。

二〇一九年三月、慈済基金会宗教部・精実企画室の環境保全推進チームは、元々リサイクルステーション内でそこにある紙に記録してあった血圧測定データをデジタル化することから始め、一年余りの努力によって、ようやくシステムを軌道に乗せることができました。二〇二〇年、更に慈済人医会や各地域の衛生局地域栄養推進センターの栄養士と連携して疾病管理から始め、バランスの取れた食事や規則的な運動を呼びかけました。慈済環境保全教育センターは、地球の環境を守るだけでなく、ボランティアをケアする機能も備えているのです。

リサイクルに来たボランティアには血圧の測定を

午前九時半、台北大同連絡事務所にあるリサイクルセンターは既に賑わっていて、数十人のリサイクルボランティアが回収された古紙を一心に分別していました。古い雑誌やメモ用紙、カレンダーを解体する人もいれば、紙の白い部分を切り取る人もいます。籠ごとに整理されて、物の生命を永らえる次の段階への準備が整いました。

側にいたボランティアが丸いテーブルと椅子を並べて待機場所にすると、

慈済人医会と環境保全幹事が作ったリストに基づいて、リサイクルボランティアに暫し手を休めて血圧と心拍数を測定するよう順次案内します。今回は大同リサイクルセンターの三回目の健康ケアの日にあたります。慈済人医会から薬剤師二人、漢方医二人と看護師一人の医療チームが派遣され、それぞれが五人のリサイクルボランティアを受け持ち、二時間の健康相談が予定されています。

「この血圧計も私が廃品回収の素材を使って作りました。実は血圧計の土台はパーマ機の台を利用したものです」。血圧の記録を担当している、今年八十三歳になる慈済ボランティアの荘炯坤（ジュアン・ジオンクン）さんはパソコンの横にある上腕式全自動タイプの血圧計を指して、「これはボランティアが資金を出し合って購入したのですが、丁度よい高さにして、移動しやすくしようと、昔工場で働いていた経験を生かして回収物を改造しました。私もリサイクルボランティアとして役に立つことができました」と言いました。

荘さんはベテランのリサイクルボランティアですが、若い頃は人文記録ボランティアも担当していました。年を取るにつれて行動が不自由になったため、第一線から退きましたが、パソコン操作に精通している彼は、クラウドヘルスケアシステムの部門に人手が足りないと聞いて、志願して引き受け、毎日四十数人のリサイクルボランティアの測定データを入力しています。

それは一見面白くなさそうな仕事ですが、荘さんは達成感を味わっているそうです。「以前は、測定した血圧の数値を紙に書き込み、数値に問題があると、声をかけて注意してあげる程度でした。し

ファイル

クラウドヘルスケアシステム

・2019年3月にオンライン化し、現在台湾全土67カ所以上のリサイクルステーションで導入されている。（2020年6月22日現在）

・リサイクルボランティアの血圧、心拍数のデータを記録し、人医会のボランティアがそれに基づいて疾患歴や健康状態を把握している。

・ステーションでは毎日、担当のボランティアが血圧と心拍数の数値をシステムにアップロードしている。ボランティアの家族がメールアドレスを登録している場合は、システムが自動的に送信する。

かし、今はクラウドにデータを入力すると、長期的な変化を見ることができ、更にネットを通じてご家族に知らせることもできるので、リサイクルボランティアの健康維持に繋がっているのです」と荘さんが説明してくれました。

これらのデータは、専門家にとっても高齢者をケアする上で大変参考になるものです。今回、人医会が対象にした人たちのデータを集計した薬剤師の王震宇（ワン・ジェンユー）さんによると、医療チームはヘルスケア活動を行う数日前に、センター内四十人以上のボランティアの血圧クラウドデータの中から、上下の激しいものや動きに異常のあるものを調べておき、当日のヘルスケア活動でよりよい判断をするための参考にしているそうです。

王さんはまた、リサイクルボランティアは全般的に高齢なので、よく見られるのが心血管疾患と糖尿病などの慢性疾患だと言います。そういう慢性疾患は殆ど西洋医学の薬で病状をコントロールすることができるので、チームの薬剤師は、お年寄りが薬を時間どおりに飲んでいるか、また重複して飲んでいないかチェックするという役割を担っています。そこで王さんは、薬に相互作用があるかどうかを確認するために、家で服用している西洋薬と漢方薬を持ってくるよう、お年寄りにお願いしています。また、正しい食事や生活習慣を教えることも大事な仕事です。

よく人医会の活動に参加する漢方医の邱偉源（チウ・ウエイユエン）医師は、大同リサイクルセンターだけでなく、蘆洲、

慈済ボランティアの荘炯坤さん（1番右）は、毎朝大同リサイクルステーションに来るリサイクルボランティアの血圧数値を入力して、クラウドヘルスケアシステムにアップロードする。

石牌、関渡などのリサイクルステーションも訪問しています。「健康相談の時に鍼灸のような医療行為はしません。代わりに、お年寄りと雑談したり、時には一緒に回収物を分別したりしながら彼らを観察し、様々な問題の解決方法を探るのです」と邱医師が言いました。

全面的ケアはデータベースの徹底的入力から

今年の三月八日、クラウドヘルスケアシステムがオンライン化してから一年が経ちました。このシステムはパソコンや携帯電話でも利用できます。最初は花蓮環境保全教育センターと新北市の土城環境保全教育センターで試験的に実施されました。今では、台湾全土の六十七カ所のリサイクルステーションで導入され、八千人余りのリサイクルボランティアの十万件以上にのぼるデータがデジタル化されています。

データベースを管理する慈済基金会宗教部環境保全推進チームの職員である洪煒翔（ホン・ウエイシアン）さんによると、このシステムを導入するにあたり最も難しかったのは、各リサイクルステーションに長期的に責任を担ってくれる人を確保することだったそうです。というのも、システムのデータは全て人の手で入力しなければならないからです。また、リサイクルボランティアに定期的に血圧を測定することを承諾してもらう必要がありました。高齢のリサイクルボランティアたちは、分別整理の仕事を優先してしまうので、血圧測定が健康管理に役立つことを理解してもらうために、事前に時間をかけて根気よく話して聞かせたのです。

「法師はいつも、リサイクルボランティアの健康に注意するよう、ボランティア幹部や職員に言い聞かせています」と洪さんが言います。実際に、リサイクルステーションでボランティアがトイレに行って戻って来なかったことや資源ごみの分別中に倒れて病院に搬送されたこともありました。検査の結果心血管系の異常が見つかったので、それがきっかけとなり、多くのリサイクルステーションではボランティアの血圧を測るようになりました。このシステムはボランティアに一段上のサービスを提供することができます。ボランティアの家族が電子メールアドレスを登録すれば、データがアップロードされると自動的にボランティアの家族に送られる仕組みになっており、家

族はより安心してお年寄りをリサイクルステーションに連れてくることができるようになりました。

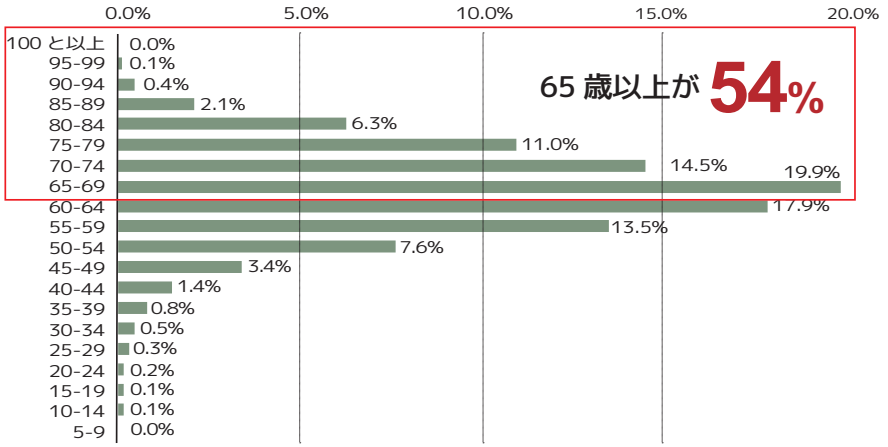
初めはシステムには血圧の数値しかなく、異常な部分に色をつけてリマインダーを表示するに過ぎませんでしたが、それから徐々に体温、身長、体重、ＢＭＩ、腕まわり、長年の生活様式や疾患歴などもデータ化するようになりました。医療従事者としては、長期的な健康データとグラフによる数値があれば判断がし易くなり、病気を未然に予防することにつながります。

洪さんはまた次のように述べています。

「最初は疾病管理の分野だけでしたが、現在は積極的にリサイクルボランティアに成人健康診断や癌の簡易検査を受けるよう奨励しています。一方、栄養士がリサイクルステーションで栄養管理やバランスの取れた食事の指導をしています。また長時間座りっぱなしでいることの身体への害を軽減するため、ステーションで定時にストレッチ体操を実施するよう促しています」。

「病気を減らし、ゆっくり齢を重ね、尊厳をもって生きる」という衛生福利部国民保健局の王英偉（ワン・インウエイ）局長の言葉を、洪さんは引用しています。

年齢別リサイクルボランティアの人数の割合



慈済のリサイクルステーションは、これからボランティアにできる最高の恩返しとなるでしょう。慈済の環境保全活動が始まって三十年になるのを機に、環境保全推進チームも全国調査を実施し、「リサイクルボランティア感謝カード」を発行することを計画しています。このカードをクラウドデータベースと組み合わせて活用し、ボランティアが益々健康であるよう願っています！

（慈済月刊六四五期より）

⬆台湾慈済のリサイクルボランティアは６５歳以上が５４％を占め、彼らシルバーエイジはメインのグループである。従って、彼らを世話し、健康に注意することはより大切である。

【資源回収拠点　臨時の場所での楽しい活動】

サラリーマンの夜間ボランティア

撮影・黄筱哲
文・楊舜斌
訳・翁俊彬

地域に点在する慈済の資源回収拠点は、多くの高齢者にとって大切な場所である。昼間ここに来ると大家族の中にいるようで、お互いに世話をし合う。では、その機能を発揮しているのは、果たして昼間だけだろうか？

十数年前、台湾人のライフスタイルが変化するにつれ、「夜間の資源回収拠点」が誕生し、サラリーマンでも参加できるようになった。新北市の蘆州地区で毎週木曜日に行われる夜間の資源回収はその代表的なものである。

蘆州にある静思堂を訪問した日は雨が降っていた。それで時間を改めてインタビューをしようと思ったが、活動は通常通り行われていた。慈済ボランティアの陳金海（チェン・ジンハイ）さんは車を運転しながら、道に沿って麺類の屋台、オートバイの駐車スペース、路地裏の公園など目立たない場所の一角に積まれた資源ごみを指差した。そして、雨よけにビニール袋を頭に被ったボランティアが手で分別に専念していた。

同行してくれた慈済ボランティアの陳月美（チェン・ユエメイ）さんの説明によると、二〇〇三年に陳金海さんのアイデアで夜間資源回収が始まり、毎週木曜日の午後七時に住民が資源ごみを持ち寄り、リサイクルボランティアがそれぞれの集積所で基本的な分別を行うと、資源回収車で蘆州リサイクルステーションに運び、そこでさらに細かく分別している。最も多い時で、蘆州には四十五カ所もの夜間資源回収拠点で、五百人以上のボランティアが投入していた。

「一枚の紙で、世界と良縁を結ぶことができます」と、十七年経っても、陳月美さんは当時の合言葉をはっきりと覚えている。現在は二十余りの拠点しか残っていないが、場所も大通りから路地に移った。それは地域で環境保護意識が人々に浸透し、多くの隣長や里長㊟が回収を呼びかけるようになり、奨励するところまで出てきたからである。また、ありがたいことに、慈済の分別がしっかりしていることが評判になり、資源ごみを一時的に家に置いて木曜日に持ってくるようになった。

雑談を交わしながら、私たちは一軒の民家の前に立ち寄った。その夜間回収拠点は十六年以上運営されており、それも慈済会員の愛によるもので、無償で提供使用されている。回収拠点の責任者であ

㊟ 隣と里は台湾の行政区分。

る慈済ボランティアの王碧花（ワン・ビーファ）さんはちょうど会社からの帰りで、自転車に大きな透明なビニール袋を縛り付けていた。デパートの紳士服売り場の見本を作る彼女は、いつも会社で資源ごみを集め、地下鉄に乗って蘆州まで持って来て分別している。

動作がテキパキとしている楊萬来（ヤン・ワンライ）さんは隣の通りにある回収拠点の基本メンバーである。以前、夫婦で臭豆腐の店を経営していた時、毎晩リサイクルの時間になると奥さんに店を任せてリサイクルの仕事をしていたが、そこで多くの環境保全についての知識を学んだ。「以前、店ではごみを無造作に散らかすばかりで、分別などできませんでした」と当時を思い出した六十六歳の楊さんは恥ずかしそうに言った。王碧花さんによると、以前は汚れた紙容器を受け取っていたが、今では誰でもまず洗ってから持ってくるようになった。もっと多くの人が「清浄は源から」を実践することを期待している。

一時間も経たないうちに、山のように積まれた回収物が一つ一つの袋に整理されて資源ごみとなり、回収車で運び出された後、その場は元どおり清潔になった。蘆州環境保全教育センターでは早くから

五十人以上のボランティアが集まって、戻ってきた回収物を全部開けて広げ、素早く紙容器と各種プラスチック、鉄缶、アルミ缶などに分別しており、九時過ぎにやっと帰宅した。自家用車で回収物を運ぶ実業家や家庭主婦、会社員、退職した高齢者など身分はそれぞれ違っても、地球を愛する心は皆同じなのだ。

（慈済月刊六四五期より）

新北市蘆州区にある慈済の「夜間資源回収拠点」では毎週木曜日の夜、地域住民が晴雨にかかわらず地球を愛するために集まる。回収作業が終ると、直ぐに片付けて元の状態に戻すため、付近の交通には影響しない。

持ち込む前に こうしよう

絵・凌宛琪

紙の容器

- 食べ物を大切にし、食べ残さないこと。
- 食べ物を入れた容器は洗ってから持ち込む。
  一緒にリサイクルボランティアに優しくしよう。

ボトルや缶の種類

- 調味料の瓶や牛乳ボトルは最後の一滴まで使い切り、回収した水で洗う。
- ガラス瓶はキャップを外し、透明色、茶色、緑色に分別する。

ビニール袋

- 軽い油汚れの物は洗浄した後に回収し、ひどく汚れたものはゴミとして処理する。
- 使用を拒否し、減らし、再利用しよう。エコバッグや自前の容器を使用しよう。

誰もが自分で洗浄をすれば、「清浄は源から」実践されることになり、更には「物質を源に返す」、即ち、原料に戻し、新品への再生が可能である。

人生を価値のあるものにする

自分が意思決定できる間に、人間（じんかん）で人々に福をもたらすべきです。生命は有限であるため、価値のある人生にするのです。

◎文・釋徳仉／訳・済運

無用のものを大いに価値あるものにする

台湾駐在の中国のメディア記者十七人が七月二十日と二十一日、花蓮にある志業体を訪問しました。二十一日は精舎を訪れ、参観した後、上人と会見しました。それから清修士の思一師兄（スーイースーション）が、廃棄物から樹ＷＰＲＣ（木材・プラスチック再生複合材）とインターロッキングブロックを開発した過程を報告しました。

それを聞いて上人も言葉を添えました。これらＷＰＲＣとインターロッキングブロックの原材料は、壊れて捨てられた日用品です。ボロ切れのような回収されないものを開発して頑丈なＷＰＲＣとインターロッキングブロックを作ったのです。即ち物に新しい生命を吹き込み、無用のものが大いに価値あるものになったのです。

この世に不変のものはなく、全ては「成住壊空（じょうじゅうえくう）㊟」の自然法則に則っています。人は不老長寿でいることはできませんが、寿命の長短に関わらず、限りある生命を活用して価値のある人生を生きられるのです。「有用な人生にこそ価値がありますが、どうやって有用にするかです。方向にずれがなく、成すことが人間（じんかん）に正しく貢献していれば、それは価値のある人生

㊟：四劫という仏教で説く世界観のこと。宇宙において、この目で見ることのできる物質なら必ずこの四つの過程を経るという万物の道理。

だと言えます」。

記者たちは、前日に花蓮に着くと先ず慈済大学を参観し、大捨堂を訪れて慈済の献体について学びました。上人によれば、多くの「無言の良師」は慈済人や慈済の会員です。生前は志業に尽くし、善行して人助けをする人間菩薩の道を歩み、息を引き取った後は無用の肉体を慈済大学に寄贈して、学生や臨床医師たちに人体の構造と生命の神秘を探求してもらうことで、無用のものを大いに役立てているのです。

人生は無常であり、人にはそれぞれの業と因縁があるのですが、多くの遺体先生は若い人か、壮年で病気になって亡くなった人たちです。家族や友人にとっては悲しいことですが、医療チームが懸命に治療しても命を存えることができない場合、息を引き取ってしまえば、それまでです。

「どこが私たちの帰る家なのでしょうか？私たちの体は魂の家です。縁が尽きた時、時間切れでその家を離れていきます。慈済人はこの道理を知っているので、あっさりしており、亡骸を医療教育に奉仕します。しかし、慈済大学はその発心立願した『無言の良師』の『霊魂』を安らかにすると共に、その願いを叶えた家族の『心』も安らかにする責任があるのです」。

「修行とは福と慧の双方を修めることです。福を修めるということは、自分の体に対して意思決定できる間に人間（じんかん）に福をもたらすことであり、福の恩恵は自然に訪れます。それをしなければ、善の種を植えることができず、善の恩恵を受けることはできません。慈済人は奉仕に見返りを求めないため、人生の最期には心が安らかになり、魂は自在に離れていきます。人間（じんかん）に執着せず、彼岸に渡る時は、善行して福を造り、慈済に投入し、菩薩道を歩ん

➡台中の慈済人は、巧芸坊のボランティアが、回収した織物を再利用して作った、精巧で美しい生活用品を持ち帰った。（7月21日）

できた意識を残したまま、縁に従って去っていきます。将来も直ぐに善の因縁の続きとして菩薩道を歩むことでしょう」と上人は述べました。

新型コロナウイルスの影響で、交通が制限され、多くの人が故郷を離れたまま帰れなくなり、やるせなさと不安を抱えています。上人はこう言いました。

「心を静めれば、どこに居てもそこを自分の居場所にすることができます。人は地球上で生活しており、民族、宗教、国籍の違いを問わず、互いに尊重し合って大切にすべきで、どこに住むこともできるのです。もし誰もがこのような考えを持つことができれば、人を愛し、助け、互いに交流し合うことで、対立は起こらなくなります」。

また、「平安であることは即ち福であり、人間（じんかん）が平安であるためには、人心が穏やかで、互いに分け隔てなく、愛と支援を施してこそ、人間（じんかん）は浄土になるのです。外の環境が汚染され、乱れている故、今まで以上に心を静める必要があります。良い言葉を口にし、善行し、人同士が和気藹々と協力し合って善行を成せば、この世は和やかで平安になるでしょう」と言いました。

環境保全で福と慧を同時に修める

台中第一地区の慈済人は、リサイクルボランティアを伴って、慈済環境保全三十周年行事に参加するために精舎に帰りました。持参したのはアイデアを生かして開発したボイスコントロールのＬＥＤ電灯で、上人が点灯しました。台中の慈済人とボランティアはオンラインで花蓮本部と繋がり、台中静思堂や東大園区（台中の志業センター）で上人と視聴会議を行うと共に、開示を聞きました。

上人は皆がリサイクルセンターで修行していることを賞賛し、腰をかがめて回収物を拾うのは恭しい心で仏を礼拝（らいはい）しているようだと称えました。回収物を拾ってセンターで分別整理することは福を修めていることなのです。環境保全の仕事は福と慧の双方を修めていることになり、慧命は日増しに成長していくのです。

「リサイクルボランティアは大地を守っていますが、民衆の声にも応じています。例えば、電話で回収物を取りに来て欲しいと言われれば、先ず行ってみてできるだけ回収に応じるよう心掛けています。物を大切にし、汚れも悪臭も厭わず、仔細に分別すると共に、非常に清潔に整理します。これこそが忍辱の修行なのです。薬王菩薩が過去世でまだ一切衆生喜見菩薩（いっさいしゅじょうきけんぼさつ）だった頃、いつも人々のしたがらない、この世にとても有益な善行をしていました。皆さんも、もう一つの過去世の姿である常不軽菩薩（じょうふきょうぼさつ）のように、大地の資源を尊重して大切にし、廃棄物を回収して整理し、無用のものを役に立つものにしてください」。

上人は皆に励ましを与えました。

「ひとりは微々たる力と思ってはいけません。発心し、心して行えば、小さな蟻でも須彌山を登りつめることができるものです。絶えず大衆に環境保全を呼びかけ、日常生活の中に根付かせるために、一緒にリサイクルセンターで分別するよう誘うのです。呼びかけに呼応し、参加する人が増えれば増えるほど、力は大きくなり、もっと多くの人に影響を与えて、地球を守ることができるのです」。

（慈済月刊六四六期より）

十月の出来事……

訳・済運

10・01	◎慈済基金会はレバノン・ファウトワ・イスラミック協会（Foutowa Islamic Association）と合作契約を結び、共同でヤナ区サンシモン・コミュニティーの貧困住民を支援することにした。慈済が提供する資金で同協会が食糧や物資を購入し、協会ボランティアが家庭訪問と後日の配付活動の準備を行う。今回の契約は２０２０年１０月１日から２０２１年１月３１日までとなっている。 ◎「２０２０年国際慈済人医会年次総会」が「防疫と地球と心」というテーマで１日から３日まで開かれた。台湾のメンバーは花蓮の静思堂と静思精舎に集まって、ネットを通して他の国のメンバーと新型コロナウイルス感染症の最新情報や知識、感染予防支援などに関して交流した。全部で２４の国と地域から２２４０人のメンバーとスタッフが参加した。
10・05	慈済基金会は要請に応えて、アイスランドと国連環境署及び宗教団体が共催した「信仰と自然：多重信仰の行動力」と題したオンラインフォーラムに参加し、證厳法師の短編動画を放映して、人々に揺るぎない信仰と愛の格上げ、あらゆる生命の尊重を呼びかけた。
10・07	イタリアの慈済ボランティアは７日、１１０枚のエコ毛布をホームレスたちのために、ローマのカリタス基金会に提供した。また、２１日までに７０枚のエコ毛布がバチカン災害救済所に届けられ、その中の６５枚は女性と子供の難民収容所で使用される。

10・12	慈済大学模擬医学センターは12日から16日まで、台湾疼痛学会、整形外科学会、マイクロ形成外科学会の合同演習授業を実施した。台湾全土の46の病院から263人の医師が参加し、8人の「無言の良師」の体で135種類の手術を学んだ。
10・13	◎慈済基金会は要請に応じて13日と14日の2日間、外交及び国際事務学院で開かれた外交部の「2020年NGOリーダーシンポジウム」に参加した。顔博文執行長が基調講演の中で、慈済の新型コロナウイルス感染症における国際支援の経験を報告した。 ◎中国四川省と青海省の慈済ボランティアは熱哇慈善会の志願者と共に13日、青海省玉樹州第三民族高校で79人に学費援助金を支給した。14日は称多県珍秦鎮で冬季の配付活動を行い、ハダカムギのチャーメンと食用油、エコジャケットなどの物資で886世帯を支援した。
10・14	慈済基金会は台湾外交部の招聘で、台北迎賓館で催されたNGO国際事務室設立20周年の記念行事に参加し、顔博文執行長が代表で「人道援助部門傑出貢献団体賞」を受賞した。
10・15	慈済基金会と国立科学工芸博物館は共同で、「童年の南方遊園会」と題した巡回展示会を本日より2021年4月12日まで催す。最初は花蓮静思堂で、1月15日からは桃園八徳静思堂で行われ、ベトナム、インドネシア、マレーシア、タイ、カンボジアなどの童年文化の特色を紹介し、多元文化と教育に関する展示を行う。
10・16	慈済基金会は20台の呼吸器をネパール衛生部と人口部に寄贈し、

	本日、オンラインで式典が行われた。
10・17	◎慈済基金会は「2020年新芽奨学金」活動で、本日より11月21日まで台湾全土で29回の授与式を行い、約8千人の弱者家庭の学生を支援する。 ◎第4回慈済医学年次総会は「先見医療・地域ケア」と題して、17日と18日の2日間、嘉義大林慈済病院で開かれた。その内容には7つの病院の特色とテーマ討論会と講演、研究発表などがあり、600人余りが参加した。 ◎慈済基金会は花蓮県環境保護局と合同で、全民運動会の開催期間中（17日から22日まで）にプラスチックを削減し、痕跡を残さない食習慣を呼びかけた。エコ弁当箱と箸を6千セット余り貸し出し

	て、会場に出店している屋台に使用してもらった。また、花蓮体育館で移動環境保全教育車を出展して、大衆に資源の大切さを訴えた。
10・20	慈済基金会が「減災希望工程」プロジェクトで支援建設した苗栗県公館中学校で本日、校舎の寄贈式典が行われた。新校舎は4棟あり、職員室と一般教室、図書館、視聴教室及び音楽クラス専用ピアノ教室、合奏教室、国楽教室などがある。
10・24	慈済基金会が慈済科技大学と共同で催している「第4回全国慈悲の科学イノベーションコンクール」で、12の学校から16の作品が入選し、本日、台北市青少年発展所で決勝が行われた。その結果、慈済科技大学の「生命を守る」チームが「看護師と患者の双方に優しい輸液システム」で優勝した。

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 台東県関山鎮和平路 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２４８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 新北市新店區建國路 279 号
TEL:886-2-22187770
慈済人文志業センター
112 台北市立徳路 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１１月１８日発行・２８７号
中華郵政台北誌字第９０９號執照登記為雑誌交寄
Printed In Taiwan

発行人　釋證厳
発行所　慈済基金会
〒 112 台湾台北市北投区立徳路 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

證厳法師のお言葉、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。日本文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に存じます。（日文組編集同人）

＜お詫びと訂正＞
286 期 P39 に記載した「２０数万円」は「２０数万台湾元（約９２万円）」の誤りでした。謹んでお詫び申し上げるとともに、ここに訂正いたします。

空車タクシー　食料パックを持ち帰る

フィリピンは、東南アジアで最も新型コロナウイルスの感染者が多いことから、厳しい感染予防措置がとられ、先ず公共交通機関が全て運休となった。その影響を最も受けたのは流しのジプニーの運転手で、数カ月間収入がゼロになった人もいる。６月中旬にやっと一部の地域で公共交通機関の運行が再開された。

慈済ボランティアは、８月下旬から首都マニラで、２万人のジプニーと三輪タクシーの運転手に対し、米20キロと食用油、塩、砂糖など10種類の物資を３カ月間続けて配付している。（資料提供・慈済フィリピン支部　撮影・ジャマイカメディゴ　2020.9.6 フィリピン・ケソン市にて）

慈済日本サイト　慈済ものがたり