

慈濟

ものがたり

男児・景維の最も美しい一日





蛍の光が結集し、心の光を放ち続ける

● 扉の言葉 文・證嚴法師 訳・濟運 撮影・蕭耀華

過ぎた一年を送り出し、新しい年を迎えるにあたり、
敬虔に祈りましょう……

世の平安、睦まじい社会、善に向かう人心。
誠意でもって発願しましょう……

心一つに、同じ志を持って広く衆生を悟りに導き、苦難を助けるのです。
蛍の光は弱くても、集まれば、人間（じんかん）を照らすことができます。
無数の清らかな愛と目覚めた情を啓発し、

慈善という大道で人々を幸福に導き、

精進して法を聞いて群衆の中で智慧を修めれば、

幸福と智慧の双方が身に付き、未永く続くでしょう。





大学4年生の陳景維さんは、人生初の書籍を出版した。印税は慈済の感染予防に寄付すると同時に、脊髄性筋萎縮症協会、難病基金会などの機構にも恩返しする。読者と一緒に公益活動に参加してほしいと願っている。（撮影・蕭耀華）



慈済日本サイト

目次

	【編集者の言葉】	萤火虫の如く協力し善事を行う	慈願／訳	4
	【表紙の物語】	男児・景維の最も美しい一日	明陸／訳	8
		維維の夢リスト	荳荳／訳	10
		どんなに小さな生命でも 光を放つことができる	心嫻／訳	16
	【コロナ特別報道】	2021年・台湾のコロナ禍での一年	薛美玉／訳	30
		一人で戦わなくていい 支援は世界を駆ける	惟明／訳	34
	【人物誌・インドネシア】	誠実さと人情で善門を開く	心嫻／訳	42
		【親と子と教師、三者の本音】	御山凜／訳	55
		手がかからない子供にもご褒美を！		
	【證嚴法師のお諭し】	自分から始めよう、 この世に希望の光りを灯すことを	慈願／訳	60
	【大地の守護者】	三十年一日の如く	葉美娥／訳	66
	【新書のすすめ・『優雅に生き、ゆっくり老いる』】	長生きして良い人生を送る	惟明／訳	82
	【行脚の軌跡】	お互いに「お陰さま！」	済運／訳	100
		一月の出来事	済運／訳	106

蛍火の如く協力し善事を行う

十月中旬、高雄市塩埕区のマンション「城中城」で大火が発生した。一つの建物での火事の犠牲者としては、この二十五年間で最も数が多く、また、二〇一四年に高雄市ガス爆発事故の犠牲者数を上回った。慈済ボランティアはいつものように真っ先に現場に駆けつけ、救助人員に飲み物や食事を提供し、マンションの外に立ち尽くす犠牲者家族に付き添い、遺体の確認に協力した。

報道によると、「城中城」は店舗と住居の複合型マンションで、一九八〇年代では繁栄のランドマークであったが、その後、市の商業地域が移り、空

室が多くなった。家賃が安かったことから、仕事で他の地方からやってきた若者や高齢者、独居者など、社会的弱者が暮らすようになった。その中でも子供が長期的に家を出て仕事をしている、「一人暮らしに似た」お年寄りが多く、彼らは政府の福祉が受けられるとは限らない上に、近所同士の繋がりが少ないため、民間の社会福祉団体の協力に頼る外に方法がない。

住民の中にはかつて慈済のケア世帯だった人もいる。火災発生後、ボランティアとソーシャルワーカーは積極的に付近の住民の必要に合わせて世話をした。慈済ボランティアは、災害における後方支援以外に、自治体との間で順次、「共に善行するための覚書」を取り交わしてきたことから、普段からコミュニティをケア拠点にして、慈善活動を掘り下げて行ってきた。

ここで注目すべきなのは、地域で発生する事故にしろ、深刻化する自然災害にしろ、元に戻すまでに消耗する資源が極めて大きいことである。災害リスクの低減を考えることを基本に、近年、慈済基金会は、政府が推進する「災害に強い（回復力のある）コミュニティ」と「防災士訓練」計画に呼応して、コミュニティの防災自助能力育成を支援している。

回復力 (resilience) の概念は、「変化に適応する能力」を意味し、突然の天災や衰えていく社会経済に向き合いながら、人々が衝撃を受けた後に正常に回復することも含まれている。地域住民が互いに助け合うコンセンサスを持ち、環境に対する危機意識が高いほど、より強い「回復力」を育むことができる。政府は二〇〇九年の台風八号（モーラコット）を経験した後、より地域の

コミュニティやNPOとの協力体制に重点を置くようになった。NPOも機動性の高さや使命感という特質があるため、すばやく地方のニーズに対応し、地域の自主防災に付き添うことが可能であり、既に災害支援ガバナンスの要となる役割を担っていると見える。

「人間（じんかん）は苦難に満ちていますが、どこかに災難があれば、菩薩の出現を必要としています」。證嚴法師は大勢の慈済ボランティアに、自から大衆を得度して彼岸に導く人間（じんかん）菩薩になることを誓うよう、励ました。たとえ一人の力が微小であっても、光を放つ蛍のように住みかを照らし、多難な世を慰撫することができるのだ。

（慈済月刊六六一期より）

男児・景維

最も美しい一日

◎ 訳・明陸

難病の「脊髄性筋萎縮症」と共存し、人間（じんかん）の善意とも共生する。誰でも病気になるが、自分の病気は少し長いだけだ、と彼は悟った。

「僕は、体が変形していくスピードが緩やかになってほしいと願っています。大学を卒業したら、順調に本を出版し、TED講座に参加し、自宅にマーケティング事務所を立ち上げたいと考えています」。

彼は毎日を最後の日として積極的に生き、限りある生命に後悔する思いを残さないようにしている。

●景維は電動車椅子を運転して教室の間を歩き来する。大学を卒業することは彼の念願の1つである。夢に向けて行動する日々は、全てがベストな毎日なのだ。（慈済月刊六四八期より）

編集者の言葉

維維の夢リスト

大学卒業後、本を出版し、TEDで講演し、自宅でマーケティング事務所を立ち上げることが、脊髄性筋萎縮症患者である陳景維の夢リストである。

彼は、全身で唯一動かせる右手の人差し指が硬直してしまったため、マウスを制御することができず、本の執筆は一時難しくなったが、十月にやっと順調に出版された。維維は次の夢の実現に向かって進んでいる！

『小さな僕が世界を変えたい』は慈濟基金会のサポートで出版され、脊

髄性筋萎縮症の少年、陳景維（チェン・

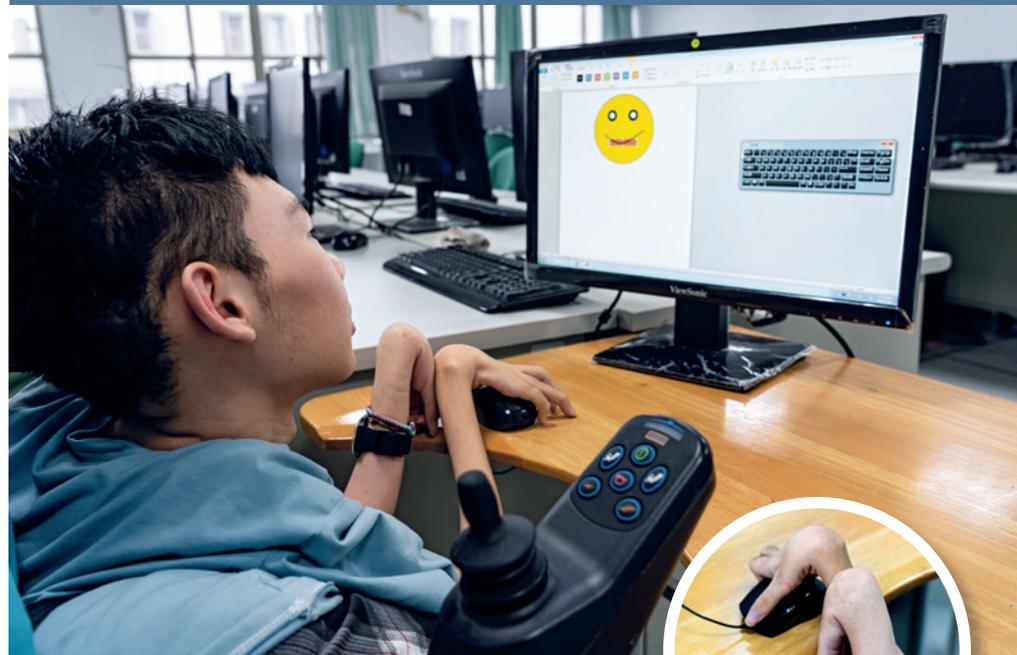
ジンウェイ）の本の出版という夢を実現させた。彼、維維（ウェイウェイ）は自分がいつまで生きられるか分からない。

人生がカウントダウンする中で難病と付き合いながら、毎日様々な宿題が課される。前に進むことが困難に満ちていても、彼は笑顔で向き合うと本に書いている。「逃げ出すよりも、向き合う方がいい。向き合うことで、希望が見えてくるのだ」。

その難病は、維維から全ての自立生活能力を奪い、魂を体の中に閉じ込めてしまった。しかし、彼が無気力と苦痛から抜け出し、自信を持って輝いていくのを目にすることもできた。実際、私たちは皆、人生のカウントダウンに入っているのではないだろうか。人生とは、毎日、望む通りにいくわけではなく、誰もが困難や挫折に直面する。挫折というブラッ

クホールにも似たものに絶えず熱意が吸い取られ、息ができなくなつて、無気力になっていくような時、この本をお勧めしたい。彼の生命のストーリーを知って気がついてほしい。人生は時に突如、困難にぶつかるが、考え方を変えることでその隙間から抜け出すと、美しい出来事がいつもあなたの周りを取り巻いているのだと。

この本の四十七篇の心温まるストーリーには、心に沁みる言葉がたくさんある。その中の一つをあげてみよう。「ずっと自分の世界はこんなにも小さいものだと思込んでいました。本を出版することで、少しは広くなるかもしれない。慈濟の



人たちに出会ってから、心の大きさに比例して世界があることを知りました。殆どの人は、自分が欲するものや成果、富、享楽を追求するために非常に多くの時間を費やし、自分で自分を枠にはめている。周囲の環境がそうするのではなく、他人が評価するのでもなく、自分で評価しているのである。維維は夢を追いかけることに始まって、自分が向かうべき方向を見つけた。また、その過程で多くの恩人による成就があったことに気づき、それに対する感謝の気持ちを持ったからこそ、より多くの人に影響を与え、共に人生を大切に、人の役に立つようになったのである。



●たとえ脊髄性筋萎縮症を罹っても、景維は学びの放棄を考えたことはない。手の筋肉が萎縮して書くことができないため、彼は音声入力を通して口述でコンピューターにタイプする方式で作業を完成させた。そして、何項目もの合格証書と賞状をもらうまで成就した。

「呼吸は人がこの世界に存在している証である」。それはありふれた道理に聞こえるかもしれないが、この本を読んで維維の人生を理解すれば、全く異なった体得が得られるはずだ。例えば、スムーズに呼吸し、毎日変わらず健やかに目を覚まして自由自在に歩くことが、当たり前前のことだと思われがちだが、実は得難い幸せなのだ！

無常は日常的に存在するのだから、生きていくことは幸せだ。維維の物語はそのような力に満ちている。

「なぜ本を出版したかったのですか？」。夢の実現プロジェクトを担当した私は家庭訪問した時に、最初に維維にそう尋ねた。

「自分の人生のストーリーで、より多くの人に影響を与え、励ましたいと思うたからです」。維維の眼差しは澄み切っていて、自信に溢れ、未来にあこがれる顔をしていた。明るい笑顔だった。初めて会った時のことを思い出した。電動車椅子を運転して興奮気味に発する姿勢



が、私の目には、人の心を癒す絵のように写った。

過去十カ月間、本の執筆と編集は数多くの変化球に見舞われた。維維は病気の進行を遅らせるために頻繁にリハビリ治療を必要としていた上に、学業と講演、資格試験の勉強で忙しく、執筆する時間には多くなかった。二〇二一年の三月初めには、唯一動かせる右手の人差し指が突然硬直し、マウスが使えなくなってしまうた。このようにスケジュールが大幅に遅れ、何度も困難に遭遇したが、幸いにも維維と編集者が努力したおかげで、本はようやく完成した。

一本の指で本を出版するという感動的な心温まる奮闘の物語は、あらゆる人生には温かい愛と真の理解が必要であることを証明した。自分を助けてくれる恩人に出会わなかったことを恨むような人には、恩人に出会う前に先ず自分の恩人になればいいのだと、維維のストーリーが教えてくれる。維維はあらゆる物事を誠実に言い、かつ親切に周りの人に接する。するとその姿に感動して、誰もが必要な

●大学4年生の陳景維は生まれて初めて本を出版し、その印税を慈済基金会のコロナ予防に寄付すると共に、脊髄性筋萎縮症協会、希少疾患基金会などにも恩返しをした。読者が一緒になって公益に参加することを願っている。

時に喜んで助けてくれるようになるのである。どんな困難に遭遇しても、維維は生命の忍耐強さを發揮し、それが他の人を啓発していくことがわかる。この本の価値はそこにある。

この本を唯一無二のあなたに捧げ、維維のストーリーから真の自分を見つけ、常に初心に戻り、無限の可能性を実現してほしいと願っている。

（慈済月刊六六〇期より）

どんなに小さな生命でも 光を放つことができる

文・陳景維 訳・心嫻

ずっと「脊髄性筋萎縮症」が私にとって最大の障害だと思っていたが、実は全く逆で、失ったものが神様の贈り物であり、困難という枠を飛び出して、夢を追求できたのである。

あ る日夕食をとっていると、側にいた祖母が電話に出て、「どうしてそんなことになったの？直ぐに行くから！」と慌てた様子で言った。祖母は荷物を整理しながら、祖父に「早く！一緒に台北に行くのよ」と言った。父が仕事中に怪我をして緊急に手術しなければならず、病院は家族が手術の同意書にサインするのを待っているというのだ。その時、祖父が突然、「維維（ウェイウェイ）はどうするのだ？誰が面倒を見るのだ？」と言った。

それを聞いて、祖母は冷静になった。手術を待っている息子がいる一方で、世

話が必要な孫がおり、どっちを選ぶべきか？突然、私は足手纏いで、祖父母を縛り付けているのだと感じた。内心、「早く行って。僕のは心配しないで。自分の面倒は見られるから！」と言いたかったが、言えなかった。というのも、僕は独りで生きていけないことを知っていたからだ。

その晩、僕の高校の教師だった郭先生が手を差しのべてくれたので、先生の家で面倒を見てもらえることになった。初めて他人の家で過ごしたので、寝つけず、祖母や祖父、父、そして、たくさんの人のことを思い出していた。



生きているのは 祖母の愛があるから

僕は一歳になる前に、脊髄性筋萎縮症（SMA）という遺伝性の珍しい病気で診断された。当時、祖母はこの医学用語が全く理解できなかったが、「これが先天性の病気だしたら、孫はどれくらい生きられるでしょうか」と医師に尋ねた。医師は率直に、「この病気に対する治療法はなく、平均で十歳つまでしか生きられないでしょう。唯一できるのは、健康に気をつけ、合併症が起こる確率を減らすことです」と答えた。また、「歳

を重ねるにつれて、体が一層ゆがむようになり、体内の臓器が圧迫される可能性があるため、その時は呼吸器系統のケアも重要になります」と祖母に説明した。

医師の告知を受けた祖母は、泣き崩れてしまった。でも、祖母はすぐ気持ちを切り替え、医師の言った注意事項を一つ一つメモに取り、全力を尽くして僕のケアをしようと決心した。僕は体の抵抗力が弱いため、頻繁に病院に通い、僕の世話のために祖母は一日に何度も病院と家を往復することがよくあった。さらに、僕の医療費と生活に必要な器具の費用が家計に重くのしかかっていたが、祖母は

一度もその問題を口に出したことはなかった。

小学校に入る頃、体が少し歪んできたため、祖母は、脊椎側弯を防ぐ矯正衣服をオーダーした。十数年前、矯正衣服は九千元（約三万六千元）もした。社会福祉サポートの状況をよく知らなかったため、祖父母は苦労してお金を集めて買わなければならなかった。

●陳景維さんと祖母（右から2人目）と慈済基金会のソーシャルワーカーである梁媽媽さん（右）は、今年8月に大愛テレビの「ドリームハートステージ」という番組に招かれ、ホストの劉銘さん（左）と夢の実現を共有した。

祖母は楽な生活を犠牲にして、自分のことができない僕の世話をした。毎朝、僕をベッドから抱きかかえて髪を梳かし、着替えさせ、食事を一口ずつ食べさせ、学校まで送り、家に戻ってから家事を済ませていた。午後、僕が学校から帰った後は休まる時間がなく、夜の九時に僕が寝付くと、直ちにカラオケ店へ清掃の仕事に出かけ、帰宅するのはいつも午前の三時を回っていた。

体が曲がって変形するにつれ、夜は呼吸がスムーズになるように、レスピレーターをつけて寝る必要があった。そして、祖母は時折、ぼくの寝返りを手伝わなくてはならないため、夜明けまでぐっすり

眠ることができない。祖母がいない生活がどうなるのか、想像すらできなかった。

深夜にドアを開ける音がすると、僕は寝ぼけ眼で、仕事から帰ってきた祖母が暗い部屋に入ってきて来て、優しく僕に布団を掛け、頭をなでてくれるのを見た。祖母の睡眠時間は僅か数時間しかなく、歳月の跡が深く刻まれた彼女の手はしわだらけで、あらゆる細かなシワに辛い汗水を流して僕をここまで育てて来てくれたのである。そのしわだらけの手は、いつまでも僕の心の中で輝き続けており、揺るぎない柱となっている。僕が今まで生きて来られたのは、祖母の愛に包まれていたからだと思う。

難関に直面した時、 必ず恩人が現れる

僕は幼い時から病気の関係で、奇異な目を向けられていたため、次第に自信をなくし、心から疲れ果て、治らないものだと思っていた。幸運にも、僕は学校でとても多くの良い先生たちに出会った。中でも、高校時代の郭先生は僕の人生で最高の恩師だと思っている。

先生は僕に付き添って、絶えず不可能に挑戦させてくれた。手が動かない僕が人生で初めてお菓子を作り、初めて電動車椅子を「運転」して町へ買物に行く体験をした。先生は、僕に教室の外での可

能性を見つける機会を与えてくれた。また、日常生活で困った時は、例えば、爪を切ってくれたり、散髪してくれる人を見つけてきたりしてくれた。そして、僕は夢を持っているけれど、実現させる勇気がないことを知っていたので、それを実現するよう励ましてくれたし、僕が総統教育賞に応募するよう強く勧めてくれたのも先生だった。落選して自信を失った時も、先生は僕の手をとり、慰めてくれた。郭先生の生徒になれたことは、とても幸運だったと思う。

高校卒業後、周りの先生や友達とは皆、僕が通信制大学に進むよう勧めてくれた。家で勉強しながら学位を取得するこ

とができ、一石二鳥以上の効果がある。それは僕にも分かっていたが、やはり安易な環境から外に飛び出すことを望んだ。というのも、通信制大学で勉強することを選択したら、将来、社会に溶け込めないのではないか？人から異様な目で見られるのを気にし出すのではないか？人と距離を取ってしまうのではないかと考えてしまったからだ。

僕は、第一志望だった蘭陽技術学院のデジタルマーケティング学部に受かり、車で通学ができるようになった。祖母は感激のあまり涙ぐんで僕を抱きしめ、「おめでとう！あなたは我が家で初めての大学生よ」と言った。

百五十元（約六百円）として、授業の時間割を合わせて計算すると、毎月五万元（約二十万円）近くになる。家計にとつて重い負担となることを考えると、これ以上夢に向かって邁進するのは無理ではないだろうか、と思った。

僕は積極的に援助を提供してくれる機構を探した。政府機関や大規模な基金会、大企業スポンサーなど手当たり次第に電話した。電話を切るたびに、熱くなっている頭を冷やし、まるでサウナ風呂に入っていたようだった。ようやく、ある企業家が、僕が大学を卒業するまで支援してくれることになった。その人は優しそうなおばさんで、初対面の時、軽く僕の頭を

大学に合格はしたが、高額な学費はどこから工面すればいいのか？毎月の費用をまとめた「大学の夢を実現させる予算リスト」を作成し、毎月かかる経費を書き出してみた。

僕が住んでいる冬山郷の家から蘭陽技術学院への道のりは、片道で四十キロ以上もある。宜蘭県リハビリバスは医療目的が優先なので、バリアフリータクシーを利用するしかなく、一日往復すれば、千六百元（約千四百円）かかる。

また、日常生活でも移動する時は常に他人に頼らなければならず、学期中もサポーターを頼んで補助してもらいながら授業を受ける。その費用は一時間あたり

などで「偉い！学費のことは心配しないで、勉強を頑張ってね」と言ってくれた。僕を理解してくれたことに感動し、声が出なかった。「おばさんは、僕の恩人です」と感謝した。祖母は「恩人への最大の恩返しは、勉強に励むことですよ」と言った。

翔べ！慈済は僕の翼

二〇一九年十一月末、慈済の人が初めて我が家を訪れた時、僅か一時間だったが、僕が十年以上使ってきた電動車椅子のクッションやタイヤが使えない状態にあったのを見て、修理が必要だと言った。そして、メーカーに交換の予約をしてく



れた。さらに、大学キャンパスのバリアフリー設備を実地に調査し、人や壁にぶつからないよう電動車椅子にバックセンサーをつけてくれた。

その日から、師姑（スーグー、女性のベテランボランティア）たちは時々家に来て僕に関心を寄せてくれるようになった。ある日、家の玄関口に設置したスロープ板が白蟻に侵食されて朽ち、出入りが困難になっていたことに気づいた。師伯（スーボー、男性のベテランボランティア）に頼むと、電動車椅子が支障なく出入りできるように、安全な住環境に改善してくれた。

僕が電動車椅子の方向を転換したり、ブレーキをかけたりますると、頭が瞬時に

して太ももに当たってしまうほどぐらつき、体も反対側に傾いてしまう。そこで安全のために、僕は仰向けやうつ伏せの状態のまま、シートベルトで体を固定し、体と車椅子の隙間にクッションを入れるようにしていた。宏泰（ホントイ）師伯が、

僕の頭を安定して支えるのに適したクッションを作ってくれらることになり、話し合って設計図を描いた。何カ月も数え切れないほど行き来して調整したり、様々な素材や固定方法などを試した後、ようやく最も適した二つのU字型クッションが出来上がった。バリアフリータクシーに乗って、師伯がデザインしてくれた首用クッションを初めて使った時、車窓外の景色が流れていくのを見て、あたかも

も全身の細胞が楽しくて飛び跳ねているようだった。

二〇二〇年、僕が総統教育賞を受賞した時、審査員は僕に、夢をさらに大きく持つよう励ましてくれた。僕は自分のライフストーリーを記録した本を書き、国際舞台のTDEで講演してこれまでの自分の歩みを紹介し、他の人に力を与え、世界の隅々にまで温かさを伝えたいと思うようになった。

それから積極的に多くの出版社にメー

●宜蘭の慈濟ボランティア吳宏泰さん（右）が、オーダーメイドのネッククッションを作ってくれたので、陳景維さんは初めて車に乗ったまま、車窓から景色を眺めることができた。（撮影・梁媽親）



ルを送って自分のことや考えを紹介したが、何の返事もなかった。慈済の人は、僕の生活を支援してくれるだけでなく、僕の念願を心に留め、夢を実現させるプロジェクトを立ててくれた。僕の夢―本を出版し、話をするこ―が動き出した。

夢を実現させる第一歩となっ

●祖母(右2人目)は手に「總統教育賞」の賞状を持って、景維の努力を讃えた。家の前での集合写真。ボランティアは風雨の中でもいつも青空の下にいるようにと付き添い、愛でもって彼らが難病と闘う人生を温かく抱きしめてくれた。

たのは、二〇二〇年宜蘭での「慈済新芽奨学金授与式」だった。僕に自分のことを分かち合う機会をくれたのだ。さらに、

同年十一月の「慈済」月刊誌の表紙を飾り、多くの読者の反響を呼んで、ポジティブな影響力が徐々に広がっていった。

訪問ケアに来るたびに、慈済の師姑とソーシャルワーカーのお姉さんは證嚴法師と慈済の話聞かせてくれた。一日五十銭で人助けした慈済の由来を聞いて、僕も毎日竹筒貯金を始めた。初めていっぱいになった竹筒を寄付した時の喜びは何とも言えなかった。僕も人助けができるのだ！それだけでなく、師姑たちは、普段は仕事があり、休日を利用して

ボランティアとして奉仕し、自費で立場の弱い人を支援していることを、後になって知った。

今年の三月、ようやく思い焦がれていた静思精舎を訪ねる機会に恵まれたので、スピーチも用意した。夜は常住師父たちが休息を取る時間で、聞きに来る人も少ないのではないかと心配したが、時間になると、大勢の師父が僕に声をかけ、瞬く間に会場を埋め尽くしてしまった。スピーチを終えた時、ソーシャルワーカーが「維維さん、外を見てご覧」と会場に入りきれずに廊下に立っていた師父たちを指した。皆の愛が一瞬にして僕の心に注がれた。



今回は、證嚴法師にお目にかかるはずだったが、その日は法師が点滴を受けていたため、僕は師父に頼んでカードを渡してもらい、マイクを通して祝福の言葉を読み上げることにした。「親愛なる上人様……」と言った時、何と、法師が点滴をしながら私に近づいて、私の頭に触れ、「これからは、辛いと言うのではなく、幸せですと言えば、自ずと幸せになれるのですよ」とおっしゃってくれた。

●2021年3月、陳景維さんと祖母さんは花蓮の靜思精舎を訪ね、最も行き良かったオーシャンパークに行った。ボランテアとソーシャルワーカーが心を尽くして計画をたて、交通、宿泊、補助器具、食事を手配した。(撮影・李世清)

法師から頂いたこの祝福は、今でも私に深い影響を与えた。慈済の人は「辛い」とは言わず、「幸せだ」と言う。法師は、奉仕するほど幸せになれることを教えている。奉仕できる人は、能力や愛があることを意味しており、体も健康であることを示している。

僕は、ずっと「脊髄性筋萎縮症」が自分の人生における最大の障害だと思っていたが、実はその逆で、健康を失ったことが神様の贈り物であり、僕が困難という枠を飛び出して、夢を叶える始まりだったのである。そこで、自信を持って「上人様、大丈夫です。一緒に頑張りましょう」と答えた。

祖母と家族、そして僕に手を差し伸

べてくれた全ての恩人に感謝したい。僕は周りの人々の支えと励まし、温かい見守りの下で成長してきた。靜思精舎を訪ねた時、慈済の人にオーシャンパークを案内してもらい、観覧車に乗って、太平洋の広大な景色を見た。彼らの愛は海のように広く、見返りを求めず、僕のために時間を費やし、ただ、僕の達成できない夢を実現させようとしてくれた。改めて僕の夢に実現を手助けしてくれた慈済基金会と、今この本を読んでいるあなたに感謝したい。僕のストーリーがあなたの人生のモチベーションを見つけるのに役立ってくれることを願っている。『小さな僕が世界を変えたい』より』

(慈済月刊六六〇期より)

2021年・台湾のコロナ禍での一年

訳・薛美玉

5・11
 ・連日、感染経路不明の市中感染が相次いで発生。コミュニティでのクラスター感染のリスクが高まり、感染警戒レベルが第2級に引き上げられた。

5・15
 ・1日の感染者が180人を超え、その多くが台北市と新北市に集中した。感染経路不明のクラスターが発生。すでにコミュニティ内での感染が広まり、感染警戒レベルが第3級に引き上げられた。
 ・コロナ禍はコミュニティ感染の段階に入り、台湾全土で医療の優先順位に

よる選択が実施されると共に、不要不急の外出を避け、外出時にはマスクの常時着用が義務付けられた。企業は仕事をリモート勤務に切り替え、娯楽・教育施設は一時閉鎖。

5・17
 ・1日の感染者が330人超と大幅に増加。台北茶芸館、万華区、南部巡礼ツアーなどのクラスター感染を含む。

5・19
 ・台北市と新北市以外でも市中感染が発生し、台湾全土で感染警戒レベルが第3級に引き上げられた。感染者の多い地域にPCR検査所が設けられ、防疫

ホテル、集中検疫所、専用病室も増やされた。
 ・幼稚園を含むあらゆる学校が登校停止になり、オンライン授業に切り替わった。その後、感染警戒レベル第3級に伴って、4回オンライン授業が延長された。

・慈済は医療防疫物資の寄贈とコロナ禍による生活困窮者への支援を強化。

5・21
 ・慈済は、台南市政府の要請に応じて、仮設スクリーニング検査所を2カ所設置し、検査能力を向上させた。その後も地方自治体や医療機関の要請に応じて、各地でスクリーニング検査所を設置。

5・22
 ・修正して整理すると、新規感染者数

323人以外に前週の合計400人が計上されることを公表した。というのは、各地のスクリーニング検査や申告手続きが混雑する中、報告された数値は正確でなかったからである。今は報告を簡素化することで、古い数値が残らないようにしている。

・慈済は、各地の自治体や社会福祉機構の要請に応じて、支援が必要な家庭に安心生活ボックスを届け始めた。

5・28
 ・慈済は台湾全土に分布する、25000を超える長期ケア世帯に電話訪問を行い、生活状況に応じて、支援金やスーパーマーケットで使える「慈善リペアドカード」を寄贈。

・台湾全土でオンライン授業を受けている子どもたちのために、慈済は業

者と協力して、設備やネット回線費用を支援。

5・29
• コロナワクチン大規模接種計画が発表された。

• 新竹市の要請に応じて、新竹市の慈済ボランティアは2日連続で医療従事者のワクチン接種会場で案内サポートにあたった。

6・03
• 慈済は各地の病院の要請で、抗原検査試薬の寄贈を開始。

6・06
• 市中感染症例が累計で1万人を超えた。

• 6月に入って、苗栗の工場で働く外国人労働者、台北の農産物輸送会社、屏東で、デルタ株のクラスターが次々と発生。

6・09
• 慈済は5月13日より、家庭訪問の代わりに電話やオンラインによる慰問を開始。毎週平均して約1000世帯の電話訪問を行ったが、次々と新たな案件が寄せられた。ボランティアによる弱者世帯へのコロナ貧困支援を迅速化するため、この日からオンライン説明会を開催し、9回に及んだ。

6・15
• 台湾全土でワクチンの大規模接種が開始され、まずは高齢者を対象に行われた。慈済は各支部に接種会場を設置し、ボランティアが会場誘導とサポートにあたった。

6・23
• 慈済がBNTワクチン500万回分の緊急輸入を正式に申請。

6・28

• 慈済が「弱者世帯学童夏季栄養支援プロジェクト」を開始。各自治体へ2カ月間、健康野菜ボックスと安心生活ボックスを提供。

7・05

• 慈済が「学生サポーターのオンライン学習伴走」計画を開始。大学生・専門学校生がアルバイトやボランティアとして、弱者世帯の子どもたちの学習をサポート。

7・21

• 慈済がワクチン購入・寄贈契約を締結。

7・27

• 感染警戒レベルが2に引き下げられた。

9・02

• TSMC、鴻海・永齡基金会、慈済が共同で購入、寄贈する1500万回分のBNTワクチンの第1便が台湾に到着。

9・22

• 台湾全土の中学校・高校でBNTワクチン接種を開始。



人で戦わなくていい 支援は世界を駆ける

世界で新型コロナウイルスによる死者が、二〇二二年十一月までに五百万人を超えた。ワクチン接種を終えてもブレークスルー感染の脅威が依然残っているが、益々多くの国が「ウイルスと共存する」方向に政策を転換し、外出規制や入国制限を緩和して旅行者を迎え入れることで、経済の復興を計ろうとしている。

慈済ボランティアは引き続き、各地の感染状況に注視し、気候変動がもたらす自然災害が相次ぐ中、やるべき慈善はコロナ禍でも足踏みすることなく、苦難に喘ぐ人々に温かさを届け、「あなたたちは決して孤独ではない」ことを行動で示している。



↑台風15号（ディアンムー）がタイに上陸し、被害をもたらした。ロブリー県など地勢の低い地域が20年来の大水害に見舞われた。慈済ボランティアは10月に被災した3県の住民に生活支援セットと清掃道具を届けた。（撮影・楠塔雅）

救命は消火の如く 積極的にケアする

慈済が支援して来た世界百二十六の国と地域の中で、二十四の国と地域は、この二年間のコロナ禍で増えた所である。その多くはまだ慈済ボランティアがいけない場所だが、国境封鎖やロックダウン措置の中、どのようにして支援しているのだろうか。

新 型コロナウイルスが二〇二〇年初頭から世界中に拡散したが、一年後に何種類ものワクチンが世に出て接種が始まり、一筋の希望をもたらした。

しかし、感染者数は減らないばかりか、二〇二二年四月には再びピークを迎えた。三十日間で新たな感染者が二千万人増え、四月二十三日には、ついに一日に

九十万人を超え、その内の三分の一はインドで確認された。

ないという不安から闇市に走った光景は、今回のパンデミックの中でも、最もハラハラさせられた場面だった。

インドのコロナ禍は深刻を極め、世界の上位三番目に入った。初期段階では政府の厳しい制限措置によって一時はコントロールされていたが、その後、経済要因を考慮して制限を緩和し、人々が宗教祭典や政治集会を開いたため、感染者数は一気に増え、そのひと月だけで六百万人以上が新規に感染し、約五万人が死亡した。全国の医療体系は崩壊し、病床、医薬品、呼吸器など医療資源が窮乏した。患者の家族が、病院の酸素ボンベが足り

その時、東南アジア諸国もウイルスの返り討ちを受けた。その原因の一つはデルタ株の強い感染力だった。慈済は実状を考慮し、マレーシア、インドネシア、フィリピンなどコロナ禍が再燃した国々に、医療物資の寄贈やワクチン接種への協力を最重要項目に掲げ、次に弱者世帯に食糧支援を行うことにした。

慈済は、医療資源の乏しい東南アジアとインド、ネパール、スリランカ、



カンボジア、バングラデシュ、ブータン、ラオスなど東南アジア七カ国に対して特例プロジェクトを展開し、医療物資を支援すると共に、現地で食糧を仕入れて支給した。

様々な医療機器の中でも、酸素タンク

は特殊で、慈済の慈善活動において買付けたことのない物である。慈済はインドとネパール両国の厚生機関、医療機関、慈善団体などと相談した後、酸素濃縮機や呼吸器は医療用に提供できても、病院に酸素タンクが不足していれば、全面的に患者を救うことはできないことに気づいた。「救命は消火の如く」、酸素タンクを購入して、両国の指定病院の医療設備を強化することを決めた。

しかし、病院毎に必要な酸素量が異なる上、設置条件に合わせる必要があるため、慈済花蓮本部は専門チームを立ち上

防疫支援

- ✓ 95の国と地域の8,586を超える団体
- ✓ 4,863万件の医療設備と防疫物資
- ✓ 酸素製造タンク、酸素濃縮機、酸素ボンベ、呼吸器、防護服、医療用フェースシールドなど

コロナ貧困の支援

- ✓ 44の国と地域、延べ390万世帯、1,610万人

(2020年1月～2021年11月の統計)

げて、メーカー、型番、容量、入力電力、サイズを掌握した上で、感染状況が厳しい地方への貨物航空便を手配した。支援物資を受け取った人が実感することを願った。

二〇二〇年、慈済はインドの十二の団体と感染防止や貧困支援で提携し、延べ十四万世帯、七十万人が恩恵を受けた。これら団体には仏教ABM機構、カミロ修道会、神の愛の宣教師会及び多数のチベット仏教組織などが含まれている。二〇二一年のパンデミックでも、これらの仲間とより多くの有志の人々の協力が

あった。物資の購入から配付までを行い、インドの十七の州にわたる、三百二十九を超える組織を支援した。

慈済基金会の熊士民（シオン・スーミン）副執行長を先頭に、チームは困難な物資の購入と寄贈をやり遂げた。二〇二〇年一月にパンデミックが勃発した時、対応に追われながらも、多くの国から物資を調達して、中国の爆発的感染拡大地域に運んだことを思い出した。三月に感染の拡大が治まりつつあったが、世界の感染者数は急激に増え、再度多くの国を支援する物資の準備に取り掛かった。九月に変異株が出現し、前もって準

備することで、多くの国に防疫物資を蓄え、最寄りから手を差し伸べる準備をした。二〇二一年四月からアジアのコロナ禍が厳しさを増し、支援物資も医療器材に格上げし、酸素濃縮機だけで一万台を超えた。

半世紀以来、慈済は世界百二十六の国と地域で支援して来た。この二年のコロナ禍で二十四カ国増えたが、殆どは慈済ボランティアがいなかったため、各国が国境封鎖やロックダウンする中で、どうやって支援をしているのだろうか。「世界がパンデミックに陥る中、慈済は臨機応変に対応しました。證嚴法師の

指示で、我々は積極的に関心を寄せ、現地の力を借りて支援しました。成し遂げられないことはなく、課題解決の糸口を見つけることです。災害視察にはハイテク機器を使いこなし、対面できなければオンラインで話し合い、宗教と地域、組織の垣根を越えて協力すること、繋がりを作り、慈済の種を蒔いてきました」と熊副執行長が言った。

（慈済月刊六六一期より）

フィジー共和国 (Republic of Fiji)

慈済が世界で人道支援を行って来た 126番目の国

昨年、台湾カリタス基金会の紹介で、慈済がインド南部のバンガロールの「セントビンセントポールカトリック教会」を支援した。

その後、彼らからフィジーの「聖ヴィンセント・シスターズ」が貧困配付するのを支援してほしいとの要請が慈済に入った。

今年八月から三カ月にわたって、ナソリ町とナトヴィ町の860世帯の貧困家庭に食糧と生活物資を寄贈した。

誠実さと人情で「名門を開く」

インドネシアで慈濟路を歩む劉素美



（撮影・陳俊貴）

かつて私は證嚴法師に、「道場にはたいいてい法師がいらっしゃいます。靜思精舎の常住師父にインドネシアへいらしていただけないでしょうか」と聞いたことがある。

法師は、「見かけにこだわらず、真心を込めて尽くせばいいのです。誠実さと人情で慈濟の志業を行い、現地ボランティアを迎え入れなさい」と諭された。

一九九二年、劉素美さんはご主人と共にインドネシアに移住し、工場を経営していたが、台湾人実業家の奥さんたちと知り合い、翌年の一九九三年から勇敢に慈濟の志業を始め、最初の慈濟連絡拠点を自宅に設置した。小さな慈濟の種子が、いつしかインドネシア全土に広がって、四大志業が展開され、今では十八都市に支部や連絡所が設立されている。去年の一月二十一日、慈濟インドネシア支部は新年のオンライン祝福会を行った。ベテランボランティアの賈文玉（ジャ・ウェンユー）さんは、「海の向こうからの呼びかけ」というテーマで、慈濟インドネシア支部の執行長である劉素美（リユウ・スーメイ）さんをインタビュースし、慈濟の道を歩んできた感想を語ってもらった。

問

：同じインドネシアでも、多くの慈済人は素美師姐（スージエ）のことをよく知らず、毎日忙しそうにまめまめしく働いている彼女や足早に歩いて会議ばかり開いている彼女しか知りません。先ずは、素美師姐ご自身が慈済に入ったご縁について、お話を伺いたいと思います。

答：私は台湾でごく普通の家庭に生まれました。両親は苦勞に耐え、勤勉で儉約した生活を送っていました。彼らは親切で慈悲深く、たとえ小さな善行でも人のためになることをするよう、幼い頃から私たちに教えてくれました。

一九九〇年代、多くのインドネシア人は大變貧しい生活を送っていました。そ

れ故、私はジャカルタの台湾学校で梁瓊（リヤン・チュオン）師姐が慈済の話をするのを聞いて、その場で慈済の会員になりました。当時、ジャカルタでは多くの台湾人の奥さんたちが、運転手と共に子どもたちを現地の台湾学校に送り届け、下校するまで待っていたため、ゆっくりに待つ場所がありませんでした。ちょうど私の家は学校に近かったので、「うちで待ったらいわ」と誘い、そのうちにたくさんの方が我が家集まるようになりました。そして、梁師姐の引率で高齢者施設や児童養護施設へ世話に行くようになり、また我が家で支援助物資の梱包もするようになり、我が家が慈済インドネシアの最初の連絡拠点になりました。

問：慈済インドネシアはどのようにして始まったのですか。

答：慈済インドネシアは梁瓊師姐の引率の下に、個別慈善ケアから始まりましたが、その半年後に彼女はご主人の転勤のため帰国しました。また、我が家と慈済の縁で、皆、私が梁師姐の後継者になることを望みました。当時、私たちは證嚴法師が花蓮にいらっしゃるだけ知っていましたが、その他は何も知らなかったため、慈済の責務を引き受けるからには、もっと慈済について理解しなければならぬと思います。

一九九三年の夏休みに子どもと台湾に帰った時、私たちインドネシア在住の台湾ビジネスマン夫人六名は、花蓮の静思

精舎を訪ねました。当時は訪問するのに事前に申し込みが必要だということも知りませんでした。身だしなみを揃えようと、皆で青いズボンと白いブラウスを身にまとって出かけましたが、ちょうど慈済のユニフォームである「紺のシャツと白いズボン」とは正反対でした。精舎に到着すると、常住師父から「どこから来たのですか」と聞かれたので、「慈済について勉強したいと思ってインドネシアから帰ってきました」と答えました。それは純粹で単純な思いでした。

インドネシアに戻った後、ケア世帯への生活や医療の支援を始めました。言葉が通じない時は誰かに助けてもらったり、分からないことを花蓮の慈済本部に



電話で聞いたりしました。何でもいいから自分でやってみると、慈済の原則の重点や「行いながら学び、行いながら悟る」ということの意味がようやく分かるようになり、次第に自分の習気が変わり、「見返りを求めない奉仕」を理解し、感謝の心を持てるようになりました。

問：一九九四年十一月末、ジャワ島のジョグジャカルタ省にあるムラピ山が噴

●一九九三年、劉素美さん（右から3人目）は5人の台湾ビジネスマン夫人を引率して、初めて花蓮の静思精舎を訪れた。皆、白のブラウスと紺のスポンを身にまとっていたが、慈済のユニフォーム（紺のシャツに白スポン）とは正反対だった。その時、初めて法師に会ったが、法師は彼女の生涯の導師となった。（写真の提供・劉素美）

火しました。インドネシアのボランティアは初めての大规模災害支援をどのようにして行ったのですか。

答：当時、五千人以上の住民が避難しました。私たち、台湾人の奥さん連中は言葉が通じないため、何も分からず、危険だということさえ知らず、単純に彼らを助けたいとの一心でした。物資をたくさん調達したのですが、被災地に行く途中で略奪されることを恐れて、四十フィートのコンテナで物資を輸送することにしました。そして、物資の到着時間を見計らって、早めに飛行機でジャワ島に行つて待ちました。

ところが、現地に着いたものの、コンテナが来ませんでした。山道をコンテナが通れなかったのです。当時は携帯電話

がなかったため、連絡を取ることもできませんでした。そこで、私たちは、コンテナが通った後の折れた木の枝を辿つてやっとコンテナを見つけ、物資を運ぶトラック見つけてきて被災地に運びました。また、現地の病院で見舞金を配付し、マグマや蒸気でやけどした人たちが痛みで泣き叫ぶのを見て、「この世の地獄」とは何かを悟りました。その後、被災地を七回往復し、住民をより安全な場所に移すためには家を建てる必要があることに気づきました。一九九五年、私たちは十二軒の住居の建設費を募金し、ジョグジャカルタ省の社会福祉局に渡しました。それらは慈済のインドネシアにおける最初の「大愛の家」でした。



問：慈善活動に続いて、施療を行うようになったきっかけは何ですか。

答：以前の貧しい田舎には、栄養失調の子どもや肺結核の患者がたくさんいました。そのような人々には長期的な治療と栄養補給が必要でした。一九九五年から、私たちはタンゲラン市とセララン市の保健所と協力して、毎月の定期施療で投薬し、粉ミルクと米の配付も行いました。各プロジェクトは六カ月から九カ月の時間がかかり、当時、三つの村で実施し、治療の成功率は八十五パーセント余りに達しました。

一九九八年、インドネシアで暴動が起き、経済がダメージを受けました。私た

ちは十万人分を超える米と物資で貧困者を支援しました。翌年には、外科、歯科、眼科、内科を含む大規模な施療活動を行い、三日間で延べ九千五百二十三人を診察し、そのうち六百四人の患者が手術を受けました。

問：その後、慈済に二人の副執行長が加わったことは、まさにインドネシア慈済のターニングポイントだと言えるでしょう。その辺りのことを説明してください。

答：黄榮年(ホワン・ロンニエン)師兄(スーシオン)が一九九八年、そして二〇〇二年に郭再源(グオ・ザイユエン)師兄が慈済に参加したことで、インドネシア慈



●2020年、インドネシア支部は、コロナ禍の影響を受けた44万6千世帯余りに物資を配付した。去年は再び実業家と協力して1月と7月の2回行った。10キロの米と20枚のマスクを受け取ったタマお婆さんは、「アッラーに感謝し、ボランティアに感謝します。家の米はもうすぐ底がつくところでした」と微笑んだ。

(写真の提供・インドネシア支部)



済が大きく成長しました。それは黄奕聡（ホワン・イツオン）おじさんと文玉（ウエンユ）師姐のおかげであり、感謝しています。

一九九八年五月九日、黄おじさんの息子さんである榮年師兄が證嚴法師に帰依しました。その数日後の五月十四日に暴動が起き、黄おじさんは榮年師兄に指示して、シナルマス・グループの職員を連れて慈済と一緒に十万人分の物資を配付しました。当時の私たちの力では、その任務を果たすことは不可能でしたが、帰依したばかりの榮年師兄が勇敢に引き受けてくれたのです。彼は、「やるべきことを実行する人がいなければ、私がやり

ます。誰かが引き受けてくれるならもつとよく、私は全面的に協力し、サポートします」とよく言っていました。

当時は慈済が急成長し、人手が必要な時も彼は、会社の上級管理職を含めた職員を慈済の活動に参加させて、大いに支援してくれました。大企業はたいいてい募金には応じてくれますが、重要な管理職を出してくれるのは非常に難しいのです。榮年師兄はこのように、證嚴法師と慈済を愛しているのです。

次は郭再源師兄についてお話ししましょう。彼は「問題ない（常套句）師兄」と呼ばれていますが、忠誠と約束の履行を重んじ、何事も明確かつ果敢としていま

す。二〇〇二年のジャカルタ水害の時、黄おじさんは彼に、榮年師兄と私と一緒に慈済の災害支援をするように言うと、彼は直ちに応じました。彼が慈済に参加してから、数多くの実業家を慈済に迎え入れるようになりました。同年、深刻な被害を受けたアンケ河のほとりの住民のために、二つの慈済大愛村が建設されました。二〇〇四年はインド洋大津波被害支援で、アチェ州に三つの大愛村を建設しました。また、二〇〇三年から二〇〇

●2012年10月、慈済インドネシア支部の静思堂落成式の際、郭再源副執行長（左）と黄榮年副執行長（右）、劉素美さん（中）がステージで感謝の言葉を述べた。（撮影・莊慧貞）



五年にかけて、現地の華僑系企業と共に米を配付し、二百五十万世帯が恩恵を受けました。さらに、インドネシア全土に十五の支部や連絡所を次々と開設し、二〇〇五年には大愛ラジオ局が開設されました。二〇〇八年には四大志業として、慈済パークに静思堂と慈済国際学校が建設され、今年（二〇二二年）は慈済病院が開業する予定です。これらは全て、インドネシアの人種と宗教の和解を促進し、仏教がインドネシアで尊重され、受け入れられることに役立っています。

●インドネシア支部の静思堂（左）に隣接するインドネシア慈済病院（右）は試験的な運用中。慈済志業は大きな一歩を踏み出した。

（写真の提供・インドネシア支部）

私は、再源師兄と榮年師兄が「人脈を善の脈絡に変え、商いを善道にした」ことに、とても感謝しています。

問：素美師姐は慈済で二十八年の経歴をお持ちですが、證嚴法師との師弟の情について聞かせてください。

答：慈済志業を行うのはとても大変でしたが、以前は法師も余裕がおりだったので、精舎に帰った時に時間をとっていただき、直接アドバイスを求めることができたのはとても幸せでした。

ある時、法師は、「印順導師から『仏教の為、衆生の為』という言葉を頂き、慈済を創設した」とこと、法師が一生、「忍辱と不爭」という二つのことを守り続け

ていることを話してくれました。

貧困救済にしる、病院建設や国際災害支援などにしろ、一般の人から賛同を得られなかったり、誤解を招かれたり、新聞で間違った報道をされたりした時でも、法師はそれに反論せず、耐えながら事実で以って証明しています。

今年（二〇二二年）の旧正月四日に、オンラインで法師に新年のあいさつをした時、法師は、「皆さん体に気をつけてください。健康な体があってこそ、慈済の奉仕活動ができるのです」と私たちに念を押しました。法師自身、病痛に耐えながら、弟子たちのことを心にかけておられました。師弟の間で交わす言葉の数よりも、心のつながりが大事だと私は思います。



豆辞典

トップテン傑出人物賞

「インフォバンク」は1997年に創刊され、2018年に第1回「トップテン傑出人物賞」の授与を行った。受賞者が自分の専門分野で国に貢献し、プラスエネルギーで人々の心を啓発したことを表彰するもので、現インドネシア大統領のジョコ・ウイドト氏も受賞者の1人である。

2020年の受賞者10名には、インドネシア国家防災庁長官、駐シンガポールインドネシア大使、マスク運動推進協会会長、無料スクールの創始者などが含まれている。慈済インドネシア支部執行長の劉素美さんは外国人として初めての受賞者で、長期にわたり人道的な支援活動を展開し、インドネシア社会に多大な貢献をしたことが認められた。

問：素美師姐は二〇二〇年、インドネシアの金融雑誌「インフォバンク」(Infobank)と「アジアン・ポスト」(The Asian Post)の「トップテン傑出人物賞」に選ばれました。初めての外国人受賞者として、どう思いますか。

答：私は慈済の代わりに受賞しただけです。この賞は證嚴法師に贈られるべきであり、インドネシアの慈済家族全員の名誉でもあります。法師が慈済を創設し、私たちを導いてくださったことに、とても感謝しています。そして、この二十八年間インドネシアの慈済人が共に努力してくれたおかげで、私は社会に貢献する機会が与えられているのです。

(慈済月刊六五八期より)

親と子と教師、三者の本音

◎文・李秋月(高雄区慈済教師懇親会) 挿絵・鐘庭嘉 訳・御山凜

手がかららない子供にもご褒美を！

問 私は頑張って勉強して、大人に心配をかけないようにしているのに、どうして親はいつも面倒ばかり起こす弟を気にかけるのでしょうか？

答：…この問いに対して、心の中に幾つもの答えが浮かんだのではないのでしょうか？手がかかる子供にはご褒美があり、良い子は何ももらえない。親とはえこひいきで不公平なものだ、などです。たしかに、親はより多くの時間を手がかかる

子供に費やしていて、知らぬ間に良い子で、聞き分けの良い、親が望むことをする子供を忘れがちです。そして、兄弟が意見の食い違いから喧嘩して初めて気がつくのです。では一体どのようにすれば円満になるのでしょうか？

親として、

よく考えてみてください：

たとえ子供であっても、自分の存在を認めてほしいと思うものです。家で特に良い子で、勉強もできて、手がかからない子供に対しても、私たちは一定の時間を設けて寄り添ってあげるべきではないでしょうか？日頃から抱きしめたり、褒めたりすることで、子供は親の愛は公平だと感じ、子供はさらに良くなるうと努力します。そうすれば、悪さをすることで親から注目され、叱られれば叱られるほど、親は自分を愛していると勘違いし

て結果的に自暴自棄になり、歩むべき道を外れしまう、というようなことにはなりません。

私に二人の子供を持つ友人夫婦がいます。長男は勉強や仕事において心配することはありません。次男は、長男に比べて優秀ではありませんが、とても努力家です。家族の年長者たちは特に長男を可愛がりますが、友人夫妻は、いつもわざと親戚や友人の前で、次男は思いやりがあつて、向上心があり、円満に人と接することができる、と褒めることで、次男に、家は愛に満ち、自分はその一員だと感じてもらっています。次男は既に他の

地方で働いていますが、よく電話して来て、どんな些細なことでも親に話しています。彼は思いやりがあつて、理想を持った青年であり、目標に向かって努力しています。

この夫婦の子供に対する接し方は、とても素晴らしいと思います。実質的に公平なやり方で接し、二人とも認められているため、兄弟間にわだかまりがないだけでなく、むしろとても仲が良いのです。

良い子にあげる真心からの言葉：

内心いつも、親のためを思って考えて



いるのだと思います。率先してことをし、もうちよつと努力して、成績ももうちよつと良くなれば、親は喜んでくれ、家庭の雰囲気も良くなると思っっている良い子のあなた…。

しかし、実際はそうではないと思いません。面倒ばかり起こす弟には、一番良い携帯、衣服、靴などが与えられる一方で、あなたのやることは、全てが親にとってはまだで当たり前のようで、目に留めてもらっていないように思えるのでしよう。親に愛の眼差しで見られたい、褒める言葉をかけて認めて欲しいと思うあなたは、心の中で「良い子が続ける理

批判したり、怒ったり、不本意なままで、自分を傷つけるだけでなく、家族にとっても良いこととは言えません。ですから、常にポジティブな気持ちを心がけて、自分の本当の気持ちを大切に、健康に気をつけてほしいと思います。



家庭は温かい砦であり、心よりどころです。そこは愛に溢れ、安全な大地のように、家族一人ひとりがリラックスして、幸せを感じる場所なのです。しかし、親の愛に偏りがあれば、家庭は危険をは

由はあるのか？」と自分を疑うようになります。

先ず知ってほしいのは、あなたが今まで頑張ってきたことは、必ず巡り巡って自分に帰ってきます。ですから、毎日をきちんと過ごし、自分が求めている生活、人との交流の形をしっかり考えてほしいのです。親の期待に応えることや、親の感情をなだめることがあなたの役目ではないのです。

そして、自分の進みたい方向へ努力し続けることです。人生では、自分を大切にし、心の声を聞くことで、初めて本当の喜びが得られるのです。感情に任せて

らんだ場所となり、家族間の感情を損ねてしまうかもしれません。だからこそ子供に、お互いに気にかけて、共有するよう教え、兄弟間に仲の良い感情を育むことは親の重要な課題なのです！

表面的な公平を避けて、心からの愛とケアを表してください。兄弟は互いを比べるので、容易に嫉妬や衝突が起きます。これは正常な現象です。手がかかる子供にだけ褒美をあげ、良い子に辛い思いをさせてはいけません。これこそが家庭を要塞にする、唯一無二の方法なのです。

(慈濟月刊六五七期より)

自分から始めよう、 この世に希望の光りを灯すことを

蛍が光を放つように、誰でも奉仕の力を発揮することができます。
自分から善行を始め、良い話をし、
互いに励まし合い、皆で人生を輝かせましょう。

十 二月十日、アメリカ中西部の六
つの州で三十個以上の竜巻が発
生しました。その中の一つは、三百

キロ余りという、台湾の北から南ま
でに匹敵する距離を移動しました。
どんなに強固な家でも、紙でできた

家のようにいともたやすく巻き上げ
られ、破壊されてしまいました。そ
の時にボランティアは支援に動い
ていたのです。

アメリカだけでなく、フィリピンの
台風被害、マレーシアの水害など、
世界各地の数々の災害に心を痛め、
憂いを感じます。気候変動が激しさ
を増し、生態系が変則をきたし、四
大不調が頻繁に発生しています。も
はや「自分とは遠い場所なので関係
ない」などと言っている場合ではあ
りません。その実、関係あるのです。



宇宙は大きいと言っても、人類が共存する地球は一つしかなく、また、竜巻や大地震は予測が難しいのです。森林火災が辺りを焼き尽くすことが常態化しており、大気汚染は深刻で、益々視界が利かなくなり、この世はまるで黒い霧に包まれ、暗闇の中にいるかのようです。

人の力は天に打ち勝つことができるのでしようか？その実、人はとても小さいのですが、傲慢で、貪念と欲念を抑制することができません。道理は誰もが分かっていますが、やって

います。人生で道を見失うと、道に背いて進むようになります。

人には皆仏性が具わっており、修行で習気（じっけ）をなくさねばなりません。分秒わかつたず警戒心を高め、なすに任せて業を造ってはなりません。欲念の追求を止めれば、生活は安らかで自在になります。自分を見つめ直し、自分の心に耳を傾け、それに応えることで、自分の良知、悟りを呼び覚まし、これ以上迷わないようになることです。

近頃、暗い夜中で明滅して綺麗な明

はいけないことと知りながらも、衝動的に悪を造ってしまい、後で後悔するのです。次にそのような境地が現れた時も、同じように自分の意志のままにならず、業を造ってしまい、知らぬ間に累積して強力な業になってしまいます。人類の心の有り様と行為によって、異常な生態ができ上がっているのです。

仏陀はこの世に来て、世の苦、空、無常の道理を説法しました。しかし、人はそれを体得し、覚めるのはとても難しく、反対に苦の中で楽を求めて

かりを灯す「螢」のことを私はよく口にします。暗黒の大地を照らし出すことはできませんが、生き生きとした活力を持っており、この世に美しい景観をそえてくれています。大自然の活力を見ると、今の希望は何処にあるのだろうかと考えずにはいられません。

やはり信心を持つことであり、自分から率先して事を為し、より多くの人に呼びかけて影響する必要があると思います。絶えず良い話を伝え、良いことをして、お互いに励まし合い、褒

め合えば、人間（じんかん）に希望がないわけがありません。天下の事はあらゆる人に責任があり、責任を尽くしているだろうかと自分に問いかけ、どんなに僅かな力であっても、蛍のように点滅することが出来るのです。自分を軽く見ず、奉仕できると信じれば、誰もが生命を輝かせることができます。

私も一匹の蛍となって皆と一緒に光を放ち、暗い社会に一筋の光りを与えることで、人々を正しい方向に導くことを願っています。そして、

もつと多くの人を迎え入れることができるよう、前に向かって飛んでいきます。

「人生の棚卸し」とは、この生涯で毎日、幸せを作り、人間（じんかん）に利益をもたらしたか、それとも知らぬ間に無駄な時間を過ごさなかったかを反省することです。もし、充分にやっていないかったら、すぐに努力して前進することです。もし十分すぎるほどやっていて、進む方向に間違いなことが分かっているなら、もつと多くの人が私を必要としてい

るはずです。善行には自分一人が欠けてもならず、自分を高め続けて重責を果たすべきです。

喜んで奉仕すれば、力量の多少は関係ありません。家庭を精一杯守り、事業で社会を利し、更に一步踏み込んで、得た利益を社会に還元すべきなのです。社会を利するだけでなく、社会に幸せをもたらさなければなりません。正しいことは、方向を定めて実行すればよいのです。一心一志、勇猛に前進し、因縁を逃さず、功德を積んで福縁を成就させるのです。

もし、ぐずぐずしているなら、時と因縁は通り過ぎ、その信念も失ってしまいます。

もしも善行をせず、良い話も共有しなかったら、この世に伝える道理はなくなるでしょう。誰もが菩薩になり、皆が説法できることを願っています。今は正に私達が必要とされている時代です。身をもって努め励み、為すことで心が安らぐと共に道理を得、道理が通れば、心は安らぎます。皆さんどうぞ精進してください。

（慈濟月刊六六二期より）

台湾全土では8万9千人の慈済リサイクルボランティアが約8千8百カ所のリサイクル拠点で回収資源の分類を地道に続けている。皆、学歴や生活背景にとらわれず、無報酬で取り組んでいる。奉仕の労力や苦勞を語らず、大衆に物を大切に、大地を愛しむよう呼びかける。子孫代々に美しい地球を残したいだけなのである。



大地の

守護者

彰化縣

黃梅

◎文・黃筱哲&蔡瑜璇

攝影・黃筱哲

訳・葉美娥

三十年一日の如く

何年も前のテレビ番組「草の根菩提」で黄梅おばあちゃんのドキュメンタリーを見て以来、強い印象が残っていたのだが、自分で訪問する機会はまだ無かった。二〇二〇年慈済環境保全三十周年をきっかけに、私たちは、三十年前に台中の新民商工高校での公益講座に参加した後、直ちに環境保全活動を始めたという、あるリ





サイクルボランティアを探し始めた。中部地区の先輩ボランティアたちに聞いて回って、やっと順調に見付けることができた。思いがけず、黄梅おばあちゃんその人だったのである。

一九四二年生まれの彼女は、すでに八十歳近い高齢だが、依然として毎日屋台で「状元糕（米粉を蒸したお菓子）」を売っている。それに環境保全と訪問ケアなどのボランティアもしながら、独りで日常生活を送っている。おばあちゃんは若い時、夫の浮気で離婚し、独りで子育てをして来たため、気が晴れず、悲しくなる時もある。仏法に出会ってから、因縁果報の道理を理解するようになり、やつと心を開いた。苦しい日々を乗り越えて来たからこそ、今の彼女は簡素な生活を選び、限られた命を大切に善行に励んでいるのである。

この日、黄梅おばあちゃんは自宅の前で、山積みになった回収物と一緒に写真を撮った。カメラに向かうはにかんだ笑顔からは、人生に疲れた様子は見えなかった。本当は心身の極限を乗り越えて生活しているのである。

八卦山麓の風景

黄梅おばあちゃんは彰化市八卦山の麓で「状元糕」を売って四十年になるが、当地の住民にとっては見慣れた風景の一つである。その日もおばあちゃんは手を休めることなく、蓬莱米の粉を木製の型に入れ、ピーナッツ粉や黒ごまを加え、せいろで蒸していた。それを冷やすとモチモチしたおやつが完成した。買いに来る客の中には、子供の頃から大人になるまで食べている人が少なくなく、しかも三代目になっても、今ではおばあちゃんの彼女が作る台湾伝統のおやつが味が忘れられないのだ。

おばあちゃんは、「拍手する手でリサイクルをしましょう」という證嚴法師の呼びかけを聞いて以来、その伝統的なおやつを作る手で、環境保全を宣伝して後押しした。おやつを売る時を利用して、客に環境保全の大切さを分かち合うのだ。月日が経つうちに、いろいろな人が家にある回収物を屋台まで持って来るようになり、夕方に屋台を閉めた後、回収物を自転車に載せて家まで運んで



から分別している。

まだリサイクル拠点がなかった初期の頃、おばあちゃんは分別した資源を回収業者に売っていた。当時の売値は平均して一回数十円で、先ず、容器に貯金し、いっぱいになると慈濟台中支部に持って行って寄付した。あつという間に三十年が過ぎ、おばあちゃんの黒かった髪の毛が白色に変わった。彼女の手はしわとシミが増えたが、人に感動を与えた屋台は昔のまま、状元糕の味に影響することなく、今までやってきたリサイクルも、依然として自分の手でやっている。



資源回収は年中無休

私は、黄梅おばあちゃんの状元糕の屋台の一日、それから、回収資源を整理し、屋台を閉めた後で回収物を満載した自転車を押して、約十分間歩いて家に帰る様子を見た。家の前には既に回収物がいっぱい積まれてあった。聞いてみると、近所の知り合いも持ち寄るのだそうだ。量が多いので、おばあちゃんの妹たちも夕方頃に自主的に整理と分別の手伝いに来てくれる。

目の前の回収物の整理が終われば一段落すると思っていたが、思いも寄らず、



夕食をすませるとまた、自転車に乗って近所の家や店から回収物を集めるために出かけた。既に夜の八時を回っており、下の妹だけが家に残って資源の分別を続けていた。十時過ぎ、おばあちゃんは再び家に帰ってくると、翌日の「状元糕（ジュアンユエンガオ）」の材料を準備した。米を出して磨ぎ、水に浸し、臼で液状にし、脱水して、ふるいにかけるなどの工程に一、二時間かかっていた。その上、家の片付けをするので、寝る時は夜中を過ぎていた。この休む暇のない生活がおばあちゃんの長年の日常である。

黄梅おばあちゃんは、冬に生まれたので、祖父が「梅」と名付けたのだ、と言った。彼女の一生は梅のように、寒ければ寒いほど花が咲き、困難な逆境に直面してもしっかり咲くのである。彼女は、回収物が大量であっても、酷暑や厳冬に見舞われても、夜となく昼となく、私がやらなければ誰がやるのか、という気持ちで分別し続けている。

勤勉で儉約の一日

黄梅おばあちゃんについて一日観察していると、彼女の奉仕精神に感動するほか、彼女の儉約した生活にも敬服させられた。狭い住居と簡単な三食に、彼女の素朴で勤勉な性格が現れていた。彼女は、昼間は屋台の商売があるため、家を出る前にご飯を炊いておき、野菜スープや数種の惣菜を冷蔵庫に入れ、昼休みに家に帰ると、冷蔵庫から出して加熱するだけで、野菜スープにご飯で満足してしまう。夕食もこのように簡単で、違う点は決まった時間にテレビをつけて證嚴法師の開示を聞くことである。それは毎日の欠かせない精神の糧なのだ。

八十歳近いお年寄りが、生活の心配がないのに悠々として暮らす





ことをせず、修行者のように苦勞に耐えているのは、本当に想像し難いことだ。しかし、黄梅おばあちゃんはこう言った。「生活の必需品と三食の食事は、欲を少なくすればいいのです。足ることを知って、精神と体を使って環境保全や善行することで、助けを必要とする人にお返しできれば、何よりも幸せなことなのです」。

三十年一日の如く

一九九〇年に黄梅おばあちゃんは、妹の黄素貞、黄淑禾と一緒に講演会に参加した。證嚴法師は会場で環境を大切にして、ごみと汚染を減らしましょうと皆に呼びかけた。それを聞いた彼女たちは、家に帰ると早速、資源の回収を始め、一度も中断することなく、今に至っている。その過程で彼女たちは数々の生活や家庭の困難に出会ってきたが、一つ一つ乗り越えてきた。今、彼女たちは歳を取り、病気などは避けられず、行動も緩慢になっているが、三姉妹は互いに助け合って、環境保全の道でも更に励まし合い、大地を護る使命を担っている。いかなる良いことも「永遠」に持続することができれば、それが修行なので



ある。その日に撮った写真を
振り返って見ると、思わず賛
嘆してしまう。深夜近くになっ
て家々の灯りが消えても、黄
梅おばあちゃんはまだ、回収
物を満載した自転車に乗って、
住宅前の路地を行ったり来た
りしていた。その写真は、単
に一瞬の姿だが、その写真の
人にとっては、三十年間続け
てきた貴重な足跡なのである。

（慈濟月刊六五二期より）

長生きして良い人生を送る

人は何時から老い始めるのか？
一本目の皺や白髪から始まるのではなく、
己を諦めた瞬間から始まるのだ。
老いは一種の「心の持ちよう」であり、
要は病気しないことではなく、
身体機能を維持し、自然の法則に従い、
心身共に喜びと健康を保ちながら老化を迎えることである。



「車

椅子と自転車は両方とも車輪が付
いている交通手段です。人生最後
の数年間、あなたはどの車輪の上で過ご

したいと思いませんか？」
講演の度に私はこの質問をしている
が、車椅子の上で余生を過ごしたいと答

える人はいない。これは、皆が健康で思
いのままに動けることを望んでいること
の表れである。

しかし残念なことに、このように思い
のままになる晩年は、自分で臨めばでき
ることではない。今から準備してこそ、
優雅にゆっくり年を取りながら、健康で
思いのままに自転車に乗って走り回れる
のである。

それなら、いったい「老い」とは何な
のか？人によっては六十五歳だったり、
体力が衰えた時であったり、白髪が生え
た時だと言う。

私の父は村で一番の力持ちだった。父

が歳を取ったと気づいたのは、彼がタオ
ルを十分に絞れなくなった時だった。そ
れが初めて父が歳を取ったと感じた時
で、私が老年医学について研究するきつ
かけとなった。

「私はずっと、人はゆっくり歳を取る
ものだと思っていましたが、実はそうで
はなく、一瞬にして歳をとるのです。」
と著名な作家の村上春樹氏が言ったこと
がある。だとすれば、「どの一瞬」から
歳を取るのだろうか？

彰化在住の慈濟ボランティアである黄
蔡寬（ホワン・ツァイクアン）さんはすで
に百三歳であるが、私と一緒に彼女を訪



実店舗の「静思書軒」やオンラインの店舗の「喜閲書苑」からのご購入が期待しています。



ねた同僚は、体の柔軟性では完全に負けていたと言った。もう一つ私が感服したのは、彼女は九十三歳の時からタブレットや電子書籍を使い始めたことである。

私が難しいですかと彼女に尋ねると、「難しいに決まっていますよ！」と彼女は目を大きく見開いて答えた。それでもなぜ学ぶのですか？と聞くと、「人と感想や話を共有したり、人にものを教えたりしたければ、先ず自分が覚えなれないといかないのよ」と彼女は当然のように答えた。人は新しいものを学び続けられ、歳を取りにくくなるのである。

ここで、皆さんと一番共有したいのは、老いとは一種の「心の持ちよう」である

ということだ。歳を取りたくなければ、新しいことを学び続けるべきである。

私が慈済と證嚴法師から学んだのは、役立つ年寄りになるということであつた。従つて、老いとは一種の心の持ちようなのである。もし常に新しい物事に情熱を持ち、学び続けられ、心は永遠に年を取らず、体も老化しにくくなる。

歳を取つても人に面倒を見てもらうのではなく、他人の面倒を見る

もう二つ例を挙げてみよう。七十六歳の王さんは高血圧と糖尿病、高脂血症などの慢性の持病があり、毎日六種類の薬

て、充実した楽しい生活を送っている。

もう一人、同じ七十六歳の張さんは骨粗鬆症と圧迫性骨折の治療で、定期的にリハビリをしに通院し、毎日薬を一種類飲んでおり、転倒を恐れて一歩も外へ出ない。そのため毎日地域ボランティアの世話を受けていて、気分がふさぎ込んだ日々を送っている。

比べてみてほしい。どっちの奥さんが健康な高齢者と言えるだろうか？答えは王さんである。王さんは明るいかも知れないが色々な慢性病を抱えているので、どうして彼女の方が健康なのか、と疑問に思う人がいるだろう。

そこが大事なところである。お年寄り

が健康か否かの基準は、病気を抱えているか否かではない。あるイタリアの医師がバチカン近くに住む高齢者の生存率について四年間追跡した結果、介護を要しない高齢者の方が長生きすることを発見した。

所謂「要介護」というのは、自分で自分の世話をする能力を失ったことである。研究の結果、持病がある人が早く死ぬとは限らず、要介護の人の方が早死にすることが分かった。

従って私は、高齢者は持病を持っているか否かを気にするのではなく、自立した生活をする能力を失わないようにすることを望んでいる。

たくさんの病院があり、こんなに多くの医師を養成する必要はないはずだ。

従って、気持ちを切り変え、歳を取れば病気になることを受け入れ、天を恨んだり、若い人に「下手に生きているより、死んだ方がマシだ」などと嘆いたりしないことである。こういうのは何の足しにもならないばかりか、若い人に精神的な負担を掛けることになり、お互いに楽しくなくなるだけだ。

百歳を超えている田中旨夫医師は慈濟人医会のボランティアである。彼は三十八歳の時に結核にかかり、七十歳の時に脳溢血を患い、八十五歳の時にSARSに感染し、九十歳の時に肝臓癌を

自分はこんなにも真面目にボランティアしているのに、どうして病気になるのだろう、とあるボランティアが悲しそうに私に言ったことがある。機械は長く使えば壊れるように、人も歳を取ったら病気になる。例えば、車を買う時、十年や十五年経っても買った時と同じ性能を保つことができるか？もちろん不可能だ。体も同じである。

人は年を取ったら多かれ少なかれ病気になる。善行し足りなかつたとか、もっとボランティア活動に参加すべきだったとか、福德が浅いから病気になったと考えるのは間違いだ。人間が病気にならないのであれば、どうしてこんなに

患った。彼は病気が治ると、沖繩に戻って医業を続け、歩行によってリハビリすることを決意した。周りの人は皆、体への負担が重すぎる、と心配して反対した。しかし彼は、「休んでしまったら、寝たきりになり、二度と起き上がれなくなります」と言った。

それで彼は、いつも海辺で散歩している。彼によると、最初の頃はまるで足に百キロの砂袋をつけて歩いているようだったが、それでも頑張って歩いた。今、彼はボランティア活動ができるまでになった。

「命の要は機能することにあります」。肝心なのは病気をしないのではなく、生命の良能を発揮することにあると言う。

従って「優雅に歳をとる」とは、自分の身体機能を維持することなのである。

これら若々しい高齢者に見られるのは、生きるなら動かなければならず、情熱を持ち続けて学習すれば、優雅でゆつくり老いることができる、ということである。

一良、二管、三動

優雅に老いるという定義は、「長く生き、楽しく過ごし、大往生を迎える」とことだと思ふ。長寿と共に生活の質も同時に大事にすることであり、安らかで順調に往生することである。即ち、「老いて

安らか、人の役に立つ」ことである。

この境地に達するために、私は仏法の「六波羅蜜」を健康の概念に取り入れた。それは「一に良、二には管、三に動」である。一に良とは良い習慣を身につけることであり、二に管とは慢性病と栄養を上手に管理すること。三に動とは運動、頭を使うこと、人と触れ合うこと、である。

「過去を留めておくことはできず、未来は予測しがたい。今この瞬間を大事にする」という静思語がある。これこそが、「前足を踏み出す時は、後足を離す」とことであり、気に入っても入らなくても、私たちが縛りつけていることに見切りを付けるべきである。

サイレント映画の巨匠だったチャップリンは、公演の時にジョークを言った。初めは皆がひいきにして笑い続けた。しかし、回数を重ねると、誰も笑わなくなつた。その時、チャップリンは怖い顔をして、「あなたたちは変な人たちですね。楽しいことを二、三回楽しんだら楽しまなくなりません。逆に悲しいことは一生の間、悲しみ続けています」と観衆に言った。

この話は身近に感じるのではないだろうか？多くの人はこういう傾向を持っており、自分を虐待し続けているのだ。ある学生は私に向かって、「先生！私は三世をかけても彼を許しません！」と怒って言った。その時、最初に頭に浮かんで、「わあ！君は太っ腹だね。どうして彼と三世もかけて絡むのだ？三秒で早く離れるべきだと思っただけ」と言った。何事も拘り過ぎて離れないのではなく、良い習慣を身につけて、今をしっかりと生



慢性病の管理

高年齢者の慢性病管理は一般成人を基準にしてはいけません。新車でもポンコツになる。肝心なのは車を問題なく走り続けさせることである。

きるべきである。

もう一つ物語がある。ある修道院のシスターたちは、医学関係の解剖用に献体した。解剖した結果、大変なことが分かった。医学的に判断すると、このシスターたちの脳は認知症の症状を見せていた。しかし、彼女たちは生前、認知症を示唆するような行動を取ったことはなく、認知症による生活上の問題も発生していなかった。

解剖した医師は驚いた以外にももう二つ発見した。一つ目はシスターの生活は規律正しくて多忙だった。二つ目は彼女たちが一生、修道女となつてから、自伝を書いたが、自伝が完璧であればあるほど

認知症の度合いが軽かったことを発見したのである。

この二つが示しているのは、人生で経験が多ければ多いほど、正念が蓄積されて、脳が強くなり、歳をとつても認知症になりにくくなるという現象だ。学べば学ぶほど、新しい物事に会うため、認知症になりにくくなるのである。

医学研究によれば、認知症になる平均年齢は七十二歳である。もし、二種類の言語が使えるなら、認知症になる年齢を五歳遅らせることができる。もし三つ目の言葉を学べば、更に遅らせることができるのだ。

これは語学を学ぶ場合に限った数字だ

が、新しい物事ならほかのことでも同じだそう。前述した黄さんは九十三歳になつてから電子書籍の使い方を学び始め、困難はあつたものの、前向きな姿勢で、規律正しい生活をした。新しい事を学んでこそ、老化を遅らせることができるのだ。

「類は友を呼ぶ」という諺のように、我々の脳細胞も然りで、一緒に働いて、一緒に放電する脳細胞は連結し、益々厚みを持つようになり、伝達速度も益々速くなる。

もし、善念をより多く起こすなら、多くの状況下で直ぐに善念が起きる。もし、より楽観的になるように練習すれば、

様々なことに対して、益々楽観的な態度を取るようになる。

逆に、もし毎日、不平不満を抱えていたら、何事に対しても不満に思うようになり、それが「習慣」になってしまうのである。私たちの神経細胞も含めて慣れてしまうため、物事に対処する時、楽観的になるのか不満を持つのかは、考え方や正念を如何に鍛えるかによる。良い方に願をかければ、きつともっと健康になり、認知症になり難くなるだろう。

老人は若者のようにはいかない

例えば糖尿病のような慢性病の管理に

ついでには、高齢者と若者の基準は異なる。若者の場合は血糖値が 68 mg/dL に下がると、眩暈を起し、更に 60 mg/dL を下回れば、倒れて意識をなくしてしまう。しかし、高齢者、特に七十歳以上の人は低血糖に対する反応が鈍く、 54 mg/dL で眩暈を起し、 50 mg/dL に下がって初めて意識をなくす。これは低血糖ショックという状態で、症状が重いと、植物人間になって死に至ることもある。

高齢者の体は安全許容範囲が狭いため、高齢者の慢性病管理基準は一般人のそれをそのまま当てはめることはできない。

多くの子どもが病気になった親に付き

添って診察室にやってくると、親にあれこれ食べてはいけないことを、私から注意するよう求めてくる。一般的な若い人の飲食基準で、年寄りを制限するのは不公平で、逆に年寄りの健康に有害になることもある。

そして、血圧を例に取ってみよう。ある程度血圧が上がってこそ、心臓から充たな血液が脳に送られ、大脳に栄養分と酸素をもたらしてくれるのである。しかし、高齢者の場合、血圧を必要以上に「標準」に抑えてしまうと、確かに心臓血管には負担をかけないが、血液が脳に届かなくなり、逆に認知症になるリスクを大きくしてしまう。

従って、六十五歳以上の高齢者の場合、あまり自分に対して厳しすぎないことだ。もし、家に高齢者の親がいるなら、あまり厳し過ぎる基準を年配者に当てはめないこと。そうすると、家族の仲が悪くなるだけでなく、お年寄りの為になるとは限らないのだ。

専門家の研究によると、高齢者の血糖値を厳格にコントロールすると、確かに

数値的には「綺麗」に見えるが、その綺麗な数値は寿命を縮めてしまうかもしれないのである。血圧もコントロールし過ぎると、お年寄りが眩暈を起し易くなり、転倒することにつながる。

もう一つの例を挙げてみよう。一般の青年から壮年にかけてのBMI値（ボディマス指数）が十八・五から二十四の間であるとすれば、死亡率は最も低くな



栄養管理

三食必ずタンパク質を摂取すること。一日に摂取するタンパク質の量は、体重十キロ対して、掌いっぱい分
大豆や卵などである。

る。我々のチームは高齢者のBMI値について研究したことがある。BMI値が二十七から三十三の間、言い換えれば多少太っている高齢者の方が最も長生きすることを発見した。例えば、身長百七十センチの高齢者の場合、体重が七十八キロから九十五キロの間は全て許容範囲なのである。

高齢者の慢性病管理は若者の数値を当てはめるべきではない。二十何年も使った中古車の性能は絶対に新車と比較してはいけないように、厳しい数値基準に捉われないことである。大切なのは車が何事もなく、長く走り続けられることが重要なのである。

分なのだ。

昔の人は貧しかったため、「ご飯と野菜」でお腹を満たしていた。今、高齢者に「野菜を食べるためのご飯」を勧めている。一つは植物繊維を多目に摂取し、澱粉の摂取量も控えることができる。特に糖尿病の高齢者はもつとこういう食事をすべきである。

台湾人の体内で最も不足になりがちなのが、ビタミンD、B12、カルシウム等の微量元素である。B12はベジタリアンにとって不足し易い栄養素だが、補い易いものもある。ビタミンDは台湾全土で一般的に不足しており、九十八パーセントの国民がビタミンD不足に

三食ともタンパク質を摂ること

飲食面の管理に関して、衛生福利部国民健康署はこう訴えている、「五種類の野菜と果物で健康になり、病気が遠去かる」。しかし、賢い台湾人は簡単な方を選んで実行する。果物の方が食べ易くて美味しい一方、野菜は調理に手間がかかるため、大半の人は野菜を少な目に摂り、果物を多目に食べている。五種類のことを十分に食べれば良いと思っているが、そういう食べ方をしていると、逆に糖尿病になってしまう。

正しくは野菜を果物より多く食べ、三食毎に食べる果物はゲンコツ一つ分で十分である。

三大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂肪）の中で、タンパク質も台湾人が不足しがちな栄養素であり、特に高齢者はその傾向がある。

一般的に、「現代人は肉や魚をよく食べるので、タンパク質不足にはなり得ない」と言う声が聞かれる。

実は、肉や魚が即ちタンパク質ではないのだ。体重十キロ当たり毎日掌よりも多めの量の良質なタンパク質を必要とするため、六十キロの成人なら一日にその六倍の良質なタンパク質を摂る必要があるが、ほとんどの人は実際には摂取量が不

足している。もし、あなたが牛乳や卵を摂ることができる菜食者ならば、牛乳や卵を多目に摂取するといいい。それらを摂らない人は豆乳を多目に飲んでタンパク質を補うとよい。筋肉を成長させるには十分なタンパク質が必要で、骨格がしっかりしていても、筋肉に支えられてこそ、敏捷に体を動かさせ、退化を防ぐことができるのである。従ってタンパク質を

きちんと補充することは必要なのである。タンパク質に関して、他にも幾つか重要なポイントがある。一つは、三食それぞれタンパク質を食べること。二つ目は、運動の後、三十分以内に良質のタンパク質を補充すること。高齢者が一日に

運動である。もし本当に運動できない場合は、その代わりに「労働」や「活動」に参加すること。これを非運動性熱産生（NEAT）と称する。例えば、片足を挙げながら料理する。

多くの高齢者が週に五回ジムに通うことは不可能なので、何時、何処でもやり

摂取すべきタンパク質の量は、体重十キロ当たり掌ほどの量が必要である。

運動、活動、人と多く触れ合う

三つ目は運動についてであるが、何らかの理由で、人類はより多く運動して初めて、体が正常に機能できる動物に進化した。

「生きるには動かなければならない」。一日に三十分の運動を週五回。毎回の程度は心拍数が毎分百三十回に達するもの。もし幾つもの複雑な運動ができれば尚更良い。例えば、体と頭を同時に使ったりするものでは、ダンスはとても良い

運動である。

もし本当に運動できない場合は、その代わりに「労働」や「活動」に参加すること。これを非運動性熱産生（NEAT）と称する。例えば、片足を挙げながら料理する。

多くの高齢者が週に五回ジムに通うことは不可能なので、何時、何処でもやり

やすい形で運動することで、所謂運動の日常化にするのである。例えば、慈済のリサイクルステーションはとても良いジムなのである。

リサイクルステーションでは手足を動かすだけでなく、資源の仕分けに頭を使うと同時に、人との触れ合いもある。その為、リサイクル活動を基盤に結合して



頭を使う

筋肉が「使えば発達し、止めれば萎縮する」と同じことで、新しい技能を学ぶことが脳に与える影響は、既得の技能を繰り返すよりも大きく、脳細胞を活性化させることができる。

いるリハビリ形式の運動を地域ケア拠点に導入し、高齢者の身体活動機能の影響を研究した結果、リサイクルステーションに来ていた高齢者は、握力の増加や「立ち座り」を五回繰り返す時間の短縮、柔軟性が増したことが、スタート・ダッシュが速くなったこと、歩くスピードが速くなったこと、などが実証された。

科学的に、握力と歩行速度は寿命と相関性をもっていることが証明されている。従って、リサイクル活動はとても良い運動だと言える。

以前、科学的に筋肉と体力ばかりを比較的強調していて、認知の訓練にあまり触れることがなかった。しかし、中華系

の人はそれに同調せず、体と心は一体であり、脳の栄養は体を与えているため、体と心は一緒に老化すると考えてきた。

證嚴法師はこう論ず。「体を動かせば、脳は毎日、活性化されます」。従って、良い食事をして運動するだけではまだ足りず、頭も使わなければならない。すなわち「神経可塑性」が大きく関与しているのだ。頭は使えば発達し、止めれば萎縮するという理屈だ。だから、頭は使えば使うほどよくなるのだ。

最後に触れ合いについて話したい。孤独は人を死に導く。イギリスは二〇一八年一月に世界で初めて、孤独問題担当大臣職を設置し、孤独から抜け出す衛生教育を

進めている。人間関係のネットワークを作り、孤独によるハイリスクな人たちを割り出して、孤独な人をなくすことを期待している。従って、我々は家に口喧嘩の相手がいることを大切にすべきである。

もう一つの重要な点は、「仕事を長く続ける」ことである。研究結果によると、仕事を一年延長すると、認知症になる確率は五パーセント減る。後は人を褒めることだ。常に人を褒めれば、身の周りにポジティブなエネルギーが満ちるようになる。我々、中華系の人は実を言うと、褒め言葉を聞くのが好きだ。しかしおかしなことに、他人に褒め言葉を言うのは慣れていない。

従って、人は一瞬にして歳を取るが、それはどの瞬間なのか？初めての皺や白髪から始まるのではなく、己に対して諦めた瞬間から始まるのである。

如何にして優雅にゆっくり老いるか、というのは、決して自分で老いていないと言うことではなく、老化を止めることである。むしろ、如何に自然法則に順じて、心身が楽しく健康の中で老化を迎えるか、ということなのである。

皆さんが互いに学びあい、自転車をこぎ続けられるよう、願っている。プラス思考と健康な体で老年の時を迎え、役に立ち、尊厳のある年寄りになろう。(出典：『優活慢老』(慈濟月刊六五二期より)



お互いに「お陰さま！」

人は誰でも清らかな本性を持ち、

この世に貢献しており、

お互いに感謝し、力を借りるべきです。

◎文・釋徳仇／訳・濟運

師父がこの人生でやるべきこと

「慈濟の志業は皆のことであり、そうとあれば、『衆和合』を忘れてはいけません。この世で人間（じんかん）法を修めるなら、仏法の精神を持たなければいけません。それが『心包太虚、量周沙界（心は大宇宙を包み、そこにある無数の世界を知る）』であり、広い心を持ち、地球と人間（じんかん）を思いやる度量がなければなりません」。

十月八日、上人は志業体の管理職たちに開示した時、人間（じんかん）は修行道場である、と言いました。

「慈濟は修行道場で、この人間（じんかん）にあるのですが、苦難にある衆生こそが菩薩の道場なのです。この世には有形、無形の苦難がたくさんあります。人心の無明は無形の煩惱を生み出し、耐え難い苦痛をもたらします。それは人間（じんかん）菩薩が仏法でもって解きほぐす必要があります。お互いに仏法でもって交流し、教育し合うのです。従って、時間を無駄にせず、行動しながら修行してください」。

上人はこう開示しました、「人にはそれぞれの個性と特質があり、それは自然界の草花のように、専門の学者の分析と研究を経て、それぞれ異なった特性を持っていることが分かるのです。薬草に適していて、様々な病気を治すことができるものがある一方、植物成分を摂取しすぎると、毒となって人体を害すものもあります。従って、

世の万物にはそれぞれの性質があり、それに伴った生命力があるのです。仏教で六道輪廻する衆生を説きますが、六道というのは天、人、地獄、餓鬼、畜生、阿修羅です。五道という説もありますが、阿修羅を五道の中に入れると、すぐ怒るので争い事を起すのです。誰もが天国を目指しますが、この人間（じんかん）で六道の境地を見ることができません。成仏するのも地獄に堕ちるのも人間（じんかん）のこと、それは善悪の違いだけであり、この人生で如何にして行動するかです」。

「この世に生まれて来たからには、精一杯、この人生を人のために尽くす責任を果たし、真つ当な人生を歩むべきです。人はそれぞれ個性が異なり、嗜好も違いますが、本質は似通っており、本性は皆、清らかなのです。生まれ持った才能は必ず使い道があり、誰もがこの世に対して役に立つのです。しかし、一人で世のことはやり遂げられませんから、互いに力を借りて、助け合うようにするのです。

どんなに有能な人も、豊かな生活を享受しようとするなら、多くの人の労働に頼ってはじめて、平穏な生活空間を得、命に栄養を与える食糧を得ることができるのです。ですから、絶えず、何事に対しても感謝の気持ちを持つことです。感謝する気持ちがあつて初めて、福を惜しむようになり、そういう人こそが満足でき、足ることを知っていつも喜びに満ち溢れているのです」。

「私もとても満足して、感謝しています。私は皆さんの力を借りて世に福をもたらすことができます。世に福をもたらさそうとしても、私一人の力では何もできず、皆さんの力を借りなければなりません。皆が力を合わせれば、このように豊かな資源に恵まれ、世のために事を為すことができます。慈済が人間（じんかん）のためにしてきた志業の資源は、大衆の諸々の奉仕に由来しているのですから、その全てを大切にし、浪費してはいけません。そして、的確にそれを使ってこそ、衆生の恩に報いることができます」。

生命の価値が下がった？

誰でも一日は二十四時間ですが、それを善用する人は他の人よりも多く仕事を機敏にこなすことができ、二倍の時間を持っているような感じですか。十月十一日のボランティア朝会で上人はこう注意を促しました。「何をするにも時間をかけて成す必要があり、努力も必要です。時間を無駄にしない人は、素早く確実にそれを成し遂げ、続けて他の事をします。しかし、同じ時間でも、人によってはただららとして、必要以上に時間をかけて仕事しています。そういう人の生命は同じように消えていくのですが、その価値は下がってしまいます」。

「いつも皆さんに、精進するよう言っています。それは、雑念なく精を出し、後退することなく前に進むことであり、一歩も止まることなく前進することです。もし、足を止めても、時間は同じように過ぎて行きます。人は元の場所に止まっても、時間は消えて行き、生命は無駄になってしまいます。この世にあつて、行きていくには動くべきであり、生命の時間を使って体力を発揮し、社会に役立つ

活動を行うべきです。そうすれば、その生命はとても価値のあるものになります」。また、「各地のリサイクルステーションには数多くのボランティアがおり、日々精を出してリサイクルと分別の仕事をするだけでなく師兄や師姐たちについて「法の香りに浸る」活動に参加し、読書会にも参加して法縁者と感じた事を共有しています。これが精進の模範なのです」と言いました。

上人はこう述べました。「リサイクルボランティアが私の言葉を聞いて、積極的に資源の回収と分別に投入したり、数多くの慈済国際人道援助会のボランティアたちが回収物からエコ製品を開発し、良質の繊維製品と日用品を作り出したりしていることに感謝しています。それは、ゴミによる汚染を減らすと共に、自然界の資源の開発と採掘を減らすことができるからです」。また、リサイクルボランティア自身、日頃の忙しさと努力がこの成果を生み出したことを見ると、歳を取っても地球と人間（じんかん）に貢献している姿に、感謝の気持ちが高き上がるのを感じました。（慈済月刊六六一期より）

一月の出来事

訳・済運

01・01	<p>◎慈済基金会は国連信仰組織評議会（MFA C）の合同主席の一席にノミネートされ、国連多元信仰詰問委員会（IATF）によって任命された。即日就任し、任期は2年で、慈済アメリカ総支部の曾慈慧執行長がその任を務める。</p> <p>◎慈済マレーシア支部は、ペナン州政府、ペナン島市政府、ペナン婦女発展機構などと合作に関する覚書を交わし、共同でタイランプ・コミュニティセンターを立ち上げる。協力期限は3年とし、慈済が運営管理に携わる。</p> <p>◎マレーシアの首都、クアラルンプールと隣接するセラングール州で、12月半ばの連日による水害が甚大な被害を引き起こした。</p>
-------	---

01・02	<p>強い台風22号がフィリピン中部と南部に大きな被害をもたらした。慈済ボランティアは2日から順次、セブ、ボホール、サウスレイテなどの州で緊急支援金及び米などの物資を被災者に配付した。</p>
01・04	<p>慈済セラングール支部は1月1日、慰問金配付活動の準備に入り、11日と13日に先ず、セラングール地区で被災した警察の人たちに慰問金と毛布を配付し、15日から18日までバンダーサウジャナプトラ、カンポンブキットランチョン、ウルランガットなどで20回余りの活動を行って、6200世帯余りに配付する。</p> <p>◎大愛テレビ局は放送開始24周年を迎え、慈済人文志業センターで祝賀感謝会が開かれた。</p> <p>慈済セラングール支部は1月1日、慰問金配付活動の準備に入り、11日と13日に先ず、セラングール地区で被災した警察の人たちに慰問金と毛布を配付し、15日から18日までバンダーサウジャナプトラ、カンポンブキットランチョン、ウルランガットなどで20回余りの活動を行って、6200世帯余りに配付する。</p> <p>◎大愛テレビ局は放送開始24周年を迎え、慈済人文志業センターで祝賀感謝会が開かれた。</p>
01・04	<p>慈済第4回目の「印證仏教学講座」が本日、中国北京大学の主催で開催され、中国社会科学院仏教研究センター主任の魏道儒氏を招いて、「二即一切：</p>

01・11			
01・08			
01・07			
01・11	慈済基金会は慈済科技大学と共同で、「V O 2―菜食オーダープラッ		
	を送り、本日、全てが慈済シカゴ支部に到着した。		
	て、台湾から6回に分けて航空便でエコ毛布とマフラー各6000枚		
	慈済基金会は昨年12月にアメリカで発生した竜巻の被災地支援とし		
	用マスクと防護フェースシールド及び手袋を届ける。		
	にあたる人の防疫を支援した。10日には桃園市政府の警察署に医療		
	42箱を桃園国際空港駐在の移民署国境事務チームに届け、当直勤務		
	2000枚の隔離服と防護フェースシールド1000個、福慧珍粥		
	台湾桃園市内で感染が拡大する中、慈済基金会はケア活動を開始し、		
	贈してコロナ禍に対応した。当国衛生部は本日、特別にオンライン形		
	式の寄贈式典を催し、感謝状を慈済に授与した。		

01・06			
01・05			
01・06	濃縮機、酸素製造タンク、呼吸器などの防疫医療物資をネパールに寄		
	り活動を順次、彰化県、台北市、新北市などで行う。		
	昨年一年間に慈済基金会は10機のチャーター便を使って順次、酸素		
	代替えた。社会的弱者世帯に対して、「慈善物資カード」と様々な年越し		
	用物資を配付すると同時に、着実に防疫するよう呼びかけた。本日よ		
	状況の警戒レベル引き上げ措置に合わせることで、歳末食事を取り		
	止め、各世帯への配付または屋外に拠点を設けて配付する活動に切り		
	慈済基金会は台湾全土での冬季の配付活動において、政府による感染		
	仏教による中国哲学の豊かさや発展への影響」と題した講演が行われ、慈		
	濟大学大学院宗教学人文研究科の林安梧教授とハンガリーのエトヴェシュ・		
	ローランド大学孔子学院のホーチンシン教授を招いて対談が行われた。		

01・20	<p>ランティアの陳正輝さんが代表でチャンパサク病院に届けた。</p> <p>慈済大学の「『生命を護り、人心を安定させる』検査試薬による公共衛生防疫効果」という計画が、「第24回SNQ 國家品質標章 醫療関係公益奉仕チーム」の認証を得た。慈済大学は今年この榮譽に輝いた唯一の大学である。</p>
01・23	<p>「2021年慈済委員認証式及び歳末祝福会」が「静思法脈精進道・慈済宗門人間路―菜食で衆生を護って、勤めて福を造り、共に善行して愛を広める信・願・行」というテーマの下に、2021年11月2日から2022年1月23日まで催された。台湾全土で48回行われ、86000人余りが会場で参加すると同時に、オンラインでも参加できるようにした。また、證嚴法師は3007名の新任委員と慈誠隊員及び榮董に認証を授けた。</p>

01・12	<p>トフォーム」を立ち上げた。花蓮の菜食レストランと協力してベジタリアン料理のテイクアウトを行うと共に、エコ容器を使って、学校の教職員や学生、志業体の職員にバラエティーな菜食を提供することで、CO2の削減を呼びかけている。本日より試験的に運営が開始された。</p>
01・12	<p>◎台湾はコロナ禍が厳しさを増し、政府は大規模ワクチン接種を推し進めている。慈済基金会は政府の措置に合わせて、桃園市、宜蘭県、基隆市、台中市、新竹市などにある静思堂や支部を接種会場として自治体の衛生局に開放している。本日より桃園市の八徳静思堂と中壠志業パークで運用が始まり、順次他の地方に広げる。</p> <p>◎慈済基金会が寄贈した、13500箱のジンスー本草漢方薬、7200箱のジンスー本草茶濃縮液、6840個のジンスー本草茶ティーバッグ、15000パックのジンスー五穀パウダーが本日、ラオスに到着し、ポ</p>

各国の連絡所

本部

971 花蓮県新城郷康樂
村精舎街 88 巷 1 号
TEL: 886-3-8266779/886-3-8059966
志業センター (静思堂)
970 花蓮市中央路三段 703 号
TEL: 886-40510777 # 4002
0912-412-600 # 4002

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

香港

TEL: 852-28937166
フィリピン Manila
TEL: 63-2-7320001
タイ Bangkok
TEL: 66-2-3281161-3

花蓮慈済医学センター

970 花蓮市中央路三段 707 号
TEL: 886-3-8561825

玉里慈済病院

981 花蓮県玉里鎮民権街 1-1 号
TEL: 886-3-8882718

関山慈済病院

956 台東県関山镇和平路 125-5 号
TEL: 886-89-814880

大林慈済病院

622 嘉義県大林鎮民生路 2 号
TEL: 886-5-2648000

台北慈済病院

231 新北市新店区建国路 289 号
TEL: 886-2-66289779

台中慈済病院

427 台中市潭子区豊興路一段 88 号
TEL: 886-4-36060666

大林慈済病院

640 雲林県斗六市雲林路 2 段 2 4 8 号
TEL: 886-5-5372000

慈済大学

970 花蓮市中央路三段 701 号
TEL: 886-3-8565301

台北支部 (新店静思堂)

231 新北市新店区建国路 279 号
TEL: 886-2-22187770

慈済人文志業センター

112 台北市立德路 2 号
大愛テレビ局

TEL: 886-2-28989999

静思人文

TEL: 886-2-28989888

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

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

慈濟

2022年2月17日発行・302号
中華郵政台北誌字第909號執照登記為雜誌交寄
Printed In Taiwan

発行人 釋證嚴

発行所 慈済基金会

〒112 台湾台北市北投区立德路2号

編集 慈済日本語翻訳チーム

杜張瑤珍・陳植英・黒川章子・王麗雪

電話 (886)02-2898-9000

FAX (886)02-2898-9994

E-mail: 021620@daaitv.com

慈済基金会日本支部

〒169-0072 東京都新宿区大久保 1-2-16

電話 (03)3203-5651 ~ 5653

FAX (03)3203-5674

E-mail: jptzuchi@yahoo.com.tw

tzuchi@tzuchi.jp

證嚴法師のお言葉、委員や会員の体験談、慈済に関するニュース等を日本の方々にお知らせする目的でこの小冊子を編集しました。日本語への翻訳は素人である私たちがしましたので、不備な点や、つたないところがあると思います。ご感想やご教示をいただければ幸いに存じます。(日文組編集同人)



駅構内で大勢の人が接種 ボランティアの支援は即時

中央流行疫情指揮中心（感染症対策本部に相当）は新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」への対応として、外国籍在住者や大衆がワクチン接種を受けやすいように、12月から台北駅構内に接種会場を設置したところ、接種を待つ人の列が途絶えることはなかった。慈済ボランティアは協力の要請を受け、12月9日から21日まで、会場で外国人労働者や大衆の接種同意書記入を手伝い、移動経路を案内した。（文・池亮葵 撮影・陳何嬌 台北駅 2021年12月12日）



慈済日本サイト 慈済ものがたり