

# えことぴい通信 えことぴい長崎



えことぴい長崎 会員情報誌 第14号

## ワークショップやります!!

### 「幸せな生き方の発見～ステキな自分が見つかる～」

自分という人生ドラマを変えてみませんか。  
もっと楽しく、もっとすっきり、もっと自信を持って。

自分の人生という作品（映画）を作っているのは誰でしょう。  
原作＝自分、脚本＝自分、監督＝自分、主演＝自分、  
振付＝自分、メイク＝自分、演技指導＝自分、すべて自分

それなら、自分の思い通りの作品になるはず。  
ところが「自分の人生に満足」という人は少ない。  
それはなぜでしょう。



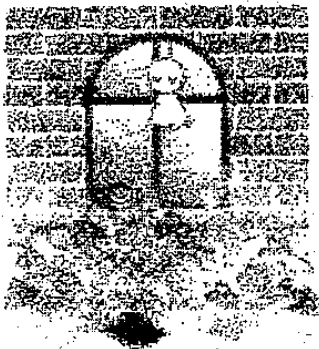
- ★地球環境や経済の現状を知ること
- ★根本原因、社会の仕組みを知ること
- ★自分を知ること

このことで、人生観は大きく変わり、人生が変わるでしょう。

- ★もっとパワーアップしたい人
- ★もっとすっきりと生きたい人
- ★もっと仲間がほしい人
- ★もっと元気に明るくなりたい人

元気の出るワークショップをします。  
ぜひ、チャレンジしてください。  
定員は40名です。  
お申し込みは早い目に。

詳しくは同封のチラシをご覧ください。



『すべての人に未来を造りだす力がある』  
このことを多くの人に伝えていき、  
共にすばらしい世界にしていきましょう!

講演会やります！！

「世界では今

～ウガンダから、子ども兵の社会復帰を目指して～」

今年2月13日（金）テラ・ルネッサンス 代表 鬼丸昌也氏を招いて、平和セミナー「こうして僕は世界を変えるために一歩を踏み出した」を開催しました。

当日は、悪天候の中にもかかわらず、たくさんの方にご参加いただきました。

「子ども兵」や「小型武器」の実態、テラ・ルネッサンスの活動を知った方々から、多くの反響がありました。

今回、テラ・ルネッサンス ウガンダ事務所職員のトシャ・マギーさんが来日されるとうかがい、長崎での講演会を実施することとしました。

あなたにできることがあります！！

多くの方のご参加をお待ちしています。

詳しくは同封のチラシをご覧ください。

世界では、30万人の子どもが兵士として戦っている。  
世界の現実と、日本に住むわたしたちの毎日はあまりにも違う。  
まず、世界で何が起きているのかを知ってみませんか？  
でも「何もできない」とあきらめる必要はない。  
『あなたが命を使っても、やりたいことって何ですか？』  
世界で活躍している人の話を聞けます！！  
あなたの人生が変わるかもしれません。  
力強くひたむきに生きる女性 トシャ・マギーの来日講演です。

※テラ・ルネッサンスの活動を、ネットワーク『地球村』、軌保 博光（てんつくマン）、大嶋啓介（てっぺん）も支援しています。

## 5月23日（土）被爆体験ウォークを開催

えことびい長崎のメンバーで、被爆体験を語る活動を続けている崎田昭夫さんが、被爆直後実際に歩いて避難した行程をいっしょに歩いてきました。

13:30に銭座小学校を出発し、立山を越え、およそ3kmの険しい坂を上り下りし、勝山町まで生々しい体験談をうかがいながら歩きました。（詳しくは、えことびい長崎のHPをご覧ください。）

大やけどを負いながらも、必死で歩いてこられたのは、「学校に行けば先生か友達がいるかもしれない」という思いだけだったとおっしゃっていたのが印象的でした。勝山小学校（現：桜町小学校）は、崎田さんの母校です。

「子どもたちに、核兵器も戦争もない社会を残したい」という思いを強くしました。（赤瀬）

# みんなが幸せになるホ・オポノポノ

このところ、みんなが幸せになるホ・オポノポノ（イハレアカラ・ヒューレン インタビュー桜庭雅文）のことがよく話題になっています。私も先日読んで、幸せになるためのポイントがあると思ったので、ご紹介します。

ホ・オポノポノとは・・・

ハワイの先住民に伝わる問題可決の方法で、ホ・オ・・目標、ポノポノ・・完璧  
完璧を目標として修正すること、つまり誤りを正すこと。問題を根本的に解決する方法です。

人の意識の構造は、「神聖なる知能→超意識→顕在意識→潜在意識」の構造になっており、潜在意識（インナーチャイルド）を浄化することで、超意識→神聖なる知能（神）ともつながれて、インスピレーションが降りてくるといふ。インスピレーションが降りてくれば、その人にふさわしい本来の人生が開けてくることになるという。

ヒューレン博士が、殺人や強姦など重い罪を犯した精神障害者の収容施設に勤めていたときのことが印象的です。博士は、患者一人ひとりのファイルを観ながら、自分の潜在意識をクリーニングすることで、何と患者に接することなく、全員を治して退院させてしまったそうです。

インナーチャイルドのクリーニングの方法は、いたって簡単。

自分に向かって・・・

ごめんなさい。（I'm sorry.）  
私を許してください。（Please forgive me.）  
ありがとう。（Thank you.）  
愛しています。（I love you.）



・・・とただ語りかけるだけ。

暇をみつけて、ただ念仏のように唱え続けていけば、自分の中の問題の元になる記憶が消え、それと同時に、他の人の中でも自分が消したのと同じ記憶が消えるそうです。

自分を癒すことで、世界中を癒すことができることになるなんて、すごいですね！！

自分が変われば、世界が変わる・・・  
ワナネスの考えにもつながります。

私も、実際に試してみました。  
とても心が落ち着き、穏やかに過ごせることを実感しました。

みなさんも、よろしかったら本を読んで試してみませんか♪

吉田 政和

## ザ・節電

“100年に一度の経済危機”のなか（それが今回で何回目かはさておき）、少しでも電気代を安くしたいという人はいませんか。

電気代を節約することは、地球温暖化防止の効果もあります。  
お財布が助かり、エコでもあり一石二鳥になります。

ご家庭や事業所で、どんな電気製品がそれぞれ何ワットの電気を消費しているかご存知ですか？

使っていないでも待機電力が何ワット消費されているかご存知ですか？  
一度調べてみてください。

それでもわからない場合は、ワットチェッカーで実際の数値を測定して差し上げましょう。

もし、あなたが節電のため電気製品を使わないときにコンセントを抜くことで何ワット節電になっているかご存知ですか？

節電しているつもりでも、節電になっていないことが意外にあるものです。  
それを診断して差し上げましょう。

契約しているアンペア数をご存知ですか？

電力会社の言われるまま、入居した状態のまま、余計に電気代を支払っている可能性もあるのです。

具体的に家（事業所）全体の消費電力量を計算し、適正なアンペア数に落としましょう。  
これだけでも毎月確実に電気代を安くすることが可能です。  
ただ下げすぎると、しょっちゅうブレーカーが落ちて不便です。  
適正なアンペア数を診断して差し上げましょう。

もったいないからと、10年以上前の電気製品を使い続けていませんか？  
買い替えたほうが、安くなることがあります。

例えば、23年前の大型冷蔵庫をほぼ同じ容量の新型に買い替えたところ、  
毎月の電気代が5,000円安くなった家庭があります。

あまり使わないからと小型冷蔵庫を使っている人はいませんか？

100リットル程度の小型冷蔵庫が一番効率が悪く電気代が想像以上にかかります。

白熱灯の電球を蛍光灯形電球もしくはLED電球に交換するのも効果があります。

太陽光発電など多額の費用を投資しなくても、懐具合に応じた節電方法がいくつもあります。

アナログテレビが使えなくなるからと、買い替えを考えていませんか？

テレビは買い替えるのではなく、所有するのを止めるといった発想の転換をしましょう。

テレビが大好きでやめられないようでしたら、プラズマ大画面テレビに買い替えるのではなく、適切なサイズの液晶テレビに買い替えましょう。

以上のことを実践すると、お財布の負担が軽くなります。

するとどうでしょう、原子力発電所までもいらなくなるのです。

そのわけは、2つあります。

ひとつは、原子力発電はたいへん効率が悪い発電で、電力会社の人もほんとうは止めたいと思っているのです。

もうひとつは電気料金のしくみにあります。工場など大量に電気を使うところは単価が安く、消費量の少ない家庭用が逆に単価が高いのです。つまり、家庭用の電気が少し減っただけでも電力会社の収入に影響を与えるのです。需要と収入が減れば、電力会社は採算性を考えなければなりません。そうしたら危険な放射能を扱わなければならない、放射性廃棄物の管理にどれだけの費用と労力をかけなければならないかわからない、発電効率もよくない原子力発電を続ける意味がなくなるのです。

自分が使っている電気の使用量を「知ること」  
できる「節電」方法からまず「実践すること」  
そして、節電の方法を「伝えること」  
それは「非対立」な行動。  
わざわざ「原発反対」を叫ぶのはヤボというもの。

(節電アドバイザー アカシヤスユキ)



食育祭が、諫早で開催されます。

期日：10月10日(土)

会場：諫早文化会館

講演：NPO 法人大地といのち会 代表理事 吉田俊道さん

興味関心のある方、実行委員になりませんか

第1回実行委員会

6月28日(日) 13:30~

諫早文化会館 2階 練習室

「諫早でも、えことぴいの仲間が集まっています♪」

原則として毎月第3土曜日の午後1時30分~午後4時まで。

場所は、まなてい庵(アカシ宅 長崎県諫早市本明町1617-1)

ただし6月は夏至の前日になるので「100万人のキャンドルナイト」

<http://www.candle-night.org/>

に協賛して、夜に時間を変更して行います。

午後6時から準備をはじめ、一品持ち寄りでごはんをいただきながらスタート。

午後8時~午後10時まで、明かりを消してロウソクの光のもと、エネルギーの大切さ、

自然・いのちの循環のこと、非対立の生き方、7月に行われるワークショップのこと、

10月10日に行われる食育祭のこと、……原点に立ち返って語り合えたらと思っています。

## ～みんなのミーティングのご案内～

### 《6月》

- M M: 17日(水) 18:30～21:30 県民ボランティア活動支援センター  
M M: 20日(土) 18:00～22:00 まなてい庵

### 《7月》

- M M: 4日(土) 13:30～16:30 県民ボランティア活動支援センター  
講演会: 10日(金) 18:30～20:00 カトリックセンターホール  
M M: 15日(水) 18:30～21:30 県民ボランティア活動支援センター  
ワークショップ: 18日(土) 13:00～19日(日) 18:00  
長崎県立千々石少年自然の家

### 《8月》

- M M: 1日(土) 13:30～16:30 県民ボランティア活動支援センター  
M M: 19日(水) 18:30～21:30 県民ボランティア活動支援センター

※県民ボランティア活動支援センター

長崎市出島町2-11 出島交流会館4階 TEL:095-827-4852

メンバーズミーティング(MM)では、仲間と自由に話し合うことで、新たな気付き、さまざまな情報が得られます。

初めての方も大歓迎!! 気軽にご参加くださいね。お待ちしております!!

えことびい長崎 [http://www.geocities.jp/n\\_earth\\_v/index.html](http://www.geocities.jp/n_earth_v/index.html)  
〒850-0946 長崎市川上町15-10 電話・FAX: 095 (827) 5149  
Eメール: [ymaiso@yahoo.co.jp](mailto:ymaiso@yahoo.co.jp)

◎ホームページには“えことびい長崎”の情報が満載!!

みなさんぜひアクセスしてみてくださいね♪

掲示板の書き込みもお待ちしております!!