

NPO アーユルシード生活環境研究所機関誌

# eGGAO

世界のすべての人々が笑顔で暮らせる環境を



ハス

## Index

ごあいさつ	1	平成 22 年度事業計画	4
代表理事 松田 ふみ子			
クローズアップする生物多様性問題	1	シリーズ・いろんなこと③	5
顧問 秋濱 友也 (元明治大学教授)		理事 三澤 薫	
Let me take Action!	2		
新たなアクションを起こそう			
副代表理事 渡邊 高志			





ハハコグサ

## 2010年 今年も "環境エコ"と"心の時代"です。 代表理事 松田 ふみ子

日本の精神文化とは、本来"自然観"というものを意識の深い部分で理解しており"なる文化"すなわち委ねる・生かされているという文化を継承してきた民族だと思われまます。

自然との失ったつながりを取り戻すという事は、"自ら然しむ"スタイルが本来の自然からの知恵のようです。このような生きとし生けるものと共に生きる、あるものをありのままに愛する母性の源流は自然なのです。

人は"肉体"と"心"と"魂"からなる多次元的存在。古より真理の探究者は"汝自身を知れ"という命題を与えられ、魂・心・体・宇宙を体験することでのみ真の叡智の道が開かれました。自然体としての心と体のバランスを取り戻し、我々は完全に癒された時に"真実の自己"を内なる魂を通して知るでしょう。ヒマラヤの4000m~5000mクラスの山に登らせてもらうようになってから8年経ちます。

それらの体験の中から私達の命が地球生命圏に生かされており、大自然の一部であるという事を感じる一瞬がありました。

自然界の中に自然治癒力という生きる力があり、私達の体の中にも同じように存在し、その存在を自身の中に確認しようとするならば二元論を超えた一元的なハーモニクスを感じる事が大切です。

この世は、私達の意識が生み出していると言っても過言ではない"心"の時代が本格的に、より深遠に、より一般的に広まりつつあるように感じられます。昨今の医療の世界でも自然寛解により患者さんが完治された事が伝えられており、この"自然寛解"が起きる前に勇気と希望の道を見出し肯定的な姿勢に転じているという事がデータとして残されているようです。

言い換えれば教え込まれた信念を破壊したのです。これらの因果関係は、あまりにもデリケートで正確に示す事は恐らく無理でしょう。原因と結果ではなく全体的・ホリスティックな回復のプロセスが心と体で同時に起こるものと思われまます(「クォンタム・ヒーリング」ディーパック・チョプラ著引用)

これらの事を自然界と密接な繋がりを持っているという事を伝えている著名な先人達は沢山いると思います。その中の一人としてゲーテは『自然から遠のけば遠のくほど病気に近づく』という言葉を残しました。

自然を自然として私達が生きていく事がより一層大切な時代を迎えている事を感じまます。

## 『クローズアップする生物多様性問題』

秋濱 友也 (元明治大学教授・AYURSEED 顧問)

生物の多様性に関する条約は、水鳥などの湿地を守るためのラサール条約(1971)や、野生動物などを保護するための国際取引を規制するワシントン条約(1973)などがある。しかし、これらは地方的に限られた種についての重要性が知られるだけであった。

新年(2010)を迎えるに当たって、生き物を守る国際舞台が今年10月名古屋で『生物多様性条約第10回締約国際会議(COP10)』<sup>1)</sup>が開催されることになっている。

特に、この2-3年は種の絶滅のスピードが激しくなり、地球上に存在する約5万種の絶滅危惧種リストに乗ったもののうち、毎年約400種が消滅しようとしている。

ところで、みんなによく知られているトキやコウノトリなどももちろん重要であるが、地球状の人間の歴史と共に育ってきた植物、あるいは利用してきた植物すべてが生物の多様性条約と深い関係を持ち重要性を増してくると考えら





ノカンゾウ

れる。そこで、これまで進めてきたNPOアーユルシードの活動をさらに前進させたいと考える次第です。

1) 生物多様性条約第10回締約国際会議 (COP10)  
<http://www.cop10.jp/aichi-nagoya/>

## Let me take Action!

### 新たなアクションを起こそう!

副代表理事 渡邊高志

アーユルシード生活環境研究所の活動の一つに「貴重な植物資源の調査研究と産業化」というテーマがあります。私たちの活動をさらに発展させたいと思う一方、地球に暮らす50億もの人間の歴史と共に育ってきた地球という世界において、生物の多様性と深い関係を持っていることを認識しなければならない時代になりました。そして、今年は植物産業を守るはずの条約が履行されるかどうかという岐路にたたされています。その第一段が、今年10月名古屋で開催される『生物多様性条約 (CBD) 第10回締約国際会議 (COP10)』という会議です。

そこ、少しこの生物多様性がどうな意味を持つのか、いつ頃から、そしてどのような国が加盟しているのかという点に絞って紹介したいと思います。

この条約は、1993年12月に発効し、遺伝資源を含む天然資源に対する各国の主権的権利を認めるとともに、遺伝資源を利用する際には、遺伝資源提供国の事前同意を得ること、遺伝資源の利用から生じる利益は公正かつ衡平に配分することが定められており、これを根拠に遺伝資源への「アクセスと利益配分」(Access and Benefit Sharing, ABS) という概念が派生しました。その後、ABSを確保するための法令、行政措置、ならびに契約作成の参考となる「ボン・ガイドライン」が採択されました(2004年)が、遺伝資源提供国(現在、193カ国が加盟し、168カ国が批准)の中には、「ボン・ガイドライン」は法的拘束力が無く仕組みとして不十分だと主張している国もあります。そこで法的拘束力のある国際的枠組の必要性に関する議論が行われました(2004年)。本年10月に開催されるCOP10において、法的拘束力を持った国際的枠組が決まりますと、加盟各国において対応する国内法が制定され、海外からのリソースの入手のための事務手続が煩雑、困難になり、国外遺伝資源を用いた研究に支障をきたす懸念があります。

一方、文科省の方針として「ABSの国際的な枠組等の検討において、学術的研究の実施に支障をきたさないような配慮がなされる」、その他にCOP10会議へ向けて「非商業研究のための遺伝資源アクセスのための簡素化された手続」を主張するEUと連携して、海外遺伝資源を用いた学術研究に対するABSの影響を最小限に留めるために最前線で働いている研究者たちのことを知っていて欲しいと思うのです。

以上のことを踏まえ日本の今の状況を考えると、国内整備が整うにしても日本の生物多様性や植物資源そのものについての研究や適切な利用法なくして未来はないと思うのです。次世代に素晴らしい日本の資産を引き継ぐためにも、今から準備をしなければならないと思うのです。

そこで、アーユルシード生活研究所の国内活動に、新たなアクションを起こそうと考えています。

## Let me take Action!

高知県に移り住んで早3年の歳月が過ぎようとしています。この間に高知や四国内で昔から言い伝えられてきた伝統的な食品素材や化粧品素材になりうる植物資源の発掘を試みてきました。そもそも高知県には日本の植物フロアラの約半分が存在し、その数は何と3,000種に及んでいる事が明らかとなりました(高知県植物誌、2009.3)。私が北里大学時代から長年構築してきた薬用植物資源データベース(国内1,000種以上)を駆使して、さらに私が今住む周辺または車で少し足を伸ばした場所に生える植物について、補完薬用素材(医薬部外品、食品及びサプリメント)、そして化粧品素材も含め品質評価について良好な結果が得られれば地域の産業振興に貢献できるのではないかと考えています。



カシの仲間

なりました。そこで、ローカルデザインという枠組みで田舎暮らしをしたいと考えはじめた頃、一人の素敵なおばちゃんにお会いすることができました。私もおじさんに成りつつ有る年齢なのですが、出会って直ぐに意気投合して中山間地の棚田の美しい小さな山間の村でハーブを栽培することにしたのです。

現在、食品素材（補完食品）になりうる植中ですが、まだまだほんの一部でしか有りません。目標として健康補助食品素材の発掘から実用化までの一連の流れを把握し、自生地に赴き調査を重ね伝承情報の構築、書籍・文献資料を構築したいと考えています。

アンチエイジングという言葉をご存知でしょうか？ おそらく、この言葉に敏感な女性の方は多いのではないかと思います。日本語で言えば「抗老化」、「抗加齢」などを意味しますが、現在このテーマに挑むことで、私たち研究所の更なる未来を見つめて行ければと思うのです。人はいつまでも健康で若々しい身体を保ちたいと思う生き物です。アンチエイジングのための3つの対策として「抗酸化（活性酸素を無害な物質へ変化させ、細胞膜を強化して活性酸素に対抗）」「デトックス（身体から毒素を排出）」「ホルモン補充（加齢とともに不足するホルモンを補う）」について、考え実践で取り組むことが重要かと思えます。とは言うもの毎日徹夜で寝不足が続く、また友人と楽しいお酒を飲む毎日過ごす人種にはほど遠い言葉なのかもしれません。そこで改善策として、この一つでも日常生活で取組めれば少しは安心して暮らせると勝手に思っているのですが、きっと甘い話なのでしょう。デトックスについてももう少し話しますが、毒素の大部分が便として排出されるため（体内の毒素の75%は便から、20%は尿から、3%は汗から、2%は毛髪と爪から排出）、まずは腸内が健康であることが重要です。デトックスには、汗をかく、デトックス食材を食べる、デトックス効果のあるサプリメントを飲むなど、さまざまな方法があります。

#### 【デトックス】

- ◆発汗
- ◆食事療法
- ◆運動療法（新陳代謝をアップするヨガなど）
- ◆サプリメント
- ◆水をたくさん飲む（できれば1日2リットルのミネラルウォーター）
- ◆腸内環境を整える（ヨーグルトや乳酸菌サプリメント、食物繊維を摂るなど）
- ◆アロマセラピー
- ◆ハーブティー（利尿効果があるハーブティー）
- ◆キレーション（医療機関で実施するキレート剤を使ったデトックス）

2年前から野山を歩くうちに、健康で元気になって来た気分はするのですが、やはり毎日の食生活が大切で、新鮮な魚介類、野菜、そして山野草を使った美味しい田舎の料理をおばちゃん達に教わりながら、日本の伝統的な食材を手に出る幸せな気持ちと食べ物に対する感謝の気持ちを込めて、もっと深く食材のことを知りたいと思うのです。しかし、先に述べたように世界は常に変化し、野菜に限らず山野草も国内法に縛られる時期が来ても不思議ではない時代になりつつあります。そこで、私のアクションプランとして国内整備が十分整うまでに、少なくとも日本の生物多様性や植物資源の適切な利用法を研究してみたので、会員の皆様にも新しい試みに応援を戴ければと思うのです。

一方、昨年行った2009年ワークショップでは「食べられる植物」も含め観察会を行いました。今後の活動日程、連携先などについては、ホームページ上で順次決まり次第アナウンスしたいと考えていますので、もしご興味のある会員の方がいらっしゃいましたら、四国・高知は少し遠いと思いますが参加戴けますよう宜しくお願いします。

#### 2009年ワークショップ 植物観察会

第一回 春を待つ植物

3月14日(土)

春を待っていたかのように動き始める山野草の観察会を行います。タンポポやレンゲのように慣れ親しんだ植物も、環境の変化で失われつつありますが、市街地よりも少し春の遅い山間地には昔ながらの棚田があり、生態系が残っています。長い冬から目覚めたばかりの春の植物を楽しみながら観察しましょう。





クサイチゴ

第二回 暮らしを豊かにする身近な植物とハーブ 4月12日(日)

桜も咲き終え、山々には人間の暮らしに深くかかわってきた「心と体の健康に役立つ植物」も次第に成長をはじめています。今回の観察会では、身近な植物の自然の姿を観察し、植物のある暮らしの知恵や、料理や趣味などでの楽しみ方、ハーブと呼ばれる植物(香草)について直接手にとり触れ合いながら学びます。

## 平成22年度 事業計画

平成22年4月1日から平成23年3月31日まで

特定非営利活動法人アールシード生活環境研究所

### □事業実施の方針

1. 平成22年度は、ネパール産薬用植物ハンドブック第2版の電子書籍出版について、試作版の開発を行う。
2. 高知県内中山間地に於いて食経験を有する植物を探索し、法人会員(企業)と連携しサプリメント素材の開発のための基礎研究を行う(継続)。
3. 国内外を問わず事業計画に携わるメンバーを中心に自然環境を理解するためのミニ植物観察会や生活エコロジー講演会を定期的に開催する。
4. 新規事業として、南太平洋諸国に資する抗がん剤として有効な植物素材の探索とエコツアーのための予備調査を展開する。
5. 20代若者支援推進のためフェアトレード事業の推進を図る。

## シリーズ・いろんなこと③

### 理事 三澤 薫

昨年の暮れに、有機農産物食材を使った学校給食を実現したフランスの農村を描いたドキュメンタリー映画『未来の食卓』～あなたの「おいしい」、危なくないですか?」を観賞した。弊法人が在する近隣の小田原市内での自主上映だった。

この映画は、南フランスの小さな村・バルジャックの村長が食の大切さに気づき、すべての学校給食と高齢者の宅配弁当を自然の味オーガニックにしよう、農家・家庭・学校が議論や実践を重ねながら「安全でおいしい食」を目指していく過程を描いたものです。地味な映画でしたが、多くの人に見て戴きたい内容です。

農産物が成長して行く中での喜び、食べ物の持つ本当の味に触れた子どもたちの笑顔が印象的です。アメリカのベストセラー作家であり海洋生物学者でもあったレイチェル・カーソンの遺作ともいえる『センス・オブ・ワンダー』を思い出す。(センス・オブ・ワンダー＝「不思議さに驚嘆する感性」という意味。子どもが自然に触れる中で、自然の神秘や不思議さ、美しさを楽しみながら発見し、喜びに胸をときめかせる。)

実行委員会の一つの、あるNPO法人代表は「ひきこもりなどの困難を抱える子どもたちとかかわる中で、農業を含む食の問題に行き着いた」と語っていた。

バーチャルゲームや携帯電話を心のよりどころとしている反面不登校、ひきこもり、ニートなど社会に対応できない若者たちの急増、自然と触れ合うという実体験が乏しくなっている。日常生活の中で人との関わり、自然との関わりが薄れてきている。食事をきちっと食べている子は脳も活性し、生活の勘も働くという。

そもそもなぜ有機をすすめるのか?安全でおいしい、からだにいい、しかも有機農業は、安全な農産物を作るだけでなく、自然環境に負担をかけず、生態系を守る循環型の農業だからです。「\* 地産地消」「\*\* 身土不二」人と大地は共生共存、すべての命が宿る「大地」を大切に、その季節に地域でとれた作

# AYUR SEED INFORMATION

物を戴くという、先人たちの智慧は自然環境にも人にもいいものです。

からだにいい食べ物を食べると気持ちいい。“気持ちいい” “気持ちよくない” “は人との関わりにも表われます。若者ばかりでない、困った大人もいます。

先日、出張で羽田空港を利用した。帰宅のために、電子マネーカードを持って空港バスの列に並んでいた時、空港バスのスタッフから「チケットないと乗れないよ」と注意された。

人混みで右往左往したくないため、事前にWEBで「電子マネーカードで乗車可能」を確認していたが、「空港内カウンターで乗車バスを指定」を見逃したらしい。“乗れない、だめ” “どうしてですか？” “の問答を繰り返し、その間周りの人は成り行きを凝視している。” ではどうしたらいいのか？ “と言う質問でようやく乗れるためのチケットをその場で切ってくれた。” これをやるから “と。最初からそう言ってやってくれたらよかったのに。。” しかし、“やるから” は上げる “の意味であり、” 与える “という意味であり、「お客様」には使えない。ややむむっとする気持ちを抑え、「やれやれ接客マナーがなっていない」と心の中でぶつぶつと。

まっ、気持ちいい旅をしてきたので、穏やかに穏やかに。。

団塊世代が定年期を迎えた近年、いわゆるサービス業に再就職して働く人も多いというが、部下にももの申すように、“お客様” “に上から目線で言ってくる方々が目に付き、少々気になる。訓練不足なのか、または、管理職時代のクセが抜けないのか？ 長年社会で何を習ってきたのですか？” と思わず問うてみたい衝動に駆られるのは私だけだろうか？

素材にこだわるあるファーストフード店では、中年層の女性を積極的に採用し、活躍している。よく気が付くし、「お客様」とのコミュニケーションで若い人たちより気の利いた言葉を使えるので、好評だという。マニュアル通りのご挨拶をされても、感情がないものでは、板を流れる水のように聞こえ寒さを感じるが、温かな笑顔で「お寒いのでお気を付けてお帰り下さい」と一言添えられると、風吹く街中でも心温まるものだ。環境にいい・安心・安全は食べ物だけではない。まるとオーガニックライフが望ましい。

\* 「地産地消」(ちさんちしょう)

地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること。それによって商品の保管や輸送などによる環境負荷、排出される温室効果ガスの量を低減できる。また、色の安全性や、地域経済を支援し、持続可能な(サステイナブル)環境を育てることもつながっていきます。

\*\* 「身土不二」(しんどふじ)

生命は環境の産物です。「身」とは、私たちの「心身」、「土」とは自然的であれ、社会的であれ、過去から引き継いだあらゆる「環境」のことを意味する。「身土不二」とは、身と土が一体であることを、仏教用語をかりて表した言葉。身と土は、「不二」つまり二分できないという意味。身体は、食べ物を含め、さまざまなものを環境から取り入れている。空気、光、音、熱、湿気など。人が、その場の環境になじむには、土地柄や季節に合った食べ物を摂ることが大切です。

◇ AYUR SEEDの意味 ◇◆◇

一粒の種から始まります。この地球という星に住む・・・

私達一人一人が笑顔で暮らせますように！

その思いでつけました

LOHAS  
FAIR TRADE  
5R

## ■ 編集後記：

2010FIFA ワールドカップは平日深夜にもかかわらず45%前後の視聴率を叩き出した。

カメルーン戦に挑んだ日本、勝利のキック！ 本田圭祐選手はビッグマウスと言われながらも、試合後は一躍真のヒーローとなり連日TV初めマスコミも大きく取り上げた。

得点にならないキックをした選手も、控え選手もここまでの年月には人知れずの努力があったはず。君たちの夢はこれからも続き、ヒーローと呼ばれる日が近いことを望みたい。

同じアスリートで、トリノオリンピックの金メダリスト荒川静香のある言葉が心に残る。“なりたいたい自分になるためには、金メダルがどうしても欲しかった”と。プロ転向後、アイスショーなど企画・プロデュースも手がけ、解説者としても活躍しているのは、皆さんTVなどでもご存じでしょう。偉業を成し遂げて自他ともに認められてこそ、本来の夢であった仕事にたどりつけたという。

今月に年金初受給した編集者の老後の夢は？ まだまだできるぞ、キック！ (K.M.)

～ひと粒の種から始まります～

## 新会員募集!

アーユルシードへのご要望・お問い合わせは下記事務局まで。

eGAO

We want to achieve the environment that all people in the world can live with a smile.

発行人 ● 松田ふみ子 編集人 ● 渡邊高志



NPO アーユルシード生活環境研究所

事務局

〒255-00003 神奈川県中郡大磯町大磯 1022

TEL : 0463-20-8786 FAX : 0463-73-0008

E-mail : ayurseed@labotany.com

URL : <http://www.labotany.com/ayurseed/>

NPO-AYURSEED Life Environmental Institute

Branch Office : 1022, Oiso, Oisomachi, Nakagun, Kanagawa 255-0003, Japan

Phone : +81-463-20-8786 FAX : +81-463-73-0008

E-mail : ayurseed@labotany.com

URL : <http://www.labotany.com/ayurseed/>

定価¥210(消費税込)