

サーバス東海北陸支部 会報

2021年3月31日
日本サーバス東海北陸支部長
NS

内容

1. 2021年度の支部新役員
2. 3月27日のzoom会議のご報告
3. 会員のOさんからのメッセージ N0.3
4. 会員Iさんの平和活動
5. あとがき

サーバス東海北陸支部の皆様

桜もいつもより少し早い時期に満開となりました。津市白山町は有名ではないが隠れた桜の名所がたくさんあります。今年は昨年より人出も増えたように感じました。去年は桜だけが咲き誇り、人はほとんど見えませんでした。新型コロナも2年目を迎えてしまいました。皆様におかれましては健やかに過ごしてでしょうか。コロナ禍での制約の多い生活の中でも工夫をして、前向きの気持ちで活動されている会員さんを後に書きます zoom 会議やエッセイなどの中に見出すことができ、大変励まされました。私はもっぱら花たちに癒されています。春の花が次々と顔を出してきて、幸せを運んでくれます。



さて3年間東海北陸支部の支部長を務めさせていただきましたが、4月から東海北陸支部が日本サーバスのA業務(会長、副会長、会計)を担当することになります。会長という重責の前に戦々恐々とした気持ちになりますが、「サーバスの灯を絶やさないために」という気持ちで、3人心を合わせて、取り組む所存です。益々のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。また支部も一新して若返ったのではないのでしょうか。

1. 2021年度 支部役員をご紹介します。

支部長： T Mさん

副支部長： K Nさん

会計： O Sさん

会計監査： T Rさん

引き続きのご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

2. 3月27日の支部 zoom 会議のご報告



- ① 3月13日の国内会議は今までになくスムーズに議決が行われ、議決権保持者全員可決で議事が決議されました。コロナの関係で急速オンライン会議になり、会長はじめ IT 関係の役員は準備に大変だったと思いますが、事前提出された質問に答えるという形も大変合理的で、皆の意見も十分反映されながら、わが支部の M 議長の適切な采配で無事国内会議は終了しました。途中サーバス会長の J S 氏も zoom に参加され、メッセージをいただきました。Servas doesn't cancel. Servas adjust. (サーバスは負けない。サーバスは適応する。)の言葉をいただき。コロナや財政難で国際サーバスも大変だが、それを乗り切る策をいろいろ考えている。皆さんにもぜひ協力願いたいということでした。今まで国際サーバスへの拠出は LOI のスタンプ代だけでしたが、これではサステナブルな組織は維持できず、コロナ禍での旅行者が減る中、財政状況を変えざるを得ない。サーバス会員数に対する会費制にしたいという動議を各国に提出している。よく議論して

いただきたいということでした。このことについては新体制でもしっかり議論して、日本サーバスとしての対策を立てたいと思っています。

② 2021年の役員

前述のとおり

③ 会議のテーマは「サーバス入会の動機」あるいは「旅行でのヒヤリ、びっくり体験」です。各会員の発言を紹介します。

O Tさん：京都立命館大学での「世界平和フォーラム」にスタッフとして参加。その時、サーバスの近畿支部 M 会員からサーバスのパンフレットをいただき、これこそ求めていたものだという気持ちで入会。サーバスは学生の自分にとって、宿泊予算も抑えられて、現地の方々の生活も垣間見れて、語学の練習にもなり、しかもそれが草の根の平和活動になると知って、当時計画していたヨーロッパ旅行に最適と思って入会を希望しました。（そのあとうれしい報告がありました。）

T Nさん、T Kさん：スイスからのサーバスゲストが N 支部長のところに来ていた時、お茶会の誘いを受け、入会を決めた。その後フランスの 5 人家族を受け入れ、5 月～7 月にそちらを含めヨーロッパに行くサーバス旅行を計画していたが、コロナのために断念。

S Kさん：コロナがいつになったら収束するかというネガティブなことから発想を転換して、体力を維持し、他の人との交流なども積極的にしようと決心。今現在もオンライン会議を二つ掛け持ちしている。こういうことができるいい時代になったと思なおしている。

T M ますみさん：入会のきっかけは伊勢の前支部長の Y さんが投稿された朝日新聞の記事です。サーバスのやっていることに共感し、さっそく Y さんにお電話して入会。次、支部長になりますがやれる範囲で、簡素化できることは簡素化してやっていきたい。

I Mさん：Skype でイギリス人と話しているときにサーバスを紹介された。Servas に入った動機として、servas に[Travel, Peace & Homestay]の 3 文字があったから。目的、規約を読んで、私の求めるすべてが入っていたので、これこそをと思い、即ネットで申し込みました。イングランドでのサーバスの旅の後、会員の活動に刺激を受けて変わった。

T Rさん：サーバス旅行で友人宅に来たフランス人を通じてサーバスに入会。今、オンラインで英会話を習っている。セルビア人の教師からセルビアの歴史などを聞いて感動した。今コロナ禍だが、頭を切り替えて、時代が変わることに対応することで生き方を変化できる。

K Nさん：長野県で年間交換留学のお世話をしたりで、多くの外国人がしばしば滞在していた。それを見た知人が私をサーバス会員と思った。その知人はサーバス会員であったので、説明を聞き、入会することになった。

M Aさん：40代の時にイタリアとフランスの国境を越えていた時、イタリアの切手を貼った絵葉書を投函しに出たら、イタリア側では列車に戻れず、フランス側からどうにか戻れた。このことで家族が心配したかと思いきや、荷物を上にあげれず困ったといわれた。もう一つイタリアで警官にパスポートを出せとか財布を出せと言われたが、途中で車から降ろされた。後で聞くとどうも偽警官のようだった、何事もなくてよかった。

D Yさん：Oさんに紹介してもらった。サーバス旅行はまだしてないが、受け入れは台湾の人とイスラエルの人を行った。イスラエルのキブツのことを聞いて、興味を持った。

Oさん：Tさんに聞いて入会。もう一つの国際交流の会と違って、サーバスは個人旅行でできる。宿泊だけでもいい。案内だけでもいいという気楽さがある。娘がアメリカにいるがワクチンを2回受けたあとは喘息、熱、湿疹などの副反応が結構起きるらしい。

N：ケニアに4年滞在したが、びっくりどころではない経験をした。国際会議で知り合ったケニア人の高校教師にケニアの自分の地域を紹介され、家も建てたが、だんだんケニアでは教師、牧師、警察官、公務員、政治家ほど信用できないことが分かった。ビザの関係で年2回日本に帰っていたが2013年、アフリカでエボラ出血熱が蔓延し、日本にいつもより長くいたときに(いつもは2か月ぐらいでもその時は4か月目)ケニアの友達の農民から「家があの教師に乗っ取られた」と連絡が入った。夫は激怒してケニアに戻って取り戻すと言っていたが、よく考え、どうせ帰っても、ケニアの裁判官などからわいろを取られるのが関の山だと思いなおし、帰国してケニアプロジェクトをやめることに。その前に買っておいた三重の今の自宅が、今の幸せにつながっている。誰も知らない土地だったが、家も安く手に入れ、畑も借りることができ、サーバスの皆さんとも知り合うことができ、今は大変満足している。人間万事塞翁が馬！

3. 会員のOさんからのメッセージ No. 3

「周波数を高く保つメリット」

各臓器はそれぞれ固有の周波数を持っているという。

ウイルスなどは、周波数が低いため、各臓器の周波数が高い状態を維持できれば、悪いものは寄り付かないそうだ。

想いや言葉も周波数を持っており、「愛」と「感謝」の気持ちや言葉が最も周波数が高いらしい。

だから、我が家では毎日、一日に何度も「愛してるで～」と言い合ったり、「ありがとう」の言葉を自分や家族に声かけしている。また、「信じる」ということも「愛」の形のひとつなので、自分や家族の命の力を信じるようにしている。

「ありがとう」と言いながらウォーキングするのもおすすめだ。

人は20分以上歩いていると、脳内のセロトニンが多く分泌され、それは別名幸せホルモンとも言われるくらいなので、心身に良い影響をもたらしてくれる。さらに、「ありがとう」の言葉の持つ高い周波数で身体と心が守られる。「愛している」や「ありがとう」の言葉には、自律神経を司る脳幹を緩める働きもあり、ウォーキングも脳幹を緩めるため、相乗効果で心身にとても良いそうだ。

ウォーキングで地に足をつける感覚を味わい（グラウディングという）、つつい頭が先行して頭でっかちになってしまうのを防ぐ効果もある。何か考え事や不安などで頭がいっぱいなとき、「ありがとうありがとうありがとう、、、」と言い続けながら家事でも何でもしていると途端に楽になってくる。

脳は「ありがとう」の言葉に反応して、感謝の対象を探し始めるため、具体的に感謝の気持ちがはっきりすると、余計に心は愛と感謝の気持ちでいっぱいになって、私たちは幸せな気持ちで満たされる。

また、先日もシェアした通り、インドのバンガロールに住むサーバス会員の方から教わった「言葉のファスティング」は大事だ。要は、人を傷つける言葉や不安を口に出さないことを言葉のファスティングと言うのだが、それらの言葉や想いは周波数がとても低い。もともと、不安が沸き起こるのは人間が自らの命を守るために大脳を発達させて不安なことを思い浮かべることで自分を守ろうとしているのだが

ただその不安が行き過ぎると自分を蝕んでしまうから本末転倒だ。そして、不安なことを感じている、ということは、つまり「今、ここ」に集中していない、ということだ。

先々の事を考えているから不安が沸き起こってくる。マインドフルネスでは、「今、ここ」に集中することを大切にする。今、ここに在るしあわせを感じることを、どんなに小さくても何気ないしあわせは日常に溢れている。

温かなお味噌汁にほっとすること、

歩ける足腰と時間があること、

今、ここに自分が生きているという奇跡の重なり

など、たくさんのしあわせに感謝して今、ここに集中したい。

先日、息子にプレゼントしようと絵本を選んでいたら、素晴らしい絵本に出逢ったので最後にその絵本に出ていた言葉を紹介したい。

「『今、現在』のことを英語で present という、だから私たちは神さまから『今という時間を present してもらっている』のだ。」

コロナは、世の中から不要なモノや価値観を取り除いてくれていると考える人もいる。リモートワークで通勤ラッシュが緩和され、家賃が高い都市部に住む必要性がなくなったひとたちが郊外の緑の多い団地で安い家賃で住めるようになった。一方、人の善意が目に見える形で高まっているらしく、実際、寄付などが増えている傾向にあるという。

新しい地球の在り方に向かって、環境や人々の意識が変わっていている。自分や家族の周波数を高く保ち、愛と感謝の気持ちと言葉で自分たちを包むことで心と身体を守る。

present してもらっている今という時間に感謝して、未来のために今を使うことなく、今のために今を使う、そんなシンプルだけど奥が深いことを実践できたら、私たちはひとりひとりが幸せに包まれて穏やかにたおやかに過ごせるのではないかと思う。

少なくとも我が家では何も気にせず穏やかに暮らすようにしている。ただただ、お互いを愛して、お互いに感謝して。

最後までお読みいただきありがとうございました。

4. 会員 I さんの平和活動

3. 11 原発事故から 10 年

東日本大震災追悼と復興を願い、核兵器禁止条約の発効を祝い、さらに日本政府の条約への参加を求める駅前集会に。同じ日、With You の気持ちを込めて Flower Demo へ。

終戦直後に生まれた私は「民主主義」と「平和」という言葉が飛び交うなかで育ってきた。その二つの言葉がいつも心の片隅にあった。近くに「平和食堂」があったり、遊んでいても「それ民主主義と違うやろ」とか。かと言って、直接「平和」「広島、長崎」にかかわる活動に参加したことはなかった。長い間、「日本の一地方から、世界に」と日本の文化の紹介と地域情報を発信してきた。「伝える」と言うことをメインとした国際交流活動であった。しかし、サーバスの旅を終えた後、それに平和を学び行動することが加わった。孫たちも「戦争を知らない子供たち」であって欲しいから。



5. あとがき

今回も春日井市の〇さんが素敵なメッセージを寄せてくれました。また伊勢市のⅠさんはサーバスに入ってますます、活発になられ、平和活動や地域の仲間づくりなど積極的に動かれているのを知り、励まされる思いです。Zoomでの皆様の発言にもありましたように、コロナにも負けず新しい発見や行動を触発され、ポジティブに動き始めた方が支部にもたくさんいらっしゃる事がわかり、ある意味ではオンライン会議でかえって話し合いが進み、お互い刺激しあういい会議になったのではないかと思います。皆様のさらなるご活躍をお祈りします。

発行者 日本サーバス東海北陸支部長 N S