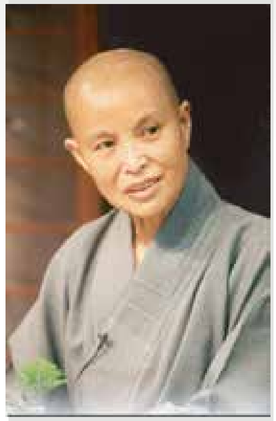
日本慈濟世界

日本ツーチーセカイ

2019年12月10日出版　第160期

颱風19號（哈吉貝）賑災報導



一人一善護地球

關懷天下，人人有責；因為大環境的好壞，與每個人息息相關。現今時代，人類不斷製造垃圾、排放濁氣和污水，大地被破壞、天空受污染、海洋也堆積了垃圾；尤其是人們隨手丟棄的塑膠，令許多動物誤食而亡，我們不能不心生警惕、懺悔，並在生活中提高警覺、戒慎虔誠，愛護環境。

慈濟在一九九〇年開始呼籲做環保，近三十年來，慈濟人身體力行投入環保，在社區回收紙類、塑膠、瓶瓶罐罐等資源再利用。曾有人問：「這麼多回收物能賣多少錢？」志工答：「大概一、二百元。」那人說：「口袋的零錢就有了！」志工說：「那不一樣。彎下腰去撿，一點一點疊整齊，並不是為了能賣多少錢，而是這些東西不容易腐爛分解，會破壞大地，需要我們一起動手回收。」這就是教育。

環保站裡的志工菩薩，還能分享環保的道理，就像八十三歲的環保志工高阿葉，能將塑膠仔細分類，對於不同成分的塑膠，也都清楚有何價值，屬於什麼種類，有何成分會破壞環境等等，讓寫論文的博士都要來請益。

過去回收的紙盒、紙杯大多只能送往焚化爐，因為紙上有層無法回收的塑膠膜。但是今年蔡昇倫居士成功研發，經過分離處理，能將這些原料製成衛生紙，丟進馬桶會遇水溶解，也能印製海報；還能將塑膠膜再製成可承重的連鎖磚，被車子輾過也無損傷，已率先鋪在花蓮慈院三樓的空中花園。可見用心，就能讓原本會產生污染的垃圾，重新回歸再利用的資源。

近年來，國際社會慢慢看見環保的重要性，如何減少污染、提升環保，是生活在地球上的每個人都要重視的。大家面對垃圾減量等等問題，不能只停留在知道與認識的階段，還要願意認真執行。我們不能放縱自己，要守好自己的本分，走出一條平安路。

佛陀說世間成、住、壞、空，我們居住的地球也是如此。若人人懂得行善造福、保護環境，地球的壽命就能更長久；假使眾生惡業深重、大力破壞，地球將會隨著業力加速壞、空。所以我們一定不要放棄「一人一善」，一人帶動一人，鼓勵民眾一起減少垃圾，將無用變成有用。期盼透過慈濟帶動，讓善法不斷輪轉，開闢出人人能走、從善如流的菩薩道，讓人心和環境都能淨化，遠離災難、天下均安。

一生無量的慈濟史

一九六六年，證嚴上人布衣芒鞋，帶著幾位家庭主婦，
以「人間菩薩」自勵，深入偏鄉的暗角膚慰苦難。這救度的小筏，在臺灣花蓮一隅萌芽；
從二十世紀到二十一世紀，已擴展成航向天涯海角的大法船，
在全球近百個地域，開出慈濟的法華世界。
千里之路的起步，是出於怎樣的因緣與信念？
是何等的願力與堅持，造就綿延超過半世紀、始終如一的行動？
又經歷哪些難關，練就守之不動，勇往直前的心志？
一部「一生無量」的慈濟史，是佛法「信、願、行」的寶貴見證。

《慈濟的故事：「信，願，行」的實踐》

第壹冊《靜思》：一九三七年至一九六五年，證嚴上人成長、出家到創辦慈濟歷程。
第貳冊《善護》：一九六六年至一九七七年，慈濟慈善志業開端。

開本：15x21cm，軟精裝
出版：慈濟人文出版社
定價：第壹冊460元、第貳冊540元

請洽全臺靜思書軒門市，或至靜思網路書軒訂購

一人一善が地球を護ります

訳／金子昭

世界を大切にすることは、だれもが責任を担っています。なぜなら地球環境の良し悪しは、一人ひとりと密接に関係しているからです。昨今の時代、人類はたえずゴミを生み出し、排気ガスや汚染水を排出するたびに、大地は破壊され、空気は汚染され、海洋にもゴミが堆積していきます。とりわけ人々が無造作に捨てたビニール・プラスチック類は、多くの動物が誤って食べて死んでいます。こうした事態に対して、私たちは自らを省みて懺悔しなくてはなりません。また暮らしの中で気遣いの心を養い、身を慎み、環境を守っていくことが求められています。

慈濟は、一九九〇年に資源回収の呼びかけを始めました。それから三十年、慈濟人は力を尽くして資源回収活動を行ってきました。地域で紙類やビニール・プラスチック、空き瓶や空き缶などの資源の再利用に努めてきたのです。「こんなにたくさんの回収物を売って、いくらぐらいになるんですか」と尋ねた人がいました。ボランティアは「だいたい二、三百元です」と答えました。「そのくらいの釣り銭はお持ちでしょう」と、その人は言いました。ボランティアは、それに対して、「それと同じではありません。腰を曲げて拾い集め、一つ一つ畳んだりして整えるのは、決してどれだけの値段で売れるからというわけではありません。これらの物はたやすく腐ったり分解したりしないので、大地を破壊するおそれがあるのです。だから、私たちはこうして手掛けて回収しなくてはいけないのです。」これこそ教育というものですね。

資源回収場でのボランティアの皆さんは、資源回収の道理をよく理解されています。八十三歳のボランティアである高阿葉さんは、ビニール・プラスチック類を細かく分類することができます。異なる成分のビニール・プラスチックについて、どんなに価値があるかをわきまえ、どんな種類のものなのか、またどんな成分が環境破壊につながるのかなど、論文を書いている学者でも教わっていました。

かつては回収された紙箱や紙コップは、その大半がそのまま焼却炉に送られていました。なぜなら紙の上には回収不可能なビニールがコーティングされていたからです。しかし、今年になって蔡昇倫さんが研究開発に成功した、分離処理を行えば、これらを原料にしてトイレットペーパーを製造することができるようになりました。便器の中に入れたら水に溶けるようになり、これでポスターを印刷することもできます。ビニールのコーティング部分のほうは、組み合わせブロックにも造り直すことができます。このブロックは車にひかれても傷つきません。すでに花蓮の慈濟病院三階の空中花壇に敷いています。こうしたことからも、心して回収を行うならば、もともとは汚染を引き起こすゴミであっても、これを再度利用できる資源に戻すことが可能なのです。

近年では、国際社会はだんだんと資源回収の大切さを認識するようになってきました。汚染をいかに減らし、資源回収を進めていくかは、地球に暮らす一人ひとりが重視していかなければならないものです。ゴミ減量などの問題に直面するだれもが、ただ単に知識や理解のレベルにとどまらず、真剣にこれを実践するよう努めていかなければなりません。私たちは自由気ままであってはならず、自己の本分をしっかりと守り、一筋の平和の道へと歩み出していく必要があります。

仏様は、この世は「成、住、壊、空」であると説かれました。私たちが住まう地球もこれと同じことです。もしだれもが善を行い、環境を保護するならば、地球の寿命もいっそう長く延びるでしょう。しかしもし衆生の罪業が重くて、破壊も大きくなってしまえば、地球はその業の力のために破壊され（壊）、むなしいもの（空）となってしまいます。それゆえ私たちは決して「一人一善」を放棄してはならず、一人が一人を動かして、民衆が一致団結してゴミを減らすように励んでいけば、無用な物も有用な物となります。慈濟が率先垂範することにより、善の法がたえず回転することになりますように。そして、善から流れるように人々が歩める菩薩道を切り開き、人心と環境とが良く浄化され、災いを遠ざけて世の中がひとしく安らかになりますように。そう心から願っています。

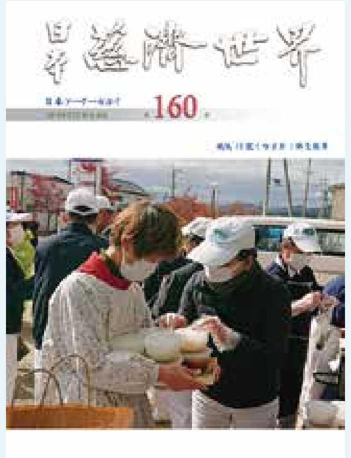
靜思

■右／紙コップからコーティングされたビニールを分離処理し、組み合わせブロックを造りました。

■上／花蓮の慈濟病院三階の空中花壇に組み合わせブロックが敷かれている様子。

※写真／慈濟本部提供

CONTENTS



表紙写真：

台風19号から一週間、大規模な被害に遭った長野県へ向かい、被災者たちへ温かい食べ物と物資を届けた。ボランティアたちの温かい気持ちが伝わり、現地の方々の喜ぶ姿を目にすることが出来た。写真／蘇美菁

上人開示（證厳法師の教え）

01 一人一善護地球 釋證嚴

02 一人一善が地球を護ります 金子昭 訳

主題報導（トピックス）

06 日本分會愛的足跡 張秀民

26 日本分会愛の足跡 李曉萍 訳

08 千條毛毯送達丸森町 許麗香

28 丸森町に千枚の毛布を 岩村益典 訳

10 真誠切磋只為送一份溫暖 許麗香

30 真誠な修し信念 ただこの温かい気持ちを送りたい 福田紫宇 訳

13 大水過後 志工助清掃 許麗香

33 川越で洪水後の清掃支援 佐藤仁 訳

人文推廣（人文推進）

14 秋冬中醫養生之道 河田瑞穗

15 守志奉道正精進 黃韻璇

16 兒童秋季班開學囉 陳詩萍

社區活動（地域レポート）

17 感恩尊重生命愛 老人院關懷 黃韻璇 楊紅衛

日本慈善關懷（日本慈善志業）

18 日新芽獎助生 做志工得歡喜 河村吉美

34 ボランティア活動から得た喜び 小野雅子 訳

19 新芽回娘家 河村吉美

35 咲いた芽の里帰り 呉俞輝 訳

活動報導（イベント報告）

20 雨中愛心不滅 推素珍愛地球 陳雅琴 張秀民

21 護法金剛菩薩行 張秀民

心靈點滴（心の風景）

22 二日營點點滴滴精進痕跡 人文真善美團隊

24 代代木公園發放感想 名本美江

25 本の紹介「地球とともに生きていく」 名本美江

日程表

二〇二〇年一、二月日程表 王昆京

慈濟世界

2019年12月10日発行　157号

発行人：釋證嚴

発行所：台灣佛教慈濟慈善事業基金會 日本分會

編集メンバー：

許麗香　張秀民　陳靜慧　楊怡芬

王秀寧　張濟梅　莊雅婷　滝吉道信

池田浩一　慈　涓

《上記以外のご協力の方にも感謝致します》

住　所：〒169 - 0072
東京都新宿区大久保 1 - 2 - 16

電　話：03 - 3203 - 5651～3

F A X：03 - 3203 - 5674

E - MAIL：tzuchi@tzuchi.jp
jptzuchi@yahoo.com.tw

郵便口座：00190 - 4 - 753352

口座名義：仏教慈済基金会
ブッキョウジサイキキンカイ

時　間：毎日 9:00 - 17:00

HP：http://tw.tzuchi.org/jp（日本）

HP：http://www.tzuchi.org.tw（台湾）

いつも「日本慈濟世界」にご支援頂きありがとうございます。これからもご協力下さいますよう、宜しくお願い致します。

慈濟基金会
日本支部マップ

【日本慈濟世界】
ホームページ

日本分會愛的足跡

二〇一八年日本選出的年度代表字是「災」這個字。對慈濟人而言，正因有災難，所以知曉由災難中去付出，於覺醒中鋪好菩薩道。

撰文 / 張秀民

■ 今年在週末開闢「入經藏讀書會」。攝影 / 慈涓

二〇一九年一月舉辦的三場祈福感恩會就是一年一度的靈山法會，第一場對慈誠委員及志工是為了對內凝聚，第二、三兩場則是為了對外接引。人人心中都有佛，每位都能令人心淨化，社會祥和，天下無災難。

五月的浴佛節是日本改元號為「令和」的首度浴佛，大眾在佛前感謝佛恩、親恩、眾生恩，也用虔誠的心點亮自己的心燈。有別於以往的圓型浴佛台，今年以長桌布置而成，一次可由三十六位會眾同時浴佛。浴佛也象徵「法脈綿長，福慧增長」，繞佛繞法就是要將煩惱遠離，身心內外明淨如同琉璃般。日籍會眾分享在浴佛中，體悟了「禮佛足接花香」就是要體悟佛心。

浴佛活動後，中文班小朋友為雙親奉茶，從三歲的小幼幼班的學生到十多歲的大哥哥大姊姊，畢恭畢敬地為父母奉茶，當下親子間的感動可想而知。

人人有個靈山塔 好向靈山塔下修

上人經常在開示中提到，佛陀當年覺悟的時候說：「奇哉奇哉眾生皆有佛性！」來勉勵弟子向成佛邁進。未成佛前有許多功課要做，所以慈濟以培訓來引導新加入志工修練，以精進共修來增進大家的智慧。今年比較特別的是善用週末入經藏。譬如為了吉祥月要演出《鑑真大和尚》，就有了高僧傳共修，以便人人更加知曉一代高僧的行儀。同時六月開始「佛陀的故事」及「慈濟的故事」讀書會，為歲末祝福做準備。加上延續十多年來的週三讀書會，持續兩年多的週一線上讀書會，讓人人心中有個靈山塔！上人希望我們把心中的靈山塔化為行動，每日的靜思晨語，無不是教導弟子們如何修習，並實踐佛陀的教誨。

感恩尊重生命愛

二〇一九年上人對全球慈濟人的祝福就是「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」。同時要大家「莫忘那一年」。是的，我們沒有忘記那一年3．11在東北發放見舞金；之後年年前往慰問關懷東北鄉親，今年依然一樣。奧村正行先生所主辦的「快閃」一百個感謝音樂會，有看見慈濟見舞金的信封，由東京前往支援的林真子，並在之後跟東北志工一起探訪伊藤、木村等鄉親，東北鄉親甚至也為東非三國募心募款。

三月東非的「伊代」熱氣旋讓三個國家陷入困境，上人一呼籲，全球皆響應！感人鏡頭一個個，代代木街友投竹筒，關西西城區愛鄰街友中心更在發放熱食時，見到中心的職員自製宣傳單，且陪伴慈濟志工募心募愛，他臉上的光輝見證了感恩尊重生命愛！世界上沒有窮到不能幫助別人的人，人性的光輝照耀在志工、在街友、在鏡頭外的每個人臉上。

和敬無諍共福緣

五月利用黃金假期包素粽的活動，年年凝聚了志工的善念。七月吉祥月在四谷市民中心演出《鑑真大和尚》動畫片，並加上三曲演繹：〈行願〉、〈問緣〉、〈圓夢〉。執行長許麗香表示，善用這部片子讓更多人知道鑑真大和尚不屈不撓的精神，以及了解大和尚在醫藥、藝術、佛法上對日本的貢獻。來自護國寺的佐藤靜慧說：「浪花朵朵像雲彩片片，當大家排出千手觀音時，真的就像看到觀世音菩薩從祥雲間出現般的感動！」

此回有夫妻檔、親子檔、親友團與志工們的合作無間，大家都用心在當下，縮小自己而發揮最大的良能，所有感動的聲音就是我們邁向菩薩大招生的動力。

新芽展現希望

新芽助學金，在東京已經進入第四期生的頒獎，岩手縣大槌町也進入第三期生的募集，凝聚眾人的愛心，成就希望的種子，莫不期待他們能為社會注入愛的力量。

二日精進營

為使日本慈濟志工菩提道心日日堅定、善業時時精進，九月二十一、二十二日在分會舉辦二日營，在「莫忘那一年」的單元中，大家回顧3．11不同的體驗，深刻感受到付出的幸福與感動，所以至今年年到東北關懷，讓愛不停歇。

動靜得宜的課程設計，有關急難救助的分工，訪視個案的實例探討，都是腦力激盪及檢驗合和互協的課程。「上人的書房」令眾人走入上人的心靈境界，所以在發表感想時大家言之有物，欲罷不能！

十九號颱風

「如常」是志工平日的點滴付出，然而「無常」總在大家措手不及中現前。十九號颱風於十月中造成日本多處水害，除了在分會不斷收集災難資料外，也積極思考付出的方式。

日本分會以最快時間送抵一千件毛毯到宮城縣丸森町；十月二十日前往川越協助清理家園；另一組志工前往長野勘災，十一月八日前往提供熱食，帶動社區結好緣。心手相連做慈濟，不是口號而是實踐，到災區路途遙遠，且每位志工都必須多功能，可以隨時補位。

這一次的風災，讓大家更體會到菩薩大招生的迫切性。上人每年叮嚀弟子要法入心，要菩薩招生。愈多志工的加入讓慈濟可以傳播更多的正能量，也幫助更多需要幫助的人！

■ 東北鄉親（中）為東非三國捐善款獻愛心。攝影 / 林真子

丸森町物資發放

千條毛毯送達丸森町

撰文／許麗香·攝影／慈涓

颱風19號（哈吉貝）造成日本七個縣的七十一條河川、一百二十八處潰堤氾濫，受災地區零星分散。日本分會除了在颱風來襲之前，不斷呼籲大家戒慎虔誠做好防颱準備，隨即收集災情，研判可能前往勘災的地點與時機，隨著短中長期的賑災方向，十月十八日先送了千件毛毯到宮城縣丸森町，十月十九日到長野勘災，十月二十日到琦玉縣川越市協助清掃，十一月八日送熱食到長野縣豐野町。大家莫不秉持著人溺己溺，人苦我悲的心境，期待能爲寒冷的人送一份溫暖，爲需要的人送一份熱食。

丸森町是位於宮城縣最南端的一町，靠近福島縣。市中心北側是阿武隈川，南側是阿武隈川支流新川跟內川，西側是盆地狀市街，這次整個町大區域浸水的原因，是從山上降下的雨水，集中在町內導致排水系統氾濫。

在丸森町工作的陳柏翰，是在慈濟家庭長大，來信通知丸森町成孤立狀態需要物資，町役場也受災，電視上也看到丸森町需要支援的訊息。十月十八日，毛毯一千條由慈誠花田提供，從宇都宮的倉庫出貨，志工一行人東京出發前往丸森町體育會合。

避難所 送毛毯

下午一點多抵達現場，來自宮城縣石巻市的三位志工已經抵達。町的職員佐藤德和先生安排先將物資集中到體育館內的物資集中所。目前町有十六個避難所，共計有三百多人避難。佐藤先生協助我們將毛毯分送到避難所給鄉親，但是白天大家回去清掃浸水的住宅或是前往工作或讀書，所以避難所沒有人。

■ 披肩，深受町長的肯定，他說老人家一定會喜歡。

■ 廣場前，垃圾分類堆積如山，鄉親們不斷的將垃圾搬運過來。

佐藤先生表示，幾天下來，都是吃冷的便當跟飯糰，很想喝到熱湯跟青菜，當他了解慈濟在日本各大型災難的賑災行動後，很期待慈濟人能發揮我們的經驗，前來煮熱食。之後前往志工中心，而志工中心也是浸水過，非常克難空無一物。他與幾位志工小組的負責人介紹，由負責煮熱食的星野知宏先生接待我們。

星野先生眼睛布滿紅絲，非常誠懇，可以看出他的疲憊，他表示雖然現在的狀況非常需要熱食，但是暫時不能接受外來的團體進來，因為現地沒有水，老人家很多，怕外來的人帶來細菌或是傳染的疾病。唯一的醫院也受災，無法接受住院的病人。最大的困擾是目前一切還很混亂，對應的窗口沒有力氣對應外來團體的協助，必須透過網路申請。目前有接受餐廳所屬的移動餐車，來提供披薩或是其他熱食。

雖然還是十月天，但是天暗的很快，手機不斷發出大雨特報的訊息，要鄉親準備避難。因為對路況不是很熟悉，一行人先離開丸森町，沿路看到大水走過的痕跡，垃圾分類堆積如山，還有鄉親不斷的將垃圾搬運過來。

訪町長 致溫暖

隔天上午志工在從飯店出發到丸森町體育館物資中心，負責人佐藤先生非常熱心，幫忙約見拜會町長。一到町役所，一樓已有許多鄉親等著申請罹災證明書。町長保科鄉雄與課長谷津品一先生，表示非常感恩慈濟人，在最需要的時候，遠道送來溫暖的毛毯。志工介紹慈濟與日本分會，這些年來在災難時如何動員支援各地，也婉轉說明我們重點、直接、尊重、務實、及時的賑災原則，很期待能夠進入避難所，協助發放毛毯與慰問鄉親。町長再三的解釋，水災過後的這幾天，鄉親身心都非常疲憊，情緒也很不穩定，在避難所休息的時候不便被打擾，要保護他們的隱私權，紅十字也有安排醫生不斷地在避難所巡迴，所以希望以後如果有需要，再安排慈濟人前來協助。慈濟隨車攜帶一箱的披肩，深受町長的肯定，他說老人家一定會很喜歡，他的母親九十七高齡，能體會老人家的感受，很樂意接受我們這一箱的披肩。

町長表示，中長期會很需要社會大眾的愛心協助，很期待慈濟人的力量。丸森町唯一的一所醫院受災，一所學校也浸水，預計一星期後就可以復校，學生人數只有二十九人，人口漸少。谷津課長憂心表示，丸森町一直地層下陷，町役所入口本來沒有台階與地平行，因為地層下陷才有階梯。這次的水害是三十多年來第一次，隨著地球暖化，恐怕這樣的狀況，隨時都可能發生。

一行人離開町役所，看到丸森町沿路的受災狀況，阿武隈川流域伸展的非常長，一旦氾濫，災情可以想像。如何戒慎虔誠，減緩災害，真的是重要的課題！

長野熱食發放

1

眞誠切磋只爲送一份溫暖

撰文 / 許麗香　攝影 / 蘇美菁

10 月 19 日，志工陳金發特地從台灣前來，帶著另外三位志工前往長野勘災，
離 12 日颱風 19 號造成的災情，已經過了一星期，但是災區仍一片狼藉，
只能先讓長野市志工中心了解慈濟人的誠意。
11 月 2 日志工中心來電話，詢問我們是否能提供熱食，隔日日本分會隨即召開專案會議，
適逢連休假期，志工們齊聚一堂規劃討論，提出各種可能的援助計畫。
有別於之前的賑災，這次在行前有男眾志工參與規劃，
非常溫馨令人覺得力量倍增，有了最強的依靠。

最後與對方確認十一月八日先支援二百五十人份的午餐。儘管只有一餐，志工們仍戒慎虔誠地規劃，用了好幾倍的時間，從交通路況的訊息，到菜色的搭配份量，要現場烹煮，或是在分會烹煮帶到現場，而四個小時的車程又如何保溫，發放的動線如何才會順暢等等。最後決定提供蔬菜種類非常豐富又營養的什錦蔬菜蓋飯，並且在分會烹煮完帶到現場。香積窗口林真子跟主廚陳正源，在討論完後隨即試煮，他們還貼心考量到長野的居民是偏好醬油口味的。

十一月六日，召集行前默契會議，一起模擬現場的狀況。會後馬上將需要使用的賑災碗清洗消毒，並開始準備現場必備的器材與物資。七日，志工更是用心確認，以防到現場有缺失。

十一月八日，清晨三點，志工開始烹煮熱食，一組人準備六大桶熱飯，另一組人烹煮二百五十人份的什錦蔬菜蓋飯。煮好的熱食，為了保溫，志工貼心的層層的作業，最後蓋上溫暖的毛毯以及隔熱板，希望端給鄉親的是如同志工滿滿的愛一般、熱呼呼的一頓午餐。

清晨六點，東京的志工十六人分二台車從分會出發，山梨的志工一部車五人，十點在現地會合。裝著熱食的物資車輛由兩位慈誠志工，為了熱食的保溫，特地晚一小時出發。

十一點，準備就序，先將外送到鄉親私宅或是公民館，以及町役所的分送出去。町役所也受災嚴重，役所職員看到中華風味的什錦蔬菜蓋飯和水果，非常驚訝與感恩。十一點半，鄉親陸續前來，志工確認一個個家庭的人口份數，貼心的用手提袋，裝上用賑災碗盛著熱熱的什錦蔬蓋飯，再加上水果，讓鄉親帶回家。有一部份的鄉親留在現場享用，直呼太美味，又是熱騰騰的，吃的笑開了臉。山口洋子奶奶跟西澤先生表示，現在忙著打掃，能吃到熱熱可口的午餐非常感恩，不知不覺就又添了一碗。

3

2

4

■ 1. 熱食供應開始，志工告知鄉親環保碗的使用方法。攝影 / 慈涓

■ 2. 陳正源（右）師兄，烹煮二百五十人份的什錦蔬菜蓋飯。攝影 / 林真子

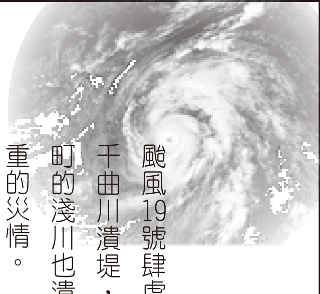
■ 3. 志工貼心的準備禦寒物資。攝影 / 蘇美菁

■ 4. 當地志工團體貼心地搭起帳篷，讓鄉親們與前來支援的志工再此進食。攝影 / 蘇美菁

災後將近一個月了，原先借住親友家或是避難所的鄉親，紛紛回到自家的二樓生活，同時整理浸水的一樓，為了讓瀰漫著不太好的味道盡快去除，趁著好天氣打開門窗，所以鄉親領了熱食，就急著回家看守房子。

志工也貼心的準備禦寒內衣與襪子、手套，還有毛巾，讓前來的鄉親也可以添加衣物。雖然準備的熱食超過二百五十人份，但還是比預計的提早供應完畢，沒有什錦蔬菜湯了剩下一些白飯，志工隨即應變去買一些灑在飯上的佐料，跟味噌湯的沖泡包，讓鄉親帶回家食用，鄉親感受到慈濟志工的溫暖，即使只是這麼一碗白飯，也是歡喜的連連道感謝。

發放地點設在長野市豐野町的明光連鎖補習班的停車場，在大馬路旁，車輛通過或是風一吹，就會讓馬路塵土飛揚，整個町死氣沉沉，一樓大部分受損，蘋果樹上紅紅的蘋果，被裹上一層淺淺的土，失去了往日的嫣紅。



颱風19號肆虐，除了美麗蜿蜒的千曲川潰堤，與它並行，在豐野町的淺川也潰堤，造成豐野町嚴重的災情。

志工來到阿藤女士家，該區常常淹水，附近的房子地基打高已經是加高一樓，但是這次還是淹到二樓來。現在都需要重建，會比整修的費用還低。

當地志工臨別依依，淚眼汪汪地與志工們道別。攝影／蘇美青

現地的接洽窗口浦野愛女士，是來自名古屋的志工團體，賑災經驗非常豐富，鄉親跟她反映，今天提供的什錦蔬菜蓋飯裡面有多種的蔬菜，再加上勾芡的湯汁，不但容易吞咽食用，而且還是熱騰騰的！最重要的一點是，從東京專程趕到這裡來支援的慈濟志工，對大家的噓寒問暖，還有臉上溫馨的笑容，讓鄉親受到感染也充滿了笑容。

浦野愛女士原先就認識慈濟團體，像這次一起在現場發放熱食，是第一次。雖然是第一次，讓她覺得慈濟志工事前準備周到，行動效率快，準時抵達熱食發放現場，讓她可以非常放心，很期待慈濟的志工能繼續支援。她繼續分享，這個地區受災情況非常嚴重，避難所供不應求，大部分的鄉親只好去打擾親朋好友，可是連續三個多禮拜下來，再也不好意思繼續打擾，所以只好返回到受災區的家，苦撐下來，已感到身心疲憊快到極限了！有些鄉親反應接下來已經不知道怎麼繼續熬下去了。這一餐的熱食，除了可以暫時讓大家鬆一口氣之外，還可以讓鄉親感受到還有人在關心著自己，就可以鼓起精神繼續走下去。

信州電視台持續在現地捕捉慈濟人的身影，他們詢問說，是甚麼樣的因緣，讓我們從東京送來熱食，看到鄉親用完餐滿足的笑容，有著甚麼樣的感受。是的，對慈濟人來說，「人傷我痛，人苦我悲」，哪裡有災難，慈濟人就往哪裡去，送上一份溫暖，一份愛，只是本分事。一碗熱騰騰的什錦蔬菜蓋飯，卻能讓鄉親吃得開懷，展現的笑容讓我們感受到愛的力量。

慈誠志工王騰衛這次承擔物資車的司機，他分享：「好像是愛的接力，早上有很多志工把熱食煮好了，然後我們把它搬過來，一棒接一棒，把愛傳遞過來，讓受災的災民能夠感受到我們的熱情與愛。這是上人給我們的法，我們可以落實在這個地方，真的很開心，希望還有機會能為鄉親服務。」

主廚陳正源分享，昨晚下班以後直接到分會，專業是廚師，非常高興能夠為長野災區的鄉親準備熱食，看到鄉親很快全部都用完，又要再盛一碗，非常開心。

山梨志工孫亞彤分享，發完熱食之後，這裡的一些志工跟我們的志工們抱在一起，淚眼汪汪。希望這一次的熱食跟帶來的溫暖，能給他們助力，讓他們更堅強度過這次難關。期待還有機會能夠再來陪伴他們。

回首二十八年來，一雙雙的繡花鞋，為日本分會印下了一雙雙的足跡，而這次賑災活動，除小小繡花鞋，增添了師兄們的大腳印，在事前的籌備階段，一起印記著。期待今後有更多的人間菩薩湧現，讓我們有更多的力量，成為苦難人的依靠，為飢餓的人端上一碗飯，為黑暗的角落點一盞燈。

琦玉縣川越市協助清掃

大水過後 志工助清掃

撰文／許麗香

隨著電視畫面，東京近郊的琦玉縣川越市與東松山市災情慘重，志工隨即在水位退後，十月十六日一行人，前往勘災。東松山市社會福祉協議會地域福祉課長松田千尋表示，目前剩下兩個避難所，約五十户，白天大家都回去整理家裡，避難所沒有人在，市有提供餐券，吃飯不是問題。

男衆志工們合心協力的搬運家俱，為災區清掃。攝影／吳孟儒

志工也拜訪川越市社會福祉協議會，地域福祉課表示目前避難所已經關閉，居民都已離開。因為當地越邊川潰堤口附近大都是稻田，農作物損失較大，民宅較少，受災嚴重的是王子花園老人設施附近低窪地區。

志工隨即前往老人設施附近的志工中心，目前需要的是協助清掃民宅以及稻草等農事，目前老人院請專業的清掃在協助，但是之後會需要大量的志工協助較細微的事，過幾天會更需要志工人力。而且限定川越市的居民，正好志工吳惠珍、楊淑棻都是川越市民，另外感受到慈濟人的誠意，也歡迎慈濟人前來協助清掃。

十月二十日一早，志工一行人，於埼玉縣川越車站西口前集合。先到志工中心登記之後，穿上規定的志工背心，前往「初雁之家」。這是一社會福祉法人「櫸木之鄉」裡的一個以殘障者為主的設施，製造食品、手工藝等。我們負責將垃圾分類，分資源回收與可燃、不可燃等項目，以利搬運業者迅速清除。志工們依指示把泡過水的罐頭裡面清空，再將鐵罐集中，男衆志工合心協力的搬運泡過水的沉重家俱。

混雜著水與泥土的垃圾，實在非常重，志工身上沾著泥土，濕了又乾，對沒做過粗重工作的師姊們來說，有些考驗，但是只要能付出一點心力，大家甘之如飴。午餐時間一到，志工中心叮嚀大家休息享用自備的午齋，志工坐在潰堤的越邊川堤岸，遠遠望去還可以看到堤坊缺口，河溝非常深廣，很難想像水可以氾濫到將沿路一帶的工廠設施損毀。

這區所屬的與西琦玉協力志工石塚早耶子，雖然身體不舒服依然不缺席，開著她暱稱的老爺車，裝著滿滿的愛心飲水及手套與飯糰，是現場志工們的最佳後盾。西埼玉協力組長楊淑棻與她先生佐藤仁分享，看到川越有這麼大的災難，幫不了忙時很難過，但是今天我們實際上過來了，能盡一份心力，覺得很充實很法喜。

靜思講座

秋冬中醫養生之道

撰文／河田瑞穗
攝影／慈涓

十月十日台中慈濟醫院，中醫主任陳建仲醫師蒞臨日本分會，於靜思小築作專題演講「秋冬中醫養生之道」。感恩陳醫師的分享，讓大家對如何養生調養有了更清楚深入的了解，每個人都收穫滿滿，滿載而歸。

秋天養生要點：

1、早起早睡，安定情緒。
2、注意肺部保養，早晚溫差大，酌加衣服，夜間注意保暖。
3、預防乾燥，注重補充水分和保濕，避免辛辣容易上火食物。

冬天養生要點：

1、早睡晚起
2、多曬太陽
3、注意保暖
4、注意皮膚乾燥
5、多運動
6、少吃寒涼食物，多吃溫熱食物。冬天屬「寒」性的感冒不能吃橘子、大白菜。嘴巴破、口乾、口苦等有火氣時，不能再吃燒烤油炸和辛辣等「上火」食物。冬天「寒氣」逼人時，就必須「進補」，而達到避寒暖身，預防感冒的作用。

情緒的調養：

避免惱怒、憂鬱、疑慮、悲傷、恐懼等不良情緒，防止鬱怒傷肝，過喜傷心，憂思傷脾，悲哀傷肺，恐懼傷腎。分享中親自教授健身功夫「八段錦」，並分享「養生十六宜」。

1、髮宜多梳（用手）：可防止白髮、掉髮。
2、背宜常暖：背部為督脈及膀胱經之所在，易感受外邪，當多保暖並常按摩。
3、面宜多擦：抗皺紋、增光澤。
4、胸宜常護：胸部為重要器官所在，宜保護使不受外力重擊。
5、目宜常轉：消除眼睛疲勞，預防眼疾。
6、腹宜常摩：促進胃腸蠕動，幫助消化。
7、耳宜常彈：有增加記憶力，防止中聽之效
8、穀道宜常撮：常提肛可改善頻尿、遺尿。
9、舌宜抵齶：舌輕抵上顎，通任督二脈，陰陽二氣。
10、肢體宜常搖：身體的關節、韌帶、肌腱要常活動，可促進血液及淋巴循環，提高肌肉張力和骨頭強韌度。
11、齒宜常叩：每次約36下，可固齒，改善牙周病。
12、足心宜常擦：湧泉穴為腎經所通過，按摩足心可交通心腎，使易於入眠。
13、津宜數咽：分數次將口水咽下，口水含消化酵素，抑菌素及抗衰老成分。
14、皮膚宜乾沐浴：雙掌先摩擦微熱，再摩擦其他部位，謂之乾浴。可疏通經脈，促進氣血循環。
15、濁氣常呵：宜慢慢呼出，晨起大呵三聲有利淨化體內廢氣。
16、大小便閉口勿言：謹防真氣外泄。

日常生活中常見的中藥功效：

黃耆：疲倦、話乏力（補肺脾氣）
紅棗：疲倦、胃口差（補脾氣）
乾薑：胃寒、泄瀉（溫脾胃）
肉桂：身冷、膀胱功能失常（溫腎陽）
枸杞子：眼睛乾澀、流眼淚（滋腎陰）
麥門冬：口咽乾（滋胃肺之陰）
杜仲：腰痠痛（補腎氣）

靜思講座

守志奉道正精進

撰文 / 黃韻璇 攝影 / 李淑娟

這次的講座由慈有師姊分享，
如何「守志奉道」做上人的好弟子，
以誠以正精進在慈濟宗門人間路。
慈有師姊是台北萬華區知音合心，
1985 加入慈濟後，從接引社區會眾到印尼僑界，
步步踏實耕耘社區菩薩大招生，
以及社區幹部的培養及志業的推廣。

■ 1 慈有師姊介紹靜思產品。
■ 2 覺得唱歌有益身心的慈有師姊，茶會開始邀約大家唱歌。

今年初於萬華區發起援建東非十所學校（一所學校台幣需要二百萬）的心蓮勸募活動，至十月為止萬華區募心募愛已圓滿十二所學校。

慈有師姊覺得唱歌有益身心，茶會的開始邀請大家一起歡唱歌曲〈孤女的願望〉及〈感恩尊重愛〉。〈孤女的願望〉歌詞中，包含了六○年代的艋舺風情及勤勞的台灣精神；〈感恩尊重愛〉是慈濟法門的精髓，自愛是報恩，付出是感恩。

師姊提到，上人一直提醒大家「莫忘那一年」，就是要大家莫忘無常，無常心即是修行的因，還有苦集滅道的四諦法。「集」是因而「苦」是果、「道」是因而「滅」是果。慈濟路就是要走入人群，結緣不絕緣。師姊分享921地震跟SARS（在萬華和平醫院）時她親身付出的經驗，還有上人慈悲又有智慧的決策力，真的讓人感到慈濟人就是無緣大慈同體大悲的實踐者。大災難不能讓它白白發生，要引發大福報，所以在SARS過後積極愛灑超過五十場，招募了一百多位社區志工，也同時培養超過六十位新的幹部人才。

除了無常心之外，慈有師姊分享修行還要有「堅信心」跟「實願心」。「堅信心」是信上人所說之法，信因緣果報和堅持道心不變的因。「實願心」是不發空願，「利人為上，淨心第一」，堅持行動的因。發心立願要警惕自己不是「焦芽敗種」，要知道「是日已過，命亦隨減」。另外，師姊提到正念的重要，常常在人群中，苦在貪瞋痴慢疑，難在人我是非，自己一定要有發露懺悔的習慣，改變習氣，不然會變成因果，還要記得修隨喜功德。上人說：「惡業聚集，苦難盡出；善業共聚，天人無災。」

除了這次的講座，慈有師姊連同女兒黃韻璇在家裡辦了一次中央協力的家庭茶會，目前正在培訓的社區志工許曉菁分享：「很有福能聽到慈有師姊法喜滿滿的佛法生活化的許多知識，太棒了受益無限，我要向師姊們學習更多。」慈有師姊回想到慈濟草創時期也是從無數個家庭茶會開始的，希望能帶動啓發人心向善、衆志成城的願力，進而帶動有志一同的善心人士，一起走入慈濟的大家庭。

■ 1 秋季班開課第一天，幼幼班教室熱鬧非常。

■ 2 老師從旁指導中級班學員漢字拼音與書寫。

■ 3 手語學習。

兒童秋季班開學囉！

撰文 / 陳詩萍　攝影 / 吳孟儒

十月六日是人文教室中文班秋季班開課的第一天，上午九點半過後，陸續有家長帶著小朋友抵達分會，十點到十二點是兒童班的上課時間。一樓入口設有靜思語通關，準時且通過認證的小朋友都能得到一個獎章，蓋在靜思語手冊上，期末能得到獎勵，這個制度行之有年，小朋友已經養成習慣，一進分會除了問早，開口就是靜思語。

秋季班從十月到隔年三月的週日上午，為期半年，共十五次上課日。從三歲到中學，小朋友依年齡、程度分班，從小幼幼到中高級班，目前共有六個班級。除了中文的學習外，每個月上課的第一週會有課後三十分鐘的靜思語課，將慈濟人文帶進課程，希望把善的種子種入每個幼小心靈中。學期中搓湯圓中華文化體驗課程與兒童班歲末祈福感恩會，也是特色之一。

在這裡，除了老師的教導，還有愛媽們耐心的陪伴，期待在這個充滿溫馨與關愛的園地裡，每位幼苗般的孩子們都能逐漸成長、茁壯，秋季班大家也繼續開心學中文、學人文吧！

老人院關懷

感恩‧尊重‧生命‧愛

撰文 / 黃韻璇　楊紅衛

中央協力於社區主辦的南麻布老人院關懷自二〇一六年四月起，至今已邁入第四年，團隊與老人院志工窗口白石先生已建立良好默契，老人們及老人院的介護人員每個月都很期待「台灣的慈濟」帶來的同樂節目！

今年度（二〇一九年四～十月），共做了七次關懷活動，總志工人次六十位，活動企劃主要是希望能和老人們一起動手、動腦、動口，還邀約會樂器的志工現場彈奏昭和時代的民謠歌曲，與老人們能重溫兒時回憶。伴著鋼琴二胡的演奏，老人們宏亮又興奮的歌聲總是讓志工們法喜充滿，雖然只有短短的幾首歌，卻讓他們能短暫忘卻老病的煩惱，回到年輕時的時光。

志工楊紅衛今年度承擔與老人院的聯絡工作，她覺得一次次的付出，自己體會到上人所說，「付出無所求，還要說感恩」。除了固定的慶生會跟音樂會外，今年度開始分享簡單的靜思語，有時也會說說慈濟在全球的足跡，或是隨手可做的環保概念（如帶 My Bag、My Cup）。

總是笑臉迎人的志工會田淑美是人文教室的老師，已經當外婆了她只要有時間一定參加老人院活動，結束前都有一句靜思語的「中文小教室」，會田老師先用日文解釋上人的法語，再教阿公阿嬤們如何用中文念，大家都興趣滿滿！「看到老人們等待我們的歡喜，看到她們歡喜的眼淚，說她們去過台灣，去過中國，自己是台灣出生…等等，來一趟陪伴是值得的…」

每一年都會選一首慈濟歌跟手語做結尾，在紅衛師姊的邀約下，社區志工們有的會聚一起練習，有的在家看影片練習，提早到休息室在表演前做最後的磨合，盡一分心力希望能將慈濟的美善傳遞給老人們。「讓愛傳出去」是今年的歌曲，先分解簡單的「愛」、「傳遞」等句子，再用日文解釋每一句歌詞。有一次在分享「把愛傳出去」手語，帶動前，二位鄰座在一起的老人，不知為何吵了起來，這時志工還是繼續用日文一句一句進行歌詞解釋，「愛是每天多付出一點點，雙手合十不在乎考驗」，「お互いに助け合う日々、一緒に微笑みながら」聽到歌詞，老人家們大家都停止怨言了，也一起跟著比手語。最後活動圓滿結束，回復到歡喜的氣氛！一位老人還握著志工的手說，「勇気があるね。」

把握當下付出良能，實為幸福的人生。每次去老人院訪問前都抱著一副期待但忐忑的心，結束後每位志工都是幸福滿滿的踏上歸途，有志工說：看到老人家們，就像看到自己的母親似的，很親切也很不捨。今年的最後一次活動，志工一一跟老人家們握手致意，相約明年四月再見時，她們緊握著志工們的手，眼眶濕潤的那份溫暖讓人難忘。志工「元気でね…」，「また來年に会いましょうね！」老人家們則是像跟親人般叮嚀「気をつけて帰ってね、ありがとう…」原來，愛真的是我們共同的語言。

■ 1 第四屆新芽頒發典禮。攝影 / 水谷瑞芳
■ 2 第三屆新芽受獎學生（右一、二）參加代代木熱發放。攝影 / 慈涓

日新芽獎助生 做志工得歡喜

新芽頒發典禮報導

九月二十九日是日本分會的第四期新芽助學金頒獎日，早上十一點前，町田設計專門學校立池老師和第三期生就來幫忙布置。這些孩子們在慈濟媽媽眼裡就像是自己的孩子一樣，談近況、閒話家常；志工以等待孩子們回家的心情，烹調了色香味俱全的菜迎接。

撰文 / 河村慈鈞

下午三位新學期助學生來到分會，由舊生迎接他們到達四樓會場。由坂本同學擔當司儀，簡述二〇一七年開始的新芽獎學金助學計畫，接著是執行長許麗香致詞。

遠藤里保同學代表舊生致詞，談到自己是心臟病患，經濟的不安定讓她常覺不安，參與志工活動之初，也擔心自己體弱無法勝任，但是在幾次參與志工過程中提昇了自信心。

飯田教務主任很高興新學期有三位同學通過審核，感恩慈濟的助學金制度，看到每一期的同學都有顯著的成長！希望受惠的同學能善用資源，自我磨練，成為社會有用的棟樑。

花田先生恭喜新受獎的同學，並頒發證書給三位同學。頒獎儀式後就是輕鬆的交流時間。同學們初次學習慈濟奉茶禮儀，並親自奉茶給老師們以報師恩。

之後同學們分享來到慈濟做志工的體驗，神田同學說，初次夜訪要分發飯糰，都不敢出聲問候，幾次以後已能叫出街友們的名字來了。江副同學說開始當志工時很害怕，看到街友跟她說謝謝時，心中特別感動。草刈同學說，記得為了夜訪包飯糰時，剛出爐的熱飯總是燙手得嘰嘰喳喳叫，後來學會了如何計畫性分發飯糰，覺得非常有意思。

市川同學在參加家庭訪問時看到不能動彈的病人，看到了對方抖動的手，感激的眼神閃出了亮光，反而激發了自己要努力的力量！木村同學提到，幾次掃街後，發現慈濟的掃街活動，帶動了周圍的店家。

最後新學生的自我介紹時，春田同學感恩大家熱情的歡迎會，長澤同學感恩大家準備了豐盛的點心，韓國的留學生李同學表示接受助學金對她來說是非常重要的獎勵，她會好好地珍惜。

就在輕鬆自然的氣氛中，圓滿了頒獎儀式，這些和慈濟有緣的孩子們是懂事的、善解人意的、明是非的，期待他們逐步成長，走向自己的幸福！

新芽回娘家

撰文 / 河村慈鈞
攝影 / 李月鳳

二〇一七年新芽計畫開始執行到現在，已經有二屆畢業生了，從這些孩子踏入社會以來，慈濟關懷小組仍然持續不斷地關懷，也期望有一天能實現爲這些畢業的孩子們辦一個回娘家的聚會，讓彼此了解近況，紓解彼此工作的緊張。

■ 1 全體合影。
■ 2 小小的聚會，讓同學們互道近況。

海老本先生很早就提起這個計畫，一個個聯絡，希望找出最多出席人數的日子來，最後選出了十一月二十四日這一天讓孩子們回娘家。

第一次迎接孩子歸巢應該是什麼氣氛？要為他們準備什麼？海老本先生知道孩子們最喜歡日本風行的珍珠奶茶，決定當天給孩子們一個驚喜。志工們準備了烏龍茶、台灣小點心、乳酪蛋糕，思道師兄將秋里師姊家種植的橘子、柿子加上三色蘋果布置出了溫馨的茶點桌。這次的安排，採取輕鬆的動線，讓大家能自然走動交流。

市川和永澤同學是三、四期生，提早來幫忙，活動開始時由市川同學擔任司儀，開場歡迎前輩回娘家；接著是執行長致詞，表達對孩子們回娘家的喜悅，並期待大家能珍惜今天彼此的緣分，每年能持續有有這樣相聚的時光。飯田教頭，感謝新芽獎學金計畫讓孩子們安心地成長；前任校務課長井家上是成就新芽計畫的推手之一，回憶起這段日子的點點滴滴，感受良深。

畢業以後仍趁工作之餘參加夜訪的一期生土田彩綺，在建設公司服務，提到曾經因為工作不適應，想要辭職，經過慈鈞師姊鼓勵後，已經慢慢漸入佳境。今天好像回到娘家，看到家人一樣，好高興！以後也要繼續抽空回來參加志工活動。

佐伯陽太是二期生，談起他的工作內容是畫漫畫，工作之餘要打雜，也需要做菜，一切都要從基層做起。

抽空趕來的一期生石橋寬大，從事介護的工作，覺得工作上最困擾的是人與人之間溝通的問題，是今後要努力的方向。

一、二、三、四期生同聚一堂，氣氛和樂，兩個小時的歡談，大家依依不捨。井家上老師結語，期望這聚會是永續不斷的，希望下一次能有更多孩子參加，讓彼此有機會交流。

雖然只是一個小小的聚會，但第一次新芽回娘家活動，讓孩子們感受到了真誠的關懷與溫暖，慈濟大家庭希望這些孩子了解，隨時都「歡迎回家」。

雨中愛心不減 推素珍愛地球

為了慶祝雙十國慶，僑界每年在東京四谷中華學校舉辦園遊會活動，今年十月六日雖然一早就是濛濛細雨，然而不減而增的雨勢，卻令志工更加賣力！

撰文／陳雅琴．張秀民
攝影／李淑娟

■ 義賣志工們不畏大雨，聲聲募會眾一分虔誠。

僑界國慶 風雨中推素食

日本慈濟參加這場義賣會，已有二十多年的歷史。始終如一，就是：推素行環保、齋戒身體好，也借此跟僑界結好緣。

由於現場攤位小，許多食品如雜糧饅頭、素雞、堅果、脆餅等，都是提早在分會或是自家製作完成。九月二十九日雜糧饅頭在多位志工努力下很快完成，並且非常暢銷；十月三日志工開始製做蘿蔔糕，事前預購，非常搶手。另一位志工也在同時就煮好一大鍋的筍絲，一樣是預約不斷。

五日下午志工先前往布置場地，迎接國慶日歡喜到來。往年志工以食品為主，近幾年來靜思文物也佔一席之地，來一杯靜思茶聊聊慈濟，或介紹靜思產品，讓會眾由一杯茶體會人文之香。

愛心滿滿 募您一分虔誠

攤位前人潮湧入，熱絡情況感受得到。志工們也不畏大雨，即使全身淋濕了仍然聲聲募會眾一分虔誠，精神令人動容。

雖然下雨不斷，志工亦立即在禮堂走廊開闢第二賣場。將堅果片拿到禮堂內一片片推銷，中華學校家長渡邊太太試吃後，覺得好吃就一口氣買五盒，準備要與其他老師們分享。志工親見她的愛心舉動，且在這樣的天氣下如此支持，不禁感動得哭了，渡邊太太也當場哭了，兩人是悲心相契！堅果健康又養生所以她連續好幾天，在自家做來義賣，希望大家吃出健康。

多位志工都是撐傘協助義賣，大家既讚美又感動！而本次義賣也有志工共襄盛舉，不論是芋圓、油飯、素雞，還有素油飯，都是她的愛心付出！

努力推動 加入素食行列

每一次的活動都是志工愛心的凝聚，在不同的思考中找出互相配合的最佳模式。

一個小帳篷，擠進一大群志工，大家勇敢的做、和氣的配合、克服不佳的天氣。美中不足的是太快賣完了。讓大家覺得意猶未盡很感恩所有志工們的付出，特別是機動組志工開著車兩頭跑，雖然大家冒著風雨在義賣，仍然歡喜甘願付出。另外，最要感恩的是幫忙善後清洗的志工們，讓大家減輕了很多負擔！

熱情的會眾，為減碳救地球盡了一份力量。在以海洋立國的日本，要推廣素食理念雖不容易，但志工們仍不斷努力，持續鼓勵大家，一起加入素食行列。

靜思

代代木發放 護法金剛菩薩行

撰文／張秀民
攝影／林真子

1

2

■ 1 平日上班的男眾志工把握因緣，一起前往代代木公園熱食發放。

■ 2 街友主動清掃發放現場，令人感動。

每月兩次的代代木公園發放，多年來膚慰了不少街友的心靈。街友們主動協助搬運，還到公園撿垃圾，感覺到持續關懷的正面效果！

平日必須上班的男眾志工們，難得碰到星期一連休又逢代代木發放日，護法金剛們把握因緣，集合在分會，一起前往代代木公園做熱食發放！

因為許多師兄都是首次參加，領隊志工林真子特別詳細叮嚀分工，並說明這兩年已引導街友維護環境，垃圾分類，一起回饋社會！

深秋的涼意擋不住暖暖的愛心，只見師兄們紛紛展開他們的鐵漢柔情的一面，在師姊的協助下一一完成了所分配的任務！相信見慣了師姊們發放的街友們也是另一種驚喜吧！

一頓熱食不只溫暖了街友的胃，志工們真誠關懷的眼神與動作也打動了街友的心。跟街友互動多年，發放前後大家就像老朋友們的寒暄，並且讓街友知曉我們對十九號颱風的賑災，引導大家一起祈禱！

最感人的是一起清掃發放現場，還給代代木公園乾淨的空間，合作無間真的就像一家人！

十一月四日日本分會首次幾乎全由師兄們承擔的代代木公園發放寫下了歷史性的一頁。

志工仲崇杰表示：「認識慈濟十二年，第一次參加，嚇了一跳，日本真的有暗角！假如自己是需要被幫助的人，吃到慈濟熱食會覺得很有意義！能參加這次發放真覺得很有意義！他們排隊那樣整齊印象深刻。」

志工陳鴻輝也是第一次參加，他說：「現場的工作安排，聽到慈濟的故事，一起祈禱，街友也來協助倒垃圾、收集器具，很高興他們也能付出。」他深深感受到街友們知曉助人比受幫助更有福！

志工郭伯辰說：「我們不只給予，還必須教導街友們接受的同時也要懂得付出。」

剛受證回來的慈誠官毅承擔今日大廚，他覺得：「這是很難得與人心靈交流的機會，覺得人生的價值在這兒，可以心靈交流！」

發放回到分會後，師兄們更以清掃廚房做為一天的完美句點！

志工林真子把握機緣集合大家分享今日的感受，不同的感想，相同的感動，交織在慈濟菩薩道上！大家都感受到這是美好的一天。

靜思

二日營 點點滴滴精進痕跡

整理／人文真善美團隊
攝影／水谷瑞芳．慈涓

分享者：井田幸枝

剛進來慈濟還沒很深入了解什麼叫佛法，不過現在知道了學佛就是要淨化人心，自己也要好好的學習。在課程裡常聽到「慧命」，還不是很清楚什麼叫慧命，但聽上人說我們慧命還不深時，感到自己有點自我，以後要再用心一點。進來慈濟印象最深刻的是，有很多很好的教誨在佛教或基督教裡，不過可以做到生活化的並不多，在慈濟道場上，有環境讓人人去實踐，我覺得這是十分的珍貴。

分享者：柳泉斌

這兩天聽的很法喜，接觸慈濟已經有一年半左右了，昨天聽到上人開示說：「莫忘那一年、莫忘那一事、莫忘那群人」。

二〇一七年之前我根本就不知道有慈濟，就是那一年、那一事、那群人讓我知道了慈濟。

二〇一八年二月初我來到慈濟，慢慢的開始瞭解慈濟。昨天聽精舍師父開示說：「五毛錢能救人，一把米也能救人，人生無常、珍惜當下，做慈善不是給上人做也不是為慈濟做，而是為自己做」。慈濟給我們提供了方向，上人給我們傳授了法，而最大收穫的是自己。

在《上人的書房》課堂中，思道師兄用一個大陸的師兄受證的例子說：「有一年大陸的師兄師姊要授證，但是簽證一直下不來，就向上人報告說，我們就像一群在外的孩子回不了家。」上人就說：「不管你們在哪裡，那裡的慈濟就是你們的家，在哪裡都一樣」。我們不再孤獨，不管在哪裡我們都有一個家，它叫——慈濟。

分享者：中村瓊珠

雖然住在外縣市的我們要到東京一趟，需要四個多鐘頭，但是為了想跟家人一起團聚共修，距離就不算什麼了。

兩天當中聽到了合心師兄師姊們的種種分享，體悟到身為慈濟人是必須要有這樣的團聚共修，才能夠學習到所謂的「感恩尊重生命愛，和敬無諍共福緣」。

大阪協力團隊非常感恩日本分會兩日精進營的精心策劃，不但讓我們得到法喜而歸，也得到很多家人的溫馨感受，一切的一切是道不完的感恩，明年我們還會再參加，而且更加努力邀約家人一起去精進。

分享者：劉桂英

我進慈濟比較早，那一年上人為我們授證。當時是秀民師姊拉著我說：「我們一起皈依上人吧」。我說：「你自己去吧，我不敢」。當時上人從書房中走出來，看到我們還跪在台階那個地方，上人說：「還有事嗎？」我說：「我們想皈依」。上人就把我們的委員證摘下來，進去書房親自為我們寫下法號。我們拿著上人新給的委員證，還有法號，我是「慈護」秀民是「慈教」。曾有想過前輩子那一生我走丟了，沒有跟上。所以這一生我的《慈濟》路很辛苦。

分享者：張美秀

我是二〇〇二年進入慈濟，上人說：「做就對了！」來了就是自己找事做。感恩上人給我了一個家，今天有分會，我們才有緣來相聚。在「小築」我們展現「人文」，看到人我們就是—笑。我上班的地方只有我一個外國人，可是我在公司很受歡迎，不論對誰我們都要以「笑」迎大家。有這個機會來到慈濟，做上人的弟子，我是覺得很幸運很感恩。我們要和合互協供養上人。

分享者：楊紅衛

經常說要用心做事，心是道場。真正修行就如思道師兄所說，「方的底圓的口」那套慈師父做的茶杯。以前只覺得茶杯特別的美麗，從沒有想過這個茶杯的意義，守戒如方方的底，與人相處如圓圓的杯口。法在生活中，心在當下累積福緣。一個人的快樂不是擁有多少，而是計較的少，要做的歡喜回歸清淨心。

分享者：吉本富美

今年三月開始教手語，昨天的課程對我是一個大回顧。二〇〇一年我跟日本分會一起進入大久保會所，很多人說進慈濟起先迷迷惘惘的、進進出出的，我都沒有。現在每週日帶孫子來上中文班，家人都贊成，常可來做慈濟！

代代木公園 發放感想

證嚴法師說，能助人的人才是真正有福的人。我相信這句話，不但是上人開示的話，而且是所有宗教的真諦。

撰文 / 名本美江
攝影 / 林真子提供

慈濟日本分會每個月有兩次在代代木公園為街友們發放。我一共參加了三次。慈濟人稱他們為街友（まちともさん），因為日文ホームレス的語感會惹人不愉快，這麼體貼人的關懷也是值得學習，我看得出來慈濟人和很多街友保持著良好關係。

有一次，住在山形的媽媽來東京，我幫她報名，一起參加了發放。雖然她得了失智症，但是生性開朗，而且從前是個很能幹的護士，所以她非常熱絡地和街友們互動。雖然她越來越健忘，卻充滿著幫助人的熱情。

我在想，很多街友絕對沒有想到，自己居然會成為街友，就連我自己，也不曾想到今天竟然會得了癌症。但是，我還有溫暖的家可以休息，而他們卻無家可歸，在嚴寒的冬天、猛熱的夏天、暴風雨、颱風等等嚴酷的環境中過日子。

證嚴法師說，能助人的人才是真正有福的人。我相信這句話，不但是上人開示的話，而且是所有宗教的真諦。雖然，我並不是個佛教徒，但是我之所以尊敬上人，就是因為慈濟人實際地在全球各地實行這真諦，為人投入拔苦與樂的工作，這真是令人驚嘆而且欽佩之至！

我盼望著媽媽，能夠再次地和我一起參加這麼難能可貴的機會。儘管我們能付出的力量只不過一點點而已，但是非常感恩上人，不僅讓我有付出的機會，連患有失智症的媽媽也能夠很高興地參與這個為人服務貢獻己力、充滿愛心的活動。

新宿区図書館で慈濟の本の紹介

「地球とともに生きていく」

文 / 名本美江　写真 / 楊紅衛提供

日本では毎年夏の異常な猛暑、大雨で山崩れ、地滑り、川の氾濫等で、先日も大雨で大災害が起きました。皆さんの国でも似たような情況ではありませんか？

この本は台湾の釈証厳上人という私が尊敬する女性のお坊さんが書いた《地球と共に生きていく》という本です。証厳上人は地球の破壊、世界的な異常気象による災害を憂い、人々に地球を守るように呼びかけ、この本を書きました。私がこの本で特に着目したのは、異常気象について、原因と解決方法を仏教の視点から語られている点です。

仏教から見ると異常気象は、多くの人間が放つ悪い気、波動が影響を及ぼしていると言うのです。確かに家庭での子供の虐待や夫婦喧嘩、学校のいじめによる自殺、企業はブラックで過労死、国と国も対立していて、人々の心はいつも不調和で乱れていますね、そのような事と気象が密接に関係しているというのです。

皆さんは、それは話が飛躍し過ぎだと思いますか？私はそう思いません。分かりやすい例で説明します。

私の実家の母が愚痴や人の批判が多い人なのですが、父が亡くなって、愚痴を聞いてあげるのも娘としての親孝行だと思って今まで話相手をしてきました。しかし私はいつも最初は優しい気持ちで聞いてあげているのですが、母の愚痴が長くなるとだんだん私に怒りの感情が出てきて、母への文句が止まらなくなり、壮絶なけんかになるというパターンを何回も繰り返してきました。しばらくするとけんかを忘れて、また話し相手になってあげようと優しい気持ちで話を聞くのですが、母の愚痴はエンドレスで、毎回最後はけんかという同じ結果になってしまうのです。

最近その理由がようやくわかったのです。母の放つ悪い波動、気が私に感染してしまうという事です。親孝行したいと思っていながらも、悪い波動が感染して、どうしても怒りが抑えられなくなるのです。

ですから人間と気象の関係においては、人々が放つ欲まみれ、怒り、争い、無慈悲等の悪い波動、気が充満すれば、気象が影響を受けて荒れてしまうというのは、物理的に証明はできませんが、自然界の相互作用を考えれば充分にあり得る事だと思うのです。

では異常気象の解決方法は何でしょう？

上人は私たちの心の浄化、心をきれいにして愛の心、善の心を一人でも増やして、悪い気の流れを善の流れに変えていきましょうと言っています。私たちが心穏やかに過ごすようになれば自ずと気象も私たちの波動に似た穏やかな気候になるというわけです。

證嚴上人はエコを徹底されていますが、私も心を整え、生活のエコを少しでも見習っていきたいと思います。

日本分会愛の足跡

二〇一八年に多き災難に見舞われたこの年に代表される漢字の「災」が選ばれた。慈濟ボランティアにとって、災難に遭った時こそ、奉仕すべき真理を会読し、その上で菩薩道を呼びかける。

訳／李曉萍　文／張秀民

■ 代々木で路上生活者達に東アフリカの災難の募金を呼びかけた。写真／蘇美菁

霊山を遠くに求むる勿れ 霊山は心の中に在り

翌二〇一九年一月、三度の祈福感恩会が催された。仏は誰もの中に有り、人々の心の浄化、社会の平穏、災難無き世となる行いを参加者へ促した。

「令和」に改元した五月、灌仏会で皆が仏像の前で仏の恩、父母の恩、衆生の恩に感謝しながら敬虔な想いで心の火を灯した。灌仏とは「仏法を永らく信仰し、福と智慧を多く培う」ことを表す。仏像の周りを回り仏の教えを心の中で繰り返すことで、心身を瑠璃の如く洗い清め煩悩を取り除くことである。「仏足を拝み、花の香りを拝受する」これは仏陀の心を会得することである。

灌仏会の後、中国語クラスの生徒達が両親への想いを込めてお茶を差し上げた。三歳から十歳ほどの子供達が謹んでお茶を差し出した時、互いの深き想いを感じた。

人みな心に霊山有り いざ霊山の下に修行せん

證厳上人は何時も、仏陀が悟った時の言葉「仏は誰の中にもある」を説いて弟子達の修行の路を励ます。仏の路には様々な修行があり、慈濟は新米のボランティアの訓練、研修会や読書会により智慧を増やすことなどの養成講座を行っている。今年は七月の吉祥月に「鑑真大和尚」の物語を演技するに合わせ、読書会を通して鑑真和上の行いを学び、祈福感恩会での演技に合わせ、六月から「仏陀の物語」と「慈濟の歴史」の研修会を開催した。更に毎週水曜日の読書会は十数年続けており、月曜日のオンライン研修会も始めて二年ほどになる。その行いの中で皆の心に仏陀の想いが形を成す。上人は毎朝の説法で弟子にどのように修行し、仏陀の教えを実践できるかを教導しその想いを行動へといざなう。

生命と愛に感謝し 尊ぶべし

二〇一九年歳末、證厳上人の世界中の慈濟ボランティア達への祝福の言葉は「生命を尊重し、愛に感謝しよう。互いを敬い、争わず、共に福縁を結ぼう。」という願いと、「あの時を忘れるなかれ」との呼び掛けであった。例えば東北に見舞金を配布した3・11を忘れず、震災後も毎年、東北地方の人達を訪問していること。そして東北地方のボランティア達は東アフリカのために「心募り」という募金活動を行った。

三月、アフリカ東部はサイクロン「イダイ」の襲来により三か国が甚大な被害を被った。證厳上人は人道支援を呼びかけ世界中のボランティアがそれに答えた。日本でも代々木公園の路上生活者が竹筒の貯金箱に募金をしてくれたり、関西西成区愛隣収容センターでの炊き出しの時、慈濟の作ったポスターを見たひとりが慈濟ボランティア達の募金活動へ参加した。彼らの顔には生命を尊重し、愛に感謝する想いが見えた。たとえ貧しくとも他人を助ける力はある。ボランティア達、路上生活者達、その場にいる誰もの顔に愛に満ちる輝きが表れた。

互いを敬い 争うこと無く 良縁を結ぶべし

毎年、ボランティア達の良い心を固めるために、五月のゴールデンウイークに、粽作りの活動を行った。今年七月、吉祥月。四谷ホールで《鑑真大和尚》のアニメ放映をはじめ、〈行願〉、〈問縁〉、〈圓夢〉の三つの演技が上演された。

「より多く人々に大和尚の不屈の精神、日本の医学・芸術・仏法への貢献を知らせたい。」と執行長の許麗香がいいました。まだ、護国寺の佐藤静慧様が「波は雲のように咲く、千手観音を放つ皆を見た時、まるで観世音菩薩が雲から出るほど感動した。」とおしゃった。

希望の光を放つ生徒

第四回新芽奨学金の授賞式が東京で行われた。岩手県大槌町でも第三期の生徒募集を始めた。皆の愛で生徒達が希望の種となり、社会へ愛の力で貢献できるように希望する。

二日間の精進キャンプ

日本のボランティア達の想いを高め、更なる善業を目指すために、九月二十一～二十二日新宿で二日間の精進キャンプが開催された。「あの時を忘れるなかれ」のセミナーでは参加者が3・11の経験を振り返り、誰もが奉仕の幸せと感動を心に刻んだ。いままで東北へのケアは絶えず、これからもその愛は続く。

台風19号

「如常」とはいつものように、ボランティア達が日々奉仕することであり、「無常」とは予測も回避もできない災難の如くである。

台風19号の直撃により、十月、日本各地で水害が発生した。日本支部は災害情報収集と同時に、援助方法を考えた。まず連絡を受けた宮城県丸森町へ毛布千枚を届けた。次に十月二十日、川越の被災地域の清掃援助活動を実施、同時にもう一組のボランティア達は長野県で被災状況を視察した。十一月八日、長野で炊き出し活動を実施した。皆の心を合わせ、慈濟の精神を実践させることで被災地までの道が長くとも、全てのボランティアが連携し、常に他の人をサポートできるよう準備を怠らない。

今回の風災で更に多くの菩薩を募集する事が必要であると感じた。上人も毎年、我々に〝仏法を心に刻もう。多くの菩薩を募集しよう〟と呼びかける。ボランティアは多ければ多いほど慈濟の理念を広め、より多く人を助けられる。

丸森町に千枚の毛布を

訳／岩村益典　文／許麗香　写真／呂瑩瑩

台風19号(ハギビス)は、日本において7県の71の河川、128の防波堤を氾濫させ、影響を受けた地域は各所に散在していた。慈濟日本支部は、台風が襲来すると、速やかに災害状況を把握し、災害の場所とタイミングを判断した。短期、中期、長期の災害救援を計画し、まず10月18日に宮城県丸森町に1000名の毛布を送った。つづいて、10月19日に長野の被災地を見舞い、10月20日に埼玉県川越市の清掃協力、11月8日には長野県豊野町に温かい食べ物を届けた。被災地の人々の心は荒み、苦しく悲しんでいた。寒がる人に温かさを、食べ物が不足している人に温かい食事を贈ろうという愛心だ。

丸森町は宮城県最南端にあり、福島県に接している。町の中心の北側には阿武隈川があり、南側には阿武隈川の支流である新川と内川がある。西側は、盆地状の市街だ。今回の市街地の広範囲に渡る、浸水のもうひとつの原因は、山から流れてくる雨水が町中に集まってきて、排水システムを氾濫させたことだ。

慈濟の家庭土育ち、丸森町で働いている陳柏翰は、丸森町が孤立状態で、物資が不足し、町役場も被災していて、町に支援が必要であると連絡してきた。十月十八日、千枚の毛布が、七人のボランティアとともに東京を出発、丸森町へと向かった。

避難所　毛布を送る

午後一時過ぎに現場に到着した。町職員の佐藤氏は、届いた物資をまず体育館の物資センターに集めるよう手配した。現在、町には十六箇所の避難所があり、三百人以上の人が避難している。佐藤氏は、私たちが避難所の皆さんに毛布を送り届けるのを助けてくれたが、日中は皆自宅に帰り浸水した家を掃除したり、仕事や学校に行っており、避難所は無人だった。

佐藤氏は、避難されている皆さんが、ここ数日、冷たい弁当やおにぎりを食べていて、温かい野菜が入ったスープを飲みたがっていると言った。ボランティアセンターに行くと、そこも浸水していた。そして、温かい食べ物の担当者である星野知宏さんが私達を迎えてくれた。

星野氏の目は赤く充血しており、疲労していることがわかった。彼は温かい食事が極めて必要だが、外部のグループを受け入れることは今のところできない、と言った。水が不足しており、多くの高齢者は外麗来者が細菌や感染症をもたらすことを恐れている。特に最大の問題は、現時点ではすべてが依然として非常に混乱していて、対応窓口も外部グループに対応できる状態にないことだ。そのためインターネット経由で援助を申請する必要があるのだ。現在、レストランの移動ダイニング車がピザやその他温かい料理を提供している。

町長を訪問

翌朝、ボランティアはホテルを出て丸森町体育館資料センターに向かうと、資料担当の佐藤さんは、非常に熱心で市長との面会を手配してくれた。町役場の一階では、多くの人々が罹災証明書の申請を待っていた。

保科郷雄町長と谷津品一課長は、遠くから暖かい毛布を送ってくれた慈濟人にとても感謝していると語った。ボランティアは、避難所に入って、直接住民に毛布を配って慰問したいとお願いした。だが、町長は、洪水後の数日間、村人たちは非常に疲れており、精神的に不安定なため、避難所で休んでいる住民を邪魔せずプライバシーを保護したい、と言った。しかし、必要があればすぐに慈濟人が援助に来られるように手配する、と説明し続けた。慈濟は車でショールの箱を運んだが、高齢者がとても気に入っていると町長は、とても喜んだ。谷津課長は、丸森町は地盤沈下が進み、市役所の入口は地面と平行になり、段差がなくなってしまったと語った。

いかに慎重に災害に対応し、支援していくか、本当に重要な課題だ！

■1 保科町長(中)を訪問し、現状と今度の対応の課題について言葉を交わした。
■2 沢山の農作物やビニールハウスにも甚大な被害が及んだ。
■3 東北からも多くのボランティアが駆けつけた。写真／慈濟。

颱風19号物資支援報道

真誠な修し信念 ただ この温かい気持ちを送りたい

訳／福田紫宇　文・写真／許麗香

「炊き出しの提供を協力してもらいたい ...」と十一月二日、長野ボランティアセンターからの連絡があった、慈濟日本分会は翌日直ちに緊急会議を行った。ただの一食、ボランティアたちが真摯な心を込めて企画した。被災者の栄養補給などを思案した結果は野菜あんかけ丼を作り、衛生管理のため出来た料理を被災地へ持ち込みすること決めた。

十月十九日、台湾から来た陳金發さんと三人のボランティアが長野まで被災状況調査に向かった。台風被害から既に一週間経過したが、現場はまだ混乱しているようであった。長野県ボランティアセンターへ援助の申し出を行い東京へ戻った。十一月二日、ボランティアセンターから「炊き出し提供の協力を希望」と連絡があり、慈濟日本分会は翌日直ちに緊急会議を行った。三連休にも関わらずボランティアたちが新宿の分会に集まり援助企画を検討した。今回の援助活動には数名の男性ボランティアが参加し本当に心強く感じた。

十一月三日、最終的に二百五十人分の昼食を用意する事を決定した。一食だけの活動だがボランティアたちは真摯に心を込めて企画した。現地までの交通状況、献立の内容、現地で調理するか、若しくは調理済みの料理を持ち込むか、料理の保温方法、配食の方法、さらに被災者の栄養補給など勘案し、検討を進めた。結果、野菜あんかけ丼を作り、衛生管理も考慮し調理済みの料理を被災地へ持ち込むことを決めた。料理担当責任者の林真子さんとシェフ陳正源さんが色々な提案と試食会を行い、長野の人好みの醤油味に合わせてレシピを決めた。

十一月六日、最終会議。トラブルシューティング、食器消毒などの衛生管理、必要機材や物資の確認、そして各担当責任者の最終確認が行われた。そして準備最終日の七日、完璧を目指してボランティアたちが詳細な事前確認をした。

十一月八日、早朝三時。ボランティアたちは厨房で炊き出しの支度を開始、六人が炊飯チーム、もう一組のメンバーが二百五十人分の調理を進行、そして出来あがった料理を保温するために断熱シートと毛布で何重にも包み、「温かくておいしい料理を被災者たちに食べてもらいたい。ボランティアたちの愛と温かい気持ちを感じて欲しい。」その思いで準備を急いだ。

六時、先行する十六人のボランティアが二台の車に分けて東京から出発した。山梨の五人のボランティアも現地集合する。「できるだけ温かい料理を被災者たちに食べてもらいたい」その思いから炊き出し車はさらに一時間後に出発した。

十一時頃、現地の炊き出し準備はほぼ完了。まず動けない被災者の自宅、公民館と町役場などへ配達して廻った。町役場の被災状況は酷く、温かい中華風野菜あんかけ丼を見た時、職員達は驚きと感謝の気持ちを隠さず「ありがとう、ありがとう」の声が途切れなかった。十一時半頃、被災者たちが炊き出し会場へ集まって来た。被災から一か月経過し避難所や親戚の家へ避難した方々が自宅へ戻り、冠水した自宅の掃除、消臭換気をするために持ち帰り希望の方も多く、ボランティアは一世帯一世帯の人数を確認しながら野菜あんかけ丼と果物を丁寧に手提げ袋に入れて手渡した。配布会場で食べられた方からは「温かい、美味しい」と言葉を頂き、皆さんの微笑みが素敵だった。

山口洋子おばあちゃんと西澤さんには「こんな時に温かくて美味しいご飯を食べられるとは、本当に感謝だ」と感謝を頂き、おかわりもしてもらえた。

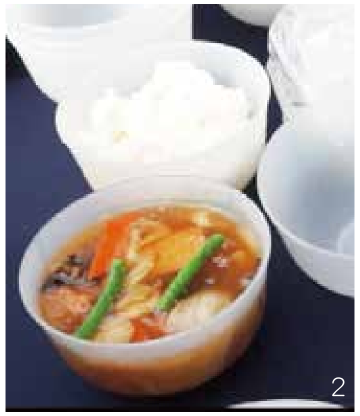
十一月の上旬は季節の変わり目、慈濟は防寒の肌着、靴下、手袋とタオルなども用意し、必要がある方へお渡しした。用意した二百五十人分の野菜あんかけ丼も予定より早めに終了し、残ったご飯も準備したふりかけとインスタント味噌汁をセットにして現地の方々に持ち帰りしてもらえた。ボランティアたちの温かい気持ちが誰もに伝わり、感謝の言葉が絶える事はなかった。

長野市豊野町の明光義塾の駐車場が今回の配布現場。主要道路が横にあり、車が通ると土埃が舞う。町なかに活気は無く、浸水地域の建物の一階は激しく破損したまま、林檎は泥と埃にまみれ放置されている。台風19号の猛威で豊野町の千曲川と浅川の堤防が決壊し大きな被災状況になった。被災者のひとり、阿藤さんが自宅へ連れて行ってくれた。「昔からあそこらへんは冠水する事がよくあったから、そこの家の土台基礎高は普通の高さよりさらに一階分高く建てられている。それでも今回は二階まで冠水したので、リフォームするしかない。建て替えるよりは費用はそんなにかからない。」と話してくれた。

■1 現地の信州テレビ局は慈濟ボランティア活動の姿を捉えていた。

■2 豊島町役所に野菜あんかけ丼を届け、感謝の言葉を頂いた。写真／慈涓

■3 野菜あんかけ丼を配布するボランティア達。写真／慈涓。



■1 ボランティア達は物資を一人一人丁寧に手渡した。写真／蘇美菁
■2 温かく野菜が沢山入った野菜あんかけ丼。写真／慈涓

今回の現場のボランティア活動総責任者浦野愛さんは名古屋のボランティア団体のメンバーです。災害救援活動経験も非常に豊富な方で、「今日の野菜あんかけ丼はいっぱい野菜が入っているし、とろみあんかけもしているから温かいし、とても食べやすい、との声を聞いた。何より一番大事なことは慈濟のボランティアたちが東京から来て、素敵な笑顔と温かい挨拶、本当に被災者の方々への気持ちが伝わってくる。」とおっしゃって頂けた。

浦野愛さん：以前より慈濟ボランティアを知っていたが、一緒に活動をするのは初めてでした。今回、慈濟ボランティアの周到な事前準備、効率的な行動、定刻通りの現場到着にとても安心しました。これからも慈濟ボランティアたちに援助活動を続けてもらいたいと思います。この地域の被災状況は非常に酷く、実は避難所も全然足りていません。被災者たちは当初、親戚の家に避難へしました。しかし既に三週間が経ち、親戚の家へ邪魔するのも迷惑になるからと、殆ど自宅に帰っているのです。しかし自宅は破損したまま。それでも我慢するしかなく、誰もが身も心も限界になってしまっています。そんな中、この一食の炊き出しで被災者の方が本当に一息休めた。しかも被災者の方に気にかけてくれていることが伝わった。このお気持ちが本当にみんなを元気づけてくれます。

王騰衛さん：今回は車の運転が主な担当です。この活動は愛のリレーだと思います。朝から調理メンバーが用意して、私たちが運びと、皆さんがリレーしてこの愛を伝えてきた。被災者の方々に私たちの熱意と愛を感じもらいたい。これは證嚴法師が私たちに教えてくれた教法だ。この教法が日本で芽生えるのは本当にうれしい。

陳正源さん：前日の夜仕事を終え、帰宅せず分会に行った。僕はシェフなので今回、長野の被災者に炊き出しをできるのが本当に嬉しい。被災者の方々が直ぐに食べ終え、更におかわりもしてくれ本当に嬉しい。

孫亞彤さん：炊き出しを配り終わった時にボランティアたちが抱き合いながら涙を流した。今回の炊き出しが被災者の方々に励ましとなり力になって、乗り越えてもらいたい。機会があれば、また来る。

二十八年前、全員が女性ボランティアとして始まり、慈濟日本分会の道を歩んで来た。今回の援助活動には女性だけではなく男性も加わり、事前準備から一緒に歩んで来た。これからも人間菩薩が多く現れるように、私たちが更に大きくなり、苦難の人々の頼りとなるよう、飢えた人々にご飯をあげ、暗闇の光になるように努めたいと思う。

埼玉県川越市での支援活動

洪水後の清掃支援

テレビで、埼玉県川越市と東松山市の洪水被害を見るにつれ、水が引いた後に慈済ボランティア一行が被害状況の確認に向かった。東松山市社会福祉協議会地域福祉課によると、避難所はあと二ヶ所のみで、約五十世帯。日中は皆が片付けに家に戻った。避難所には人がいないが、市が食券を提供しているので、食事は特に問題がなかった…

訳／佐藤仁　文／許麗香

■ボランティアはごみを分別し、資源回収が出来るようにしわけた。
■ボランティア石塚早耶子は（右）現場で最高の後ろ盾になった。

川越市社会福祉協議会に訪れた。職員の話では、避難所は既に閉鎖して、避難者は退去した。越辺川が氾濫した周辺は水田で、農作物の損害は大きく、民家の被害は少なかったが、特養ホーム「川越キングスガーデン」は低い地域にあるため、被害が著しかった。

その後、近くにあるボランティアセンターにも向かい、支援が必要な情報を得た。施設では専門の清掃業者にお願いし、細かい作業への支援に大勢のボランティアが要請された。数日後は川越市民限定のボランティアが必要と言われたが、慈済ボランティアの呉恵珍と楊淑菜が川越市民なのと、慈済の誠意が伝わったので、清掃支援に来ることを歓迎された。

十月二十日の朝、慈済ボランティア一行は川越駅西口に集合した。先ずボランティアセンターで登録し、「初雁の家」に向かった。ここは社会福祉法人欅の郷の中の障害者施設の一つで、食品や手芸品などを製造している。慈済ボランティアは搬送業者が片付けやすいようにごみを分別し、水に浸かった缶詰の中身を空にした。男性のボランティアは水に浸かった家具の移動に協力した。昼休憩に、越辺川の堤防に座り、遠方にある堤防の決壊場所が見えたけど、水がこのように氾濫し、沿道一帯の工場施設が破壊されるのは想定外だった。

この地域に所属する西埼玉協力のボランティア石塚早耶子は体調不良にも関わらず参加し、愛情のこもった水、手袋、おにぎりを載せて、現場の最高の後ろ盾になった。楊淑菜と夫の佐藤仁は、何も手伝えなかったのは心苦しかったが、慈済ボランティア支援活動ができたのは、とても嬉しく思うと彼らは言った。

新芽奨学金　授与式報道

ボランティア活動から得た喜び

九月二十九日、日本支部で第四回の奨学金授与式が行われた。午前十一時前に町田デザイン専門学校の立池先生と三期生の奨学生達が会場の準備に取り掛かった。慈濟人にとって奨学生達は自分の子供のようであり、子供達の帰宅を待つかのように、日常や近況報告などについて言葉を交わしながら、腕をふるって美味しい料理を作り、奨学生達をむかえた。

訳/小野雅子　文/河村慈鈞　写真/水谷瑞芳

午後、新しい三人の奨学生が在学生に迎えられ四階の会場に入った。司会者を担当する坂本君が二〇一七年からスタートした新芽奨学金について説明した。そして、許執行長による挨拶が行われた。

遠藤さんは在学生を代表して挨拶した。彼女は、心臓病を患い、不安定な経済状況は常に彼女の不安をかきたてると話した。また、ボランティア活動に参加した当初、体が耐えられるかどうかを心配したが、何度かボランティア活動に参加するうちに次第に自信がついてきたと話した。

飯田教頭先生は、今回三名の受奨者が決まった事、慈濟の奨学金制度のお陰で、生徒達に顕著な成長が見られた事を喜んだ。奨学生達が資源を有効に使い自らを磨き、社会の役に立てられるようにと願っている。

花田さんはお祝いの言葉を述べると共に三人の奨学生に証書を授与した。授与式の後、さわやかな交流会が行われ、生徒達は初めて慈濟式の茶道の作法を体験し、先生への感謝の気持ちを込めて、お茶を差し上げた。

生徒達はそれぞれ慈濟でのボランティア体験を語り合った。神田さんは初めて夜回りに行き、路上生活者の人におにぎりを配った際には挨拶すらできなかった。経験を重ねた今は、路上生活者の人の名前も呼べるようになった。江副さんも最初は緊張したが、路上生活者の人にお礼を言われた時、深く感動した。草刈さんは炊き上がったばかりの熱々のごはんが苦手だったが、ご飯の量を小分けするコツを覚えてからは、楽しかったと述べた。

市川さんは家庭訪問で身動きが取れない患者さんの震えた手と感激した眼差しを見て、頑張る勇気が湧いた。木村さんは慈濟により街の清掃活動が近くの店舗にも影響を与えたことに気がついた。

最後に、新しい奨学生による自己紹介の際、春田さんは温かい歓迎会への感謝の言葉を述べた。長澤さんはご馳走を用意してくれたことに感謝した。韓国から来た留学生の李さんはこの奨学金は彼女にとって大きな励みになったと述べ、授与式は和やかな雰囲気の中で終了した。このような慈濟と縁のある奨学生達は賢明で、思いやりがある。彼らの成長と幸せを心から願っている。

咲いた芽の里帰り

訳/呉愈輝　文/河村慈鈞　写真/李月鳳

二〇一七年の新芽計画で初めての卒業生が出てから、今年で二年半。初めて十一月二十四日に同窓会を開催することになりました。主催者は海老本さんです。

初めての里帰りはどうあるべきか。どんな準備をしなければならないかと苦心しました。海老本先生は卒業生達がタピオカミルクティーを好んでいたことを知っていましたので、それをサプライズとしました。ボランティア達は烏龍茶、台湾風菓子、美莉師姉のチーズケーキ、思道師兄のオレンジ、柿、三色のリンゴでテーブルを彩りました。また、今回は交流を重視するために、あえて立ち席での開催としました。

市川君と永澤君は三・四期生で、手伝いに来ました。市川君が司会進行を行い、里帰りした先輩方を迎えました。執行部長からは里帰りした卒業者への喜び、飯田教頭からは奨学金制度のお陰で子供達がどれほど安心して成長できたか、そして、本計画の功労者である井家上前任校務課長からは在任時の日々を語って頂きました。

卒業した後、すぐに建設会社に就職した一期生の土田彩綺さんは、業務が合わずに一度辞めようとしたが、その後すぐに慈鈞師姉へ相談したところ、うまく行くようになったと語りました。今日、久しぶりに家族に会ったかのように喜び、今後も機会を見つけて慈済のボランティア活動に参加したいと話しました。

二期生の佐伯陽太君は、漫画家を目指しているため、それ一本で生活ができるまでは、バイトで繋ぐ必要があると語りました。

介護業界で仕事している一期生の石橋寛太君は、人と人との意思の疎通が一番難しいと話し、今後も努力しなければと前向きな意見を共有しました。

一期生から四期生ともに集まった今回の同窓会は二時間程で終わりました。最後に、このような同窓会を継続的に開催し、より多くの学生達が参加できるようにという井家上先生の言葉で締めくくられました。

小さな集まりではありましたが、慈済を旅立った子供達が里帰りできること、慈済がそういう環境であることを子供たちが理解してくれたことも嬉しいところです。

■1 二期生の佐伯陽太君は（左一）、自分の夢を語っている。

■2 一期生の土田彩綺さんは（右）、久しぶりに家族に会ったかのように喜んだ。

靜思法脈勤行道　慈濟宗門人間路

誠正信實為大地
慈悲喜捨為和風

誠正信實をもって、
心の雑草を取り除き、清らかな種を撒く
慈悲喜捨をもって、
春のそよ風の如き、心の仏性を蘇らせる

写眞：阮義忠

〖2019 ◆ 令和元年〗

祈福感恩會

心よりお待ちしております

慈濟基金會 日本分會　12/22 日

住所:東京都新宿区大久保1-2-16

時間:日本語の部 / 午前　10:00(入場)
午前　10:30(開始)

中国語の部 / 時間:午後　13:00(入場)
午後　13:30(開始)

《日程表》

2020年

一月 January

◎東京23区　◎関西地区　◎群馬地区　◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区炊き出し 13:30-18:30	6 代々木炊き出し配布 9:30集合	7	8 (読)仏典系列 13:30-15:30	9 手話　10:30-12:30	10 気功教室　13:30-15:00 書道/筆絵教室《靜思語》 15:30-17:00 場所:小田公民館	11
12 清掃活動 09:00- 大阪西成区炊き出し 13:30-18:30 夜回り 18:30-	13	14	15 (読)仏典系列 13:30-15:30	16 写経　13:30-15:30	17	18 (読経)《薬師経》 10:30-12:30 夜回り　19:00-
19 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	20 代々木炊き出し配布 9:30集合	21	22 (読)仏典系列 13:30-15:30	23 気功教室 13:30-15:00 日本語教室 15:30-17:00 場所：小田公民館	24 気功教室　13:30-15:00 日本語教室　15:30-17:00 場所：小田公民館	25 (読経)《法華經》 お問い合わせまで
26 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 中華學校春節祭 09:30-16:00	27 うらら障礙者昼食交流 9:30-13:30	28	29 (読)仏典系列 13:30-15:30	30	31	

(読経)《法華經》お問い合わせまで

二月 February

◎東京23区　◎関西地区　◎群馬地区　◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 代々木炊き出し配布 9:30集合	4 とうふく花園青山会 訪問　11:00-15:00	5 (読)仏典系列 13:30-15:30	6 写経　13:30-15:30	7 気功教室　13:30-15:00 書道/筆絵教室《靜思語》 15:30-17:00 場所:小田公民館	8
9 清掃活動 09:00- 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区炊き出し 13:30-18:30 夜回り 18:30-	10	11 高崎市明石老人ホーム 奉仕活動と研修 10:30-15:00	12 (読)仏典系列 13:30-15:30	13	14	15
16 ボランティア研修 09:00-17:00 ボランティア研修 09:00-18:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 関西地区祈福感恩會 13:00-15:00 清掃活動 09:00-	17 代々木炊き出し配布 9:30集合 (読経)《薬師経》 10:30-12:30	18	19 (読)仏典系列 13:30-15:30	20 写経　13:30-15:30	21 (読経)《地藏経》 20:15-22:00	22 (読経)《地藏経》 20:15-22:00 料理教室9:30-16:00 (場所:小田公民館) 夜回り　17:00-
23 山梨地区祈福感恩會 13:00- (読経)《地藏経》 20:15-22:00	24 うらら障礙者昼食交流 9:30-13:30	25	26 (読)仏典系列 13:30-15:30	27 とうふく花園青山会 訪問　11:00-15:00	28	29

※上記表は変更になる場合がありますので、参加する前に必ず事務局までお問い合わせ下さい。(読)→読書会

グランド一面の災害ごみ

台風19号で甚大な浸水被害に遭った宮城県丸森町。災害ごみの受け入れを開始した地域の野球グランドには、水に漬かって汚れた布団や家具などが次々と運び込まれ、広いグランド一面に山積みとなっていった。2019.10.18 写真／慈涓