

バングラデシュから



ダッカとカリガンジの女性リーダーたち
前列中央BBF副代表アンジュさん

皆さんの支援で、 2023年度、 BBFは様々な活動が できました。

昨年度、BBF(ピコシト・バングラデシュ・ファンデーション)はこころのビタミン研究所から600万円を支援していただきました。皆様のご寄付のおかげで、様々な活動ができ、母子の笑顔あふれる世界実現に向かって歩みを進めることができました。

昨年度の主な活動は以下の通りです。(1タカ=1.4円換算)

1. 牛の飼育プロジェクト(250万タカ/350万円)

カリガンジとボダの71人の女性に牛を飼う資金として、1人当たり35,000タカ(5万円)を援助しました。これにより、女性が

収入を得ることができ、栄養改善もできました。

2. 病院建設、運営費(100万タカ/140万円)

カリガンジの協同組合病院の3階部分の建設費、施設整備費、ボダの母子保健センターの医師への謝礼、スタッフの給与など、運営費を賄うことができました。

3. 少女への奨学金(25万タカ/35万円)

経済的に困難なカリガンジとボダの少女、90人に奨学金(大学生は月500タカ/700円、中高生は月400タカ/560円)を支給し、奨学生たちは学業を続けることができました。

4. 小学校支援(10万タカ/14万円)

カリガンジの小学校(生徒数160名)の教室に、デジタル・ディスプレイ・モニター、CCカメラを設置し、学校施設のシステムが改善しました。

こころのビタミンの皆さんが私たちのパートナーでいてくれることがとても心強いです。心から感謝申し上げます。

(BBF代表 アタウル・ラーマン・ミトン)



中嶋悠扇さん

ハートフルファミリー紹介

中嶋悠扇さんは小中高校生を対象に家庭教師をしており、主に理系科目を教えています。「想像できるモノは創造できる」を座右の銘として、これまでご自身が想像したモノを、手芸や小説の執筆で表現してきたそうです。4月に開催した「ハートフルファミリーの集い」では、明るく堂々とした司会ぶりで新風を吹き込んでくれました。現在は理想の生活に向けて、働き方を考えたり、ジムに通って運動したりと邁進していらっしゃいます。



私は、生徒たちにビジョンを持つことを勧めています。しかしある時、小学生の生徒から「ビジョンを持ったって、どうせ実現しないでしょ」と言われました。それは数年前の私も思っていた言葉でした。私の生きてきた中で、大きなビジョンを掲げそれを成し遂げた人がいなかったからです。多くの大人は「夢を持って」と言うけれど「夢を持っても実現しない。努力するだけ無駄」という思いがありました。

しかし、バングラデシュのミトンさんが2000年に「バングラデ

シュ独立50周年(2021年)までに自国の飢餓を終わらせる」という壮大なビジョンを創り、そしてそれが達成されたことを知りました。そこで私はその生徒にこの話をすることができました。

これはハートフルファミリーの一員でなかったら知り得なかったことであり、自分には関係のない遠い国の事だと思えます。小さくても関わっていることで、自分の世界として思うことができ、胸を張ってビジョンを持つことの大切さを伝えられています。(HF会員 中嶋悠扇)

こころのビタミン研究所の活動にご支援をお願いいたします!

→ご寄付はホームページからお申込みいただけます

ホームページからは、クレジットカードでの寄付、ハートフルファミリー会員の申込みも可能です。

QRコード
こころのビタミン研究所
ホームページ



【振込先】 郵便局: ゆうちょ銀行 記号10100 番号77011271
銀行口座: 三井住友銀行 三田通支店 普通7852939
【口座名(郵便局・銀行共)】 特定非営利活動法人こころのビタミン研究所



〒108-0073
東京都港区三田3-1-5 第一奈半利川ビル3F
TEL 03-5765-1956
FAX 03-5765-1961
E-mail info@cocoro-v.org
URL https://www.cocoro-v.org
ブログ https://ameblo.jp/cocoro-v
Facebook 認定NPO法人こころのビタミン研究所

2023年令和5年度 収支報告

(令和5年4月1日~令和6年3月31日 単位:円)

| 収入の部 | | 支出の部 | |
|---------|------------|------------|------------|
| 会費収入 | 672,000 | | |
| 相談事業 | 173,230 | 相談事業 | 150,392 |
| 海外支援事業 | | 海外支援事業 | |
| バングラデシュ | 49,250 | バングラデシュ | 6,828,909 |
| ハイチ | 25,250 | ハイチ | 4,878,796 |
| 子ども支援 | 10,250 | 子ども支援 | 2,104,790 |
| 寄付金 | 16,369,794 | あしなが育英会へ寄付 | 180,000 |
| | | 喪失回復プログラム | 84,700 |
| | | 被災者支援事業 | 50,165 |
| | | 会報及び出版物発行 | 267,067 |
| 受取利息 | 182 | 管理費、諸経費 | 4,975,402 |
| 当期収入 | 17,299,956 | 当期支出 | 19,520,221 |
| 前期繰越金 | 16,353,930 | 次期繰越金 | 14,133,665 |
| 合計 | 33,653,886 | 合計 | 33,653,886 |

令和5年度通常総会が6月6日に開催され、令和5年度決算報告及び令和6年度事業計画は満場一致で承認されました。

Vitamin News

ビタミンニュース NO.33 2024年8月号



子ども支援先の「てらこや」を訪問

昭和の古い家を活かした「てらこや」が、 今の子どもたちの発想を豊かに伸ばす、 自由な居場所に



てらこや代表渋谷明美さんを囲んで
(左から中野事務局長、吉野、
渋谷代表、中野副代表理事)

こころのビタミン研究所が
子ども支援事業として支援している
「てらこや新都心」を中野隆一副代表理事、
中野京子事務局長と私の3名で訪問しました。
訪問は昨年11月でしたが、今年の活動も加えてお伝えします。



渋谷明美さんが代表を務める「一般社団法人てらこや新都心(通称てらこや)」は、タワーマンション群が林立する近未来的なさいたま新都心駅前から徒歩で10分程、古くからの住宅街の一角にあります。

「てらこや」は10年前に、子育てを終えた渋谷明美さんが空き家となっていた実家を活用して、地域の居場所を作りたいという思いから始まりました。

「てらこや」の活動は、平日の放課後、子どもたちが自由に過ごす「子どもラボ」、子育て中のお母さんたちがほっとする時間と温かい人の輪を感じられる「おとなラボ」、そしてイベントや講座のためのレンタルスペース、女性の自立を支援するシェアオフィス、さらにギャラリーカフェ、学研教室など多岐に渡ります。

これらの活動は、渋谷さん自身が三人の娘さんの子育て中に「こんな場所があったら」という思いからスタートし、子どもたちとそのお母さんたち、地域の人々のニーズに応える形で、ここを運営する仲間たちと創り上げてきました。今年から「てらこや新都心」は、小さなお節介を通じて、暖かい絆を育てます」をキャッチフレーズに、2つの新しいプロジェクト「いのちのはなし講座」とフリースクールをスタートさせています。

私たちが訪問した日、「てらこや」には近くの小学校から、元気な挨拶とともに、子どもたちがどんどん集まってきました。

広々とした和室には、スマホや、ゲーム機の電子音はなく、子どもたちは学年の垣根なく、庭で遊んだり、絵を描いたり、手作りゲームを楽しんだり、おやつを食べたり。また図書室では、驚くほど静かに勉強をしていました。決まった時間割はなく、各々が思い思いに「てらこや」での時間を過ごしていました。

渋谷さんは、「最初はYouTubeが見られずつまらない、退屈だ、と言っていた新入生が、ひと月も経つと自分から遊びを思いついたり、楽しく過ごすようになっていきます。ここは、何かを強いたりすることはしません。子どもたちの自由な発想を尊重しています」とおっしゃっています。学校と家ともう一つの居場所としての「てらこや」での体験は、子どもたちの人生にとってかけがえのないものになると実感しました。

懐かしさを感じさせる昭和の家が、暖かい雰囲気にも包まれ、様々な参加者にとって心地よい居場所になっていることが、少しその場にいるだけで伝わってきました。

(吉野泰江 理事・ビタミンニュース担当)



思い思いに「てらこや」での時間を楽しむ子どもたち

【栗原英彰さん講演会】世界平和と私たちの貢献

～今、こんな時こそ聞きたい！ 栗原英彰さんの世界平和のビジョン～



吉田真美理事、中島悠扇さんの華やかな司会で、なごやかに進行。

4月20日(土)、こころのビタミン研究所の恒例の「ハートフルファミリーの集い」が開催され、ビジョンダイナミクス研究所の会場とオンラインをつないで、80名が参加しました。

連日、ウクライナや中東ガザでの戦争の報道や私たちの支援先であるハイチの政情不安など、昨今の世界情勢を受けて、日頃から世界平和をビジョンに生きている栗原英彰理事が「世界平和と私たちの貢献」と題して講演を行いました。日本と母国の友好の為に尽力している参加者の発言や、「世界平和を実際に生きている人を見て、かっこいいと思った」などの感想がありました。

「からだの飢餓」と「こころの飢餓」、その両方をなくすには、平和が不可欠であること、それを人任せにせず、自分から身近なところから広げていく大切さを共有する時間となりました。

このイベントを通して、4名のハートフルファミリー(HF)会員の申し込み、既存会員4名の方から貢献金額の増額の申し出、7万円の寄付がありました。皆様のご支援に心から感謝します。



自分の周りから平和な関係を築き、世界平和の実現を

「私のビジョンは世界平和です」 経営者として燃え尽きかけ、心理学を学び始めた頃に、「あなたのビジョンは？」と問われて書いた言葉です。現在の妻である栗原弘美に、「私のビジョンも世界平和です。一緒にやってみましょう」と言われました。ここからすべては始まりました。

しかし、「私のビジョンは世界平和です」なんて、大それたこと、直接自分にはできないことがないと、公言できない時期もありました。しかし、人の幸せに貢献することは、ひいては世界平和に貢献することだと、心理トレーナーの道に進みました。また、世界に貢献することをまさに生きている柁津都子さんとの出会いによって、私と弘美は貢献の生き方、関わり方を学び、貢献の道を生き始めました。柁津さんとのご縁は30年以上にもなり、その間、NPOが日本に出来る時に、手作りの貢献の場を作りたいと、NPOこころのビタミン研究所を設立し、その後東京都認定のNPOにもなりました。

ビジョンは、目標やゴールと言われますが、それを実現した時の喜びや安らぎ等の体験が大切です。ビジョンは一言

でいうなら愛です。まだ起きていない未来のパワーを今に影響させ、その方向性に向かって、進んでいく。世界平和が実現した時の体験、愛・喜びを思い描いて、そこに向かって一歩ずつでも進んでいく、こころのビタミン、ハートフルファミリーの活動はまさにそうです。

世界平和の中に自分を含めましょう。自分を平和に、幸せにすることが世界平和への第一歩です。私たち一人一人が自分の中の戦争を終わらせていくことが大切なのです。どうしても、怒りや批判は出てきます。でもそれに気づき、愛が怖れなら、愛を選択していきましょう。そこから解決策が出てきます。一緒に、今日から、自分の機嫌に責任をもつこと、パートナー、家族とのケンカを止めること、あなたのまわりから平和な関係を築き、世界平和を実現していきましょう。



世界平和を語る 栗原英彰理事



世界平和の実現を生きる、こころのビタミン研究所の (左から)栗原英彰理事・栗原弘美代表理事・柁津都子理事

大きなビジョンと身近な小さな関係から世界平和を 栗原弘美 (代表理事)

私が「貢献」に目覚めたのは、通っていたミッションスクールで毎年6月の花の日礼拝に、近くの病院にお花を届けて、歌を歌ったところ、患者さんが涙を流して喜んで下さったことに感動し、人の為に何かしたいと思ったことのように思います。

長男を生んだ1986年に、世界に飢餓があるということを知り、これは人類の恥だという言葉に心が動かされ、何かしなくてはと「ハンガー・プロジェクト」の活動に参加しました。そこで、飢餓を終わらせることに身を捧げ、活躍している、私の旧姓と同じ「柁津」都子さんに出会いました。「飢餓が子どもの命を終わらせるのではなく、子どもが飢餓を終わらせる」という壮大なビジョンで、世界60か国の子どもによる「地球子ども会議」を実現した方です。現在こころのビタミンが支援しているバングラデシュのミトンさんやハイチのセンチルさんも「地球子ども会議」の参加者でした。

世界平和のために自分ができる一番大きな夢と、日々の家族との関係等の小さなことをやってみましょう。世界平和に貢献する具体的な方法は、「祈り」と「仲直りを練習する」です。私達の中の戦いを世界平和の為に終わらせましょう。

戦争は飢えや貧困の最大要因です。

柁津都子 (理事)

私は1991年に「地球子ども会議」を開催して、こう思いました。「この子たちはみんな友達だ。彼らが大人になり、各国のリーダーになれば、友達の国と戦争なんてしないだろう。世界平和は夢じゃない」と…。

戦争は飢えや貧困の最大の原因です。戦争や政情不安は私たちの支援の手を届けさせてくれません。全ての戦争や紛争がなくなり、世界が平和になりますように願ってやみません。

ハートフルファミリーの集いに参加して

英彰先生のビジョン、世界平和を願うエネルギーが胸に届きました。画面越しにも迫力を感じました。世界中が平和を望みながら、方法がわからず暗やみの中にいるようです。「身近な人に愛を選択する、喧嘩しても仲直りする。この方法なら私にも出来る、世界平和に貢献できる、良かった！」と思いました。中々、仲直りは難しい、苦手な方に愛を選択するのは嫌になるけど、講演を聞いてからは、ご機嫌さんに過ごしています。私がご機嫌さんになる事は世界平和につながるのだと思いました！ ありがとうございます。

(M.Y / HF会員)

すばらしい活動内容を聞かせて頂きました。私の中にもある戦いを身近なレベルですが、意識して終わらせたいです♡ 私の中から世界平和♡

(N.N / HF会員)

駐日ハイチ大使を迎えて、ハイチ支援5団体が交流会



ハイチから

ハイチ大使と 栗原弘美代表理事

2024年2月9日、ハイチの会セスラ代表高岡美智子氏の呼びかけでハイチを支援する5団体が集まり、駐日ハイチ大使デニス博士を招いて交流会を開催しました。大使からは政情不安のハイチの現状と未来をお聞きすると同時に、私たちのハイチへの想いを伝えました。こころのビタミン研究所からは栗原代表理事、中野副代表理事、柁津理事、吉野理事の4名が出席しました。

大使からは、今日のハイチの貧困と政情不安の背景となっている苦難の歴史が語られました。ハイチは1804年に世界初の奴隷制を廃止した黒人共和国ですが、当時国際社会は独立を認めず、フランスからは国家承認の条件として巨額の賠償金を要求され、完済できたのは1947年だったそうです。問題が山積しているハイチですが、大使からはハイチの美しい自然やリゾート地の映像が紹介され、魅力的な音楽も演奏されました。

大使は現在の政情不安の打開策は国連軍派遣と公正な選挙だと話されていました。

IAH代表のセンチルさんは、ギャングに支配され、50万人が国内外に脱出している首都ポルトープランスに今も留まり、貧しい人々のために医療保健センターを開き続けています。しかし3年前に建設した職業訓練センターは治安悪化のために未だに開校できずにいます。センチルさんからは「ハイチの警察を支援するために、6月25日にケニアから国連軍が到着し、首都のパトロールを始めました。国連軍の駐留がハイチに平和と安全をもたらすことを願っています」というメッセージが届いています。



交流会風景。ハイチ大使との質疑応答も活発に。