

熊本地震支援について

4月14日に熊本県を中心として発生した地震により被災された皆様に謹んでお見舞いを申し上げます。

熊本地震の2日後に行われた、こころのビタミン研究所のイベント『ハートフルファミリーの集い』の際に、「熊本のために何か支援したい!」と、参加者の皆さんから募金が寄せられました。

この募金を有効に活かせる支援先を検討していたところ、ハートフルファミリー(賛助会員)であり、国連で障害者のために活動をされている秋山愛子さんより、被災地の障害者への支援をお願いしたいと栗原弘美代表理事にご連絡をいただきました。

秋山さんによると、「熊本の地震では多くの方が被災され、避難所での生活を強いられた方も大勢いらっしゃいますが、車椅子利用者や視覚障害者、知的障害者など、様々な障害をもつ被災者の多くは避難所に行くことができないため、被害の実態とニーズがつかみにくい状態でした。

また日頃利用されている介助者やヘルパーさん自身が被災されている場合も多くあります。そうした状況では自治体の障害者への支援がつい後回しになってしまいます。

そこで、障害者の安否確認とニーズ把握、足りない介助者の派遣やいろいろな障害特有のニーズに対する機器や物品の購入と搬送を、障害者自身とその支援

者で作られた「被災地障害者センターくまもと」がおこなってきました。センターの代表ご自身が車椅子利用者であり、東日本大震災で障害者が支援から置いていかれる状況を目の当たりにしたそうです。「被災地障害者センターくまもと」は被災した障害者や、地震によって障害者になった人たちが生活再建できるよう長期的に取り組んでいきます」というお話でした。

こころのビタミン研究所はこの活動に賛同し、「被災地障害者センターくまもと」を支援することが理事会で承認されました。そして「ハートフルファミリーの集い」と5月に開催された「ビジョン心理学セミナー」で集まった支援金25万円を5月13日に寄付させて頂きました。

「被災地障害者センターくまもと」は、継続的な支援を必要としていますので、こころのビタミン研究所は、今年いっぱい継続して支援していきます。皆さまの温かいご支援を、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

また、東日本大震災同様「被災者支援プログラム」を熊本地震でも提供いたします。このプログラムは、地震により被災された方、身近な方を亡くされた方、被災地でボランティア活動を行った方に対し、こころに平和を取り戻せるよう支援するもので、ビジョン心理学のセミナーに半額にてご招待させていただきます。

「被災者支援プログラム」ご利用希望の方は、事務局までご連絡下さい。

■平成27年度収支報告 (平成27年4月1日～平成28年3月31日 単位:円)

収入の部		支出の部	
会費収入	823,000		
勉強会事業	36,100	勉強会事業	3,000
相談事業	274,856	相談事業	359,536
海外支援		海外支援	
バングラデシュ	232,774	バングラデシュ	8,178,394
ハイチ	33,600	ハイチ	3,810,294
東日本大震災支援	23,500	東日本大震災支援	260,000
寄付金	21,231,363	あしなが育英会へ寄付	180,000
		会報及び出版物発行	217,633
受取利息	3,246	管理費	2,720,092
当期収入	22,658,439	当期支出	15,728,949
前期繰越金	13,189,462	次期繰越金	20,118,952
合 計	35,847,901円	合 計	35,847,901円

平成27年度通常総会が6月27日に開催され、平成27年度決算報告及び平成28年度事業計画は満場一致で承認されました。



〒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: http://www.cocoro-v.org
ブログ: http://ameblo.jp/cocoro-v

＜ハートフルファミリーによるこそ！＞

(2015年7月8日～2016年6月30日までにHF会員になられた方々)

足立 温子	小堀原 紀子	重富 弓子	村田 俊武
池平 美智子	奥田 航	周 海清	八百坂 香織
井坂 仁志	籠田 久美	多田 美和子	山崎 いづみ
井坂 美和子	株式会社アバンド	玉里 智子	有限会社 真澄
石山 玲子	木村 一美	富安 ひとみ	李 桂子
大木 康子	小林 真由美	中澤 美幸	渡邊 知寿美
大野 さなえ	齋藤 よし子	村田 達義	亙理 明子

(五十音順、敬称略)

♡ ご支援よろしくお願いします!! ♡

♡ ハートフルファミリー・寄付・バングラデシュ支援

♡ ハイチ支援・東日本大震災支援・熊本地震支援

【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

2016年7月

NO.20

ビタミンニュース



4月16日「ハートフルファミリーの集い」開催!

日頃から多大なる応援を下さる皆さまに感謝の気持ちをこめて、『ハートフルファミリーの集い』を開催しました。今回は特別ゲストとして、こころのビタミン研究所 磯ヶ谷ふき子理事による「OSK(おせっかい)講座」がレクチャーされました。ユーモアと笑いの絶えない、温かい講演となりました。

4月16日(土)、港勤労福祉会館にて「ハートフルファミリーの集い」が行われました。日頃からご支援を頂いている会員の皆さまに、感謝と活動報告を伝える場として毎年開催しています。

今回は53名の方が参加され、昨年1年間のこころのビタミン研究所の活動報告がされました。海外支援報告として、支援先のハイチの医療センター、バングラデシュの小学校の近況を紹介。今回は、ハンガー・フリー・ワールド(HFW)バングラデシュに自動車を寄贈し、現地から喜びの声が届きました。

国内支援として、発生から5年が経った東日本大震災支援「被災者支援プログラム」の活動報告がされました。被災された方への心のケアとして、ビジョングライナミックス研究所との共催で11回のセミナーを仙台にて開催。この「被災者支援プログラム」を利用された方は述べ253名、無料カウンセリングを受けられた方は78名にもものぼっています。

また今回、特別講演として、こころのビタミン研究所の磯ヶ谷ふき子理事によるOSK研修が行なわれました。OSKとは「おせっかい」の略で、積極的にかつエレガントに人に関わっていくことをさします。



OSKの理念は、こころのビタミン研究所の主軸にもなっており、磯ヶ谷理事から『OSK「おせっかい」憲章十か条』がユーモアいっぱい提唱されました。笑いの絶えない楽しくも心に響く講演でした。

こころのビタミン研究所の活動は、会員の皆さまの温かいご寄付・ご支援によって成り立っております。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

気軽に明るくOSK!

平島智康・小百合(ハートフルファミリー)



▲平島智康さん・小百合さん

今年のハートフルファミリーの集いで司会を夫婦で務めさせていただきました。

一昨年の矢野夫妻、昨年の井坂夫妻に続く夫婦の司会ということで、多少

のプレッシャーを感じながらも、楽しく沢山のものを受け取ることができたひとときでした。夫婦で一緒に表に立つ機会は、結婚式以来初めてでしたので、とても緊張しましたが(笑)、良い経験をさせていただきました。

今回のメインゲスト、磯ヶ谷ふき子さんの「OSK(おせっかい)」についてのお話がとても楽しく、大きな気づきもあり、思わず司会という立場を忘れ、話に引き込まれてしまいました。

こころのビタミンが行っている寄付や支援プログラムは規模の大きなOSK、そして日ごろ私たちが気軽にできる支援が、OSKであることに改めて気づきました。

つつい相手をお心配してしまいがちですが、心配するくらいなら、気軽に明るくOSKをしていこうという気持ちになりました。

OSK「おせっかい」は世界を救う

磯ヶ谷ふき子(理事)



▲磯ヶ谷ふき子さん

「おせっかい」という言葉を辞書で引くと、「余計な世話を焼くこと。他人事に不必要に立ち入ること。」とあります。

おせっかいな人というと無遠慮で非常に迷惑な感じがする、どちらかというと疎まれる存在という印象がありますよね。ご自分のことをおせっかいだなと感じて、誰かに手を貸すことや声をかけることをためらったことはありませんか？

私はおせっかいです。そしてこちらのビタミン研究所を運営する理事も全員間違いなくおせっかいです。そもそもボランティア活動というものの自体が誰から頼まれたわけでもなく、自発的に貢献というおせっかいをするものだと思います。

そういうことから2010年4月に栗原弘美代表理事の発案で始まったOSK(おせっかい)は、助けを求める人に手を差し伸べる、助けが必要な人に気づくアンテナ・勇気・能力を高めることが主なる目的であり、現在はこちらのビタミン研究所の活動の基本的な理念にもなっています。

今回のイベントではOSK精神を広く知っていただき、実践していただくためにOSK憲章十か条をつくり、それを基にOSK講座をさせていただきました。私自身の

東日本大震災後の体験で、人を助けたいという思いが何もできないという無力感から私と、他の多くの震災で被害を受けた人たちを救いました。

助けたい人を助けたいという想いをこのOSK憲章十か条に込めました。

ちょっかい、やっかい、うざったい、おせっかいを、助けが必要だと思われる人に、どのようにしたらおしつけがましくならないのかというポイントをお話しし、OSKはただのおせっかいに在らず、エレガントなおせっかいを目指しましょうとお伝えしました。大事なのは仲間同士の励ましです。

自分の経験したOSKについて近くの人と分かち合ってもらい、「ナイスOSK!」と承認してもらうと勇気がわきます。うまくいかなかったOSKはどうすればよかったのかアイデアをもらったりして活動の精度を高め合い、楽しい時間となりました。

今の世の中、子供の虐待、いじめ、貧困、DVなど外に見えてこない問題が沢山起きています。OSKの感度を上げて、自分の身の周りからいろんなことに介入していくことが、世界で起きている様々な問題解決にもつながってくと信じています。おせっかいが世界を救います。

大丈夫です。やり過ぎたら「ごめんなさい」と謝ればいいのですから。

☆OSK 講座の感想

- ・OSKは世界平和!これを忘れなければ傷つきやすい私でも頑張れる気がしました。(Y.Iさん)
- ・OSKの素晴らしさ必要性を感じました。特にしてもらった時にすすんで受け取るというのはすぐにでもやってみたいことです。(Y.Yさん)
- ・迷ったらとりあえずやってみる勇気を持ちたいです。(K.Kさん)
- ・自分ではやってる方かなと思いましたが、まだまだだと思いました。(Y.Hさん)
- ・楽しかったです。OSKのスク립トや本があったら多くの人がOSKを広げられるのでは? と思いました。(H.Sさん)
- ・友人のようにOSKのエキスパートになりたい!(匿名)

☆あなたができるOSKは何ですか？

- ・困っている人に声をかける。
- ・まず小さな額から寄付をする。
- ・連絡が最近できていない友達に連絡する。
- ・席を譲る。
- ・電車の中で転がっている空き缶やペットボトルを拾う。
- ・職場でお菓子をわかちあう。
- ・気になった人とつながる。

バングラデシュに車を寄贈しました

ミトンさんからの喜びの声が 伊藤由紀子(理事)

2003年から毎年視察とセミナー開催のためバングラデシュに訪問しております。その際、現地の移動では、ハンガー・フリー・ワールド(HFW)のダッカ・オフィスのミザンさんが運転する車のお世話になっていました。

車をととても大切に使用していたミザンさんですが、長年の消耗もあり、エンジンがかからなくなったりエアコンが効かないということが起きはじめていました。

そこでこちらのビタミン研究所では、車を寄付することになりました。値段、手続きなど、効率的な購入の仕方



を検討。日本からの輸出も考えましたが、現地購入が一番よいということになり、ミザンさんに車を選んでもらいました。

ふだんはもの静かで控えめなミザンさんですが、本当に今回の車の寄付を喜んで下さっています。ミザンさんをはじめ、現地オフィスの皆さんが喜ぶ写真とリーダーのミトンさんからメッセージが届きましたのでご紹介致します。

アラジンの魔法のカーペットがやってきた! アタウル・ラーマン・ミトン(HFWバングラデシュ事務局長)



▲ミザンさん(左)

こちらのビタミン研究所から新しい車が届きました。愛がいっぱい詰まった、ものすごく高価なこの贈り物を受け取ったとき、私は興奮し、言葉では言い表せぬほどの喜びでした。

2015年5月に栗原弘美先生がバングラデシュ訪問の際、私たちの仕事がスムーズにできるように車を贈ると宣言してくださいました。これは特にオフィスのドライバーをしているミザンを喜ばせたいというお気持ちからでした。

ミザンは私たちの信頼する運転手であり、飢餓と貧困をなくすという私たちのミッションを愛してくれるハンガーフリーワールドの重要なメンバーです。ここに来る前は、バングラデシュの軍隊に所属していました。彼は、いつも愛と優しさで一生懸命仕事をする人間で、一男



▲ミトンさん

一女の父親であり、愛妻家です。

車は17年も使っており、新しい車を欲しいと思っていたミザンは、ほぼ毎月「いつ新しい車が手に入るの?」と私に確認するのでした。彼の興奮ぶりを見るのはとても楽しかったです。そして今年の3月、ついにミザンに代理店で車を選ぶよう伝えました。彼は意気揚々と車の代理店に何軒か足を運び、一台の車を選びました。

美しい真珠色の新しい車を受け取ったミザンは今、すごくハッピーです。私たちもみんなとても嬉しいです。

この新しい車は、私達にとって大きなステップであり、ビジョン2021を達成し、飢餓を終わらすためのパワフルなツールです。パートナーシップと、リーダーシップを力づける努力のシンボル。私たちのミッションを達成させてくれるアラジンの魔法のカーペットだと思っています。

これに乗って私たちは成功します。私たちと一緒にいてくださって、愛して下さってありがとうございます。

人とのつながりで広がる石鹸作り 徳富隆子(理事)

石鹸作りは多くの人によって形になり、さらに製品を通じ人とのつながりが広がり、今日まで来ました。それぞれが忙しいなか、「こちらのビタミンを通じて楽しく貢献する」という大きな構図に、自分ができる形で何かしたいという想いがピースとなり、「はめ絵」のように石鹸作りという一枚の絵を作っています。「石鹸作り10年の歩み」を、製品の葉に盛り込みました。「虹色の花畑」の名前や「手作り工房」のロゴは、協力者のアイデアです。ロゴは「佐倉→桜→ハートの集まり」を象徴しています。葉の使い方は使用者からのご意見を元に、

「私たちの3つのこだわり」はメンバーの想いを元に作りました。もちろん製品の材料は持ち寄りの天然素材です。薬事法という大きな壁も、千葉県薬務課との交渉を経てクリアしました。

現在は、天然素材のままの香りづけにチャレンジしています。石鹸作りは人とのつながりを糧に今日も進化を続けています。



▲徳富隆子さん(右)

OSK「おせっかい」憲章十か条

一、OSKはただのおせっかいに非ず 効果的なおせっかいを目指す

一、OSKは究極の気配り エレガントなおせっかい

一、迷ったらとりあえず言ってみる やってみる勇気がOSK

一、OSKを押しつけない 相手に選択できるスペースを与える

一、拒絶されても凹まない やりすぎたら謝る、それが本当のOSK

一、他人のOSKを見かけたら惜しみなく賞賛しよう

一、誰かにOSKしてもらったら進んで受け取り、感謝を伝えよう

一、OSKのスタートは周囲の人が気になる関心があるという共感力から

一、心配されて嬉しい人はいない 心配するくらいなら明るくOSK

一、OSKを習慣化し、身につけることが世界平和への道