



# みなとユネスコ 会報

## Bulletin

MINATO UNESCO ASSOCIATION NEWS & CALENDAR

ISSUED BY/MINATO UNESCO ASSN. 16-3,SHIMBASHI 3-CHOME MINATO-KU TOKYO 105-0004/HIROSHI NAGANO PRES.  
発行所/港ユネスコ協会 〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3 Tel: 03-3434-2300 Fax: 03-3434-2233 発行人/永野博  
Mail: info@minatounesco.jp http://minato-unesco.jp

2020年3月1日発行 第159号

### 目次

P1 巻頭言：「平和を考える」シリーズ	P11 イタリアの家庭料理
P2-5 気候変動シンポジウム	P12-13 MUA 新年会員懇親会
P6-7 日本語スピーチコンテスト	P14 茶の湯体験教室
P8-9 MUA サロン（森村理事）	P15 中国大使館主催の新年会
P10 書道体験教室	P16 事務局便り

### 「平和を考えるシリーズ」が目ざすもの 港ユネスコ協会会長 永野 博



ユネスコ協会では昨年「平和を考えるシリーズ」を始めた。第1回は聖心女子大学の永田佳之教授に企画をお願いし、「気候変動についてできること～SDGsのための学びとアクション」をテーマとしたシンポジウムを開催した。シンポジウムの計画後に房総半島を中心に累次の豪雨被害が発生するとともに、シンポジウムの開催日が丁度、パリ協定による気温の上昇限度の目標値 1.5 度～2 度未満をどう達成するかを話し合うマドリッドでの国際会議（COP25）の開催時期と合致したため、意図しなかった盛り上がりを見せることができた。

気候変動と平和というどんな関係？と思うが、じつは世界の平和とおおいに関係している。私自身、10年近く前にアメリカで“Climate Security”（気候安全保障）というパネル討論への参加を求められたことがあり、何を話すべきなのか苦労した覚えがある。その時わかったことは、中東やアフリカ中部における混乱は、気候変化のため、ある地域で食糧の確保が難しくなったため人々が移動せざるをえなくなり、それが地域紛争の発端の一因となっているということであった。その記憶が残っていたので、今回の平和を考えるシンポジウムのテーマとして気候変動は最適だと考えた。

この気候変動問題を背景に現在、若い人による社会変革の動きが世界的に広まっている。昨年、ドイツに行った時に、最近 FFF が凄いですというので何のことかと聞いてみると、気候変動対策を求める若者主導活動、フライデー・フォー・フューチャーの略だった。スウェーデンのグレタ・トゥーンベリさんが15歳の時に始めた運動で、金曜日は学校に行かずに、気候変動問題で大人に過去の行動の反省を迫るため外に出て社会の変革を迫ろうというもので、ドイツでは金曜日は学校の授業ができなくなっているという話だった。

FFF と聞いても、とりあえず日本とは関係ない話だと思っていたところ、このシンポジウムのパネリストとして永田先生が招いた聖心女子大学4年生の岡田英里さんが率先して FFF 運動を東京で先頭に立って盛り上げようとしていることを知り、若い人の力強さや日本も捨てたものではないなということ会場の方と一緒に感じることができた。都会のユネスコ運動で若い人を巻き込むのは容易ではないが、港ユネスコ協会でも最近、慶應義塾大学のユネスコクラブと連絡を取ったり、東京海洋大学の佐々木教授と協力して芝浦近辺の運河を船でめぐり、生物資源の観察などを学生と一緒にしている。うまく若い力をユネスコ運動に導入し、若い人の社会への発信を港ユネスコ協会が支援できたらよいのではないかと考えている。またそれが地域ユネスコの活性化をもたらす原動力になるのではないだろうか。

「気候変動についてできること」—SDGsのための学びとアクション

講演者：

永田佳之（基調講演） 聖心女子大学教授

保坂直紀 サイエンスライター・気象予報士・東京大学特任教授

岡田英里 聖心女子大学4年

日時：2019年12月6日（金）18時30分～20時30分

会場：港区生涯学習センター「ばるーん」1階 101号室

主催：港ユネスコ協会

後援：日本ユネスコ協会連盟、日本ESD学会、ESD活動支援センター、関東地方ESD活動支援センター

気候変動への対応は持続可能な開発目標（SDGs）にも掲げられた喫緊の課題です。気候変動教育に関する国際的な議論や事例を手掛かりに、気候変動に関連する個人や地域の取り組みについて、教育と科学の専門家及び未来を担う若者とともに考えました。



以下に、ご講演、討議および参加者との質疑応答の内容の要約を記します。

### 永田佳之氏

ユネスコは二度と悲惨な戦争を繰り返さないよう、人の心に平和の砦を作ることを目指して国際理解教育などを進めてきた。やがてヨーロッパで酸性雨被害が顕著になると、人間の共有の敵は環境破壊ではないか、それを作り出しているのは私たち人間ではないのか、という問題意識が芽生えていった。ユネスコで持続可能な開発のための教育（ESD）が推進されるようになった当初から気候変動教育はESDの実践例の一つとされてきたが、年々その重要性は増している。現在開催中の第25回国連気候変動枠組条約締約国会議（COP25）では教育の専門家も健闘中で、このようなシンポジウムを開催するのは非常にタイムリーだ。

干ばつによる気候変動難民の発生、海面上昇による沿岸部の都市への影響、熱波による死者、大都市の水害、極端な気象現象による交通インフラの停止、生物多様性への影響など、気候変動によって様々な現象が起り、人間の生活に影響を及ぼしている。大気中の温室効果ガスの増加によって地球の周りにビニールハウスのような幕が張られた状態となり、それまで地球の外に放出されていた熱が放出されにくくなったことが地球温暖化の原因と考えられている。

産業革命以降、地球の平均気温は約1度上昇したといわれており、2015年に採択されたパリ協定では

2100年までの気温上昇を1.5度に抑えることが目標として掲げられた。気候変動によって住む場所を追われる人は3000万人とも言われ、アフリカなどの地域では深刻な問題となっている。世界で最も二酸化炭素を排出している国は中国、アメリカ、インド、ロシア、日本の順だが、一人当たりの排出量に換算するとアメリカ、韓国、ロシア、日本、ドイツが続く。また、個人消費による温室効果ガスは世界の富裕層（10%）が約半分を排出している一方で世界人口の50%を占める貧しい人による排出は全体の排出量の10%に留まっている。先進国が便利で快適な生活を求め大量生産、大量消費・大量生産を進めたことが温暖化をもたらし、途上国に様々なしわ寄せを来している。



気候変動対策の国際的な流れとしては、法規制や技術革新による対策のほか、石油産業への投資（invest）を減らす「投資引き揚げ（divest）」が増加している。教育の分野では、2012年ドーハ作業計画第6条において気候変動のカリキュラム統合、気候変動に関する教員研修、教材開発、学校以外での教育、若者のエンパワーメントなどが明記された。一例として、イギリスの気候変動教育では、飲食、エネルギー、交通、校舎・校庭、ウェルビーイング、参加と包摂、購買と消費、グローバルな視点、という8つのテーマのどこからはいってもよいという「8つの扉活動」をカリキュラムに導入している学校がある。学校ではコンポスト、カーシェアリング、学校菜園、太陽光パネル、大量生産・大量消費・プラスチック不使用など、いくつものサステナビリティの項目を設定し、施設等ハード面からもカリキュラムのソフト面からも気候変動について考える機会が設けられている。このような取り組みを港区でも実施できたら大変すばらしいと思う。日本国内の取り組みはまだまだだが、自然エネルギー100%大学を掲げ電気を作って販売する大学も現れた。個人での取り組みについては、国連広報センターで紹介されている「ナマケモノにもできるアクション・ガイド」が参考になる。3Rの中ではReduceが最も重要であることも忘れてはならない。

世界各地で毎週実施される若者たちの気候ストライキを通じて「変容＝transform」が必要なのだと感じる。Transform（変容）という単語はSDGsの副題「世界を変える17の目標」でも「変える＝Transform」として使われている。Transform（変容）のために、自分にとっても地球にとっても良いことを考え、まず自分（大人・教師）が変容することから始めることが大切。教師の変容（例えば、教室の様子を変えるために職員室の変容に取り組む）は生徒の変容につながり、生徒の変容は学校の変容に、学校の変容は地域の変容につながる、すなわち、自己変容は社会変容へとつながり、好循環が生まれる。変容とは一時的な変化ではない深い次元の変容であり、それが気候変動の対策に求められている。最後に、マハトマ・ガンジーの「世界に変化を見ることを望むならあなたがその変化になりなさい」という言葉を紹介して終わりたい。

### 保坂直紀氏

地球では太陽から来た光で地球の地面が温められ、温まった熱は宇宙に戻っていくが、太陽から来る熱と宇宙に戻る熱のバランスが取れているので地球はほぼ一定の気温に保たれている。地球各地の気温を平均するとおよそ15度程度だが、仮に地球に大気がなくて二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスがなかったら、地球の平均気温はマイナス18度になると考えられている。気温の面から見る「地球温暖化」とは、温室効果ガスが増えて温室効果ガスが吸収した熱が地球に再び放射された結果、太陽から来る熱の量は一定であるにも関わらず、熱がこもって気温が上昇してしまう現象。



大気中の二酸化炭素は植物の光合成の働きにより植物に吸収され、植物は動物の栄養分として吸収され、やがて動物が死ぬとバクテリアに分解されるなどして再び大気中の二酸化炭素になる。これまで地球全体の二酸化炭素は排出と吸収の循環が繰り返され、バランスが保たれていた。一部の動植物は特殊な状況で地中に閉じ込められて炭素となったが、それらは石油・石炭として長いこと地中に埋もれていたため、地球上の二酸化炭素の循環とは無関係だった。人間がそれを掘り出して燃やし始めた結果、地球上の二酸化炭素量が増え、リサイクルのバランスが崩れてしまった。

「地球温暖化」とは単に地球の気温が上がるということではなく、大気中のさまざまなバランスが変わることで非常に暑くなったり逆に寒くなったりという気象がたくさん起きること。地球の大気は

熱が溜まると上昇し、そうでないところで下降して、地球規模で流れているが、熱の溜まる場所が変わると大気の流れも変わり、熱波や寒波という形で現れる。気温が1度上がると空気中の水蒸気量の上限は7%増加するので、たくさん水蒸気が何かのきっかけで上昇して降ってくると豪雨や豪雪になる。「異常気象」は気象庁の定義で30年に1回起きるまれな現象とされている。そこで「異常気象ではないがめったに現れない現象」について専門家は「極端現象」という言葉を使う。2018年の夏の暑さは典型的な「極端現象」だった。このことは10年前の科学ではわからなかったが、気象学や科学の進歩により「地球温暖化がなかったと仮定すると2018年の夏の暑さの出現確率はほぼ0%だが、現在の地球温暖化を前提にすると出現確率は20%すなわち5年に1回」ということが分かるようになった。

二酸化炭素の大気中滞留時間はおよそ数十年といわれているので、今すぐ対策を立てて排出を大幅削減すれば、数十年後には地球温暖化を解決できると考えられる。だから、二酸化炭素の排出量を減らすためにとにかく努力するしかないのだが、実際にはほとんどの国で減っておらず、逆に極端に増加している国もある。足並みが揃わない中で、世界全体の総排出量を減らしていかなくてはいけないところにこの問題の難しさがある。

さらに、地球温暖化の進行を遅らせることがそんなに単純ではないこともまた科学によってわかってきた。これまで、黒いすすは太陽光を吸収して大気の上昇を促進し、温暖化を進める、だから、すすを減らせば大気もきれいになるし温暖化のペースが緩むと思われてきた。世界各地で大気汚染による健康被害が見られるので大気汚染の改善はとても重要な地球規模の課題。ところが、すすを減らすと大気の上昇が止まらないということが最近の研究で分かってきた。二酸化炭素削減と大気汚染改善を同時に進めた場合に気温上昇が止まらない可能性があり、すすの問題を留保して地球温暖化を防ぐのが先なのか、それともすすを減らして大気汚染による健康被害を減らすのが先なのか、という両立しない対応を考えていかなければならなかった。

科学が分かってくると、科学に問うことはできるが科学には答えは出せないということがでてくる。民主主義では話し合いによって社会的な意思決定がなされるので、科学を知り科学的・客観的な事実に基づいて話し合えば、妥協点や解決策が議論できると考えられてきた。ところが、実際には、科学のレビューが向上した結果、意見が極端化して折り合いがつかなくなっていると近年様々な研究者が指摘している。自分の考え方に近い特定の研究結果を信じることにした人は、高度な科学知識を持つ故にその知識に固執し、それ以外の意見を持つ人と議論の余地がなくなるからだ。また、社会的な合意形成に科学がなじむと議論する人がいる一方で、科学はそもそも民主主義にはなじまないのではないかという人もいる。科学的な事実をどう社会的な意思決定に活用するのかについては議論の余地がある。

二酸化炭素排出量の大幅削減が解決の一步となる地球温暖化。他方、海洋プラスチックごみは今すぐ海へのプラスチック流出を止めても半永久的に残り、その多くは現実的に回収不可能。いずれも非常に難しい問題であるが、こういった難しい問題があるということをみんなで一緒に考えることが重要で、難しさも理解した上で取り組む方が力強い行動ができるのではないかと考えている。

## 岡田英里氏

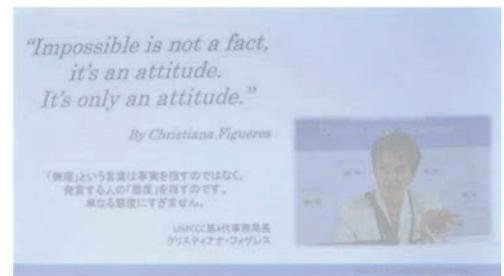


これからお話することはだれでもできることなので、私個人の特別な活動と思って聞くのではなく、皆さん自身がやってきた活動・やれる活動と思って聞いて頂きたい。大学で一般社団法人エシカル協会のイベントを実施し、難民支援、フェアトレード、ダイベストメント支援団体関係者等の活動を知った。これらの出会いを通して、私たちの衣食住が密接に自然環境と結びついていて、気候変動という形で貧しい人に大きな負荷をかけていることを知り罪悪感を感じた。気候変動問題は私たちの身近なところから活動できるので、使命感を感じて取り組んでいる。きっかけは学校の活動だったが、学校から家庭そして社会へと範囲を広げて活動している。

家庭での活動としては、ごみを1週間チェックする宿題をきっかけに半年間家庭のごみを観察し減らすことに取り組んだ。自分は環境のことを意識していたはずだが、ストローやお菓子の袋など、自分が思っている以上にプラスチックごみを出していた。なかなか減らせなかったのがティッシュとラップ。

でもラップをみつろうラップに変更する際には家族と一緒に気負わずに変更することができた。

社会での活動としては、約 20 人の熱意を持った高校生から大学院生で構成される FFF に加盟し活動している。世界全体で 600~700 万人の学生が参加しており、気候変動ではなくて気候危機だと思って活動している。9 月に東京でマーチを実施した際に気候非常事態宣言 (CED) を求める請願を東京都に提出し、その後 5522 筆の賛同署名を東京都に提出した。残念ながら現在も宣言には至っていないが、継続していくことが重要と考え活動している。気候変動枠組条約事務局のクリスティアナ・フィグレス前事務局長が「不可能ということは事実ではなく、不可能だと思う態度でしかない」と言っているように、不可能と思えるようなこともできると信じて活動することが気候変動の問題解決につながると思う。一人ひとりにできる活動をぜひ一緒にしていきたいし、応援して頂けたらと思う。



### パネルディスカッション



パネルディスカッションでは、「気候変動を事実として教えるだけではなく、どれだけ他の人が苦しんでいるかという感情的な学びや共感を通じて自分に何ができるか考えることが重要」、「若者は気候変動問題について科学の成果に基づいて考え行動することを意識している。勉強会を開いたり、専門家、NPO、企業の協力も得ながら連携して活動している」、「『クジラのおなかからプラスチック』について」学術論文や公的機関によるレポートを使って中立性を保ってわかりやすく書いたことが理解を得たのではないか」、「科学の研究成果に謙虚に耳を傾けなければいけない。イギリスの事例で扉という言葉が使われているが、『クジラのおなかからプラスチック』で取り上げら

れた様々な問題を入口として考えたり取り組んだりすることを港区でも推奨したらどうか」といった議論や提案がありました。

質疑応答では、参加者の中学生から気候変動への取り組みについてアドバイスが求められ、岡田氏から「何をやればよいかわからなくても、疑問や関心事項を共有して友達や仲間と活動したり、協力してくれる先生や大人を巻き込み、話し合ったり提案したりして行動を起こすと大きな輪につながると思う」というコメントがありました。



最後に講師の方々から、「SDGs を全部上手に進めていくことは難しいが、自分ができるところをやるということが大切。結果を恐れて何もやらないというのではなく、きちんと考え、考えるときにはせっかくなので科学の知見を使ってもらい、考えた上で決断して行動することが大切」(保坂氏)、「楽しそうに見えるかもしれないが、辛くて大変な活動。起こったことに意味があると信じ、先は長い希望をもって活動したい」(岡田氏)、「気候変動は若者世代が真剣に取り組まざるを得ない問題で、我々大人はそれをバックアップしなくてははいけない。COP25 の議論にも関心を持って頂き、今日紹介された科学の知見や身近な取り組みの事例を今後の皆さんの行動にぜひいかして頂きたい」(永田氏)と参加者にメッセージが送られ、閉会しました。

(国際学術文化委員会 横井 彩)

### 第三回 日本語スピーチコンテスト

日時 2019年12月14日(土) 13:30~16:00

会場 港区立生涯学習センター101号室

今回のコンテストには10名のスピーカーを含め、多数の方が参加されました。進行は下記の式次第にそって執り行われました。

1. 開会宣言 司会(奥村副会長)
2. ご挨拶 港ユネスコ協会 永野博会長(右の写真)
3. スケジュール紹介
4. 審査員紹介



#### 第一部 スピーチ

下記10名のスピーカーが自己紹介後、それぞれのテーマについてスピーチを行いました。

1. Zhao Xuelon (中国) Chief Quotation Engineer at ロトルクジャパン(株)  
「健康大国 日本」
2. Michela Mirabile (イタリア) 主婦  
「私の日本での生活は change, chance, challenge の 3C で表現できます」
3. Elyse Sieun Oh (USA/韓国) 西町インターナショナルスクール2年生  
「ふしぎで大好きなにほん」
4. Javlonbek Abdikarimov (ウズベキスタン) 国際日本語学院学生  
「日本に来て不思議に思った事」
5. Amey Kulkarni (インド) 教師  
「Japan, India and Me」
6. Karen Jia-rong Lee (オーストラリア/台湾) 聖心インターナショナルスクール学生  
「きこうへんどうにていあんしたいこと」
7. Abduqosim Suraiyoi (タジキスタン) タジキスタン国立言語大学3年生、武蔵野大学交換留学生  
「日本に来てうまれた私の心」
8. Huang Chen (中国) システムエンジニア  
「日本って素敵!」
9. Fathan Abdillah Iskandarmuda (インドネシア) Tokyo International Business School  
「できることからやる」
10. Brook Abebe Damtew (エチオピア) 糺谷中学校  
「The Capital city of Ethiopia」

#### 第二部 会場参加者とスピーカーとの交流会

担当: 小林亮 玉川大学教授

ファシリテーター: 玉川大学ユネスコクラブ学生、慶応義塾大学ユネスコクラブ学生

小林教授の指導の下、参加者は小グループに分かれ、それぞれスピーカーを囲みながら、「日本での苦労話やエピソード、日本への思い、日本観や今後の展開など」について自由なトークを行いました。





### 第三部 審査発表と授与式

#### \* 審査結果の発表

審査委員長の渋谷明治学院大学教授（右の写真）より以下のとおり発表されました：

「最優秀賞」	Karen Jia-rong Lee
「港ユネスコ協会会長賞」	Abduqosim Suraiyoi
「審査委員長賞」	Fathan Abdillah Iskandarmuda
「港区長賞」	Zhao Xuelon



#### \* 表彰式

上記4名の受賞者に対して、それぞれ賞状、カップ、記念品（輪島塗の夫婦箸）が、また優秀賞の方々には、賞状、盾、記念品が授与されました。



（左から）Zhao さん、Fathan さん、Karen さん、Abduqosim さん



#### \* 受付担当：慶応義塾大学ユネスコクラブ、港ユネスコ協会委員

#### \* スピーチを終えて、ひとこと：田川純子

第3回スピーチコンテストでは、様々な国の方が参加し、お国の衣装をまとった方々もおり、視覚的にも楽しませていただきました。何よりも、会場が「インターナショナル」の空気に包まれて、聞こえてくるおしゃべりも、外国語でした。スピーチの内容は日本人が気づかない、はっとさせられるような事柄ばかりで、その上、よくぞここまで日本語を覚えてくれました!! と感心させられ、10人のスピーチがあっという間に終わってしまいました。強く感じたことは、「みんな、この日本が大好きなんだ」ということです。だから、日本に滞在し、勉強し、働き、生活しているのです。日本人としてこれほど嬉しく、誇らしいことはないではありませんか！

（日本語コンテスト実行委員会 田川純子）

## MUA サロン：森村俊介さんを囲んで 「続・世界 100 カ国訪問記」出版を記念して

日時：2019年12月17日（火）午後6時から  
会場：港ユネスコ協会事務局

今回は当協会の理事のひとり、森村さんにご講話をお願いしました。アフリカを訪ねる魅力は何ですか？とお尋ねすると、「そこには大自然があるから」、「動物たちの生々しい姿を観ることができる大自然が好きです」とのお答えが返ってきました。地平線から昇る太陽、360度の大自然、そこに存在する「ワイルドライフ」のお話を始め、世界100か国を廻って感じたこと、さらにマラソン大会参加でも世界中を廻ったこと等々、野性味たっぷりの体験談を、ご自身が撮影された大写真を見せて頂きながら伺うことができました。



動物・鳥たちの**単独の生態、群れの行動、子育て、狩り、求愛**など、自然を見事に捕らえた100枚に及ぶ写真一枚一枚に関する撮影時の感動のお話から、**世界100カ国訪問記**が始まりました。

**アフリカ**は人生観をも変えてしまう魅力を秘めていると知り、家族と一緒に訪ね、その後の何回もの探訪につながりました。一番好きなのは「**サヴァンナの夕日**」。赤い夕日の下、涼しい風、動物の声を聞くのはなんともいえない魅力を感じます。人気のある動物の第一は**チーター**。子育て中の親子、狩りの姿が美しい。人間を一度も襲ったことがないことも理由の一つ。次は**ライオン**（泳ぎ・狩り・休息）、**豹**（キツネ狩り）。（写真一枚一枚に写る躍動的な動物たちの生の姿に参加者の皆さんから感動とため息が漏れました）

イヌ科の**ハイエナ**、**ジャッカル**等の中で私が一番好きな動物は、踊りの儀式をして集団で狩りをする**リカオン**。狩りの名手です。最近人気の**ヌー**が大群で行う川渡りは見応えがあります。途中**ワニ**に襲われることを避けているのですが何頭かは悲劇に遭います（その瞬間を捉えた写真に参加者は驚きました）。サヴァンナで一番大きな動物である**象**が子どもを守りながら行進する姿には家族の愛情を感じます。その他**バッファロー**、**マンダース**、**ゴリラ**、**チンパンジー**、**シマウマ**、**キリン**にも遭遇。その他、マサイ族との出会いという貴重な体験もしました。（そして森村さんはアフリカ大陸では南部の砂漠などを含め、ケニア、タンザニア、ボツワナ、エチオピア他多数の国を訪ねられたとのこと。現地の様々な生態を激写した写真とお話で、参加した私たちは興奮の渦に巻き込まれました）

**アジア**：アフリカにはいない**虎**を訪ねてインドへ。自動車で行けない草原の真ん中や谷底の川へ降りる時には、象に乗っての移動という体験をしました。その他**ブータン**、**ミャンマー**、**スリランカ**、**北朝鮮**等を訪問しました。

**北極**：ロシアの砕氷船で訪問！北極海に飛び込む（心臓には自信があったので）。その後のウオッカは体を中から暖めてくれました。多くの人から感心され表彰状まで貰えたのです。北極海では**シロクマ**、**セイウチ**、そして**クジラ**を堪能しました。

**その他**：サウジアラビア、ヨルダン、グリーンランド、アイスランド、カムチャッカ等も訪問。

**鳥**：アフリカでは日本の十倍の鳥を見ることが出来ます。**フラミンゴ**、**ハゲワシ**、**ダチョウ**、**コウノトリ**等々。バードウォッチングだけを観光のテーマにしている方も多いです。中南米のコスタリカで幻の鳥「**ケツァール**」を発見！木の高所に座っていた美しい緑の羽、赤い腹、つぶらな瞳の顔はかわいく、感激しました。（太平洋・カリブ海に面したコスタリカのことを「日本の7分の1の面積のところに、全生

物種の4%が確認され、鳥や蝶は10%にもなり、小さな地域に多種多様な自然が濃縮されている国と、ご著書に記されています)

マラソン：「旅行」のつもりで各国を訪ねマラソンに参加。これまでに100回も参加しました。記録よりも完走が目的です。サロマ湖100kmマラソンは12時間12分で、萩140kmマラソンは23時間で完走。あと韓国の済州島で「200kmマラソン」に参加。最後は歩きましたが、規定の36時間以内を守れたことは喜びでした。

このサロンでは、森村さんから参加者の皆様に、この11月出版のご著書「続・世界100カ国訪問記」(創英社/三省堂書店)がプレゼントされました。ここに改めて御礼申し上げます。最後に、コントラクト・ブリッジや世界の船旅のお話、そして質問も加わり、盛りだくさんのサロンとなりました。この会報の限られた紙幅では著わしきれないことが残念です。ぜひ森村さんのご著書から生々しい体験談をお読みいただき、「世界一周」をお楽しみくださるようご案内申し上げます。



#### ～ 森村様のプロフィール ～

1951年生まれ。慶応大学経済学部卒業後、森村商事(株)入社、代表取締役社長、会長を経て現在は顧問。19歳でのヨーロッパ旅行を手始めに世界100か国を訪問。世界中で100回以上のフルマラソンを完走。著書に「果てしなき草原 東アフリカ動物王国探訪記」、「写真集アフリカ」、「続 世界100か国訪問記」などがあります。森村商事(株)は、明治9年曾祖父・森村豊さんがニューヨークに店を出して創業。(株)ノリタケカンパニーリミテド、TOTO(株)、日本ガイシ(株)、日本特殊陶業(株)、森村学園などの母体となる会社です。



ご著書「続・世界100カ国訪問記」を手にして記念撮影

(会員開発委員会担当 常任理事 小林敬幸)

## 文化体験教室委員会：書道体験教室

日時:2019年12月14日(土) 13:30~16:00  
会場:港区立生涯学習センター304号室

今回も講師として金田萃夢先生(毎日書道展会員)をお迎えして、総計27名(うち外国人11名)の参加者が書道体験を楽しみました。

内容:

- ・書道の歴史や書道具の説明
- ・手本を見ながら半紙で練習
- ・色紙に好きな字を清書



ご参加くださった皆様からのアンケート回答:

☆久しぶりの習字、書道でしたが、改めて背筋が伸びる気持ちで気分が晴れました。

☆苦手だと思っていました。これから始めます。75歳の手習です。

☆童心に戻った気持ちでとても楽しく学びました。

☆とめ、はねを守ると字がよく見えることがわかった。

☆むずかしかったです。

☆楽しかった。色紙に書けるとは思っていなかったので嬉しくなりました。

☆とても良い企画で、楽しめた。



委員会スタッフからひとこと:

練習がスタートした時は、筆の持ち方がぎこちなかった外国人の方も、清書をする頃には筆も手に馴染み、個性的でアートな字が完成していました。日本人の皆様には、外国籍の人と一緒に練習する事に新鮮さを感じて頂きました。和の文化と精神の書道、線の芸術の書道を通じて、外国人と日本人の交流の場になった事を嬉しく思います。

(副会長 平方一代)

## 世界の味文化 イタリアの家庭料理

月日：2020年1月26日（日）

場所：港区立男女平等参画センター「リーブラ」料理室

今回の講師は四谷三丁目でレストラン「ラヴィータ」を運営するオーナーシェフの須田裕司さん。20代にふらりと訪れたフィレンツェに魅了され、3年も滞在。その間トラットリア（庶民の食堂）を手伝い、マンマの料理法を身につけました。93年「ラヴィータ」をオープン。イタリア郷土料理にこだわり、年1回の現地訪問は欠かさず、マンマの家庭料理を学び続けています。アシスタントは小池田由紀さん（番組制作ディレクター：イタリアの紹介）と真島香織さん（ソムリエ・デルオーリオ：オリーブの解説）が務めて下さいました。



当日のメニュー（レシピはイタリア各地から）

- ①リグーリア州マリアルイージャマンマのブランダクイユン：ゆでたジャガイモ、ニンニクにタラを入れ、湯切り後、卵黄オリーブオイルともにマッシュ。
- ②ピエモンテ州ジャンカルロのブラザード：赤玉ねぎ、セロリ、ニンジンすべてミキサーに。ローズマリー、マジョラム、タイムも適宜加える。焼目をつけた牛すね肉を、ひたひたの赤ワインが入った鍋に入れて煮込む。
- ③トスカナ州カルミネ家のマンマの豆とトマトのパスタ：もどしたひよこ豆、トマトソース、パンチェッタの塊を混ぜてソースをつくり、これをゆでたパスタにからめる。
- ④ティラミス：グラニュー糖を混ぜた卵黄をホイップし、さらにマスカルポーネを加える。卵白は少しづつグラニュー糖を入れ、メレンゲ サボイアルディを敷いたタッパーにホイップした卵黄、卵白を重ねて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤エスプレッソ



①



②



③



④

須田講師の愛してやまぬイタリア料理の話、小池田さんによる知られざるイタリアの小さな村の話、真島さんによるオリーブオイルのためになるお話とともに、実に手際よい調理指導のもと、美味なる結果に参加者一同大満足でした。「カプチーノは朝いただくもの、パンにオリーブオイルをつけることはイタリア人はしません。おそらくフランス人が健康志向で始めたことなのでは」等々、本邦の常識・イタリアの非常識も伺いました。ティラミスも生クリームなしでサボイアルディのかわりにスポンジケーキでもいいそうで、家でも簡単にできそうです。皆さまお試しあれ。



（前列左から）真島さん、須田シェフ、小池田さん

（世界の料理委員会 松崎加壽子）

## 2020年（令和2年）MUA新年会員懇親会

日時：2020年1月23日（木）正午から  
会場：NEC 三田ハウス 芝倶楽部

令和2年の新年を迎え、会員親睦の会を開催。27名の皆さまと共に楽しいひと時を過ごしました。

### 永野 博会長から新年のご挨拶

三輪公忠名誉会長、高井光子前会長を迎え、来年の港ユネスコ協会発足40周年の歴史の重みを感じながら今日の集いを新たな飛躍に向けていきたいとのご挨拶で開会。

### 年頭講演 「禅の世界 日々あらたまる自分との出会い」 青松寺・釜田無関師

MUAの坐禅体験講座で指導頂いている釜田無関師は、ヨーロッパでの曹洞宗国際布教の仕事としてパリでの4年半の活動という要職も体験。世界の人々とのコミュニケーションでまずは言葉が課題となるなか、センテンスの作り方が多様なフランス語を通して、「細かいことは気にせず、とにかくしゃべる」ことの重要性を感じ、意思疎通と交流の楽しさを知った、というお話から始まりました。



帰国後も愛宕という場所から諸外国の方々が多く訪ねて来られるので、英語で説明する際も、黙ってしまうと理解してもらえないので、多少文法が間違っているにもかかわらず話し続ける努力をしていらっしゃるということでした。（MUAの坐禅会でも「英語解説」を頂いています。）

### なぜ世界の人々が「禅」に興味を抱いているのでしょうか？

今日のような競争社会の中で生きていく為には、同僚・ライバルとの中で「自分自身をしっかり持つ」ことが大事と認識して、ジョギング、ヨガに対することと同じように「自分磨き」の一環として捉えているように思えます。仕事の前や後に道場に集まり、坐禅し、お経を読むことを続けるのは大変なことだと思いますが、自分自身のためだからでしょう、長期で継続されている方が多いです。禅の目指すところは「『我』へのとらわれを捨てること」ですが、最初は真逆の「鎧を着る」形になっています。しかし、皆さん十年も続けていくと徐々に自我を固めることから「脱力」することを覚えるようになり、「無我」という方向へのシフトチェンジをしていくように思われます。

人それぞれ入り方は違いますが、続けることによって最終的に禅の考え方が伝わっていったように思います。ヨーロッパに曹洞禅が伝わって50年が過ぎています。今は3世代目となり、日本に渡り伝統的な修行を試みたいという人々も着実に増えてきました。

お釈迦さまの教えの基本には「一切皆苦」「諸行無常」「諸法無我」があり、「身心一如」であるともおっしゃっていると、板書してお話を頂きました。人間の体をミクロで見ると「分子」や「細胞」が寄り集まって「私」となっており、そしてその私の体を構成するものを更にマクロで捉えていくと、今度は「環境」「コミュニティ」そして「宇宙」へと、無限につながっています。「無我」の「無」とは、実は「全部」という意味なのです。「One for all, All for one」という言葉を最近、ラグビーでも耳にしますが、「一人は全員のために、全員は一人のために」というそのスポーツ精神も似たような意味合いです。「私」たちという存在は「宇宙」と同等に不思議な仕組みでつくられていて尊い。そして宇宙すべての尊い存在同士が巨大なネットワークで繋がり一つの宇宙を作っている。見えない繋がりを感じ取り、自分と外の世界との境界線がどんどんと無くなっていく、そんなところに「坐禅」の根本原理があります。脱力し、「身体」の本来の姿を再確認するということです。

（以上、釜田師に分かりやすくお話し頂きましたが、より詳しくは愛宕の青松寺様での参禅と法話でのご体験をお勧めしたいと思います）

### 菊地賢介副会長から乾杯の音頭

長野、千葉と全国の各所で自然災害の多かった昨年を乗り越えるためにも常日頃から自然を尊重し、環境問題も認識し、若い方たちと共にユネスコ活動に取り組んでいきましょう！これからの益々の発展を祈念して「新年おめでとうございます」と杯を上げました。

### 「日本の歌 懐かしのメロディ特集」清水軍治さんとミナト リズム レディースのみなさん

三田高校のユネスコ委員の学生さんとの「ユネスコ活動および戦争と平和について考える」の集いでは毎回アコーディオン演奏で参加頂いている清水軍治さん(2月に米寿を迎えられます)と今回はミナト リズムレディースの田丸はる美さん(クラベス)、井上映美子さん(タンバリン)、飯田美津代さん(マラカス)が加わり、全員での合唱に楽しさが倍増しました。



ドレミの歌、琵琶湖周航の歌、白いブランコ、希望、我が良き友よ、希望、100万本のバラ、花のメルヘン、いい日旅立ち、あの素晴らしい愛をもう一度、青葉城恋唄、恋のバカンス、いいじゃないの幸せならば、思い出の渚、幸せなら手をたたこう、を次々と熱唱。昭和を楽しむあつという間のひとときでした！

### 友金 守さんから締めのお言葉

いつもエネルギー溢る友金さん。2006年から事務局長として港ユネスコ協会の盤石な体制作りに邁進されてこられた友金さんから、「これからの益々の発展を祈念して」の締めのお言葉を頂きました。

### 釜田無関(かまだ・むかん) 師 プロフィール

2007年、仏教雑誌編集者から転身して出家し、曹洞の僧侶に。大本山永平寺僧堂で1年間修行後、青松寺獅子吼林サンガに在籍し駒澤大学大学院にて禅学を学ぶ。卒業後は曹洞宗ヨーロッパ国際布教総監部の職員として、4年半パリの事務所へ出向。2015年4月に日本に帰国。現在、青松寺獅子吼林サンガ主幹、岡山・洞松寺専門僧堂講師を務める。



(会員開発委員会担当 常任理事 小林敬幸)

## 茶の湯体験教室

日時:2020年1月25日(土) 13:30~16:00

会場:港区立生涯学習センター304号室

今回は総数37名のかた(米国およびクウェートからの参加者を含む)に、茶道の練習を通して日本古来の「もてなしの心」を学んで頂きました。

内容:

俗に「立ち振る舞い」という言葉がありますが、茶の湯の作法の第一はこの「立ち振る舞い」を美しくすることにあります。少しでもお役に立てればとの内容となっています。

- ①歩き方・座り方・立ち方・お辞儀の仕方の練習
- ②新年を祝う季節の和菓子「花びら餅」をいただく
- ③薄茶をいただく
- ④講師のデモンストレーションの後、全員が自分でお茶をたてる(1~2回)



ご参加くださった皆様からのアンケート回答:

☆始めて自分で抹茶を立てる経験は貴重でした。外国の方々との交流もできました。

☆感謝の気持ちを表す内容に日本のよさを感じました。

☆基本的なお手前を丁寧に教えていただけて楽しく体験することができました。

☆勉強になりました。楽しかったです。(むずかしかったですけど・・・)



MUA担当スタッフからひとこと:

大勢の皆さまにご参加いただき、和やかに過ごすことが出来たことを嬉しく思います。

(副会長 平方一代)

## 2020年中国大使館・日中友好団体新年会に参加

日時:2020年1月8日(水)午後6時半から  
場所:ザ・プリンスタワー東京

港ユネスコ協会は中華人民共和国駐日日本国大使館主催の新年会にご招待頂き、会員8名が参加しました。今回、政界、経済界、日中関連団体、各界の著名な方々と共に当協会の会員がお招き頂いた背景には、昨年の中華人民共和国の駐日大使館訪問のご縁があったことと思います。冒頭のご挨拶で、孔鉉佑特命全権大使は参加者に向けて両国間の一層の友好を願う力強いメッセージを述べられました。



孔鉉佑大使のご挨拶



政治部一等書記官邵宏偉様（右から3人目）と共に

(会員開発委員会担当 常任理事 小林敬幸)

## 事務局便り

【ようこそ新入会員】個人会員：倉林公夫さん、竹井俊紀さん、丸山直之さん、和田綾香さん  
ハルトヴィツヒ・マヌエラさん

【今後の事業予定】（詳細は別途、メール、HP、Facebook、Twitter、港区報等でご案内します。）

☆ 3月1日（日） 港ユネスコ協会会報 和文159号、英文158号発行

☆ 3月14日（土） 盆石体験教室  
講師：水野賀弥乃、窪田麻里  
場所：港区立生涯学習センター205号室

☆ 4月28日（火） 港ユネスコ協会総会  
場所：港区立生涯学習センター305号室

### 【ご協力をお願い】

- ・日本ユネスコ協会連盟の東日本大震災子ども支援募金は、常時受け付け中です（MUA事務局まで）。
- ・日本ユネスコ協会連盟の「首里城復興ユネスコ募金」は、2020年10月末日までMUA事務局で受け付け中です。

### 【編集後記】

- ・昼休みの体操と散歩のコースである日比谷公園の旧江戸城側に、「伊達政宗終焉の地」との案内板がある。この地には、寛文元年（1661年）まで仙台藩の外桜田上屋敷があり、政宗は寛永13年（1636年）年5月24日卯の刻（午前6時）、ここで70年の生涯を閉じている。その後、仙台藩の上屋敷は浜屋敷（港区東新橋、現日本テレビタワーの地）に移り幕末に至っている。（津野久志）
- ・先が見えない新型コロナウイルス騒ぎのなか、家族からは歳も考えずにノーテンキ過ぎると反対されたけれど、姉妹都市協会の仲間たちと千葉県館山へ日帰りの苺狩りバスツアーに出かけてきた。幸い天候に恵まれ、往復の途中、フラダンス・ショーを見たり、はちみつ工房へ寄ったりと、楽しい一日を過ごした。一方、大学のクラス会幹事からは春の会合中止との連絡が入り、楽しみにしていた幾つかのイベントも次々とキャンセルとなり、ウィルスの影響がエスカレートしていることを実感する。出来る限りの予防に心がけて、一日も早く終息することを祈るばかりだ。（棚橋征一）
- ・先日ミャンマーに日本語を教えるために出張した。指定教材はなかったので、ミャンマー経済発展の英文記事を読解・解説し、当方執筆のミャンマー関連の日本語インタビュー記事を読んでいった。受講生は主に日系企業へ就職を希望する、ヤンゴンの理工系大学卒業生であったが、約1年でほとんど読み込める読解力の高さには、驚かされた。さらに皆で積極的に大きく声を合わせて学ぶ姿勢、敬虔な態度や礼儀正しさを感じ、大変心動かされた。（前田幹博）

港ユネスコ協会事務局（火～金 10:30～17:00）

〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3 TEL03(3434)2300 TEL・FAX03(3434)2233

Eメール：[info@minatounesco.jp](mailto:info@minatounesco.jp) ウェブサイト：<http://minato-unesco.jp>