

e-dream-s 通信

No.51 発行：2004年12月12日 特定非営利活動法人 イー・ドリームズ

目次

- | | | |
|-----------------------------|------|-----|
| 1. 「運動しなさい」 | 辻荘一 | p.2 |
| 2. Reality Check: 経済観念と健康意識 | 井川好二 | p.3 |
| 3. 11月22日；東京 | 中川房代 | p.6 |
| 4. お知らせ | p.8 | |



ベネズエラ・カラカス クリスマスの飾り

©e-dream-s

ベネズエラ・カラカス クリスマスの飾り
撮影 小森文恵氏 @aglance より

「運動しなさい」

辻莊一

と皆言う。医者も言う。妻も言う。子供まで言う。その必要性は分かっているのだが、なかなかその気にならない。ちょっとジョギングめいたことをしたり、室内で腹筋のような運動をしたこともあったが、まったく続かない。三日坊主の運動なんて全く意味がないのである。

ジムにでも入ろうかと思うが、手続きや費用のことを考えたりその時間をどうやって作るか迷っているうちに、嫌になって結局行かないことになる。これが歯が痛いともなれば、そんなことは言ってもらえる筈もなくサッサと医者にも行くし治るまで通いもするのだが、どこか悪いわけでもなく痛いところもないので、どんどん先延ばしになっている。このまま、運動しなければと言い続けながら死んでしまうような気までして来ている。

だいたい忙しいのである。朝起きて朝飯を食って食器を食器洗い機に放り込み、作ってもらった弁当を持って職場まで行き、あれやこれやをしているうちに夕方になり、別に大した仕事でもなくせに結構疲れたりしている。家に帰れば帰ったで夕食時にちょっとビールでも飲めば、後は食事の後片付けをするのが精一杯でそれ以上何かをしようという気にはならない。この生活のどこに運動をはめ込めるのかなどと思う。

つまり私にとって運動は、新しいテレビを買ったり列車に車両を追加するような感じで、今ある生活にガチャンと追加ではめ込めるものではなく、強靱な意志力で例え出来たとしても、長続きする筈もないのである。生活全体を変えて、運動が自然に生活の一部であるようなライフスタイルになって初めて可能なものなのだろうと思う。

ところで夢と言うものがある。この場合の夢とはもちろん、夜寝てみる夢でも、現実と対比しての夢想としての「夢」でもなく、将来実現させたい目標としての「夢」である。人生生きて行くだけでも大変なのに、その上に夢を見るなどというのはある意味贅沢であり、それ相応の意志の力を必要とする。もちろん体力も精神力もいる。そういうものがなくても、たまになら夢見ることも出来るが、そんなものは三日坊主の運動と同じで意味がない。それは実現可能性のない単なる夢想や現実逃避である。

夢を見るのも運動をするのと同じで、自然に生活の一部になっている状態でなければ、持ち続けることが出来ないものなのだろう。

そういう意味で、普段 ACROSS・e-dream-s の活動に参加し、海外研修にも出かけている私は恵まれている。20年以上も続けていれば、ACROSS・e-dream-s の夢は生活の一部、身体の一部である。散発的、瞬間的な夢しか持っていない人間（ACROSS・e-dream-s がなければ、私自身もそうであったに決まっている）が多い中、実現に向けて努力の出来る夢を持ち続けるという贅沢が出来るからである。

Reality Check : 経済観念¹と健康意識

井川 好二

この春から、久しぶりに車で通勤をするようになって、敏感になったのは、ガソリンの値段とその日に歩いた歩数。歳のとおり甲斐もなく、つつい夢見がちな私としては、車通勤が現実感覚を少しは養うきっかけになっていて、良いのかもしれない。蓋し、いくつになっても、勉強は欠かせないものである。

そうでなければ、いかに現実感覚なしに暮らしてきたのかと、いささか不安にもなるが、現実と認識がずれることは誰にでもあって、経済や健康の問題に限らず、時々リアリティ・チェック²を欠かさないところこそが、健全な人生を歩む上での前提条件と云えるであろう。

イラクで続く戦争が泥沼化し出口が見えないことの影響もあって、原油³生産高が減少している一方、中国などの急激な経済成長の影響で石油の需要が急増し、ガソリンの価格が高騰している。つまり、供給は減少、需要は拡大。価格は当然上昇すると云う見易い理屈。レギュラーでリッターあたり120円前後、ハイオクなら130円前後と、一頃に比べて、20円は高い、つまり20%の上昇。依然デフレ⁴傾向が強い日本のマーケットにあって、異様な価格動向である。

最近開かれた OPEC⁵での産油国間の話し合いや、俄に加速する円高ドル安の影響で、原油価格はやや下がり気味とも伝えられるが、ガソリンスタンドでの単価は、まだまだ高いのが実感である。給油の度に、財布と心に鋭いショックを受ける。セルフ・サービスのスタンドを利用したりもするが、値段にさほど差があるとも思えない。

以前、車を通勤・通学などに多用していたのは、90年代の半ばのアメリカ留学時代で、その頃ガソリ

¹けいざい かんねん〔クワンネン〕【経済観念】物や金銭のもつ価値をよく知り、それらを有効に使おうとする考え。「全くーのない男」[大辞泉 提供: JapanKnowledge]

² reality check 現実直視.[プログレッシブ英和中辞典第3版 提供: JapanKnowledge]

³ げん ゆ【原油】油井(ゆせい)から採掘されたままの精製していない石油。通常は黒色の悪臭ある液体。[大辞泉 提供: JapanKnowledge]

⁴ デフレーション (deflation) インフレの逆の現象で、物価下落が続き、商品の売れ行きは不振となり、倒産・失業なども増加する。インフレの進行を止めるために、緊縮財政・金融引き締めなどの措置がとられることによって、需要が供給を下回り、このような現象が生じる場合が多い。最近、低価格品の輸入増も契機となる。デフレ。【新世紀ビジュアル】

⁵ オペック【OPEC】《Organization of Petroleum Exporting Countries》石油輸出国機構。国際石油資本に対抗してみずからの利益を守るため、一九六〇年にイラン・イラク・サウジアラビア・クウェート・ベネズエラの産油五か国が、石油の価格維持・生産調整などを目的として結成した国際機構。のち、リビア・インドネシア・アルジェリアなどが加盟して一三か国となったが、九二年エクアドルが脱退。[大辞泉 提供: JapanKnowledge]

ンは、1ガロン⁶1ドル見当(つまり、リッターあたりなら30円くらい)だったように思う。乗っていた車は、スエーデン製の「サーブ900ターボ16S⁷」で、ターボ⁸が威勢良く立ち上がるハイウエイでは、圧倒的な加速が、実に心地よい車であったが、その分、結構ガソリンを食ったようにも思う。しかし、その頃のアメリカのガソリン価格では、家族連れ留学生の身にも、ほとんど苦にはならなかった。その当時のガソリンの価格とは比較にならないのはもちろんだが、今年の春頃を思い出しても、今の高値は隔絶の感がある。

むろん、燃費のいい車に乗れば良い、と云う考えもある。しかし、去年新車を購入した私の場合、全く正反対の選択をしてしまった。残念。ガソリン価格の高騰など思いよらぬ去年の秋、3500cc/280馬力のスポーツカーを購入。原油価格高の今、俄然世界的に脚光を浴びているハイブリッド・カー⁹と云う選択もあったのだが、一応、視野には入れたものの、試乗をするでもなかった。むしろ、別のメーカーのロータリー・エンジンを積んだ250馬力のスポーツカーとの比較で、現在の車を選択した。スポーツカーに乗りたかったと云うのが本音で、この辺り、夢見がちな私としては、大いに反省を施す必要があるのだろう。

愛車の燃費は、ハイオクで1リッターあたり、8.2キロ。嗚呼！ロータリー車を選択していたとしても、1リッターあたり、9キロと大差ない。ハイブリッド車なら、驚きの30キロである。1リッターあたり、3倍は走れる！のである。燃費を常に意識すること、つまり、経済効率を意識することを、心掛けるようにしている。肝に銘じるべきである。

恥ずかしながら、最近、「万歩計¹⁰」をつけている。なぜ「恥ずかしながら」と云うと、中高年の愛用品と云うイメージと、「万歩計」と云うオシャレじゃないネーミング。しかし、この決してオシャレじゃない器具も、自分を客観視するためには、効果的な道具である。歩くことが健康のパロメーターなのであり、「万歩計」が自分の健康度を示している。

また、歩くことを意識することで、車に乗っていない時には、少しでも歩くようにしている。電車通勤の場合には、意識しなくても、駅までの道のり、駅のプラットホームや階段など、歩く距離はあるもの。

⁶ **ガロン【gallon】** ヤード ポンド法の液体の体積の単位。一ガロンは、英国・カナダなどでは約四・五四六リットル、米国では約三・七八五リットル。日本は米ガロンを採用。記号 gal【大辞泉 提供：JapanKnowledge】

⁷ 1990(H2)年にGMから50%にあたる資本出資を受けたサーブ社。中核となるミディアムクラスモデルの900シリーズは1993(H5)年になってようやくフルモデルチェンジされた。同じGM傘下ということでドイツ・オペル社との共同開発となり、主要なコンポーネントはオペルベクトラ系+アストラ系を採用している。もっとも、それに被さるボディスタイルはサーブらしいエアロボディで、独自のテイストが感じられるものだ。ボディタイプは3種類。ハッチゲートをもつ5ドアセダンと3ドアクーペ、そしてオープンモデルのカブリオレである。搭載されるエンジンは2.5LのV6ユニットこそオペル社製となるが、その他の直4エンジンはサーブ伝統のユニットだ。2Lと2.3Lがあり、2Lにはインタークーラー付きターボの設定もあった。

<http://car.autos.yahoo.co.jp/m0702/k07021001.html> より。

⁸ ターボチャージャー (turbocharger)自動車などの過給機(スーパーチャージャー)の1つ。排気ガスを利用してタービンを高速回転させることにより、圧縮機を回転させ、空気または空気とガソリンの混合ガスを高圧にして気筒(シリンダー)に送り込み、エンジンの出力を高める装置。もとは第二次世界大戦で軍用機に搭載されたもの。【新世紀ビジュアル】

⁹ ハイブリッドカー (hybrid car) 動力源を複数もつ自動車。たとえば、低速では電気モーターで、高速ではガソリンエンジンで走行する自動車など。低公害車を指向したもの。【新世紀ビジュアル】

¹⁰ ほすうけい 【歩数計】体につりさげて歩くと、その衝撃で歩数を記録する計器。万歩計はその商標名。歩度計。ペドメーター。Pedometer 【新世紀ビジュアル】

車通勤は便利だが、運動不足が慢性化する。

万歩計で計ると、車で通勤した日は、5000 歩程度。電車で通勤の日は、12000 歩で、差は歴然。尤も、電車通勤の日は、本屋に行ったりネクタイを選んだり、寄り道が多くなるのも事実だが、それも適度な運動のうちと考えられる。考えてみれば、ことさら車通勤になったからだけではなく、健康管理の一環として、しっかり歩くことは大切であり、積極的に歩くことを生活に取り入れ、楽しむことが必要なのだろう。

車で通勤してみると、運動不足が慢性化していることばかりでなく、最近話題の「エコノミー・クラス症候群」にも気をつけなければいけないことに気がついた。

日本航空（JAL）のホームページ¹¹では、「深部静脈血栓症」、所謂「エコノミー・クラス症候群」について、以下のように述べている。

長時間下肢を動かさずに座っていると、脚部の奥にある静脈に血のかたまり(深部静脈血栓)ができることがまれにあります。この血栓が怖いのは、歩いている間にその一部が血流に乗って肺にとび、肺の血管を閉塞してしまうことです(肺塞栓)。当初、深部静脈血栓が航空機内のエコノミー・クラスの旅客から報告されたため、エコノミー・クラス症候群の名前で知られるようになりました。しかし、座席のクラスに関係なく、また航空機内以外の交通機関や劇場でも一定の姿勢のまま長時間動かなければ、同様の危険性があるとされています。以下のような病気や症状をお持ちの方が深部静脈血栓症を起こしやすいとされています。「下肢静脈瘤・下肢の手術・けが・悪性腫瘍・深部静脈血栓症(既往)・凝固能異常肥満・経口避妊薬の使用・妊娠中・出産後」このような症状のある方は、あらかじめかかりつけのお医者様に相談することをお勧めします。

私の場合、車通勤が片道1時間半、往復3時間なので、国内線のフライト以上の時間、車の運転席で一定の姿勢のまま動かないことになる。渋滞すればその時間も増える。私の脚部の奥で、静脈に血のかたまり(深部静脈血栓)ができる可能性が広がっているのだ。

JAL はこうした症候群に対する対策として、以下の5つ項目をあげている。

1. 着席中でも足の運動を積極的にしましょう。
2. 時々深呼吸をしましょう。
3. 適度な水分を取ってください。
4. アルコールは飲みすぎないようにしてください。
5. ゆったりとした服装で搭乗してください。

むろん、運転中の私は JAL の乗客ではないので、(4) は関係ないが、それ以外は実践しようとしている。最近、発見したのは、通勤途中でロードサイドのコンビニに寄って、ミネラルウォーターやお茶を買ったりすることが、私の健康管理に良いこと。むろん、購入したミネラルウォーターを運転中に飲んで水分を補給するので、二重に効果がある。

¹¹ <http://www.jal.co.jp/safety/fly/economy.html>

ここで蛇足を云えば、大前研一がどこかで指摘していたように、日本では、ガソリン1リットルより、コンビニで買う水1リットルの方が高いのである。高い高いと云いながら、ガソリン1リットルはハイオクでも130円。ミネラルウォーターは、ピンキリだが、私の買っているのは、1リットルに換算すれば、500円。嗚呼。しかし、その議論は置く。

車通勤で、意識しはじめた現実。経済観念と健康意識である。どちらも、これから大切なリアリティ・チェックだろう。(Sunday, December 12, 2004)

11月22日；東京

中川房代

11月中旬から12月にかけて、週末に新幹線や飛行機を使っての東京、鹿児島、福岡への旅が続いた。どこも用事絡みの1泊や2泊の短い旅で、折角のそれぞれの晩秋～初冬を楽しむ時間が少なかったのが残念だ。が、それよりも、懐かしい人たちと会って話をしたり、一緒に美味しいものを食べてきたのが一番の贅沢なのかな？

東京では、資金運用プランの説明会を行い、プラン作成者の矢神さんと、趣旨や方法などについて説明してきた。(これについては別途案内をします。是非、出資にご参加下さい！)

折角、東京に行くのだからと、2つのことを計画した。

1つは東京のNGOに勤務する友人に会うこと、もう1つはインドツアーのコンタクトを求めて、インド関連の施設・団体を訪問することにした。東京の友人は、私のNPO大学院講座の同期生で、NPOへの就職を希望し、企業を退職、NPOの勉強をして、NGO(NPO)「社団法人 セーブ・ザ・チルドレン(Save the Children)¹²」(本部；ロンドン)に就職した。大阪で就職したのに何故か東京へ転勤に。NGO/NPOにも転勤はあるらしい。最近参加したというロンドン研修の話が面白かったのだが、この話はまたの機会に。

さて、インド関連で訪問したのは、「インド人学校(The Indian International School)」(東京都江東区森下)と「江戸川インド人会(Indian Community of Edogawa)」(江戸川区西葛西)の2ヶ所。東京の岡田かおるさん(理事)と一緒に訪問した。

¹²「社団法人 セーブ・ザ・チルドレン」 <http://www.savechildren.or.jp/index.html>

特定公益増進法人で、寄付は、所得税法及び法人税法により、一定の要件の下に、所得控除や損金算入が認められている。

< インド人学校 >

今年 8 月、江東区にオープン。インドのカリキュラム・教科書に基づいた教育を英語でしており、現在は、幼稚園と小学校の 35 名が通っている。IT 関連企業に勤務するインド人の子どもが多い、と Ms. Nirmal Jain 校長からお話を伺った。最近マスコミの取材が多く、試験前でもあることから、今回、授業見学はできなかった。

<http://www.indo.to/log/archives/200410/26ogata.html>

<http://www.japantimes.co.jp/cgi-bin/getarticle.pl5?nn20041022f1.htm>

< 江戸川インド人会・Jagmohan S.Chandrani (ジャグモハン・S・チャンドラニ) 会長 >

江戸川区は江東区と共にインド人居住者の多い地域で、その世話役的な存在。経営するインド料理店が定休日にも拘わらず、30 分かけてわざわざ私たちに会いに来てくださった。

<http://indo.sub.jp/index.php?itemid=102>

2ヶ所ともインド情報をいろいろ聞いて楽しかった。でも、インドツアーに繋がるコンタクトという点で言えば、両者とも直接繋がるものにはならないかなあという感じ。インドのコンタクトを求めて、いろいろなルートで探してきたが、なかなか難しい。インドは「必ず行かなければ！」と思う国。今までのツアーもそうだったが、インドツアーには準備が必要だなあ、と思っている。

「ニューカマー¹³」と呼ばれる在日外国人が増えてきている。

ちょっと調べてみると、日本国内にあるブラジル学校は、ブラジル政府の認可を受けている学校だけでも 32 校、また、ペルー人学校も 2 校ある(2003 年 12 月現在、「NPO 法人 全国ラテンアメリカ学校支援センター¹⁴」資料より)。在日外国人に対することば・生活の支援、学齢期の子どもが抱える問題に対する支援に取り組む NPO も多い。今後、NPO が行政と一緒に取り組むべき分野の 1 つになるのは間違いないと思う。「国際化」「グローバル化」と言った時、日本人が海外に出てという意味と同時に、日本国内で外国人と共にどんな街・社会を作っていくのかという意味の「国際化」も必要なんだと感じた 11 月 22 日、でした。

¹³ 「ニューカマー」

在日韓国・朝鮮人(約 60 万人)以外で、最近急増している在日外国人を指す。具体的には、日系ブラジル人やペルー人(約 23 万人)、技能実習名目で来日した中国人研修生(約 5 万人)、歌手などの興行ビザで来日してホステスとして働くフィリピン人(約 6 万人)ら。多くが単純労働に従事しているとみられ、アルバイトや不法残留者を含めると、50 万～60 万人は単純労働者と見られる。(asahi.com 2004 年 10 月 5 日)
<http://www.asahi.com/job/news/TKY200410050374.html>

¹⁴ 「特定非営利活動法人 保見ヶ丘ラテンアメリカセンター」 <http://www9.ocn.ne.jp/~celaho/>

お知らせ

1. 第18回理事会開催のお知らせ

日にち：2005年1月4日（火）夕食後

場所：神戸ベイシェラトンホテル&タワーズ

〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中2-13（六甲アイランド）

代表Tel：078-857-7000

http://www.sheraton-kobe.co.jp/page/set/access_top.html

内容：2004事業年度中間総括・収支中間報告

財政について、ECAP・アジアツアーについて、などを予定

* ACROSS冬合宿の1日目夕食後の時間帯で行う予定です。

詳細は、追ってお知らせします。

2. 協賛金・小口債券へのご協力をお願い

8月の会員総会の議決に基づき、協賛金、小口債券の募集を開始します。よろしくご協力下さい。

「A.協賛金（1口2,000円）」「B.小口債券（1口10万円）」の2種類があり、会計処理上、振込口座を別にしています。手間をお掛けしますが、お間違えのないようにお願いします。

募集の締切：A,Bともに、2005年1月15日（土）

A. 協賛金

- ・1口2,000円、1口以上何口でも
- ・協賛金は「寄付」という扱いとし、主にe-dream-sの日常の活動や累積赤字の解消に充てる。
- ・振込口座：
りそな銀行 枚方支店（店番203）口座番号 6841174
イー・ドリームズ 担当 中川房代
* 振込手数料は各自でご負担をお願いします。
- ・担当：飯田佐恵理事

B. 小口債券

- ・1口10万円、1口以上何口でも
- ・期限付で代表理事・副代表理事に貸す資金。2年4ヶ月後の2007年5月末に返還。
主に@aglanceの運営資金に充てる。
- ・1年ごと（2005年12月、2006年12月）に返還の希望を確認し、希望者には返還する。
- ・振込口座：
三井住友銀行 南千里店（店番189）口座番号 0937813
特定非営利活動法人 イー・ドリームズ 代表理事 辻 荘一
* 振込手数料は各自でご負担をお願いします。
- ・担当；中川副代表理事

3. 「資金運用プラン」への出資ご協力のお願い（中川から）

7月に、中川・矢神より、「資金運用プラン」を提案しました。7月・10月に大阪で、11月に東京で説明会を開催し、12月に福岡でも提案する機会を頂きました。

12月12日より「資金運用プラン」への出資を募集します。ご参加をお願いします。尚、詳しい手順については、追って連絡します。

- ・1口100万円を基本とし、何口でも
- ・5年後の2010年1月までの期間
- ・出資への参加申し込み、お問い合わせ：
中川<nakagawa@e-dream-s.org> または、矢神<gami@ninus.ocn.ne.jp>まで
- ・出資への参加締切：2005年1月15日（土）

編集後記

初めての e-dream-s 通信の編集におっかなびっくりでした。PDF ファイルはどうやって作るのだろうか、近頃、時々固まってしまう私の windows98 で大丈夫だろうか..... 届けられた Adobe Acrobat を無事にインストールして、なんとかかなりそうだと少し安心して原稿を待ちました。慣れてしまえば簡単に感じるどんなことも、やってみるまでは多少の不安が伴うものですね。（岡田かおる）