

ウクライナ戦争！私たちに何ができるのか？

船戸崇史

（この通信では、現在のロシアのウクライナ侵略行為をウクライナ戦争と表記しました）

この通信が皆様の手元に届く頃には、一体ウクライナ戦争はどういう状況になっているのでしょうか。

今回のウクライナ戦争は間違いなくロシアの一方的な侵略戦争であり、ロシアの侵略に対してウクライナは自国を守るための防衛戦争です。双方に言い分はあるでしょうし、歴史を見ればロシアも言い分はあるかもしれませんが、何であれ侵略側はロシアであり、そこは間違いのない事実（ファクト）だという事です。

人類は多くの戦争や紛争を経験してもまだ懲りずに力による武力行使で支配しようとする、「やりたいことは力づく」の戦国時代の論理がまだ世界の根底に流れているのでしょうか？まだそんな時代なのでしょうか？話せばわかる時代ではないという事でしょうか？

しかし現代に起こっているこの侵略戦争は現実であり、何百、何千という罪なき一般市民や子供たちまでが殺戮されているのです。

日頃、たった一人の目の前の人生の終焉と向き合い、その終末期をいかに人間の尊厳を保ちその人らしく最期を看取らせて頂くかに傾注してきました。しかし、今回の侵略戦争はそうした私たちの医療理念や実践をあざ笑うかの如く踏みにじられている思いがします。

間違いなく新たな禍根がここから生まれ、憎しみは憎しみを呼び、ますます新たな紛争の火種となっていく・・・そんな現場を今、目の当たりにしているのです。ファクトは一つでしょうが、情報はフェイクにより混乱させられ、実際私たち日本人が目にするメディアの情報も西側（NATO 側）である事を注意して、ファクト情報を収集する事は大事でしょう。

しかし、何であれ、今この瞬間も多くの命が亡くなっている事には間違いのないのです。

はっきりしている事は、その時代を選び、生きている私たちは、この事実から目を背けてはならないし、これを正しく認識し自分事として引き寄せ、では今自分に何が出来るのか？という事。今回はそれを共に考えてみたいと思います。

医療者である我々の使命とは、敵味方の区別なく、人間として負傷者の医療に当たる事。これが、赤十字社を設立し、第一回ノーベル平和賞を受賞したアンリデュナン（1828~1910）の志でした。その目で見ると、多くの死傷者を出しているウクライナ兵のみならずロシア兵にも同等のマインドをもって医療に当たるべきですね。同じ人間なのですから。

さあ、では私たちはこの現状の中、何を羅針盤に日々毎々の生活をすべきなのでしょうか？

ウクライナからは8000kmも離れている日本とはいえ、同じ地球上に住み、同じ時代を生きる私たちへのメッセージであるとしたら、この惨状を私たちはどう向き合い乗り越えたら良いのでしょうか？

私は5つの事がとても重要ではないかと思います。まずこの5つに集中する事。それが今、

当面の時代を乗り越えるコツではないかと思うのです。

その1) 祈り

どこまで思いめぐらせても我々は当事者にはなれません。しかしこの正視に堪えない惨状を見るたびに、深く祈らずにはいられません。

祈りは実現します。

ですから、どうか、皆様も一緒に祈って欲しいのです。なぜ祈りを願うのか、それは、その方がパワフルだからです。

もう15年以上前になるでしょうか、この通信でもご紹介したことのある祈りの法則です。祈りについて欧米の名だたる大学など有志が研究したグループの名前から、スピンドリフトの祈りの研究とされています。そこからは驚くべき結果が得られています(図1)。

スピンドリフトの祈りの研究「祈りの効果」

- 1) **祈りは実現する**; 麦の発芽実験で祈った方の発芽率が良かった。何度行っても同じ結果だった。祈りは発芽に有効と思われた。
- 2) **苦しい時ほど祈りの効果は高い**; 祈りの対象者が辛く不幸であり、重症であるほど祈りの効果は大きい。
- 3) **祈りの量は祈りの効果と比例する**; 時々祈るよりも常時祈った方が効果が高い。
- 4) **対象を明確化した方が祈りの効果は高い**; 誰に対して祈るかをはっきりさせた方が効果が表れやすい。
- 5) **祈りの対象が増えても効果は減らない**; 祈りの対象が一人でも多人数でも祈りの効果は同じだった。
- 6) **祈りの経験の長い人ほど効果も大きい**; 祈りの経験が長い人ほど効果は大きい。平素から祈っている人の祈りの効果は大きい。
- 7) **「無指示的な祈り」のほうが「指示的な祈り」より効果が大きい**; 指示的祈りとは、結果(合格できる、治るなど)を祈る事。無指示的祈りとは結果を指示せず、「私の最良の方向となる」や「神に任せる」など宇宙や神仏に任せる祈り。実験では、指示的祈りの2倍の効果(発芽率)があった。

図1 スピンドリフトの祈りの研究

これはそのまま現在のウクライナ戦争に当てはまるのではないのでしょうか。ただ、この中で7)の祈り方には注意が必要だと思います。無指示的祈りというのはあまり慣れていません。そもそも祈るのは目的がありますから。しかし、この法則からすると、「対象は明確に、地道に毎日、目的は任せる表現で」となります。

ロシア側からすれば「ロシア軍が勝利しますように」であり、ウクライナ側は「ウクライナ軍が勝利しますように」でしょう。

勿論、これらは祈りの法則からすれば、祈る効果は得られることになります。しかし、いずれも結果を指示しています。では、この祈りの効果が2倍上がる無指示的祈りとはどう祈ったら良いのでしょうか？

対象は明確化した方が良いでしょう、「ウクライナ戦争で傷ついた人々」としました。

結果は指示しない（無指示的）祈りですから「心に平安が訪れますように」など。

* ウクライナ戦争で傷ついた人々の心に平安が訪れますように

* ウクライナ戦争で傷ついた人々の憎しみの心が癒されますように

* ウクライナ戦争で傷ついた人々に大なる愛が注がれますように

* ウクライナ戦争で傷ついた人々の心に青く美しい空が戻りますように

* ウクライナ戦争で傷ついた人々の心に私たちの祈りが届きますように

* ウクライナ戦争で傷ついた人々に最良の結果がもたらされますように

なんと、無指示的祈りにすると、ロシア側の兵士もウクライナ側の兵士や一般人までも対象が網羅され双方向性に祈りが届くことになります。これが、2倍の意味なのでしょうか？

その2）自らを健康に保つ

時に私たちは苦しみの只中に居る人へ、交換条件のように自らの健康を差し出す時があります。例えば、不治の病に苦しむわが子に、母親（身内）は自分の人生と引き換えに子供を助けて欲しいと願う（祈る）事があります。

「どうか神様、わが子の命をお助け下さい。その代わりに私の命が短くなっても構いません」

「祈りは実現する」法則から考えると、子供は親の命と引き換えに自らの命が与えられる事になります。母親の祈りだとはいえ、それを知った子供は幸せでしょうか？子供は自分が親を殺したと思わないでしょうか？その祈りは本当は誰のための祈りでしょうか？そう思う親心は分かりますが、敢えて言いますが、これは祈り方を間違えた典型的な例です。親は自ら必ず無理するからです。その結果、親も倒れかねません。

では、どう祈るか？同じ思い（祈り心）を持ちながら不治の子供への祈り方があるということです。

「どうか神様、わが子の命をお助け下さい。その為に私は今よりもっと元気になりますから」そう祈るのです。

体内記憶の第一人者である、横浜の池川先生の研究からは、多くの子供達の魂は、親が大好きでその親のためなら命もいとわないほどに決心して望み喜んで子供として生まれて来たようです。実はあなたのお子さん（の魂）はそうだという事です。

ここから何が見えるか？そうです、他人の健康や他人の幸せを祈ることの実践版は、まず自分自身が健康で幸せでいる事なのです。

もし、他人からそれをたしなめられたら、それはその人のひがみであり、妬みです。「だから？あなたも私のようにやってごらんよ。人は自分が癒された分しか他人を癒せないというよ。まずは、自分が癒されること。それが一番だからね」と言うのです。それ以上にあなたを咎める人からは距離を取りましょう。

さて、では、自分を元気に健康にする方法、実践版とは何でしょう。

これは、私が「がんが消えていく生き方」で書いた通りの五ヶ条です。
くどいですが、重要ですので、簡単におさらいしましょう。

- ①**良眠**；10－6睡眠。午後10時から朝の6時まで睡眠をとる。修復ホルモンが分泌され、副交感神経が活性化して身体と心を修復し、免疫力をアップさせてくれます。眠れずに病気が治る事はないし、健康になれる事は決してありません。
- ②**良食**；全ての食材に罪はありません。まずは、感謝して頂くという事。食事＝身体です。調理法は基本的には煮る・茹でる・蒸すで頂く事が重要です。旬、地場産、無（低）農薬、適当量で同じ時間で頂いてください。時に断食も有効です。
- ③**加温**；身体を温める事は、免疫力をアップします。湿度の高い日本ではシャワーは身体を冷やす（続ける）ので、毎日ゆったりと湯船につかり芯から温めることが重要です。
- ④**運動**；身体を毎朝30分程度動かす事は、身体の筋骨格系（腰痛症など）、循環器系（高血圧など）、内分泌系（糖尿病など）、泌尿器系（低腎機能など）、消化器系（便秘症など）、呼吸器系（タバコをやめた後など）、神経系（認知症など）そして免疫系（がんなど）を全てを刺激し活性化し改善します。
- ⑤**笑う**；ストレスフリーの表情です。笑いはその行為で一気に免疫が上がり幸せにもなれます。楽しくなくても、笑えば気分が変わります。「楽しいから笑う」もありますが、本当は「笑うと楽しくなる」のです。ストレスの多い人間にだけ与えられた権能です。同時に「幸せの表情」だと私は思っています。

ウクライナ戦争の情報は毎日テレビを見るだけで一気に辛い思いになります。人間としてこの辛さを共有しながらも、極力私たちは明日のウクライナ戦争の渦中にいる人々（ウクライナもロシアも）が健康で健全で過ごせる生き方を実践しましょう。

私はきっとそれが祈りとなって目に見えない深い次元で届くと信じています。

その3）ウクライナ戦争に学ぶ（以下は私の個人的思いです）

この21世紀にこんな蛮行が許され、起きているという現実。ここにも目を向ける必要があると思います。確かに、自らの健康に留意し苦しむ他者へ祈るというのは、人間として当然の事であると同時に非常にパワフルである事を今一度確認しました。しかし、情報が正しくないと正しい祈りとはなりません。それでは世界に真の平和は訪れないでしょう。しかし、事実（ファクト）は一つです。出来るだけ公平なサイトから情報を仕入れる事はとても重要です。

4月現在、ロシア国内のプーチン支持率は84%。ウクライナ侵攻は「ネオナチ（ナチズムを復興しようとする思想の総称）からのウクライナ市民の救済」という名のもと、81%のロシア国民から支持を得ています。この情報がロシア国民の現実（リアル）です。先にも書きましたが、果たして私たちが目に見て耳に聴く情報もどこまでファクトかは常に客観的に見る必要があります。西側の誘導下にあるという事です。（実際、戦闘の映像は全てロシア軍の攻撃であり、ロ

シアを敵とした前提が見て取れます。きっとロシア国内は反対で、ウクライナの蛮行としての報道なのでしょう。一方ロシア国内ではウクライナの一般市民への蛮行は決して報道されません。これは、ウクライナ側も同じ蛮行はあるのではないか？という事です。それが戦争ですから。）

翻って、こんな国際状況下で、現在の日本の防衛戦略はこれで良いのかと思ってしまいます。日本は平和憲法のもと平和理念を一人順守しているように私には見えるからです。日本を取り巻く周辺列強は話して分かる相手なのか？と思うからです。

私は医療者ですが、ウクライナ戦争を機に一国民として不安を感じているという事です。

例えば核の問題です。ウクライナも遥かにロシアと比べれば軍事力は弱小なのに開戦後2か月が過ぎた今（R4.4.24）でもまだ徹底抗戦の構えです。これはロシア側も大きな誤算だと言われています。圧倒的な軍事力差はロシアがそう思うのも当然でしょう。（図2）

しかしなぜウクライナは持ちこたえているのでしょうか？それは、祖国を守るという愛国心と使命感、それとNATO 諸国からの圧倒的な軍事支援だと言われています。

<https://mainichi.jp/graphs/20220225/hpj/00m/030/001000g/2>

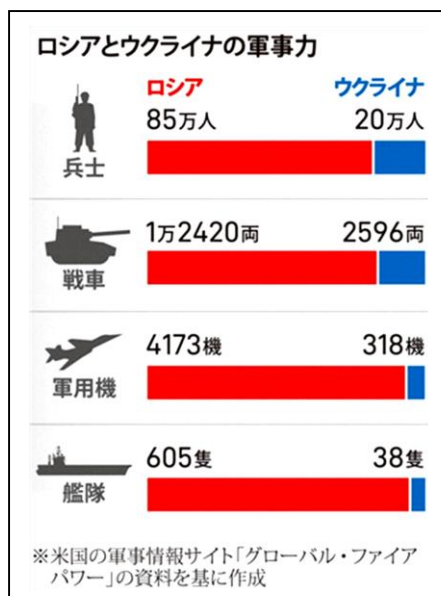


図2 ロシアとウクライナの軍事力差

NATO未加盟のウクライナには西側諸国の直接的参入は不可能であっても、資金、戦術兵器など多大な支援をウクライナに供与しています（米国は4月24日時点で、ロシア侵攻以来既に34億ドル、日本円で約4,300億円の支援を実施しました。これはウクライナの年間国防費の6割）。しかし、それはそのままもしこの資金や武器援助がなければ、今の攻防戦は無理だという事です。しかし、その向こうで沢山の命が亡くなっていくことに心は痛みます。

況や核弾頭保有数に至っては、図3の如く、ロシアは世界一です。ウクライナは0。

ウクライナもソ連崩壊直後の1991年には1,240発の核弾頭と176発の大陸間弾道弾を持つ、世界3位の核保有国でした。

ソ連崩壊後それを手放した（ロシアの強い圧力に屈して）事が、今回のロシア侵攻を許した原因の一つだとも言われています。もし、ウクライナが核兵器をそのまま保持していたら、現在ロシアが「核を使うぞ」という脅しは出来るのでしょうか？残念ながら、未だ世界では核を保有することが結果的に核抑止になるという事です。あらためて、21世紀の現代も暴力や武力が一番の政治力だという現実をウクライナ戦争は見せつけてくれたと言えるでしょう。不本意至極ですが。

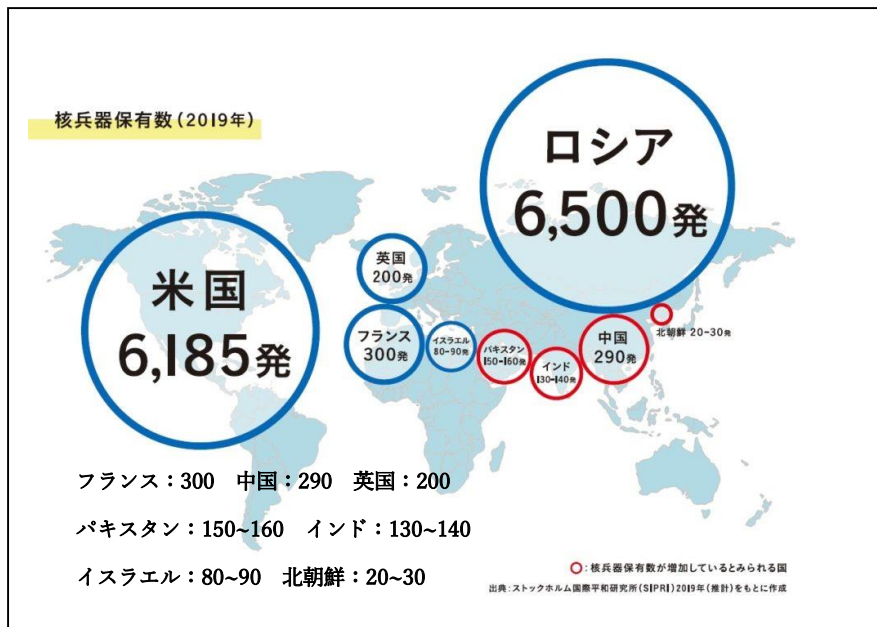


図3 核兵器保有数

今の日本の置かれている世界の地政学的な位置は、習近平主席の中国共産党（CCP,中国の人々ではありません）と最近沢山のミサイルを打ち上げ核実験を強行する金正恩朝鮮労働党総書記の北朝鮮（北朝鮮の人々ではありません）です。両国とも核保有国です。この一点だけ見ても、非核三原則を順守する日本の姿勢

は一体誰に向けての誰のための姿勢なのでしょうか？まあ両国とも日本ではなくアメリカを見据えているのでしょうか。しかし日本の政治家は日米安保に依存し過ぎている感が私は否めません。アメリカファーストを謳う米国は、アメリカを守るためであって自ら守ろうとしない国のために、自国の兵士を送るはずがありません。今回のロシア侵攻が現代の想定外とするなら、中国共産党の台湾有事から尖閣や沖縄など日本本土（米軍基地）への波及はないと言えるのでしょうか？私は十分想定内だと思うのですが。

私はその立場にありませんし、お叱りを承知で申せば、今回のウクライナ戦争から学んだことは、未だ世界秩序は暴力（戦力）優位であるという事です。世界の平和を守る国連すら、その常任理事国（ロシア）には抑止がきかないという欠陥が露呈しました。結局軍事同盟が必要になるという構図です。（その向こうにネオコンが暗躍していますが）

現在、地政学的にも日本の周囲は中国、北朝鮮、ロシア（中・朝・露）という核保有国に囲まれ、その2大国は国連常任理事国です。もはや、日本は核保有は出来なくとも最低限核シェアリングは容認するべきだと私は考えますが如何でしょうか。根強い対話は重要でしょう。しかし、同等だから対話ができるのです。明らかな格差がある中では、強い側が弱い側の言う事を聞くのでしょうか？（様々資源に乏しい北朝鮮がここに名前が挙がるのはひとえに軍事力、とりわけ核です。腕力だけ強ければ発言力があるのです）（図4）



図4 あなたの隣人たち。子供の頃ならじゃんけんで済みそうだけど・・・

また、戦後 GHQ が2週間で作ったと言われる日本国憲法も、特に第9条はあまりに現代の世界情勢に相応しくないと考えています。広島原爆死没者慰霊碑に刻まれたことば、「安らかに眠って下さい 過ちは繰返ませぬから」とは、核のない世界を最終ゴールとして、それを目指すという意味であり、そうした対話出来るほど世界が成熟するという条件が必要ではないでしょうか。はたして、今でも軍拡に余念のない国連常任理事国の中国共産党や朝鮮労働党、そして今回のウクライナ侵略側であり常任理事国のロシアをあなたは信じられますか？話し合いは通じると思いますか？そもそも話し合いなど出来る相手でしょうか？米国の核の傘下という宝刀はどこまで有効なのでしょう。

私は信じる信じないというより、彼らがその気を起こさせぬように日本独自に国力を上げ、時には核保有が困難なら核シェアするという柔軟な姿勢こそが本当の意味で日本を守る形ではないか？とウクライナ戦争を見ていて思うに至りました。加えて慰霊碑に背くものでもないと思うのです。

そしてまさにこれこそが政治家の役割であり、広島選出の岸田政権だからこそ、それが日本を代表して言えるのではないかと私は思うのです。

その意味では、選挙に関心をもって、我々の日本の行方を決める大事な一票であり、候補者の言い分をよく聞いて投票に行くことが義務だと思いました。

以上の政治的な発言は皆さんにとりまして、あまりに当然な事だったり、私がまだまだ何もわかっていない、またはそう簡単にはいかないと一笑に付されるかもしれません。

しかし、ウクライナ戦争で深く感じた「この21世紀にこんなことが起こるとは？」という気持ちをそのままにしていはいけなと深く思った次第です。

そしていずれ来る、ウクライナ戦争後の世界の勢力図も視野に入れながらも、現状を正しく評価して、世界の平和という目的は見誤らないように、今一度、日本の国防の在り方を自分事と引き寄せてみんなで考える必要があると私は思います。

その4)

直近の私たちへの生活も重要

世界の穀倉地帯であるロシアとウクライナからの農産物資源やエネルギー資源は日本にも大きく影響を及ぼし、既にその業界では高値となっています。

その詳細を知る事は今後の家計のやりくりにとっても需要だと思い、ネット上の情報を一部共有させて頂きました。この内容は、今後も戦争や経済の情勢により刻一刻と変化があると思いますが、戦争が継続する限りより厳しい状況となるでしょう。

私たちも日本における日常を健全に過ごすことはとても大切です。今も世界は繋がっています。ロシア制裁による様々な影響は小麦をはじめとした様々な食品、そしてエネルギー高騰の影響を受けるに至っています。それほど私たちの生活と世界は繋がっているのです。私たちの生き方が世界に大きく影響する事でもあります。

これを機に、私たちの生活も見直し、基本的には節約、節電に動く、生活から上手に引き算をすることをお勧めいたします。世界のため延いては自分のためにもなりますから。

これから値上がりする主なモノ40

品目など	値上げの理由や懸念など
小麦粉	ロシア、ウクライナともに世界有数の産地。輸出が滞るため、小麦相場が世界的に高騰する。
パン	今後も小麦粉価格の影響を受けるとされる。すでに、セブン-イレブンのサンドイッチは3月2日から5~12%値上げ。
カップラーメン	6月1日から日清が「カップヌードル」をはじめとする即席麺を5~12%値上げ。
パスタ	今年に入り、はごろもフーズは最大9%、ニッポンは9.5%値上げ。今後も小麦粉価格の上昇の影響を受けるとみられる。
米・野菜	肥料である塩化カリウムの輸入量の約1割をロシアが担っているため。
牛肉・豚肉	トウモロコシなど飼料の価格が上昇するため。
鮭など魚介類	鮭・マス、いくら、かに、うに、たらこなど。輸入不足や燃料高騰のため価格上昇の可能性。
ちくわなど魚肉の練り製品	原料となるスケトウダラはロシア産が多い。北海道のスーパーでは練り製品が約8%の値上げ。本数が少なくなるなど「ステルス値上げ」も増えている。
お弁当	原油価格高騰により容器代の上昇に伴う値上げの可能性。
牛乳	トウモロコシなど飼料の価格が上昇するため。雪印メグミルクは3月15日から「雪印コヒー」を500mlが110円から115円に、1ℓは235円から240円に値上げ。

食品関係

ウクライナ・ショック&コロナが直撃!

品目など	値上げの理由や懸念など
日用品	
ゴミ袋	原油高の影響を受けるため。
不織布マスク	原油高の影響を受けるため。
クリーニング代	洗剤が原油由来で、アイロンのボイラーは重油で動くのでさまざまな面から値上げせざるを得ない。
おむつ	原油高の影響を受けるため。花王の「メリーズ」は4月1日から10%アップすることを発表。
スマートフォン	ウクライナは半導体製造に欠かせないネオンガスのシェアが高い。供給が途絶えた結果、半導体不足になると価格上昇の要因になる。
交通関係	
自動車	ロシアが世界の生産量の4割を誇るパラジウムが、車の排ガス浄化装置に使われる。パラジウムの供給が途絶えると車の生産に響く。
タクシー	ガソリン価格の高止まりなどのため、都内タクシーは今年10月から値上げ予定。
ガソリン	ロシアは世界3位の原油生産国。ロシアからの供給が滞ることへの懸念が強まり、価格が上昇。
自転車	原材料のアルミの調達価格が値上がりしているため。
宅配便・引越越し業者	ガソリン高騰のため。
航空チケット	原油高騰とアフター・コロナによる需要高騰のため。
住宅関係	
ガス代	去年の同じ時期と比べるとすでに1.5倍に。LNG輸出量1位のロシアが輸出を止めると値上がりは必至。
電気代	火力発電所の燃料となるLNGの価格が高騰。日本は輸入量の約1割をロシア産が占める。東京電力エナジーパートナーの4月の平均モデルは8359円と前月と比べ115円高になっている。
マンション・戸建て	ロシアから多くの木材・製材を輸入しているため、住宅関連のコストが1割上がり予想される。新築の完成時期がずれこむ可能性も。
家電	原油が値上がりすると原料のプラスチックや運送費も上がるため。
嗜好品関係ほか	
ダイヤモンド	ロシアは世界有数のダイヤモンドの産出国で、世界シェアの約3割を占める。安全資産とされる金の投資需要の増加。3月8日、1gあたり過去最高額の8184円となった。
金	日本たばこ産業はウクライナの工場の操業を休止中。ウクライナから日本への輸入額の半分を占めるのがたばこなので今後の影響は必至。
たばこ	燃料代を抑えるため、遊漁船が沖に出る時間を30分ほど短くしている漁港も。
海釣り	銀歯の材料に使われているパラジウムという金属はロシアが世界シェア4割を占めている。
銀歯	半導体不足の影響のため。
ゲーム機	

専門家への取材などをもとに本誌作成。

その5) この戦争は我々に何を問うているのか？

人為的な大災であっても起こったことに意味のないものではありません。正確には記憶していませんが、以下のような言い伝えを聞いたことがあります。

第二次世界大戦の時、広島に原爆が投下され14万人の人々が亡くなりました。

この時に原爆により家族全員を一瞬のうちに亡くし、ただ一人生き残ったあるクリスチャンがおられました。彼は、この惨状を神に怒りを込めてこう問いました。

「神様、あなたが本当におられるなら、なぜこんなむごいことを許されるのですか？もしあなたが本当に万能なら、たった一発の原爆など不発にもできたでしょう。しかし、原爆は投下され、私の家族は皆死にました。生き残ったのは私一人。なぜこんな残酷なことを神は許されたのですか？あなたは本当に居るのですか？」と。

すると神はこう応えたと言います。

「私はいる。だから、私はそなたを地上に送ったのだ」と。

「私は地上のことは人間に全権をゆだねた。戦争を引き起こしたのも、原爆を作ったのも、それを投下したのも、全てお前たち人間ではないか？それがどういう事かを、お前は非常な苦しみとともに今、感じている。さあ、ではお前は どうする？その痛みが、この世界を変える力なのだ。だから、お前は生き残ったのだ。そしてそう望んだのはお前ではないか？」

あまりにも残酷なこのウクライナ戦争も今それを見て胸をたたき苦しみ悲しむ私たちは、この世界を変えるために今を生きている大切な選ばれし一人だという事です。

ですから、本通信に書きましたように

- 1) まず祈りましょう
- 2) そして自分の生き方を五ヶ条で見直し、健全な生き方を心がけましょう
- 3) しっかり公平に世界情勢を見聞きし解り、正しく行動しましょう。
- 4) 正しい経済的判断も大切です。現状では節約、節電などが励行されます。
- 5) 大丈夫です。あなたはそれを知っていて今を選び生まれ生きている魂なのですから。

おわりに

ウクライナのこの痛ましい戦争が早く終わりますように。

また青い空に輝く太陽の光を受けて咲き乱れるひまわりの美しい風景が戻りますように。

そして、きっとこの戦争で多くの命が奪われ、沢山の憎しみが連鎖となり膨らみ今後続く紛争へとならないためにも、私たちも言動を省み、正しく祈り実践できますように。

私たちは世界の未来である子供達を泣かせたり死なせてはなりません。私たちは、今までの世界を作ってくれた大先輩であるご老人たちにも敬意を払い、感謝をもって見送らなくてはなりません。

どうか、この恨む気持ち憎む気持ちが大きな愛により包まれ癒される日が来ますように。

自分の心と生き方の中で、何が本当に大事で何を選び何を捨てるのか、正しい情報を基に自分の本心を見極め正しく見、聞き、思い、話し、生き、働き、生活が出来ますように。

今、私の目の前の一つの命を大切に出来ますように。それが私でもあなたでも物事でも。

今この時代に生まれ生かして下さることに感謝します。

そしていずれ還るその時に「帰ったよ」と胸を張って報告できますように。

参考

① ネット情報～今のウクライナにわれわれは何ができるのか？～

<https://ideasforgood.jp/2022/02/28/ways-to-help-ukraine-conflict/>

1. 適切な情報を入手する

テレビやインターネットを見れば、毎日のようにウクライナやロシアの情勢について情報が流れている。しかし、なかにはフェイク画像や動画、ロシアを非難する過激な発言も多く出回っているのが現状だ。視覚的な情報は特に、インパクトがあり信じやすいが、「本当に真実か」という視点を常に持ったうえで情報収集することが大切ではないだろうか。

以下は、今回のウクライナ情勢に関して比較的信頼できる情報を発信していると考えられるサイトだ。ほとんどが英語によるものであるが、英語が苦手だという方も、Google 翻訳機能などを使って情報収集してほしい。

- ・ The Kyiv Independent ・ Ukraine World ・ The New Voice of Ukraine ・ Kyiv Post
- ・ Stand With Ukraine ・ Svidomi ・ Ukrainians in Solidarity ・ テレ東 BIZ（これは私も良くチェックします）

2. 背景を知る

正しい情報を集めることと同様に、ウクライナとロシアがなぜこのような事態になってしまったのか、その背景をきちんと理解することも大切だ。もちろん今起きている戦争は許されるべきことではない。しかし、背景を知らずに一方的に「ロシア＝悪」という見方をしてしまうことには危うさがある。ロシアという国が今日までたどってきた歴史的変遷を知ること、インターネット上の過激な発言は減り、より平和的な解決にもつながるだろう。

3. 寄付で支援する

すでに数多くの団体が寄付を募っている。しかし、場合によっては自分の寄付が軍の支援などにつながり、間接的に戦争に加担してしまう可能性もある。そのため、寄付を検討している団体のウェブサイトなどをチェックし、使用用途などを確認したうえで、納得できる団体に寄付することをお勧めする。

- ・ 在日ウクライナ大使館（「全額人道支援のために活用する」と述べているという）
- ・ UNICEF Ukraine（ユニセフ・ウクライナ） ・ UNHCR（国連難民高等弁務官事務所）
- ・ ウクライナ赤十字社 ・ International Medical Corps ・ CARE International ・ 国境なき医師団 Voices of Children ・ VostokSOS ・ MalteserInternational ・ People in Need ・ 株式会社奇兵隊

4. 寄付付きの商品購入を通して支援する

今、ウクライナへの寄付付きの商品を販売している会社が増えている。商品にも様々なバリエーションがあるが、下記では、大切な誰かと一緒に楽しみながら、戦争について話したり、苦しんでいる人に想いを馳せたりするきっかけになる商品をご紹介します。

- ・奥羽自慢の「HOCCA シードル」・北条ワイン醸造所のウクライナ義援金ワイン・世嬉の一恩送りプロジェクト

5. 署名で支援する

様々な署名活動も展開されている。いずれも簡単にできるので、すぐにできるアクションとして、やってみてはいかがでしょうか。

- ・Avaaz ・日本からウクライナを想う市民の会

6. SNS やデモ、イベントの参加などで意思表示をする

世界各国でロシアの軍事侵攻に反対するデモが行われ、コンサートや映画上映会、写真展などのイベント、追悼式なども各地で行われている。

こうした集まりに参加するのも一つの手だが、参加が難しい人もインターネットで声を上げることならできるかもしれない。SNS を見渡すと、「#あらゆる戦争に反対します」「#NoWar」などのハッシュタグを使って発言する人々も多く見られたほか、ひまわりの花の絵を描き投稿することで、ウクライナの人々に寄り添う「#SunflowerFromJapan プロジェクト」などもある。たとえ金銭的な支援ができなくても、自分の考えや想いをシェアすることで応援する気持ちを伝えることは、大切なことではないだろうか。

また、ウクライナの国旗のカラーである青や黄のものを身に着けることも平和を訴える一つの手段。この二色の花を買ってきて家に飾ってみるのもいいかもしれない。

7. 平和、紛争、難民をテーマにした作品に触れる

必ずしも、今回のウクライナ危機に関連していなくても、「平和」「紛争」「難民」などをテーマにした映画や書籍などを通して、自分なりに感じたり考えたりすることは、平和な世界へとつながるだろう。動画配信サービスなどを利用して、検索してみてもいいだろうか。

8. 自分や目の前にいる人を大事しながら大切に時間を過ごす

声を上げたり、意思表示をしたりすることで想いを発信することは大事なことだ。しかし同時に、声を上げることは勇気や労力を要することでもある。傷ついた心を犠牲にしながら無理に情報収集したり声を上げようとしたりすることで、もっと辛くなってしまう人もいるだろう。

まずは自分自身に優しくなろう。そして、今日という1日や平和、命のありがたさを実感し、家族や友人、同僚など目の前にいる大切な人を大事にしながら時間を過ごす。身の回りから平和な世界を広げていくことも、戦争によって苦しんでいる人を守ることにつながるのではないだろうか。

②書籍紹介「融和力」～混沌の中でしっかり坐る～

ウクライナ戦争の根本的な解決の書だと思いました。戦争反対のイメージを戦争に×を書くだけでは戦争はならない。基に戦争が必要だからです。もし平和を望むなら、最初から平和を描く必要がある。そこには間違いなく戦車、武器弾薬そして殺戮は存在しないからです。

天外さんは前者を「戦士」養成の社会構造で、後者を「平和の守り手」の社会と表現されています。「戦士を生む」過去の歴史や教育からは戦争しか生まれず、未来の社会の在り方を「平和の守り手」を育成する教育から始める必要がある事を提唱されています。その素地が整っているのが日本であると。

是非一読をお勧めします。(図5)

