# ICたより

公益社団法人　国際IC日本協会機関紙

一人ひとりのチェンジで信頼を築く

Initiatives of Change Japan

発行年月日　2015年2月23日
発行所　公益社団法人　国際IC日本協会
〒160-0004　東京都新宿区四谷4-28-20
パレ・エテルネル　206号
TEL：03-6273-1428　FAX：03-6273-1429
E-Mail：info@jp.iofc.org
HP：www.jp.iofc.org

頒価　1部100円

17


◇目次◇ INDEX


第37回IC国際フォーラム予告　ICと私　会員からの体験談
学校訪問プログラム予告　インドからの便り　他


## ２０１５年のICプログラムについて

### ・第３７回IC国際フォーラム

●本年は、先の「ICたより」でご案内しましたように６月１９日（金）から２１日（日）まで東京、新木場のBumB（東京文化スポーツ館）で開催致します。テーマは、「心をつなぐ、世界をつなぐ　～過去に学び、未来に挑む～」に決まりました。詳しくは別途お送りする案内状をご参照下さい。カンボジアのソン・スベール氏（カンボジア王国国王最高顧問・カンボジア王立芸術大学考古学部教授）に基調講演をお願いする他、海外からも多くの参加者を予定しております。戦後７０周年という節目の年を迎えましたが、相変わらず世界各地での内戦や紛争は止むことなく続いております。又、日本を含め痛ましいテロ事件の悲報が次々と飛び込んできます。世界の現状を知り、過去の過ちから学び、明るい未来へつなぐため、この会議を、私たちが今出来ることを考え行動に移すための出発点にしたいと思います。

### ・学校訪問プログラム（国際理解と心の教育）５月～６月

●国際理解と心の教育を併せたプログラムを提供する学校訪問の今年のボランティア・チームが決まりました。インドネシア、ヴェトナム、マレーシア、台湾からの４名の女性です。それぞれ、学校で教えられた体験や、NGOで子供たちと関わってこられた体験等を持っています。今回は、東京及び近県での活動となります。上記のIC国際フォーラムにも参加いたします。尚、彼女たちのホームステイ先を募集中です。お引き受け下さる方がございましたら、IC事務局にご連絡をお願いいたします。

アイシャス・アナス
①インドネシア　②34才
③英語教師 ④イスラム教徒

ヒュン・チュウー
①ヴェトナム　②22才
③アシスタント・バイヤー
④宗教は特になし

リー・チーリン
①マレーシア　②30才
③NGO主宰、エンジニア及び教師として働く経験も持つ
④仏教徒

シャオ・ユンウェイ
①台湾　②29才　③コンサルティングの会社でリサーチャーとして働く経験等を持つ ④クリスチャン

# IC と私

IC と出会って学んだこと、又、自分が変わったという体験などを紹介して頂きます。今回は会員の加藤さんからご体験を披露して頂きました。

## 私が体験した心のチェンジ

ＩＣ会員　　加藤光久

**母親泣かせのいたずらっ子：**思い起こせば幼少時代から活発で、落ち着きがなかった私であった。四つん這い時代は這って歩きながら小石を口に詰め込んだことをよく聞かされた。少年時代は急いで走って堀に突進、頭を強打したり、喧嘩相手が投げた石が自分の顔面に当たったりしたこと、学生時代には兄弟喧嘩で弟に怪我を負わせるのではないかといつも母親を心配させていたことを記憶している。

**思春期の衝撃：**母親の強い愛情を受けて成長するのだが、思春期のある日、鏡に映った自分の容貌を見て違和感を覚えた。異常に大きな鼻、そして不釣り合いな小さめの顔。この一瞬の体験が強い劣等感として心に深く植え付けられ、後々、大学浪人、就職、結婚、はては、２児の父親となるまでの私の人生を長い間支配するようになった。

**妥協を許さない厳しい態度：**元来快活であった私は、外面では社交的であった。しかし、内面では他人とは異質の人間だと強く意識していた。意見の相違があるときには、親兄弟、妻にも決して自分の考えを曲げることはなかった。就職して、会社の上司に対しても同じ態度を貫いた。これは、特に溺愛とまでに思われる母親の庇護の下、自分勝手に振る舞った家庭環境も多分に影響したのかもしれない。

**自己偏愛が唯一の逃げ場：**このような態度は、当然第三者に与えた印象は良いものではなかった。父親をはじめ、子供達、親族からも良く言われない人間となってしまった。そして、遂には、自分自身強迫観念さえ覚えるようになった。人から嫌われれば嫌われるほど、ますます自分自身を大切にせざるを得ない心境になり、自己偏愛が唯一の逃げ場となっていったのである。

**弟との関係：**私には、２歳年下の弟がいる。弟は静かでおとなしく、物腰も柔らかで、粗野で乱暴な私とは正反対な性格。容貌も父親譲りで私より格段に良かった。だから弟は両親や親戚からの受けがよく、特に父親は弟をかわいがった。それもあって、弟に対しては嫉妬心のようなものが生まれた。もともと仲は良くなかったが、特に弟が結婚してからは、言葉を交わすこともあまりなくなってしまった。それが、母親が亡くなり、弟が父親を引き取って面倒をみるようになってから、弟との関係がますます悪化することになった。
単身赴任で東京を離れていた私は、東京に帰るたびに弟の家を訪ね父親に会うことを楽しみにしていた。長男として本当は自分が父の面倒を見たかったのだが、大阪勤務でそれが出来なかったので弟に父の面倒を任せていたという気持ちだった。久方振りに父親に会うと、一層衰弱したようにみえて、弟はきちんと世話をしてくれているんだろうかと疑念さえも生まれた。折角訪ねても、弟夫婦と言葉を交わすのでもなく、いつもただ父とだけ話をすませるだけで大阪に戻るという全く後味の悪いものだった。

**父の姉の葬儀での出来事：**父のたった一人の姉が亡くなった葬儀でのことだ。父が病弱で出席できないので、私たち兄弟二人が出席した。地元の仕来りなのだろうか、葬儀の進行係が会葬者の１人１人の名前を呼んで紹介し始めたのである。私は変な予感がした。弟が父の代理として長男の私を差し置いて呼ばれるのではないかと思ったのである。心臓がドキドキし始めた。案の定、弟が父の名代ということで紹介されたのである。この瞬間、私は、生まれてこの方、最大の侮辱、最大の屈辱を味わった思いだった。

**父の介護を巡っての確執：**弟から父が危ないという連絡があった時のことである。すぐさま東京に戻ってみると、父は肺炎で入院していた。まだ熱も高いのに、弟はもっと大きな病院に転院させるという。設備の良い病院で死なせたいというのだ。私の反対を押し切って転院させてしまったが、奇跡的に父は回復した。しかし、この父の転院を契機として、私の弟夫婦に対する信用は一変した。もう、父親を弟夫婦に任せて置く訳にはいかない、長男である自分が面倒を見ようと決心をするのだが、このことが私と義妹との関係までが全く抜き差しならないことに追い込むことになる。
いつものように弟夫婦の家に父を訪ねた時のことである。父にローマ字のセカンドネームが名付けられ、額に飾られているではないか。弟に聞くと、つい最近、父が洗礼を受けたのだと弟が後ろめたそうにいう。自宅に牧師を呼んで寝間着姿の病弱の父の両脇を信者に抱えられながら洗礼を受けさせているビデオを私に見せたのである。私は驚いた。私に何の相談もなく父を洗礼させた弟に怒りを覚えたのである。父は母の死後自分の戒名を作ってもらって、墓石に母の隣に墓碑を彫っていたのである。熱心なキリスト教信者の義妹が、父を無理やり洗礼させたのに違いないと思った。私は堪忍袋の緒が切れた。すぐさま介護施設を探して父を引き取ってしまった。弟夫婦、特に義妹は大反対で、父をあくまで自分が自宅で面倒をみると言い張ったが、義妹が敬愛する牧師に仲介に入ってもらって私が父を介護することに決めてしまった。

**義妹に対する罵倒・暴言：**父が介護施設にいよいよ入所となる日、弟夫婦も見学にやってきたが、義妹はこの時になってもあくまで施設に入れるのは反対と言い出す始末。私は、怒り心頭に達し、もうお前なんか加藤家の嫁ではないと大声で何度も罵倒してしまった。以来、弟夫婦とは長い絶交状態が続くことになったのである。

**父の介護・死：**父が私の自宅近くの施設に入所したのは、父が 90 歳を迎えたころだったろうか。もうその頃は私も退職生活を送っていたので、２日に一度の割合で父を見舞いに行く生活が始まった。弟夫婦も時々見舞いに来ていたが、お互いに避けていたので父の病室で一緒に顔を合わせることはなかった。幼少のころから父とは折り合いが悪かった私が、車椅子を押して父を散歩に連れ出している光景を考えると、自分でも不思議な気持がした。こんな生活が７年も続くのだが、父の死が近くなってきた時だったろうか、車椅子に乗っていた父が突然私に、一度だけ有難うと言ったことがあった。私はその言葉を聞いて、今までの父に対する敵意や憎しみが一瞬にして流れ去るのを感じ、とても幸せな気持ちになった。

**スイス・コーの国際会議：**父の死後から数年経ち、私が７０代になった頃だった。国際ＩＣ日本協会の会員になったばかりの妻が、突然スイスに行くと言い出した。ＩＣ日本協会が毎年夏に参加者を募集しているスイス・コーでの国際会議に参加したいという。生来、心配性の私が妻１人外国へ行かせることに耐えられる訳はない。妻のお供をしてコーに向ったのだった。私はまだ会員でもなかったので、軽い旅行気分で参加したのだ。長旅の後、コーの会議場には昼ごろ到着したのだが、４時からの開会式から夜の９時半までびっしりスケジュールがあって、驚いた。翌日の全体会議でも、３０数カ国、２００人を超える人々が大会議場で一堂に会し、次々に自分達の悩み、苦しみ抜いた体験を真剣に話す姿がとても印象的だった。

**初めて知った静かな時間と心のチェンジ：**会議の２日目からは、小グループに分かれ順番に各人のライフストーリーをシェアすることになった。１人の人が発言した後は、必ず数分間静かな時間を持たされた。暫しその人の発言を自分の胸の中で考える時間を持つのだという。初めての体験だったので、非常に奇妙に感じた。また、コーディネーターから、人の心を変えるためには、まず自分の心を変えなければならないという、チェンジと言う言葉を初めて聞かされた。私は当初チェンジということには全く懐疑的だった。疑い深い性分でもあったので、人間の心をそんなに簡単に変えられるものではないと思ったのだ。まして自己弁護欲の強い自分には到底不可能なことのように思えた。しかし、静かな時間と心のチェンジという言葉は、会議が終わって日本に帰ってから後のちも何故か心にずっと引っかかるものがあった。

**妻の病気：**翌年のある日のこと、たった今外出したばかりの妻が家に戻ってきた。急に苦しくなって一歩も歩けなくなったという。直ぐに車で病院に連れていったが、心房細動で、心不全寸前という診断だった。当分自宅静養が必要と言われた。外出好きな妻の落込みは勿論だが、私のショックは大きかった。これからの妻の世話などが頭をよぎり、そのストレスから血圧が 20 ほど上がってしまった。

**妻の愚痴とチェンジの体験：**このころの私は毎日家の近くの雑木林の間を 10 周する習慣があった。この日も、木々の間をぬき廻りながら、私が用意した食事に妻が文句を言ったことで妻と口げんかになってしまった、つい先日のことを考えて、これから先、妻との関係を一体どうしたものかと思いを巡らせて歩いていた時である。すると、突然心に浮かんだことがあった。「私は何時でも好きな時に自由に外出もできる。しかし、妻にはそれができないのだ。妻が何かにつけて小言を言うのももっともではないのか？」何故こんなことに早く気が付かなかったのだろうかと思った。それからは、妻が機嫌が悪く、何かを言っても、気に留めないようになった。妻のために食事の準備をするのも苦痛と思わなくなったのである。これが心のチェンジというものだろうかと私は漠然と思ったのである。

**国際フォーラムでのシェア：**昨年の国際フォーラムに参加した時のことである。たまたま、チベット出身のジャヤンがファミリーグループのコーディネーターであった。私のシェアしたライフストーリーは、弟との関係を何とか良くしたいという内容であった。ジャヤンからは、「弟さんもあなたから声を掛けて貰うことを願っているのではないか、本当は寂しがっているのだ。フォーラムが終わったら、必ず弟さんに電話することを約束して下さいね」と言われた。数日後約束通り、電話をして、一緒に昼食をすることになった。

**弟への謝罪：**もう何年も会っていない弟と一緒に食事をするのは何かばつが悪く居心地が悪いような感じだったが、弟の嬉しそうな様子を見て、電話してよかったと思った。色々世間話をした後、私はころ合いを見計らって、意を決して、「今までほんとうに色々お前には迷惑を掛けた。謝りたい。申し訳なかった」と弟に言った。弟は何も言わなかった。「兄貴はそんなこと言って死期が近いんじゃないの？」とお茶を濁しただけだった。しかし、私は、弟に謝罪の言葉を言った後、何故か不思議に気持ちが楽になった。弟が許してくれるかどうかは問題ではなかった。ほんとうに今日という日は良かったというとても幸せな気持ちに浸れたのである。この日を境にして、弟への愛おしさを強く感じるようになった。

**義妹への手紙：**それからは、弟とは携帯電話で良く連絡を取り合うようになった。気がかりなのは長い間絶縁状態が続いている義妹のことであった。今年６月、ＩＣセミナーに参加した時のこと。韓国から来日したヨンヌク氏が、彼と折り合いがとても悪かった仕事仲間との関係を良くしようとして思い余って手紙を書いたということをシェアしたのを思い出した。私もこれを真似しようと思った。早速、義妹に「私は来年は満 76 歳と喜寿を迎え、いつ死ぬかも分からない年になりました。あなたに謝罪しないで死ぬのは心残りと思うようになったので今日手紙を書きました。今まで加藤家の小舅としてほんとうに貴方にはご迷惑を掛けました。全面的に私が悪かったと思います。どうかお許し下さい。弟は本当に優しい男です。これからも弟とお幸せにお過ごし下さい」という内容のものでした。義妹からはまだ何の返事もありません。でも、私は期待はしていません。私自身の気持ちは、手紙を書いたということで本当にすっきりしているのです。

**ＩＣの会員になってみて：**ＩＣの会員になって、6～7 年が経つたでしょうか。年のせいもあるのだろうか、最近は毎日平静な気持で過ごすことが出来ています。年のせいばかりだけではないとも思います。ＩＣ日本協会のいろいろな行事に参加するたびに教えられていることが影響しているのではないかとも思っています。ＩＣの会員になって、心のチェンジが出来たのかというと、そうは思いません。私が持って生まれた性格は変わらないと思うのです。いまだに些細なことで妻と言い合いをします。親、兄弟、子供、孫等の家族関係だけではなく、隣人や仕事上の人間関係、さらには、政治や社会の状況等も考えると、私達は、多くの困難な問題に取り巻かれています。いくらＩＣの精神を学ぶ努力をしても解決できない問題は山ほどあると思います。ただ、私は、静かな時間を持って、自分の心に向き合ってみるというＩＣの精神を実行することは、自分を幸せで、平静な気持にしてくれて、新たな問題解決への活力を自分に与えてくれるのではないかと思えるのです。

## インドからの便り

昨年、台湾で開催されたICアジア・太平洋青年会議や韓国で開催されたIC東北アジア青年会議に参加された前田梓さん（早稲田大学を休学中）が、１月１９日から２ヶ月間の滞在予定でインドのICセンターにボランティアとして行かれています。現地からその様子を報告して頂きました。

▲右から４人目が前田さん

「アジア・プラトー・センター（Asia Plateau center、以下AP）に来てから毎日、ここでしかできない経験をしています。昨夏に台湾で行われたICアジア・太平洋青年会議（Asia Pacific Youth Conference 、以下APYC）を契機に、「もっとICについて深く知りたい」と思いインドへ来ました。しかし、最初は言語の壁にぶつかりました。ここAPには世界各国から様々なバックグラウンドを持つ人々が集っています。したがって、私を含め皆、それぞれの「英語訛り」を持っています。最初のうちは全く聞き取ることができず、「何で私だけこんなに英語が使えないんだろう」と悩み、周りの人の話が分からなくても、曖昧に笑い分かっているふりをしていました。また、既に完成している仲間の輪に入っていくという壁にもぶつかりました。到着した翌日からインターンシップのメンバーに加えて頂いたのですが、彼らは既に５か月間を共にしており、最初のうちは常に「どこまで彼らの輪に入っていいのだろう」と神経を尖らせていました。そんな時、インターンシップのコーディネーターをしている方から掛けていただいた言葉があります。「APに来たからには、あなたはもうAPファミリーの一員よ」。この言葉は、正にいま私が経験していることを表しています。それは、APファミリーというもう１つの家族を得るという経験です。この言葉を掛けていただいてから、「私はここで安心して過ごしていいんだ」と思えるようになり、多くの祖父母や叔父・叔母、兄弟姉妹を得たような気持ちになりました。彼らは皆、「正直・純潔・無私・愛」を実践しようと努力している人たちで、毎日彼らから多くのことを学んでいます。

また加えて、自分自身について深く考えるという経験もしています。日本にいる時は、大学生活・バイト・インターン・家事と毎日が忙しく、自分が悩みを抱えていることに気づいても、「今は時間が無いから後で考えよう」といって、悩みごとが大きくなるまで放置していました。そして結局はその悩み事に追い詰められ、どうすればいいのか分からなくなり、自己嫌悪に陥るという「負のループ」を繰り返していました。そこで、APにいる２か月間を使って「本当の自分を探す旅」をしようと考え、日々実践しています。ほぼ毎日行われている様々なセッションはもちろん、APファミリーとの何気ない会話から良いアイデアをもらうこともあります。また、「静かな時間」を設けてじっくり自分を見つめたり、APの側にあるテーブル・ランドで朝日を見ながら考えを深めたりすることもあります。

実はAPYCでも日々の生活を「チェンジ」する多くのヒントを得たのですが、日本に帰ってから実践することができずに、以前の「負のループ」に戻ってしまいました。したがって、今回は「チェンジ」するヒントを知識として得るだけではなく、「どうやったらそれを日々の生活で実践できるのか」ということについても考えて帰りたいと思います」

【入会のお願い】

当協会は、皆様からの会費及び寄付金により運営されています。世界の平和につながる青少年の育成や国際交流活動等のため、是非ご入会の上、ご支援ください。

○個人正会員　　会費年額　6,000円
（議決権を行使できます）
○個人賛助会員　　会費年額　3,000円以上
○法人賛助会員　　会費年額　50,000円（一口）

## @編集後記

２０１５年も既に２月が過ぎました。昨年は、天候異変による日本各地での自然災害が多発し多くの被害がもたらされました。今年に入ってからも、世界各地での痛ましいテロ事件が相次いでおります。被害に会われた後藤さんを始めとする多くの犠牲者とご遺族の方々のためにお祈りしたいと思います。宗教・人種・民族等の違いを超えて、より良い社会・世界作りを目指して活動するICの輪を広げていけるよう、会員の皆様と力を併せて活動して参りたいと存じますので、どうぞよろしくお願いいたします。（編集委員：岡本 さくら、兼松 恵、長野 清志、中山　啓介、弓場　睦）