

Monthly ライフハック 2025.8 テーマ:戦後80年 改めて考える平和



平和記念公園で感じた平和

2年前に初めて広島平和公園を訪れました。最初に目に入ったのが原爆ドームで、第一印象は「美しくて、尊い」。その感想に自分でも驚きました。

きっと気持ちが重く沈むだろうな…と思い、そのつもりで訪れたので。「平和記念公園」という名称の通り、ここは絶望や苦しさを思い出す場でなく、平和を願い、希望に変える場所なのでしょう。それはきっと多くの方の祈りの賜物。平和記念公園で、絶望も希望に変えられと知りました。また平和とは「命の平等」から。そんな気づきを得た平和記念公園の様子や気づきはブログに綴っています。(ブログ前半)

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12824503561.html>



先人に思いを馳せて

6～7年前に鹿児島県の知覧特攻平和会館に行ってから、先人に感謝する気持ちが強くなりました。あどけない少年の笑顔を見て「良い笑顔だな」と思っていた写真は、飛び立つ前に撮ったと知り、「親や兄妹の幸せのためならば命は惜しくない。」と言っているかのようで、涙が止まらなくなりました。また展示を見ていた時に、特攻隊員の母の心情らしき感情が突然こみ上げ、家族もまた苦悩の中に居たと実感しました。国の発展を願い散った尊い存在が居たこと、その上で今の日本があることを改めて心に留め、日々を大切に過ごそうと思います。

あの有名人の平和の言葉と活動

みんなが爆弾なんか作らないで、きれいな花火ばかり作っていたら、きっと戦争なんて起きなかったんだな。

山下清 長岡の花火



平和は力では保たれない。平和はただ理解し合うことによってのみ達成される。 アインシュタイン

非暴力は人間に与えられた最大の武器であり、人間が発明した最強の武器よりも強い力を持つ。 ガンジー

世界初の平和研究の専門機関を創設し、平和を戦争のない状態と捉える「消極的平和」に加えて、貧困、抑圧、差別などの「構造的暴力」がない「積極的平和」の概念を提起

ヨハン・ガルトゥング氏（ノルウェー 平和学の父）

平和のメッセージを伝えたアーティスト



ジョンレノンとヨーコは音楽家の顔のほか、妻ヨーコと共に平和運動を積極的にしていました。坂本龍一さんも音楽や言葉などを通じて平和の大切さを訴えた人。やなせたかしさんの戦争体験がアンパンマンのモトで、親しみやすいキャラクターを通して平和や思いやりのを伝えてくれています。

現代はカタチを変えた戦争が進行中！？



日本は平和な国というイメージがありますよね。ここ日本では実際に武力で命を狙われることは、ほぼありませんし。とは言え、戦争がないから平和(前ページの「平和学の父」の言う「消極的平和」)なのか？と問われたら、あなたはどう感じますか？

最近「情報戦」という言葉があるように争いの性質が変わって来ていると聞きます。既存は武器による、いわゆる戦争で、これは目に見えて、一気に大きなダメージが生じる。対して最近「目に見えずジワジワとダメージが広がり、内側からむしばまれるイメージ」があります。つまりとても気づきにくいのです。(しかも一見、とても素晴らしく感じられたりするのです…)



例えば食料、水、医療など生命に関わる領域では、健康を害する策が意図的になされていたり、問題を放置してきた結果、様々な問題が浮上しているケースもあります。本来ならば被害が拡大しないよう、注意喚起の情報を流すはずですが、現在は都合の悪い情報は隠ぺいされたり、誤情報を流す傾向に…。**真実は決して知らされない。**この前提で**情報を鵜呑みにせず、情報源を複数持ち、色々と調べるのが、健康と幸せのために必須であり、自分と大切な人を守る確実な一歩となります。**

平和であるためにできること

～心の平和・心身の健やかさと幸福のために～

良い未来のイメージ&具体的なアクションで毎日を平和に近づけることができます。完全に個人的な考えと方法ですが、良かったら試したり、自由にアレンジしてみてください。

①柔軟な生き方、考え方を育てる→今までの考え方や方法にこだわり過ぎると、変化の大きい現代では対応しにくい。また批判的に考えてみる(クリティカルシンキング)

②感覚を磨く→何となく感じる、という曖昧な感覚を無視しない。人間に本来備わっている感覚は危険の察知や選択をする時の心強い指針となり得る



③当たり前の毎日の幸せを大切にする(戦時中や特攻隊員にとって日常生活こそ、きっと一番の願いだったはず)

④真実の情報を追い求める→様々な情報源を調べていくと、問題の背景や利害関係がわかり、判断しやすくなる。また「なぜそうしたか？」という言動の意図を感じてみようとする。(続けると違和感などに気づき、直感が磨かれる)

情報リテラシーもアップする健康を守る食生活のオンライン講座

利権が絡む健康と食は、都合の良い情報が多く流れ、判断しにくい分野です。シンプル・万人共通の食生活のポイントと共に情報との付き合い方をご紹介します。

詳細・ご予約

<https://www.street-academy.com/myclass/112933>



 **迷わず選べる**
健康になる
食生活の始め方

コスパ最高・万人共通