

12月！あっという間に年末にたどり着いてしまいましたね！ポーポキは、年末年始を暖かく、楽しく、安全に過ごそうと思っています。みなさんもぜひ、そうしてくださいね！

Popoki's Hot News!

ポーポキのマスクギャラリー動画！



ぜひ見てくださいね！<https://www.youtube.com/watch?v=BjT1ZjVUsm8&t=3s>

「一言の平和」コーナー

ポーポキのお友だちのリタにゃんは、次の「一言の平和」を送ってくれました。



Просто очень необходимо научиться принимать себя в разных ситуациях жизни. Хочется плакать, плачь. Хочется смеяться – смейся. Только люби – и в первую очередь люби в себе душу. Тогда она обязательно притянет к себе родственную душу.

どの状態においても、自らのことを受け入れることは大事です。泣きたい時は泣いて、笑いたい時は笑って！でも、まずは自分と自分のことを大切にすることです。自分自身を受け入れ、自らを愛すれば、最も自分に気性が合う人を引き付けることができます。

あなたは今日、どんな「平和」に出会いましたか？ぜひお聞かせください。
ポーポキのメール [ronniandpopoki \(at\) gmail.com](mailto:ronniandpopoki(at)gmail.com) !

今年はいつものように集まったり食べたりすることができなかったのも、ポー年会をオンラインですることにしました。そして、するからにはポーポキらしい会にしたいと思いました。そこで、今年のふりかえり方として、写真などを使って、私たちがどういうときに「安心」や「平和」を感じたのかについて話し合うことにしました。準備として、みんなが日常生活の中で見聞きしたり感じたりする安心や平和をマッピングして、当日共有できるようにお願いしました。一番シンプルな方法は、写真を撮ったり、絵を描いたりすることです。もう少し複雑な方法として提案したのは、歩いた道の地図をつくり、それに安全や平和のイメージを載せることです。

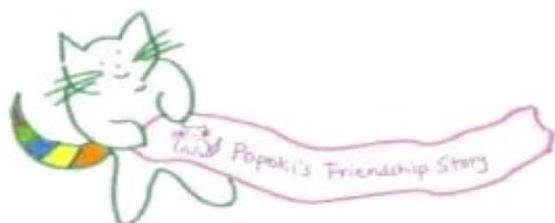
来るかな、本当に写真などを持ってくるのかなと心配していましたが、12月11日の19:00という開始時間になったら、次々とポーポキの友だちが画面に集まって来ました。そして、みんなが写真を用意していました。地図を作った人もいました。みんながそれぞれ、真剣に考えていたと思います。

まずはポガ！つぎに、みんなが自分の写真を紹介しました。旅行先の写真、友だちと一緒にいる写真、好きな風景や自然の写真、家族の写真、手料理や手芸品、子どもの記憶がよみがえってくる場所…。私は、虹の写真を共有しました。ある日、散歩中になぜかふりかえったら、大きな虹が見えました！見ているうちに二重になりました！雨が降っていないのに、なぜ？その日はちょっと寂しかったので、余計にうれしくなり、救われた気持ちになりました。自然の偉大さや、その自然のほんの小さな一部の自分。自分の悩みって、本当にちっぽけなものだ！平和を感じないにしても、それで安心するのはおかしいかしら？



たくさん話をしました。普段、ポー会や大学などでしないような話もたくさんできて、予定していた2時間はあっという間に経ちました。そして、確認できたことは、友だちや家族とつながると安心して、平和を感じることです。また、自然の中にいると安心して平和を感じる人が多いです。大変な2020年でしたが、私たちが大切にしていること、大事にしたい人やことを再確認できたと思います。

私はポーポキを大切にしたいと同時に、ポーポキを大切にするみなさんも、ポーポキをまだ知らないみなさんも大切にしたい気持ちを再確認できました。おかげ様で暖かい気持ちで2020年を終えることができそうです。みなにゃん、ありがとうございました。



Popoki's Interview

*新しいシリーズとして、いろいろな場所でパンデミックを体験しているポーポキの友だちに状況を聞くことにしています。今回は、バシールにゃんは、バングラデッシュに避難中のロヒンギヤの様子を書いてくれました。

バシールにゃん

以下のインタビューは数ヶ月前に行われたロヒンギヤ難民(守秘義務のため名前は伏せられている)へのものである。100万人以上のロヒンギヤがミャンマーの迫害から逃れ、バングラデッシュのコックスバザールにあるテクナフ地区に避難しています。そこでのコロナパンデミックの状況を知るために、以下のような会話をしました。

この難民キャンプに来てどのくらいですか？

3年くらいです。

家族は何人いますか？

両親を含めて7人の家族がいます。

難民になった経緯を教えてくださいませんか？

2017 年、ラカイン州の武装勢力が村人を皆殺しにして焼いていた時に、なんとか虐殺から逃れて、ナフ川を渡って、ここテクナフに避難しました。

避難所の状況を教えてください。

私たちのシェルターは小さいですが、対応は可能です。キッチンを含めて、生活するための小さな部屋が 2 つあります。安心して生活できますが、ガスが足りないこともあります。トイレは共同です。

自由に動き回ったり、避難所の外に出たりできますか？

はい、自由に動けます。もちろん外にも出られます。食料品や日用品を買うために市場に買いに行きます。

ここでのコビド 19 の現状はどうなっているのでしょうか？

さて、全体的な状況は良くありません。コビド-19 が国内で多くの死者を出していることはご存知かと思いますが、このような混雑した場所でのウイルスの感染力を考えると、この人々もパニックになっています。私が知っている限りでは、現在までに 60 人以上の症例が確認され、7 人が死亡しています。安全対策のために何日も隔離されています。

隔離中の主な課題は何ですか？

主な課題は、スペースが足りない狭いシェルターでの生活です。そのため、社会的な距離感を保つのは難しいですが、最善を尽くしています。もう一つの課題は、インターネット接続の問題です。インターネットに接続できないため、外の世界とのつながりができません。また、NGO による食糧や医療品の供給も、ロックダウンの影響で少しずつ減ってきていますが、これも課題です。パンデミックに加えて、沿岸部の洪水も対応しなければならない大きな課題です。

現在の状況について、主に気になっていることを教えてください。

ここだけでなく、全国的に感染者が増えてきていて、本当に怖い時があります。たくさんの人が狭いシェルターで生活していると、感染が簡単に広がってしまうでしょう。バングラデシュでは約 100 万人の難民が避難生活を送っていますから、政府の限界もわかります。

これまでどのような対策がとられてきたのですか？

政府や様々な団体が、ウイルスの蔓延に対抗するために除菌剤やマスク、石鹸などの出資を提供してくれています。バングラデシュがパンデミックの影響で大変な打撃を受けていることは間違いありませんが、このままでは国の経済が長く低迷することになります。ですから、そのような状況に政府が対応していくのは大きな課題だと理解しています。

この状況をどのように改善していくのか、何か気になることはありますか？

バングラデシュが私たちに避難所を与えてくれ、命を救ってくれたことにとても感謝しています。私たちが安全で健康であるためには、連帯感を持ち、ルールを守っていかなければなりません。慌てる必要はありません…。また良い日が来ることを願っています。

貴重なお時間をありがとうございました！
こちらこそ、ありがとうございました！



ナフ川。ロヒンギャはミャンマー（対岸）からこの川を渡り、バングラデシュ（こちら側）に避難してきた。



2020 年、さようなら！

大変な一年間でした。涙、心の痛み、イライラ、喪失、孤独・・・。

でも、同時にふりかえり、つながり、新しい出発の年でもありました。

以下、学んだことや、希望の土台となることなど、2021 年に持ち越したいものを聞いてみました。

・女性リーダーとして働く喜びを知りました。（田村かすみ）

・COVID-19 は苦しいですが、それこそ私を前より優しい人にしました。人と対面することがそんなに簡単なことではないので、家族のことをもっと気づかって、友達、クラスメート、先生との出会いをより大事にします。（Yi-Ching Peng {Lauren}）

・今年のよかったこと、うれしかったこと。たくさんの友人 知人からの励まし、家族の助けで突然の怪我を乗り越えられたこと。全てに感謝です。（中田由紀）

・パンデミックは、生活において不可欠に思うものに変化をもたらした。私たち人間は、どんなにちがっていても共通に持っているものは脆弱性。私たちの強さは、コミュニティ～ローカルのもグローバルのも。コロナは、私たちのつながりに脚光をあびた。お互いを助け合うために、人々は素敵な形で共働しています。（パーヴィン・ゴレーシ）

・東北友情物語の報告がオンラインになってしまったが、たくさんの人に参加して頂き嬉しかった。（高月渚）

・この珍しい年にポーポキを通して新しい友達を作ることができてとても幸運です~~~（Jeanyan）

・今年うれしかったこと。お庭のお世話をする時間ができてうれしかったです。ときどき散歩をしているご近所の方が庭の花や野菜を見て楽しんでいる会話が聞こえてきて、幸せな気持ちになりました。（やこにゃん）

・成長できたこと

学校へ行けなかった時間も多かったけど、自己管理能力がつけました（しおりにゃん）

不安なみんなを癒す力をつけました（こうめにゃん）

家族の健康管理を頑張りました（かこにゃん）

・**らにゃんからの希望のメッセージ**：2020 年はいろいろな意味で大変だったけど、日常生活を見直すことや、いろいろなことに感謝すること、自分にとって何が大事かなど、いろいろなことについて深く考える機会になったと思います。チャレンジがたくさんあったことと、人々に希望を呼び起こしたことに2020 年に感謝しています。

・★一言：・国の往来が難しい年でしたが、web を通じて国際平和プログラムができたことです。初めてでしたが、それぞれが工夫して新しいことに挑戦できました。（松田道子）

・ 気が付いたら、たくさんの新しいことに挑戦していた！（さとにゃん）

・毎晩、ポーポキのマスクギャラリーを描くという日課を通じて、自分の周りに明るい色のものがたくさんあることに気づくことができ、それがまたみんなを励ましたり、考えさせたりすることに喜びを感じました。また、みなさんからいただいた「いいね」にとっても励まされました。ポーポキの友だちのみなさん、ポーポキ、そしてふりかえりの力を感じることができることに感謝！（ろにゃん）

とても有意義な年、ありがとうございました！

来年もポーポキとお互いと一緒に作業したり、学んだり、笑ったり、考えたりしようね！



ポーポキちゃんの簡単ポガ教室

Lesson 152

今月のテーマは、タオルを使って体を鍛えよう！ *特別年末版！！



1. まず、いつものように、美しく座りましょう。
 2. では、足を肩幅より少し広くあけた形で立ちましょう。タオルのしわをのばすような感じでタオルを両手で持って、腕を前へ伸ばしましょう。足を固定しながら、伸ばした手を使って、八の字を上半身で描きましょう。5回してから方向を変えてね。
 3. 次は、腰の高さでタオルを持ちましょう。体に沿ってタオルを上へ。腕がもう伸びないぐらいのところまで来たら、今度は身体のうしろにタオルを持っていてお尻まで下ろしましょう。タオルを離さないでね！お尻まで行ったら、今度は戻ってきてね。腰ではなく、足首からでもいいですね！繰り返しましょう！
 4. 今度はタオルの端をもって右手を右へのばしましょう。両手に力を入れて、右から左へとタオルを引っ張りましょう。左手が伸びたら、今度はまた右へ引っ張って、戻す。10回繰り返しましょう。
 5. 年末だから+1！あお向けに横になりましょう。タオルを足の甲か足首、ふくらはぎにひっかけて両手で持ちましょう。そして足をあげて、ストレッチ！右左10回ずつね！
 6. できてもできなくてもがんばりましたね。では、「できたポーズ」をどうぞ！
- お疲れ様でした。少しリラックスできましたか？毎日、深呼吸・笑・リラックス、そしてポガを最低3分間練習しましょうね。

一緒にいかが？



次回のポー会：2月1日 Zoom 会議 19:00～* ポー年会も！**

*リンクが毎回同じ。必要な方はメールでポーポキに聞いてくださいね

ポーポキの友だちからのおすすめの本

『りょうくんのすすむみち—学校に行けない君たちへ—』作・絵 かねしろ みゆき、学研 2019年。

大槌町『生きる証 岩手県大槌町 東日本大震災記録誌』監修:大槌町教育委員会ほか。2019.7

Popoki in Print

ポーポキ通信のバックナンバー<http://popoki.cruisejapan.com/archives.html>

➤ アレキサンダー&桂木 「被災体験後「今」を表現する :

絵から読み取れる被災ナラティブ」国際協力論集 27(2) 2020.2 pp.17-32. http://www.lib.kobe-u.ac.jp/infolib/meta_pub/detail

- 「ポーポキのミニ平和映画祭」「こくしのまど 52」『神戸青年・Kobe YMCA News』No.652 2017.7-8
- ESD Digital Archives, Kansai Council of Organizations for International Exchange <http://www.interpeople.or.jp>
- 関西国際交流団体協議会の「デジタルアーカイブ(WEB版の事例集)にポーポキ! <http://www.interpeople.or.jp>
- 『平和を考える絵本出版 被災者支援きっかけに』『神戸新聞』(貝原加奈 2014.4.25 28面)
- 「ボランティア 37 団体に助成 大和証券福祉財団」『神戸新聞』(2013.8.23 朝刊 地域経済 8面)
- 「原爆の熱線で焼き付いたー “人影”再現、非核誓う」『神戸新聞』(2013.8.7 朝刊 22面)
- 「被災 秘めた思い描いて」「ひとと抄」『読売新聞』(2013.2.16 夕刊 4面)
- 広岩近広 『安全』『安心』の社会は足元から」、ロニー・アレキサンダーインタビュー 『毎日新聞』2012.10.29 (「今、平和を語る」、夕刊、1面)
- R. Alexander. “Remembering Hiroshima: Bio-Politics, Popoki and Sensual Expressions of War.” *International Feminist Journal of Politics*. Vol.14:2:202-222, June 2012
- 「ポーポキと一緒に作り出す平和の根底に 9 条がある」NO : 66 2012 年 5 月 12 日 [子どもと守る9条の会]
- 「布に希望 60 メートル」阿久沢悦子 『朝日新聞』2012.1.21 (兵庫・29面)
- 「平和祈る声まとめ本に」斎藤雅志 『神戸新聞』2012.1.19 (伝える 1・17 3・11、22面)
- K. Wada. “Conversations with Ronni Alexander: The Popoki Peace Project; Popoki, What Color is Peace? Popoki, What Color is Friendship?” *International Feminist Journal of Politics* Vol.13, No.2, 2011, 257-263
- S. McLaren. “The Art of Healing” (Popoki Friendship Story Project) *Kansai Scene*. Issue 133, June 2011, p.10. kansaiscene.com
- R. Alexander. (2010) “The Popoki Peace Project: Creating New Spaces for Peace in Dementia,” in E. ed. *Philosophy after Hiroshima*. Cambridge Scholars Publishing, pp.399-418
- 「省窓」『神戸青年』No.606 2011.1.2 p.1
- No.1 「『ポーポキ、平和って、なに色?』の背後にあるもの」(連載) とさぼりライフ第 19 号 2010.10:4
- 堀越健志「シリーズ:こくさいのまで⑤(パレスチナについて)『神戸青年』No.604 2010.9-10
- 「みんなでやれば、何にかが変わる!」THE YMCA No.607 June 2010, p.1
- [ヒロシマと世界: 被爆地の声 非核と平和、復興と再生、許しと命の尊厳訴え] http://www.hiroshimapeacemedia.jp/mediacenter/article.php?story=20100312140608602_ja
- 2010.3.15 中国新聞 ヒロシマ平和メディアセンター
- FM COCOLO 76.5 ‘Heart Lines’ 2010.1.9 Interview: Ronni on Popoki in Palestine
- “Human Rights, Popoki and Bare Life.” *In Factis Pax Journal of Peace Education and Social Justice* Vol.3, No.1, 2009, pp.46-63 (<http://www.infactispax.org/journal/>)
- 西出郁代 「ポーポキ、平和って、なに色? ロニー・アレキサンダーを迎えて」『PPSEAWA』(日本汎太平洋東南アジア婦人協会) No.63 2009.12, p.5.
- 「友情」第 2 号 2009.11 伊丹市国際・平和交流協会 年間事業報告 pp.1-2
- 「ともに・・・」No.29 2010.1 家庭と保育所、学校園、地域を結ぶ在日外国人教育情報誌 ポーポキ・ピース・チャレンジ情報 p.12
- 区民情報誌「なだ」2009.12, p.2. ポーポキ・ピース・チャレンジ情報。
- 「『ポーポキ、友情って、なに色?』」「私のいち押し」奥田光子 THE GAIDAI 2009.7.17 No.243 (関西外大通信)
- 「友情って・・・考える絵本」朝日新聞「生活」(阿久沢悦子) 2009.7.2
- 「友情を考えて人間と、ねこと、そして自分と～」れ組通信 RST/ALN 2009.6.28 No. 259, p.11
- 「カティング・エッジ」第 35 号 2009.6 (北九州市立男女共同参画センター「ムーブ」)「新刊紹介:『ポーポキ、友情って、なに色? ポーポキのピース・ブック 2』(レベッカ・ジェニスン) p.3
- 「猫を通して平和を考える 絵本の第 2 弾を出版」(斎藤雅志) 神戸新聞 2009.4.21
- 「ポーポキ、平和ってなに色?」KOBE YMCA NEWS「神戸青年」2009.3.1 No.593 p.2
- 「ポーポキ、ゴミってなに色?」KOBE YMCA NEWS「神戸青年」2009.1.1 No. 592 p.2
- 「友だちになってくれませんか?」RST/ALN 2009.2.22
- ラジオ番組の中のポーポキ!!! プロジェクト・メンバーの宇留賀佳代子さんがラジオ番組で紹介してくださいました。ぜひお聞きくださいね。 <http://www.kizzna.fm/> 録音番組。(リンクは現在無効)
- やさしいから人なんです展パート20 実行委員会『世界人権宣言』ひょうご部落解放・人権研究所 2008. 10 500 円。詳しくは: blrhyg@osk3.3web.ne.jp
- 「KFAW カレッジ ロニー・アレキサンダー氏 講演会」エイジアン・ブリーズ/Asian Breeze No.54 October 2008, p.8 (アジア女性交流・研究フォーラム)
- 「ピースセミナー in 熊本 あなたにとっての「平和」とは?」Kumamoto YMCA News 10; Vol.437 October 2008, p.1
- 神戸新聞「人権宣言 兵庫から発信 全 30 条 イラストで表現 地元ゆかり 6 名がパネル制作」2008.10.8. 10



私にとってポーポキ

ささにゃん

私がポーポキと出会ったのは、3年前。ロニャンがポーポキを紹介してくれました。

とてもかわいらしい猫でした。それからポーポキとは何度か会いました。ポーポキが私の故郷岩手によく行っていること、そこで平和活動を行っていることを知りました。東日本大震災の時、私は東北本線の電車の中にいました。地震から2時間は電車の中にいて、消防隊が来て、降りたのは小さな駅。それからなんとか父を呼んで、吹雪で、停電で交通混乱の中、家に帰りました。到着をしたときには夜でした。私も私の家族も無事でした。そんな時、沿岸部で大きな津波があったことは知りませんでした。後日、知った時にはショックでした。

私は、多くの方々が傷つき、悲しみでいっぱいであることを知っておりまして。そんな方々の心にポーポキはずっとよりそい続けていたことを知り、こちらの活動に参加したいと思いました。ポーポキのいる神戸も阪神淡路大震災という大きな地震を経験しております。神戸に来たこと、ポーポキとの出会い、ポー会のみなさんと出会えたことは、本当に縁であると感じております。この出会いを大切にしたいです。

私が活動に参加したのは、コロナパンデミックの後からです。コロナは私たちを目に見えない恐怖と不安にさせます。そんな時、私は、ポーポキのマスクギャラリーをみています。心がほっこり安心します。ポーポキ・ピース・ネットワーク「健康って、何色？」に参加したときは、改めて、コロナについて、平和について考えることができました。コロナも冷静に見ることができたと思います。私たちのそばには、疾病、災害、争い等、困難があります。このポーポキ活動を通じて、皆さんと平和・穏やかで安心を感じられる社会、について考えていきたいと思っています。

私の好きな景色



岩手



神戸



ポーポキ・ピース・プロジェクトは、『ポーポキ、平和って、なに色？ポーポキのピース・ブック1』（エピック、2007年）、『ポーポキ、友情って、なに色？ポーポキのピース・ブック2』（エピック、2009年）、『ポーポキ、元気って、なに色？ポーポキのピース・ブック3』を題材に、全身で平和の意味を探り、一人ひとりの「発見」を平和の創造に役立てようとする小さな平和活動団体です。また、2011年に起こった東日本大震災をきっかけに活動をしており、『ポーポキ友情物語 東日本大震災で生まれた私たちの平和の旅』という本を2012年1月に発行しました。2006年に設立されて以来、日本国内外で幅広く平和のためのワークショップなどの開催を続けてきました。活動の資金はすべて本の売上や寄付によって行っています。

これからも平和を考えるためのピース・ワークショップ、読み聞かせ、ピースキャンプ参加、ポーポキのピース・ブックの翻訳（『ピース・ブック1』は既に10カ国語に翻訳されている）、『ポーポキのピース・ブック3』の執筆などの活動を中心に活動を続ける予定です。定期例会「ポー会」を月に一度のペースで開催しています。一緒に活動なりたい方はぜひご参加ください。（ポー会の開催については、ポーポキ通信の「一緒にどうぞ」の欄をご参照されたい。）

また、こういった活動に対してのご協力、ご支援をぜひお願いしたいと存じます。本の購入・寄付・本についてのコメント、感想、注文などについては、popokipeace@gmail.comへ お問い合わせください。

なお、本についての問い合わせや注文は、お近くの書店、アマゾン、あるいはエピック（TEL: 078-241-7561・FAX: 078-241-1918）へどうぞ。

ポーポキ・ピース・プロジェクト [popokipeace\(at\)gmail.com](mailto:popokipeace(at)gmail.com)



<http://popoki.cruisejapan.com>

郵便振替口座番号 00920-4-280350

ゆうちょ銀行 店番099 店名099店 当座 口座番号0280350

口座名 ポーポキ・ピース・プロジェクト神戸

ポーポキ平和募金は一円 1500 円 何円でも結構です。



THANK YOU FROM POPOKI!