



ポーポキが住んでいる神戸は、秋から冬にかけての季節はりんごがおいしくなる季節です。ポーポキは少しだけ酸っぱいりんごが好きです。あなたはどなりんごが一番好き？たくさんたべて、元気で冬を迎えましょう！

Popoki's Hot News!



「ポーポキのマスクギャラリー」動画！

<https://www.youtube.com/watch?v=BjT1ZjVUsm8&t=3s>

「ポーポキのおうち」動画

<https://www.youtube.com/watch?v=l8OCzg64oH8>

「ねこのポーポキとピースぱくぱくをつくりましょう！」

<https://youtu.be/FoT4pCWWRnQ>

NEW!

「一言の平和」コーナー

ポーポキのお友だちの**しおりにゃん**は、次の「一言の平和」を送ってくれました。

「私にとっての平和とは、

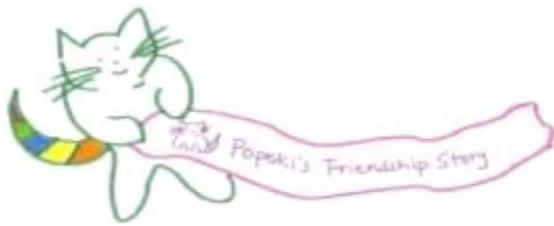
「人々が互いに愛し愛されること。」

人と人との関係はそこから始まると思います！！



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@gmail.com) !



Popoki's Interview

Mereoni にゃん
(メレオニ チャング)

*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、フィジーの友だちから核、気候変動、コロナの諸問題についての力強いメッセージです。

2021年11月 - 核について思う

核って、なに色？

核の色を考えると、大きな燃えている光が思い浮かびます。永遠の太平洋のモーメントを容赦なく切る光線の色。水平線を私の足元まで、目の前まで海を引っ張ってくる色。目が見えなくなる色、私に恐怖を与える色。核は衰える光です。

平和って、なに色？

生きている青色。風のない日に空と海をつなぐ色。頭の上の空と、足の指にある水が調和した気持ちを共有している色。果てしなく広がる青い海の前に立つと、場所、役割、自分より大きな命を生きる自分自身の意味を感じます。生きることの良さに自分自身に役割があることを知ること、それは平和です。

あなたのことを教えてください

私の名前はメレオニ・チャング。
こんにちは、フィジーから「ブラ。」
フィジー人のフェミニスト、
海を漕ぐ人、
ラグビー、自然と文化が大好きです。

毎日、何をして過ごしていますか

太平洋のことを心配しています。毎日目が覚めると、周りの環境を強く意識します。玄関先の海、港に流れついてくる海にかかわる強力な利害関係。海の水温上昇、海面上昇、酸化などの気候変動のインパクトが不釣り合いに太平洋の人々にかかっています。それなのに、太平洋の排他的経済水域内や領海外での深海採掘を目的に、鉱業会社が青い経済的利益をエサに太平洋各国の政府に協働するように圧力をかけてつづけています。私は海洋や深海の世話人のネットワークのメンバーで、私たちは深海鉱業の禁止を世界的に呼びかけています。深海鉱業禁止のための著名運動に参加することで、あなたの声を私たちの声と一緒にできます。良かったら、どうぞ。著名サイト <https://www.pacificblueline.org/>

私のために、時間をとり、私の若い目の前に太平洋における核の物語を提供してくれる人がいました。海洋島の上空爆発のビデオを思い出します。成長していく各段階において、それらの映像を観て、私の故郷である太平洋～その政治、気候、課題と解決策、指導者や指導者の指導者など～この地域で起こっているすべてのことを理解する過程の一部としてそれらを観てきました。

それはなぜしているのですか？

太平洋は、公害、プラスチック廃棄物、核廃棄物、福島第一原発からの汚染水、生物多様性の破壊、海洋生物の乱獲などの脅威にさらされています。政府と大企業の破壊的な共同利害から海の安全を守るために今、行動をしなければなりません。私たちの命は、健全な海洋環境とそれへの尊重によって成り立っているからです。

今、海の搾取を明らかにし、それらの活動を止めさせる運動に参加することが急務です。リーダーが勇気を出して自然を包括的に守る必要があります。戦争、太平洋における核実験、大きな国による継続的で地政学に基づく政策など、太平洋島嶼国の主権に対する脅威を許さないようなリーダーシップを発揮するように要求しなければなりません。

太平洋地域における核による汚染の遺産、二酸化炭素の排出、海洋にある地球の最後の天然資源を盗むための勢いなどは、大企業、軍事国家、悪意を持つ大きな国の私たちに対する完全な無関心を物語っています。私たちは、それらに抵抗するリーダーを選ばなければなりません。

私は、太平洋島嶼地域の女性であり、海を守るという使命があります。

今、世界が新型コロナウイルス感染拡大のことに関心を寄せています。なぜ今、核のことも考える必要がありますか？

コロナは包括的な脆弱性です。この2年間において、コロナが私たちの生活に浸透し、日常的な脆弱性や継続的な生活課題の深刻化をもたらしています。コロナは、獲得できると思わなかったものを手に入れることを可能にしてくれた反面、永遠にあると思ったものを奪ってしまいました。今後のことは見通しがつきませんが、もしかして昔からもそうだったかもしれません。

コロナの危機は、核に関する政治に学ぶべきものがあります。

核による遺産は昔のことではなく、日常の政治に核が再生産されます。昔も現在も将来においても太平洋の人々に損害を与え続けている政治的な決定による抑圧や不正義は今もなお続いている。今日も、福島第一原発からの核汚染水の排出によって太平洋は脅威にさらされています。核汚染水の排出は安全だという一部の科学者の支持を受けた日本政府は、100万トンもの汚染水を太平洋に排出する予定だと発表しています。この決定が私たちに大きな不安を生み、信頼を裏切られた気持ちをもたらした。太平洋の人々のいのち、価値観や自然への尊重の無関心を物語っています。

これらの決定は、誰が生き・誰が死ぬかの決定です。政府の政策は、許容範囲内の死亡数や命の価値を定め、より公正な世界へのビジョンに欠けています。それらのことは、だれが決定することできるのか。

現在直面しているどの危機においても、太平洋に残された破壊的な核遺産から学ぶべき教訓があり、それらは今日の問題解決策を示してくれるはずですが、時によってリーダーたちは認識しないのかもしれませんが、私たちがわかっています。私たちは自らの目で見ただ核実験のことを否定したり抹消したりすることができません。私たちは互いに、そしてリーダーたちに言い続けなければならないことは、このパンデミックの危機においても気候変動の危機においても、対策は誰も残さずに取り組むべきことです。そのために、私たちのことを、私たちが決定できる権利を獲得しなければなりません。

私たちの歩む道に刻みついている核による破壊のイメージがあるからこそ、コロナは次世代の太平洋島嶼国の人々にどのようなインパクトを与えるかを考えます。それはウイルスだけではなく、政治も。

ポーポキの友だちの多くは日本にいるけれど、世界中に友だちがいます。みんなへのメッセージはありませんか？

私たちは不安な時代に生きています。気候危機は深刻化しており、私たちがパンデミックによって立ち止まっています。けれども、昔から存在している不平等はまだ続いています。

つながりや共に行動することによって、核の遺産、気候変更のインパクトやパンデミックによる重荷を癒すことができます。被害や破壊を繰り返さないために、私は自らの歴史を忘れてはなりません。正義をもたらさなければなりません。私たちは、それぞれが歩いてきた道、共通の遺産や未来について話し合い、大きな波も小さな波も創造することができます。現在の私たちの体験を共有するとともに、私たちの祖先のことや未来のことをお互いに教え合うことができるのです。

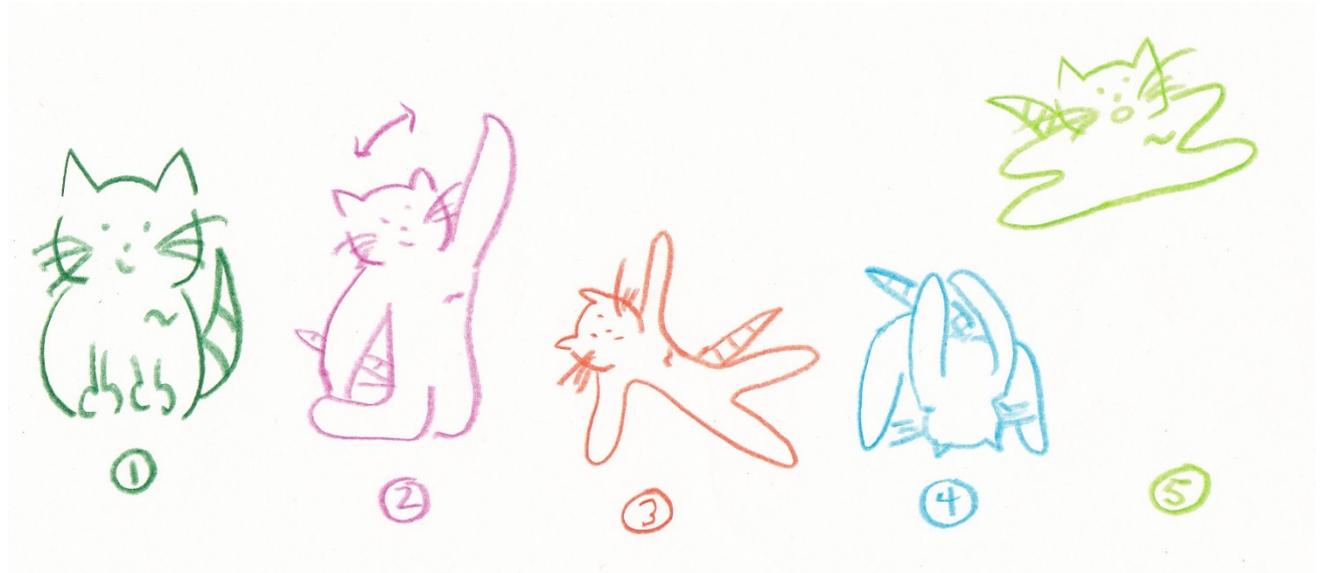




ポーポキちゃんの簡単ポガ教室

Lesson 163

今月のテーマは、全身を鍛える！



1. まず、いつものように、美しく座りましょう。
2. では、膝立ちをしましょう。右手を右足のかかとおき、左手を高く上へのぼしましょう。次は飛行機が旋回するように、右手を上へのぼし、左手を左足のかかとを上におきましょう。ゆっくり楽しみながら6回繰り返しましょう。
3. 次のスタートは、腕立ての姿勢！まず、左手を開いて、右手・右足を伸ばしたままにしましょう。左手をのぼすこと、できますか？左足をあげることは？しばらくキープしてから、反対側です！
4. オッケー！背中の上ろに腕をのぼして、手を組みましょう。足はワイドスタンスです。ゆっくり上半身を前へ倒して、足の間をのぞきましょう！上半身をゆっくり上げたり下げたりすると気持ちがいいですよ。
5. 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:12月18日 Zoom 会議 19:00～ オンライン ポ一年会

* 準備:「私にとっての平和の味」のものを用意して、持参します！

***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。初めての方も歓迎します！

2月23日前後 大船渡市立北総学校とオンライン・ワークショップ！詳細は次号に！

ポーポキの友だちからのおすすめの本等

- ・『りょうくんのすすむみちー学校に行けない君たちへー』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
- ・アレキサンダー ロニー&桂木聡子(2020)「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)、17-32(2020年1月発行) http://www.lib.kobe-u.ac.jp/infolib/meta_pub/detail
- ・Alexander, Ronni(2021)“The Meaning of Art in Disaster Support: Stories from the Popoki Peace Project”『Journal of International Cooperation Studies』28(2)、1-22. http://www.lib.kobe-u.ac.jp/infolib/meta_pub/detail

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」「こくしのみど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 Peae? 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 Demenchonok, 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⑯(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

レベッカにゃん

ポーポキの穏やかなアート・アクティヴィズム

私は行く先々でポーポキの話をしてしています。今年の8月に私がカリフォルニアの老人ホームにいる母を訪ねることができました。母は最期の時を迎えようとしていたので、どうしても会いたいと思ったのです。PCR検査、空港での長い待ち時間、サンフランシスコに着いてからの緩やかな検疫（日本に帰ってきてからはもっと大変な検疫）など、旅は簡単ではありませんでした。しかし、私は行くことができたことにとても感謝しています。母の老人ホームの看護師さんや介護士さんたちは、とても理解のある、親切な人たちでした。私たちが「ワクチンのパスポート」を持っていたので、妹と私は毎日訪問させてもらいました。（ほとんどのスタッフと訪問者は、毎日迅速なPCR検査を受けなければなりません。）

大変でしたが、とても特別な時間でした。そして、孤立感や恐怖心、先の見えない不安を感じても、「平和のオアシス」、つまり安全な空間があることを思い出させてくれるポーポキに改めて感謝しました。母と私は少し話をして、少し冗談を言い、テレビでセサミストリートでヒナのことを取り上げていたコーナーを見ていると、母が突然「ヒナを食べてはいけない！... 私は一度食べたことがあるのよ！」と言いました。私は「絶対に食べない」と約束し、「ポーポキたちが見張っているから安心してね」と言いました。

両親が晩年を過ごした老人ホームを訪問した際、アートや音楽などの非言語的な表現が人間にとっていかに重要であるかを改めて感じました。介護士は毎日、病気や認知症を患っているお年寄りが「談話室」でアートや音楽のプログラムを受けるのを手伝っていました。ある日、私はそこで大好きなアーティスト、ベティ・セイアの話聞いた（講演はズームを使っていましたが、ズームは全住人が自由に使うことができます）。彼女はアフリカ系アメリカ人の女性アーティストで、アメリカの「黒人女性」を想像し、力強いイメージを生み出すことに生涯をかけてきました。別の日には、ギターを弾きながら歌う女性が率いる別の「ズーム」アクティビティを見ていました。私たちが好きな古いフォークソング... 小さい頃に父が教えてくれた曲を聴いて、みんなで歌ったのです。その時は、ゆっくり母と「お別れ」をしていたにもかかわらず、私は平和と温かいつながりを感じました。私は、ポーポキがいつもアートや音楽、物語や平和な感覚を共有するためのスペースを作っていることを思い出しました。日本には病気を患っている年配の友人が何人かいますが、彼らは安心してつながりができる「平和のオアシス」を必要としていると思います。

滞在した最後の3日間、私はスタッフに「母の部屋で一緒に過ごしたい」と伝えました。日本に住んでいるので、床で寝ることには慣れていますが」と言いました。毎日、介護士の方々（ほとんどが「有色人種の女性」）が毎日、朝から晩まで行っている素晴らしい仕事を少しずつ知ることができました。本当に謙虚な気持ちになり、心から感謝しています。母が亡くなった後、私は介護者に何を贈ろうか、どうやって感謝の気持ちを伝えようかと考え始めました。そこで、ポーポキのマスクギャラリーのことを思い出し、ロニーとポーポキに頼んで、ポーポキのマスクの一つを使って、実際のマスクをつくり、感謝の気持ちを込めてみんなにプレゼントできないか考えたのです。このアイデアを看護師長さんに話したところ、とても喜んでくれました。だから、私は今でもこのアイデアを考えています。そして今回、『ポーポキのマスクギャラリー』という新しい本ができると聞いて、とても嬉しく思っています。いずれにしても、私はポーポキと世界中の素晴らしい介護士の皆さんに感謝したいと思います。ありがとう、ポーポキ!





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口 1500 円 何口でも結構です。



THANK YOU FROM POPOKI!