



2012 年はもう終わろうとしています。

この一年間、ポーポキとお付き合いいただき、ありがとうございました。

来年もどうぞよろしくお願いいたします！

Here is a special holiday hug
for you and your loved ones,
along with wishes for
happiness and peace in the
New Year! I'm looking forward
to seeing you again in
January!



Popoki's Hot News!



ポーポキの第2回目 ミニ平和映画祭！

ポーポキは、2013. 2. 2にポーポキのミニ平和映画祭を開催する予定です。映画を観て、お茶でも飲みながら話し合いませんか？お待ちしております。詳しくは本号のポーポキ通信7ページへ。



「一言の平和」コーナー

ポーポキのお友だちのあやかにゃんから、届いた平和：

「お腹が空いた。眠いなあ。素敵な音楽に出会う。勉強する。家族と電話をする。今日もまた学校で友達に会える。喜ぶ。怒る。泣く。悩む。成長する。ああ、生きてるってこういうことなんだ。今日も平和だなあ。」

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) !

特別の人のプレゼントで悩んでいませんか？



ポーポキの本やTシャツはいかが？

いつもご協力、ありがとうございます！

「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」(エピック 2012)はお陰様で好評です。ぜひ広めていただきたいと思います！

＊神戸 YMCA でも販売していますよ！

本については、<http://popoki.cruisejapan.com/monogatari.html> をご参照ください。



平和と健康イベント in ポートアイランド

バシールにゃん
翻訳:ありばんにゃん

2012年11月10日、ポートアイランドの兵庫医療大学にて、私たちは「平和と健康イベント」というプログラムを行いました。そのプログラムには、子どもも含む多くの人々が参加してくれました。プログラムの内容は、平和と健康にはどのような関係があるのかを探るようデザインされたもので、ポーポキはイベントを通じて、いろいろなことを考える機会を私たちに与えてくれました。たとえば、私たちの身体と心が良いふるまいをすることは平和とどう結びついている？ 私たちが健康と感じたら、それは平和ということ？ 健康とを感じるためには何が必要？ また、それらの必要なものが満たされていないとき、それはもう平和ではないの？ といったものです。そんないくつかの疑問を胸に抱きながら、私たちは大きく4つのセッションを行っていきました。最初のセッションは、ポーポキ・ピース・プロジェクトのメンバーによるポーポキの絵本（ポーポキ・ピースブック 1, 2, 3）の読み聞かせです。参加者に、平和がどのように身体と関係しているのかという事実を理解し、分かち合ってもらえるために行ったもので、先ほどにあげたような疑問を明らかにするために、自然、音楽、友情、栄養、放射能などのテーマや、どのように健康と平和はからみあっているのか、といったさまざまな面に、読み聞かせではフォーカスが当てられました。ジェスチャーや簡単な説明の仕方はメンバーによっても違っており、そんなそれぞれ特有の異なった言葉が読み聞かせでは発せられていました。これをスタート地点として、ポーポキは平和活動へと参加者を導いていきました。

2つめのセッションは、グループディスカッションとともに始まりました。グループ分けでは、ベンガル語の数字が使われました。参加者がそれぞれ1から5のベンガル語の数字を順番に言ったあと、同じ番号を言った者同士が集まり、いくつかのグループに分かれたのです。みんながとても早く新しい言語を学び、それに対応できたことに驚きました。グループに分かれたあとは、それぞれにいくつかのキーワードが配られ、平和と健康の意味合いにはどのキーワードが一番関係しているのかを探りました。そのキーワードというのが、希望、愛、笑顔、信頼、友情、自由、安



全、命、創造性、教育、規律、多様性、コミュニケーション、食べ物、お金、です。それらの中で、どれが一番重要かを考え、その順番を考えながらも、私たちはグループディスカッションの一番の課題でもある平和と健康の関係についても話し合いました。興味深かったのは、グループによって全然違った順番を考えていたことです。本当に、難しい課題でした！

参加者は全員、自分からディスカッションに参加してくれて、すべてのグループから異なる意味深いアイデアがでてきました。いくつかのグループは愛、友情、信頼が最も重要であると言っていた一方で、別のグループは希望や創造性、自由が平和にはより大切だと言っていました。そして、また違うグループでは食べ物、お金、規律が良い健康状態になるには大切で、他にも安全、教育、コミュニケーションが、健康を感じるためにはより必要だと言っていたグループもありました。私たちは愛、友情、信頼がない状態で平和にいられるのでしょうか？希望と自由、創造性がなかったら？良い健康状態にはお金、食べ物、規律が日々の生活で欠いているとなれない？安全、教育、コミュニケーションがなかったらどう？それらの答えはたぶん'no'でしょう。おそらく、これらの条件はすべて同じくらい大切です。それらすべては重なり合っていて、ある部分ではお互いにわけることができない。もし、平和と健康が別々のお皿にのっているもので、それらを混ぜて料理を作ろうとするならば、それらすべてが重要となり、おいしい料理をつくるためにはどれも必要な材料となるのです。しかしまた、それをおいしい料理にすることは本当に難しい。それでもやはり、このような類の料理アレンジは私たちを真剣に悩ませ、個人、家族、そして社会生活の中における平和と健康のような問題について考える新しい方法をみつける手助けをしてくれるのです。すべてのものに当てはまる答えはありません。しかし、私たちはそれぞれの知識を分かち合うことを通して、とても大切なレッスンを受けることができました。そのレッスンは社会、そして私たち自身に健康と平和、そしてその関係性についてメッセージを送る、とても効果的な方法でしょう。



3つめであり、もっともおもしろかったパートが、ポガ(ポーポキのヨガ)というエクササイズです。グループディスカッションのあとのポガは身体を温めてくれましたし、私たちの結びつきをより強くしてくれました。特に、ポガのようなエクササイズは私たちの気持ちまでパワフルにしてくれます。エクササイズは健康を感じるのには必要ですし、自分の身体をコントロールでき、そのことを心で感じる事ができたとき、私たちはより平和になることができます。参加者はみんな、ポガをとても楽しむことができました。ポガはストレスを解消するのにも本当に役に立ちますし、少なくともしばらくの間はポガを続けよう、と参加者、そしてその家族や友達に思わせてくれます。

最後のセッションは、全身を使って、平和と健康の両方にとって必要なものを表現しよう、というゲームでした。すべてのグループは異なる動きで自分たちの意見を表現しました。このパートはほかのグループが表現しようとしていることを正確に推測することが難しかったのですが、セッションの最後にはみんなが楽しみ、興奮している姿を見ることができたことが本当によかったと思います。平和と健康に重要なものとして、あるグループは友情、信頼、希望をあらわしており、また他のあるグループは愛やコミュニケーションなどにフォーカスをあてていていました。



全体をとおして、今回のプログラムは大なり小なり、平和と健康、そしてその関係性について学ぶにはとても最適で効果的だったと思います。みんなが共通して感じていることは、健康というのが平和のためには重要であるということ。グループでの話し合いは私たちに健康のために重要なものに関する知識と、それが私たちの生活の中にどのように平和をもたらすのかを教えてくださいました。特に、ポガは楽しさと、エクササイズが健康な生活にとって大切であり、平和に必要なものであるという理解を与えてくれました。また、年を重ねた人々と子どもが同じように参加し、お互いに貴重な知識を共有しあう、そんな集まりもとても良いと。お感じることができました。



生活をより楽しく、より健康的にするために、平和な気持ちというものは必要であり、平和がない気持ち、言い換えるなら、ストレスが続いている、何もない、もしくは少しネガティブなものさえ感じる、そんな気持ちは健康に何らかの影響を与えます。例えば、ポガのようなエクササイズは私たちの気持ちを平和な状態に保ち、最終的にはさまざまな病気からもたらされる身体へ害を及ぼすストレスをコントロールするのを助けてくれます。良い健康状態と平和な気持ちを備えている人々は社会をよい方向へと変えることができます。平和と健康はとても密接に関係しており、どちらを欠いて達成しえるものではありません。平和と健康

について話し合い、知識を分かち合うことは、このことをより理解するのに効果的です。「平和と健康イベント」は、すべての人が自分たちの知識を分かち合い、お互いに貴重なレッスンを受けることができる、そんな場によって成り立っていました。

すべての参加者のみなさん、特にまとめ役であったさとにゃん、ろにーにゃん、そしてもちろん、私たちにこのような機会を与えてくれたポーポキ、ありがとうございました。私たちは近い未来に、再びこのような実りあるイベントに参加することを楽しみにしています。



パレスチナにいる友人たちに「メリークリスマス」!



神戸YMCAの保育園などに通うポーポキの小さな友だちがガザYMCAの友だちにクリスマスカードをつきました。

私たちはYMCAと共に、
一日も早くパレスチナが、そして全世界
が平和になりますように祈りし、
行動し続けています!



ポ一年会!!!

今年のポ一年会(ポーポキの忘年会)は12月18日に神戸YMCAで開催されました。ポーポキの旧友、新しい友だち、よく会っているポ一会メンバーが20人ほど集まって、一年間の活動をふりかえり、そして新しい年に向けての意見交換を行いました。ポ一会のメンバーがおにぎりをつくり、そしてみんなの持ってきたもので大ご馳走になりました!

食べたり、飲んだりしながら、2012年に
印象に残った活動などを語り合いました。

あなたはいかがでしたか?

良い年でしたか? 平和な年?

健康な年? しあわせな年?

来年への期待は? 願いは?

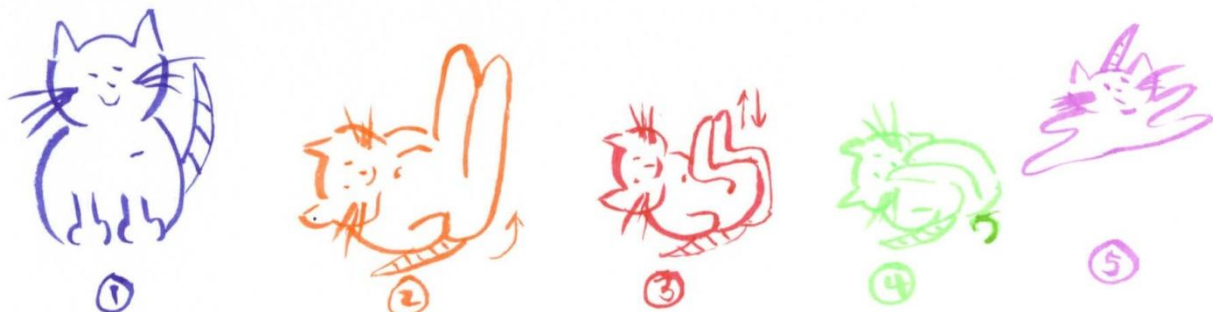
来年がみんなにとって良い年になるように、ポーポキと一緒にがんばりましょう!



ポーポキちゃんの簡単ポガ教室

Lesson 55

今月のポガのテーマは、休み中にごろ寝していても健康を保つこと！



1. いつものように、背筋を伸ばし、自分を細く見せながらちゃんと座りましょう。
2. さて、仰向けになって、足をあげましょう。お尻も上げることができますか？手で腰を支えてね。
3. 次に、膝をまげてみましょう。そして、ゆっくり足を伸ばしてみても…。5回繰り返してね。
4. 最後に、足を伸ばして、顔の方へ下ろしてみましょう。頭のうしろの床まで下ろせますか？
5. できた？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？



次回のポ一会 1月22日 神戸YMCA 19:00~20:50

- 2013.2.2 ポーポキのミニ平和映画祭! 神戸YMCA 306. 13:00-16:00. 無料。
お茶を飲みながら映画を見て、みんなで議論しましょう。
- 2013.2.9-11 ポーポキ in 東北(岩手県大槌町)
- 2013.3.3 ポーポキ at ロータリひょうご県地区 (兵庫県神戸市ポートアホテル)
- 2013.3.21 ポーポキ at 国際ロータリ RYLA 会議 (香川県余島)

ポーポキの友だちからのご案内

- ・2013.2.16 上映会「わすれない ふくしま」14:00~16:00 / 17:00~19:00;
神戸YMCA 三宮会館 1階チャペル; 資料代:1,000円(中学生以上); 内容:映画上映、四ノ宮監督トーク、
質疑応答; 問合先:神戸YMCA 東日本大震災復興支援チーム Tel: 078-241-7204(担当:永井)
<http://shinsai.weebly.com/1/post/2012/12/216.html>
- ・2013.6.15-16 第9回移動労働者と連帯する全国フォーラム・神戸 2013 甲南大学

Popoki in the News

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

- 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⑮(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・チャンレジ情報 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/> 録音番組をクリック。番組 CH の 6CH をクリック。
- 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 面
- 中国新聞「核廃絶への視点」 2008. 7. 27 (核抑止論について……。3時間!?!にわたる取材で一生懸命にポーポキのことを話したのに……。





私にとってのポーポキ

バシールにゃん



この夏、私は JICA 駒ヶ根トレーニングセンターで JICA ボランティアスタッフを指導するため、駒ヶ根にいた。駒ヶ根は長野県にある小さな村で、日本アルプスとたくさんの緑に囲まれている。街なかから離れた静かで平和な場所だ。トレーニングセンターは森の中の美しい場所にあり、そこまでの道には、たくさんの田畑がある。私は仕事のあと毎日、家の方へ向かって同僚と一緒に散歩していた。新鮮で優しいそよ風、緑の香り、そして向こう側に見える美しい自然は、いつも私を健康で幸せな気分にしてくれた。駒ヶ根にいる間、私は、自分が自然と繋がりがリラックスすることで、本当にストレスから解放されたようだった。

一方で駒ヶ根にいる間、私はよく自分に問いかけた。自然と健康、平和を繋げるものは？すると時に私は、この問いに答えを見いだしてくれるポーポキのことを思い出し、彼の自然に対する認識が、私の理解を促してくれた。ポーポキは自然を愛している。青い空、緑の大地、山、海…すべてを愛している。彼は自然で音楽を奏でることが好きだ。緑の香りを嗅ぐことが好きだ。太陽のぬくもり、草のしずくを愛で、木々にあふれる陽の光のように、自然の中からあふれ出す平和を手にすることが好きだ。彼は注意深く自然を見守り、その限りない美しさに幸せを感じるのだ。私たちが彼のように、自然を深く見つめれば、いっそうの平和と幸せを感じることができる。複雑な都市生活の重圧が私たちの心や体をかき乱す時も、私たちはそこからの解放を、自然から得られるのだ。緑の草、樹、田畑、山、滝…すべてが平和と触れ合っている。自然は平和との触れ合いを通して、私たちの病や悩み、ストレスからの回復を助けてくれる。ポーポキはそんな自然の大切さや、健康や平和と自然との繋がりを、私たちに諭してくれるのだ。



仕事のあと毎日私は自分を自然の前に立たせていた時、私はポーポキの感性を悟った。私は自然から、穏やかな心でまた翌日の仕事に向かわせてくれる力をもらった。私はこのプロセスから英気を養い、生徒達と元気に対話することができた。専門職として教えることは、多くの忍耐や生徒との相互理解を必要とするが、心の平穏はこの点で大いに役立つ。駒ヶ根のように平和な環境で、このように穏やかな心で仕事ができただことは、私にとって貴重な機会であった。ポーポキから学んだ教訓が、私にこの経験を与えてくれたのだ。今年の平和の教訓によるポーポキの継続的な支援に感謝を込めて。私は彼から更なる教訓を学べることに期待し、翌年もそれを遂行する。そして彼の新年の決意として、更なる平和の教訓を私たちにもたらし、私たち全員が更なる平和を見いだす手助けとなってくれることを望んでいる。

今年の平和の教訓によるポーポキの継続的な支援に感謝します。私は彼から更なる教訓を学べることに期待し、翌年もそれを遂行します。そして彼の新年の決意として、更なる平和の教訓を私たちにもたらし、私たち全員が更なる平和を見いだす手助けとなってくれることを望んでいます。



<http://popoki.cruisejapan.com>

[ronniandpopoki \(at\) gmail.com](mailto:ronniandpopoki@gmail.com)



さらにご協力ください！



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）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月に発行します。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する予定です。定期例会「ポー会」を月に一度のペースで開催しています。一緒に活動なされ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」の蘭をご参照されたい。）

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!!