

地球の様相を一新する ための一人一人の役割

'84コーMRA世界大会(スイス)開催



●ローディ・ゲリー(チベット情報センター事務局長・中央)とラジモハン・ガンジー(インド・右)。ゲリー氏はダライ・ラマのチベット一時帰還に関する対中国交渉団の一員である。

本年度MRA世界大会は、7月7日から9月2日までスイスのコーで開催された。「地球の様相を一新するための一人一人の役割」というメインテーマのもと、「ヨーロッパ(7/7~7/15)」・「家庭の再発見と再建のために(7/27~8/3)」・「南北アメリカとヨーロッパ(8/6~8/13)」・「アフリカ(8/17~8/23)」・「人と経済(産業人会議・8/24~8/29)」・「政治会議(8/30~9/2)」と会議が続き、60数ヶ国3,000名近い人々の参加があった。

人種・国家・宗教・階級の隔たりを越えて「世界家族」として集うこの会議、今年は「近くて遠い」隣国同士の対話にユニークな場を提供した。個性の強い「旧大陸」(ヨーロッパ)間の過去に安住することなく、新しく再生しようとする対話に始まり、「旧大陸」(ヨーロッパ)と「新大陸」(南北アメリカ)間の近親憎悪から相互理解を目指す円卓会議、「未来の大陸」アフリカからは16ヶ国120余名の人々が参加した。

例年よりアジアの参加者が多いことも特徴であった。教育大臣や僧侶を含むカンボジア代表7名、ラオス人とモン族とが仲良く参加したラオス代表、カウドリー元大統領を含むバングラデシュ代表、UNCTAD代表を含むスリランカ代表、それにベトナム・チベット・インド・韓国・マレーシア・台湾・タイなどが加わった。

日本からは西田誠哉・千葉一夫の両大使、竹本孫一・大山洋(共に財政金融研究会)、今井正明(ケンブリッジリサーチ研究所長)、山元順雄(三菱総研)、布施勉(明星大講師)、木本長(FAO・国連食糧農業機関)の各氏、6名の東芝労使代表、総合労働研究所視察団15名の他、関西日本スイス協会と大阪教育委員会の派遣による中学生6人も参加した。

'84 コー世界大会をふりかえって

兼松 恵

●「ヨーロッパ会議」(7/7~7/15)

遠くからヨーロッパを見る
と、いかにも互いに融和して
いるかのような錯覚をおこし
がちだが、互いの意地と利己
心、自負心等で、不協和音が
奏でられていることが多い。
そればかりか、最近では東欧
を切り離して考える傾向も強
い。平和と融和を求める一方
で、実際には心の中で相手を
抹殺しているともいえる。そ
ういった状況のもとに開かれ
たヨーロッパ会議であった。
ウィーンのカートニツヒ大司教
の次の言葉には、聴く人の心
に千金の重みをもって訴える
ものがあつた。「西側の人々と
同じように、東欧の人々も人
間としての問題を持って悩ん
でいることを忘れないで下さい。
制度を変えるだけで世界を変
えることができないことは、東
の人達も知っています。コー
で示された『自分が変わるこ
とで社会を変えていく』とい
う考え方が、東と西を隔
てている鉄のカーテンを溶か
すことを可能にするでしょう。

●「家族会議」：家庭の再発見と 再建のために(7/27~8/3)

社会が必要としている基本
的態度——奉仕する心、人の
話に耳をかす姿勢など——が
養われる場所としての「家庭」
の大切さが強調された。日本
からは、関西の「日本・スイ
ス協会」から送られた中学生
六名と、東京の高校生・大学
生の四名が参加して、同年代
の世界の青年達と共に、自ら
を見つめ、広く世界を考えて
いくことを学んだ。

●「南北アメリカとヨーロッ パ」(8/6~8/13)

世界の将来のためには、協
力して責任をとっていかねば
ならないことが確認された。
アメリカとヨーロッパの双方
ともに、無意識のうちに傷つ
けあつてきた事実があつたこ
とを認め、心を開いて話し合
つた参加者達の姿に、両大陸
の新たな関係の基礎が築かれ
つつあるのが感じられた。北
米とヨーロッパの協調精神の
欠如から、遠い国の人々が苦
しんできた例はしばしば見受
けられる。そういった状況を
改善するために、

し合いや歩みよりが必要な
はあきらかであり、そこでコ
ーの存在価値が再認識された。
中米のコスタリカ、グアテマ
ラ、ホンジュラスからはそれ
ぞれのスイス駐在大使が、エ
ルサルバドルからは国連の大
使が参加し、真剣な討議がお
こなわれた。コスタリカの大
統領から「中米は、左右いず
れの独裁主義の犠牲になるこ
となく、民主主義を確立して
いきたいので手伝ってほし
い。」との要請を受けて、四月
にMRAの会議が開かれたこ
とがきっかけとなって、中米
諸国から多くの国の参加が実
現した。他の参加者にとつて
も、地図の上でしか知らなかつ
た中米を身近に感じる貴重
な機会だった。

●「アフリカ会議」(8/17~8/23)

アフリカの十六ヶ国から、
百二十余名が参加した。「ア
フリカの汚職を根絶するために
政治家や一般国民に何ができ
るか。」「狭いナシヨナリズム
や人種差別、部族主義を越え
、新しい愛国心をどう育ててい
くか。」などの、アフリカにと
つて大切で根本的な問題が話
し合われた。
(※なお、他の会議について
は、参加者による後続の記
事をご参照下さい。)

大陸を越えた 思いやりの心を

難民を助ける会会長
相馬雪香



●ラオス人とモン族との融和に基くラオスの国造りを説くウ
トン・スバナボン元駐日大使。ラオスからは15名の参加が
あった。

昨年のコーの大会では、
アジアからの参加者が少な
いことが指摘され、その結
果一月にインド、スリラ
ンカ、タイ、カンボジア等を
五ヶ国の混成チームが歴訪
したことは、前々号で報告
したところである。その結
果、この夏の世界大会も終
盤を迎えた産業人会議に、
インドやカンボジア、ラオ
ス、スリランカの人達が多
く出席した。特にカンボジ
アからは、初めての正式代
表団で、ソン・サン総理の
解放地区担当大臣をはじめ
とした七名が参加した。そ
の中には、五月に日本にも
来られたインターパンヤ比
丘(僧)も加わっていた。
会議には、日本からも三
十数人が出席していた。産
業人会議といえば、欧米先
進工業国の人達の間では、
とかく失業と世界不況が問
題の焦点になりがちである
が、現在アジアがかかえて
いる深刻で冷厳な現実を、
マスコミの手を通さずに直
接聞けるということ、また
そればかりでなく、コーの
かもしだす温かい雰囲気
の中で個々に接触できるこ
とは素晴らしい、という声
が聞かれた。
いや、西欧の人達だけで

はない。アフリカの人達にとっても、アジアは遠い未知の地域に等しいらしく、アフリカ会議に出席していた人達に与えた衝撃は大きかった。

「MRAとの出会いは、私の今までの古い考え方を根っこからくつがえすものでした。自分たちの苦しみは人の所為だと、人をと

がめていたのですが、私の教えを現実の生活に生かしていなかったことを知らされました。私達は道義的に敗れていたのです。」——カンボジア代表の話聞いていた南アフリカの人が立ち上がった。そして会衆全員

に呼びかけた。「アフリカの我々は、自分達の問題の大きさに呑まれてしまつて、世界の他の地域のことまで心が届いていない。アジアで苦しんでいる人達のためにここで黙とつを捧げよう。」皮膚の色の違い、民族文化、伝統、宗教、すべての違いを乗り越え、人に対するひたむきな思いやりで、参加した人達の心は一つに結ばれていった。

小さい国の、しかも世俗的には最悪の状態にある国

の一人一人が、MRAの新しい生き方を精一杯生きようと決意する時、明日への希望の灯が人の心の中にともされ、広がっていく可能性がかいま見られる一時であつた。「重要なのは勇気であり、決断と希望である」と言われた、グライ・ラマ猓下のことが思い起された。

世界に充滿する手のつけようもない難問題も、せじつめれば人の心の中に根源がある。むずかしい理屈ではなく、心にささやく小さな声に耳を傾け従う時に大きな歯車がおもむろに動き出すことを忘れない。



●竹本孫一氏(前衆議院議員・中央)とアメリカBIEW労組の代表(竹本氏の左2人。竹本氏は米ソの対話促進に向けて自ら努力することを約束した。右から3人目が相馬雪香さん。

財政金融研究会

相馬 茂二郎

マウンテンハウスの庭先に立つと、景色は絵物語のよう

に美しく、ふもとに横たわるレマン湖は霧に煙り、彼方から聞こえてくる教会の鐘の音は、庭の真下に遊ぶ牛たちの首に付けられたベルと合奏し、大きく小さく、カラン、カランと鳴り響いていました。高い山々を下る風に運ばれたスイスの秋は訪れが早く、八月の下旬ともなれば、一日と秋に向かつて駆け足をしているようでした。

私が参加したのは産業人会議。黒い人も、白い人も、黄色い人も、職業や宗教・文化・思想の相違を越えて、世界中三十数ヶ国から約五百五十人が集まってきました。

会議の中で最も印象に残ったのは、欧米における労使間の問題です。対立からストライキに、ストライキから企業の存亡の危機へと、日本では考えられない様々な情況の報告を受けました。また、欧米の参加者の目から見れば逆に、なぜ日本の企業では労使間に協調があるのか、そしてなぜ日本はあのような飛躍的成長を達成できたのかを、真剣に

知りたがっていたようでした。それぞれの問題に対する様々な分析や検討も発表されました。私にとって、国内にいれば何の疑問もなく見過ごしている事柄も、新鮮な発想をもつて考え直す良きチャンスとなりました。

しかし、私がこのMRA会議で学んだ最大の宝は、決して目新しい事物や難しい理論ではありません。しかも一人や二人の特定の人物からではなく、参加者の全員から無言のうちに教わつたものです。それは「善意なる心」でした。朝昼夕の食事や、三時のお茶の時間に互いに交わす会話

は、気楽な冗談にも真剣な討論の中にも、相手に対する心遣いが必ず見つけられました。行動する時にも沈黙の中にも、常に他の人に対する「善意なる心」は存在し、マウンテンハウスの中はとて和やかな空気に満ちていて、私にはそれがとてもさわやかに感じられました。

私たちのこの地球上には、今、戦争や飢え、領土、難民の問題と、数限りないトラブルが存在しています。歴史を振り返ってみても、絶えず争いが生じ、悲しい過去を繰り返してきました。冷静に考えると、なぜこのような愚かなこ

とを繰り返すのだろうかと思議に思うほどです。ところがこういう私も、数多くの愚かな過ちをおかし、人を傷つけた事さえいくつか思い出されます。どちらかといえば、私は周囲の人に迷惑をかけやすい人間だと反省せざるを得ません。しかし、このような私も、なんとかまわりの人々とうまくやる事ができています。これもひとえに、「善意なる心」を私に与えて下さる多くの人がいるからこそだと、その時初めて気がつきました。

争い事はいつも、複雑な様相を装って表面に現われます。右を立てれば左が立たず、片方を認めれば、一方を否定しなければならぬ——どこまでいっても袋小路です。しかしそれは、交渉の中心に利害や理屈を置くからではないでしょうか。もし、マウンテンハウスに満ちて蓄えられている「善意なる心」をそこに流し込めば、譲るところは譲り、認めてもらうところはもらうという動きが、自然のうちに生まれてくるのではないのでしょうか。

感情の融和があれば、多くの問題は解決されると思えます。MRA精神の貴さはそこにあると私は確信しました。

相互理解の難しさと大切さ

東芝柳町工場 総務部長 山田 一郎

世界三十数ヶ国から、政府企業、労組の代表、学者、学生、またその家族を含めた数百名が、文字通り国籍・人種・階級等さまざまな相違を越えて参加していました。その全く自由な雰囲気の中で、労使関係や会社生活はもとより、家族や日常生活の面に至るまで率直に話し合い、意見の交換ができたことが、最大の収穫であり大きな喜びでもありました。

そこで痛切に感じたのは、何といつても日本と諸外国との、国民性・物の考え方・労働観・価値観等の違いです。これは各国それぞれの歴史・文化・宗教・風俗習慣に至る、いわゆる「生まれ育った環境」が全く異なることからくるものであり、致し方ない面もありましょうが、それだけに、又それだからこそ、このような場における話し合いを通じて、お互いの国民性やものの考え方の違いをはっきり認識し、相互理解を深める努力を続けることが重要であると考えます。

私自身も全体会議の中でスピーチの機会を与えられ、「日本

に立つてものを考えるとはどういうことか。また、どうすればそのようになるのか。」との質問が出され、当初オプザーバーのつもりでご出席されていたそうですが、議論の渦中に引き込まれ、結局は、日本人の国民性やものの考え方の説明にグループ討議の大半を費やされてしまった、との



● コーの駅での記念撮影。(後列、左から4人が山田一郎氏)

想像以上のものがありません。これは、日本の驚異的ともいえる発展によるものでしょうが、特に私共東芝グループは、過去八年にわたって労使で本大会に参加していること、また全体会議の中で、東芝労働組合を代表して安藤副委員長が、会社側を代表して私がスピーチの機会を与えられたこともあり、グループ討議では、当社の労使関係や会社生活に関する話題も多く、更に私達の考え方に対する質問もあり、それぞれ大わらわで対応した次第です。いずれにせよ、日本に対する関心の深さには、驚きと共に誇りを感じました。

ことでした。私共にとつてはごく普通の考え方でも、外国の方々の理解を得ることは大変難しいようです。だからこそ、外国の人々との相互理解を深める上で、MRA大会こそ絶好の場であると考えます。日本も、さらに国として力を入れる必要があるのではないかと感じた次第です。日本に対する関心の深さも、

今年も東芝が、経営側と労働組合側各々三名計六人でこのスイス・コーの地MRA産業人会議に出席させて頂きましたことは、大変名譽なことでありうれしく思います。日本は第二次世界大戦では、各国にご迷惑をかけたことが、日本も三百万人もの死者を出しました。そして敗戦し、廃虚で食糧危機の中から立ち上り今日に至っています。しかしその道程は決して平坦なものではありませんでした。狭い国土、資源の少ないこと、悪い条件ばかりでした、ただ一つ資源があるとするならば、それは「勤勉な国民性」ということだけです。そこで平和な工業立国を目指したのです。

東芝労組中央副執行委員長

義藤 安 義 一
〈講演〉

こうした中で、東芝も一四五年に復員軍人なども迎えて、戦後の再スタートを切りました。当時日本国内は、各地で国鉄をはじめ労働争議が多発していましたが、東芝も例外ではなく、二カ月近いストライキを含め争議に明け暮れていました。それは敗戦による経営者の自信喪失もあつたでしょうが、労働組合が特定政党内に支配され、明日にも革命が起ころうと思つた指導からのものだったと思ひます。しかし、破壊活動や対立だけからは幸福は生まれません。国家や企業も倒産すれば、すべてのものが失われ多くの人が不幸になります。そのことに良識ある組合員は気がついてきました。そしてこれら組合員の中から、組合民主化運動が起こり、新組合を結成したのです。組織が大分裂して二つの組合になり、これに対して会社は公平に接しました。このことも幸いし、その後両組合は共同闘争を通じて二年後に合併し、一つの会社の一つの労働組合として、民主的な運動を進めるようになりました。

現在、東芝会社と労働組合は、「労使対等・相互信頼」を基調に、事前協議を尽くして取り組んでいます。そして、労働組合も会社も目標に向けて努力しています。このことは、「対立から協調へ」、「不信から信頼関係の確立へ」というかつての危機の教訓を、諸先輩を通じて継承されてきているからこそ可能なのです。企業目的も利潤追求は大切ですが、それだけではありません。組合も労働条件向上だけを求めているわけではありません。東芝は人類社会への貢献と、国内外においての地域社会との協調連帯することをも、経営方針の一つとしており、組合も同様の方針であります。最近の一つの例ですが、東芝労組（小向支部）は、カンボジア難民のために組合員みんなでカンパし、タイ国に井戸を掘って寄贈しました。限られた地球上の資源を、人類の福祉のために使い、人間の英知によって連帯協調すれば、すべての危機は必ず乗り越えられるものと確信します。この場合は、「誰が正しいか」ではなく、MRA精神である「何が正しいか」を尺度にすることが必要です。だからこそ、この運動のますますの発展を祈念するものであります。ありがとうございます。

自己と世界に目をむけて



暁星学園女子短大
北口 尚子

妹と二人でコーを訪れたのは、4年ぶりのことでした。

コーでの生活を始めて数日がたったある日、それまでは、本当の自分の姿や醜い部分をどこかに追いやり隠していたこと、また、自分の嫌いなものはいつも遠ざけてきたことに気づかされました。

それまでの私の日本での生活は正しく良いものであり、自分自身も正しい人間である、と信じていたことに気づかされたのです。また、いつのまにか「枠」を作ってしまう、その枠に入る人々を友と呼び、入らない人々を遠ざけ軽蔑さえしていたこともわかり始めました。

それらに気づいた時から、私は自分がどんなに傲慢で我がままな人間であつたかということを知りました。この経験を通して、四つの標準——絶対正直・純潔・無私・愛——に自分の心を照らし合わせて生活することが大切である、ということを感じました。

今年の大会はアジアからの参加者がとても多く、アジアの国々を知り考えるチャンスを与えられ、その中で本当にたくさんの方に目覚めさせられました。私は日本人として生まれ、恵まれた生活を送ってきましたが、現在おきている戦争で実際に平和を失った人々からうかがった話には、それまでのアジアに対する考えを180度変えられてしまい、深く考えさせられました。

強いものと弱いものとが対照的にある時、もし一方の強い方がそれ以上に強くなることのみを考えて、弱い方に関心を持つことをしなければ、必ずやもう一方には、弱さ故に苦しむ姿があるでしょう。日本はそのような強さのみの国となつてはいけな、今は日本が何かをするべき時なのだ、と思ひました。

今、私は短大生で、学校での研究や日常の事だけで精一杯になり、つい利己的な考え方におちいりがちです。しかし、今は本当に変わりたいと思ひます。ガイダンス（天に聴くことによつて得られる、今、何をなすべきかという啓示）を持ち、従い、そして実行していこうと心から思ひます。2ヶ月という期間は、私の今までの19年間の人生に比べて本当に短いものではありましたが、私自身を見直すいい機会を与えてくれ、心から感謝しています。そして、世界中の人々のために少しでも役に立ち、奉仕していくことが出来るよう、一層の努力をしていきたいと思ひます。



●講演後イギリスのジョン・ピッカース氏（産業人会議招待委員）と談笑する安藤東芝労組副委員長。

青少年交流使節団

によるコー報告

関西・日本スイス協会が、大阪市教育委の協力を得て今年からスタートさせた青少年交流計画で、スイスに25日間派遣された使節団の中学生6人が、7/27～8/3までコーの世界大会に参加してくれました。その6人の声を聞いてみましょう。



◆城東中学校

福西 真理子

コーで一週間は、今までにない新しい経験がたくさんありました。色々な国から言葉や生活習慣のちがう人たちが集まって、共に食事を作り、歌をうたい、話し合っています。そして、自分が何らかの形で皆の役に立つように、また、他の人に自分をよくわかってもらえるように努めていました。

朝食で一緒だった人は、「昔は自分のことばかり考えて、親にも反抗ばかりしていたけ

れど、コーに来るようになって大きく変わった。毎朝静かな時をもって、今自分は何をすべきかを考えたり、また、自分の中の天使と悪魔の声を聞き、常に良い方に従うようにすれば良い。そうやってまず自分が変わっていけば、まわりの人たちも自然にかわってくる。」そう私達に教えてくれました。

コーにいる間、たくさんの方が、苦い思い出や後めたい経験などを、隠しだてすることなく話してくれ、私に、思い出したくない心の片隅にうずもれていたことを思い出させ、反省させてくれました。そして明日からは同じくり返しをしないよう、また、誰かの役に立つことをしようと決めて、努力しました。それもすぐに続かなくなってしまうしましたが、コーにいる間は不思議と素直になって、一日一日を反省し、確かなながら過ごすことができました。

今私は、困ったことがあった時、静かな時をもって、自分の中から少しずつ解決していけるよう努力しています。コーで学んだ「静かな時」は、私達に冷静な判断を与えてくれる大切なものだと思います。又行く時迄には、きつともつと英語を勉強し、通訳なしで

もたくさんの人とお話できるようにがんばります。

◆大淀中学校

三原 祥二

第一に印象深かったのは、「協力」ということです。食事は準備から片づけまで、またサークルのような活動でも、すべての人々がそれぞれ自分で責任をもって行動し。さらに他の人のことをも真剣に考えている姿を目の前にして、本当に心を打たれました。協力の心のあたたかみを感じさせるものはないと思いました。

世界各国の全く見知らぬ人々どうしが一緒に生活し、友達になれるのも素晴らしいことです。ルームメイトだったブラジルのダニエル君とイギリスのニコラス君とは、満天の星のもとでお互いに国を紹介しあい、理解を深めあうことができました。

全体会議では、人種・国籍・年齢の違いを越えて世界中の人々がいろいろな問題を議論しあったのですが、その中でもとりわけ、現在戦争をしている国から来た人の話は印象的でした。その国では家を焼かれ、家族とも離れ離れになる人が少なくないということでした。国も思うようには

●アフリカへの新たなビジョンを描いた劇。



いかず、飛行機が無事に飛び立つかどうかさえわからない状態の中でコーに来て、MRAの国際会議に参加したというのです。戦争の悲惨さに、僕は驚かされました。日本の平和な状態を当然のこととして生活してきた自分を省み、戦争は決して起こしてはならないと強く思いました。MRA国際会議は、人間的な面でもよい勉強になりました。コーという小さな村で、大きな心の交流が行われていました。コーでの生活で学んだ貴重なことを、これからは多くの仲間へ広げ、いろいろな面で生かしていきたいと思えます。

◆童中学校

市川 公子

初めて外国の人と食事をした時、みんながすばらしい信念を持っていて、自分の意見もはっきりと言うことにびっくりしました。おたがいの考え方を知ろうちに、「これをもとに、自分もいけない所を直さなければいけないなあ。」とも反省しました。ここにくると、誰でも本当に人が変わったように、明るく素直な心になれるようです。

「一人の小さな手も、たくさん連なれば、大きな一つの輪となって、きつと大きなことが出来る」——私の意気消沈しかけていた心に希望をもたらしてくれ、また、「心を開いていけば友達がたくさん出来る」ということを教えてくれた



●子供達を手中におさめんとする天使と悪魔の劇。

後方は、世界中の「おはようございます」でつづった歌。(朝の全体会議より)

たコーのマウンテンは、不滅だと思いました。だってここは、世界中の人々が支えているのだから。もちろん私もその中の一人に加わっているつもりです。そして、一人でも多くの人々が、MRAに参加して国際交流に努めてくれることを望みます。

◆墨江丘中学校

長谷川 豊

全体会議では、今、世界共通の問題になっている家庭内での人間関係についても話し合われ、「親といさかきをする」と、子供はすぐに友達の家へ行く。」などという事は、日本でもよく聞く話だと思いました。

ぼくたちがはいったミュージック・グループで一生懸命練習した歌を、みんなが真剣に聞いてくれた時は、とてもうれしく思いました。サービングチームにはいつて他の参加者とともにがんばり、「自分がみんなのために役立った。」という幸福感を味わうことができました。

あらゆる国の人々が交流を深めて理解しあうことこそ、世界の平和につながります。そのためにも、世界中の人が率直に話し合えるコーのような場所をたくさん設けるべき

だと思えます。

◆住吉中学校

渥美 美和子

初めは、ただ世界中の人達と生活を共にするというだけで不安でしたし、言葉が通じなかった時は、とても自分が情けなかったです。「交流のためにここに来たのに、これでは全然……」でも、ジェスチャーでなんとか意志が通じたときは、「人と人とのつながりは言葉ではなく、心と心のつながりなんだ。相手を理解しようという気持があれば、いくらでも、誰でもわかりあうことができる。」ということを感じました。また、より深い理解のためにも、きつと英語をマスターして再びここに来るんだ、と勉強の励みにもなりました。

またいつか、MRA世界会議に参加する機会があれば——いや、機会は自分でつくるもの——、その時には思い切った胸を張り、日本人としての考え方を世界の人々に理解してもらえよう努力し、また世界の人々をも理解することができるよう、がんばりたいと思います。

◆東生野中学校

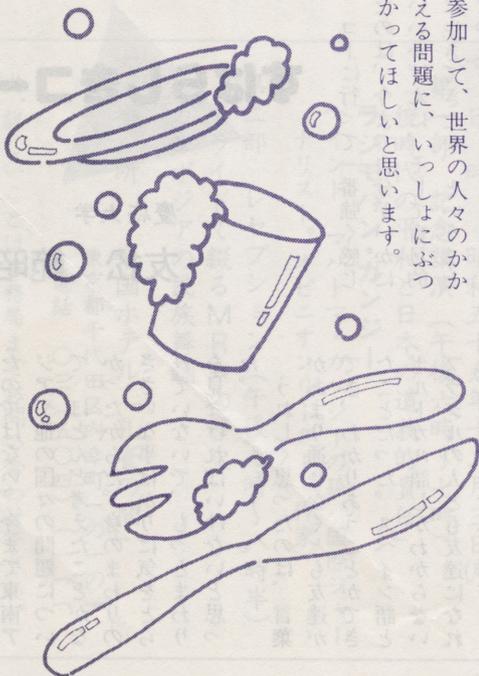
井田 好彦

コーのマウンテンハウスでは、たくさんの人々にお世話になりました。また、全然知らない国の人達と、お友達になることもでき、やることはすべて楽しく感じました。マウンテンハウスはとても大きな建物で、お城か別荘にでもいるかのようでした。このハウスを維持している人達の苦勞に、ぼくは感謝します。

ハウスがともよかったです。ぼくは、お世話になった人達のことを決して忘れず、またこれらの思い出をしっかり胸にいだいて、これから生きていきたいと思えます。日本人もこれからMRAにどんどん参加して、世界の人々のかかえる問題に、いっしょにぶつかってほしいと思います。



●韓国代表



心のオアシス

慶応大学 喜幡久敬

私は当初、語学力、特に英会話力の向上を主目的としてMRAのコーの会議に参加したわけだが、ちょうどその頃は精神的に苦境に立たされていたという事もあり、砂漠の中にオアシスを見つけた時の様な心情になった事を思い出す。即ち、単に語学にとどまらず様々な重要な事、生活や人生に対する基本的態度を教わって帰国の途についたわけである。若く動かされやすい時期にこういう企画に参加できた事を幸福に思うし、コーにおられた方々に対する感謝の意に絶えない。そこで、私にとっての総括の意味も含めて、スイス滞在中に私の感じた事を以下に二、三列挙させて頂くことにする。

外旅行は初体験の私にとり、かような心暖まる応対には感激し、あたかも日本の会議に参加しているかの様に錯覚した事も事実である。他に感動した事は、拍手を惜しまず、何よりも宗数・人種を越えて他人と積極的に意志疎通を図り、相互理解に最善を尽くすといった基本的生活態度を目の当たりに見たことだ。そして自ら内省する必要性を感じ、また、私は実に多くの人々に愛されているという現実と、日本の不自由一つない裕福な環境の中で愛される事に麻痺していた自分とに気付き、内心忸怩たるものであった。

次に、コーの方々は、希望や夢を持ち、不断の努力で目標実現に向かって邁進しているという事。「MRAの考え方の経済への応用」なるジスカールテスタン氏の発言の中に、「私は悲観的でも楽観的でもない、現実主義者として、失業問題は解決すると断言する。」という部分があったが瞳目に値した。大それた希望である、と冷笑される傾向にある現代の風潮の中で、自分の目標を見定める事は重要であろうし、少なくとも僕ら次代を担う若者が目標を掲げられない様では、実現は到底不可能だと思われる。

さらに、各個人が自身の精神の奥底を知らなければならぬという事。私のルームメートの一人は、神の与えた内なる心 (Inner voice) の欲求を知る事だと説明してくれた。私は「神」なる概念については疎いが、概念は重要ではない。自分の心に素直になり、その心の命ずるままに行動する事こそ本質であると思う。

例えば、人間は基本的に争いを嫌う、等の万人共通の真実を今一度見つめなおす必要がある。



少々手前勝手に解釈した嫌いもあるが、以上の事を正しく理解し消化するかどうかは私次第であり、一歩進んで、これらを踏まえて決断 (Decision) し、遂行 (accomplishment) するのも私の肩にかかっていると感じる。

コーに行って一番強く感じたのは、今まで自分がいかにいいかげんに、そして盲目的に生きてきたか、ということだった。

すばらしきコー

慶応大学 友松 範昭

それまではささいなことで悩んだり、時にはどうしようもないくらい気分の落ちこむこともあった。しかし、それはすべてをぜいたくな悩みであり、私は恵まれすぎていたと思う。いや、これは私だけのことではないのではないかと。今日の日本は豊かで平和だ。いろいろ問題もあるが、今は平和すぎるくらいだ。

インドシナの難民、中近東の戦争、ナミビアの独立問題、南アフリカの人種差別等の実状について、私はあまりよく知らなかった。カナダの女性にインドシナの問題について聞かれた時、十分に答えられなかった自分が恥かしかった。もちろん語学力の不足もあった。しかし、それが理由だっ



たのではない。今まで東南アジアや他の国々の問題について、ほとんど考えたことがなかったからだ。身のまわりのささいな事ばかりに気をとられていないで、もっとまわりを見なければいけないと思っ

うれしく思ったのは、言葉があまり通じなくとも友達ができ、わかりあうことができたことだった。スペイン語とポルトガル語しかわからないブラジルの人も友達になれた。(もちろん、私は両方とも全くしゃべれないが……)

コーでの二週間は、とても楽しく充実していた。できれば来年も、さ来年も、またその次の年も行きたいと思う。

社団法人国際MRA日本協会 8月1日認可さる!

I M A J ニュース前号で既報の通り、六月二十一日東京の憲政記念館にて、国際MRA日本協会臨時総会、並びに社団法人国際MRA日本協会設立総会が開催された。続いてこの議事録を含む、社団法人国際MRA日本協会設立許可申請書が七月二十五日に森善朗文部大臣に提出された。そして文部省で最終的な審査がなされた後、八月一日認可がおり認可証書が手渡された。設立総会にて承認された定款(案)に、文部省の指導もあって修正がなされ、目的及び事業は最終的に以下のようになった。

第二章 目的及び事業

(目的)

第四条

この法人はMRAの精神に基づき、各種社会教育を通して家庭と社会の健全な発展及び世界平和実現のために貢献することを目指す。

(事業)

第五条

この法人は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。
1、MRA国際会議の開催。
2、家庭と社会の健全な発展及び世界平和に関する講演会・研究会・講習会の開催。
3、国際的な視野をもつた青少年の育成に資するための研修生の海外派遣。
4、この法人と目的を同じくする海外の団体等との交流。
5、家庭と社会の健全な発展及び世界平和に関する研究・調査及び資料の収集。
6、機関誌及び図書、資料等の刊行。

7、その他この法人の目的を達成するために必要な事業。

またこの法人の会計年度が一月一日〜十二月三十一日になるほか、会費は以下のように決定された。(いずれも年額正会員は定額、賛助会員は任意)

正会員

(個人) 三、〇〇〇円

(法人) 五、〇〇〇円

賛助会員

(個人) 一、〇〇〇円以上

(法人) 五〇、〇〇〇円以上

〈会員の皆様へのお知らせとお願い〉

社団法人国際MRA日本協会設立にあたっては、多くの会員の皆様のご理解とご協力をお寄せいただきました。この紙面をお借りして深く感謝申し上げます。

さて、来年度以降の会費納入に関しては、会費額の変更と正会員と賛助会員の選択について、あらためて問い合わせの通知をさしあげますので、ご協力をいただきたいと思います。

社団法人国際MRA日本協会 設立記念レセプションご案内

一、日時 昭和五十九年十二月三日(月)

第一部 記念講演(午後六時〜七時)

「核時代の平和と日本の道義的責任」

ラジモハン・ガンジール

(インド、マハトマ・ガンジールの孫。国際ジャーナリスト。オピニオンリーダー。作家)

第二部 レセプション(午後七時〜八時半)

スライドで綴るMRAの歴史

カンボジアの民族舞踊

一、場所

帝国ホテル「孔雀の間」

東京都千代田区内幸町一の一の一

電話 〇三(五〇四)一一一一

尚、詳しいことは事務局までお問い合わせ下さい。

『一粒の麦』 は 生きている

根本 福衛



●生前の福田さんを語る柳沢鍊造氏。

話しますと、その都度「ガイダンス（天に聴くこと）によって得られる、今何をなすべきかという啓示」をもてば解決しますよ。」といわれました。今は福田さんの言葉を思い返し、これからはガイダンスを持つよう努力します。」と語った。後輩の斉藤任（まこと）君やその他の若いみなさんは、「MRA精神に基づいて行動する人はどこが違うということを感じました。いい先輩を失って残念です。」と話した。

しかしそれを聞いていた私は「人間がそう簡単に変わるものなら苦労しないヨ。」と抵抗するだけだった。その後私も労組の代議員に選ばれ、組合から別袋で月づきの手当をもらうようになる。だが、会社の給料袋は妻に渡しても手当の方は内諾にしていた。代議員なら誰でもやっていることじゃないかと思っていたからである。

そのうち仲間の増えた福田



●「一粒の麦」の場面から——「組合事務所の前」
(右が福田さん。中央が根本氏)

にムチ打って、私達をひっぱっていつてくれた。日曜日も公休日もお互い励ましあって頑張ったことは、今だに忘れられない思い出となっている。そのうち、会社の体育館を利用して初めての上演へときぎつけた。その後昭和三十七年には、設立されたばかりの小田原のアジアセンターで、また小田原市民会館、大阪、神戸、東京、川崎でと、各地からの要望に応じて上演された。「人間は変わることができない。人間が変わった時、大きな仕事をなし得る」こう実際に教えてくれたのも、福田さんであった。

福田君を偲ぶ会」にあたり、ご出席のみなさん全員からご発言いただき、さぞかし福田さんも喜んでおられることと思う。残された私達は、生前献身的に活躍された福田さんに甘えていたことを反省しつつ、その灯を消さないために、一粒の麦が永遠に生きていくよう頑張っていきたいと念願している。

八月十一日（土）、ホテル東陽の会議室で『一粒の麦・福田君を偲ぶ会』が開かれた。会場の正面席には、福田夫とご長男の満君が並んで座られた。その左側には、故人の顔写真を安置した。集まった二十六名のほとんどは、かつて石川島播磨重工で働いていた人、また現在働いている人々だった。まず全員起立を以て黙とう、福田さんのご冥福をお祈りし、故人を偲んで当時を語り合った。元石川島播磨重工労働組合委員長の柳沢鍊造氏（現参議院議員）が福田さんの生前のひととなりについて述べられ、仲間の一人だった遠藤義康氏は、福田さんのチェンジによって自分も変わることができたと次のように語った。

「MRAの四つの標準（絶対正直・純潔・無私・愛）の実行は、非常に勇気のいるもの

だ。しかし、静まってみれば、必ず神の声（良心の声）が聞えてくる。小学校卒の私は、高校卒だと学歴をごまかして入社したことを思い出した。そのうちにMRAに共鳴する仲間の者が増えて、みんな社長にお会いする機会を得、おのおの自分の不正直や盗みを正直に告白した。しかし、全員の話が聞かれた当時の土光敏夫石川島播磨重工社長（現臨時行政改革推進審議会会長）は、一言も責められることなく、『今、君達の話したことは、今の大学でも教えないヨ。』と、言われたのだった。私はその時初めて、本当の心の自由というものを知ることができたと思う。」

また、馬場清氏は、「私が何かのことで悩んで、私を

自分



主人の遺産

中畑 婦幹

命のある間は、いくらかでも世の中が自分を必要としているのだと、大病のあととも懸命に生きていた主人は、八年前に急逝いたしました。そして、私にMRAの精神をのこしました。主人はMRAに接してから、人生の三分の一を自分なりに、失敗と反省をくりかえしながらも、MRAの精神で生きぬいたと思っております。

MRAを知ったのは、国鉄時代尊敬していた上司の片岡義信様の勧めで、スイスのコ―の世界大会に参加し、その後ヨーロッパ各国・アメリカと約2ヶ月間、各地を廻る機会を与えられた時からです。当時の神戸製鉄所副社長の田子様が団長で、東芝の河原様、日立・日本鋼管・三輪精機・東洋工業・国鉄の各労使の方々がそのときのメンバーでした。またヨーロッパでは、内閣調査室長の村井さんも合流されたと聞いております。昭和二十八年と、まだ外国を旅することがめずらしい時代のことでした。決して優等生ではなかったと思われる主人が、その後どうしてMRAに

ひかれていったのかと思うこともありました。最初私は、主人が変わってくれることはすばらしいし、「絶対正直・純潔・無私・愛」のものさしで生きてくれるのは、妻としてありがたいが、自分には変わるところなど何もないと、傲慢に思っていました。しかしだんだんと、変わることに大切さを教えられるようになりました。のちに主人は、「MRAを通じて出来た数々の友人には、仕事の上でも助けられた。」と申しておりました。家庭では、仕事のことは一切話題にしない主人でしたが、国鉄を退職したあと、しみじみとこう語りました。

——当時新聞でも毎日のように報じられた、争議中の九州の志免鉱業所赴任の内命を受けた時、「こんな重大な時に赴任して解決できる自信はないし、辞退すればこよなく愛した国鉄を無責任に去ることになる」と苦悶し、「静かな時」をもってみた。MRAの創始者であるブックマン博士は、「人が聴くとき神は語る。人が従う

とき神は働く。人が変われば国が変わる」と教えて下さっていたから、「お前は勇氣をもって行くべきだ。」という声を信じて、何の邪心もなく、ただ無の心で赴任した。組合の人と話し合いが出来たらと祈りながら――



●左から3人目が中畑三郎氏。

自分の力以上の仕事が出来たのは、国鉄関係の方々のお力添えは勿論ですが、当時の

MRA国際チームのみなさんが、大変心配して助けて下さったことによるところも、大きかったようです。集会を開き映画を見せるために、遠い志免鉱業所までも行って下さいました。中畑所長は何をしようにしているのかと不思議がって、多数の方々が広い集会所に集まりました。主人と親交のあった英国のダンカン・コー克蘭さんは、造船

をしています。

組合出身の方です。開口一番「私も組合出身の人間です。皆さんの苦痛はともよくわかります。でも『誰が正しいか』ではなく、『今、何が正しいか』を一緒に考えましょう。」と言われました。すると、ガヤガヤしていた場内が静かになりました。「自由」という映画が、その時に上演されたと記憶しております。その後主人は、海軍時代をも含めた長い間、同じ職場で苦楽を共にしてきた炭坑の方々が、淋しさと不安を押さえて円満に転動されるその第一陣を見送ってから、戻ってまいりました。短期間の予定で単身赴任していた主人でしたが、大任を果たし終えるまでには三年の月日が流れていました。とてもつらい仕事だったと、大病をわずらって山の中の病院で療養中に、つぶやいておりました。

ぜひ九州にもMRA運動が必要だと、主人は志免を引き揚げる前に、当時の西部管区警察局長の村井様や福岡の財界の有志の方々と共に、昭和三十六年に「九州MRA協力会」を発足することができたと聞いております。その後現在まで、福岡でMRA協力が活発な運動をされていると伺い、ありがたいことと感謝

十三年前に、私達夫婦は次女、姪とともにコ―の世界大会に出席する機会を得ることができ、世界各国から集まった方々の体験談に非常な感銘を受けました。そこで自分を見つめ直してみて、自分が変わるべき点の多さに愕然としました。平凡で俗人の私達は、過ちをおかしてはお互いに反省することのくりかえしですが、それでも自分が正しく生きていけば、必ずやまわりの人も変わっていつてくれると信じております。

主人の死後も、いろいろと思いがけない不幸が訪れましたが、苦しい時も悲しい時も困った時も、一日のはじめに「静かな一時」を持つことにしています。そして神の声に従い、皆さまに助けられながら、感謝の気持ちをもって生活してきました。主人が今でも、子供達の思い出の中でよき父として生き続け、また敬愛されていることはありがたい、私には主人がうらやましくさえ思えます。



◇結びへその二◇

現在、人類は社会構造の变革期を迎えつつある。このことについては、誰も異議がないだろう。ごく控えぬに見積もっても、今の経済成長が終りを告げるころまでには、世界の人口は二倍に増えるそうである。そこで当然、食糧の増産が問題になってくる。

そのためには、どの国も土地を最大限に利用する必要がある。同時に、食糧を生産するのに不可欠な耕地や海の汚染や資源の浪費をくい止めていかねばなるまい。

水もまた、限りある資源である。現在オスロ市民は、一日に一人あたり二百リットルの水を使っている。水のムダをなくすための策が、ぜひとも講じられねばならない。もちろんこの水資源の問題は、

干ばつに悩むアフリカやモンスーンの雨がたよりのインドのような地域では、はるかに深刻である。

エネルギー問題も、この人口過密な地球にとって重要な課題であろう。再生可能なエネルギーは、後世の人々のことも考えた上で注意深く使っていく必要がある。この努力は、のちに生産、消費、また社会計画の面でも大きな影響を与えていくだろう。

人間もまた、大切なエネルギー源として考えられる。八十億人ともなれば、なおさらのことだ。ILO（国際労働機構）によれば、現在発展途上国において、三億人が失業あるいは不完全雇用の状況だという。先進国では二千万人が失業している。将来のエネルギー不足を見越して、なん

とか人間のエネルギーを最大限に活用すべきではなからうか？『スモール・イズ・ビューティフル』の著者、シュエマー博士が提唱したように、労働集約的技術を広めていくことが解決策となるだろう。すべてのイデオロギー陣営が、現在一つの難問に直面している。それは「貧しさと豊かさ、飢餓と飽食が隣りあわせに存在する限り、平和と安定への道は遠いだろう。」ということだ。公正な世界を建設するために、現在の世界の経済活動を再編成しなければならぬだろう。だが、平等化をすすめるにあたって、かつての「自由放任主義」は役に立たない。ある程度の介入と刺激が必要となってくる。

その結果、国内的にも国際的にも、より巨大な官僚機構に陥ってしまう危険があるが、これは権力の分散をはかることで緩和できるはずである。社会変革が進められるためには、的確な情報を流し、一般市民もより積極的に責任をとり参加をし、たゆまぬ監視をしていくことが望ましい。政策決定の際、特に長期にわたる問題に関しては、事前に真剣な対話が必要だ。身近な人々ばかりでなく、遠い他国の人々や後世の人々のことを

も考えて、積極的に責任をとっていかうとする個人やグループこそが、より小さな政府をもたらしうる。このような根本的な変革を達成するための手がかりは、我々の『人生哲学』という、案外単純で基本的なものである。物質的豊かさのみを追求する考え方は、十分な構造的変革は望めない。一方、物心両面にわたって他人の必要を満たしていくよう常に心がけるといふ人生哲学をもって開けているのである。

どんな政治家でも、特に民主主義においては、大衆がその気にならなければ、必要な改革は何もできない。民主主義を、社会の変革とひきかえに犠牲にすることはできない。また、政治の形態さえ変われば難問も解決するだろうなどと信じ込むのも、危険な幻想にすぎない。社会の健全なバランスを保とうとする人生哲学、これを政治の形態に表現したものが「民主主義」である。社会は、何百万もの大衆の意志によって正しく導かれていかなければならない。

我々の仕事は、たとえまわり道のように見えても、この民主主義を強化し普及していくことである。

また、我々が私利私欲を追求しつづけたなら、民主主義が破壊されてしまうことは明らかである。結果もなければ自分が恩恵を受けた分だけ社会に還元しようという意志もない——これでは、結局民主主義は崩壊してしまう。そればかりか、国家間の公正な富の分配など思いもよらない。人類社会の現状は、我々に選択をせまっている。破局からののがれたい、自分だけは救われたい一心から変革を選ぶとしても、それはしばしば十分でなかったり遅すぎたりする。我々はここで、お互いの命ばかりでなく、森羅万象をも尊ぶ心を培おう。いかなる法律といえども、このような変革をもたらすことはできない。我々一人一人の選択にかかっているのだ。

あらゆる人々に対して、心からの深い関心と情熱をもった人間だけが、正しい道を見きわめることができる。この場合、インドの貧しい村人であろうと、クレムリンの役人であろうと、ゼネラル・モーターズの社長であろうと、すべての人々を対象にしなければならぬ。ここで大切なのは、罪に対して心を閉じないでいくと同時に、罪を犯した人間でも変わりうる、という

可能性を信じていくことであり、共産主義者であろうと、先進国であろうとなかろうと、誰にも払わねばならない代償がある。人格を高め、個人的、国家的な利己主義を排除し、責任の範囲を広げていくことだ。これは、誰にとつてもたやすくできるものではない。よりよい時代の到来など、空想にすぎないのだろうか。あるいは歴史のたどりつくところなのだろうか？キリストは、いつの日か悪を完全に征服して、地球上に必ずや神の国が築かれるであろうと述べた。マルクスは、「階級なき社会」の実現を予見した。人類の血なまぐさい過去にもかかわらず、よりよい未来への夢は、ときよってかたちこそ違え、生きのび続けた。私自身は、良き時代の当来を信じている。それは、我々一人一人が、いつ、そしてどれだけだけの犠牲を払うかの決意にかかっている。

(完)

— 次号では —

今月で満五周年を迎える「インドシナ難民を助ける会」(相馬雪香会長)は、これを機会に「難民を助ける会」へと「改称」し、活動範囲をアジアから他の地域へと広げることになりました。

その手始めとして、五百万人ともいわれる難民をかかえ、一億五千万人にもいぼる人々が飢餓に悩むというアフリカに援助を差し伸べることとなり、藤田幸久同会幹事が、そのプロジェクトのフイージビリティ・スタディのために派遣されました。ジンバブエのMRAチームも、このプロジェクトの手助けをしています。九月一日から十日間にわたったアフリカでの現地調査について、次号でご報告願います。

Jens-J. Wilhelmsen
**Man and
structures**



改訂版 (英語)
**Man and
Structures**

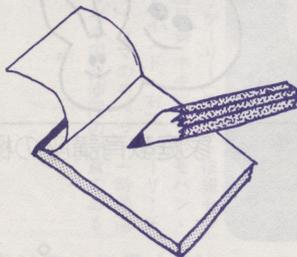
(人と機構)

発売中

定価 800円

ガイドンス・4

静かな時間



MRAに出合ってまず学ぶのは、「静かな時間」を持つことです。一日二十四時間を、倍にでもしなければ仕事をこなさきれないという人、時間をもて余して困っている人と、世の中はさまざまですが、忙しければ忙しいほど「静かな時間」を持つことが大切だと、MRAの創始者ブックマン博士は言われました。「静かな時間」を持つことによって頭の中が整理されるばかりでなく、自分の心の中のモヤモヤしたものも、一つ一つはつきり見えてもきます。見えてくれば、次はそれを取り除くこともできるので

次に、「静かな時間」に心に浮かぶことを書きとめなさい。」と、ブックマン博士は言われるのです。「何のために書くのですか？」と多くの人が博士に反問しました。「どんなに薄い墨でも、記憶よりは確かだから。」と中国のことわざを引きながら博士はニコリ笑うのでした。「何でもいから、書きとめなさい。」

一番いいのは、「静かな時間」を朝一番に持つ習慣を身につけること。はじめはとりとめのない雑念が次から次へと浮かんでくるでしょう。そのうちに一つ、どうしても気になっていたことで、しなくてはいけないことが、しつこく頭の中を駆けめぐってくることもあるでしょう。それをまず実行してみましょう。誰かに謝ることもかもしれません。返しそこねていた何かを返すことかもしれません。書き忘れていた手紙もあつたかもしれません。必ずといっていいくらい、身近かなことを示されるものです。確かに謝まることは勇気がいります。その「勇気」こそ、世界の歯車を正しくまわす原動力だと思つてやつてみて下さい。

MRAは、理屈より実践です。実践の積み重ねを日行なっていくところに、MRAの妙技が秘められているといってもよいでしょう。

試してみして下さい。「静かな時間」を持つことを。



家庭教育講座第二回開講のご案内



新家庭教育協会理事長
山崎房一

(日 時) 3月6日、13日、20日、27日の4回、それぞれ午後6:30~9:00

(場 所) (社)国際MRA日本協会会議室

(定 員) 20名 (定員になり次第メ切らせていただきます)

(受講料) 10,000円

(講 師) 山崎房一 (当協会理事、新家庭教育協会理事長
「お母さんこうすればわが子はみるみる変わる」の著者)

(講座内容)

第一講 子供の能力開発法、他

第三講 記憶力・理解力・創造力は安心感から、他

第二講 効果的コミュニケーションのコツ、他

第四講 意見の対立の効果的処理法、他

NHKや新聞各紙で好評の父親講座と母親講座を合わせて開講することになりました。お子さまのことで悩み、迷い、心配している方々に、教育に対する自信を与え、子供の心に安心感とやすらぎを与えます。独身の方も大歓迎です。受講ご希望の方は早目に事務局へお申し込み下さい。

MRA国際会議のご案内

● テーマ……「第5回 'Partnership beyond Frontiers' 開発のための対話」
(相違点を越えたパートナーシップ)

● 時………昭和60年
1月4日~11日

● 場所………パンチガーニ
(インド・ボンベイ近郊)

※詳しくは(社)国際MRA
日本協会事務局へ

(〒113 東京都文京区千駄木4-13-4)
TEL 03-821-3737へ

大好き お母さん



家庭教育講座の標語

◇さる五月九日に、韓国の大統領から長年の友好親善への貢献をたたえる修交崇礼章を授与された、当協会副会長の相馬雪香さん(日韓女性親善協会会長・難民を助ける会会長)は、十一月三日には日本政府から勲三等瑞宝章を受けられました。素晴らしい大先輩に恵まれて、私達も誇らしく思います。おめでとございました。

事務局近況

◇近ごろ事務局では、夜学のコースに通う人がめだち始まりました。学生生活には？ 年前にはペリオドを打ったであろうと思われる人達が、宿題とテスト攻勢に頭をかかえている様子、それでも時間になるとノートをかかえてイソイソと出かけていく姿は、はたから見てもほほえましいものです。
「かの有名なアインシュタインですら、脳の一部しか使っていないかったという。我々もここで遅まきながらア……」これが悲鳴に近い合言葉。英語では卒業式をCommencement(開始)とも呼ぶそうです。既に社会へ出られた皆さま、脳のシワをふやす努力なさってます？
◇社団法人として再出発する当協会の設立記念レセプション(12/3)の準備や、11/17のバザーにご協力いただいた皆さま、どうもありがとうございました。
◇寒くなつてまいりました。皆さまどうかお元気で！