

日本慈濟世界

日本ツーカーセカイ

2024年04月10日出版

第184期

主題報導：能登賑災報導



雖然日本的慈濟人為數不多，但是他們發揮平時關心社區，為街友和長者準備便當、熱食的經驗，不論是在災區搭起臨時的大灶，或是借用醫院、避難所的廚房煮飯、炒菜等等，

面對世間無常，我們要匯聚力量來造福。慈濟人走進災區，邀請當地鄉親一起投入，或是號召年輕人參與，接引出更多人間菩薩，體驗為人付出的感覺，所得的不是勞累而是歡喜，

天地間四大不調，我時時心繫著苦難人，感恩全球各地有慈濟人投入救苦，讓我感到很安心。希望日本志工盡量去做，臺灣慈濟人會成為支援的後盾，同時要把握機會啟發民眾的愛心，人愈多力量就愈大，能夠不斷接力往前進。

地震過後，日本慈濟人立即傳訊，向臺灣本會報平安，並仔細收集、確認災區的資訊，討論如何援助，並向公部門申請報備；而在臺灣的慈濟人也及時出發會合，清點、預備所需的物資。大家考慮得很細緻、很周到，「二眼觀時干眼觀，一手動時干手動」，人人心念合齊，迅速啟動援助、發放，膚慰災民。

除了向公部門解說之外，志工們也藉此機會向大家說明，因為慈濟是佛教團體，所以一律供應素食；發送的圍巾、披肩、毛毯，都是來自環保回收再製的成品。這樣不僅令人了解物資的由來，也表達我們推廣素食和環保的愛心，當民眾近距離看見、聽見，就能知道慈濟是如何為人群服務。

當日本政府及在地人已快速動員救災，慈濟人於急難階段結束後，即停、聽、看，好好盤點資源，訪查受災家戶，幫助這片土地及人們恢復生機。若有等待照護、無依無靠的長者，或是孤寡家庭中就學困難的孩子等等，我們就能規畫如何援助。這些殿後的工作很重要，也許能就此開啓長期關懷的因緣，釐清如何帶動行善的方向。

新年元旦，日本能登半島發生大地震。突然間天搖地動，不少房屋倒塌，有許多人命傷亡，道路斷裂，交通陷入混亂，有些民眾無家可歸，只能暫時住進收容所，災情十分嚴重。

都盡心力讓當地人有熱騰騰的食物可用。吃到熱食的民眾很歡喜，紛紛向慈濟人表達感恩，也讚歎：「原來素食這麼好吃」。而災區天氣寒冷，慈濟不只提供營養的熱食，也帶來品質良好的衣物與毛毯讓他們保暖、禦寒。

這種人生很有價值。



心繫苦難，帶動行善

2024年

五月 March

◎東京23區 ◎關西地區 ◎群馬地區 ◎山梨地區

日	月	火	水	木	金	土
			1 (読) 仏典系列 13:30-15:30	2 (読経) 《業師經》 ※10:30-12:30 (読経) 《業師經》 ※10:30-12:30 写経 13:30-15:30	3	4
5 清掃活動 09:00-12:00 大阪西成区炊き出し・夜回り 14:00-18:30	6 代々木炊き出し配布 9:30集合	7	8 (読) 仏典系列 13:30-15:30	9 写経 13:30-15:30	10	11
12 中国語子供クラス 10:00-12:00 灌仏会活動 13:30-	13	14 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	15 (読) 仏典系列 13:30-15:30	16 写経 13:30-15:30	17	18 料理教室 (枚方) 10:00-15:00 (暫)
19 中国語子供クラス 10:00-12:00	20 代々木炊き出し配布 9:30集合 うらら障礙者昼食 交流 10:00-13:00	21	22 (読) 仏典系列 13:30-15:30	23 甲子園写経教室 13:00-15:00	24 (読経) 《慈悲三昧水懺》 ※20:15-22:00	25 (読経) 《慈悲三昧水懺》 ※20:15-22:00 大阪西成区夜回り 17:00-18:30 料理教室 (尼崎) 10:00-17:00
26 ボランティア研修 09:00-17:00 ボランティア研修 09:00-17:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 (読経) 《慈悲三昧水懺》 ※20:15-22:00	27 うらら障礙者昼食 交流 10:00-13:00	28 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	29 (読) 仏典系列 13:30-15:30	30	31 (読経) 《慈悲三昧水懺》 ※20:15-22:00 (読経) 《慈悲三昧水懺》 ※20:15-22:00	

六月 April

◎東京23區 ◎關西地區 ◎群馬地區 ◎山梨地區

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ボランティア研修 09:00-16:00 ボランティア研修 09:00-16:00 清掃活動 09:00-12:00	3 代々木炊き出し配布 9:30集合	4	5 仏典系列 13:30-15:30	6 写経 13:30-15:30	7	8
9 中国語子供クラス 10:00-12:00 大阪西成区炊き出し・夜回り 14:00-18:30	10	11 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	12 (読) 仏典系列 13:30-15:30	13 甲子園写経教室 13:00-15:00	14	15
16 ボランティア研修 09:00-17:00 ボランティア研修 09:00-17:00 中国語子供クラス 10:00-12:00	17 代々木炊き出し配布 9:30集合	18	19 (読) 仏典系列 13:30-15:30	20 写経 13:30-15:30	21 (読経) 《地藏經》 ※20:15-22:00	22 (読経) 《地藏經》 ※20:15-22:00 大阪西成区夜回り 17:00-18:30
23	24 うらら障礙者昼食 交流 10:00-13:00	25 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	26	27	28	29 (読経) 《業師經》 ※10:30-12:30 (読経) 《業師經》 ※10:30-12:30 料理教室 (枚方) 10:00-15:00 (読経) 《地藏經》 ※20:15-22:00
30 (読経) 《地藏經》 ※20:15-22:00						

※(読経)→下記ウェブサイトリンクよりご視聴ください。 <https://connect.tzuchi.im/dharma/>

(読)→読書会

*上記表は予定が変更になる場合がありますので、参加する前に必ず事務局までお問い合わせ下さい。



心を苦難に寄せ、 率先して善を行いましよう

訳 / 金子昭

今年の元旦そうそう、日本の能登半島で大きな地震が発生しました。突然大きな揺れが起こり、数多くの家屋が倒壊し、大勢の人々が命を落としました。道路は寸断され、交通は混乱に陥り、帰るべき家を失った人々は、避難所生活を余儀なくされました。とても深刻な被害状況だったのです。

地震後、日本の慈濟人はただちに調査を行い、台湾の本部に無事を報告するとともに、被災地の情報を詳しく収集し、確認に当たりました。そして、どのように支援を行うかを話し合い、その旨を公的機関に伝えました。時を同じくして、台湾の慈濟人もまたすぐに会合を開き、必要な物資の数量を手エックし、搬送の準備に取りかかりました。どれもが詳細かつ周到に事を行いました。それはまさに「一つの目が見るとき、

千の目が見る。一つの手が動くとき、千の手が動く」の通りです。こうして慈濟人たちは、心を一つに合わせ、救援活動をすみやかに開始し、物資の提供や被災者への慰問を行うことになりました。

日本の慈濟人は、人数は決して多くはないですが、ふだんから地域の人々に心を配り、ホームレスや高齢の人たちに弁当や温かい食事を提供してきた経験を有しています。今回も、被災地では臨時に炊き出し場を設けたり、病院や避難所の厨房を借りてご飯を炊いたり野菜を炒めたりするなどして、被災地の人たちにあつあつの食事を食べていただいたのです。食事された人たちはみな喜んで、口々に慈濟人たちに感謝の言葉を述べ、「精進料理がこんなに美味し」と初めて知りました」と讃嘆いたしました。現地の気温はとても寒く、

慈濟は栄養のある温かい食事を提供しました。それだけでなく、高品質の衣類や毛布を持参して、被災者の人たちに暖まってもらいました。

ボランティアたちは、公的機関に対して説明するだけでなく、この機会を借りて人々にこのように話をいたしました。「慈濟は仏教団体なので、だれにでも一律に精進料理を振る舞っています。またお渡ししているマフラーや肩掛け、毛布はどれも資源回収により再生された製品ばかりです。」彼らは、こうして人々に救援物資の由来を知ってもらうだけでなく、私たちが推進している精進料理や資源回収による愛の心を表明いたしました。人々が間近に見たり聞いたりすることで、慈濟がいかに人々のために尽力しているかを知っていただくことができたのです。

この世の無常に直面して、私たちは力を合わせて幸せを作り上げていかななくてはなりません。慈濟人は被災地に入り、現地の人たちをも誘って共に活動に参加していただきました。また若者たちも招集して同じように活動してもらい、こうして多くの人間菩薩を生み出して、人々のために尽力する感覚を体験してもらったのです。活動で得たものは疲れではなく喜びであり、こうした人生は価値のあるものです。

かしたらこれによって長期ケアのきっかけを作ったり、また支援の方向性をどう定めるかを検討したりすることができるとも思えないのです。

自然界の調子が乱れている今、私は常に心を苦難の人々に寄せています。そして世界各地の慈濟人が苦難を救うことに感謝し、安心もいたし

てあります。日本のボランティアの皆さんができる限り支援活動を行い、また台湾の慈濟人会がその後方支援を行うことを期待しています。またこの機会に、人々の愛の心を啓発することで、人々の力がいつそう増大し、私たちがリレーを重ねつつ前進していくことができるよう願っています。

日本政府及び日本の民間の人々もまた動員を行い、救援活動を行っています。そのため、慈濟人は緊急支援の段階をいったん終らせ、そこで現地の状況を確認するとともに、支援物資の点検を行い、被災した人々の家を訪問して、被災地と被災者が活動を取り戻す手助けをしました。支援を待っている孤立したお年寄りの方がいたり、一人親家庭で就学困難な子供たちがいたりした場合、私たちができる援助はどのようなものがあるかを検討いたしました。こうした継続支援は大事なことで、もし



■ 青空とは対照的な石川県輪島市の被災した中心部の様子。写真 / 周利貞



《上記以外のご協力の方にも感謝致します》

住所：〒169-0072 東京都新宿区大久保1-2-16

電話：03-3203-5651

FAX：03-3203-5674

E-MAIL：tzuchi@tzuchi.jp

郵便口座：00190-4-753352

口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウジサイキキンカイ

時間：毎日9:00-17:00

HP：<http://tw.tzuchi.org/jp> (日本)

HP：<http://www.tzuchi.org.tw> (台湾)

いつも「日本慈濟世界」にご支援頂きありがとうございます。これからもご協力下さいますよう、宜しくお願い致します。



【日本慈濟世界】
ホームページ



表紙写真：

令和6年、能登半島地震直後、證嚴上人は職員を派遣、災害支援の方向性を示し、慈濟本部職員の指導とそれを支えてくれる人たちにより、直面する困難の中でも日本分會のメンバーは安心して前に進むことができました。悪天候の中、困難な状況を進み、支援活動として温かい食事を提供することができた第1次活動から、現地の方々お互いに学び合うことができた第2次活動を実施。

図：ボランティアスタッフと通院しているお年寄りがコミュニケーションし、一緒にお茶を飲みました。写真/慈涓

上人開示 (證嚴法師の教え)

01 心繫苦難 帶動行善

02 心を苦難に寄せ

率先して善を行いましょ

釋證嚴

金子昭

訳

能登賑災報導 (能登震災報導)

06 發心立願 人人無我大因緣

18 人々の無私と因緣

08 以工代賑 借力使力

20 「以工代賑」を活用した支援活動

10 以愛傳善 真情相絆

23 愛と善意の輪を広げ真心で絆を伝える

許麗香

王譽藜

陳思道

朱家成

周利貞

岩村益典

訳

訳

訳

訳



日程表

二〇二四年五、六月行事曆

王昆京

相片故事 (写真物語)

36 能慈濟珈琲屋のひと時

慈涓

訳



34 穴水町での心温まる音楽会

真鍋誠

17 一場在穴水町の溫馨音樂會

陳詩萍

31 ボランティアの挑戦2 「香積シエ」の限界に挑戦

吳俞輝

15 志工的挑戰2 挑戰極限香積組的超越

慈涓

29 ボランティアの挑戦1 人間の真善美と自我の超越

岩村益典

14 志工的挑戰1 人人開發潛能

陳靜慧

26 3・11の絆未だに情は変わりません

小野雅子

12 牽絆3・11 情依舊在

小野雅子



人人無我大因緣

撰文／許麗香 攝影／慈涓

從第一階段難行能行，在惡劣的天氣中突破萬難提供熱食，到了第二階段人人大學習大躍進。這一大事因緣，志工人人潛能被開發出來，而各功能組也大成長大換位。



共緣共成就 能登信願行

踏在能登半島破碎的道路，面對白米千枚田山下先生的淚珠，年老鄉親失去所有，看似堅忍卻茫茫無所從，志工該如何陪伴？能給予什麼樣的力量？能陪著鄉親往何處去？

上人常跟弟子說，菩薩道無非是緣苦眾生，緣苦的出路，就是發菩提心。人間菩薩招生，就是菩薩行處。自利利他，共緣成就，才能人人安住，這樣這個地方就可以轉成福地。從這一大事因緣的學習，也期待能夠對受災的鄉親有再更進一步的援助，如何拉長情擴大愛？有幾個願景：一是素食的推動。上人常說：「非素不可，非推不可」，這次的熱食發放，鄉親吃得非常歡喜，肯定素食的好處，藉著這個因緣，透過大哉教育，希望傳達上人守護地球的大願，也藉著推素跟鄉親搏感情，邀約大家共善。二是慈濟醫療人文的推動。透過邀請陳文筆醫師跟島中院長，還

有這次提供給我們住宿點的南女士等，回花蓮的靜思精舍，感受慈濟的源頭的力量，同時也邀請已經跟我們很熟悉的醫療相關人員，參加人醫會年會，彼此多多交流互動，讓慈濟的醫療人文精神，也有機會在能登半島展現落實。

二是新芽助學金的推動。為了協助將年輕人留在這塊雖然破碎了，但是有珍貴資源的土地，我們希望藉著新芽助學金的計畫，讓這裡的年輕人多了一份助緣，幫助他們學成之後，留下來為自己的家鄉奮鬥打拼。

在日本這個地震非常頻繁的島國，人人應該要有警世的覺悟，記取教訓，凝聚大家的愛，緊緊貼著上人的慈悲的腳步，做上人要做的事，愛上人所要愛的人，大家合和互協互相疼惜，以佛心為己心，以師志為己志，就能將遺落在能登與日本各地的菩提善種子找回來！

令和六年能登半島的地震發生後，證嚴上人隨即慈示賑災的方向，派了大愛臺前來，還有本會同仁無私無我的陪伴指導，讓志工面臨挑戰的時候，有依靠有後盾勇敢向前邁進。長年關懷日本會務的志工陳金發也在地震一發生，就隨時陪伴督促，提醒著不忘上人的大悲心以及災民的苦。

人人大躍進 處處有溫情

多年來承擔人文真善美以及雙月刊編輯的志工，除了拿筆打電腦，這次超越個人，還要拿鍋鏟煮大鍋飯。在家小人口的家庭主婦，搖身一變成為提供二百人熱食的大廚。其中，有二十四歲的慈青學長姐，還有八十八歲的慈誠，也都挑戰成功，圓滿達成任務。

第二階段的賑災中，穴水醫院的一個角落提供給慈濟，作為茶屋、咖啡屋的場地，用來跟鄉親拉長情擴大愛。志工輪番留

守，八十一歲的志工張好，長時間的駐守，身為茶道老師的她，泡出好喝的靜思茶，博得好評，在穴水醫院有很多粉絲。慈濟咖啡屋也成為醫護與病患的談心紓壓的溫情小站。

第一階段的熱食發放後，第二階段展開了以工代賑，繼續供應熱食，還有慈濟茶屋與咖啡屋的展開，許多的溫馨故事在充滿人情味的能登半島散發，也有了許多不可思議的因緣。鄉親常常會帶來手工的小東西或是糖果餅乾，來跟志工結緣。

還有一批年輕人，當年3·11賑災時，還在讀書、留學的他們，全力協助當時賑災的行政作業，現在都已經在上班了。這次他們在地震發生之後，隨即協助賑災訊息的彙整，承擔起第一階段的勸災，協調與公關。聽說有可能發放見舞金，這批年輕人隨即集合起來，一起展開發放動線的規劃，對整個賑災的行動中，扮演了非常重要的助力。



1 島中院長(右二)每天都來打招呼，給予志工溫馨話語。攝影／同利貞

2 營養不同的精美熱食，溫暖鄉親的身心。

3 香甜熱咖啡讓忙碌的醫護人員稍憩片刻。攝影／施美君

4 志工們第一次挑戰製作一百多份的熱食。攝影／陳靜慧

以工代賑 借力使力

撰文 / 陳思道



■ 與慈濟志工一起為受災鄉親們準備食材。攝影 / 吳惠珍

今年一月一日發生在能登半島的強震，不僅讓許多當地鄉親失去家園，也有許多人因此而失業。一月十三日起，慈濟志工到災區之一的穴水町煮熱食發放，證嚴上人也慈示慈濟志工，可以用「以工代賑」的方式，來帶動當地受災鄉親婦女一起參與。

不是工資是一份祝福

二月，慈濟志工把這樣的構想向穴水綜合醫院的小林建史事務局長報告的時候，立刻得到他的支持，當下他便打電話協助慈濟志工聯絡募集當地受災鄉親婦女。

二月十六日，慈濟志工在穴水綜合醫院展開了第二階段的熱食發放，這一天也是歷史上日本慈濟志工第一次在災區採用「以工代賑」的方式來進行賑災工作，從二月十六日到三月二十九日，一共有六位鄉親婦女來參加，幫忙洗米煮飯、切菜、

配膳、善後等工作。

每一位前來參與的鄉親婦女，慈濟每天發給七千五百日幣的補助金。起初，院方擔心慈濟發給當地鄉親婦女的金額，大幅度高於當地的一般工作的時薪。慈濟志工跟院方解釋，這並不是「工資」，而是一份祝福她們的「義援金」，同時也希望藉此讓他們可以開始走向自立、復興之路。上人指導慈濟志工的這份精神理念，深深的得到了院方的認同與感動。

天搖地動無常在瞬間來臨

也是慈濟日本分會一個不同賑災方式的新嘗試與學習。

鄉親的投入，讓慈濟志工能夠借力使力，在能登半島的大地上學習付出，借用當地的善緣與人力，持續與鄉親們結好緣，也期待為當地帶來復興的力量。



A女士所居住的社區，因為地震時發生土石流，有些原本在山坡上的房屋被連根拔起，沖流到山坡下馬路的另一端，造成十六人往生。A女士的住家在山坡下，受到地震及土石流的影響，被判斷為中規模半損。她說，看著鄰居的房子一天天的向著她家傾斜過去，心裡想著，好不容易才剛付完二十年的房貸，卻在今年元旦的天搖地動之間，瞬間失去了一切。地震之後她只能與七十八歲的先生，以及兒子在避難所棲身。

在「以工代賑」煮熱食當中負責煮飯的A女士非常熱心，除了自己參加之外，也邀請住在同一個避難所的鄉親婦女參加。聽到慈濟志工希望可以從中能登町搬到距離穴水綜合醫院比較近的地方，她也很熱心的到處詢問是否有空房，協助慈濟志工找到了離醫院十五分車程的住處。

住在同一個社區的B女士，是第一次受災的鄉親。在一〇〇七年的能登半島地震時，她不只

失去了家園，當時經營的小餐飲店也因受災而結束營業。隨後住在由穴水町蓋的町營住宅，沒想到這一次的地震，也因為土石流而再次失去了家園。有一天下午，她與A女士帶著慈濟人去看她們受災的房子。

借力使力 人間有愛結好緣

從輪島市門前町前來參加「以工代賑」煮熱食的C女士，在地震之後，住家雖也有損壞，但因為家有年邁雙親，所以並沒有到避難所，而是選擇在家裡避難。在地震發生的半年前，她曾經遭遇過一場嚴重的車禍，一度是半身癱瘓躺在病床上的她，堅毅的做復健，好不容易恢復到可

以回到穴水綜合醫院從事清掃工作的時候，卻因為地震導致清潔公司無法正常運作，她又面臨了失業的困境。

接到醫院通知她說慈濟有「以工代賑」的訊息，她不假思索的報名參加了。家裡務農的她，第一天上班就帶來了她父親種的原木香菇來回饋慈濟志工。車禍的後遺症，導致她無法久站，但她依然全程參加了為期長達六週的「以工代賑」煮熱食。

在「以工代賑」煮熱食結束

之後，慈濟志工繼續在穴水綜合醫院，開始了另一階段的「以工代賑」咖啡屋服務。雖然兩階段的「以工代賑」只受惠了六位當地鄉親婦女，卻



■ 志工請教小林事務局長（左二）關於找當地鄉親「以工代賑」協助熱食的食材準備。攝影 / 鍾佳玲





■ 在災難的地方也有溫馨的一角，慈濟咖啡屋在穴水綜合醫院長期提供熱飲，給予醫護人員與鄉親話家常的園地。攝影 / 慈涓

以愛傳善 真情相絆

撰文 / 周利貞

由於能登半島老年人口比例很高，上人對此亦有特別指導，對當地老人家要多予關注，並藉此因緣，發現當地需要關懷與協助的對象，長期陪伴，並接引凝聚當地善的力量，期待之後能持續關懷當地。

二〇二四年一月一日日本時間下午四點十分，石川縣發生芮氏規模7.6的淺層強震，上人在行腳期間即刻跟日本分會連線關懷與了解當地的情形，並於隔日再次視訊指導賑災方向。日本分會於第一時間立即啟動關懷鄰近法親安危、蒐集各方訊息、與日本當地及救災平台各團體聯繫，期盼能盡速給予災民協助。而台灣內政部也在地震當天啟動台灣國家搜救隊準備前往日本進行救援，並來電通知本會準備首批後勤物資及醫療物資援助救災工作。

隨著時間推進，一則則觸目驚心的影像與相關的報導，上人多次慈示與叮囑，在遵守及配合當地政府的規範下，盡量給予協助與關懷，不論是熱食、加厚毛毯及見舞金的發放，還有透過以工代賑協助鄉親，眼睛看到了，手伸得到、腳走得到，就要把握因緣給予幫助！

上人在慈示中以身示教，從不想會不會做太多？只牽掛對有需要的人幫助是否不夠？並殷殷叮囑大家，要開闊大道，去引導人間菩薩，要寡心寡愛，要提高亮度，在黑暗中發亮，要能看到火金姑的亮度，就要「群」。很感恩在第一及第二階段的熱食

發放期間，皆有機會隨團前往能登半島勸災、拜會及學習。一路走來，看到日本慈濟人難行能行，雖與上人隔著山、隔著海，面對不同國情、文化與災後環境的種種考驗，但仍秉持佛心師志，以無比的信心願力力行上人的指導。從一開始在缺水、缺食材、道路難行、大風大雪、天寒地凍的艱困環境下，合和互協克服種種考驗，為災區鄉親及從日本各地前往支援的醫護專業人員送上第一碗熱食、奉上第一杯熱茶，以誠以情關懷、膚慰鄉親，將慈濟人的「感恩、尊重、愛」與熱情帶進避難所、送進醫院，溫暖了鄉親們的身心，更為當地帶來了笑聲、活力與盼望。

慈濟人與各方醫護人員、來看病的鄉親，及在醫院外支援公共浴場的自衛隊隊員們結了一份更深的情與緣。日本鄉親來此喝杯熱飲，話家常、說說震後心裡頭的擔憂與面對的壓力，慈濟志工暖心地傾聽、陪伴與分享上人的法，大家在此猶如好友、家人的互動，讓醫護人員表示：來慈濟咖啡屋已成為每日必定的日常，若是沒有來就沒有元氣！

第一階段除了提供每日別出心裁，由日本慈濟家人輪流承擔主廚，結合志工與以工代賑鄉親們用心烹煮的美味熱食外，更在島中院長的大力支持下，設置了慈濟咖啡屋，在這一方充滿慈濟人文氣息與溫暖的小天地裡，

第二階段除了提供每日別

親眼目睹地震對當地造成的大規模及系統性重創，深刻感受到上人及佛典中所說的「國土危脆」及四大不調的強大力量，也讓人深切省思要如何與大自然和平共存、共榮。在探訪當地鄉親及相關民間組織時，對於鄉親們在面對此重大天災所展現的韌性、想要重建復興家園的企圖心、傳統里山里海友善環境與自然共榮的生活方式，及互助動員的能量與精神，都讓人深感敬佩與感動！在與縣、市町首長及團隊洽談見舞金發放事宜時，也深

刻感受到走過的路必留痕跡，當團隊以3.11東日本大震災慈濟人對東北鄉親發放見舞金的援助為例，進行介紹和說明時，拜會過程出乎意料的順利，縣市町首長們都表示大為感動與感恩，並表示將盡力協助圓滿發放。

面對慈濟志工真誠無所求的付出，鄉親也真情回應，除了在咖啡屋的留言本上寫下滿滿的感恩與心意外，還不時帶來自家種的蔬果，親手做的點心、手工藝品，及當地的特色名產等與志工們分享，更在四月三日花蓮發生大地震後，與日本各地友人同在第一時間表達關切與慰問，能登鄉親們雖然仍處於受災狀況，卻還紛紛主動獻出愛心，想要為花蓮的災民們盡一份心力。

就如上人慈示，這些種種都是彼此互助，善循環的體現，捐款或見舞金實為一種表達誠摯關懷與善念祝福的形式，台灣接受了各國的關心祝福，也誠摯期

盼日本能夠接受慈濟的心意，讓我們於國際間相互扶持，引導更多善能量的匯聚，為世界集氣，祈求平安。無限感恩日本慈濟家人全員啟動，正積極進行能登半島第一梯次見舞金發放的各項籌備工作，相信這股善與愛的力量，能登鄉親與慈濟的情絆將源遠流長，菩提種子將遍布成林！



■ 志工輪流承擔主廚，用心烹調美味熱食。攝影 / 陳文絲



牽絆 3.11 情依舊在

■ 穴水町吳王星交流會館外臨時廚房，「朝日 TV 系列」午間新聞現場轉播熱食製作。攝影 / 陳靜慧

撰文 / 小野雅子

一月十二日慈濟日本分會志工兵分兩路，一團前往能登半島賑災，另外一團前往東北石卷市及東松島市，為舉辦因疫情而停辦四年的祈福感恩會。東北這兩座城市也是 3·11 東北大地震時慈濟發放見舞金的地方。石卷市市長齋藤正美聽到慈濟人已經到能登半島賑災，隨即聯絡也是重災區的志賀町的議員寺井強先生，告訴他來自臺灣的慈濟，在 3·11 時大力幫助東北災區，現在正在能登半島災區煮熱食，如果慈濟有需要時請給予協助。石卷市市長此舉也為志賀町及能登町牽起與慈濟的一份因緣。

助學新芽播善緣

3·11 地震已過了十三年。在這漫長的復興之路，各縣市町都面臨到年輕人口外移及高齡化的問題，如何讓年輕人回歸自己的家鄉是一大課題。十三年來日本分會仍持續關懷東北，並

於二〇一八年開始提供大槌町新芽助學金，每個月提供三萬日圓或五萬日圓直到畢業為止，今年多增加了氣仙沼市高中應屆畢業生的助學金。承擔祈福感恩會司儀的小野雅子當年也投入 3·11 的賑災，她說：「非常感恩能參與東北災區新芽助學金的面試，看到災區的孩子，內心滿滿的感動與不捨。每個孩子都有他們的無奈與故事，他們大多來自單親家庭，在困苦環境中力爭上游，學業與運動方面都有非常優異的表現。」

申請新芽助學金的學生們儘管環境艱難，但朝著理想努力的心非常堅定。面試過程中，看到佐藤同學成績優秀考上醫學大學的藥學部，但是六年的學費將近日幣一千萬，下面還有弟弟要升學。為了減輕母親的負擔，她捨棄大學，選擇就讀醫療方面的專門學校，三年畢業後就可以工作幫助家計。

心在家鄉願夢圓

村上同學有二個弟妹，媽媽在便利商店擔任夜班工作，所以他放學回家後，除了學業之外，還要幫忙做家事、照顧弟妹及煮晚餐，因而對烹調產生了興趣，練出一手好廚藝，將來想回到家鄉當日本料理的廚師。

菊田同學成績名列前茅，但媽媽去年罹患癌症，持續治療至今體力尚未恢復，影響工作。菊田努力讀書順利考上外縣市國立大學，今後除了學費之外還有生活費的開支，希望慈濟能夠給予補助。將來他想回家鄉，從事公職人員來貢獻所長。

青少年是社會的希望，如何成為安定社會的力量，就要看現在的年輕人。氣仙沼市及大槌町面試新芽助學金的這些孩子們，在困難的環境中努力翻轉自己的人生，將來也想回饋家鄉，實在可以作為時下青少年的典範。

3·11 地震時，慈濟提

供東北三縣將近十萬戶受災災民見舞金，現在仍幫助災區的學生們圓夢，為家鄉的復興之路盡一分力。雖然孩子們對於 3·11 地震不太有印象，可是這次能登半島地震，對他們內心有很大的衝擊，在面試時可以感受到一股力量及希望。慈濟人期待他們都是飽滿的種子，在不久的將來可以發芽、茁壯，看到東北的災區欣欣向榮。

能登賑災結善緣

能登地震後，許多日本媒體來到災區採訪，日本官員們也前來慰問鄉親。小野雅子在此次賑災中承擔協調與公關的工作，她把握因緣在很短的時間內，介紹慈濟是來自臺灣的慈善團體，從一月十二日開始就在穴水町做熱食發放。石川縣馳浩知事，以及日本公明黨的山口主席都對慈濟所做感到驚艷。當他們知道慈濟人體恤避難者以長者居多，食材

做感到驚艷。當他們知道慈濟人體恤避難者以長者居多，食材



■ 志工於氣仙沼市舉行新芽助學金面試。攝影 / 小野雅子提供



■ 日本公明黨的山口主席（中）前來道謝後合影。攝影 / 林裴菲

都切成小塊，以及煮得軟軟讓年長者容易吃，都很感動，特地到志工在室外的小廚房來表達感謝之意，不斷地跟志工們敬禮。來採訪的 NHK 媒體及報社也被志工體恤災民的心感動，不斷地道謝。大家到災區都不容易，因為沒地方用餐感到飢腸轆轆，但是當志工邀請採訪的媒體一同品嚐熱食，他們卻堅決表示，熱食是給災民吃的，他們不

能夠吃。讓人不禁對他們的敬業精神感到敬佩。能登半島同樣面臨人口外移及高齡化的問題，慈濟人期待將來在中長期的支援活動中，也能提供新芽獎助學金，幫助災區培育人才、造福家鄉。地震後的復原之路很漫長，除了硬體建設外，如何撫慰受災者的心靈，以及幫助孩子們身心健康地成長，是慈濟人努力的目標。



人人開發潛能

在這次的能登賑災行動中，日本分會以少少的人力應戰，人人都要各顯「神通」，常常是不能也要能，不會也要會，過程中人人也因此能夠自我超越，潛能大開發。

撰文／陳靜慧 攝影／周利貞

第一階段四個梯次的賑災

是從一月十二日開始提供第一餐熱食，在仍然混亂狀態的重災區，從住宿、人力、交通、備菜、鍋具到水電等都不斷面臨挑戰，沒想到隔天起又增加一個發放地點，因此所有的人都要面臨多重挑戰。

例如：許多人首次挑戰煮一百、二百甚至三百人次的熱食，有人第一次挑戰業務用超級大電鍋煮百人白飯；有人第一次拿菜刀、拿鍋鏟；也有人第一次挑戰開中型巴士。其中，人文真善美志工也面臨了極大的課題！



■ 慈青高峻喆（右）不只做真善美，還會幫忙總務，晚上還得一起熬夜做簡報。

所幸，在人人自媒體時代，科技的方便解決了記錄時人手不足的問題，在運作上得到了很多的突破。首先是年輕人來補位。

人人手機的時代，大家以手機取代照相機、錄影機，年輕人學得快，技術好，體力佳，每一位幾乎都是行政兼司機、總務，再補位照相、錄影，晚上還一起熬夜做簡報，真正多功能！

其次是雲端支援的力量。賑災開始後，為了知道災區的第一線狀況，多個部會的家人們成立了雲端群組。如何即時送回訊息。看到前線的困難，東京志工情義相挺，主動開始幫忙簡報初稿；臺灣大愛臺家人專業相挺，只要前線可以用手機送回錄影畫面，就可以設法完成當日的新聞。

此外，臺灣北區人文真善美家人也加入群組，協助簡報製作，更提供他們的經驗，建議把相片與圖說，儲存在群組的記事

本中可方便存取、備查、修改補充，大量的訊息才不會日期混亂與被淹沒，這個建議對前線的訊息保留與傳送幫助很大。

感恩本會各處室的家人都同在群組中隨時關注與陪伴。只是歷史每分每秒都在發生，永遠是記不完、寫不完，該以什麼為重點？宗教處同仁來到災區陪伴時，也親自帶來了上人的關心祝福與方向，與我們一起投入，一起補位，一起熬夜。

「見舞金的錢會用完，但是人與人的「絆」（情）會留下。原來，「大慈悲與覺有情」就是記錄的方向，也是我們生命的方向。本會家人柔軟堅實的陪伴，凝聚了大家的心，讓日本志工知道要珍惜此時、此刻、此地的因緣。有各方的愛與支援，讓我們在困難中，人人挑戰也超越自己的極限！

有天她興奮地指著嘴巴說：「吃了幾天慈濟的熱食，口內炎竟然好了，真是不可思議！」志工也感染了她的喜悅。「熱食如藥膳」真能療癒身心。

第一階段在穴水醫院，大愛臺記者採訪了島中院長，請問他對慈濟熱食的感受，他說：「當然是非常的棒，妳看院內不是常常大排長龍嗎？想起地震後常拿到的那兩顆小小冷冷的飯糰……直到慈濟來煮了熱食，笑容才回到大家的臉上，當我第一次拿到那一碗熱食時……」這時，院長停下來靜默無語。之後他拿下了眼鏡，用手擦著眼睛說：「慈濟人太令人感動了。」

聞香而來的鄉親

前來醫院覆診的鄉親們，只要碰上熱食發放時間，常會聞香而來，也常聽鄉親們說：「慈濟的熱食很好吃，青菜很多、蛋



挑戰極限的超越

撰文／慈涓

確定二月前往穴水町煮熱食時，有志工提議每人煮一餐跟當地鄉親結緣，鼓勵拿出煮給家人吃的那份充滿愛的心，相信人人都會能承擔，然而每人要輪流承擔「主廚」，還真是極大的挑戰。

■ 熱食有形，志工的愛無形，長長的隊伍綿延著慈濟人真誠的愛。攝影／慈涓

日本分會能登賑災活動，從一月的第一階段開始，「香積主廚」以有經驗的志工為主，二月的第二階段考量志工人力有限，啟動「人人主廚」，所以「素人主廚」從地湧出，志工在高度壓力下，依然難行能行。但不論哪個時候，唯一不變的是，每日變化的菜單，都是志工費盡腦汁與心力的結晶，希望顧及營養、健康、美味，用一碗熱食，帶給鄉親溫暖的膚慰。

驚見疏食的力量

第一階段在吳王星交流會館的熱食發放時，一位有田女士說：「在避難所避難，飯糰與泡麵是常備的食物，但是沒想到能吃到這麼好吃的熱食。慈濟的熱食蔬菜與蛋白質都很夠，真是太幸福了。」每日來拿熱食，看到志工親切的態度與笑容，令她心生歡喜。有一日向志工道感恩時，她哽咽了，志工嚇一跳趕忙安慰，她馬上解釋，「這是高興

白質很豐富」。每個人都吃光光，看著那紅通通滿足的笑臉，志工們會心一笑。

有位住在輪島市的門前町的病患山崎女士，志工看她吃完熱食便上前問候聊天，得知她家是大規模半損，與先生種植香菇維生，現在房子壞了年紀大了，她不知道未來該怎麼辦？

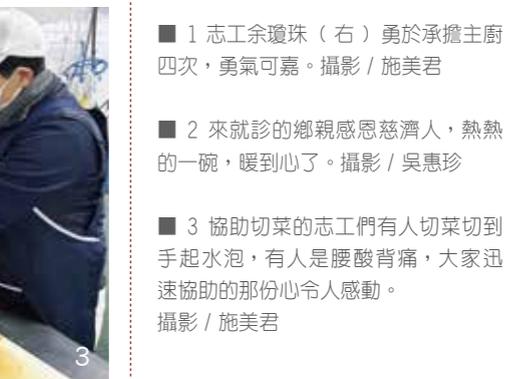
突然間院長走過來，她趕忙起身打招呼：「院長對不起喔，我吃了，晚上才開始減重啊」，突來的告白讓院長駐足「哎呀，就在剛剛才跟你提醒要減重，妳竟跑來這裡，還吃了……」院長指著她笑著輕斥，她趕緊保證：「晚上一定少吃，就是被香味引誘來的嘛！」因患有心臟病，院長殷殷叮嚀減重，但熱食的香味讓她忍不住聞香而來。她感恩慈濟人煮熱食，這熱熱的一碗，暖到心裡。

素人大廚從地湧

因不捨受災鄉親，志工蘇



2



3

■ 1 志工余瓊珠（右）勇於承擔主廚四次，勇氣可嘉。攝影 / 施美君

■ 2 來就診的鄉親感恩慈濟人，熱熱的一碗，暖到心了。攝影 / 吳惠珍

■ 3 協同切菜的志工們有人切菜切到手起水泡，有人是腰酸背痛，大家迅速協同的那份心令人感動。攝影 / 施美君

美菁跟公司請假前來付出，上班族的她，平時只煮自己食用的量，但一聽到上人的呼籲，感同身受這麼冷的天，需要一碗熱

食膚慰，於是與姊姊井田音心、哥哥蘇建華結伴前來行善。哥哥在3・11時曾多次前往東北賑災，此次能登賑災，知道了日本

看到幾位沒有主廚經驗的志工也交出亮麗的一餐，真善美志工也決定承擔一次主廚。廚藝不佳，戰戰兢兢，從前一天晚上試做，在大家認可下信心大增。原本以為可以美美登場，無奈現場變化多，與試做時相差甚遠，最後在資深志工的協助下驚險過關。過程中，協助切菜的志工們有人切菜切到手起水泡，有人是腰酸背痛，大家迅速協助的那份心令人感動，有承擔才有進步，是此行大家最大的收穫。

一場在穴水町的溫馨音樂會

撰文 / 陳詩萍

慈濟日本分會人文教室在期末發表會結束後，迎來了春假，人文教室的幾位教育志工們也在三月二十一日搭上新幹線，踏上能登半島賑災之行。

雖然災區煮熱食是此行的主要目的，但「除了供餐，我們還能為當地鄉親做些什麼呢？」「是不是可以用音樂來鼓舞人心？」在得到可能可行的回覆後，於是帶著小提琴出發了。

抵達的隔天，通過穴水醫院小林事務長的聯繫，三月二十三日有機會在醫院旁的老人照護中心「あゆみの里」舉辦一場小型音樂會。原本就有關懷社區老人院經驗的這幾位志工們得知這個好消息，經過簡單排練後，立

刻就上場了。

用音樂搭起情誼的橋樑

以數曲〈赤とんぼ（紅蜻蜓）〉、〈夕焼け小焼け（晚霞漸淡）〉、〈上を向いて歩こう（昂首向前走）〉……等老人家們熟悉的童謠、年輕時代歌曲，一邊以小提琴伴奏，一邊帶動現場近四十位老爺爺老奶奶一同歌唱，氣氛十分歡樂與熱烈，有一位老奶奶開心地說：「好久沒能唱到這些懷念的歌曲了！」最後用〈愛與關懷〉的歌曲手語，作為這個活動的尾聲，希望將慈濟的大愛，跨越國境傳到大家的心中，並祈願大家平安，遠離苦難。臨行前，還有老奶奶拉著志工的手，不停說著：「謝謝！」此刻不捨與感動的淚水充滿了彼此眼眶。

擔任小提琴演奏的志工黃韻璇提到，因為家人支持，讓她此次能到穴水町盡一分心力。證

一直在社區老人院關懷的志工陳佩思說：「有了大家的陪伴，也因為受到老人家們熱情的歡迎，讓原本忐忑不安的心，瞬間能平靜下來與他們互動。」

也是擁有音樂專長的志工陳玲韻則分享，「一期一會」的因緣，更能體會到上人常說的「把握當下」。發放熱食，是與醫護人員結下一份善緣；與老人家們互動，則是彌補自己長年不在父母親身旁的遺憾。雖說付出無所求，但卻是收穫滿滿。

因為地震牽起了這次的賑災緣分，也藉由音樂拉近了彼此的心，看到大家的笑容，志工們覺得一切都值得了！也希望這份愛與善的循環能綿綿不斷。



■ 志工黃韻璇（右）在町立老人療養設施「あゆみの里」互動時，演奏小提琴。攝影 / 吳惠珍



人々の無私と因縁

訳／王譽葵 文／許麗香



■ ボランティアは雪の降る中、大きな鍋を洗い、温かい食事の為に支度をした。写真／余瓊珠

記悪天候の中、困難な状況を進み、支援活動として温かい食事を提供することができた第一次活動から、現地の方々と互いに学び合うことができた第二次活動を実施。これによりボランティアの潜在能力が更に開花し、各役割チームも成長しました。

令和六年、能登半島地震直後、證嚴上人は災害支援の方向性を示し、直面する困難の中でも日本分會のメンバーは安心して前に進むことができました。さらに、陳金發氏は、地震発生後、直ぐに日本分會へ駆け付け、監督と指導を担い、被災者の苦しみと上人の思いを忘れないようにと言葉を重ねました。

前へ進み至る場所に温もりを

長年、会報の編集担当をしてきたボランティアは、マウスとパソコンに変えて、大きなへらと鍋で料理をする事になりました。いつもは家庭を支える主婦が、二〇〇人に食事を提供するシエフとなり、その中には二

十四歳の慈青、八十八歳の慈誠というベテランもいました。

第二次活動では穴水総合病院の一角を借り、皆さんと交流する場として慈濟珈琲館を開きました。ボランティアメンバーが交代で対応、八十一歳の張好さんは長期間現地に滞在し美味しい静思茶を淹れました。これが病院内でも評判となり、多くの方がお茶を飲みに来てくれました。慈濟珈琲館は、医師や患者たちの心の安らぎや語らいの場となったのです。

第一次活動の温かい食事の提供、そして第二次活動では「以工代賑」（活動対価を活用した自立支援）によるボランティアも含めた温かい食事の提供、慈濟珈琲館も継続しました。そこ

では心温まる会話が広がり、不思議な因縁もありました。現地の皆さんと慈濟ボランティアとの絆も深まり、手作り小物やお菓子を持参してくれることもありました。

若いボランティアは3・11東日本大震災の支援活動の時はまだ学生で、大学に通いながら活動の事務作業を手伝っていました。今は社会人として働ながら、能登の震災直後から支援情報の取りまとめを手伝い、調査、調整、広報の第一段階を担いました。支援活動として現金支給の可能性が打診されると直ぐに集まり配布ルートの計画概要を作成、支援活動全般でとても重要な役割を果たしました。

共に願い共に成長する

能登半島の壊れかけた道の上で、被災した白米千枚田を前に涙を流す山下氏を見ながら、全てを失い、行く先の見えない

ご高齢の人達へ慈濟人はどのように寄り添う事ができるのか、どんな力を与える事ができるのか、と考えさせられました。

上人は常に弟子たちへ、菩薩の道は苦悩する衆生を助け、縁を結んでいくものであり、苦悩から抜け出す道とは菩提心を養うことだと説きます。世の中で衆生と縁を結ぶことは、菩薩の歩む道であり、それは他人を助けることでもあり、自分を助けることでもあります。互いに助け合うことで、共に良いことを成し遂げられます。それにより人々は心が安らぎ、誰もが互いを助け合える場所となります。今回の大事から学び、被災された人達に更なる支援を提供し、どのように愛を広げていくことが出来るのでしょうか。

● 菜食主義の推進：

上人は常々「菜食を普及させなければならぬ」と言葉にします。今回、現地の皆さんに温かい料理を喜んで食べて頂き

菜食の良さを再認識しました。今回の災害から私達は学び、上人の「地球を守りたい」という大願を広めることも、菜食の普及を通じて現地の方と絆を築き、一緒にボランティア活動ができるよう声掛けします。

● 慈濟医療人文交流と推進：

七尾病院陳文筆医師、穴水総合病院島中院長、さらに宿舎を提供して頂いた南さんを台湾花蓮の精舍へ招き、慈濟の源を体験してもらうとともに、親交のある医療関係者を慈濟医師会の年次総会へ招待し交流を深めることで、慈濟の医療人道精神を能登半島で発揮し、実践する機会の実現を目指します。

● 「新芽助学金」の推進：

貴重な資源を持つこの土地に震災後でも若者が残れるように、私たちは「新芽助学金」を通じて若者たちに更なる支援の手を差し伸べ、学業を終えた後にも故郷へ残り、故郷のために働くための手助けを考えます。

地震の多発する島国である日本で、皆が世の中を知り、教えを忘れず、皆の愛をひとつにし、上人の慈悲の歩みを忠実に守り、上人の思いを実行し、誰もが人を思いやり、協力し合い、互いを大切にし、仏の心を我がものとし、その御心を理解すれば、能登や日本各地にいる菩提の善の種を開花させることができるのではないのでしょうか！



■ ボランティアの謝玉潔（右）は情報計画概要を作成する。写真／盧建安



■被災地の人達も一緒にボランティア活動に参加。
写真 / 陳文絲

「以工代賑」を 活用した支援活動

訳 / 朱家成 文 / 陳思道

二〇二四年一月一日、能登半島で発生した強い地震により多くの人が家を失くし、職を失いました。一月十三日から慈濟ボランティアは被災地のひとつである穴水町に赴き、温かい食事を提供しました。證嚴上人は「以工代賑」の方法（活動対価を活用した支援活動）で被災地の人たちも一緒にボランティア活動に参加してもらいましょう、と示されました。

給料ではありません
これは祝福です

二月、慈濟ボランティアが上人の考えを穴水総合病院の小林建史事務局長に提案すると、すぐに支持を得られ、被災地の人達に声をかけ、ボランティアを募集しました。

二月十六日、慈濟ボランティア

アは穴水総合病院で二回目の温かい食事の提供を始めました。この日、初めて日本の慈濟は「以工代賑」を採用して震災活動を行いました。二月十六日から三月二十九日まで、町内の女性六人がこの活動に参加し、食事の準備、片付けなどを手伝いました。

活動に参加された方々には

七千五百円／日の補助金を渡しました。当初、病院は慈濟が支

払う金額が地元の一般的日給よりも大幅に高いことを懸念していましたが、これは「給料」ではなく、彼らが自立と復興を為すために渡した「慈善基金」であることを説明し、病院の方も理解し、感動されていました。

大地が揺れ
無常は一瞬に訪れる

活動に参加された被災者のひとり、Aさんが住んでいた集落では地震で土砂崩れが発生し、山は崩れ家は倒壊し道路の反対側に流れ落ち、十六人が亡くなりました。池崎さんの自宅は山麓にあり、地震や土砂崩れの被害を受け、中規模半壊と判定されました。隣の家が少しづつ自分の家に向かって傾き、三十年間のローンをやっと完済した家を、今年の元旦、一瞬で失いました。地震の後、彼女は七

十八歳の夫と息子と共に避難所で暮らすしかありませんでした。

ボランティア活動のなかで池崎さんは料理を担当していましたが、同じ避難所で生活している主婦たちにも呼びかけをしてくれました。また慈濟ボランティアが活動の起点としていた中能登町より穴水総合病院に近い場所への移転を考えていた時、空き家を探して下さい、病院から十五分の距離の物件を見つけてくれました。

Aさんと同じ区に住んでいるBさんは、二度目の被災でした。二〇〇七年の能登半島地震で自宅と経営していたレストランを無くしました。その後、穴水町営住宅へ移ったのですが、それも今回の地震で再び失いました。Bさんはとても優しい人で、活動のなかではレストランの経験を活かして包丁の持ち方や野



1



2

■ 1 エプロンとエコ食器を渡すスタッフ。写真 / 施美君
■ 2 長年にわたり使っていない珈琲ショップを、ボランティア達は心を込めて掃除をする。写真 / 施美君

菜の切り方など、皆さんに教えてくれました。

ある日の午後、小林さんとAさんは、慈濟ボランティアと共に被害を受けた家を見に行きました。倒壊した家を見ながらふたりがとても寂しそうに見えました。

得意を活かし 良い縁を築く

輪島市門前町から通い「以工代賑」へ参加している坂下さんは、自宅は被災しているが高齢の両親のことを考え避難所には行かず、自宅避難としていました。彼女は地震の半年前に交通事故に遭い、一時は車椅子生活となりましたが、病院でのリハビリを経てようやく、穴水総合病院で清掃員として働くことができました。しかし地震により清掃会社が通常営業できなくなり、彼女は再び失業していま

した。

その時、病院から「以工代賑」の話を聞き、迷わず申し込みました。坂下さんの家は農家で、仕事初日には彼女の父親が栽培した原木キノコを持ってきました。彼女は後遺症の影響で長時間立っていることはできなかったのですが、六週間の「以工代賑」をしっかりと努めました。

「以工代賑」での活動が終了した後、慈濟ボランティアは引き続き穴水総合病院でのカフェ運営を続けました。第二次活動での「以工代賑」は地元の女性六人だけの参加でしたが、慈濟日本分會にとっては災害救援方法における新たな試みであり、大きな学びでした。

地元の方の参加、それは慈濟ボランティアが地元の方の力を借りてその土地に貢献し、そ

の善意と力を活用して地元との良好な関係を築くことができました。これからさらに、地元へ

復興の力をもたらすことを期待しています。



■ 小林事務局長とボランティアは慈濟カフェで一息つきます。写真/施美君

愛と善意の輪を広げ 真心で絆を伝える

訳/岩村益典 文/周利貞

能登半島は高齢者の割合が高いため、上人は、地元の高齢者に多くの注意を払うようにと特に指導しました。そして、その縁を通じて長期間にわたり地元の善良な力を結集した、継続的なケアを期待しました。

二〇二四年午後四時十分に石川県でマグニチュード7.6の浅い強震が発生しました。上人は、巡行中すぐに日本支部と連絡を取り、現地の状況を気遣い、理解した上で、翌日に再度ビデオ通話で救援の方向性を指導しました。慈濟日本支部は、

すぐに近隣の会員の安全を気遣い、各方面からの情報を集め、日本の現地団体や救援プラットフォームの団体の連絡を取り、被災者に速やかに援助を提供できるように行動しました。また、台湾内政部は、地震が発生した日に台湾国家救助隊を動員し、日本に救援に向かう準備を進め、当会に物資の調達・輸送等に必要な情報を共有し、医療物資の援助を準備するよう通知しました。

すぐに近隣の会員の安全を気遣い、各方面からの情報を集め、日本の現地団体や救援プラットフォームの団体の連絡を取り、被災者に速やかに援助を提供できるように行動しました。

時間が経つにつれ、衝撃的な映像など関連報道が次々となされ、上人の慈しみの教えと忠告を繰り返し受けて、私たちは、



■ 穴水町のさわやか交流館ブルーでは温かい織女を提供している。写真/吳惠珍



■ 1 被災地の病院のスタッフは菜食料理の食材に興味深々です。写真 / 吳恵珍
 ■ 2 避難所の被災の方々が台湾の震災を聞き逆に募金を集めて寄付してくれた。写真 / 榎井春菊
 ■ 3 被災地の皆様より頂いたお礼の品々。写真 / 日本分會提供

地元政府の規定を遵守し協力しながら、最大限の援助と配慮を提供しようと努力しました。温かい食事、厚い毛布、お見舞い金の提供、そして「以工代賑」(活動対価を活用した救済活動)を通じて被災者を支援するなど、目で見え、手が届き、足で行けるところは、機会を掴んで援助を提供しようと思いました。

上人は、自身の言動を通じて教えを示し、必要な人々への援助が十分ではないのではないかと心配していました。そして、わたしたちすべてに対して、大きな道を開き、人間の菩薩を導くこと、心と愛を募り、明るさを高め、暗闇の中で光を放つことを教えてくださいました。火金姑(火の精)の明るさを見るためには、「グループ」が必要なのです。

水や食材が不足し、道路が通行困難で、強風や大雪、寒さが厳しい環境下で、団結して協力し、さまざまな試練を乗り越え、災害地の人々や日本全国から支援にきた医療専門家に最初の温かい食事やお茶で、心からの思いやりと慰めを提供しました。慈濟人の「感謝、尊重、愛」と情熱を避難所や病院に持ち込み、人々の身体と心を温め、地元笑顔、活力、希望をもたらしました。

感謝。第一次活動と第二次活動の温かい食事の提供期間中

第二次活動では、日本の慈

濟家族が交代で主任シエフを務め、ボランティアとともに地元の人々が心を込めて調理した美味しい温かい食事を提供するだけでなく、穴水総合病院の島中院長の強力なサポートのもとで慈濟力フェを設立しました。慈濟の人間風味と温かさが満ちた被災地に、慈濟人、医療スタッフ、患者、医院外の公共浴場で支援する自衛隊員との深い絆が結ばれました。地元の人々がここで温かい飲み物を飲み、家庭の話をしたり、地震後の心配やプレッシャーを話したりするのを、慈濟ボランティアは、耳を傾け上人の法を共有しました。ここでの交流は、まるで友人や家族のようで、医療スタッフは「毎日慈濟力フェに来ることが日常になっていて、来ないと元気が出ません」と言いました。

「さ」と四大不調和の強大な力を深く感じました。また、自然とどのように平和に共存し、共栄すべきかを深く考えさせられました。現地の地元の人々や関連する市民団体を訪問して、彼らがこの大きな自然災害に対して示す抵抗力、家庭を再建しようとする意志、伝統的な山里海沿いの自然と共栄する生活様式、そして相互支援のエネルギーと精神に深く感銘を受けました。また、県や市のリーダーとチームとの見舞金配布の議論を通じて、歩んだ道には必ず足跡が残る、と深く感じました。チームが3・11東日本大震災での慈善活動を例に挙げ、紹介と説明を行い、ミーティングは予想外にスムーズに進みました。県や市のリーダーたちは感動と感謝を表し、全力で見舞金の配布を支援すると約束しました。

を求めない奉仕に、感謝と心からの御礼を示しました。慈濟力フェのメッセージノートに感謝の言葉や心からの想いを書き留めるだけでなく、自家製の野菜や果物、手作りのお菓子や工芸品、地元の名産品などを持ってきてボランティアと分け合いました。さらに、四月三日、花蓮で大地震が発生した際には、日本中の友人と一緒にすぐに心配と慰めの言葉を伝え、被災者であるにも関わらず、地元の人々は自発的に愛を示し、花蓮の被災者のために力を尽くしたいと語りました。これらは全て、互いに助け合い、善循環を実現するものであり、寄付金や見舞金は真摯な関心と善意の祝福を表現する形であり、台湾は各国からの祝福を受け入れ、また、日本が慈濟の意志を受け入れることを心から望んでいます。

見舞い金の提供、そして「以工代賑」(活動対価を活用した救済活動)を通じて被災者を支援するなど、目で見え、手が届き、足で行けるところは、機会を掴んで援助を提供しようと思いました。そして、わたしたちすべてに対して、大きな道を開き、人間の菩薩を導くこと、心と愛を募り、明るさを高め、暗闇の中で光を放つことを教えてくださいました。火金姑(火の精)の明るさを見るためには、「グループ」が必要なのです。

ループ」が必要なのです。

被災地の人々は、慈濟ボランティアの真心からくる見返り

私たちが国際的に互いに支え合い、より多くの善良なエネ



地震による大規模な災害を
 目の当たりにして、上人や仏教
 経典に語られている「国土の脆



3・11の絆 記・文/小野雅子

未だに情は 変わりません

■ 1月18日、屋外に臨時設置されたキッチンで、NHK放送が慈濟炊き出しのことを取材。写真/吳惠珍

一月十二日、慈濟日本分會のボランティアは二つのグループに分かれました。一つは能登半島への救援活動に向かい、もう一つは東北の石巻市と東松島市に向かい、四年間「コナ禍のために中断していた祈りと感謝の会を開催しました。これらの東北の都市は、3・11東北大地震の際に慈濟が見舞金を提供した場所でもありません。

新芽奨学金は善の種を撒く

3・11の地震から既に十三年が経過しました。この長い復興の道のりで、各県市町は若者の流出と高齢化の問題に直面しています。若者を自分たちの故郷に戻す方法は大きな課題となっています。十三年間、日本分會は東北を支援し続けており、二〇一八年から大槌町に「新芽奨学金」を提供しています。今年には気仙沼市の高校卒業生への助学金も提供することになり

ました。

祈りと感謝の会の司会を務めた小野さんは、3・11の救援活動にも参加しており、彼女はこう述べました。「東北の被災地で新芽奨学金の面接に参加できて非常に感謝しています。被災地の子供たちを見て、心からの感動と悲しみを感じました。それぞれの子供には彼らなりの苦労や物語があります。彼らの多くはシングルマザーの家庭から来ており、困難な環境の中で頑張っています。学業やスポーツの成績も非常に優れています。

新芽奨学金を申請する学生たちは、環境が厳しいにも関わらず、理想に向かって努力する心が非常に強いです。面接の過程で、佐藤さんは成績が優れており、医学大学の薬学部に合格しました。しかし、六年間の学費が約一千万円にも上り、さら

に弟も進学する予定です。母親の負担を減らすために、大学を断念し、医療関連の専門学校に進学することを決めました。三年後に卒業し、すぐに仕事を始めて家計を助ける予定です。

心は故郷に 夢を叶える

村上さんには二人の弟妹がいます。母親はコンビニで夜勤をしており、村上さんは放課後に家に帰ると、学業以外にも家事を手伝ったり、弟妹の世話をしたり、夕食を作ったりする必要があるようです。そのため、料理に興味を持ち、手際の良い料理の技術を身につけ、将来は故郷で日本料理のシェフになりたいと考えています。

菊田さんは成績が優秀ですが、母親が昨年癌に患い、治療を続けているため体力がまだ回復しておらず、仕事にも影響が出ています。菊田さんは一生懸命に勉強し、無事に県外の国立大学に合格しましたが、学費以外にも生活費が必要であり、経済からの支援を希望しています。将来、彼は故郷に戻り、公務員として地域に貢献したいと考えています。

命に勉強し、無事に県外の国立大学に合格しましたが、学費以外にも生活費が必要であり、経済からの支援を希望しています。将来、彼は故郷に戻り、公務員として地域に貢献したいと考えています。

青少年は社会の希望であり、安定した社会を築く力になるかは、今の若者次第です。気仙沼市と大槌町で新芽奨学金の面接を受けたこれらの子供たちは、困難な環境の中で自らの人生を立て直すために努力しています。将来故郷に恩返しをしたいと考えており、現代の青少年の模範として本当に立派です。

3・11地震の際、慈濟は東北の三県に約十万人帯の被災者に見舞金を提供しました。現在も、被災地の学生たちの夢を叶えるために支援を続け、故郷の復興に貢献しています。子供たちは3・11地震についてあ

まり記憶していないかもしれませんが、今回の能登半島の地震は彼らの心に大きな衝撃を与え、面接の時にその力強さと希望を感じることができました。慈濟人は彼ら全員が健全な種子であると期待しており、近い将来に芽を出して、東北の災害地域が再び活気が溢れる様子を見ることを願っています。

能登の救援で善縁を結ぶ

能登半島地震後、多くの日本のメディアが災害地域を取材に訪れ、日本の政府関係者も被災者を慰問しました。小野さんはこの救援活動で調整と広報の仕事を担



■ 気仙沼市で行われた新芽奨学金の面接の様子。写真/小野雅子提供

当し、短期間で機会をつかみ、慈済が台湾からの慈善団体であることを紹介しました。一月十三日から穴水町で炊き出しの提供を始めました。

石川県の知事である馳浩氏、そして日本公明党の山口主席も慈済の行動に感動しました。彼らは慈済が被災者に思いやりを持って接し、高齢者が多いことを配慮して食材を細かく切り、柔らかく調理して食べやすくしていることを知ったとき、特に感動し、屋外に臨時のキッチンで活動する慈済人に感謝の意を表し、何度も礼をしました。

NHKとその他のメディアの取材も、慈済人が被災者に対する心配りに感動し、繰り返し感謝の意を示しました。災害地域への取材は容易ではありませんが、食事の場所がなくて空腹を感じている中で、

ボランティアが取材に来たメディアに熱い食事を提供する際、メディア側は強く「熱い食事は被災者のためのものではない」と断りました。その姿勢に、私たちは彼らのプロフェッショナルな精神を尊

敬せずにはられません。

能登半島も若者の流出と高齢化という問題に直面しています。慈済は、今後も中期の支援活動で新芽助学金を提供し、災害地域の人材育成に貢献し、故郷に恩返しするこ

とを期待しています。地震後の復興は長い道のりですが、インフラ整備だけでなく、被災者の心のケアや、子供たちの心身の健康な成長をサポートすることが、慈済の人々の目標としています。



■ 1 石川県知事である馳浩氏（後中）は感謝の意を表しました。写真/日本分會

■ 2 石巻渡波公民館で「祈福感恩会」を開催しました。写真/李月鳳



人間の真善美と 自我の超越

ボランティアの挑戦 ①

訳 / 岩村益典 文 / 陳靜慧

■ 多くのボランティアが初めて 200 人以上の食事をつくる事に挑戦しました。更に、台湾本部の職員たちもスマートフォンを使い記録の手伝いをしました。写真 / 施美君

今回の能登地震で、日本支部は、多くは人数で対応し、全員がそれぞれの「特技」を発揮しなければなりません。できないこともできるようになり、知らないことも知るようにならなければならぬ状況下で全員が自己を超え、潜在能力を大いに発揮しました。

第一段階として、一月十三日から最初の温かい食事を提供しました。まだ混乱している被災地では、住居、人手、交通、食材の準備、調理器具、水道・電気など、様々な面で挑戦が続きました。そして、翌日から予想外に食事の配布場所がひとつ増え、ボランティアたちは、さらに多くの困難に挑戦することになりました。

例えば、多くの人が初めて一〇〇人、二〇〇人、さらには三〇〇人分の温かい食事をつ

くる挑戦をしました。業務用の超大型の電気炊飯器で百人分のごはんを炊く人もいれば、初めて包丁やフライパンを使う人もいました。また、中型バスの運転に挑戦をする人もいました。その中で、人間の真善美を志すボランティアも大きな課題に直面しました。

幸いなことに、現代は技術が記録を取る際の人手不足の問題を解決し、運用面で従来できなかったことが実現しました。まず、若者がその役割を補います。スマートフォンを一人一台持つ時代で、皆がカメラやビデオカメラの代わりにスマートフォンを使います。若者は学習が早く、技術が優れており、体力もあります。彼らは、ほとんどが行政事務と運転手、総務を兼任し、さらに写真撮影やビデオ撮影も担当します。夜は一緒に徹夜してプレゼンテーションを

作成します。まさにマルチ作業です！

次に、クラウドのサポートの力がありません。災害救助が始まった後、最前線の状況を知らするために、複数の部門のスタッフがクラウドグループを結成しました。どのようにして情報をリアルタイムで送り返すか？東京のボランティアが前線の困難を見て、積極的に初稿のプレゼンテーションを手伝い始めました。

台湾大愛のスタッフが専門的に支援し、前線から携帯で録画映像を送り返すことができれば、その日のニュースを完成させる方法を見つけ出しました。さらに、台湾北部の人文スタッフもグループに参加し、プレゼンテーションの制作を手伝い、自分たちの経験を提供しました。

写真とキャプションをグ

ループのノートに保存することによりアクセスが容易になり、バックアップが取りやすくなり、修正や補足が可能になりました。大量の情報で日付で混乱したり、見落とされたりしなくなります。この方法は、前線の情報の保存と送信に非常に役立ちました。

私たち慈濟の各部門のみんないつでもグループに参加し、注意を払い、寄り添ってくれて本当に感謝で感謝に堪えません。しかし、歴史は毎分毎秒進行し、記録や書ききれないものが常にあり、何を重視すべきかが常に問題となります。宗教部の同僚が災害地域の訪問に同行したとき、彼らは上人の心遣いや祝福を直接携えて、私たちと一緒に活動に参加し夜を過しました。

「見舞金は使い切れても、人と人の「絆」(情)は残ります。



ボランティアの挑戦② 香積シェフ

訳／吳俞輝 文／慈滄

の限界に挑戦

日々変わるシェフ、そしてメニュー、でも変わらないのは、毎日の献立はボランティア達が心を込めて考え抜いたものであり、栄養、健康、美味しさを考慮しながら、一杯の温かい食事で地元の人々に温かさと安らぎを提供するという姿勢でした。

■ 左から蘇美菁、井田音心、蘇建華の三兄弟姉妹は被災者たちの為に、仕事を休んでまで、手伝いに来ました。写真/孫素秋

思いやりを記録していくことは、私たちの生命の方向でもあります。慈濟家族の柔らかく強い支えは、皆の心を一つにし、日本のボランティアに今この時、この場所の因縁を

大切にすることを教えてくれました。各方面からの愛と支援があつて、たとえ困難な状況でも、誰もが自分自身の限界を挑戦し、超えることができたのです！



■ 電気の炊飯器が壊れ何度も炊飯失敗後、ガスコンロで直火炊飯しやっと白ご飯が上手く炊け、やっとホッと出来ました。写真/陳靜慧

日本分會では能登地震災害支援活動として温かい食事の提供を一月より始めていました。第一次活動では経験豊富なボランティアが「香積シェフ」となり献立や調理を行いました。二月に入り第二次活動では支援場所が拡大していくにつれて厳しい人手不足となり「全員シェフ」方式へ変わりました。これはボランティアからの「一人ひとりが一食を作り、地元の人々と交流するのはどうか」という提案でした。それぞれの人が家庭で家族に作っている愛情料理を支援先でも振る舞って見ればどうかと言う思いでした。この「全員シェフ」方式は非常に大きな挑戦でした。

野菜の力に驚嘆

第一次活動のさわやか交流館プルト温かい食事を提供したとき、有田さんという女

性から「避難所で生活しているとおにぎりやインスタントラーメンが普通ですが、ここでこんなに美味しい温かい料理が食べられるなんて思ってもみませんでした。慈濟の温かい食事は野菜もタンパク質もたっぷり、本当に幸せです」と感動を伝えてくれました。彼女は毎日温かい食事を取りに来るたび、ボランティアの親切な態度と笑顔を見て心が温かくなったそうで、ある日ボランティアへ感謝の言葉を伝えようとした時、感極まって涙ぐみ、それを見たボランティアたちが驚いてすぐに彼女を慰めました。彼女はすぐに「これは嬉し涙です。温かい食事で気分が明るくなり、そこから力をもらいました」と話してくれました。

数日後、彼女は興奮して口を指しながら「慈濟の温かい食事を食べていたら、口内炎

が治りました。本当に不思議です！」と話し、ボランティアたちも彼女の喜びに感化されました。「野菜がたっぷり入った慈済の食事は菜膳のよなもの、心身を癒やすことができる」と実感しました。

第二次活動の温かい食事の提供は穴水病院で行われました。取材に来ていた大愛テレビの記者が島中院長に慈済の温かい食事への感想を尋ねると、こう答えました：「勿論、とても素晴らしいですよ。ご覧の通り、病院内ではいつも長い行列ができています。地震後、いつも冷たい小さなおにぎりをもらっていました。慈済が温かい食事を提供してくれるようになってから、ようやく皆の顔に笑顔が戻りました。最初にあの一杯の温かい食事を受けたとき……」院長は言葉を止めて暫く沈黙し、眼鏡を外し目を拭きなが



■ 慈済のベジタリアン料理に惹かれ思わず院長もにっこり。写真/慈済

る、自宅は大規模半壊であること、夫婦でシイタケ栽培をして生計を立てていること、現在は高齢なのに住む家に困り、これからどうすればよいか分からず困っている、その話の途中、院長がやって来るとYさんはすぐ慌てた様子で「院長、ごめんなさい、(炊き出しを) 食べちゃいました。夜からダイエットしますね」



ら思いを繋げました。「慈済の人々には本当に感動です」
香りに惹かれる地元の人

くあります。地元の人達から「慈済のベジタリアン料理はとても美味しい。野菜がたくさん入って、タンパク質も豊富」と聞くことも多いです。料理をきれいに食べ終え、満足そうな笑顔を見ると、ボランティアたちにも思わず微笑がこぼれました。



■ 1. 慈済のベジタリアン料理で口内炎が治りました。写真/慈済
■ 2. 持病を持っている方も一食でも手伝えたいと料理作りに参加。写真/施美君
■ 3. 色とりどりの慈済のベジタリアン料理のメニュー。写真/日本分會

と言いました。思わぬ告白に院長は立ち止まり「あれ、さつき減量するようにって言ったばかりなのに、ここにきて、しかも……」と、笑いながらも院長は彼女を軽く嗜めました。「夜は必ず控えますから。香りに誘われて来たんです」と彼女は約束しました。彼女は心臓病を患っているため、院長から減量を熱心に薦められていましたが、温かい食事の香りについて引かれてしまった様でした。彼女から、慈済の温かい一杯は心まで染み込んだと感謝を頂きました。

大勢の俄(にわか)シエフの誕生

ボランティアのひとりには、被災した地元の人達への思いから休暇を取って支援活動に参加しました。普段、彼女は自分だけの料理を作ることが多いのですが、上人の呼びか

けを聞き「寒いこの時期には温かい食事が必要だ」と共感して姉と兄と一緒に善行に参加しました。兄は3・11の災害のときにも何度も東北地方で救援活動に参加しており、今回の能登の災害においても日本分會がドライバーとシエフを必要としていることを知り、協力しに来ました。

乗り越えました。

大阪から来たボランティアは、頑張って四回もシエフを務めました。普段は二人分の料理しか作らない彼女ですが、不安を乗り越え、皆の助けを借りて無事に調理を完了し、とても喜んでいました。予定では補助役のボランティアも、第二次活動で三回もシエフを務めました。さらに、他のボランティアは台湾風ビビンバを考案し、各料理をひとりづつ担当、みなで廃棄物ゼロとなるよう工夫しました。本当に菩薩のように困難な状況を

シエフの経験がないボランティアたちが素晴らしい料理を作るのを見て、撮影ボランティアも一度だけ、シエフを務めることを決めました。料理の腕に自信がない彼女は緊張しながらも前夜に試食を作り、皆からの「おいしい」という声を得て自信を持ちました。当日は大量の食材の準備に、包丁を支える指に水ぶくれを作ってしまったり、重い荷物を持ちすぎて腰を痛めたりと、ボランティア達にトラブルが多発してしまいました。時間がとんとん過ぎて、間に合わないと思っ、経験豊かなボランティアたちの助けができました。責任を持つて取り組むことで成長できることが、この旅で得た最大の収穫と最後に感想を話してくれました。



穴水町での心温まる音楽会

訳 / 真鍋誠・文 / 陳詩萍・写真 / 慈涓

■ 演奏会后、ボランティアはお年寄りに手話の曲を披露し皆さんと一緒に楽しみました。

慈濟日本分会人文教室は期末発表会を終えた後、春休みを迎えました。そして、人文教室の数名の教育ボランティアは三月、新幹線に乗り能登半島へ災害支援へ向かいました。

老人ホームで活動しているボランティア達はこの朗報を聞き、簡単な練習を経てすぐに音楽会に参加しました。

音楽を用いて心の架け橋を築く

今回の災害支援の主要目的は災害に遭われた人達への温かい食への提供でしたが「食べ物提供以外に、我々は当地の人々に他に何か出来る事が有りますか?」「音楽で人々の心を元氣付けることが出来ますか?」との問い掛けに、多分出来るであろうとの返答が有り、バイオリンを持参し出発しました。

三十分ほどの音楽会の中「赤とんぼ」「夕焼け小焼け」「上を向いて歩こう」等数曲、ご高齢者がよく知る童謡、若い時の流行歌をバイオリンで演奏し、参加された四十数名のご高齢者と一緒に歌いました。熱烈な雰囲気包まれ、ひとりのおばあさんが「長い間こんな懐かしい曲を歌った事は有りませんでした」と喜んでいました。最後に「愛と關懷」を手話を交えて歌い、この活動を締めくくりました。慈濟の大愛が国境を越えて皆様の心に伝わり、そして皆様が平安である事、また苦難を乗り越えられる事を祈りました。

到着した翌日、公立穴水総合病院の小林事務長と連絡を取り、三月二十三日に病院の隣にある老人ホーム「あゆみの里」にて音楽会を開催する機会を得ました。この社

区の高齢者と共に行動する。それは長年父母の傍にいられない申し訳なさを穴埋めする事にもなりました。支援はするが見返りは求めず、最後に多くの事を得ることが出来ました。

音楽に精通するボランティア陳玲韻さんは「二期一会の縁、上人が常に仰る「この機会を逃してはいけません」の教えを実感する事が出来ました。温かい食べ物提供を通じ、医療関係者と縁を結び、

音楽を通じお互いの心を引き寄せ合い、そして皆様の笑顔を見る事が出来ました。ボランティア達はこれはとても価値のある事だと思い、そしてこの愛と善の循環が長く長く続く事を願いました。

今回の能登地震災害支援で、



バイオリン演奏を担当したボランティアの黄韻璇さんは家族の支援があり穴水町へ来る事ができ、貢献する事ができたそうです。證嚴上人は「愛の心を出せる事ができる、その人は幸福です」と仰っています。彼女が慈濟の皆様と一緒にいれば良い行いができると思います、彼女に本当に感謝します、そしてそこには幸福が有ります。

老人ホームで活動しているボランティア陳佩思さんは「皆様の後押し、ご高齢者の熱心なる歓迎があった事で、不安な心はすぐに解消され皆様と一緒に活動する事がで



1



2

■ 1 ボランティアは、一緒に歌った年配の方と褒め喜び合う。
■ 2 楽しい時間を過ごした年配の方は帰るとき、ボランティアの手を握り礼を伝えました。



靜思人文
JING JI CULTURE

完整的愛

茹素護生救地球

以慈悲疼惜生命
以謙卑面對天地
草木有情 萬物有靈
造福行善 消弭災難
面對疫病的反思與解方
就從一口抉擇 「速素」開始



釋證嚴 著



靜思書軒



靜思網路書軒



HyRead

