

## 一食を捧げる運動とは

“いつでも、どこでも、誰にでも、いつまでも”できる わかちあい運動です！

「ひとの痛みを知り、ひとの幸せを祈り、ひとのために行動する心を育てる」信仰的実践です。

「世界のみんなが幸せになってほしい」と祈り、世界の各地で貧困や紛争にあえぐ人々の空腹のつらさを自分の痛みとするために、自らも食事を抜きます。そして、抜いた食事の代金を各自がそのつど募金箱に入れてていきます。一人ひとりの募金は、食料や毛布、教育や植林、多くのプロジェクトとなって、世界中の仲間の支えとなります。

一食を捧げる運動では、自分の「余分」をあげるのではなく、あえて自分にとって「必要な分」である食事を「捧げる」ことを大切にしています。比較的にものに恵まれている私たちが、自分のライフスタイルを振り返りながら、少しでも少欲知足の生活が出来るようになることを目指します。

全会員共通実践日は毎月1日、15日ですが、より多くの人々に参加を呼びかけることを大切にし、「私の実践日」を設定してお取り組みいただくこともできます。

## 一食を捧げる運動 三つの精神

### 慈悲

一食を抜くことによる空腹感を通して、貧困や紛争下の人々の苦しみを自分の痛みとします。

### 祈り

苦境にいる人々の平和を祈ります。また、自分自身のいのちを見つめ、平和な社会に少しでも役立ちたいという願いを高めます。

### 布施

節食した分を財的な支援として、困難な状況下にある人々の応援に役立てます。また、貪りの心を振り返り、少欲知足の心を深めます。



一食実践日に「祈りのことば」を唱和し、黙とうを捧げましょう。

### 祈りのことば

世界が平和になりますように  
人のことを思いやる人がふえますように  
まず私からやさしくなります（黙とう）

## 活動内容

「一食を捧げる運動」は、以下の取り組みも支援しています。

### 親子で取り組むゆめポッケ



### アフリカへ毛布をおくる運動



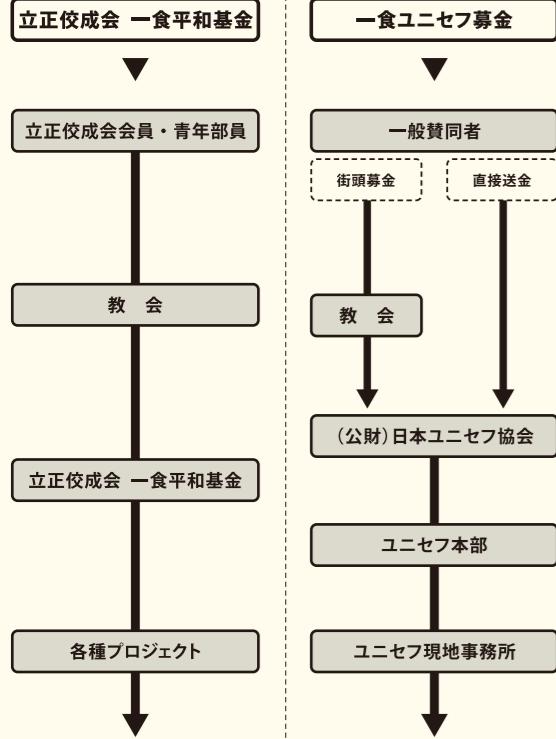
「親子で取り組むゆめポッケ」は、紛争や民族間の対立によって心が傷ついた世界各地の子どもたちに、おもちゃや文房具などを詰めた手作りのポッケをおくる取り組みです。



朝晩と昼間の寒暖差が激しいアフリカには、紛争や自然災害により家財のすべてを失い、寒さの中で眠りにつく人々がたくさんいます。「アフリカへ毛布をおくる運動」は、毛布を必要としている人々へ日本から寄せられた毛布にメッセージを付けて届けることにより、私たちの心を毛布と一緒におくる運動です。一食運動による净財は毛布の輸送を支えています。

## 基金の流れ

### 一食を捧げる運動



### これまでの歩み

1973年	「第1回青年の船」がフィリピン・モンテルバ日本人墓地を訪問 「モンテルバ慰靈基金」を発足
1974年	「モンテルバ慰靈基金」を「立正佼成会青年部平和基金」と改称
1975年	フィリピン・パターン州に日比友好のためのフレンドシップタワー建立 松浦神道大和山の「一食を捧げ、一欲を節する運動」に賛同し、「節食運動」を提唱
1979年	開祖さま「朝日新聞 論壇」にて「一食運動の国民運動化を提唱 『国際児童年』の年、「青年の日」にユニセフ街頭募金を実施
1980年	「節食運動」を「一食を捧げる運動」に改称 教団全体の平和活動に位置づけられ「立正佼成会青年部平和基金」を「立正佼成会平和基金」と改称 「一食ユニセフ募金」スタート
1982年	開祖さまが第二回国連軍縮特別総会に出席し、演説の中で軍縮のために100万ドルの拠出を表明
1983年	国連に「軍縮キャンペーン」のために100万ドルの拠出
1984年	「アフリカへ毛布をおくる運動」スタート
1988年	本会青年部が国連平和賞受賞
1991年	「立正佼成会平和基金」を「立正佼成会一食平和基金」と改称
1994年	「愛のボケット運動」をスタート
1999年	「愛のボケット」を「ゆめポッケ」に改称
2000年	一食実践日を「スペシャルフライデー」として毎週金曜日に青年部員を中心に推進
2005年	基金の総額が100億円を超える
2008年	一食実践日を「スペシャルフライデー」から全会員共通の「1日・15日」と「マイスキッパー」に改定
2011年	東日本大震災緊急・復興支援に5億円の拠出
2015年	40周年を迎える

開発途上国や紛争地域の人々への援助・開発

銀行振込の場合  
みずほ銀行 中野支店 普通預金 口座番号:519418 立正佼成会 一食平和基金

### 一食ユニセフ募金



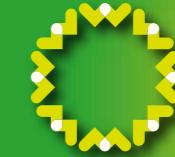
「一食ユニセフ募金」は、「一食を捧げる運動」の精神を一人でも多くの市民の方に理解していただき、世界の人々の平和、幸せを祈って行動する仲間を増やしたいという願いのもとに行われています。一般市民の賛同者から寄せられた净財は、(公財)日本ユニセフ協会を通じ、発展途上や紛争地域、災害地域の人々への支援・開発に活用されます。



### 一食地域貢献プロジェクト



一食地域貢献プロジェクトは、私たちの身近な地域で、困難な状況に直面している人々に寄り添い、支えていこうとする志を持った団体に対し、一食運動による净財の一部を支援し、あたたかい地域貢献活動を展開しています。



一食を捧げる運動  
wakachiai  
sharing meals for friends

わかつ  
あい

私からはじめる  
きっと世界は変わる

Rissho Kosei-kai



ホームページ  
<https://www.ichijiki.org/> いちじき 検索!

一食を捧げる運動の精神、概要、一食平和基金の計画・報告、支援している団体からの情報、現地の声、ボランティア活動の様子など、さまざまな情報を掲載しております。  
旬な情報をつぶやくブログや、緊急支援先が一目でわかるマップが新登場!  
一部ツールもお手軽にダウンロードできます。ぜひご活用ください。

一食ニュース

一食を捧げる運動 × LINE公式アカウント

毎月1日と15日の共通実践日をお知らせします。さらに、一食関連ニュースの更新情報、支援内容や推進活動に関する情報を配信します。ぜひ、お友だち追加をお願いいたします!

2ステップで簡単登録

ステップ1

右のQRコードを読み取ってください。



ステップ2

「追加」ボタンをタップ

<注意事項>  
●ご登録の前に、LINEがインストールされているかご確認ください。  
●PCでのご利用はできません。

2020年度

## 主な支援先とプロジェクト名

### 【貧困(飢餓)の解消】

- ①カンボジア、ラオス ■農業・環境・地域開発事業（東南アジアにおける農村再生プロジェクト）
- ②ミャンマー ■ミャンマーにおける学校給食事業
- ③モザンビーク、マラウイ ■アフリカへ毛布をおくる運動
- ④DRコンゴ ■紛争の影響を受けた最脆弱層女性に対するレジリエンス向上プロジェクト
- ⑤インド ■インド国内移住労働者への雇用の提供

### 【教育・人材育成】

- ⑥アフガニスタン、パレスチナ（ガザ）、レバノン、フィリピン（ミンドナオ島） ■親子で取り組むゆめボック
- ⑦カンボジア ■カンボジア仏教研究復興支援事業
- ⑧マラウイ ■マラウイにおける学校給食事業
- ⑨フィリピン ■フィリピンの路上で暮らす若者の自立支援プロジェクト
- ⑩ミャンマー ■ミャンマー読書推進事業
- ⑪日本 ■国内NGO育成支援
- ⑫日本 ■国内難民支援事業
- ⑬フィリピン ■フィリピン・バターン青少年人材育成事業
- ⑭レバノン ■レバノン・パレスチナ難民看護師養成事業
- ⑮フィリピン ■モンテルバ日本人墓地陶器制作
- ⑯パキスタン ■パキスタンにおける青少年の地域平和活動とアフガニスタンとの連帯

### 【緊急救援・復興支援】

- ⑰パキスタン、アフガニスタン、日本（宮城県） ■人道緊急・復興支援事業
- ⑱日本（福島県） ■一食福島復興・被災者支援
- ⑲日本（熊本県、福岡県、大分県、鹿児島県） ■令和2年7月豪雨被災地への緊急支援
- ⑳アフガニスタン ■アフガニスタン土石流災害被害者への緊急支援
- ㉑日本、カンボジア、タイ、パキスタン、アフガニスタン、エチオピア、マラウイ、モザンビーク、南アフリカ、パレスチナ・ガザ地区、レバノン ■新型コロナウイルス緊急支援

### 【ネットワークの強化】

- ㉒日本 ■日本のNGOの危機管理・安全管理の能力向上支援事業

### 【環境への取り組み】

- ㉓エチオピア ■エチオピア植林事業

### 【難民支援】

- ㉔ミャンマー ■ロヒンギャ難民への緊急支援

### 【保健・医療・福祉】

- ㉕マラウイ ■アフリカHIV/EIZS事業、出生登録事業
- ㉖韓国 ■韓国残留日本人女性への支援
- ㉗イラク ■小児がん病棟における白血病診断の向上
- ㉘日本 ■外国人母子の保健医療サービスへのアクセス改善事業
- ㉙シエラレオネ ■シエラレオネ妊産婦死亡削減対策支援プロジェクト
- ㉚ミャンマー ■ミャンマーの地雷犠牲者に対する義肢の支援

### 【人権】

- ㉛フィリピン ■フィリピン残存二世国籍回復事業

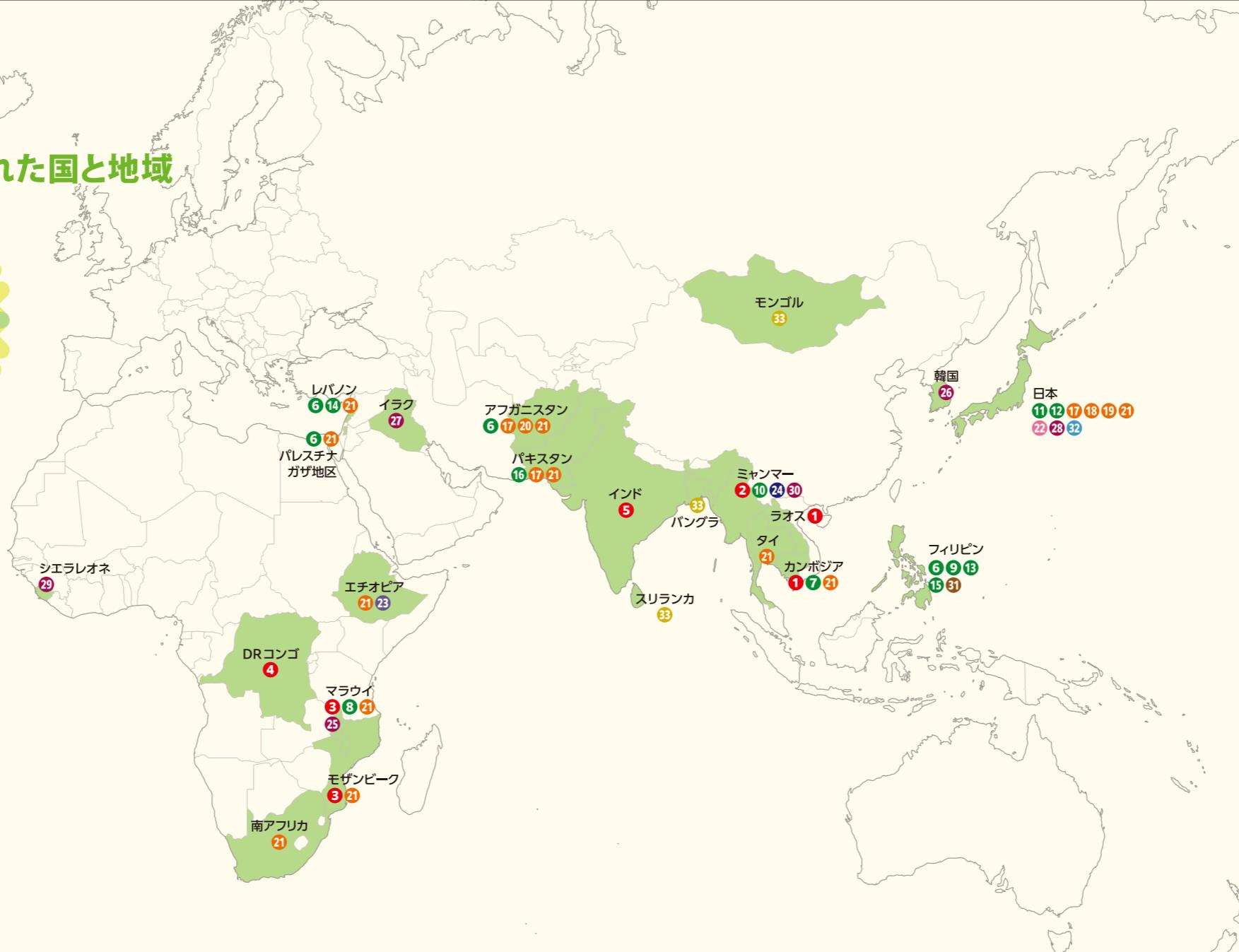
### 【その他】

- ㉜日本 ■一食地域貢献プロジェクト

### 【その他(特別枠)】

- ㉝モンゴル、バングラデシュ、スリランカ ■海外教会・拠点一食プロジェクト

## 一食平和基金が役立てられた国と地域



### 貧困(飢餓)の解消

【カンボジア・ラオス】  
東南アジアにおける農村再生プロジェクト



カンボジアおよびラオスでは、日本国際ボランティアセンター（JVC）と立正佼成会一食平和基金で、合同プロジェクトを実施しています。森を守り、持続的に活用するための取り組みや、食料の自給率を高めるための取り組みを通して、農村部における豊かで安定した暮らしの実現を目指します。

#### 受益者の声

(ホル・ンガウさん)  
これまでに5回以上、JVCカンボジアの食品加工研修に参加しました。食品加工は初めてでしたが、今では大根の漬物、アヒルのタマゴの塩漬けなどを自家生産しています。食品を長期保存できるようになったばかりか、いくつかのものは市場に売り出し、現金収入を得られるようになりました。研修では新しい知識を得ることができますので、とても嬉しいです。

### 教育・人材育成

【レバノン】  
パレスチナ難民を対象とする看護師養成事業



レバノンでは、安定した職業に就くことが認められていないパレスチナ難民の自立を目指した事業を行っています。

1988年から、国連パレスチナ難民救済事業機関（UNRWA）を通じて、年間9名の看護大学の学生を対象に奨学金の給付を行っています。

専門職として例外的に就職が認められている看護師への道を開くことで、難民の若者たちが経済的に自立し、地域や社会に貢献することにつなげます。

#### 受益者の声

(ジャナ・アバウ・ハウスさん)  
これから看護学と共に心理学を専攻します。身体の病と心の病は相互に関係していると思うので、学べることがとても楽しみです。ご支援いただいた皆さん、私が看護師としてこの世界で役に立つという夢への第一歩をくださり、本当にありがとうございます。

### 緊急救援・復興支援

新型コロナウイルス緊急支援



一食平和基金では、コロナ禍における緊急対策として、国内外11の国・地域に対し、国連機関、NGO、NPO等を通じて、総額1億6200万円の支援を行いました。

支援国:日本、カンボジア、タイ、パキスタン、アフガニスタン、エチオピア、マラウイ、モザンビーク、南アフリカ、パレスチナ・ガザ地区、レバノン

アフガニスタンの帰還民や国内避難民の多い地域を対象とした支援を、シャンティ国際ボランティア会（SVA）を通じて実施しました。ロックダウン等の影響により、極度の困窮状態に陥った家庭に対し、食料および衛生用品、感染予防方法を記載した啓発パンフレットの配布を行いました。

#### シールバノさん一家の声

私は夫がいません。家族14人で暮らしています。新型コロナウイルスの影響で都市は封鎖され、お金がなく、食べるものが買えず、不安の中で生活をしていました。そんな時、安心して暮らしていくよう手を差し伸べてくれた皆さんの支援に感謝しています。

### 保健・医療・福祉

【モンゴル】

社会的に弱い立場にある人々への無料健康診断の提供等



モンゴルでは、遊牧民や戸籍がない人々が国民の約4分の1を占め、その多くは、経済的な理由から健康保険制度に加入することができません。こうした人々への医療サービスの提供が大きな社会問題となっています。

この事態を受けてウランバートル支部は、現地医療機関と連携し、社会的に弱い立場にある人々（貧困者、母子・父子家庭、高齢者、障がい者、孤児、健康保険未加入者等）に無料で健康診断を提供したり、健康への意識を高めるためのセミナーを行ったりしました。

気候が厳しく、病気の発症率が高いと言われているモンゴルで、本プロジェクトはすべての国民が医療サービスを受けられるよう、人々の健康に貢献することを目指します。