

# International Day of Yoga 国際ヨーガの日 世界の平和を願って

国連は昨年、6月21日を「国際ヨーガの日」に制定しました。ヨーガは日本でも年々、実践する人が増える傾向にあります。人と人、人と自然の調和、健康と幸福へのアプローチであるヨーガが人類の平和と発展に結びつくことが期待されています。

駐日インド大使  
ディーパ・ゴパラン・ワドワ  
Deepa Gopalan Wadhwa



「国際ヨーガの日」記念祭のお祝いの言葉を述べさせていただけることを大変うれしく思います。2014年12月11日の国連総会におきまして、全会一致で6月21日を「国際ヨーガの日」に制定することが宣言されました。この決議は、2014年9月27日に国連総会において行われたナレンドラ・モディ、インド国首相の要請に応えるもので、日本を含む史上最多の177もの国々が賛同したものです。

世界中でおよそ3億人の方がヨーガの実践を行っていると言われておりますが、日本に於きましてもヨーガが広く実践されることは大変喜ばしいことです。ヨーガとは単なる信念体系でも宗教でもなく、一つの技法であります。ですからヨーガは異なる様々な様式で、多くの人々に理解され実践されています。ある方々にとっては、ヨーガとはストレッチ体操であり身体上の健康増進をもたらすものとしての魅力を持ち、また、ある方々は、心の平安をもたらす精神的な側面にヨーガの魅力を見いだしています。しかしながら、ヨーガの持つ重要性は必ずと奥深いものがあるのです。

この点について、2014年9月27日に我が国の首相が国連総会で 次のように述べています：「ヨーガとは身心の統一、思いと行動の一致、規律による達成を体現することです。またヨーガとは健康や幸せを実現する統合的なアプローチであり、人と自然の調和を意味しています。ヨーガは単なる体操

ではなく、自らが世界や大自然と一体であることに気付く手段なのです」6月21日を「国際ヨーガの日」と宣言した際、国連は「ヨーガとは健康や幸せを実現する統合的なアプローチである」とし、「世界の人々の健康増進のために、ヨーガの実践によってもたらされる効能についてより広く知らしめること」を求めたのでした。

近年、ヨーガ実践者と共同して行われた医療調査によって、身体の健康増進、循環器系の機能向上、ストレス・心疾患・不安障害の緩和など、ヨーガが身心に及ぼす多くの優れた影響が確認されました。

ヨーガについてさらに詳しく知りたい方は、首相によってユネスコで開始されたidayofyoga.orgというサイトにアクセスしていただければと思います。来年、ユネスコはまた、ヨーガを世界無形文化遺産の候補として取り上げられることを検討しています。

インド大使館のヴィヴェーカーナンダ文化センターではヨーガのクラスが行われており、260名以上の生徒さんが通われていることをここに報告できることを嬉しく思います。日本の友人の皆さまがこのセンターもしくは他のヨーガの教室で学ばれますことを強く希望いたします。

「国際ヨーガの日」をお祝いするにあたりまして、インド大使館では、6月21日午前9時15分から11時30分まで銀座にあります泰明小学校にてヨーガの実演と体験教室を開催いたしますし、更にこのイベントの他にも、日本全国で30以上の催し物が予定されております。この「国際ヨーガの日」記念祭に向けまして、サティアサイ教育協会、アートオヴリビング、公益社団法人在日インド商工協会の各団体におかれましては様々なご協力・ご支援をいただきました。ここに厚くお礼申し上げます。

この場をお借りしまして、日本の全ての皆さまの健康と幸せ、繁栄と平安をお祈りいたします。ヨーガを実践することで皆さまのより健康的な生活スタイルが確立され、相互の関係が結ばれ絆が強まってまいりますことを願っております。最後になりますが、この「国際ヨーガの日」記念祭に携わる全ての機関・団体の皆さまに感謝申し上げます。

## 「ユネスコ国際ヨーガの日」のロゴについて

両手を頭上に合わせた姿はヨーガの象徴です。ヨーガとは個人の意識を宇宙意識に合わせることであり、精神と肉体・人と自然との間の完全な調和のことです。すなわち、ヨーガとは健康と幸せへの統合的なアプローチのことでもあります。茶色の葉は地球(地の元素)を、緑の葉は大自然を、青は水の元素を、輝きは火の元素を、太陽はエネルギーとインスピレーションの源を象徴しています。このロゴは、人類にとっての調和と平和を表しており、それが、まさにヨーガの神髄なのです。



## ヨーガについてのナレンドラ・モディ首相講演抜粋

ナレンドラ・モディ首相は2014年9月27日に国連総会で演説を行った際、「国際ヨーガの日」の制定を呼びかけました。それを受け、2014年12月11日の国連総会にて、毎年6月21日を「国際ヨーガの日」とすることが宣言され、国連は「ヨーガとは健康や幸せを実現する統合的なアプローチである」とし、「世界の人々の健康増進のために、ヨーガの実践によってもたらされる効能についてより広く知らしめることが大切である」との認識を示しました。「私は昨年9月の国連総会に対し

て6月21日を「国際ヨーガの日」と制定することを求めました。ヨーガの実践によって、全てが一つであるという一体性を認識することができ、そのことが個人・社会・自然の調和へとつながります。——昨年12月の国連総会において、この決議は史上最速でかつ史上最多の国々によって賛同されました。このことは単なるインドに対する友情の表現ではなく、我々人類が直面している共通の問題に対する解決策を求め、私達が従来抱えていた各国間の境界を超えて共に歩んでいこうという意識を反映しているのです」



インド首相  
ナレンドラ・モディ  
Narendra Modi

(2015年4月10日ユネスコの70周年記念祭における講演の抜粋。「国際ヨーガの日」のウェブサイトidayofyoga.orgもこの場で発表された)

公益財団法人日印協会  
代表理事 会長  
森 喜朗  
Yoshiro Mori



第1回ユネスコ「国際ヨーガの日」記念日にあたり一言お祝いの言葉を申し上げます。国連は2014年12月、インドのナレンドラ・モディ首相の提案を受け、毎年6月21日を「国際ヨーガの日」に制定した

在日インド商工協会 理事長  
サティアサイ教育協会 理事長  
比良 竜虎  
Ryuko Hira



4000年以上前のインダス文明にその起源があるとされているヨーガは、近年になり西文化の潮流に合流し、1990年代後半から一大旋風を巻き起こし、今やアメリカが世界のヨーガブームの中心となっています。静かに瞑想を行う修業を目的とした古典ヨーガからパワーヨーガにまで発展した近代ヨーガは、当初のスピリチュアルなものから、エクササイズとして著名人に広がりをみせ、ストレス解消やダイエット効果として多くの人々の支持を受けるようになりました。一方、1960年代の第1次ヨーガブームに多

くは、まことに嬉ばしく心よりお祝い申し上げます。この提案には日本を含む177カ国という国連決議としては史上最多の共同提案国が参加しました。6月21日は夏至にあたり、世界で初めてヨーガが始められた日と言われている。モディ首相は、ヨーガについて「古代の伝統からのかけがえのない贈り物、心身の統合を具現化する。単に運動としてだけでなく自分と自然との調和感覚を発見させるもの」と述べられました。この世に生を受けた誰もが望んでい

大きな影響を与えたのが、あのビートルズであったことからも、その広がりの大きさが想像できます。2005年の統計によると、アメリカのヨーガ人口は1650万人でしたが、その後年々増え続け、今やヨーガの市場規模は270億ドル(約3兆2400億円)に達しています。グローバルに広がるヨーガの影響を受けて、日本でも女性を中心としたエクササイズとして浸透してきており、日本のヨーガ人口は2015年には351万人、市場規模は2107億円と見込まれています。ヨーガを取り巻く社会的背景として、日本においても単なるエクササイズに留まらず、医療費削減と健康長寿の観点から「統合医療」として、また心理的なストレス軽減の観点から「心のケア」として、次世代ヘルスケア産業協議会による新たな健康関連サービス・製品の市場創出のための環境整備な

るは、「健康な人生を全うすること」ではないでしょうか。私は、特に高齢化が進む日本において、誰もがヨーガの実践によって、いつまでも精神と肉体がともに健全な状態が維持され、健康で健やかな生涯を送ることができるものと確信しています。近年、日本においてもヨーガが広まってきておりますが、第1回ユネスコ「国際ヨーガの日」記念日を契機として、さらに多くの日本人がヨーガの良さを理解して取り入れられることを望みます。

ど、政府各省庁によりその取り組みが進められています。インドにおいてはモディ政権が昨年11月、ヨーガ大臣を任命し、ヨーガ・アーユルヴェーダ省を創設して、国家的プロジェクトとしてスタートを切ったことから、その社会的重要性がうかがわれます。私が理事長を務めるサティアサイ教育協会は、ユネスコのヨーガ推進の一環として、在日インド大使館との共催により次世代統合教育に向けた「インドを学ぶ特別無料ヨーガ講座」を計画し、日本国内の学校や大学で学生や教師にヨーガを教えるという活動を推進しています。ヨーガを広く取り入れることによって、未永い日本国民の幸せと国家の繁栄、並びに日印文化交流の更なる発展が実現することを、願ってやみません。

Incredible India  
WELCOME WORLD  
India-The Land Of Yoga  
Celebrate International Day of Yoga  
21 June 2015

インド政府観光局 Indiatourism, Tokyo

Visa facility available online  
To get your e-Tourist Visa, simply visit <http://indianvisaonline.gov.in/visa/evisa.html> and follow the steps on the right.  
To know more, visit: [www.incredibleindia.org](http://www.incredibleindia.org) or contact Indiatourism Tokyo.

Kojima Law Offices 小島国際法律事務所  
www.kojimalaw.jp

ICIJ 公益社団法人在日インド商工協会  
THE INDIAN COMMERCE AND INDUSTRY ASSOCIATION JAPAN  
www.icij.jp

SUZUKI  
スズキ株式会社  
www.suzuki.co.jp

HMI ホテルグループ  
ホテルマネージメントインターナショナル株式会社  
www.hmi-hotel.co.jp

For total peace of mind  
3 non-stop flights a week NARITA ⇄ DELHI  
Introducing 4th Flight effective 2nd November 2015  
AIR INDIA  
A STAR ALLIANCE MEMBER

松田綜合法律事務所  
MATSUDA & PARTNERS  
www.jmatsuda-law.com

三菱重工  
この星に、たしかな未来を  
三菱重工業株式会社  
mhi.co.jp

ヨガ教育で知られるサティアサイ教育協会の学長 及びサティアサイバハのナレンドラ・モディ首相  
ISSE 無料ヨーガ講座受付中  
Institute of Sathya Sai Education www.isse-jp.org/  
全国の小中学校、高校、大学及び教師の皆様へ  
ISSEは1991年に設立以来、インドを学ぶ特別公開講座を非営利にて実施してまいりました。この度「国際ヨーガの日」の制定を記念し、国内の小中学校、高校、大学、及び教師の皆様へUNESCOのヨーガ推進の一環として、インド大使館との共催により、次世代統合教育に向けた『特別無料ヨーガ講座』(ヨーガ・ヨーガバレエ・ヨーガ体操)を実施します。  
お申込みは学校単位で  
●2015年10月30日まで 平日:午前10時~午後4時  
※但し、7/6~7/20の期間を除く。

トップウェルネス  
スポーツ&カルチャーセンター: 一ノ宮・水戸・さいたま・和歌山・北九州・大分  
HMIホテルグループとして全国に展開中  
www.top-wellness.jp

お問合せは... 03-3843-8844 ISSE 石井まで  
無料ヨーガ講習会受付期間 e-mail: [sschv@isse-jp.org](mailto:sschv@isse-jp.org)