

## 「講演会と癒しのコンサート」を開催

加齢に伴う病気の予防や心身の健康づくりを目的にした今年度の「講演とコンサート」を下記の通り開催しました。予想を上回る200名超が参加して大盛況のうちに終えることができました。講演はこれまでと趣が異なる笑いの効用について語って頂き、コンサートは今年のピアノ奏者をふたたび迎えました。

### この号の内容

- 1 講演会と癒しのコンサートを開催
- 2 元気を頂戴した講演会とコンサート
- 3 キャリア教育に参加して
- 4 前立腺がんを罹って
- 5 囲碁とODI
- 6 編集後記

- ・日時 平成25年10月26日(木) 14:00-16:30
- ・場所 中央電気倶楽部第ホール
- ・第1部 講演  
『笑い与健康』～顔が笑う 心が笑う 脳が笑う～  
中井宏次 NPO 法人笑塾 主宰  
日本笑い学会 理事
- ・第2部 癒しのコンサート  
ピアニスト 瀬田敦子

## 元気を頂戴した「講演会とコンサート」

参与 吉井佳容子

心身のけんこうづくりをテーマにした講演会とコンサート、当日は台風一過の晴天に恵まれ、申し込みを上回る210人が来場、会場は超満員となりました。

今年は第1部では『笑い与健康』をテーマに、NPO 法人笑い塾主宰で日本笑い学会理事の中井宏次氏をお迎えしてお話を伺い、第2部では昨年好評だったタイ在住の日本人ピアニスト・瀬田敦子さんを再度お迎えして、ショパンからアルゼンチン・タンゴ、「津軽じょんから節」まで全12曲の力のこもった演奏に耳を傾けました。

中井さんは昭和27年生まれ、人を笑わせることが好きで学生時代は落研で活躍するも、卒業後は瀬谷区会社で忙しく働いて来られました。50歳でガンにかかり、健康の大切さを痛感。笑いが免疫力を高めることを知り、会社を退職して生活におけるわらいの研究と啓発に従事するようになったそうです。



講演では、現代人の病気の原因の50%はストレスで、ストレス発散には笑いが最も有効なこと。笑いの効用は健康だけでなく、人間関係を良くし、感じて脳を活性化し、認知症予防にもつながることなどを話されました。

ユーモアを交えた巧みな語り口に会場は笑い声が途切れるヒマがないほどで、皆さんの免疫細胞や脳も大いに活性化されたようです。

第2部では、一曲ずつ背景を解説しながら気持ちを込めて演奏される瀬田さんに盛大な拍手が送られ、「ブラボー」の声も連発されて会場はわきかえりました。

## キャリア教育に参加して

会員 出雲弘紀

キャリア教育は、NPO 大阪活性化推進総研の事業の大きな柱であり、将来の日本を生きる小・中学生にとってとても大切な授業だと思います。その授業に関わらせて頂き5年が経過しました。

「高校生になれば、USJ（ユニバーサル・スタジオ・ジャパン）でアルバイトできるのだから、今日、私がお話ししたことは、早いタイミングで確認できるよ」

最初の頃に授業を聞いてくれた児童・生徒の皆さんは、5年たった今きつと私の話の検証に掛かっているんじゃないかと想像します。

キャリア教育の良さは、普段見聞きできない仕事に従事したプロフェッショナルから直接話が聞ける点にあります。私は大抵、2時間で①USJの攻略法②株式会社ユー・エス・ジェイ③映画の楽しみ方の豪華(?)三本立てでお話させていただきます。途中の休憩時間も抜きで（トイレに行く人、お茶を飲む人はいますが）ぶっ通しで話すのですが、児童・生徒の皆さんは真剣なまなざしで固唾をのんで聞いています。

強調するのは、①英語力の重要性（USJ会社は外資系企業です）と②発想力の柔軟性（素晴らしい発想なら若くても何十億円のプロジェクトでも実行できる）です。

それと正解のない（分からない）課題に果敢にアプローチしていく行動力です。パソコンやアイホン（iPhone）を巧みにこなす児童・生徒たちですが、問題提起型の発想は苦手なようです。どんなに複雑なTVゲームでもクリアする彼らですが、大人が作った回答を待っているゲームでは、学習になりません。

私は、クイズとして児童・生徒の皆さんのホスピタリティを試す問題を出題します。教室では、皆が考えた様々な回答が飛び出してとても盛り上がります。

そして、若い感受性豊かな心に染み入る映画のすばらしさ、映画が人生の友となることをお話しして授業を終えます。話すことが多くて質問の時間が取れないので、授業後、教室から校長室に戻る間に質問が飛んできます。

「バック・トゥ・ザ・フューチャーで、画面の隅の映像が歪むのはどうして？」つぶらな瞳が問いかけてきます。

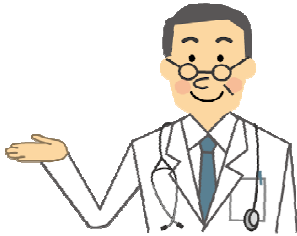
「それはね」私は、廊下に集まった皆の輪の中で再び話し始めます。



## 前立腺がんにかかって

会員 MK

私は平成22年5月にかかり付け医の勧めでPSAの検査を受けたところ、前立腺がんの可能性大との診断を受け、いろいろな検査と治療を受けてきましたので、ご参考までにその体験をご報告します。



PSA検査は、前立腺がんのスクリーニング検査として広く行われている採血による検査ではPSA数値で表されます。4以下は正常、5～10は前立腺がんの可能性25～30%、10以上は50～80%といわれています。このPSAは前立腺肥大、前立腺炎などでも上昇することですから、高いからといって心配はいりませんが、高くなるほど前立腺がんとその転移の可能性が高くなります。

私の場合は、PSA値18と高値でした。早速、最寄りの病院を紹介してもらい泌尿器科で前立腺の触診検査、エコー検査、MRI造影検査を受けたところ、触診（直腸診）でやや硬いところあり、エコーで若干の肥大、MRIで前立腺の左葉の一部にぼやけありとの所見がでましたので、直ぐに生検を受けることになりました。

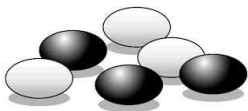
生検は、穿針細胞診で、下半身には何もつけずに検査台に乗り、股間を開いた状態で前立腺の左右6箇所を針を刺して細胞を採取し、がん細胞の有無、悪性度等を検査するもので、局部麻酔をしますが、くぎ打ち機でガンとくぎを打ち込まれたような衝撃と云いようのない不快感を覚えました。当然のことながら、前立腺からの出血がありますので、その日は入院となり、生まれて初めて入院というものを経験しました。

生検の結果、前立腺の左側4箇所からがん細胞が検出され、グリーソンスコア8と診断されました。因みにグリーソンスコア6以下は悪性度の低いがん、7は中程度のがん、8～10は悪性度の高いがんとされております。続いて、CT、MRI、骨シンチグラフィによる画像診断を受け、がんの局所での進行の程度、骨やリンパ節、肺などへの転移の有無を調べられました。その結果、がんは辛うじて前立腺被膜内に止っており、目下のところ転移はないとのことではっと一息ついた次第です。

紙面の都合上、治療方法の検討と治療体験は次号で報告させていただきます。

## 囲碁と ODI

理事 岡田全康



囲碁をやる人は多い。ODI会員の中にもやる人は沢山いると思う。碁盤縦横19路ずつ、その交点は361ある。碁盤は宇宙、碁石は星といわれ、その中で闘う囲碁は限りなく広く限りなく深い。誠に精緻で玄妙な世界である。

私は子供の頃、将棋はしたが囲碁はしなかったし興味もなかった。囲碁をやりだしたのは30歳前頃からで、やりだすと中々面白い。それから長年相手を見つけて時々はやり続けた。しかし、似た者同士で勉強もあまりしないで基本的な考え方も理解しないままに遊んできただけかなと思う。

2年前地域の人から“地元小学校の課外授業で囲碁教室をしているので応援してくれ”と頼まれ、春季と秋季にそれぞれ週2日、4週8回ずつ、高学年の児童約30人の教室へ出向いた。

棋院のインストラクターという年配の人が講師を務め、私共2、3人が補助者となる。そあいて若い女性教師が自らも学習して教室を進行して行った。

子供達はあまり発生もなく、しかし、熱心に考えて石をおいていく。なかには何度も相手にやっつけられてなく子もいたりする。ともかく一心に考えることに集中する姿に感動を覚えた。

8回の教室も終わって夏休みの間にどれくらい強くなったのかなと期待していたが、秋にはほとんど別の子供達に顔ぶれがかわってしまった。他にも種々の文化、教養の教室があり希望者も多くて組み替えになったようである。補助者の中には1年でギブアップする人もあって私もそれに従い勘弁してもらった。

ODIでは、設立当初から「先生の出前授業」と称する教育支援事業を行っている。小学校、中学校などへ産業、研究、技術、法曹、医療、マスコミ、音楽などの多彩な分野にわたり、各方面の方々に教室へ出向いて授業を行って頂いている。

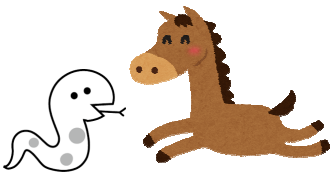
わずかな体験ながら子供達への接し方、話し方、教え方を学ぶ機会になったし、教育の大切さや子供の頃の考える力のすばらしさなどを改めて実感しました。



## 編集後記

師走に入りあつという間に過ぎた1年でした。参議院選挙で自民党が圧勝、庶民には堪える消費税アップの決定、おもてなし精神でオリンピック招致に成功、株価は右上がりとちょっぴり元気を取り戻した今年の日でしょうか。来年は午年、さらに駆けのぼっていくのを期待したいものです。

当NPOの活動もこれまでの「教育支援」と「健康支援」の2大事業をベースに新たな面も加えて行きます。会員の皆様方からのご意見、ご要望を始め日頃のご活動やご体験、珍しい情報などの積極的なご寄稿をお待ちしていますのでよろしくお願いします。(送付先：下記事務局)



### NPO 大阪活性化推進総研 (ODI)

〒530-0043

大阪市北区天満2丁目10-17 6F

TEL 06-6351-0047

FAX 06-6351-0099

E-mail npo-odi@nifty.com

URL <http://homepage2.nifty.com/Npo-Odi/>