

小象の会

会報 第41号

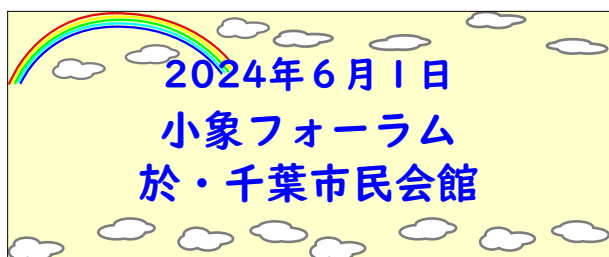
NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会



特集：前向き！が
病を乗り越える

2024年
9月1日

それには読書



2024年6月1日

小象フォーラム

於・千葉市民会館

内容

このお話を企画した理由
素晴らしい脳
JPIC読書アドバイザー養成講座
大学生に話していること
私の読書スタイル
読書が前向きを創る
ほんの紹介

人生に必要な3つのもの

本・人・旅

出口 治明 氏



右の二次元コードから
動画でさらにくわしく
小象フォーラム講演を
ご視聴ください。

撮影と編集
内田大学理事



人間の脳の働きは驚異的
体験が大切

何歳でも記憶力は衰えない
思い込みがじゃまをする

忘れるから
脳は積極的に働ける

よく生きる
(創造)

うまく生きる (適応)

たくましく生きる
(本能)

生きている (生命維持)

前頭葉

大脳皮質

小脳

脳幹

延髄

本・人・旅

そういう見方も
あったんだ！

ちゃんと
前を向ける

病を得ても共存できる

NPO小象の会 理事長
千葉県糖尿病対策推進会議 理事
JPIC読書アドバイザー
淑徳大学 総合福祉学部 非常勤講師

受売宮 元町 （篠宮 正樹）

最近 受売宮元町 と自称しています。本の受け売りをするのみの元・町医者です。
でも町を元気にしたいという気持ちも込めました。

前向き！が病を乗り越える

前向きが生活習慣病を乗り越えるというお話をします。そのために読書が有効であるというお話です。

NPO小象の会は様々な生活習慣病を取り上げてきました。私たちの身体がとても素晴らしくできていること、生まれてきたことがどれだけ奇跡的なことかを述べ、それから生活習慣病予防対策について啓発してきました。しかし「いまさらやってもしょうがない」「私なんかにはできない」など、いの一番に「私はダメだ」と言う人がとても多いのです。さまざまな要因により、日本人がネガティブな感情を持ちやすいと報告されています。するといくら生活習慣病予防の大切さを説かれても、行動変容に結びつきません。

小象の会では、小中学生で「早寝早起き朝ごはんが守れているほど、学校が楽しい、自分に良いところがあると思える」との調査報告をしました。生活習慣を整えること、睡眠や休養が第一に必要です。次に現在あるポジティブな面に目を向けることが大切です。

今回、私が読書アドバイザー講座を受講したことから、2024年4月から7月まで淑徳大学で主に保育士を目指す学生さんに講義をしたことを含めてお話をします。

前向きにという言葉が嫌いだという人も居ます。私は「元気な人はより元気に、元気でない人もそれなりに元気になって戴きたい」と思っています。そのために、出口治明氏の仰る「人生に必要なものは 本・人・旅 である」を、なかでも読書の大切さを強調したいと思います。

人と接することはとても大切です。ハーバード大学の75年に亘る追跡調査から、人が90歳になった時、幸福で健康な人生を送っていたのは、お金でもコレステロールでもなく、良い人間関係であったと報告されています。良い人間関係が脳の働きを助けるのです。

逆に、孤独感とは人と繋がらないために様々な弊害をもたらし、寿命さえ縮めてしまうと危惧されています。孤独を感じる脳の部位は、痛みを感じる部位と同じとの報告もあります。

でも人には、自由な時に会ったり話をしたりできません。本ならば、いつでも好きな時に時空を超えて昔の人でも、その著者に会いに行き対話ができます。

世の中には読書家と言われる方はとてもたくさんおられますし、私がわざわざ本の紹介をするというのも大変おこがましいと思います。それでも、私が知り得たことを若い方々に伝えるのは、私がこれまでお世話になった多くの人々に対する恩送りと考えます。読んだ本への供養とも考えます。ですから「ほんの紹介」と思ってくださいれば幸いです。

好奇心

今まで知識偏重教育であったものが、何でもググれば出てくる世の中になりました。もちろん知識はとても大切です。さらに考える力をつけることがAIに支配されない方法です。そこで必要とされるのが非認知能力です。知識・技能をもとにした思考力・判断力・表現力が認知能力です。これをもとに、学びに向かう力と人間性が非認知能力です。正解を求める訓練だけをしてきた人は、社会に出からの長い人生で途方に暮れます。非認知能力には、広い心・誠実さ・外向性・協調性・感情抑制、などが挙げられています。でもそれに取り組もうとする好奇心がなければ、非認知能力を発揮できません。

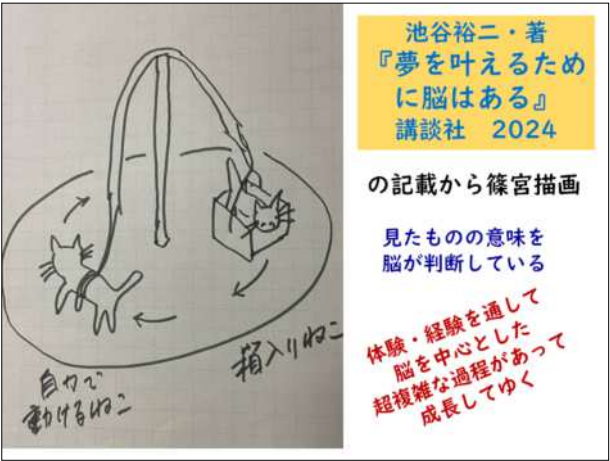
非認知能力		読売新聞 2024年2月16日
広い心	好奇心・創造性	
誠実さ	責任感・粘り強さ	
外向性	社交性・積極性	
協調性	共感・協同	
感情抑制	ストレス耐性 感情コントロール	

脳の素晴らしさについて

ものを見ることも、脳の複雑なプロセスと経験により出来上がったものです。向こうの通りにバスの一部が見えただけで、それがこちらに向かって来るバスだと一瞬で分かり、とっさに道端によける行動をとれる。これも体験の賜物です。これは過去の経験の積み重ねです。でも世界のすべてのバスを見なくてもバスだとわかる。考えてみると不思議なことです。人間は、ただものを見てだけでなく一瞬にしてその意味を判断できます。それは長年の経験の上に推測する力も加わり、

可能になったのです。

脳の神経細胞（ニューロン）は860億個あるとされ、そのうち大脳皮質に260億個あるとされています（池谷裕二氏）。一個のニューロンは1万のニューロンから刺激を受け取ります。ニューロンの電気的な興奮は約千分の1秒です。細胞膜上のイオンチャネル（細胞一個あたりイオンチャネルは1万個あるそうです）を1万個のナトリウムイオンが通過することがその電気的興奮です。それを一万のニューロンに伝えます。



私の拙い絵をご覧ください（汗）。メリーゴーランドの両端に猫が繋がれています。一方の猫は其中でぐるぐると動き回り周りの景色を見ます。反対側にはゴンドラの中に入られた猫がいます。するとこの猫も同じように景色が眼に映るでしょう。でも受動的に見ているだけです。すると自分で動くことができる猫では、ものを見る能力が発達しますが、ゴンドラに入れられている猫は目が見えるようにならないのだそうです（池谷裕二氏）。びっくりですね！ すなわち体験・経験を通して脳を中心とした非常に複雑な過程があって、私たちは見たものの意味を判断できるようになるのです。

私が机をみているとして、私が机に近づけば私の眼の網膜上の机は大きくなります。でも机が急に膨張したとは判断しません。

前頭前野の働きによって私たちは創造性豊かな人生を送ることができます。これが高次脳機能です。

多様な経験を通して自分で考えて成し遂げられるのだと思います。

池谷裕二氏の脳に関する最近の著作『夢を叶えるために脳はある』によれば、さらに興味深い記載があります。脳のニューロンの興奮が、次々とニューロンに伝わって手が動くと話しましたが、じゃあ最初のニューロンはどうやって発火したのか？これがどうも分かっていないというミステリーが述べられています。不思議なことはいっぱいあります。

人工内耳という機器があります。耳にマイククロフォンをつけそれを電気に変えて内耳に伝える機器です。耳が聴こえにくくなった人がこれをつけても、最初は単なる雑音でガーガーとしか聴こえないので、患者さんはがっかりするそうです。ところが2週間以上経つと、だんだん会話内容がわかって来るそうです。

これは脳が柔軟に刺激を受け取り新たに解釈が出来るようになったためと考えられます（脳の可塑性）。人間の脳は素晴らしい可能性を秘めているのです。

他にもいろいろ興味深い記述があります。どうぞ池谷裕二氏の著作をご覧ください。

JPIC 読書アドバイザー養成講座

2023年6月25日朝日新聞朝刊で、一般財団法人出版文化産業振興財団（JPIC）のJPIC読書アドバイザー養成講座第30期受講生の募集の新聞広告を見ました。これが始まりです。これはぜひ受講したいと思い、早速申し込みました。1ヵ月後、受講を許可する旨のメールを受け取りました。9月23日24日の土日、朝から夕までの神田神保町の出版クラブホールで行われた講義および実習に参加しました。

JPIC 読書アドバイザー養成講座 内容は 講演・実習・討論

おもな講義

ひとり出版社 島田潤一郎氏

直木賞作家 今村翔吾氏

「言語の本質」著者 今井むつみ氏

本が手元に届くまで

書籍流通の仕組み

なぜ本が読まれなく

なっているのか

最終日記念講演 姜尚中氏

書評家の話

コミックの話

編集工学ワークショップ

図書館論

著作権について

電子書籍について

ブックトーク

修生生に聞く

などなど

これを第1回として、11月、2024年1月、3月の土日合計4回の講座でした。

講義の内容は、上の図に示しました。

実習として、製本工場見学をしました。本に帯を巻くのも機械です。ドイツ製の大型機械で本にどんどん帯が巻かれていきます。しかし本の厚さなどに応じて微妙な調整をするのが、この機械を操作する人の腕の見せどころだと聴いて安心しました。実際に製本にも挑戦しました。校正の実習もありました。

グループディスカッションで「どうしたらみんなが本を読むようになるか？」を討論。なかなか興味深い内容で一生懸命ノートを取りました。ほとんど睡眠学習はありませんでした。

上に述べたさまざまな内容があり貴重な体験ができました。

毎年百人の新たな読書アドバイザーが認定されています。

受講者は図書館の司書さんなどが多かったようです。読み聞かせに取り組んでいる人たちが多かった印象です。

著者の講演を直接聴いて質問もできる貴重な機会も経験しました。今井むつみ氏に質問ができました。

淑徳大学での講義の経験

2024年4月から7月まで毎週金曜日、15回にわたり、千葉市中央区の淑徳大学総合福祉学部で、主に保育士などをを目指す大学生に「医学概論90分」「小児保健90分」の講義を行ないました。毎週金曜日に講義。月曜から木曜まで、本を読んだり、ほとんど朝から夜までパソコンの前に座ってスライド作りに没頭しました。それは大変でしたが、とても良い幸せな経験となりました。

私が一方的に話すだけでは申し訳ないと思い、双方向コミュニケーションを図りました。講義中に質問などを自分のスマートフォンに入力すると、私のiPadにそれが表示されるアプリを使いました。

単なる教科書の解説では、私もつまらないし、聴く方はもっとつまらないと思い、学生さんが「へー」と思うようなことはないかを探しました。これは15年ほど前に、小学生の子ども達に「へー」と思ってもらおうと、いつも街をキョロキョロして歩いていた時と全く同じ気持ちでした。

好きな本や、今日良かったことなどのレポートも出してもらいました。

学生の皆さんが挙げた好きな絵は、多かったものの順から、「ひまわり」「睡蓮」「叫び」「星月夜」「最期の晩餐」「真珠の耳飾りの少女」「モナ・リザ」「富嶽三十六景」でした。

好きな音楽では、多彩な曲が挙がりませんが、私の知る曲は数曲でした。

「小児保健」の講義では、講談社現代新書の『体験格差』（今井悠介著）を読んで考えたことを書いてもらいました。

6月1日小象フォーラムの時点では大学での講義は進行中でした。以下後日談です。

試験として、「小児保健」では、2024年6月21日に発表された、こども家庭庁の『こども白書』を読んで考えたことを、「医学概論」では『天平の薨』または「講談社ブルーバックスの生命科学のどれか一冊」を読んで考えたことを、300字で書く課題を出しました。読書感想文ではなく、考えたことを書いて欲しいとの注文をつけました。

160名の学生さんの答案を読むのは大変でしたが、私自身とても勉強になりました。

しっかりものを考えていることがわかって安心しました。

本を読むだけで脳が若返る

本を読むと、新しいことが分かり、そして何が分かっているなくて、何が不思議なのかが見えてきます。

「もう歳とっちゃったからダメだダメだ」と真っ先に口にする人が沢山います。でもこのように本を読めば脳は活性化します。海馬の一部の歯状回という部分の細胞は増えることが明らかにされています。海馬は記憶をつかさどる脳の大切な部位です。高齢が理由で記憶力が衰えていることはないそうです。

さらに忘れちゃうことを嘆く人がいますが、忘れることは次を覚える大事なプロセスです。忘れることをできなくするようなマウスを作ると（そんなことができるだけでも驚きですが）そのマウスは餌場が変えられても元の餌場を一旦確認してから新しい餌場をに行かねばならず、ほかのネズミのように新しい餌場に直ちに行くという学習ができないそうです。

過去の事柄を驚異的に細かく覚えてる人が報告されていますが、その方は大変つらいと嘆いているそうです。

読書が全てを与えてくれる

- 1】結晶化された知識が得られる
- 2】時間が得られる
- 3】仕事力と文章力がつく
- 4】ストレスが緩和される
- 5】脳が活性化する
- 6】人生が変わる
- 7】自己成長が加速する
- 8】読書が喜びになる

樺沢紫苑 『読書脳』 サンマーク出版 2015/2023

読書の効用

上の図は、樺沢紫苑氏の『読書脳』にある、「読書は人生に大切なもの全てを与えてくれる」に列挙されている8項目です。

2番目「時間が得られる」は、読書していたら他のことをする時間がなくなりそうですね。でも、隙間時間を利用できるようになる、他人の経験をお金で買える、手間を省く手順がわかる（パソコン操作など）、悩む必要がないものが分かり悩まなくなる、などで24時間の使いかたが見つかるという意味です。

ここに述べられていることは決してオーバーなことではありません。

私の読書スタイル

情報はインプット（入力）するだけでは、時間の無駄になりかねず、それをいかにアウトプット（出力）するかが大切であると強調されています。

インプットとしてはラジオのほかに、新聞を読み新聞の読書欄を見ます。新聞を切り抜いたりコピーする必要はなく、Adobeスキャンでそれをスマートフォンに取り込んで保存します。

本屋さんを歩くとその本屋さんが何に力を入れているかが分かります。平積みになっている本をキョロキョロ見る。それだけで脳が

私の読書スタイル

- 新聞書評 Adobescan 利用
- 図書館めぐり
- 書店巡り 書店の姿勢 運動にもなる
- 積読 背表紙を見返すだけでも
- 真新しい本を開き 五感で味わう
- メモを取りながら読む **Input & Output**
- 電子書籍 拡大自在
- ラジオ講座 声で聴く （ね）ながら聴ける
- オーディオブック 隙間時間を使う
- 辞書の活用

刺激されると同時に、たくさん歩いて運動にもなります。

本も最近値上がりしています。本を高いと思うかによります。新書ならば千円前後で他人の貴重な経験を追体験できます。本を選ぶ過程でいろいろと考えることも大いに刺激になるでしょう。買えばしっかり読む気になります。財布を痛めて買った本には愛着が湧きます。何かを得られれば、それはお金で時間を買ったことになります。

もちろん真新しい本を開いて、五感（装丁を眺め、手ざわり、香り、頁を繰る音、さすがに舐めませんが）を使って本を味わい尽くすのは、読書の大きな悦楽です。

本は読み終わった後も本棚に並べておきます。背表紙を見てその内容を想起してみる積読も立派な読書です。

実際の本も大切ですが、電子書籍は欲しい本を購入した途端に自分の iPad に並ぶので、直ちに読めます。本屋さんで見たりあるいはネットで注文しても一日二日かかります。読みたい時が読む時です。

電子書籍は字を好きな大きさに拡大できます。さらに白黒反転させると読みやすくなります。これで私は助かっています。でも電子書籍は本全体を眺めるには不向きです。

ラジオ講座も大変興味深い番組があります。

シリーズで源氏物語や恐竜学・精神医学の話など興味深い内容を寝ながら聴くことができます。実際寝てしまいますが(^O^)。でもまたストリーミング配信で好きな時に聴けます。この配信は1週間から2か月で消えてしまいますから、必要なものは録音しておきます。

オーディオブックも有用です。今では幅広い分野の本の朗読を聴くことができます。倍速でも聴けます。倍速でも慣れれば内容を聴きとれます。毎月千円未満の定額払い(=サブスクリプション)で様々な分野の本を追加費用なしで聴けます。欲しければ有料で希望の本を聴けます。聴いてみて、実物の本が欲しくなって本屋さんで買ったこともあります。

一説には人間の隙間時間は7～8時間とされています。ポドキャストにも面白い放送があります。本を読む暇がないと仰る方には以上述べたような方法がお勧めです。

『最も美しい図書館』という本に紹介された千葉市立中央図書館など、図書館巡りもとても楽しいものです。

AI時代に人間に残された仕事は「変化する状況に対応する複雑なコミュニケーションをすること、そしてさらに意味を問うのではなく意味を作り出すこと(池谷裕二氏)の言葉が参考になります。

本という暖簾をくぐり、少し遠くを見ることが出来る。これがどれほど幸せなことか！それが人生を豊かなものにしてくれます。

最近 私が感銘を受けた本(既述の本を除く)

◇2017

子どもの脳を傷つける親たち 友田明美 NHK出版新書

◇2022

「美食地質学」入門 巽 好幸 光文社新書
脳を育む親子の「会話」レシピ 高山静子 風鳴舎

◇2023

『大漢和辞典』の百年 池澤正晃 大修館
日本語はしたたかで奥が深い 河路由佳 研究社
日本語の発音はどう変わってきたか 釘貫亨 中公新書
客観性の落とし穴 村上靖彦 ちくまプリマー新書
ロシアの眼から見た日本 亀山陽司 NHK出版新書

.....
本・人・旅 が大切ということです。

大旅行でなくても、ちょっと違う道を通ってみる、歩いてた道を自転車で行ってみるだけでも違う経験ができます。道がわずかに坂になっているところは、歩くよりも、車よりも、自転車でもっともよく分かります。

そしてそういう見方もあったんだということを知ること、
「ああ ダメだ」と思わずに、少しだけでも前を向けるでしょう。ダメだと思っているのはご自分だけなのです。自分でそう決めつけなければ、一歩前へ進めます。それで生活習慣病に対応できます。「人生で最も胸が高鳴るのは他人のために生きることです」とは、三重苦といわれた障碍を持ったヘレン・ケラーの言葉です。多くの人々に勇気を与え続けました。

人はいつまでも健康でいることはできません。
病を得ても元気があれば、病と共存できます。

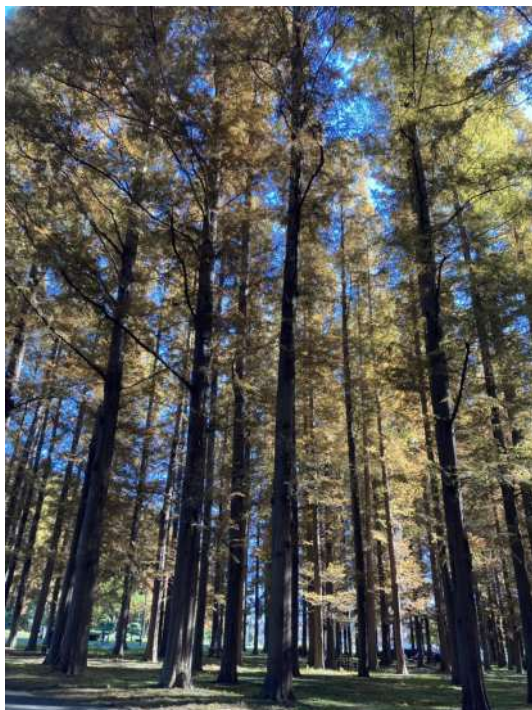
臨機豹変 融通無限

ぜひご自分の幸せな人生を見つけてください。

**私が心を動かされ、大いに勉強になり
作者の力量に唯々敬服した本**

井上 靖	1957	『天平の薨』
高田 宏	1978	『言葉の海へ』
司馬遼太郎	1982	『菜の花の沖』
木村 敏	1982	『時間と自己』
広井良典	1994	『医療の経済学』
酒井邦嘉	2002	『言語の脳科学』
瀧井宏臣	2004	『こどもたちの ライフハザード』
米本昌平	2006	『バイオポリティクス』

メタセコイア 葛飾区水元公園
柳澤葉子理事



月と蔓珠沙華
会員 松岡かおり先生（千葉県医師会理事）

当会の活動は、小象の会のホームページ
<http://www.kozonokai.org> に掲載されています。



年会費ひとくち
個人会員
2,000円
団体会員
10,000円

《千葉銀行》千葉銀行千葉駅前支店（店番号026）普通預金No.3535914
特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

《ゆうちょ銀行》記号 10590 番号 63662691
特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

◇お問い合わせ連絡先◇

小象の会 事務局
e-mail : naika@2427.jp
電話 : 043-263-1118
FAX : 043-265-8148
活動にご協力ください！

◇小象の会役員（50音順）◇

理事長	篠宮正樹	栗林伸一	中野英昭
副理事長	櫛方絢子	梅宮敏文	小倉明 鈿持登志子
理事	内田大学	高柳佐土美	田代 淳 田所直子
	高橋信一	柳澤葉子	
	古市雅雄	蛭田 隆	
監事	櫻井義人	齋藤 康	高橋金雄 萩原 博
顧問	金塚 東		