

# INACHO ROTARY WEEKLY NEWS

事務所：長野県伊那市狐島4288番地 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158  
 会長：小川秋實 副会長：唐澤敏治 幹事：小向誠一



2014-2015 国際ロータリーのテーマ

ロータリーに輝きを

Light up Rotary

2014-2015 RI会長  
 デイリーC.K.ホアン  
 台湾台北



第1291回 例会 平成26年11月25日(火)

■ 点 鐘 12:30

■ ソング それでこそロータリー 馬場秀則ソングリーダー

■ ゲスト・ビジター紹介 元西箕輪公民館長・笑い療法士 城取茂美様

■ 会長談話 小川秋實会長



がん患者には、からだの痛みと心の痛みがあります。からだの痛みは現在の医学で完全に取り除くことができます。心の痛みは3種類あり、第1は、不安、孤独感、うつなどの「精神的な痛み」。第2は、仕事上の悩み、経済的な悩み、家庭内の問題などの「社会的な痛み」。第3は、「なぜ自分だけ死ななければならないのか」、「自分の人生は何だったのだろうか」など、生きる意味を見失うことによる苦痛、すなわち「スピリチュアルな痛み」といわれるものです。

「スピリチュアル」を日本語でなんと訳すかが問題です。「霊的の」は、霊安室を連想するので反対意見が多く、「精神的の」は、精神科医から、精神科領域とスピリチュアルな領域は異なると反論されています。旧約聖書は、ユダヤ教、キリスト教、イスラム教の土台で、世界人口の過半数が聖書の民です。人間は、からだ、知性、スピリットからなっていて、神がスピリットを吹き込んで命が生まれたとされています。ここから、「宗教的な」と訳す意見がありますが、WHOは「スピリチュアル」の定義は「宗教的なものではない」と述べています。結局、「スピリチュアル」には適切な日本語訳が見つかりません。日本人にとって分かりにくい痛みです。

心の痛みに対応するときに心得るべき点がいくつかあります。まず、生き甲斐があれば頑張れるし、生き甲斐を失うと非常に早くだめになってしまうということです。黒沢明監督の映画「生きる」は、死期を知ってから遊園地つくりを奔走。出来上がった遊園地のブランコで揺れながら死を迎えました。主人公は、死期を知ってから人生を生きたという話です。次に、プラス思考は、心を明るく生き生きとさせます。「私は耳が悪く不便でしょうがない」ではなく、「私は耳が悪くて聞き取りにくいですが、目が良いので助かります」と言うことがプラス思考です。プラス思考の人は、そうでない人より生存期間が2倍長くなるといいます。

「スピリチュアルな痛み」への対応は、できればその専門家が望ましいことです。欧米の病院では専属の牧師が対応します。入院案内には、どの宗教の牧師でも呼ぶことができると書いてあります。日本ではキリスト教系の病院を除くとこの専門家はいません。私は、仏教の僧侶にこの対応を期待したいのですが、現状では袈裟

を着た僧侶が病院に出入りすると物議をかもしそうです。

心の痛みを和らげる方法に、笑い療法、音楽療法、芸術療法、読書療法、アロマ療法などがあります。これらは、代替療法と称されています。これだけでがんを治すことはできませんが、心の痛みを和らげ、自然治癒力を高める働きがあります。

## ■ ニコニコボックス

- ◆小川秋實 城取茂美さんに卓話にお出でいただき有難うございます。
- ◆唐澤千明 城取茂美先生の卓話、楽しみにしています。よろしくお願いします。
- ◆伊藤幸明 城取様には、西箕輪区長会長の時に公民館長としてお世話になりました。長期火災保険が10年以内に変更になります。  
(発表 伊藤幸明委員長)

## ■ 幹事報告

小向誠一幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。



## ■ 出席報告

会員数33名 出席免除会員8名 長欠会員2名 本日出席者19名 事前メイク0名  
出席率67.86% 前回出席率 修正なし (発表 井上修委員)

## ■ クラブフォーラム

### 講師紹介 唐澤千明委員長



城取茂美さん(80歳)は西箕輪羽広在住。赤穂中学校長を最後に教員生活を終え、後、西箕輪公民館長として長年に亘り活躍。2009年、笑いをもって自己治癒力を高めるサポートや、発病予防をする「笑い療法士」2級資格を県内で初めて取得。

伊那市が開く健康増進や介護予防の講座をはじめ、交通手段がなく、地域の行事に参加できない集落のお年寄り向けに、歌と笑いの「出前講座」もされています。

### 卓話 笑い療法士 城取茂美様



私は今までに、10回入院し8回手術をしたのですが、退院間近になると早く寝かされるので、早起きになってしまう。早く目が覚めても何もすることがないので、NHKラジオの「ラジオ深夜便」を聞いていたら、番組の中で笑い療法士二期生募集の紹介がありました。ストレス開放の言葉に惹かれ、日本医科大医療管理学教室内に設立された笑い療法士講習を受講し、笑い療法士の資格を取りました。

《卓話内で、色々な話題を漫談で披露》

相撲の力士は早死する人が多いが、呼び出し・行司はよく動き大きな声を出しているから健康で長生きする。大きな声を出すことはストレスの解消になり、老化防止や病気の予防にもなります…。万能細胞の小保方さんを三波春夫の「船方さんよ」の替え歌で漫談。午年にちなんで馬の話、モンゴル力士、権兵衛峠、年取りの話、リニア新幹線開通をネタに、ユーモアたっぷりに大声で漫談。病気になる秘訣は、歌ったり、笑ったり、体を動かしたり、人とお付き合いをする。ボケずに長生きして社会をよくしようと思うことです。私も生涯現役でいたいと思っています。私がストレス療法でしていることは、笑いながら世の中の動きに関心を持ってもらう為に、楽しい替え歌を披露しています。

【うなぎの歌】 (唱歌ふるさとの替え歌を全員で合唱)

うなぎおいし かば焼き  
こばらすきし 昼時  
うなぎ屋の回り めぐりて  
匂い嗅ぎし 丑の日

いつ替え歌を作るのかというと、畑仕事をしながら、雄大な自然環境の元で作っています。楽しい替え歌を

作る秘訣は、世の中を真逆に見ることです。

ロータリーの皆さんは、仕事に地域活動にと活躍されているので、ストレスと上手に付き合ってください。ストレスは万病の元ですので、ストレスを上手に転換して、元気に活躍してください。

《日本医科大「癒しの環境研究会」HPより一部抜粋》

●笑い療法士は、笑いをひきだすことによって患者さんの自己治癒力を高め、健康な人の発病予防をサポートする目的で癒しの環境研究会（1994年日本医科大学医療管理学教室内に設立）が笑い療法士評価認定委員会（初代委員長中島英雄・噺家桂前治、現委員長は山崎陽子・童話作家、ミュージカル脚本家）を立ち上げ、2005年から認定を始めたものです。今までに1期生～9期生の総勢670名近くが認定されました。

「その人という、いつのまにか笑っている」。そんな笑い療法士を増やし、日常の場で“笑いを感染”させていきます。医療・福祉施設あるいは家庭や学校で、周囲の人々をワッハハと笑わせるだけでなく、「その人がいるだけで空気が変わる、社会が楽しくなる人」も対象としています。

「その人という、いつのまにか笑っている」。そんな笑い療法士を増やし、日常の場で“笑いを感染”させていきます。医療・福祉施設あるいは家庭や学校で、周囲の人々をワッハハと笑わせるだけでなく、「その人がいるだけで空気が変わる、社会が楽しくなる人」も対象としています。



■ 点 鐘

13:30

次回例会

12月2日(火) 点鐘 12:30 場所 海老屋料理店  
年次総会(次期役員・理事発表)