

年頭のあいさつ



社会福祉法人
埼玉県社会福祉協議会 会長

上田清司

新しい時代の扉を開く
～自立自尊の埼玉を創る～

新年明けましておめでとうございます。
現在、日本は生産年齢人口の減少や新興国の台頭により、厳しい状況に置かれています。今こそ自立自尊の精神で考え、行動するときが来ています。
キーワードは「世界」と「人材」です。
県内企業が世界に進出する状況をつくり出すとともに、強い埼玉農業をつくるのが重要です。さらに、埼玉版グリーンニューディールを進めて成長と環境が調和した社会を目指します。
人材は、日本が世界に誇る最高で最大の資源です。グローバル人材を育成するため海外留学支援などを積極的に行っていきます。
一方、「暮らしの安心・安全」を確保するために「雇用ニューディール」を進めます。
また、地域で高齢者を支える「地域支え合いの仕組み」も24市町に広がります。昨年は大学生が生活保護家庭の子どもに勉強を教える「貧困の連鎖を止める」活動が新たに始まりました。本会においては、市町村社会福祉協議会、民生委員・児童委員、社会福祉施設関係者、福祉団体の皆様方とのつながりを生かして、こうした共助の輪を更に広げていきたいと思ひます。
これまで築いてきた土台の上に、世界に羽ばたく埼玉を目指します。一緒に新しい時代の扉を開き、明るい未来への第一歩を踏み出しましょう。

謹賀新年

お正月スペシャル企画

笑う門には福来る！

皆さん、最近笑っていますか？今年に入ってからまだ笑っていない…なんてことはありませんか？いつもはちよっぴり（かなり？）お堅い本誌ですが、今回は新春にちなんで「福祉と笑い」に焦点を当てて取り上げます。

笑いの威力はすばらしい！
今年はずいぶん笑うのではなく「笑って幸せ」の輪を広げていきましょう。

1 「笑い」の効果を検証する

「笑い」が生む心身への効果は「ストレス解消」のみならず、様々な効果があることが医学的に実証されています。

そこで、東京・表参道で内科のク

リニックを経営するかたわら、プロの落語家として独自の「健康落語」で全国的に活躍されている立川らく朝さんに「笑い」と健康」についてお話を伺いました。

——最近、「笑い」と健康」の関係が話題になっていますが、「笑いの効果」についてお話しいただけますか。

大きく分けて3つあります。
1つ目は、まず免疫状態の改善です。免疫というのは、自分以外のもの、例えばインフルエンザウイルスやがん細胞、これらを除外する能力

のことです。これがストレスによって弱くなるんですが、笑うことで落ちた免疫能力を正常に戻してくれます。だから笑うことはがんや風邪などの予防になるんですね。

最近話題になっている「ナチュラルキラー細胞」というのは免疫細胞の一つで、がん細胞をやっつけてく

れるものです。ストレスでその能力が落ちますが、笑うとその能力が高まります。しかし、正常以上にならない。

——正常以上にならないということ…

血圧なんかでも薬を使うと下がりが過ぎたりしちゃうけど、笑いというのは自然の力ですから薬と違って過剰にならないでしょ。だから下がった免疫を正常な状態に戻してくれるということなんです。

2つ目は、血圧を下げる効果があります。

ストレスがかかると交感神経が緊張して血圧が上がりますが、笑うと交感神経の緊張が押さえられるために血圧が下がります。

3つ目は、血糖値が下がります。つまり糖尿病の予防になるということなんです。これに関しては、効果は証明されているのですが、その理由についてはまだ研究途中です。

——データとして血糖値が下がるということが分かってきたというわけですね。

そうですね。血糖値が下がることは医学的に証明されています。つまり糖尿病の予防になるということなんです。笑いは高血圧と糖尿病の予防になるので動脈硬化の予防につながると思います。つまり心筋梗塞、脳卒中の予防になるということなんです。

立川 らく朝

(本名 福澤 恒利)

昭和29年長野市生まれ。平成12年、46歳で立川志らくに入門。現役の医師にしてプロの落語家。現在二つ目。「笑いと共に健康情報を提供しよう」をコンセプトにした健康落語で、全国での講演に飛び回っている。



だから笑うことで日本人の死亡原因のトップ3である「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」の予防ができるんです。生活習慣病の予防に笑いはいいということなんです。

——笑いと健康になるということなんですか。

笑いは「治療」ではありませんから即効性があるわけではないですよ。

生活習慣の中に「笑い」を取り入れることで、いわゆる生活習慣病の予防になるということですね。

——ところでらく朝先生が「健康落語」を作るようになったきっかけは何ですか。

もともと企業の健康教育をしていたんですが、ある飲み会の場で「健康教育の話はつまらないね」という

話になった。「落語みたいに楽しく話ができたらいいのに」と言ったのが、「落語で健康教育をする」と聞き間違えられて、「健康落語」を依頼されてしまったんです。それがきっかけで、健康に関する落語を作ることになったんです。

——なるほど。今では先生の健康落語はとも人気ですからね。

ところで、毎日楽しく過ごすコツなどありましたら教えてください。

夢中になれるほど好きなことをやるってことは、一番の病気の予防ですね。うつや更年期障害や認知症の予防やストレス解消にもなりますからね。ボランティアでもいいし、何でもいから熱中できるものを持つことです。

70歳過ぎてからでも何かを始めることができる。新しい楽しみ、新しいスキルを身につけようとするマインドを持つということが若くいる秘訣です。

常に好奇心を持って精神的な活力を失わないようにすることが大事ですね。

「生活に笑いを取り入れることで生活習慣病の予防になります」



第25回鶴ヶ島産業まつり
 鶴ヶ島市が主催する、2日間にわたって開催される催し。県内外のおいしい特産品コーナーは、たくさんの人にぎわっていました。



- ② 司会は鶴ヶ島市を代表する(?)お笑い芸人「ハッピーエンド」。鶴ヶ島市出身の若手芸人です。
- ③ 学童保育の会による厳正な審査。笑いも厳しさも必要です。
- ④ 一般審査員の受付には長蛇の列。「僕を笑わせるかな?」
- ⑤ 優勝者「ガシャアン」の体を張ったコントで会場は大盛り上がり!



3 笑いでまちづくり

「まちづくり」という言葉で何をイメージしますか。堅苦しい? 難しい? 鶴ヶ島市ではそんなイメージ

を変える「笑い」をテーマにしたちょっと変わったまちづくりが行われています。

G-1グランプリ

in つるがしま2010!!

観客の掛け声とともに、お笑いNo.1決定戦が始まりました。売り出し中の若手芸人が優勝賞金100万円を目指すこのG-1グランプリは、「笑いでまちづくり」をコンセプトに、NPO法人鶴ヶ島市学童保育の会と鶴ヶ島市が協働し、平成21年度から実施しているイベント。今年はその「産業まつり」(写真左①)と同時開催しました。

いざ、勝負!

午前は24組の出場者による最終予選会。司会を務める学童保育の会の金子敏恵さんと、鶴ヶ島市出身の若手芸人「ハッピーエンド」(写真②)が会場を盛り上げます。出場者は会場を笑わせようと必死。学童保育の会の審査員たちも厳しい表情で礼をあげて、即座に採点します(写真③)。時には全然礼があげられないこともあり、出場者は戦々恐々。激戦の末、最終予選を通過したのは10組。会場には、出場者の歓喜と落胆の声が入り混じります。

午後はいよいよ決勝戦。決勝戦は有料でしたが、あまりの人出の多さに観覧チケットを追加発行するほど

「人と人が知り合い、きっかけが生まれる」

笑いでまちづくりとは

理念ではなく、楽しいことでまちづくりをしたい、そんな思いから「笑い」でまちづくりを始めました。よく行政で作る「○○計画」などは難しく、なかなか自分のこととして実感できません。けれどもG-1グランプリのようなイベントなら、みんなが楽しみながらふれ合い、共感を生み出すことができます。

理論だけではなく心

鶴ヶ島市は、まだ高齢化率が高くないのでそれほど困っているわけではないのですが、高齢化のスピードが全国一と言われている埼玉県ですから、近い将来必ず問題化します。だから、今のうちに人の関係性を作ることが必要なのです。人の心はお金だけじゃ動かせない。独創性や新規性のあるNPOだからこそできることだと思っています。



浅見 要
 鶴ヶ島市学童保育の会事務局局長、相談役。長男の学童保育入室とともに学童保育の役員として関わり、今年で16年目。会のNPO法人化を進め、初代理事長に就任、3年間務める。鶴ヶ島市社会福祉協議会勤務。

「地域福祉」はいくら理念が良くても、それだけでは心が動きません。人と人が知り合っていくことで、きっかけができていく。何が楽しくて何が共感できるのかということを考え、その一つの手法として「笑い」にたどりつきました。「笑い」で心を動かし、人と人をつないでいきたいと思っています。



リトル清原
 生まれも育ちも鶴ヶ島市。少年時代は鶴ヶ島少年野球クラブ(補欠)に所属。現在は物まね芸人として日本テレビ「物まねバトル大賞」などテレビで活躍中。

の盛況ぶりです。

審査員は市長や商工会などの役員をはじめ、学童保育に所属している子どもたち、そして一般審査員200人(写真④)です。審査委員長のリトル清原さんが、テーマ曲「とんぼ(長瀬剛)」をバックに入場すると、会場は一気にヒートアップ。決勝戦の持ち時間は1組5分。さすがにどの出場者のネタも甲乙つけがたい面白いです。

そして見事、優勝したのは陽気な音楽に合わせたコントで子どもたちの心をつかんだ「ガシャアン」(写真⑤)。「昨年も見に来たけど、大人も子どもも楽しめるので、とてもいい企画」と、親子3人で観覧していたお父さんも満足そうに話してくれました。

4 まとめ

「笑い」を様々な角度から検証した今回の特集、いかがでしたでしょうか。まずは笑顔を作って、日頃のストレスでできてしまった眉間のシワを笑いジワに変えていきましょー!