

今、あなたが未来を 生き抜くために

寄り添う医療と元気がでる人間学

平成28年 **9月11日(日)**

開場13時 開会13時30分 閉会16時30分

かでる2・7

札幌市中央区北2条西7丁目(北大植物園前)
電話 011-204-5100



挨拶

村松 弘康氏
村松法律事務所 弁護士

司会

池上 公介氏
学校法人池上学園 理事長

座長

吉木 敬氏
北海道大学医学部名誉教授

第1部
講演



内科医 **宮本 礼子氏**

現 桜台明日佳病院認知症総合支援センター長
医療法人風のすずらん会 江別すずらん病院
認知症疾患医療センター長

—— レーガン元大統領もサッチャー元首相も ——

何を食べたのかしら？ あら食べたのかしら？

認知症は いつか行く道

人生を楽しみ、人間らしく誇りをもって生きるために
今、私たちができることは何？

第2部
元気たいむ
その1



水谷 眞貴子氏
函館市スポーツ推進委員

祝！北海道新幹線開業記念
みんなで踊ろう
函館名物 いか踊り

第2部
元気たいむ
その2



植田 美之氏
日本笑い学会北海道支部・北海道笑ってもいいんでない会 笑司(運営委員)

**さあ 声を出し、
笑い合いましょう**
気分は爽快、健康増進、ストレス解消
笑いヨガ体操

第3部
講演



小田 全宏氏 | NPO法人日本政策フロンティア理事長
北海道フロンティア・カレッジ塾頭

《陽転思考》で 一生現役・一生幸せ
こころ豊かで幸せな人生を
生きるための秘訣とは

入場券 **1,000円(税込)**

懇親会

大会終了後、講師を囲んでご参加の皆さんとの懇親会を開催します。

時間／17:00～18:30 懇親会会費／5,000円(振込み) ※詳しくはウラ面をご覧ください。

会場／ホテル札幌ガーデンパレス 4階平安 札幌市中央区北1条西6丁目(道庁南側) 電話／011-261-5311

主催／一般社団法人北海道健康医療フロンティア(日本総合医学会北海道総支部)
共催／北海道フロンティア・カレッジ

TEL011-211-0789
TEL011-281-6783

今、あなたが未来を生き抜くために

寄り添う医療と元気がでる人間学

■と き 2016. 9. 11 ■ところ かでる2・7

■主 催 一般社団法人北海道健康医療フロンティア

第1部講演

何を食べたのかしら？あら食べたのかしら？

『認知症はいつか行く道』



医療法人風のすずらん会 江別すずらん病院
認知症疾患医療センター長
内科医 宮本 礼子 氏



レーガン元大統領、サッチャー元首相を
例に挙げ、その病気について語っていた
できました。

座長を務めた吉木敬・
北海道大学名誉教授

講演後には吉木座長
から事前アンケート
が紹介され、宮本先生
が回答しました。



第3部講演

『<< 陽転思考 >>で一生現役・一生幸せ』

心豊かで幸せな人生を生きるための秘訣とは



NPO 法人日本政策フロンティア理事長
北海道フロンティア・カレッジ塾頭
小田 全宏 氏



開会挨拶をする
村松弘康弁護士



来賓挨拶をする
板垣昭彦・札幌市副市長



総合司会の池上公介・
池上学園理事長



参加のお礼を述べる
加森公人・加森観光社長

■第2部 笑いヨガ体操『声を出し、笑い合いましょう』、函館名物いか踊り『みんなで踊ろう』



日本笑い学会北海道支部
支部長 伊藤一輔氏



日本笑い学会北海道支部
北海道笑ってもいいんでない会
笑司（運営委員）植田 美之さん



いか踊りを指導する
函館市スポーツ推進委員
水谷真貴子さん



小田全宏先生も壇上に上がり、会場と一緒に笑いヨガ、いか踊りの練習をする講師・役員の方々



笑いヨガといか踊りによって会場は
笑いに溢れました。



会場一体となってストレスを解消

日本総合医学会第10回北海道大会

今、あなたが未来を生き抜くために

平成28年9月11日（日） 会場…かでる2・7

開場…13時 開会…13時30分 閉会…16時30分

開会のご挨拶

理事 弁護士 村松弘康

日本総合医学会北海道大会はこれで10年目、10回目のシンポジウムになります。

おそらく将来は高齢化率が40%に達するだろうということが予想される。つまり社会の主役が交代する。高齢者の人が主役にならざるを得ないという時代が間もなく来る。ですから、社会の高齢者の方々が元気で過ごされることが、日本の活力の源になるという風に発想を変える時期にきている。

ある方にこう言われました。元気に生きるコツは①「我がままに生きる。」—自分を大事にして生きる②「いい加減に生きる」—ちようどバランスの取れたような生き方③「歳を忘れて生きる」—未来から見たら今が一番若い④それから共に生きる—共に幸せになる幸せ。共に生きる幸せ、共に続く幸せ、それから5つのしないを言います。諦めない、投げ出さない、流されない、人任せにしない、最後に人の悪口を言わない。今日一日楽しみましょう。

来賓挨拶

札幌市副市長 板垣昭彦 氏

札幌市は、間もなく人口減少社会を迎えることが予

想される。日本人の平均寿命は男性、概ね80歳、女性で86歳です。

健康に生活できる期間の健康寿命を延ばしていくことがますます重要です。

札幌市の健康づくりの計画、健康札幌21では、市民が地域との繋がりの中で、健やかに、心豊かに生活できる社会の実現、それに向けて取り組むこととしております。高齢社会の中で、高齢者の方が元気でいかに社会参加するかは大事な問題です。

札幌市は今、高齢者の社会参加、あり方検討委員会というのを開いて、社会の新しいムーブメントを起したいと考えている。今後とも日本総合医学会北海道総支部の皆様を始め、多くの企業や団体と連携する中で、市民の皆様の健康づくり、そして高齢者の皆様の社会参加のあり方に取り組んで参りたい。

座長

代表理事 北海道大学医学部名誉教授 吉木 敬

超高齢社会の大きな問題点で、ひとつは人生50年の頃はほとんど無かった認知症が増えてきているということ、それにはどういう風に対応していったらいいかということで、宮本礼子先生にお話しして頂きます。実際、患者さんに密接に関わっておられますし、

諸外国の事情も見聞されておりますので、そういう実際の医療を通じて私たちに、健常な人間も半分健常でない人もだんだん出てくるわけですから、どう付き合っていきたいのかということについて、色んなことを教えてくださると思います。

第1部 基調講演

演目 「認知症はいつか行く道、人生を楽しみ、人間らしく誇りを持って生きるために、今、私たちができることは何？」

講師 内科医 宮本 礼子氏

医療法人風のすずらん会 江別すずらん病院
認知症疾患医療センター長



私が「物忘れ外来」を始めてから10年が経ちました。今日はその中で経験したことをお話し致します。アメリカのレーガン元大統領は、88歳の時にアルツハイマー病であることを公表して、93歳で亡くなりました。

イギリスのサッチャー元首相は、75歳で血管性認知症を発症し、87歳で亡くなりました。このように世界のトップリーダーであった人も認知症になります。

わが国の認知症高齢者数

現在、我が国に認知症の人は462万人います。北海道の人口は538万人ですから、ほぼ北海道の人口と同じです。

そして、認知症一步手前の認知症予備軍の方を入れると、その数は1000万人、東京都の人口に匹敵します。

これは幸いに、私たちが長生きできるようになったからです。

認知症の有病率

認知症になる割合は、80歳以上で2割、85歳以上は4割、90歳以上は6割、95歳以上は8割で、90歳を超えると認知症の人のほうが多いです。ということは認知症でないほうが異常ということになってしまいます。

若くして癌で亡くなって認知症にならないか、それとも長生きして認知症になるか。そういう選択になります。長生きはしたいけれども認知症にはなりたくない、というのはちよつと無理なお願いです。

2016年6月18日 読売新聞掲載記事

松下正明先生（日本の認知症研究・臨床の第一人者の一人で、東京大学名誉教授）

先生は外来診療で、患者さんに認知症について説明する時、このように言っているそうです。

「認知症を病気だと思っているとしたら、それは誤解。老化が進めばあなたも僕もみんな同じように認知

症になる。僕は今、たまたま認知症があなたより軽いだけの話でね」。

人は高齢になれば、誰でも認知症になる

高齢者の認知症は老化の側面が強いと言われております。人は高齢になれば誰でも認知症になる可能性があります。私たちは認知症を他人事と考えないで、自分の問題として考えるべきだと思います。

認知症って何だろう？

「普通に暮らしていた人が、脳の病気、ケガなどにより多数の認知機能が低下し、うまく生活できなくなった状態」を認知症と言います。

病気だけではなく、ケガ（交通事故や屋根から落ちた時に起こる脳挫傷など）でも認知症になります。

認知症の症状は物忘れだけではなく、記憶以外にも多数の認知機能（理解・判断・言語など）が低下します。

認知症

普通に暮らしていた人が
脳の病気・けがなどにより
多数の認知機能*が低下し、
うまく生活できなくなった状態

*記憶・理解・判断・言語など



記憶障害

すぐ忘れます。でも昔のことはよく覚えています。最近のことは覚えていなくても、50年前の昔のことはよく覚えています。

そして感情は残ります。認知症になったらなんでも一様に忘れるわけではありません。自分にとって心に響く嬉しい事、嫌な事はいつまでも覚えていきます。

生活障害

認知症になると様々な生活障害が出てきます。段取りが悪い、買い物・料理・掃除・洗濯ができなくなる、などです。そしてよく知っているとこでも道に迷います。

自覚の低下

物忘れをすること、日常生活に支障をきたしていることを認識できません。

「物忘れしますか？」と聞いても、「そんなにしません、年相応です」と言う人が多いです。生活障害が起きていても、「自分はなんでも出来ます」と言う人が多いです。本当にそう思っています。現実の姿と本人の認識には、大きなギャップがあります。

不利なことは認めない

自己防衛本能が働くせいか、言い訳がうまく、人のせいになります。

まだらぼけである

肝心なことができないのに、立派なことを言うので、「本当に認知症？」と家族は混乱します。

症状は身近な人に強く出る

たまに会う人にはしつかり振る舞うのに、介護している娘、嫁には「物を盗んだ」などとつらくあたります。このような症状を理解することが大切です。認知症の特徴がわからないと、適切な接し方ができません。

認知症の種類と割合

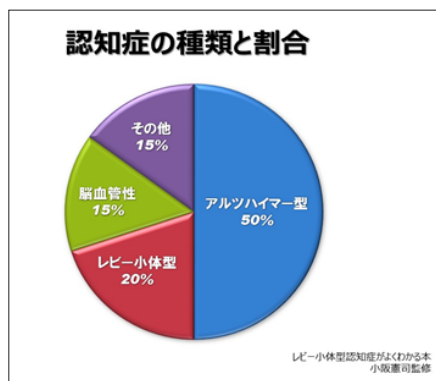
「認知症はアルツハイマー病と同じですか？」という質問をよく受けますが、認知症を起こす病気はたくさんあります。

1 番多いのがアルツハイマー病です。5 割から6割占めます。

2 番目に多いのがレビー小体型認知症で、2 割くらいです。現実には無いものが見える幻視や、体の動きが悪くなり歩き方が小刻みやすり足になるパーキンソン症状、妄想などが出ます。初めは記憶障害が軽いから、認知症のように見えません。

3 番目は脳血管性認知症で、脳梗塞や脳出血やくも膜下出血など、脳血管障害で起こる認知症です。

この3つが3大認知症と言われます。



正常な人の脳、アルツハイマー病の人の脳

私たちの脳の中には約100億の脳細胞があると言われます。そして細胞と細胞をつなぐネットワークを通して細胞の情報を伝達します。細胞は原則的に増えず（最近、一部の細胞は増えると言われます）、歳とともに減っていきます。

でも、運動したり、頭を使ったりすることで、ネットワークの力が強くなるので、歳をとってもネットワークの代償作用が働き、認知症になるのが遅くなります。

アルツハイマー病の人の脳にはβタンパクというゴミが溜まり、ネットワークを分断してしまふので、情報が細胞から細胞へ伝わらなくなります。細胞も糸くずのようになってしまい、細胞としての働きが無くなります。そのため脳の働きが低下します。脳の大きさも小さくなります。脳萎縮と言います。

抗認知症薬

認知症に対して現在4つの薬があります。残念ながら特効薬ではありません。治すことも、進行を止めることもできません。しかし、今より頭の働きを少し良くすることが出来ます。薬が比較的よく効くのは認知症になつて間もない人、程度が軽い人です。効果はいつまでも続くわけではなく、1年くらいたつと薬を飲み始めた頃の状態に戻ります。認知症の進行を遅らせると言われますが、残念ながら薬を飲んでも認知症は進行します。レビー小体型認知症は幻視や妄想が多いですが、認知症の薬で幻視や妄想が改善することがあります。

しかし、薬はいいことばかりでなく、消化器症状が出たり、怒りっぽくなったりすることがあります。薬

の限界を知る必要があります。

認知症になると何もわからなくなり、喜んだり悲しんだりする感情もない？

10年以上前、実は私も認知症をそのように誤解していました。でもそうではないのです。

いろんなことがわからなくなっても、感情の世界は残されています。優しさやユーモアも衰えていません。

向き合い方・接し方が重要

どのように接したらよいのか。まず自尊心、プライドを傷つけないことです。そのためには間違いを指摘しない、叱らないことです。命に別状がなければ間違ってもよいという気持ちで接することです。聞き流すことです。褒めることも大切です。そして無理強いしないことです。あとは、できることをしてもらうことです。認知症の人でもできることがたくさんあります。周囲が見つけてやってもらうことで、進行が遅くなります。本人も人の役に立つことで、生きがいを感じます。

最も大切なことは、家族をはじめとして周囲が認知症をよく理解し、適切に接することです。日本中の誰もが認知症を理解していれば、本人と家族は暮らしやすくなると思います。

介護者には息抜きが必要

でも介護する人はやっぱり大変です。そのため、息抜きが必要です。疲れていると優しく出来ません。一人になる時間も大切です。ショートステイに預けたりして休むことが大切ですが、周りの人が「認知症の人を預けて遊んでいる」と言ったら、介護者は辛くなります。「少しお手伝いしましょうか」と、周りの人が

介護を肩代わりしてあげることでもあります。

予防＝先送り

- 高血圧症・脂質異常症・糖尿病の治療
- 魚と野菜主体の食事
- 緑茶やワインを飲む
- 毎日30分以上の運動
- 楽しく頭を使う



予防＝先送り

「どうしたら認知症にならないか？」とよく聞かれますが、残念ながら認知症を防ぐ方法はありません。でも努力すれば認知症になるのを先送りすることができます。今言われている予防とは、先送りのことです。

一番効果があるのは、高血圧や高脂血症や糖尿病を普段からちゃんと治療しておくことです。病気をよい状態にしておかないと、同世代の人に比べ2～4倍多く認知症になります。

その他、魚と野菜がよいと言われていますが、同じ物ばかり食べるのは良くないです。バランスよく食べる事です。緑茶や赤ワインにも抗酸化作用があり、よいと言われています。しかし、最も大切なことは食事を楽しむことです。美味しくなければ栄養になりません。

運動や頭を使うこともよいです。そうすることで脳のネットワークが強くなります。笑って楽しく過ごす

ことでも、免疫力が高まりアルツハイマー病のゴミが溜まりにくくなります。笑って朗らかに生きましょう。

認知症と共に良く生きよう

認知症になるのは、そんなに悪いことではありません。認知症を避けよう避けようとするのでなく、どうしたら認知症と共に良い生活ができるのかを考えることが大切です。本人も介護する人も、困らないで穏やかに生きていく必要があります。

認知症の進行

残念ながら認知症は進行し、だんだん頭の働きが低下していきます。そして、体も動かなくなり、歩けず、座れず、最後は寝たきりになります。

認知症の終末期

認知症の終末期は、寝たきりで意思疎通と嚥下が困難になります。話ができなくなり、物を飲み込むことができなくなります。

日本の高齢者の病棟

日本では、高齢者の終末期に延命治療が多く行われています。例えば、老衰や認知症の終末期などでご飯が食べられなくなった時に、濃い栄養の点滴や、鼻チューブや（胃に穴を開ける）胃瘻から栄養を入れます。何もわからない状態で、ただ生かされることになります。

こうした状態で10年以上生きている人もいます。この方は胃瘻から栄養を受けていますが、長いこと寝たきりなので、このように手足の関節が曲がつて真つすぐに伸びません。関節の拘縮といいます。そして、喉

に溜まった痰を出すことが出来ないで、痰が詰まって窒息しないように、気管切開をしています。そこから管を入れて痰を吸引する時や、気管チューブを交換する時は、体を震わせて苦しみます。そういう時、私は患者さんに対して拷問しているような気持ちになります。一緒に働いている職員は、自分はこの医療を将来受けたくないという人がほとんどです。

ご家族は、「夫は私の生きがいなので、1日でも長く生かしてください」と言う人もいれば、「胃瘻をしたのが良かったのか悪かったのか」と悩む人もいます。

スウェーデン ストックホルム 認知症グループホーム

2007年にスウェーデンに認知症の勉強に行きました。その時、老年科の認知症専門のタークマン医師が「スウェーデンも昔は、高齢者が終末に食べなくなると、点滴や経管栄養を行っていました。20年かけてしなくなりました。今では食べるだけ、飲めるだけで看取ります。施設にいる人は皆、病院に行かないで施設で看取ります」と教えてくれたのです。先生のお父さんも、食べるだけ飲めるだけで、亡くなる2、3日前まで家族に「ありがとう」と言って、穏やかに亡くなっていたそうです。

私は点滴や経管栄養をしないで、食べるだけ飲めるだけで看取することに、正直その時はびっくりしました。それで「えっ！点滴もしないのですか？」と聞いたのです。そうしたら、「ベッドの上で、点滴で生きている人生って何の意味があるのですか？」と、逆に質問されました。

食べるだけ飲めるだけで死んでいけることを知ったことは、衝撃的でした。

でも考えてみれば、私の子供の頃は家で亡くなって

いる人が多く、その頃は点滴も経管栄養もありませんでしたので、食べるだけ、飲めるだけで、家で安らかに亡くなっていったのです。昔の日本でやってきたことが今のスウェーデンで行われています。

それなら私も出来ると思いました。次の年から、スウェーデン以外の国はどうしているのだろうと、毎年1カ国ずつ高齢者の終末期医療の現場を訪ねて歩きました。

アメリカのカリフォルニア、オレンジ郡の高齢者介護施設

2013年にアメリカのカリフォルニアに行った時、この施設もスウェーデンと同じように、食べるだけ飲めるだけで、点滴もしないで看取っていました。施設長さんが言った言葉が、「手袋がボロボロになったら手を守れないように、体がボロボロになったら魂を守ることはできない、楽しいとか嬉しいとかわからなくなってしまうては、生きていても仕方がない。」でした。子供達も親がそのような状況で生き続ける事を望まないそうです。アメリカ人は、死生観が随分はつきりしているのだなと思ったのですが、私が訪れた欧米の国々はそれが主流でした。

終末期の高齢者における人工栄養（点滴と経管栄養）の比較

スウェーデン・オーストラリア・オランダは全行われていませんでした。

オーストリア・スペインは少し（1〜2割程度？）行われていました。

アメリカも少なく、重度介護を行っているナースिंगホームでは、経管栄養の人は5%です。州によって

も異なり、白人より黒人が多いです。

日本はご存知のようにほとんどの人に経管栄養か点滴が行われています。

世界に出て行くと、日本の常識は世界の常識ではなく、むしろ非常識であることに気づきました。

それで、私たちはこれでいいのだろうかと思えるようになってきました。

著書「欧米に寝たきり老人はいないー自分で決める人生最後の医療」(中央公論新社)

多くの人とこの問題を考えなくてはいけないと思い、昨年、夫と二人でこの本を書きました。「寝たきり老人はいない」というのは、延命されている寝たきり老人はいないという意味です。読んでいただければありがたいです。人生最後をどのように迎えるかが一番大切なことは、本人が望んでいることを叶えてあげることだと思います。

満足して人生を終えるためには、終末期にはどのような医療を受けたいかを家族に伝え、書き残す必要がある

私も何か行動しなくてはいけないと思い、2012年から「高齢者の終末期医療を考える会」を作りました。1年に2回講演会を開いています。

「ぼけても心は生きている。ぼけても安心して暮らせる社会を」

認知症の人と家族の会が30年以上前から掲げているスローガンです。そんな前からこういうことを教えてくれたことに敬意を表し、毎回最後にこのスライドを使っています。

以上で私の発表を終わらせていただきます。ご静聴

ありがとうございました。

吉木先生

会場の皆さんから質問が寄せられています。「認知症には生活習慣病的な側面があるのではないのでしょうか。認知症にならないために、進行を遅らせるためには日ごろ心がけたいことを教えてください。」

宮本先生

同じ人生ならば、楽しく笑って生きることです。例えば、今認知症である場合、10年後はもっと進行しているのですよね。振り返ってみると10年前は良かったなど。常に今が一番いいと考えて今を楽しく生きることだと思います。

周囲が認知症をよく理解して手助けすれば、認知症になったって全然怖くないです。歳を取ったら誰でも認知症になる権利があるわけです。「認知症になって何が悪い」と、みんなで堂々と生きていきたいと思えます。



第3部 講演

演目「陽転思考で一生現役・一生幸せ

こころを豊かで幸せな人生を生きるための秘訣とは」

講師 小田 全宏氏

アクティブ・ブレイン協会会長

NPO法人日本政策フロンティア 理事長

北海道フロンティア・カレッジ 塾頭

実は私は大学を出ました後、松下政経塾に行きました。松下さんが90歳の誕生日の時来られて、僕らにこう言った「僕な、今まで125歳まで生きたいと思ってた。90になって気が変わった、やっぱり僕な180まで生きる」って言ったんです。「今ちようどな、マラソンでいうと折り返し地点だ、これからが本番やって」。

22、3歳の僕らを捕まえて「君らナ、僕より早く死んだらあかんぞ」とこう言ったんです。それはやはり松下幸之助さんという人が、そういう自分の心の中で、多分前向きな気持ちを強く持つておられたからじゃないかなと思うんですね。

よく松下さん言っていましたね。「君らな、今何かをするときに、お金が無いってことは嘆いてはいかんぞ。今な、協力者がいないと嘆いたらいかんぞ。今、自分がな、能力がないということを嘆いたらあかんぞ。そんなものは後からついてくるぞ。でもな、大事なことは何かって言うとな、これやりたい！って思う気持ちは失ったらあかんぞ」っておっしゃっていました。

松下幸之助さんも経営の神様と言われましたが、聞

いているとね、いろんな失敗もご本人はなさっておられて、決して決して順風満帆で、打った手が全部成功したわけじゃなくて、いっぱい、いっぱい失敗しておられます。苦難を受けておられます。でもそれを乗り越えていかれた。

私はその政経塾に入った時に、松下幸之助さんという人の素晴らしい考え方に会って、よしこれを広げていこうと思つて27歳から人間教育の会社を始めたんです。

今年で僕は57歳ですから30年やつております。松下さんから教えてもらった考え方を基にして、人間教育を30年やつています。その中でずっと僕が皆さんにお伝えしていること、それが今日お話しする「陽転思考」っていう考え方です。

よくプラス発想とか、前向きな考え方とか、積極的な考え方とかいろんな考え方がありますが、私は陽転思考っていう事を言っています。陽転思考の陽というのは太陽の陽ですから、物事を見ていくときに、太陽のように明るく物事を見ていこうっていう見方の事を陽転思考って言います。

例えば、今、コップがあつてね、この中に水が半分ほど入っているんですよ。

このコップの水を見た時に我々は二通りに感じるわけです。一方の人はこのコップの水をみて、コップの中に水がまだ半分もあると見える人と、もう半分しかないぞと見える人と二通りあるとされています。

アメリカNASA航空宇宙局が調べたことによると、熱い砂漠で飛行機が落ちたり、バスが転倒したりして人が遭難する。その時どんな人が生き残り、どんな人が死んじゃったかって調べた。その結果NASAが出した結論は、コップの中に水がまだ半分もあると

思つた人は生き残つたっていうんですよ。反対に半分しかないと思つた人は死んじゃったそうです。

同じものを見ても、どう見えるかですよ。

人間の脳が他の動物に比べて、ある種発達をしているから、マイナスの意識を持つように人間の脳は出来ているということがわかりました。みんなそれぞれ、なんだかなんだあつて、まず当たり前だと僕は思うわけです。そういうものがあつた上で、どうなるかです。人間の生きていく時に、皆さん、幸せかどうかって基準は簡単です。

皆さんあなたは幸せですかって聞いた時に、皆さんは、俺は幸せかな？私幸せかな？どうかなって皆さん思うかもしれない。僕の基準は簡単です。

今、皆さんの中で、あなたは幸せですかって聞かれた時に、私幸せかな？と思つた人は全員幸せです。



何故なら不幸な人は、あなた幸せですかって聞いたら、不幸ですって言いますから。今、どうかなって考えた人はもうすでに幸せです。

ある時、僕は一度大変な便秘をして、何とか脱出した経験があるの。その時、人生の中でこんな幸福感はなかったよ。いやほんま。その時に思いましたね、あんな幸福感はない。

だから私は毎日・毎日、それ以降、トイレをするからね、ありがたいって。

もう私すべての時間がそうです、ありがたい。

つまり人間って、色々欲望を言えばきりがなければ、でも考えてみれば今日食べるものがあって、皆さんもいっぱい食べているじゃないですか。寝るところがあつて、ちゃんとお布団があつて寝られて、幸せよ。人間、人生生きておりますとね、先ほど言いましたように、半分しかないと思う人は空間に目が行きます。これは癖です。そうすると、どうなるかって言うと、その人の表情・言葉・行動、これがマイナスになるんですよ。

「あー疲れた」って言いますよね。それは仕方がないよね、疲れたんですから。

今日、宮本先生がボケてもいいって言つてはった。

人間って言うのはボケますよ。「ボケてないですよね」って言つた時に、「いえいえ」と言えるところが、ボケていないってことですよ。ボケている人は「ボケていないですね」って言つたら、「はい」って。

僕は脳について研究しているんです。人間の脳のトレーニングを、皆さんにしています。まずその一番大事ものは何かというね、マイナスの意識を持たない訓練をすることなんです。簡単に言うとマイナスの言葉を使わないという事です。

例えば、マイナスの言葉って皆さんどんな言葉を使います？無理とか、出来ないとか、嫌だとか、歳だとか、もうあかんわとかね、しんどいわとか、めんどいわとかね。そういうような類の言葉です。

無理や、言っている人はやらないでしょう。無理やつて、言ってる人はやらない。やらないから出来ない。出来ないから、自信が無くなつていくわけです。そういう回路です。

歳をとつたら脳細胞が減つていくって言うんだけどね、そうすると、そういう具合に人間の脳みそというのは、ボケていくとは言うんだけどね。

科学的にどうかは、僕は知らないけれども、経験則、原則でいうとね、好奇心を持つて感動して前向きに生きている人は、脳はイキイキとしている確率が高いわ。

「でも、もうあかんわ」って、言っている人はもう外に出ていかん、人と会わない。明らかに外に出て人とコミュニケーションして楽しくお話して、何らかの夢を持つて生きている人は、脳は若いもん。どう考えても。

今日は皆さんね、皆さん今まで見たことが無いものを見せましょう。おもしろいもん見せますね。上から下に1〜20まで、皆さん番号を紙に書いて。

僕はですね、アクティブブレイン協会というところの会長なんです、脳のトレーニングの組織なんです。このアクティブブレインって言うのは、その人間の脳っていうものの機能を具体的にぐつと変えてしまう。変えてしまうっていうか、もともとある能力を一瞬にして引き出すっていうトレーニングなんです。

どんなものの名前でもいいから。誰かが何とかが言つたらそれを皆さん書いていってください。20個書き終わつたら、その20個を僕に読んでください。1番何とか2番何とか3番何とかって、一回読んでちょう

だい。

そうするとね、皆さん私の頭の中にはパーフェクトに入ります。1番〜20番までパーッと云える、20番〜1番まで戻つてこれる。何番が何きても出せるって言うくらいパーフェクトに。

多分そんなもの皆さん見たことがないと思うんだけどね。まあやつてみましょう、皆さんいい？どんなものの名前でもいいです。皆さん言ってくださいね。はいどなたでも結構です。

どうぞ。さつき手を挙げた人、

はい、スポットライト。

はい、桜。

はい、いか踊り。

はい、笑いヨガ。

はい、かぼちゃ。

はい、おかま。

はい、赤とんぼ。

はい、陽転思考。

はい、みかん。

はい、パラリンピック

はい、トランプペット。

はい、認知症。

はい、ハイゲンキ。

はい、ウクレレ。

はい、大谷翔平。

はい、サンマ。

はい、ボランテア。

はい、核弾頭。

はい、広島カープ。

ラスト。感謝。

これで20個？そしたらね、これから貴女に読んでもらいます。

1番何とかって、言います。僕がハイと言います。その次に2番何とかって、言います。僕がハイと言います。3番何とかで、ハイと言います。4番何とかで、ハイと言います。皆さん僕が覚える姿を見ていてください。

例えばこういうのを覚えるときは、普通はちよつと待つて、1番うーん何とかってやるでしょう。多分そんなの、しないと思う。もうほとんど貴女が言う速度で覚えると思うよ。見ていて。

はい、1番スポットライト、2番桜、3番いか踊り、4番笑いヨガ、5番かぼちゃ、6番おかま、7番赤とんぼ、8番陽転思考。9番みかん、10番パリンピック、11番トランペット、12番認知症、13番ハイゲンキ、14番ウクレレ、15番大谷翔平、16番サンマ、17番ボランティア、18番核弾頭、19番広島カープ、20番感謝。

これで完全に入っている。すごいな、この先生はと思つて帰つてくれんと。

1番スポットライト、2番桜、3番いか踊り、4番笑いヨガ、5番かぼちゃ、6番おかま、7番赤とんぼ、8番陽転思考。9番みかん、10番パリンピック、11番トランペット、12番認知症、13番ハイゲンキ、14番ウクレレ、15番大谷翔平、16番サンマ、17番ボランティア、18番核弾頭、19番広島カープ、20番感謝。

誰か、何番つて、言つてみて。13番、ハイゲンキ。はい次、6番、おかま。はい次、17番、ボランティア。はい、次、10番、パリンピック。4番、笑いヨガ。もうこれでいいでしょう。

今、僕は20個やつたじゃない。もつと出来るんだよ。いくつくらい出来ると思う？1000？1000？なめて

はいかんぞ。1000や2000やないんです。本当だよ。1000も2000も3000もです。



実は私の母が僕のトレーニングを受けたのが82歳なんです。1日で、こんなやつ1000個覚えたと。それから数年経つてそのうちの30個くらい全部覚えておつた。これ多分医学的に言うとも多分、そんなこと無いとおつしやるかもしれないけど、僕は現実を見ているので当然、実はね正直言つて、70代・80代の人は最初、苦しくて苦しくて、ううつてなります。確かに。ところがね1日、2日で30、40、50、1000全部やつちゃうんです。

僕は理論と現実つてあつたら、僕は現実を見ているから。

最初このトレーニングをやっている時に77歳の人が来て、始め苦しんでいるのを見て、やつぱり70代になるとあかんなど、思つたんです。ところが1日、2日経つたら今の20どころの騒ぎじゃないの。出来るようになったっちゃうのを見た時に、人間の脳つて変化するやんけつて。

これはどう変化しているのかは知りません。人間の

脳というのはいわゆる細胞としても可塑性つて言つてね、一旦失われたものはもう二度と戻らないのかもかもしれません。

それは、僕はわからない。それは脳の中でどうなっているかわからない。しかし言えることは、実際出来るようになるという現実だけはある。

ところが、これはまじめな話を言つと、人間の脳というのは30、40、50になった時に記憶が出来ない。それから体が動かなくなつてくる。衰えている。そうすると、だんだんだんだんと行動をしなくなるわけですよ。何か勉強をしようとしても私、無理・無理つて。

だから私が今日皆さんに言いたいことは、さつき宮本先生の話しがあつたように、本当に認知症になるかならないか、アルツハイマーになるかならないかは、それはわからないです。

なんぼ頑張つたつて、あかんものはあかんでしょうけれども、しかしその人が色んなものに好奇心を持つて、勉強して、色んなものに感動していくとその人の脳は、若くいられる確率が僕は高くなると思う。

皆さん是非是非、一生を通じて勉強をし続けていつて頂きたいなと思うんです。皆さん、勉強つて言葉を聞くとどんな気持ちにする？

役に立つても立たなくても、皆さんが、勉強しているものは、あなたの脳にすぐく栄養を与えます。勉強を楽しむやつてください。

実は人間の脳、140億の脳細胞があると言われてます。私が言いたいことは、実は、記憶の脳の仕組みの中でね、情報というのは目から入ります。目から入る。あとは耳から入る。あと体から入ります。暑いか寒いか。鼻からも入るよ。臭いとかね。それから味覚つて言うのがあつて味覚は美味しいとかまずい

とかでしょ。でも普通は、僕らはどっから情報が入るかっていうと、ほとんど目です。舌だつてご飯を食べている時は、味覚はあるけど、あとは無いもんね。

そして実は人間の脳は、その情報は脳の真ん中に海馬っていうのがあり、海馬というところに記憶が入るの。そこからその記憶が前頭連合野って言うところに入って、やがて側頭葉に入って、脳の中に定着すると言われておるんです。

実は、その海馬の横にですね、扁桃体というのがあるんです。こいつは何かっていうとね、人間の感情が動くときプルプルと震えると言われています。海馬が記憶の入り口です。そこを通過して記憶が入ります。その横に扁桃体というのがあって、感情が動くときその扁桃体がプルプルと震えるということは、皆さん記憶と感情にはどういう関係があると思いますか。

感情が動いたもののほど、記憶に残りやすいんです。つまり実は脳の若さって皆さん、ただこうして記憶が出来て1番スポットライト、2番桜、3番いか踊りとかう、そんなことを覚える能力が、脳が若いんじゃないんですよ。

皆さんに言うておきます。脳の若さは感動する力です。桜の花が咲いた。桜の花を見た。はあ、きれいだなって思える人の脳は若いんです。

桜の花が咲いた、うん去年も見ただ。これダメなんです。感動する心です。

感動するって言うのは、なんでもこちら側が感動する心があったら、もう朝から晩まで、いっぱい、わあっていっぱいあるで。1日のうちに10個も20個もあるんですよ。感動すること、おおっていう事が。

皆さん、飯を食う時は必ず口に入れて物を食べる時に、ぼうつと、はむ・はむ食うたらあかんねん。ちゃ

んと口に入れるときに、美味しいって食べることで。晴れたら、ああ気持ちいいっていう事です。雨が降ったら雨うつて、いう事です。これが脳の若さなの。

感動することって言うのは、大きなすごいことがあったら感動するという事ではなくて、こっちが感動する心があったら、色んなものに感動出来るんですよ。それが脳の若さなんです。

だから今日なんかもう皆さんこの研修会で、皆さんいっぱい・いっぱい感動いうか、なんか頭がプルプルと震えるというか、なんとも変な世界っていうかきている訳ですよ。それが脳の若さだっていうことを皆さん知っておいていただきたい。ですからいっぱい感動して頂きたいのですが、そういう気持ちを持って生きていくってではないかっていう事です。

世界が平和になるのはどっからですか？さっきの笑いヨガじゃありませんけれども、あなたの心の中からです。眉間に皺を寄せてね、世界を平和にするために戦わなきゃならない。それではあかん。

まずは一人一人の心の中に、幸せの光をここから発していくんですよ。それはその人自身が幸せ、自分って言う存在が幸せって思っている人は、周りの人に大きな幸せのエネルギーを与えることが出来る。

でもその人が自分のことを、不幸だと思っている人がどうして人に対して幸せな気持ちや思いやりを渡せると思えます？有り得ないんですよ。人生だって皆さんどうでしょうか。ここまで生きてこれて、もつとあの時こうやるときや、違う人生になったのにつて思う人絶対にいるはずですよ。でもね、他の人生ではなくて、それだったんです。間違いない。

皆さんの中で、朝起きて自分の顔を鏡でみて素敵ねって言っている人いる？言いましょう。

皆さん男性の方も女性の方も、朝起きて男性だったらひげを剃るでしょう。女性だったらお化粧するでしょう。その時、鏡を見てニコツと笑って、素敵ねって自分で言うんですよ。明日から皆さん自分で言うんですよ。言ってくれますか。

明日から必ず自分の顔を見て、素敵ねって言うんですよ。男性の人もいい男だなって言うんですよ。自分言わなきゃ誰も言ってくれんぞ。まずは自分からでしょう。まずはそれを皆さん実践していただきたい。

人生というものは先ほど話しましたが、今日という日は死ぬ日から見たら一番若い日。人間の脳は夢を持っている時にイキイキとするんですよ。

でもね、皆さん夢って言うのと、あなたの夢はありますか。そうすると、こう言うんですよ。私も70ですからね、80ですからね、あとはお迎えが来ることだけですよ。後はもう生きているだけです。昔は色々あったんですけどね。人生というのはなかなかそういうわけにはいきませんな、なんて。

あのね、夢は大きくても、小さくてもなんでもいいんですよ。夢って言ったたらなんかね、それこそこう、すごいオリンピックで金メダルを取るとか。それを夢だと思ふ。そんなんじゃないんですよ。もつと小さいことで、なんでもいいんですよ。

皆さんがこんな感じ。これが出来たら嬉しいなと思って、あなたがそのことに対して、ワクワクして何かこうしてやっている時に、あなたの脳はイキイキとしているんですよ。

1か月先、2か月先、3か月先の事であつたとしても、それを自分がこれが出来たらいいなと思って、その実現のためにあなたがなんかワクワクしてそこに進んでいるなら、あなたにとって夢があると言っていい

と思いませんか？

皆さんお互い夢を語りましょう。あなたの夢は？その時「あらへん」って言ったらあかんで。ちゃんと「私の夢はね」って、その時に聞いている方の人は、「そんなあなた無理や」って言ったらダメです。「頑張るや」ってお互い言うんです。言うのは只やん。皆さん夢を持っていきましようよ。死ぬまで。

一つだけ言えること、僕はこの人生一回ですから、いい人生を生きていましよう。

最後に、今日運がよくなる話をして終わりたい。

昔、松下幸之助さんがね、政経塾を作った時に、松下幸之助さんに対して田原総一郎というジャーナリストがインタビューをしたの。「松下さん、あなたこんな政経塾を作って若者を集めると言っているけど、どんな基準でその塾生を選ぶんだ？」って言ったらね、「入ってくる人間が愛嬌と運があったら選ぶ」って言ったんです。

それを聞いて田原さんね、「松下さんちょっと待ってくれ、愛嬌というのは、ぱっと見て愛嬌があるとかないとかわかる。でも運っていうのは、どうしたらいいか悪いか、わかるんですか？」って聞いたたら、松下さんはこう言った。「僕が見たらわかる」って言った。

長年、仕事をしているとな、この人成功しはるって思うとその人やっぱり成功しはる。ああこの人あかんなと思うとやっぱりあかんって、言うんです。

また「松下さんあなたは経営の神様だ。あなたが言うなら間違いはなからうが、何かその人の運がいいか悪いか簡単に見分ける方法はないのか？」って聞いた。そしたら松下さん、「簡単に見分ける方法はあるんや」って言ったんですよ。

松下幸之助さんはこう言った。「運がいい人って言

うのはな、どんな人か言うたらな、人生には色々なことが起こりますやろ。ええこともあれば、悪いことも起こりますやろ。でもな、運がいい人って言うのは、人生に何が起ころうと、自分のことを僕は運がええんやって、勝手に信じてはるんや。」って言う。

物事を見ていく時に、そういう具合にみて、自分という存在は運がいいって思ったら、運がいいっていうお話です。

今日は私も北海道に來させて頂きました。皆さんどうぞ元気でね。頑張ってください。どうぞ皆さんいい人生を送ってください。



閉会の挨拶

理事 加森観光株式会社 代表取締役社長 加森公人

皆さん如何だったでしょうか。大変私たちにも有意義な話を聞かせて頂いたのと、そしてその中にユーモアと感動を交えてですね、お話しされました。

大変いい時間でなかったかと思えます。人間は自分が一番わかっているようで実際はわかっていない。こ

れは健康であり自分の体でないとはいけません。

観光と健康ということで、私は観光事業に携わっているもので、一言ちよつとお話しさせて頂きますと、スペインは残業というのが無いんですね。残業させた方も残業した方も罰金なんです。大変な罰金がかかるんですね。そして相続税って言うのは、マンション10件くらい持っていないと、500円くらいで済むんですね。それでいてですね、医療費は生涯、只なんです、無料なんです。どうしてそういう事が出来るのかなと思ったら、海外からのお客様を世界で2番目に呼んでいるんですね。

海外のお客様が払ってくれたお金で国民はですね、生涯無料の医療を受けれる財源の一つになっているんです。

日本はどうかと言うと、GDPの0.4%ですから2兆円程度しかまだ海外のお客様がお金を落としていてくれない。そういう仕組みもない。新聞では爆買い、爆買いと出ていますけれども、世界から比べたら全く未発達な分野なんです。

2兆円しか海外のお客様が落としていていない。世界の平均の実力というのは、平均でGDPの9%、じゃ日本はいくらになるのかというと45兆円ですね。45兆円落としてもらつて、初めて世界レベルになるんです。

それだけ観光はまだ未分野なところですけども、この45兆円があればですね、医療費の40兆円は賄えるんですよ。

ですからぜひ観光にでも、ご理解いただいて応援して頂きたいなと思いがたですね、皆さんにお礼の言葉に代えさせて頂きます。ありがとうございました。