笑いと健康が一番！

山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会 会長
松木 賢弥氏

プロフィール
天童市出身。山形市在住。平成7年山形県職員退職後、財団法人山形県長寿社会推進機構に勤務し平成12年3月退職。平成13年6月に山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会の設立に参画。現在、会長（兼）事務局長を務める。なお、平成21年10月に「笑いヨガリーダー」の認定を受けた。

平成23年1月29日、「やまがた笑いの大楽校」が開講の日を迎えた。40名を超す会場いっぱいの参加者の笑い声が、外にまでもこぼれそう。いったいこの講座を主催する「山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会（以下、協議会）」とはどんな会なのか。そして会長の松木賢弥氏とは…。そんな興味を抱きながら、会場に足を踏み入れた。

やまがた笑いの大楽校

平成20年より「笑いと健康」をテーマに、講義と実践の公開研修会を月1回開催して仲間づくりに寄与するとともに、笑いを伝えるネットワークの核となる人を養成する場として企画されたこの「やまがた笑いの大楽校」。この日はまず小関文助氏の腹話術からスタート。参加者は、懐かしい歌や聞き慣れた歌を一緒に口ずさんだり、笑いを誘う会話に聞き入っていた。「笑いは身体的、肉体的な効果があり、歌は人生の応援歌」と小関氏は言う。

次は日本笑い学会東北支部幹事長の堀野隆弘氏による体験学習。笑いの体操も披露され、参加者は体全体を動かしながら「ウワッハハ、ウワッハハ」と大声で楽しんだ。

みんな一緒にワッハッハ

この日、最高齢は81歳の女性。最前列で元気に参加されていた。女性の行動力の強さがうかがえるところだ。夫婦そろって参加された方も3組見受けられた。ほほえましくもあり、理想の姿でもある。

定年後の居場所探し

この「やまがた笑いの大楽校」を主催する協議会は、会員の健康生きがいづくり活動を支援し、仲間づくりと啓発普及活動を推進し、明るく活力ある長寿社会に寄与することを目的に、平成13年6月に設立された。松木氏はその設立時より参画され、現在3代目の会長（兼）事務局長を務めている。

ではどうして松木氏がこのような活動に関わることとなったのだろう。それは、松木氏が県庁を退職後、社会福祉関係の仕事に携わっている間に「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格を取得したことにさかのぼる。ちょうどその頃、松木氏は退職後の自分の居場所探しをしていた。一方、日本は世界に誇る長寿社会に突入するも、退職後の男性は「濡れ落ち葉」と呼ばれる始末。そこで、長寿社会は明るく健康で、なおかつ生きがいを持たなくてはと考えて一念発起し、県内の有資格者3名と趣旨に賛同する有資格者等に呼びかけ、協議会の設立に至ったのだ。

笑いと健康

ここで体験した「笑い」をもっと多くの人に伝えて欲しいと松木氏は期待を抱いている。

「男性はもっと笑って欲しい。カラオケや温泉旅行、歴史探訪などには多くの人が参加しているようだが、「笑い」に対してはとても消極的。「笑い」はお金がかからないし場所もとらないので、体を動かしもっと笑って欲しい。息を吐くのはとても大切なことです。」とも。一方女性は、何度も続けて参加される方が多く、心の底から笑っているのもよくわかるそうだ。女性の長寿の秘訣はここにあるのだろうか。

また、松木氏は、仲良く暮らすのも男女共同参画だと提唱する。

7年前、松木氏は奥様を亡くされた。「結婚当初、共働きだったのにも関わらず、私は妻に家事や子育てなどを無理強いした。しかし、妻は私のすることに対し、決して駄目とは言わなかった。妻は全てにおいて全力投球で前向きな生き方をし、自分よりも全てにおいて上手（うわて）だった。花を愛し、笑顔がとても素敵だった。」もの静かだが、笑顔の耐えない松木氏の心の中には、しっかりと奥様の存在が感じられる。

「笑いの青春」が、奥様の遺された言葉だという。

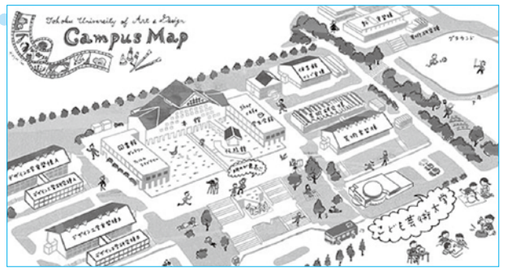
協議会のモットーもやはり「笑いが一番」。共通点の「笑い」が今なお二人を結びつけている。素晴らしいことだと思う。新たな男女共同参画をみる思いがした。

最後に、シニア世代には目標（趣味等）、出会いの場所（自分の居場所）を見つけておくこと、何事も興味があれば挑戦してみることと結んでくれた。

編集協力員　今野 久子

「母なる大地」をとり戻せ

保育園でも幼稚園でもない こども芸術大学のとりくみ



幼児を連れたお母さんやお父さんが、次々とホールへ入ってきた。子どもたちはジャンパーと靴下を脱ぐと、すぐにトットコ、トットコ走り出す。

今回は**こども芸術大学**（以下こども芸大）が企画した**1歳のための子育て広場「だっこ」**を取材させていただいた。

「途中から東北芸術工科大学の講義を聴きに行くんです。」と、山口知加さん。彼女は、夫の高志さんと4歳の紗矢さん（こども芸大の在校生）、2歳の寧々さんとこのイベントに参加した。

こども芸大では、毎週水曜日は母親も一緒に通い、子どもとふれ合っている。また母親は、東北芸術工科大学の授業を履修することもできる。知加さんはこの日、途中から講義に向かい、その間、高志さんが子ども達と一緒だ。

「妻はいつも家で子ども達といてくれる。私が参加することで彼女が喜んでくれるなら。」と、高志さんはこの日、仕事を休んでくれたのだ。

「だっこ」に参加した子どもたちは、みんな元気いっぱいに動く。初めて参加した場所とは思えない。この日は、体でリズムを感じながら全身を使って遊んでいる。小さくなってからジャンプしたり、飛行機になって走ったり。子どもも親も笑顔がはじける。

「できなくても大丈夫だよ。」と主任幼児教育士の齊藤祥子先生は話す。その言葉に、母親がハッと救われたような表情になる。「子どもはそれぞれの方法で自分を表現していく。周囲の大人がそれをおおらかに受け入れることで、子どもは自己肯定感を持つようになるんですよ。」

この日の参加が2回目のお母さんは、「いつも家の中にいることが多いのですが、ここに来て同年代のお友達と遊べるようになりました。」と、子どもの成長がうれしそうだった。

しばらくすると、一人の子が「帰る」とだだをこね始めた。すると、先生方をサポートしてくれていた在校生のお母さんが近づいてきて、「うちの子もそうだったのよ。少しづつ入れるようになるから心配いらない。」と話しかけていた。在校生のお母さん達はとても仲がいい。自分達が体験したことを他の人にも分けてあげたいという気持ちが伝わってくる。母親達にとっても、ここは「気づき」の場。子育てに関する悩みなど、なんでも話せる母親仲間がいる大切な場所だ。

親と子の 古くて新しい関係

作品を作ったり絵を描いたりすることだけが芸術ではない。自然や人とのふれ合いからなにかを感じ、感動を表現すること。他者と共感しつながり合っていくこと。それがこども芸大の目指す教育。その思いを育み広め、子どもたちの未来を明るくしようと、「子どもと母親のための教育機関」として6年前に設立された。

予どもたちは、母なる大地（自然や命を育む母性、とりまく父親の愛情、周囲の環境や社会など）によって見守られ、安心して育つ。そこから子どもも親も、さらに周囲の大人も、いろいろなことに気づき成長していく。

母性の神秘。母と子のつながり。昔はあたり前にあったこのような価値観を、私達は日々の忙しさの中で忘れかけていたことに、こども芸大は気づかせてくれた。そして、もちろん父親の存在やサポートも、とても大切なのだということを。

「子どもたちは大きな愛情のもとで心のエネルギーを満たしているからこそ、安心してお友達のところにとび出して行けるんです。」と事務長の遠藤節子さんは言う。

遠藤節子さん（左）と齊藤祥子先生（右）

ぜひ、たくさんの親子が参加できるよう、「だっこ」のような企画をもっと開催して欲しい。皆が「母なる大地」をとり戻すために。

編集協力員　布施木 洋子

こども芸術大学 1歳のための子育て広場「だっこ」

こども芸術大学は、東北芸術工科大学にある、3歳から小学校入学までの子どもと母親を対象とした幼稚園や保育園に並ぶ教育機関。「だっこ」はこども芸術大学がその理念を広く伝えるため、一般向けに開催した2010年度の事業。1歳から2歳の幼児が対象で、お母さんと子どもが遊びながら子どもの成長を感じてもらえるよう企画された。2011年度の事業については、こども芸術大学の公式ホームページでご確認下さい。

▶ http://kodomogeidai.jp/