
Vol.18:SEP.24 .2018

第 41 号

YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言
新理事より

横澤 喜久子

天野 勝弘

越部 清美

平工 志穂

中谷 康司

田中 幸夫

新体制の役員紹介

「ようせいフォーラム 2018」報告

2018 年決算報告

2019 年養生フォーラムご案内

養生つれづれ

近藤 洋子

YOUSEI= Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学 健康・運動科学 平工研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yousei.org>

巻頭言

新体制に入った日本養生学会 これからの期待

日本養生学会は 20 年目となりました。



日本養生学会理事長
横澤喜久子

2018年3月の総会で新体制が発表され、この4月から新生、日本養生学会がスタートいたしております。発足時からこれまでは会長を（故）清水司先生、副会長に田中朱美先生、鎌田章先生をはじめ、顧問として、養老孟司先生、吉元昭治先生、（故）立川昭二先生、帯津良一先生、渥美和彦先生、小木曽友先生ら、さらに常任理事、理事、監事の先生方、講師の先生方、会員の皆様には並々ならぬご支援、ご協力をいただきまいました。ありがとうございます。引き続き、どうぞ皆様の応援を賜りたくよろしくお願いいたします。設立当初からの会員の多くはもう60-80代となっておりますが、年々、新しい会員が加わり、この4月からは新しい体制のもとに活動が始まっております。会員の皆様におかれましては、これまで本学会の活動へのご支援、ご協力に感謝申し上げますとともに、より一層、今後の活動を進めていただけますように期待いたしております。今年は新体制移行の過渡期であり、引き継ぎの役割として、私が短期間ではありますが、理事長をお引き受けいたしております。新運営メンバーによってこれからの日本養生学会への思い、方針が語られます。皆様のお力によってさらに研究活動、普及活動が発展していくことが期待されます。

この20年間にも、私たちの生活ではコンピューター化が進み、さらに、人工頭脳と日に日に科学、科学技術のすごいスピードに私は取り残されそうです。豊かになったはずの生活の中で、これまで想像しなかった多くのからだ、こころの乖離状況、いじめや引きこもり問題、また、大人も子供もストレスが増え、心身症、自殺の増加、そして児童虐待、残虐な犯罪等が増加しています。こうした時代だからこそより一層に、からだの原点を知り、自分自身でからだを知り、自分のからだで感じ、表現することで人間らしい身体性を磨くことが求められるのです。いつの時代にあっても、誰もがひとりひとりのいのちを守り、病気せずに生き生きと生きていたいと願っているのです。長寿社会を迎え、ひとが健やかにやすらかに、いのちを守り、いのちを生かし、天寿を全うすることの大事さが問われています。どんな時代にあっても私たちのからだは基本的には大昔とほとんど変わっていないのです。にもかかわらず、自分のからだ、こころまでも医者任せ、自分自身で守り育てることを忘れがちなのです。私たちは誕生から死に至るまで、ひとりひとりのいのちを守る、いのちを育むという当たり前のことを忘れがちであり、「からだの原点」に戻っていのちを養うという「養生」を考えていこうとこの学会は設立されたのです。

本学会では伝統的東洋の自然観、人間観、身体観に基づいた養生思想、養生法、身体技法を見直し、それらに現代科学の検証を加え、現代に価値ある養生法の再構築を進めるべく、研究活動を進めてきております。私たちはこの大いなる文化遺産を忘れ去るのではなく、現代科学の貢献を頼みとしつつも、同時に原点と科学との、あるいは東洋思想と西洋思想との融合を図りながら、人間存在を生の原点から全方位に理解していくことが問われているのです。古くから生活の中に根付いていた東洋養生法、身体技法は身心一如の思想であり、バランス ハーモニーを重視します。これらは近代化、科学化の

中に日本では古いもの、遅れたもの、あやしげなものと医学、学校教育、家庭の中でも取り上げられず、見捨てられがちだったのです。これまでの東洋古来の養生思想や健康思想を一瞥するだけでも、そこには、大いなる文化遺産の数々を見つけることができます。近年、便利な時代を迎えていますが、一方、基本的な人間力が弱まっています。からだを動かすことが少なく、ひとりひとりの呼吸力、筋力をはじめ五感も鈍りがち、さらに心も不安定にと乱れがちなのです。医学がまだ進んでいない時代には病気にかかる
と死につながり、人々は病気にかからないように養生が重視されてきたのです。私たちは、大いにこうした基本的な養生を見直し、ひとの心身への科学的理解を深めつつ、生活の中に取り入れ、自分自身の生きる力を引き出し、積極的に生かしていきたいと願っております。

私もいつの間にか、70 歳を超え、心身に多くの変化を実感するようになりました。からだは日々のそのひとの歴史を語っている面もあります。子供の成長と同じように日々、変化し、これまでにない新しい経験、新しい出会いが起こってきています。こうして自分自身が老年期に入ってみると、教科書に書かれた生理学では理解できない、心身の変化、年にとって初めてわかることに多く、気づかされるのです。自分でもがっくりすることもあります。生老病死は受け入れざるを得ません。私たちは年が増え、心身に変化が出てきても生きています。この頃、私は経験しなければわからない自分自身の加齢による変化を観察し、研究し、チャレンジしていきたいと思うようになりました。これまで老年者対象の研究も多くありません。老年学はまだ、あまり進んでいないのです。長寿社会となった今、いずれ皆、誰にも順番に回ってきます。誰もがそれなりに明るく、生き生きと過ごすために、当事者である私たちが加わった研究も重要であると考えようになったのです。今、日本人の平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳と長寿社会となりました。さらに、100 歳、120 歳までもいのちある人生を迎える時代がきています。養生学はそれぞれの会員の方々がそれぞれの身近は問題に関心をもって積極的に研究し、自分のいのちを生かすこと、守ること、養生学の道へチャレンジしていこうではありませんか。



新 理 事 よ り

これからのこと



日本養生学会副理事長
天野勝弘

(スポーツパフォーマンスデザイン代表)

4月から新たな日本養生学会がスタートしました。

昨年暮れの理事選出選挙を経て理事が決まり、理事会で役員および担当が決定されました。理事長はこれまで通り横澤先生で、その下に理事長をサポートするという役割で3名の副理事長が選出されました。私は広報担当および外部向け研修担当の副理事長に任命されました。この担当は私が希望したものです。というのは、日本養生学会は一時閉会という話もありましたが、2018年度から新たなスタートを切るということで存続が決定されました。したがってこれまでのよいところは踏襲しつつ、改善すべきところは積極的に改善するという意気込みのもとでの再スタートだと思います。

これまでの日本養生学会のよいところは皆さんが感じになっていると思いますし、とても素晴らしい活動をしてきたのですが、そのことがなかなか世の中に伝わらなかったり、新しい会員が思うように増えなかったりということがあります。すなわち周りから見て魅力的な組織にはなっていなかったと考えられます。その理由はいくつかありますが、一つには学術団体としての取り組みです。研究の質とそれを成果としてペーパーにまとめているかということです。若い研究者は研究を発表できるかどうかを学会に求めます。またそこで発表したことの価値も問われます。日本養生学会という学術団体がそのような内容を十分に備えていなかったのだと考えなければなりません。これについては何人かの理事が改善策を提案し、それに向けた活動を始めているのでそちらに大いに期待したいと思います。

もうひとつの改善点は、私が考えるところなのですが、この学会の特徴として成果を一般社会に還元するという働きがあると思います。それがこの学会の最大の特徴であり魅力だと言っても過言ではありません。そしてそれには実践が伴うことが必要だと考えます。

養生学はとても曖昧な領域といえます。そもそもこの世の中のあらゆるものは曖昧で不確定な状況にはあるのですが、特に人間のからだ（生命）や行動などは正確にとらえることなど不可能です。過去の偉大な哲学者の考えも現代ではすっかり色褪せてしまったものも少なくありません（古田博司の著作を参照）。彼らが生きた時代や社会から生み出された考えだったからです。人間の存在とはという、時代や地域にも左右されないような本質的な問に対する答えでさえ変化し続けているのです。ですから科学などは常

に暫定真理でしかありませんから、今私たちが考え作り上げている理論は、未来には通用するものではありません。それどころかすっかり否定される可能性があります。ただ今、提案した考えが次の考えに受け継がれ、その世界を発展させていく材料となっていることも確かです。そういう意味から私たちが真剣に考え行っている活動は決して無駄ではありません。そのことをいつも心にとめておかなければならないと言いたいのです。

一例として食べ物についての見解をあげます。現代栄養学では3食しっかり食べて、栄養バランスを考えましようと言います。しかし、小食（1日1食）、粗食を推奨し、特定の栄養素の摂取制限などの考えもあります。確かに現在人は過食気味ですが、栄養学が推奨している摂取カロリーよりも極度に少ない量でいいとする考えもあります。また皆さんもご存知のことと思いますが、今は糖質制限が流行りです。人類が農業という技術を開発したために、いつでも豊富に糖質を手に入れられるようになったことが不健康へのあゆみの第一歩だと主張する人もいます。また肉は食うな！野菜は思っているよりも毒だ！などなど様々な説があります。正直言って何をどのように食べたらいいかわらなくなります。このような状況では知れば知るほど不安に陥ってしまいます。それなら好きなものを食べるのがいいと言う人の意見もうなずけます。

病気への対処についても諸説入り乱れています。例えばがん治療ではいわゆる三大療法（手術、放射線、抗がん剤）は絶対受けるべきでないという主張がかなり出てきています。しかしながら、がん治療を行っている医師はこの考えを全く受け入れようとはしません。いわゆる科学的ながん研究には莫大な資金が投入され、薬メーカーも多くの利益を得ています。西洋医学に対する批判とともれますが、とりわけ日本は欧米ではとっくに中止になっている治療法が未だに継続されているのも事実です。しかしながら、現在のがん治療を否定している人の意見はなるほどと思う部分もかなりあるのですが、首をかしげる部分もないわけではありません。どういうことかと言うと、自分の主義主張を肯定するような情報を集め、ある側面からしか見ていない嫌いも感じられます。確かに人間は、自分のいる場所や行っていることに対して肯定しようとしがちです。これは、医師も代替医療家も同じです。政治家もメーカーも、研究者も同じ性質はあります。恐ろしいことです。

話が飛んでしまいましたが、日本養生学会はそもそも非常に曖昧なことを扱っているのです。きちっとした結論は出ないというような考えを皆さんが持っているのではないのでしょうか。言いかえれば公平に色々な情報を集め、人や自分のからだから発せられる意見に素直に耳を傾ける目を持った人たちの集まりだと私は思っています。これまで日本養生学会が外に対して積極的に発言をしなかったことは、自分たちの行っていることに自信がなかったというよりも、曖昧さに対する謙虚さだったと私は考えたいと思います。しかし学会を名乗る以上は社会に対する情報還元は必要ですし、先ほど申しましたようにこの会がより発展していくためには必要なことだと思っています。それは、外に伝えるのに学会として担保できる情報を持っていること、前述のような謙虚さを持っていること、情報過多の中で迷い悩んでいる世の中の人に対して手を差し伸べることだと言え

ます。

しかし何をどこまでどのように伝えたらいいかという技術的な問題があります。研究者や教育者はこの点に関して不器用です。そこで私は、なんとかこの辺りをクリアできないかと考え、活動しようと思っています。皆様のご協力をいただきつつ少しずつ前進していきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

~~~~~

~~~~~

日本養生学会副理事長に就任して



日本養生学会副理事長
越部 清美（法政大学）

このたび、日本養生学会副理事長を拝命いたしました、
越部 清美です。この大任をおおせつかるにあたり、改めて身の引きしめる思いでおります。

振り返りますと、私は、上智大学の美馬先生の紹介で、2006 年に入会いたしました。その年のようせいフォーラムで「からだ・コミュニケーション」のテーマでワークショップを行うことになりましたが、他の学会とは雰囲気まるで異なり、学会員のみなさまに温かく見守られている感じがとても嬉しかったことを覚えております。10 年が経過した今でもその感覚は変わっておりません。

さて、日本養生学会は、これまで、すでに 2 冊の本を上梓しております。教育の現場にいる指導者にとっては待望のテキストだったに違いありません。大学の授業に東洋的身体技法や養生を意識した内容を取り入れているところも増えてきております。今後、さらに国内や国外に我々の活動を浸透させていかなければなりません。

現代人の生活は、社会的環境の影響で今後ますます「からだ」を動かす必要がなくなったり、ストレスをかかえる人が増え、「からだ」や「こころ」の不調を訴える人々が次第に増えていくことが予想されます。そのような時に、自分で自分の「からだ」と「こころ」の異変を感じたら自分でできるだけ整えていく、そういった養生の実践ができる人間が世の中に 1 人でも増えることを願っています。養生の理論と実践をより多くの人々に伝え、次世代にしっかりと継承していきたいと思っております。

本学会は、今、世の中になくってはならない、とても重要な使命を帯びている学会の 1 つなのではないかと、私は、強く確信しております。

どうかみなさま、会員の数をもっと増やしていきましょう。

今年度の学会運営では、研修を担当させていただきます。これまでは、海外研修会や国内研修会、ようせいサロン等の開催がされてきましたが、これからも同様に、これを踏襲することを考えております。内容としては、「養生学の基礎」ということで、まずは会員を中心にした研修会を開催し、会員相互のつながりを深め、学会の基盤づくりに力を入れます。将来的には、関連機関との共同開催を行ったり他の組織とのつながりを強化し、会の発展につなげていくことも視野に入れております。

2018 年は、「伝統的中国養生法に関する理論と実践」をテーマにした国内研修会を開催いたします。そして、互いに学び、語り合っていく場をしっかりと持ちたいと考えております。詳細が決まり次第みなさまにご連絡致します。

なにとぞよろしくお願い致します。

~~~~~

~~~~~

養生学研究の充実・発展を願って



日本養生学会副理事長
平工志穂（東京女子大学）

今年度4月より学術担当理事をお引き受けすることになりました。日本養生学会は、からだの原点を問い直し生きる力を引き出すために、伝統的東洋の自然観、人間観、身体観に基づいた養生法、身体技法に着目し、その効用や方法論について学び、研究し、実践・普及を推し進めようとする方々によって受け継がれてきました。この会は大学体育東洋養生法研究会からスタートしましたが、学会となったからには、学術的研究活動の充実及び養生学の分野において新たな知見を生み出していくことはますます重要になってくるとおもわれます。

現在は新体制に向けての過渡期ですので具体的な事業としては来年度以降の実施となると思いますが、学術的研究活動の充実のために、まずは以下のようなところから検討してみてはどうかと考えています。なお、以下は私の個人的な意見も含まれております。

1) 本学会査読誌オンラインジャーナル「養生学研究」を、より充実した、投稿しやすい（レベルを下げるという意味ではありません）ものとする、また論文検索サイト

にヒットするようにし、利用しやすくすること

2) 本学会の趣旨に合致する研究助成や研究関連情報の収集、および学会員の皆様への周知

3) 養生学の充実・発展に寄与するために必要な研究・調査を適切な時期に実施・推進するために、学術担当者等が中心となってテーマを選定し、研究チームを立ち上げ、学会員からメンバーを募り、共同研究、共同調査を推進していくこと

これらはいずれもこれまで理事長および担当理事・委員の皆様が中心となって進めてきてくださったことでありますが、より充実させて養生学の充実・発展に寄与したいと思っております。また、会費を支払っていただいている会員の皆様の養生学関連のご研究に、より貢献することができる事業や方策とはなにか、といった観点からも考えてまいりたいと思います。会員の皆様から、是非積極的にご意見を頂けましたら幸いです。

今年度4月より学術担当理事をお引き受けすることになりました。日本養生学会は、からだの原点を問い直し生きる力を引き出すために、伝統的東洋の自然観、人間観、身体観に基づいた養生法、身体技法に着目し、その効用や方法論について学び、研究し、実践・普及を推し進めようとする方々によって受け継がれてきました。この会は大学体育東洋養生法研究会からスタートしましたが、学会となったからには、学術的研究活動の充実及び養生学の分野において新たな知見を生み出していくことはますます重要になってくると思われます。

現在は新体制に向けての過渡期ですので具体的な事業としては来年度以降の実施となると思いますが、学術的研究活動の充実のために、まずは以下のようなところから検討してみてはどうかと考えています。なお、以下は私の個人的な意見も含まれております。

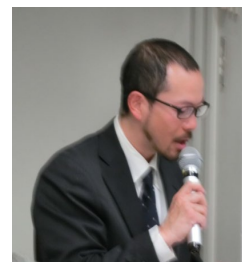
1) 本学会査読誌オンラインジャーナル「養生学研究」を、より充実した、投稿しやすい（レベルを下げるという意味ではありません）ものとする、また論文検索サイトにヒットするようにし、利用しやすくすること

2) 本学会の趣旨に合致する研究助成や研究関連情報の収集、および学会員の皆様への周知

3) 養生学の充実・発展に寄与するために必要な研究・調査を適切な時期に実施・推進するために、学術担当者等が中心となってテーマを選定し、研究チームを立ち上げ、学会員からメンバーを募り、共同研究、共同調査を推進していくこと

これらはいずれもこれまで理事長および担当理事・委員の皆様が中心となって進めてきてくださったことでありますが、より充実させて養生学の充実・発展に寄与したいと思っております。また、会費を支払っていただいている会員の皆様の養生学関連のご研究に、より貢献することができる事業や方策とはなにか、といった観点からも考えてまいりたいと思います。会員の皆様から、是非積極的にご意見を頂けましたら幸いです。

新体制の役員紹介



日本養生学会理事
中谷 康司
(中央大学)

2017 年末に実施された日本養生学会初の理事選挙において、上位 15 名が新理事の候補者として選出されました。そのうち、ご辞退された 2 名の候補者を除く、13 名が新理事として本年 3 月の総会(2018 年 3 月 4 日)において承認され、2018 年 4 月から着任しております。

○日本養生学会理事名簿○ (五十音順・敬称略)

跡見順子 (東京農工大学客員教授・東京大学名誉教授)
天野勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン代表)
金田洋子 (表千家茶道教授)
越部清美 (法政大学准教授)
田中幸夫 (東京農工大学教授)
張 勇 (長野県立大学教授)
中谷康司 (中央大学助教)
羽根善弘 (小石川整体・気功院院長)
平工志穂 (東京女子大学教授)
藤田恵理 (東京農工大学産学官連携研究員)
藤永 博 (和歌山大学教授)
宮本知次 (公益社団法人日本武術太極拳連盟理事、中央大学元教授)
横澤喜久子 (日本養生学会理事長、東京女子大学元教授)



また、各理事の会務分掌についても、以下の通り、総会での承認を受けております。

。理 事 長	：横澤喜久子	。広 報	：天野勝弘、羽根善弘
。副 理 事 長	：平工志穂 (学術担当)	。総 務	：中谷康司、宮本知次
	越部清美 (研修担当)	。編 集	：藤永 博、藤田恵理
	天野勝弘 (広報担当)	。会 計	：平工志穂、藤田恵理
。学 術	：平工志穂、跡見順子	。ニューズレター	：金田洋子
。研 修	：越部清美、張 勇、田中幸夫	。事 務 局	：平工志穂／東京女子大学

日本養生学会 第 19 回大会 ようせいフォーラム 2018 報告

【総合テーマ】 「^{ようせい}笑いで養生」

会 期: 2018 年 3 月 3 日(土)～4 日(日)

会 場: 東京農工大学 小金井キャンパス

大 会 会 長 横澤 喜久子 (日本養生学会理事長)

実 行 委 員 長 田中 幸夫 (東京農工大学)

主 催 日本養生学会

共 済 東京農工大学

プログラム

3 月 3 日 (土)

1 特別講演

「泣くのはいやだ、笑っちゃおう！」

講師：武井 博

(元 NHK ディレクター、元玉川大学講師、童話作家)



武井 博氏

2 学会企画

「笑う、リラックスすると心身はどうなるの？」

司会：田中 幸夫 (東京農工大学)



3 学術講演

「こころと身体をつなぐ脳内の 3 つのネットワーク」

講師：小谷 泰則 (東京農工大学 リベラルアーツ研究教育院)



情報交換会 於：東京農工大学小金井キャンパス総合会館



3月4日(日)

・ 一般研究発表

座長:中谷 康司(中央大学)

1. 短期集中のストレス経験の記述が寮生活初期から半年間の心の健康に及ぼす影響について
○中井 定、高井 茂 (東京理科大学基礎工学部)
2. アンケート調査法により大学生の睡眠環境を向上させる試み
—理由選択アンケート法による行動変容効果—
○水沼 正(健康快眠美容研究会)、佐久間 裕司(東京工科大学)、天野 勝弘(スポーツパフォーマンスデザイン)
3. 幼児の体格・生活習慣に関する調査・研究 —日本・東京と中国・上海との国際比較—
○張 勇(長野県立短期大学)、陸 大江(上海体育学院)、横澤 喜久子(元東京女子大学)
4. Cell to Body Dynamics を基盤とする養生法
分子シャペロンからの健康の理解
○藤田 恵理、清水 美穂、東 芳一、跡見 順子(東京農工大学)
5. 日本の高齢者における体育スポーツ政策と心身一体科学
—台湾体育学会における講演と臥位体幹体操を軸に—
○跡見 順子、清水 美穂、東 芳一、藤田 恵理、跡見 綾(東京農工大学 Cell to Body & Mind Lab)
跡見 友章(帝京科学大学理学療法学科)
6. 養生の第一歩は日常の自己を知ることである
—体力の総合評価及び低速度歩行時の心拍変動から—
○畠山 望(東京農工大学)、跡見 友章(帝京科学大学理学療法学科)、
藤田 恵理、清水 美穂、跡見 順子(東京農工大学)
7. からだの使い方には多物体追跡機能が関係するというエビデンスから養生学の方向性を考える試み
○渡邊 奈々(埼玉純真短期大学)、天野 勝弘(スポーツパフォーマンスデザイン)
8. 「太極拳」をめぐる3つの態度—日本での普及草創期における—
○蒲生 諒太(京都大学大学院教育学研究科)
9. 笑いの評価
○梅木 潤子(イエローテイルズ)、久保田 武美(久保田病院)、狐崎 晶雄(元青山学院大学)、
平工 志穂(東京女子大学)、横澤 喜久子(元東京女子大学)

・実技研修

「リラックス、呼吸法、笑いの実習と心身への効果」

測定 1

実習 笑いと呼呼吸法の実習

休憩

測定 2

まとめ



実習風景



「ようせいフォーラム 2018」大会報告

日本養生学会 第 19 回大会を終えて



大会実行委員長

田中幸夫(東京農工大学)

本大会は「笑いで養生（ようせい）」というテーマで 2018 年 3 月 3 日、4 日と東京農工大学小金井キャンパスで行われました。学会員と一般参加者で 41 名の参加でした。

本学会では、特別講演として元 NHK ディレクター、元玉川大学講師、童話作家の武井博先生の「泣くのはいやだ、笑っちゃおう！」と学術講演として東京工業大学リベラルアーツ研究教育院の小谷泰則先生による「こころと身体をつなぐ脳内の 3 つのネットワーク」の 2 つの講演があり、笑い和生活、脳への影響、脳の活性化など、今回の学会テーマにふさわしい話が聞けたことを大変嬉しく思っています。また、聴衆の皆様から有意義な講演だったとの声を聞き、主催者として良かったと安堵しています。

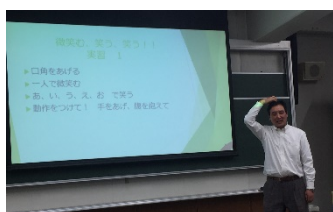
また、学会企画として「笑う、リラックスすると心身はどうなるの？」という題

で、一般の方にも笑いと呼吸法の実習をしていただき、前後での、気分やストレス度を測定し、自分の体で体験していただきました。唾液アミラーゼ活性、血圧、気分の測定結果から笑い、リラックスの効果を実感できたのではないかと思います。

1日目の締めには、情報交換会が持たれ、会員相互の懇親が深められ楽しい時間が持つことができ、大変有意義な時間でした。料理も美味しく、農工大ブランド焼酎「賞典祿」も好評でした。

二日目の午前中には一般研究発表が行われ、9題の発表がおこなわれ、活発な議論がなされました。若い人の発表が増えるように工夫が必要かなと思います。

お昼は学会総会がおこなわれ、全ての案件が認められました。



午後には会員向けの実技研究がおこなわれ、昨日の学会企画に続きで「リラックス、呼吸法、笑いの実習と心身への効果」について研修を行いました。呼吸と健康、ストレス減少など理解を深めた研修でした。午後の研修で全ての日程を終了しました。4日の朝に電車のトラブルで開始が遅れましたが、滞りなく大会を終えることができました。

学会開催の準備等に際しまして、お骨折りをいただきました実行委員の皆様、心より感謝申し上げます。また、横澤理事長をはじめ理事の皆様、感謝します。また、農工大学のスポーツ健康科学部会の先生方、文句もいわずご協力いただきありがとうございました。また、学会員の皆様ありがとうございました。

来年、第20回はもっと、楽しくワクワクするような学会になることを祈念しています。

~~~~~



## 傍聴記 日本養生学会「ようせいフォーラム 2018」 (1 日目)



藤田恵理（東京農工大学）

2018 年 3 月 3 日（土）-4 日（日）に東京農工大学で日本養生学会第 19 回大会 ようせいフォーラム 2018 が開催されました。大会テーマは「笑いと養生」。笑いが心や体にどのような効果をもたらすのか、実習と身心の状態の測定の体験や、笑いとは脳科学の講演等から楽しく学びました。

東京農工大学・スポーツ健康科学の田中幸夫先生の開会のご挨拶に続き、日本養生学会会長・横澤喜久子先生からご挨拶を頂きました。今回第 19 回大会を迎えた日本養生学会は、第 1 回は大学体育連合の活動の 1 つとして始まり、中国研修会の開催等、養生法として体を見直し、体の使い方を学んできました。養生学は、大学だけでなく、今や小・中・高校や世界に広がりを見せています。皆様ご存じの通り、清水司先生が去年の 10 月末に 92 歳で他界されました。先生の奥様から「ユニークで重要な学会ですから、今後も発展を」とメッセージを頂きました。また、昨年 8 月には立川昭二先生も 90 歳で他界されました。先生は養生訓の歴史学者として学会を支えてくださいました。両先生に哀悼の意を表し、黙祷を捧げました。今後は、学会についての発信や学術研修の充実を図り新体制での運営していくこと、今回の大会テーマは「笑いと養生」であり、体の原点からの問い直し、日々の生活の中から積極的に元気になるよう、実践につなげていくことを目指して発展していきたいと述べられました。

第一部の特別講演では、武井博先生のご講演がありました。武井先生は、元 NHK プロデューサー、元玉川大学講師で、「ひょっこりひょうたん島」、「おーい、はに丸」等の人気番組の演出を手掛けていらっしゃいました。武井先生は、小さい時から笑いが大好き。生物で笑うのは人間だけであり、自分に余裕がある人ほどよく笑うといいます。ユダヤ人やアメリカ人は笑いやジョークが好きで、夢多く楽観的、頭の柔軟体操としてジョークを楽しみます。深刻なことや真面目なことばかりではジョークはできません。ジョークは発想の転換です。笑い、笑わせる習慣が、楽しみや健康につながるのです。「おーい、はに丸」の原作は童話作家の井上ひさしです。井上ひさしは、笑いのためなら何でもする、うそつきの天才でした。遅筆で台本の遅れをディレクターに催促されると叔母に不幸があったと言い訳をし、原稿用紙は真っ白だったこともありました。武井先生は子供番組の制作を希望し、NHK に採用されました。「ひょっこりひょうたん島」は最初は好評ではなかったそうです。しかし、敗戦が明らかなのに大人は口にだせなかった、そのような経験から、いつも大人から押さえつけられている子供が、大人を批判的に見て笑いのめす、そのような雰囲気だんだん受け入れられたのかもしれない。



番組は人気を博すようになりました。日本では、うそは道徳的によくないものと考えることが多く、フィクションやジョークをあまり受け入れません。作り話であっても、ゲラゲラ笑うのがいいのです。子どもがうそをついても、叱りつけずに、笑うのがよい。人を楽しませるのが好きな人は豊かな想像力をもった文章家になります。発想の転換にも、心のゆとりにもなる。健康にもいいはずとおっしゃいました。

学会企画「笑う、リラックスすると心身はどうなるの？」として、東京農工大学・田中幸夫先生により笑いと呼気法の実習をしていただきました。質問紙によるストレスチェックや唾液アミラーゼの活性、フェーススケールでの気分の測定、血圧を測定しました。田中幸夫先生によるご指導の元、参加者みんなでワッハッハと笑い合ったり、お互いのいいところを褒め合い、非常にいい気分、和やかな雰囲気が生まれました。その後のストレスチェックでは、笑いあった前よりもストレス度合いが低くなり、実際に笑いの効果を実感することができました。

次に、学術講演として、東京工業大学・リベラルアーツ研究教育院の小谷泰則先生から、「こころと身体をつなぐ脳内の3つのネットワーク」についてのご講演をいただきました。脳の中には大きなネットワークが3つあり、トリプルネットワーク理論といます。1つ目のデフォルトモードは、ぼーっとしている時、何もしない安静の時です。自分の過去、今がランダムに現れ、ひらめきがおこるのもこの時です。2つ目は、中央実行ネットワークで、集中しているときに働きます。3つ目は、顕著性ネットワークで、手を叩いて注意する時など、目立つ時に働きます。島皮質という、脳の奥深いところにある皮質が関与しており、特にその前方の部分は心と体をつなぐのに重要です。トリプルネットワーク理論で重要なことは、この顕著性ネットワークが、身体からの情報ネットワークを切り替えているということです。脳はからだの奴隷なのです。

よい食事、よい睡眠、よい運動がやる気をおこさせると言われています。これは、顕著性ネットワークは、中央実行ネットワークに切り替えを行うが、いい食事などがないとデフォルトモードに切り替えてしまいます。強い意志や気持ちは顕著性ネットワークを抑制し、中央実行ネットワークに切り替えるので、集中して物事に取り組むことができます。顕著性ネットワークが切れると、デフォルトモードになってしまいます。脳は体の奴隷ですので、よい食事、よい睡眠、よい運動がやはりよいのです。

体と脳の関係は、悲しいから泣くのか？泣くから悲しいのか？現在有力なのは、ジェームズランゲ説で、体の反応が先に起こり、感情が生じるといいます。私達はどのように体を操ることができるのか？自律神経を操る方法として、呼吸や笑いがあります。心を制御するには、体に介入するのです。呼吸は自分でできて、自律神経を整えられます。武井先生のご講演、「泣くのはいやだ笑っちゃお！」もトリプルネットワークを反映しています。まとめますと、体をつなぐネットワークは、いつも体をモニターしており、それにより脳を切り替えています。すなわち、体を鍛えるということは、モニターを切り替えることですので、青少年期に体を鍛えるのは大事、とのお話でした。

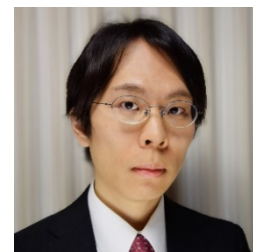
「笑い」をテーマにした実習、講演を通じて、日常生活の中での笑いや良い食事・運



動・睡眠がいかに重要であるかを、理論的にも実感としても理解することができました。  
ご講演下さった武井博先生、小谷泰則先生、実習の指導をしてくださいました田中幸夫先生、東京農工大学スポーツ健康科学の先生方、ありがとうございました。

～～～～～～～～～～

## 傍聴記 日本養生学会「ようせいフォーラム 2018」 (2日目)



蒲生 諒太 (立命館大学)

東京都小金井市の東京農工大学におきまして 2018 年 3 月 3 日 (土)、4 日 (日) にかけて、「ようせいフォーラム 2018」が開催されました。大会テーマは「笑いで養生」。1 日目の 3 月 3 日には特別講演会と関連企画、学術講演会が、2 日目の 3 月 4 日には一般学会発表・総会・実技研修が行われました。ここでは一般学会発表を中心に報告致します。

中井・高井各会員の発表、続いての水沼・佐久間・天野各会員の発表はともに大学生を対象としたもので、前者の発表は「ストレス経験」の記述が心理な健康に影響を与えるという研究であり、後者の発表は睡眠に関するアンケート調査が研究協力者の睡眠それ自体に関係するののかという研究でした。ともにストレスや睡眠など、養生に関連する生理現象に対して認知的な介入の方法を探る研究なのですが、「ストレスを記述すること」であったり、「アンケート調査そのもの」であったり、設定される介入方法が認知そのものにフォーカスをあてたもので興味深く感じました。水沼会員筆頭の発表質疑では効果測定の結果について、研究協力者の学生グループの特性やアンケート調査を行なう際の学生の反応など、報告と議論が行われました。

張・陸・横澤各会員の発表は東京と上海の幼児の体格・生活習慣に関する国際比較アンケート調査でした。ともに都市化された住空間であり、社会・文化差とともに遺伝的特性の差など、文化・自然人類学的に興味深いデータとなっていました。3～5 歳児のデータであり、発達科学の視点から、とても価値のある研究であるとも理解できると感じました。

藤田・清水・東・跡見各会員の発表、跡見・清水・東・藤田・跡見・跡見各会員の発表、畠山・跡見・藤田・清水・跡見各会員の発表は開催地、東京農工大の「Cell to body & Mind dynamics Laboratory」からのご参加のようでした。大きな枠組みからの報告としては 2 つ目の跡見会員筆頭の発表で示された「身心一体科学」が挙げられます。脳神経科学や意識論からのアプローチは私にも身近であったのですが、分子細胞学的なアプローチから養生やスポーツを検討するアプローチは新鮮に映り、同時にそれが意識やいのちの問題に関与していくというのは非常に刺激的な議論に感じ取られました。1 つ

目の藤田会員筆頭の発表では大学で行われる「Cell to Body Dynamics」講義の効果測定であり、跡見会員筆頭の発表で示された議論を教育レベルにまとめられていること、効果測定として研究されていることに教育研究者として感銘を受けました。3つ目の畠山会員筆頭の発表では健康診断・体力測定の各種データから関連性を見出す探索的な研究となっていました。相関の発見とともに、相関が見られないということが非常に大きな示唆を与えるものとなっているように感じました。

渡邊・天野各会員の発表は、マルチタスク課題である3次元多物体追跡(3D-MOT)と運動課題との関係性を探る研究でした。「ようせいフォーラム 2016・2017」に引き続いての3D-MOT研究であり、とくに対象となっているのが新体操のジュニア選手であることから、手技の軌道及び身体位置の知覚に関する認知機能の向上研究が深められていることが理解できます。要旨の結論に「動きの実践だけでなく、このような脳機能トレーニングの重要性が示唆される」とあるように、知覚—運動系の学習としてスポーツ=養生研究の姿が示されていると思いました。

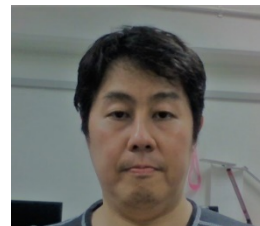
蒲生会員(記録者)の発表は日本での太極拳普及初期において著名な指導者が太極拳に対してどのような態度・考えを取ったのかという歴史研究でした。自然科学的アプローチがメインの日本養生学会において、このような人文社会系アプローチの研究が発表できるのは大変光栄であるとともに、素晴らしい機会を毎回いただけていることに感謝致します。また、このような人文社会系の研究が、会員の皆様が研究を行う中で感じられる社会的文化的制約について示唆を与えられるものになれば幸いです。

梅木・久保田・狐崎・平工・横澤各会員の発表は前日の「笑い」をテーマにした学会企画の追加的な発表でした。この発表は笑いとNK活性(ナチュラルキラー細胞の活性)が関連しているのかを検討したものです。質疑では笑いにおける横隔膜の運動をどのように捉えるのかという質問と議論が飛び交っていました。

3月4日は東京農工大最寄りのJR中央本線での線路内への立ち入りがあり、朝、電車が大幅に遅れるアクシデントが起きました。そのため、学会2日目は開始時刻を30分程、遅らせての開会となりました。私自身、到着が遅くなってしまったのですが、一般学会発表が行われた0811教室には多くの人が集まり、盛会となりました。研究内容は主に介入によるスポーツ・養生的効果の測定が多かったですが、理論的な広がりやトピックの多様性など、今後の養生研究の展望を切り拓くものになったかと思います。

午後は田中・下田・岩見・福本各会員が担当され、「笑い」のリラックス効果を測定する実技研修が行われました。研修は笑い及び呼吸法の実習を中心に、プレーボットの測定が行われ、笑いの効果を参加者自ら体感できるものとなっていました。1日目の学会企画に続き、2日目の梅木会員筆頭の発表、そしてこの実技研修と、「笑い」と養生の関係を学術的・体験的に理解できる企画となっていました。研究大会がこのように知的一身体的に統一性を持ったものである学会はめずらしく感じられ、本学会が研究・実践の両面で今後も日本の養生研究をリードしていくことを心より祈念したいと思います。

## 養生の第一歩は気づくこと



東京農工大学 畠山 望

日本養生学会第 19 回大会「ようせいフォーラム 2018 笑いで養生」に参加させていただきました。興味深い多くの御発表・御講演ありがとうございました。また、体験会では笑いや呼吸の効果の体験もでき、とても楽しい大会でした。聞くことと見ることは大違いとは言いますが、さらに実際に行ってみることは大きなことだと思います。

体験するということは、行動をおこすためのスイッチではないかと思います。自身が直面した問題は、要対策の問題としてアンテナが張られ情報を収集し、その問題を回避したり、解決したりするための行動に繋がります。いわば問題に対する免疫ができたような状態になると言えるのではないのでしょうか。このように、問題に対応するために、そこに問題があると気づくことが、養生の始まりではないかと思います。

しかし、実際に問題を体験してから養生を始めるよりは、その前に養生を始めることが望まれます。身近な人の体験を見るなど、強烈な印象があれば養生を始めるかもしれませんが、ニュースで聞いたぐらいで養生を始める人は、そこまで多くないのではないのでしょうか？ やはり、直接問題に対する体験を、出来る限り安全な形で、予防接種のように、予防の体験をすることが良いと思います。

それでは、どうすれば養生を開始するための体験をすることができるのでしょうか？

例えば、私は大学院の授業で人体を解剖させていただく機会をいただき、肺や肝臓を直接観察することができました。これは、喫煙や飲酒がどのようなものかと認識する大きな要因になりました。また、自動車の運転免許証を所得することで、自動車からの視点や挙動を体験することができ、日常運転を行わないものの自動車と混在する交通の安全について、以前より注意が行えるようになりました。実際に病気や事故の体験がなくても、その予防的な体験により養生を開始することは可能です。良い体験を増やしていければと思います。

私は、健康診断や体力測定などは、健康を考えるための良い体験になると考えています。ただ、漫然と行うだけではなく、それぞれの測定がいかなる意味をもつかの説明や、特に、直ちに問題には繋がらないが極めて良好だとは言うことのできない事項について、その事項が好ましくない結果となった場合、どのような問題に繋がるかを、伝えること、意義ある体験に昇華させることが重要なのではないのでしょうか。

今大会で私が発表させていただいた、健康診断や体力測定の相互関係の調査はこれらが実際にはどういう意味をもつのかということの探求となります。人間、できることに目を向けがちであり、足りないことに、または現状足りてはいるものの、低下しているもの、余裕が減少してきているもの、に目を向けるのは困難ではないかと思います。何が不足してきているか把握しておくためにも、多様な範囲をカバーする健康・体力の

測定が重要だと考えます。

さらには、実際に養生を始めようと思ったときに、何を行えば良いのか手軽に知ることができ、そして実践の体験を触りだけでも、簡単に行うことができればより良いと思っております。情報化社会が発展し、玉石混合ながらもただ知することは容易にはなりません。

養生を、気づいて、知って、実践して、継続して、

養生学会の重要性は増すばかりであり、僅かでも貢献していければと思っております。

## ~~~~~2017 年決算報告~~~~~

日本養生学会 2017 年 決算案  
(2017年1月より2018年2月まで)

### 収入の部

| 勘定項目    | 2017年予算額 | 2017年決算額 | △は予算に比較して減<br>差引増減 | 摘要          |
|---------|----------|----------|--------------------|-------------|
| ①会費収入   | 250,000  | 391,000  | 141,000            |             |
| ②特別郵送費  | 0        | 0        | 0                  |             |
| ③研修会    | 0        | 0        | 0                  |             |
| ④前年度繰越金 | 394,359  | 394,359  | 0                  |             |
| ⑤寄付金    | 0        | 28,338   | 28,338             | ようせいフォーラム残金 |
| ⑥利息     | 100      | 0        | △ 100              |             |
| 合 計     | 644,459  | 813,697  | 169,238            |             |

### 支出の部

| 勘定項目         | 2017年予算額 | 2017年決算額 | △は予算に比較して減<br>差引増減 | 摘要             |
|--------------|----------|----------|--------------------|----------------|
| ①会議費         | 50,000   | 24,805   | △ 25,195           |                |
| ②賃金          | 50,000   | 5,000    | △ 45,000           |                |
| ③印刷・製本費      | 60,000   | 35,000   | △ 25,000           |                |
| ④通信費         | 50,000   | 66,842   | 16,842             | ニューズレター、開催要項2回 |
| ⑤特別郵送費       | 5,000    | 0        | △ 5,000            |                |
| ⑥消耗品費        | 40,000   | 20,498   | △ 19,502           |                |
| ⑦交通費         | 80,000   | 109,000  | 29,000             |                |
| ⑧燃料          | 5,000    | 0        | △ 5,000            |                |
| ⑨広報宣伝費       | 10,000   | 8,763    | △ 1,237            | インターネットHP代等    |
| ⑩庶務費         | 5,000    | 0        | △ 5,000            |                |
| ⑪予備費         | 0        | 0        | 0                  |                |
| (運営費小計)      | 355,000  | 269,908  | △ 85,092           |                |
| 事業費          |          |          |                    |                |
| ①日本養生学会18回大会 | 150,000  | 150,000  | 0                  | 第18大会運営費補助     |
| ②日本養生学会19回大会 | 0        | 150,000  | 150,000            | 第19大会運営費補助     |
| ③海外研修会補助     | 0        | 0        | 0                  |                |
| ④国内研修会       | 10,000   | 0        | △ 10,000           |                |
| ⑤ようせいサロン     | 50,000   | 50,000   | 0                  | 研究プロジェクト推進     |
| ⑥研究プロジェクト推進費 | 100,000  | 0        | △ 100,000          |                |
| ⑦出版計画補助      | 0        | 0        | 0                  |                |
| (事業費小計)      | 310,000  | 350,000  | 40,000             |                |
| 収入総計         | 644,459  | 813,697  | 169,238            |                |
| 支出合計         | 665,000  | 619,908  | △ 45,092           |                |
| 次年度繰越        | △ 20,541 | 193,789  | 214,330            |                |

監査の結果、上記に相違ありません

2018年 2 月 27 日

日本養生学会

監事 梶野 克之

監事 平野 御子

## 『ようせいフォーラム2019』のご案内

日 程：2019年3月9日（土）～10日（日）

会 場：日本女子体育大学（東京都世田谷区）

実行委員長：笹本 重子 日本女子体育大学

詳細は後日 HP 等にてお知らせします。



## 2018 年 6 月 10 日 公演&活動 報告

大学の体育教員として整体と日本の民俗舞踊の研究に取り組み「心と体を効率よく育てる」との結論を得、定年退職してからはライフワークとして研究を続け現在で調度 50 年（半世紀）が経過しました。その間の 44 年は主人との共同作業であり、亡くなる前の 10 年間は 1 年一回の定期公演を大国魂神社 神楽殿で開催していました。今回 6 月の公演は 3 年間のブランクを経ての公演です。



近藤洋子  
(整体&民俗舞踊研究所  
「舞スタジオ」)

### 1. 当日の概要

公演タイトル：鶴川古民家で「おどる」お祭りのおどり

演目：小原木踊り 亀の舞（新潟県の芸能）鳥舞 三番叟 竹の子舞（岩手県の芸能）

ばたん（静岡県こきりこの芸能）筑子踊り（富山県の芸能）



小原木踊り



三番叟



竹の子舞



板ざさらを持って踊る筑子踊り

このうちの 6 演目は国指定無形重要民俗文化財であり他の 2 演目も 11 世紀、14 世紀からの言い伝えを持つ古い伝統芸能です。

プログラムは①小原木踊り・3 人による踊りから始まり最後⑦筑子踊り・13 人による踊りで終了しました。踊り手はのべ 15 人、お囃子 8 人、その他スタッフ 5 人のメンバーが準備から後片付け迄を一致団結しておこないました。山梨支部・舞遊舎から始めての合流があったこと、神社研究会・東京大学学生サークル、メンバーの高校生の息子、小学性孫の応援を得たことも付記します。

## 2. お囃子はすべて生演奏

太鼓：大中小3種類の締め太鼓、中胴太鼓 バチは3種類

笛：6本調子6穴2種類、3本調子7穴、1本調子7穴

歌：筑子歌（伝 大化の改新のころより）、小原木踊り

亀の舞（伝 室町時代）、舎文（三番叟）



楽器の演奏の様子（筑子踊り）

その他の楽器：こきりこ（すす竹）、棒ざさら（竹と木螺旋状にくぼみのある棒）、鍬がね（耕作用具使用）

踊り手が持つ楽器：板ざさら（108枚の檜板）、鈴木（約25cm 軒の棒の先端に麻の房と鈴が付く）



鈴木を持って踊る筑子踊り

## 3. 最大の課題・笛 奏者

これまでの公演では大部分が亡夫の担当でした。公演が決定した時、幾つかの演目では笛なしもやむなしと覚悟を決めていました。しかしながら当日は奇跡的に笛のブランクは無かったのです。

公演4ヶ月前のこと、学生時代からクラブで民俗舞踊を楽しみ、卒業してからは月一回の会へ家族5人で参加し継続している3人の母親のO.G.が「実は生前に清さん（亡夫名）から、笛をやるなら筑子の演奏からするといいとの指導を受けており、笛もお世話していただいたのを持っているのでやって見ます！」とのこと。次の月には見事筑子の笛を完成させ、公演の直前には5曲の笛をも完成させ公演での笛の穴は見事に埋まったのです。聞けば共稼ぎ主婦としての仕事の合間に四畳半に閉じこもり、窓、カーテン、雨戸を閉め切って練習したとの事。その部屋には何時の間にか子供達も集まって来たという話しでした！！長年に渡り踊りの稽古を生伴奏の太鼓、笛、歌のなかで育てて来た彼女の細胞には踊りイコール太鼓、笛、歌と共に込み込んでいたのです！伝統芸能の保存会での伝承（太鼓打ちは保存会の長老の役割。長老が他界すると舞手の長老が太鼓打ちへと移行する）と同じような継続の現象がこの度三年ぶりの公演で実体験出来たのです。打てば音が出る太鼓でさえも下記のような現実を経験していました。

- ① ある大学生の例・若者が有名な神楽の太鼓に魅せられて教えを乞うたのですが、太鼓は舞いが出来てからやるものであるとさとされて舞いの練習を始めました。舞いの練習を続けているうちに若者は結婚し、子供も出来、今なお舞いの練習を続けています。しかしながら何時しか習わぬ太鼓が打てるようになっていたのです。
- ② 亡夫の例・舞いを次々と仕上げて行く中で何時の間にか太鼓も名人級になりました。笛はといえば最初に挑戦した時は音が出ずそれから10年は諦めて笛を手にはしなかったのですが舞いと太鼓の練習にあけくれていた10年の間にいっさい練習しなかった笛も楽しめるように成長したのでした。

- ③ 民俗舞踊クラブ活動で笛の得意な女子学生が南米旅行のお土産にケーナーをもらったがどうしても音が出ないとのこと。私が試みても音が出ません。そこで「ひと踊りしてから再挑戦しましょう！」の提案をし、二人とも10分位踊った後に再挑戦したところ二人ともケーナーをならす事が出来ました。踊る事で末端部・唇の緊張がとれてケーナーの音出しに適応したのです。

#### 4. おどり・民俗舞踊のエッセンスを体操にして生活に取り入れ、上達に役立てた

民俗舞踊を踊り始めてから5年たった一月に長男を出産し、陣痛の時に無意識に踊るとき「腰の入れ方」で腹式呼吸をし、無痛分娩を経験した私はそれからの体育実技全てのクラスで「腰の入れ方」を教えました。その体操が常に進化を続け現在の「腰上げ体操」となりました。現在通っている生徒さん全員に「踊りが上手になるから・心身の疲労回復にもなるから・毎日時間を見つけてやりましょう！」と伝えている中での公演でもありました。この件に関しての詳しいことはいずれ発表の機会を作りたいと考えています。

当日の公演は台風の影響で大変な雨模様にもかかわらず多勢の人々が駆けつけてくださいました。お知らせの葉書一枚も出していないなかで半分以上がご近所の方達でした。古民家にふさわしい催しに興味を湧いたのでしょうか。古民家の持ち主も大変驚くと共に喜んで下さいました。



ヒーヤイ踊り

伝統芸能と言えば能 歌舞伎 と大多数の人が思っているなかで、民俗舞踊を追求しているにつくづくボトムアップの良さと大切さを感じます。日本の民俗舞踊の所作には男性が女性の所作を真似る動作や所作が全国に残っています。それは何故かという女性足を閉じて行なう所作が身体を整えるのに効率がいいことを知っていたからです。足を閉じて屈伸（しゃがむ）ことは身体を中心を地球の中心に近づける効率のいい動作なのです。女性を敬い生活の中から取り出した動作は長年庶民に受け入れられ脈々とうけつがれているのです。

世の中全般を見渡しても多くの事柄がトップダウンで動いているように思われます。ボトムアップこそがこれから求められているのではないのでしょうか。ボトムアップの旗頭として「民俗舞踊」そのエッセンスから生まれた「腰上げ体操・身体を中心が地球の中心に一番近くなれるスクワット等々」そして「手当」も提唱していきたいと考えています。



#### 編集後記

今夏の日本列島は、危険な猛暑に加えて、集中豪雨、地震、台風…と様々な災害に見舞われました。各地で被災された方々には、心よりお見舞い申し上げます。宇宙旅行、AI（人工知能）、IPS細胞、自動運転技術等々、科学が発展し続けている時代にあって、改めて我々人間は地球上に“生かされている存在”であると痛感させられた夏でした。そして、このような時代だからこそ、原点である自分自身の“からだ”と真摯に向き合い、自然の中で生きていく覚悟を持ちたいと考えさせられました。

連絡先：[youseigakkai@yahoo.co.jp](mailto:youseigakkai@yahoo.co.jp) (KANETA & FURUYA)