



芝 からだ・ぶんカラボ

News Letter

e-mail sibalabo@gmail.com twitter @shibalabo2018

CONTENTS

- ① タワー寄席 結城智里
- ② 身体知とは 結城俊也
- ④ 芝ラボ通信
- ⑤ 理事コラム 永牟田昌宏
- ⑥ お知らせ
- ⑥ 会員募集・協賛のお願い
- ⑥ 編集後記

芝からだ・ぶんカラボ ニュースレター No.2 2018.09.03発行

No.2

〈ご報告〉タワー寄席 健康寿命を延ばす落語会

結城智里

7月13日（金）、東京タワーの向かいにある機械振興会館ホールにおいてタワー寄席が開催されました。

三遊亭圓馬師匠による落語は「代書屋」、「お見立て」の2席。代書屋は本人に代わって手紙や書類を書く職業、お見立ては郭話で、両方とも現在では失われた職業ですが、お話そのものはわかりやすく楽しめる演目でした。マクラでは師匠ご自身の闘病秘話もユーモアたっぷりに語っていただき、「芝からだ・ぶんカラボ」のスタートにふさわしいものとなりました。

現在ではテレビやCD、YouTubeなど落語を聞くチャンスは多いですが、生で味わう落語は格別で、テレビやCDなどで鑑賞するものとは一線を画すものだと感じます。耳だけでなく、体全体で感じるせいでしょうか。また、一緒に鑑賞している聴衆の反応も影響するように思えます。音楽のコンサートや

歌舞伎などをライブで鑑賞したときにも同様な感じを受けます。皆様にもぜひ一度生の落語を味わっていただきたいです。



「身体知（しんたいち）」をご存知ですか？

結城俊也

1 身体知とは

自転車に乗っているときのことを想像してみてください。倒れないようにするためには、腰の重心を調整し、重心の傾きに合わせてハンドルを軽く振るといった所作を繰り返しているはず。このとき、皆さんは頭で考えながらハンドルを動かしていますか？ いえいえ、そんなはずはありません。そのようなことをしていたら、瞬時に自転車は倒れてしまうでしょう。

皆さんが一本道を歩いていると、前方に腰の高さくらいのバーが道をふさいでいました。さて、どうするでしょうか？ おそらく皆さんは一瞬のうちにまたぐべきか、それともくぐるべきかを判断することでしょう。

ある研究によると、身長の高さにかかわらず、人は下肢長（足の長さ）の約1.06～1.07倍の高さにあるバーをまたぐのか、それともくぐるのかの知覚境界とみなしていると報告されています。

では自転車のバランスをとる、バーをま

たぐのかどうかを判断するときの主役はどこでしょう。そう、それは身体です。自転車の乗り方を言葉で説明しようとしても容易ではありません。しかし、たとえ言葉で（頭で）説明できなくても、身体は動き方やそのときの感じを知っています。このような身体が持つ頭のロジックとは別の‘知’のことを「身体知」と言います。

2 身体知を磨くことの重要性

身体知と対で語られるのが、頭で考える知、すなわち観念的で論理的な思考としての知です。ここではそれを言語知と呼ぶことにしましょう。本来、この言語知と身体知は分け隔てられるものではなく、相補的なものなのです。

しかし、どうでしょう。戦後から現代に至るまで、言語知ばかりが重要視され、身体に根ざしたひらめきや直感は、非論理的だとしていまひとつ重要視されてこなかったのではないのでしょうか。

確かに言語知はシステムティックに考えて、物事を効率よく進めるには適したもの

です。戦後から高度経済成長を経て成長してきたわが国においては、それなりに寄与した知のあり方だったと思います。

ところが最近、身体知にもようやく脚光があたるようになってきました。その背景には、世界が複雑化し、論理的思考だけでは解決できない課題が山積しているという事情があるのでしょう。そのようなときに求められるのが、進むべき方向性を身体全体で直感するような身体知なのです。

論理的思考力で解決できる場面では言語知を活用する。そして行き詰った状態を打破するために‘思考の飛び’が欲しいときは、ひらめきや直感力に従ってみるというのも一つの方法でしょう。言語知と身体知がうまくマッチしたとき、私たちはより複雑で困難な課題を乗り越えていけるのです。そのためには言語知だけでなく、身体知を磨くように傾注していくべきではないでしょうか。

3 身体知を磨くには

身体知は日常生活におけるさまざまな経験や、スポーツにおける訓練などによって徐々に身につけていきます。そのとき大切なのは、身体として周囲の環境にかかわっていくという姿勢です。その中で「動きな

がら感じ、感じながら動く」という不断の営みによって獲得していくのです。つまり身体知の形成には、行為（動くこと）と感覚（感じること）がセットとなり、環境を能動的に探索することが不可欠であるということになるでしょう。

したがって身体知を磨くためには、動きながらより鋭敏に環境を感じ取れる身体になる必要があります。そのためには、まず自分の身体を意識的に動かすことから始めましょう。例えば腕をひねったときに、肩の関節や肩甲骨がどのように動いているかに意識を集中してみる。また立っているときに、重心は足の裏のどの辺にあるのかを感じてみるのもよいでしょう。

微妙な感じ方の差を感知できるということは、それだけ周囲の環境を細かく知ることができるということです。ひらめきや直感力はそのような開けた身体に宿ります。硬直化した鈍感な身体（閉じた身体）では直感力はもちろんのこと、柔軟な思考力も身につかないのではないのでしょうか。

先日行われた芝ラボ・おとなの学校「からだは知っている！～直感力の磨き方～」では、直感力を磨くための‘からだメソッド’の一部をご紹介しました。本講座の開催をご希望の方は当会までご一報ください。

芝ラボ通信

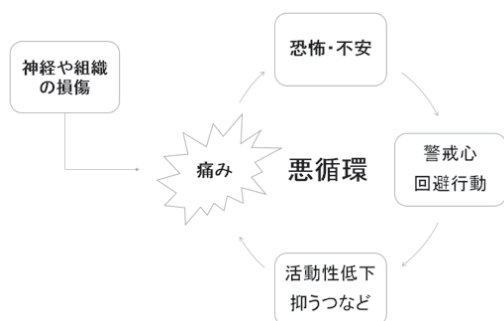
芝からだ・ぶんかラボではSNSを通じてさまざまな健康情報を発信しています。ここでは過去の記事（2018年6～8月）からいくつかを紹介します。

■慢性痛の悪循環脱却

昨日の新聞に「慢性痛 チーム診療で効果」という記事がありました。厚労省の調査（2010年）によると、18歳以上の15%に慢性の痛みがあり、5～10年続く人が最も多かったとのこと。

痛みにとらわれると、不安や恐怖感から活動性が落ちて身体機能が低下し、気分が落ち込んで悪循環に陥りやすくなります。そのような状態から脱却する一つの方法として、どんな時に痛いと感じ、その時どうしたかを記録し、自分の状態や考え方を整理する認知行動療法を応用した痛みの対処法を学ぶというトレーニングがあります。

痛みは様々な要因が絡み合っているため、複数の専門家が関わる「集学的治療」が普及するといいですね。



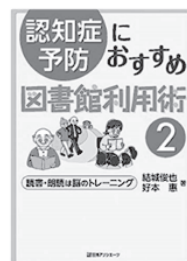
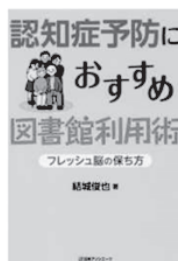
■低収入でも好成绩の家庭の秘密は？

昨日の新聞記事より。保護者の収入や学歴の下位層に分類された子どもの中で、小中とも1割ほどは学力調査の正答率で上位25%に入ったとのこと。

正答率が高い子への保護者の働きかけをみる

と、「小さいころ絵本の読み聞かせをした」「本や新聞を読むようにすすめている」といった項目で、保護者の積極的な姿勢がみられたとのこと。

読書・朗読は脳のトレーニング！



■「運動神経がよくなった」と岡崎慎司選手

先日の新聞にサッカー・ワールドカップロシア大会にちなんだ記事が掲載されていました。岡崎慎司選手は13年前、フィジカルコーチだった法政大の杉本龍勇教授に声をかけました。

「足が速くなりたいんです」

杉本教授は岡崎選手の指導にあたって、トレーニングでは、ひざを上げる高さまで細かく意識させたそうです。その目的は思い通りに身体を動かせるようになることでした。

身体の動きを細かく切り分けて、意識をかけるということは、それだけ自分の動きを大切に扱うということです。そうすることによって、私たちは思い通りに動かせる身体になれるのです。

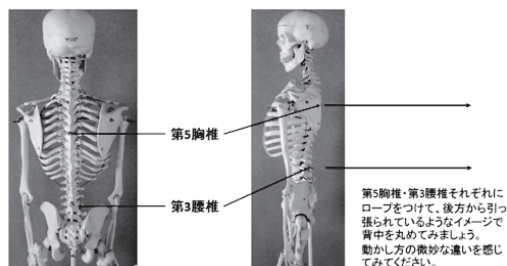
岡崎選手は「足が速くなっただけでなく、運動神経もよくなった」と手応えを口にしたそう

です。これは以前より鋭敏な感覚を身につけた
 と言い換えることもできるでしょう。

身体が変われば脳へ送られる情報の質も変わ
 ります。なぜなら、身体は脳にとって環境との
 唯一のインターフェイスだからです。みなさん
 も鋭敏な身体になって、脳により細やかで質の
 高い情報を送ってみてはいかがでしょうか。

(下図は直感力を磨くための身体メソッドの一
 つです)

背骨を意識して動かしてみよう！



続きはSNSをご覧ください。

Facebook「芝 からだ・ぶんカラボ」で検索
 twitter (@shibalabo2018)



理事コラム

わが社の模範ドライバー

永牟田昌宏

「集中力だよ」

「集中力」が口ぐせのSさんというドライバーがいます。

わが社の自慢のドライバーで25年間無事故無違反。ゴールドカード取得の模範ドライバーです。

会社では、事故が発生した場合、社内に事故報告を提示し、注意を周知徹底しています。

その提示を見たときに出てくるSさんの決まり文句があります。

「たるんでいる証拠だ、集中力だよ、集中力。ハンドルを握ったら集中力がすべてなんだ」です。

その言葉は他のドライバーにも良い影響を与えています。

私はそのような言葉に対し、無言で「さーすが、えらい」と眼と相槌で返してあげるのです。

Sさんのいろいろな話しの中で印象に残っている言葉があります。

「自分たちはドライバーとして大切な商品を届けており、その見返りに運賃を頂戴して、その運賃から報酬をもらって生活し、家庭を守ることができている」

「会社を守ることは、自分の生活、家庭を守ることと同じ。事故を起こしては会社を守ることが出来ないし、自分の家庭も守れない」

「痛ましい事故の報道を見るたびに緊張する。ハンドルを握ったら真剣勝負。事故防止は決して難しいことではなくドライバーの心構え次第」

「事故を起こした加害者の方の痛み、苦しみは大変なものなんだ。数秒の不注意で一生涯罪を背負って生きていかなければならぬ。人生が台無しになってしまう・・・」などです。

Sさんは、正しく模範ドライバーの代表なのです。

このような模範ドライバーが少しでも増え、尊い命を奪う悲惨な事故がなくなると、願って止まないのは私だけではないでしょう。

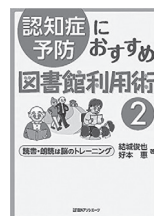
安全最優先です。

安全無くして会社の存続と発展、社員の生活を守ることは出来ません。

事故のない明るい社会を目指して、今日も、明日も皆様とそのご家族とともども一丸となって事故防止に真剣に取り組んでいこうではありませんか。

お知らせ

- (1)HP開設中(9月公開予定) <http://www.siba-labo.jp>
- (2)SNSやっています!コラムなど公開中です。フォロー、いいね!よろしくお願いたします。
Facebook 「芝 からだ・ぶんカラボ」で検索ください
twitter(@shibalabo2018)
- (3)会長・結城俊也と元NHKアナウンサー好本恵さんの共著が刊行されました。
『認知症予防におすすめ図書館利用術〈2〉読書・朗読は脳のトレーニング』
結城俊也 好本恵著 日外アソシエーツ 紀伊國屋書店〔発売〕2018.6 ¥2,750(税別)
図書館を利用して、認知症予防の鍵=“ワーキングメモリ”を鍛えましょう。読書・朗読によって知らず知らずのうちに鍛えられる“ワーキングメモリ”。健康長寿のための読書。声に出して読むことで体と心と脳により朗読法を解説。大学の公開授業や各地の図書館で行った活動=ライブ러리ハビリティ活動も紹介。



会員募集・協賛のお願い

2018年4月に『芝 からだ・ぶんカラボ』(会長:結城俊也)を設立いたしました。会では「笑って免疫力を高める落語会」や「図書館を利用して健康にセミナー」などを開催していく予定です。ご賛同いただける皆様に会員になっていただけたら幸いです。どうぞ宜しくお願いいたします。

年会費 会員¥3,000 (初年度のみ¥10,000) 賛助会員 ¥10,000

編集後記

大胆にも落語会を開催いたしました。出演は三遊亭圓馬師匠。粗相があっちゃいけません。出囃子CDスイッチ担当は理事のスミくんといりちゃん。ところが借りたプレーヤーの感度が悪くタイミングよく再生、フェードアウトができるかヒヤヒヤ。なんとかうまく行って打ち上げとなりました。結城会長曰く「そういう緊張感が脳にいいのです」と。でもいりちゃん「頭に良くても心臓に悪いです」と苦笑い。で一同爆笑でした。

協賛

株式会社デンソーセールス オカゼン株式会社 株式会社グンリック エンドレス株式会社
株式会社亀田運送 山田商店株式会社 JTSコーポレーション株式会社 有限会社トランスポーター
マイクロファスナー株式会社 日本経済新聞千葉専売所 スターゼンロジスティクス株式会社川崎営業所
株式会社クオリティー 薬丸 誠 國士館大學應援團