



尾倉地区青少年問題地域懇談会(7月15日)

7月15日(金)尾倉市民センターで、「尾倉青少年育成会主催」の尾倉地区青少年問題地域懇談会が開かれました。講師は、北九州市生涯学習講師の赤松 文雄 様です。講演題は「笑いは健康の万能薬～人づきあい 笑って健康～」です。

講演の要旨は、
「学校生活や地域コミュニティの要は“笑い合える関係・笑いのある風景”です。笑いには人と人の関係をよくするコミュニケーションスキル向上のパワーが秘められています。本日の話は、笑って健康を体感していただき、健康的に生きる鍵、対人関係のツボをおもしろおかしく笑って学ぶ講座」です。

当日の概要をお知らせします。ご家庭での参考にしてください。

健康に生きる“6つのキーワード”⇒「読み」「書き」「手計算」「運動」「食事」「人付き合い」

- スマホ中心の生活・・・読まない、書かないことが多くなっている
- 自分で考え、計算しない・・・計画を立てることができなくなっている
- 適度な運動は必要
- 食べるだけでなく、適切なカロリーバランスを
- 人付き合い⇒かかわり・役割⇒生きがい・やりがい・張り合いにつながる

人と人のいい関係⇒パーソナルコミュニケーション力

- 20%は話す、80%はきく(聴く・聞く・訊く)
- しゃべる、きく・・・表現(笑顔、声)⇒ポジティブなメッセージになる
- 相づちを打つ時、人を笑顔にする返し方・・・さしすせそ
- ㊟さすがです ㊟らなかったですね ㊟てき、すごい、すばらしい ㊟ンスがいいですね
- ㊟うなんですね

コミュニケーションの鍵

- 笑い合える関係・・・いじめ、いがみ合いが起こらない関係づくりの基盤

当日は皿倉小学校森永校長、尾倉中 PTA 会長 高村様、皿倉小 PTA 会長 右田様をはじめ、多くの地域の方々が参加されました。講師の赤松先生は「関西弁」で時には面白く、時には真面目に話をしてくださり、ためになる講演でした。私たち教師も児童・生徒と関わる時は、笑顔で接したいと改めて考えさせられました。この日のために準備していただいた尾倉青少年育成会、市民センターの皆様、ありがとうございました。

赤松 文雄 (あかまつ ふみお) 北九州生涯学習講師・メンタルケア・アドバイザー
近畿大学 法学部卒業
北九州市社会教育委員、北九州市環境審議会委員を歴任
北九州市制50周年記念時に社会福祉功労 市表彰
全国市議会議長会特別表彰
令和元年春の叙勲 旭日小綬章 受章

これまで、北九州市健康マイレージ事業対象の健康講座、健康づくりステップアップ研修、「笑い与健康」や人づきあい、「人権と環境リスク」などのテーマで、市民センターや公民館での講演、社会福祉協議会や北九州市保健福祉局主催の研修、まちづくり協議会、老人会、婦人会、病院、福祉施設、大学、企業、諸団体での講演多数。朝日、毎日、読売、西日本新聞の報道各社に取り上げられ FM 北九ラジオ番組に出演も。笑って学べる楽しい講演と好評。

“笑い”がNK細胞を活性化して 体の免疫力をアップする！



「笑い」テーマ 講演会人気

元北九州市議の赤松さん

「地域と人を元気にする」

笑って、健康になろう。今年2月に北九州市議を引退した赤松文雄さん(66)が「笑い」や「人づきあい」などをテーマにした講演会を始め、人気を集めている。寸劇や仮装などを採り入れて参加者の笑いを誘いながら、「笑い」の持つ力を分かりやすく解説。赤松さんは「一年を重ねると、人は笑わなくなる。いくつになっても笑いを忘れず、健康でいてほしい」と呼びかけている。

(浦郷明生)



ユーモアを交えながら「笑い」が持つ力について語る赤松さん

「昔々、あるところに
おじいさんとおばあさん
が」と言いましたが、今は
至るところにおじいさんと
おばあさんがいる時代にな
りまして」。9月末、小倉
北区の市民センターで開か
れた講演会。約40人がどっ
と沸いた。

赤松さんは1993年か

ら5期20年、市議を務めた。引退後、「まちづくりは人づくり。人が輝くためには健康で、元気で、明るくならなければならぬ」と考え、講演活動を始めた。

主な講演テーマは「人づきあい・笑って健康」。「老化」が「老華」になれば人生は華やぐ。年を取ったら積極的に地域に入っていく」と訴え、市議時代の失敗談などを織り交ぜながら「笑いが人間関係の潤滑油になるし、笑うことでストレスが減る」と語りかける。

講演では参加者の興味を引きつけるため、披露宴の司会者に扮した寸劇を演じたり、自慢のなどで演歌を熱唱したりするなど工夫をちりばめる。一方で、ストレスが健康へ及ぼす影響などを解説するため、医療講演会に参加したり、医学書を読んだりして、独学で研

究も重ねている。8か月で講演回数は23回を数えた。赤松さんは「講演を重ねる中で、笑いが地域と人を元気にするこの思いが強まった。さらに笑いの輪を広げていきたい」と話している。

講演に関する問い合わせは、赤松さん(093・541・2715)へ。

7月15日
尾倉地区青少年問題地域懇談会
配付資料より