

特定非営利活動法人

# 明るいシステム倶楽部 会報7月号

令和4年7月1日

(2022年)

去る6月21日、「令和4年度明るいシステム倶楽部通常総会」を開催し、各議案については全て賛成多数で可決しましたことを、ここにご報告申し上げます。

改めて、会員の皆様には心より感謝申し上げます。

内容的には、昨年度もコロナ禍の余波を受けて、当倶楽部として十分な成果を上げることが出来ず、申し訳ない限りですが、明るいセミナーが満足に開催できなくとも、オンライン形式のイベントとしてAKS明るいシステム大学の諸活動の展開を進め、会員の皆様他との繋がりを確保すべく、鋭意工夫と努力をして参りました。

一方、日常の会員の皆様との繋がりには、月々の会報等のご提供がありますが、これらの配付について現行の個人会員様だけでなく、今後は賛助会員企業様にまで拡大し、その交流の輪を少しずつ拡大していきたいと思っております。

また、本年度内において、以前からの構想でありましたAKS認証企業同士の交流会として「(仮称)社長会」を実現すべく、今後順次具体化してゆく予定です。

今後は、より多くの関係企業様にご参加いただけるように、実のある会合を目指しております。どうぞ皆様にはご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

## < 7月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 7月号
- ② ビープラッツプレス 最新号
- ③ 年会費ご納入のお願い (該当者のみ)
- ④ その他



孝橋会員による折り紙

## < 7月の活動予定 >

7/2(土) 気楽なZOOMサロン(20)	当倶楽部会員専用の交流の場です。	20:00~21:30
7/13(水) 役員会議(25)	「令和4年度の活動計画」	13:30~14:40
7/13(水) 明るいシステム検討会議(8)	「AKS認証企業への活動状況」	15:00~16:10

## AKS市民大学 (ZOOM形式)

7/13(水) 菊池教室(18)	「感性を育む和学講座」	20:00~21:30
7/27(水) 柴原・松居教室(11)	「みんなで考える明るい職場」	20:00~21:30
7/30(土) 宮崎教室(22)	「愛と善意のことばにもNGワードが!!」	20:00~21:30

—— 笑いと免疫力 ——

堀部 武司

コロナウィルスが中国の武漢で発生して以来、瞬く間に全世界に蔓延してしまいました。その勢いはまだ収まっておりません。

これに対して我々人間は、ワクチンを接種して対抗していますが、まだ十分ではありません。

人間には本来、悪い菌や毒などの体内への侵入に対して、これを駆除したり、和らげたりする能力が備わっています。これを免疫力あるいは自然治癒力と言っています。

この免疫力あるいは自然治癒力を高めるためには、上記のようにワクチンを打つことや、十分な睡眠や栄養のある食事、さらに適度な運動などによる方法があります。

さらに意外なことに笑うことによってこの能力を高めることが出来るのです。

アメリカのジャーナリストで、ノーマン・カズンズという人が、1964年に難病である膠原病（皮膚や内臓の結合組織や血管に炎症の変性を起こし、様々な臓器に炎症を起こす病気の総称）に罹りました。

彼は早速、大きな病院に入院しましたが、一向に治る気配がありません。痛くて痛くて仕方ありません。全快する可能性は500分の1と言われました。そこでこのまま医者任せの受け身の傍観者に甘んじていてはだめだと悟り、何か方法がないかと自分でも考えてみました。

その結果、自分の副腎が非常に疲弊し、身体の抵抗力が低下していることに気づきました。

そこでいろいろ調べた結果、彼が取り入れたのが「笑い」でした。大いに笑うことによって、呼吸も活発になり、肺も動かし、全身の筋肉を動かすことによって、血液の流れが良くなり、また笑いに集中することによって、痛みも忘れてしまいました。

チャップリンやバスター・キートンなどの映画を持ち込んで、笑い転げると、どうやら脳の中の動きも活発になって、快適ホルモンも動き出したようです。これとビタミンCを併用したことによって、あの不治の病といわれた病気を治すことが出来たのです。

（ノーマン・カズンズ著「笑いと治癒力」2001年2月16日 岩波書店）

次に、遺伝子解析の第一人者、筑波大学名誉教授の村上和雄先生があのお笑いの吉本興業と組んで行った「笑いと遺伝子の実験」があります。

笑うことが病気に効くのなら「遺伝子の働き」が変化しているに違いない。つまり笑うことが糖尿病などの病気の人に「好いストレス」がかかり、その結果として、「善玉の遺伝子の働き」がオンになるという実験です。つまり免疫力がアップするということです。

2003年1月11日、糖尿病の患者を集めて、その前で漫才師に出演してもらい皆さんに大いに大笑いしてもらったのです。そうするとナント！血糖値が下がったではありませんか。「笑い」は確かに病気の治療に一役かっていることが分かったのです。笑うことによって、人間の免疫力を高めることが出来るのです。

（村上和雄著「笑う！遺伝子 笑って健康遺伝子スイッチON！」2004年4月19日 一二三書房）

今の世の中、急激に変化しています。そしてストレスがドンドン高まるばかりです。

こういう時にこそ、笑うことが大切です。思い切り笑いましょう！

おなかを揺すらせて、おなかの底から笑いましょう！

そしてストレスなんかフッとばしましょう！

