

## 講演会（第 60 回例会）

### 演題：クリスマスに贈るホトケのおしえ

実施期日：平成 29 年 12 月 22 日（金）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：瑞源寺住職 花房禅佑氏

参加者：81 名（内新会員 5 名）

「萩の花」で知られる瑞源寺のご住職のご講演。住職と親しく、日ごろから尊敬申し上げているという当会の相談役・濱田氏が講師と寺を紹介。それによると当寺は福井藩第 5 代藩主（吉品）、第 7 代藩主（昌親）（同一人物）によって開基され、守り本尊は十一面観世音菩薩である。また、吉品とその母の廟所となっている。当寺の本堂は福井城の「本丸御小座敷」を、書院は「大奥御座の間」を移築したもので、福井県の文化財に指定されている。

寺の住職ともなると我々よりは 1 段高い所に立って我々は近づき難いものだが、当住職は我々と同じ目線で対応し、気配りも相当なもので、住職としては珍しい存在とお見受けする。私も氏の講話「50 代からの仏教」を拝聴させて頂いていて、一層氏の人柄にほれ込んでいる。よろず討論会で一度話を拝聴したが、参加者から改めて是非お願いしたいという声が多く、無理にお願いしたものであるとの紹介。

「裏を見せ、表を見して散る紅葉」と良寛和尚は歌に詠んだが、私は今のところ表だけを見せていて、裏を見せていない。と、濱田氏の講師紹介に対し、軽いギャブで話は始まった。氏は 58 歳とのこと。時のたつのは早いもので、平成元年に小渕官房長官が「元号は平成であります」と新元号を披露してはや 30 年、私もぼやぼやしておれない心境である。「クリスマスに贈るホトケのはなし」というテーマをつけたのは、クリスマスにあやかって仏教を少しでも知って欲しいとの思いがあったからである。ここで眠気覚ましにクイズを出すので回答を出してほしい。

第一のクイズ：昔アラブで 4 人の奥さん（第 1～4 夫人）を持つ大富豪が、近々、帰って来れるかどうかわからない遠い国へ行くのだが、みんな一緒に来て欲しいと要望した。第 1 夫人（最も寵愛し、毎日のように通った妻）と第 2 夫人（第 1 夫人のところへ行かない日にたまに通った妻）は即座に断った。第 3 夫人（殆んど通って来ていない妻）は、国境までは行くがその先は行かないと応え、第 4 夫人は、本当に私たちは夫婦だったのと問いかけたうえで、でも夫婦だから行きますと答えた。さて帰って来れるかこれないかわからない遠い国とはどこの国か、との問いかけ。それに対して参加者の一人が、あの世、つまり黄泉の国と答えた。

ご住職は、その通りと答えたとうえで、第一夫人はいわば財産、地位、名誉等を、第二夫人は健康な体を、第三夫人は身内や家族を、第四夫人は自分を最も大切なものとしている。こ

のクイズは、今日自分があるのは自分一人でなりたっているものではなく、皆に助けられて今の自分があるということを感じさせてくれている。網を例にとれば、一つの網の目は決して単独で役割を果たしているのではなく、周囲のいろいろな網の目に支えられて一つの網を形成しているのである。千手観音は千の手を持つが、千の手にはそれぞれ一つずつ目があり、それら千の目によって支えられているのだと仏の教えを諭された。

ここで反対の言葉を考えてみようと言われた。ややこしいの反対の言葉は通常簡単であるが、子どもらしい、おとなしい、無邪気な、分別をわきまえたなども当てはまる。愛の反対は憎しみといえるが、キリスト教で水も飲めない人の事を思うと同義語として感謝、有難うなどの言葉が考えられる。我々はテレビ、電気冷蔵庫、電気洗濯機のある生活を当たり前のごとく享受してるが、当たり前のことがあまり多くなると人生はぎくしゃくする。改めて水さえ飲めない人の事に思いを馳せるべきであろう。

私たちは何も感ぜずに水を飲んでいるが、これとて数百年前、数千年前、いやもっと大昔の雨水を飲んでいるのである。なんと自然の恵みは我々を救ってくれていることか。

私たちはおいしい魚を買い料金を払う。電気を使い使用料を払う。しかし実際に払うのは魚や電気ではなく、それを扱う人の手間代、機械代、人の知恵に払うのである。毎日おいしい空気を吸っているが空気に料金は払っていない、これまた自然の恵みの恩恵である。

ローソクについて生徒に聞いてみると、ローソクのように細く長く生きるとか、自分の身を削って生きるとか、一本の芯があるから燃えるとか、ローソク立て（目に見える支え）があるおかげだとか、ローソクは単独では燃えず、火をつける人がいるからだとか、酸素（目に見えない支え）があるからだとか、色々な思いが語られるとのこと。しかしその燃えるローソクでさえ時としてふっと消えることがある。まさにこの世は無常である。

忌野清志郎が歌うセブンイレブンのコマーシャルソングが紹介された。昨日まで楽しく付き合ってた自分を癒してくれた彼女が、一夜明ければ今日はもういないというこの世の無常をあらわしたものだ、我々も現に今彼女、もしくは伯母さん、或いは母の写真を目の前にしていても、明日も同様に目の前の写真の人が健全で生きていたとは限らない。まさしくこの世は無常である。しかしたとえ目の前にしている写真の人が私たちの目の前から消えたとしても、その時すでに深いつながりを持ち、その縁（えにし）は消えるものではない。

明日来る人生こそ我々にとって初めての人生なのである。

最後にご住職は、当寺では9月には地域の方の協力でお祭りや、写経、また、アオッサでは月一回の座禅会、ハピリンでも写経を行っている、いつでも遠慮なく訪れてほしい。その時は前もって訪問日時を伝えて頂ければ心からお迎えするとの案内があつて講演会は終了した。

以上 大野 記

## 講演会（第 59 回例会）

### 演題：橋本左内先生生誕地のなぞ解き

実施期日：平成 29 年 11 月 24 日（金）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：福井市春山公民館 館長柳沢全之氏

参加者：70 名（内新会員 2 名）

記録担当の大野より、氏は過去 4 期 8 年に亘って福井市春山公民館長を勤められ、今春一旦退かれたものの、11 月に再度請われて館長に復帰されたこと、また、当地区では毎年 4 月 11 日に左内先生の顕彰会：生誕祭が行われ、公民館長が実行委員長を務められること、さらに、公民館では佐内塾が設けられ、先生の偉業を顕彰するとともに、春山小学校 6 年生を対象とする総合学習の時間に、佐内塾のメンバーが講師として協力していることなどの紹介があった。

氏はこの講演で橋本左内先生の生誕地の「謎」として、「橋本家屋敷図の謎」「橋本左内先生肖像画の謎」「橋本佐内像の謎」「専念寺と産湯の謎」「啓発録の謎」「佐内愛用箱の謎」等についてなぞ解きの問題提起をされた。

#### 橋本家屋敷図の謎

左内先生は天保 5 年福井城下の常磐町（今の春山 2 丁目）に生まれた。今は川端、藤田両家の宅地となっているが、両家は今なお手厚く管理している。そこには「生誕地・宅跡案内パネル」が設置されており、左内の簡単な略歴と宅跡の説明が記されている。また、「常盤の井」の標石と共に左内が産湯に使った「常盤の井」が、後の区画整理により道路から少々はみ出して残っていることもうかがえる。この屋敷図（資料 1 参照）は、左内の末弟綱常の妻や、左内の姉烈子が家の図を残そうと、当時中学生であった奥野信太郎（綱常の孫・既に没）に口述し下絵を描かせ、それを専門家に清書させたものとのこと。また宅跡には「御物啓発録碑」が建っており、それには、今は宮内庁に保存されている左内直筆の啓発録が刻まれている。

#### 橋本左内先生肖像画の謎

左内先生の肖像画としては、なぜか描き手の違う 3 枚が残されている。（資料 2 参照）。昭和 13 年の尋常小学校修身の教科書にどの肖像画を採用するかについて文部省が「景岳会」に一任したところ、景岳会会長の当時海軍大将であった加藤寛治（福井県出身）は回向院にある先生の墓前に参拝し、経緯を報告して暗示を祈願したところ、島田墨仙が昭和 10 年に福井の名士に依頼されて描いたものが採用されたとのことである。これとは別に、昭和 5 年

の教科書には西郷の豪傑風な面貌と、左内のか弱い女性のような対照的な容貌の二人がコミック風に描かれたものが採用されていたが、武門の西郷と学者タイプの左内とを対比した挿絵とえて面白い。

なお、左内が初めて西郷隆盛に会いに行ったとき、西郷は弟子たちの相撲の指導に興じており、左内をかなり待たせたことに、左内は「今日は大切な国事に関する話をしに来たのに、長く待たせるとは何事か」との一言に西郷は深く詫びたとの逸話、また、西南戦争で西郷が落命した時には左内からの手紙を懐深くしたためていたという逸話もつけ加えられた。

### 橋本左内像の謎

左内像としては足羽山天魔ヶ池前に大正 14 年に大塚学堂作の立像、福井大学笠原行雄作の胸像などがあり、この胸像は現在春山公民館に展示されている。

### 専念寺と産湯の謎

現在左内先生を顕彰する会として、毎年 4 月 11 日に春山公民館が主催して行う生誕祭と、足羽公民館が 10 月 7 日に主催して行う墓前祭の二つがある。生誕祭は春山公民館長が実行委員長を務め、神官による神事後献茶、献花が行われ、春山小学校 6 年生全員による「橋本左内先生を讃える歌」（作詞・石桁真礼生作詞）が献歌される。

### 啓発録の謎

啓発録は左内が 15 歳の時、他人への教示としてはなく、自分を戒めるために書いたものであるが、長い間左内が愛用した書箱の中にしまい込んでいた、24 歳の時書箱を整理して見つけ、自らこれは自分が書いたものとの後書きを添え、弟と弟子たちに与えた。15 歳で書いたこの啓発録は後の日本の教育に大きな影響を与え、今尚中学 2 年生を対象に「立志式」を行ったり、「私の啓発録」を書かせたりしている。啓発録に書かれている「啓発録 5 調」は中学生年代の人間形成に大きな役割を果たしている。

#### 資料 1



#### 資料 2



以上 大野 記



## 講演会（第 58 回例会）

### 演題：あなたらしく生きる＜ガンを知り、がんと共に生きる＞

実施期日：平成 29 年 10 月 27 日（金）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：福井県済生会病院集団的がん診療センター長 宗本義則氏

主任臨床心理士

車屋知美氏

参加者：80 名（内新会員 6 名）

当会員の吉野廣氏から、御両人は国内でも最先端のがん研究、がん治療に携わられており、病院でのがん患者に対しての、熱心で温かい対応を簡単に紹介された。

#### 宗本集団的がん診療センター長の講演要旨

講演に先立ち、宗本先生はがんについての基本的な知識をクイズで参加者に問いかけた。そのクイズでの回答を要約すると、がん細胞は一日に大人の体の中で約千個作られており、一生涯では二人に一人がガンに罹るが、治る確率も 60%（早期発見の場合は 90%）に上る。また、煙草を吸う人が肺がんにかかる確率は吸わない人の 5 倍に上る。ガン患者が周囲の人に望むのは、以前に変わらぬ対応とのことである。

がんは細胞の遺伝子が傷付くこと、いわゆるがん細胞に変わることによって起こる病気、がんが出来た臓器やその周囲だけでなく、遠隔の臓器にも浸潤し、転移して広がっていく。

5 大がんには肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんがあり 20 歳～50 歳前半での罹患率は女性が多いが、全体の確率としては、男性はほぼ 3 人に 2 人、女性は 2 人に 1 人の割合となっている。若い時に女性が多いのは乳がん、子宮がんにかかる女性が多いためである。年代によって、年齢とパターンも変わると言える。がんによる死亡率は日本では大幅に高くなっている。罹がん率が一番高いのは胃がんであるが、死亡率の高いのは肺がんである。いずれにしても日本では 2 人に一人ががんになり、3 人一人ががんで死んでいる。

がんは生活習慣病であり、規則正しい生活をすることである程度予防することが出来る。具体的には、適度の運動、規則正しい生活、禁煙、過度のアルコール摂取には特に気をつけた上で、バランスの取れた食事（塩分の取りすぎ、肉類の食べ過ぎ、野菜不足に注意、変化のある食事が大切）に心がけ、特に肥満には警戒すべきである。健康保持という点では若干のアクセルのふかし過ぎ、ブレーキのかけ過ぎはやむを得ないが、両方が止まればがんになるとがんになるということである。

糖尿病には合併症を引き起こすという点で特に警戒しなければならない。HbA1C の検査で容易に発見でき、食事療法で進行を防げることが出来るので心がけてほしい。

大腸がん発見にはまず便に血液が混じっていないかどうかを調べ、混じっていれば更に精密検査を受ける必要がある。便に血が混じるのはがんだけではないからである。

外来でがんの検診を受けるのと、がん検診を受けるのとでは、早期発見という点でも、3年生存率という点でも大きな差が出る。肺がんを例にとると、外来で見つかった場合の3年の生存率は19.6%、検診では57.5%で、子宮がんではそれぞれ57.0%、97.3%である。

いずれにしてもがんは誰もが罹る可能性のある病気にもかかわらず、がん検診を受けるのは30%~40%にとどまっている。早期発見にまさる治療はないのだから、是非がん検診を受けてほしいものである。

#### 主任臨床心理士 車屋和美氏の講演要旨

「がん」と告知されると頭が真っ白になり、中には「不安」と「落ち込み」で2~3割の患者がうつ病になって、その治療の必要性さえ出てくる。がん患者は痛みや食欲不振など身体的苦痛のみならず、恐怖感や苛立ちなど精神的苦痛、仕事や家庭での問題など社会的苦痛、さらには死の恐怖まで抱えることになり、その対応として一人で悩んだり抱え込んだりしないよう「心のケア」が必要となる。「心のケア」という場合、一番効果的なのは同じことで悩む仲間との交流、つまり「ピアサポート（体験を共有し、ともに考える）」であるが、環境が整わない限り交流できるチャンスは少ない。

そこで同センターでは平成23年8月より月一回、第一金曜日の10:00から15:00まで、通院または入院している患者や家族を対象に、医療スタッフや理学療法士等も混じえて、コーヒーやお茶を飲み、菓子をつまみながら、自由な雰囲気でお互いに悩みを吐き出せるチャンスの場として「メディカルカフェ」を開いている。もちろん申し込み不要、出入り自由費用は無料である。がんに関する不安や恐怖を出来るだけ軽くするのが目的である。

患者の悩みや希望などは多様である。もっと「がん」について勉強したい人、ゆったりと音楽を聴いたり、歌を歌いたい人、女性なら当然気になる脱毛やウィッグ、爪のケアの対処法を知りたい人、働きながら治療に当たりたいと願う患者等々。そのような患者に対してもミニ講義、音楽療法、美容に関する相談会、ガン患者への就労支援など、できるだけ患者さんの要望に応える幅広い支援体制を敷いている。

メディカルカフェに参加したひとりの女性患者は「がんと分かって不安が強かったが、このカフェに参加して今はだいぶ落ち着き、ここで他の人と話をするのが楽しみになった。

このメディカルカフェがあってよかった」と感想を述べている。  
記

以上 大野 勉

## 講演会（第 57 回例会） 演題：福井県民の生活と健康

実施期日：平成 29 年 9 月 28 日（木）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：当会会員（元福井総合病院院長） 竹内駿雄氏

参加者：85 名（内新会員 6 名）

濱田相談役より講師紹介。講師の竹内駿雄氏は丹生郡旧宮崎村江波のお生まれの 87 歳。幼少にしてご両親を亡くされ、苦勞しながら信州大学に学ばれた。当時は医学連に属され、学生運動の闘士でもあったとのこと。その後大阪大学で博士号を取得、脳がご専門。それまでの結核による高い死亡率に代わって成人病に移行しつつあった時、大阪に府立成人病センター（大学の付属機関）が設立され、そこで大学関係者と成人病の研究に携われた。県医師会長の要請で福井総合病院院長に就かれ、そこで 20 年間医療の改善と病院経営に苦勞された。これとは別に県内の病室の増加など、県内の医療関係の改善に尽力され、福井保健所を最後に医療界を去られた。今はいきいき会の“気軽に話せる場所“にご出席を依頼し指導を仰いでいる。

今の日本は世界随一の長寿国である。そのトップを走るのが福井、長野であるから福井は世界での最長寿国ということになる。しかし昭和 20 年代までの日本の平均寿命は約 50 歳であったが、福井はそのレベルまでも達していなかった。特に女性の平均寿命は男性よりも 1 歳短かった。原因は衛生面に問題があり、トイレは不潔、床は万年床、お産は不浄なものとなれ妊婦の死亡率が高く、嬰兒の死亡率も満一歳までに四分の一が死んでいった。

その環境が改善されると、今度は結核での死亡率が高くなった。この病気は人から人へ伝染する病気である。福井は機屋が多く、そこで感染する工員が多かった。そこで勝山に保健所を作って対応に当たった。地域の保健関係者も熱心ではあったが、中でも京都大学を含む学生達が熱心で、結核蔓延の原因は女工が働く労働条件の悪さ（12～14 時間労働）、取る食事と言えば味噌汁に漬物だけという栄養不足にあるという調査結果をまとめて公表した。当局者はこれを快しとせず、真偽の程は判らないがその学生たちは真っ先に激戦の戦場へ送られたとか。結核は待機、療養、安静が対応の 3 原則であるのに、医療の実態は患者に止血剤を打つことに終始し、結果を悪くしたらしい。昭和 22 年に保健所が改めて活動を開始し、集団検診が実施され、保健婦の行き届いた健康指導、また、BCG やツ反の普及、そしてペニシリン、プロマイが効果的に使用されて肺炎は激減し、ストレプトマイシンで結核は激減した。これに代わって脳卒中が増え始めたが、日本では結核対策が功を奏した実績を参考に、成人病対策も早かった。

病気の形態は生活状態や時代、地域が大きく関連する。氏が治療に当たった三方では、西浦という漁村では魚で栄養が多く取れる関係で脳卒中は割合少ない反面、ガンに罹る割合

が高いのに反し、何ほども離れていない田井という農村では食事の関係からか脳卒中に罹る割合が高いという。昔は胃潰瘍が多かったが、現在では大腸がん、乳がんが増大している。

昭和 20 年代には日本の平均寿命は最低であったのに、戦後世界のトップクラスに飛躍した理由は医学の進歩によると思いがちだが、それは違う。例えば長野県では健康運動が盛んな上に、地域での健康に関する活動に熱心であったこと、福井では織物やメガネ関係の仕事が盛んで、出稼ぎに出る必要がなく、また、共稼ぎが可能なことで生活水準が大きく向上したことがその理由である。農家では農業技術形態が向上し、環境の整備が整い、保健指導が行き届き、さらに医師会の援助があったことが大きな理由である。

感染症は抗生物質の使用で大体収まるが、生活習慣病は効く薬がなく、早期発見、早期治療に頼らなければならない。幸いにも医学の発達のお陰で第一次予防、第二次予防というように予防医学に頼れるようになった。それにしても先ず食生活への気配りと運動が効果的であることを心しておくべきだ。

人間につきものの苦しみに生、老、病、死がある。これらの苦しみは避け難いもので、先ずは受け入れなければならないことを認めるべきであろう。

日本ほど多くの患者が点滴や胃管などのために、何本もの管を身につけている国はない。特に北欧では殆んどいない。理由は、日本では脳卒中患者が多いのがその理由で、北欧では心臓疾患による患者は比較的多くても、脳卒中を患う患者は少ないことによる。従って、日本では脳卒中对策が急務である。

脳卒中は主として血圧が高い時に起きる病気であるから、血圧には十分注意すべきである。血圧は朝起きた時、昼に一度、寝る前、さらに夜中に一度、計 4 回測るのが理想的であるが、測る時の状態でもかなり差がある。年を取ると朝起きた時は通常高いものだが、しばらく時間を置き、深呼吸をして再度測るとかなり下がることが多い。私の場合起床時の 160 から、しばらくして心静かに測り直すと 120～130 まで下がる。昼は 150、寝る前は 120 位である。変化があるのは当然で、一時的に高いからといって一喜一憂する必要はない。また、毎日測る場合は測る時間を決めておくと良い。

また、高血圧の原因は塩分の取りすぎにある。かつては高血圧患者は東北地方に多かった。塩分は無頓着でいるとすぐ 20 g、30 g は摂取してしまう。15 g 以下にすべきで、わたしは 10 g 程度に抑えている。そのため味噌汁、漬物、梅干し、塩昆布などは食べないことにしている。塩分を控え、血圧が下がって脳卒中が減れば寝たきり老人は激減する。

もう一つ今日的病気と言えるものがある。それは糖尿病である。昭和 40 年ころはまだ糖尿病患者は少なかったが、5 年くらいの間に大幅に増加した。糖分の取りすぎ、油物の取りすぎが原因なので、それに注意することで患者は減るはずである。とは言っても、医学の進歩があっても避けられない不条理な事態も起きる。いくら血圧に注意していても突発的に急上昇したり、血管が弱かったりすれば事故は避けられない。加えて生老病死は自然の摂理で、何人にも平等に表れることを覚悟しなければならない。いわゆる“ケセラセラ”というところか。

以上 大野 勉記

## 講演会（第 56 回例会） 演題：気持ちのいい体操

実施期日：平成 29 年 8 月 31 日（木）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：藤木健康道場代表 藤木久男氏

参加者：93 名（内新会員 6 名）

講演に先立ち向川氏より講師の簡単な紹介があった。それによると藤木氏は昭和 21 年に東京府中市にお生まれになり、昭和 44 年から 3 年間オリオン電気勤務でニューヨークに住まれ、以後日本での勤務を全うされて今日に至るとのことである。

### 【「気持ちのいい体操」を立ち上げるまでの経過】

氏は、氏ご自身が小学生の頃から病気がちであり、特に 40 歳前後に健康問題で悩んだり、ご長男も病を得られたことで親として悩んだりしていた矢先、沖正弘著「ヨガ行法」の書物に触れ、その中で紹介されていた当時現役の指圧療法士・浦田喜代子氏に教を乞い始めた。浦田氏には彼女の師、「方今導引法」と命名して健康体操を実践されていた西村寿覚氏を紹介され、結果とし渡辺綱紀氏が創設した「渡辺式健康法」に行きついたとのことである。

浦田氏からはインドの「ヨガ」、中国の「導引」、禅の「調息」の話を聞き、「ヨガ」も「導引」も自己治癒力を高めるものだと言われ、「自分の健康問題の解答は自分の中にある」と気づいて、彼女から自宅で一人で出来る健康法を教えてもらい、以来 25 年間自分の体操を「気持ちのいい体操」と名づけて実践してきた。健康道場は 2011 年越前市に立ち上げた。

### 【「気持ちのいい体操」の概要】

- ・ 渡辺綱紀氏は、自分の体験を基に心身一如（心と体が一致）の内臓運動を発見され、身体的全器官を使うことでより柔軟な身体に変化することに気づかれた。藤木道場ではこれを自分に合ったものに手直しの上「気持ちのいい体操」として、現代社会のストレスから解放され、心身ともに癒されることを願って毎朝夕実践している。
- ・ 「気持ちのいい体操」を続けると、自分の持てる力を発揮できる身体を自然に会得できる。また、病を治して健康へ向かわせる道理へと導き、問題解決のためには「自分を知り、自分を活かすこと」が基本であると自覚できるようになる。
- ・ さらに、心身の健康のことで困るのは自分だが、その答えが自分にあることも自覚できるようになる。

### 【「気持ちのいい体操」の特徴と効用】

- ・ いつでも、どこでも、誰にでもできること。老若男女、健康な人、病める人を問わず、寝て、起きて、座って、立って、手足を使つての動作だけでやれる。
- ・ 薬のように効いてくるのがよく判る。やればやるほど疲れが取れ、体調がすぐれない時ほど復元力が大きく、体操の後は爽快な気分になる。
- ・ 身体が良い方向に変わる。三ヶ月で血が➡半年で皮膚が➡一年で肉が➡三年で髄液が

変わる。変わっていく自分を自覚できる。

- ・ 内臓器官が整う。体の状態を調べてくれる。その結果自分を知り、自分を活かし、継続する力が湧いてくる。肥えた人はスリムに、ほっそりした人には肉がつきふっくらとなる。

### 【「気持ちのいい体操」について】

「気持ちのいい体操」には「就寝前」と「起床前」とがあります。今日は「就寝前」の体操を主として行いますが、消化の妨げにならないよう、食後2時間を過ぎた頃に行うと良いでしょう。「就寝前体操」は2時間寝たのと同じ効果があり、一日の疲れが取れてぐっすり眠れます。また、病気の予防と回復にも効果があるので、日々続けることで自己治癒力が高まるのです。

運動の手順としては、①頭頸部、②胸腹部、③腰脚部の順に全部終わった後、全体の調教を行います。運動中に何らかの痛みを感じたら、その部分は修正（治療）が必要です。

### 【動作の心得】

- ・ 体操のすべての動作は、全身・局所のどこにも力を入れないことです。①頭の力を抜く、②クビ、肩の力を抜く③みずおちの力を抜く、④手、足の力を抜く、⑤肛門の力を抜く、⑥子処の力を抜く。日常の起居動作も体操と同じように力を入れないよう心がけること。
- ・ 各動作は十二呼称(1 ヒーイ、2 フーウ、3 ミーイ…… 9 コーオ、10 トーオ、11 ジューイチ、12 ジューニイ)で行う。呼吸法だから息をきらずに声を滑らかに出すことが肝要。
- ・ 「気持ちのいい体操」のはじめと終わりに、全身の力を抜いて息を吐き切り、礼拝して感謝の意を表すこと。

### 【「気持ちのいい体操」の実践】

「気持ちのいい体操」は座位にて行う「頭頸部協調運動」、起位にて行う「胸腹部協調運動」「腰脚部協調運動」「全身の協調運動」の4部から成り立っている。「頭頸部協調運動」は(1)五指、(2)手首、(3)振掌・・・(22)打頸、(23)打膝と23の身体の部分の手さばき、つまり、なすりつけ、圧迫、たたきつけ等での体操です。「胸腹部協調運動」は19の、「腰脚部協調運動」は11の身体部分の手さばきで、「全身の協調運動」は(1)前曲、(2)全屈など10の身体の動作で行うものである。量的にもかなりの体操なので、まずは体操の流れを覚えなければならない。

氏は「気持ちのいい体操」を立ち上げるのに3人の師を挙げている。確かに各師から得た教訓、示唆は大きいものがあるが、氏はそれらを自分のものに消化し、最後には氏独自の「気持ちのいい体操」に組み立て直しておられる点に感服した。それだけに言葉には自信に満ちたものが感じられた。

以上 大野 勉記

## 講演会（第 55 回例会） 演題：税金のよもやま話

実施期日：平成 29 年 7 月 28 日（金）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：税理士協会会員 南 和彦氏

参加者：82 名（内新会員 1 名）

井上進行担当より講師の略歴を紹介。氏は昭和 20 年三国町のお生まれ。日本大学商学部をご卒業後社団法人全国乗用自動車連合会にお勤めされ、その後岩出税務会計事務所に勤務中の昭和 56 年に税理士資格を取得。昭和 58 年に帰郷して南和彦税理士事務所を開設し、同時に TKC 全国会に入会して現在に至るとのこと。

今日まで税務会計を基本に資産税対策、建設業の経営審査対策の業務に携わってこられたが、今後は氏ご自身の人生企画の次なるコーナーに向け、「福井を元気に」を氏の事務所のモットーとして「福井増販情報センター」を立ち上げられ、気力充実の氏である。なお今回は「税金のよもやま話」のうち、「税金」と老後の「お金」の話についての講演となる。

平成 27 年 1 月 1 日より相続税の改変が行われ、特に基礎控除額の縮小という実質的増税が課せられることになりました。例えば妻と子供二人の被相続人が平成 26 年 12 月 31 日までに亡くなり、相続財産が 5,000 万円+1,000 万円×3 人、計 8,000 万円の場合、相続税はゼロ円となりますが、被相続人が 27 年 1 月 1 日以降に亡くなった場合は、相続財産が 3,000 万円+600 万×3、計 4,800 万円を超えると相続税が発生するという訳です。しかし、必要以上に相続税を収める必要はありませんし、生前にそのための対策を講ずることも出来ますので過度の心配はしなくても良いと思います。今日はそのあたりの基本的な相続税の話をしたいと思います。

被相続人がなくなって相続の話になった時、平穩に相続の話が進むのは約 1 割で、殆どの家族が争いに巻き込まれます。生前に然るべき手続きで遺言書が出来ておればその内容が最優先されて問題はありませんが、遺言書がなければ相続人全体が共有することになり、話し合って分割することになるのですが、一人でも同意しなければ協議は成立しないで争いの原因になります。また、相続人は配偶者と子どもだけとは限らず、父母や祖父母、兄弟姉妹や甥・姪にまで及ぶこともあり、相続形態は極めて複雑になります。分割協議が不成立となれば家裁に調停を申し入れることになりますが、これも不調に終わればあとは裁判、判決の経路をたどり、この場合は短くとも 3 年～7 年がかかります。その間相続金は完全に凍結され、相続税の控除も使えず、必要諸経費に充てられないばかりか、親子や兄弟の仲まで悪くなってしまいます。良いことは一つもありません。従って、何としても 10 か月以内に解決しなければなりませんし、そのために的確に対応してもらえる税理士の選定が必

要となってきます。

昔は相続の話は 50～60 歳代で出てきたものだが、現在は 80 歳を超えて相続の意思決定がなされ、相続を受けて動くのは 50 歳代と高齢化している。50 歳代の息子が親に話したいことがあると切り出すと、話は病気や介護の話になり、葬儀の話に移り、更に話が進むと遺言のこと、相続税対策のことと進んでいく。これらのことは常日頃親子間で話し合っておくべきことであるが、実際はそうはいかないのが実態である。そこで、親子が争いごとにならず、円満に解決するには三つのことを念頭におくと良いと思います。その一つは、現在老人には三大テーマ：認知症、介護施設、終末医療：があるので、両親が元気なうちに両親からいろいろ聞いておくと良いということです。第二は相続遺産の分割事例を学んでおくと良いということです。もめごとは概してお金（兄ちゃんは既に大学までの巨額な学費を使っているなど）、愛情（10 歳も年下の妹には両親が小さい時から愛情をかけているなど）、本家・分家の関係などが問題になることもあることを知っておく必要があります。三つ目は日ごろから兄弟姉妹への気配りを欠かさないことです。また、相続税を支払った後も、目に見えない親の背中、生き方、こだわりまでも引き継ぐことが「相続である」ことを心得ておくべきでしょう。

ところで、相続税がかかる財産としては、手元にある現金、預貯金の他、不動産、株式、ゴルフ会員権などがあり、死亡保険金や死亡退職金なども一定額を超えると課税対象になります。反面お墓や仏壇にかかる費用、借入金、葬儀費用などは課税対象から外されます。

先に申しましたように、相続税のタイムリミットは、相続の事象が発生してから 10 か月までです。四十九日の法要が終わった後相続財産を算出するのですが、ここを 3～6 か月の間に処理したいものです。それがはっきりした後遺産分割協議、遺産分割協議書作成、相続税申告と納税ということになります。さらにその後も不動産の相続登記、金融機関の名義変更などの手続きが残っています。書類の準備や手続きが多いために 10 か月という期間は思ったより早く経過することをあらかじめ心得ておくとういでしょう。

相続は被相続人が亡くなった時だけに発生するとは限りません。贈与税を節約するため生きているうちに贈与することもできるのです。親は子や孫が喜ぶ顔を見たいものです。暦年贈与なるものは 1 年に 1 回 110 万円まで、教育資金の贈与は総額 1,500 万円まで贈与できるのです。これには「贈与契約書」なる公的書類が必要なので、名義預金か贈与かなどの区別をはっきりするうえでも専門家のアドバイスを聞く良いでしょう。一括贈与だと笑みは一度だけだが、分割贈与だと何回も見られるという喜びが味わえるので、その点も考慮したほうが良いでしょう。

以上 大野 勉記

## 講演会（第 54 回例会） 演題：中国自転車旅行の思い出

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：当会会員 小坂武士氏

参加者：112 名（内新任会員 10 名）

私は一つの生き方としてある夢を描いていた。それは 55 歳にして仕事を離れ、中国語を勉強して中国を知り、それをボランティア活動に生かしたいという夢だった。この講演内容はその過程・経過を伝えるものである。

その夢は 23 年前の北京第二外国語大学への中国語留学から始まる。当時の中国人の足は自転車が主で、通勤時には広い道も自転車の洪水であった。私も例にもれず、自転車で北京市中を見聞して回った。

私は 2008 年に開かれた北京オリンピックの二か月前に、日中友好活動の一環として 10 人の仲間（中国人 7 人：うち女性 3 人、日本人 3 人）たちと「自転車の旅」を企画した。出発は浙江省寧波市と決めていたので、4 月 27 日瀋陽北駅で寝台列車に乗った。翌 28 日早朝に山東省で 66 名の犠牲者を出す大きな列車事故が起きたものの、私たちの「自転車旅行」は予定通り寧波を 4 月 30 日に出発した。旅は順調に続いて浙江省から江蘇省に入り、その後長江（揚子江）を渡った。揚州市では大明寺に参拝し、当市生まれで、日本の東大寺や唐招提寺で授戒された鑑真和上の偉業を偲んだりもした。

ところがその三日後、5 月 12 日午後 2 時 28 分、四川省成都郊外で死者 6 万 9 千人を出す大地震が起きたのだ。丁度私たちが世界遺産の京杭大運河を左右に見ながら走っていた時で、目的地の西安はまだ遠かった。自分たちの目的を遂行するか頓挫するかの分かれ目だったが、西安での被害が割合小さいという二ニュースを知って、徐隊長の「よし！続行」の一言で旅行は続けられた。翌日皆から集めた 1 万元を見舞金として宿迁市の人民政府と紅十字会に贈った。そして、地震発生から 1 週間後の 3 日間は皆が喪に服した。

寧波を出発して 38 日後の 6 月 6 日に無事西安に到着。「ついにやった」と狂気して西安駅をバックに記念写真を撮った。自転車で炎天下を、しかも 30 キロの荷物を背負って、洛陽から延々と続く黄土高原を越えるのは実に過酷で、まさに死のロードであった。面目ないが私は鄭州で腹痛を起こし、病院で診察と血液検査を受けた。幸いにも疲労の蓄積の結果という診断でほっとした。三蔵法師の故郷元奘古里での腹痛にも参ったが、阿倍仲麻呂や鑑真和上、留学僧が命がけで邁進したことを思い、私たちの行動に自分を奮い立たせ、只ひたすらに走った。全行程の走行距離は 2360 k m、1 日の最高距離は 107 k m に及んだ。

中国 5 大名山の一つ、崑山（2,160m）にも登った。メンバーが 10 人ともなれば毎日誰

かの自転車パンクし、一日に4〜5回パンクする日もあったが、修理は手慣れたものだった。毎日4時半起床、荷物を自転車に積んだらミーティング、5時出発の日程が続く。午後3時ともなれば中国人の仲間が手分けして宿探しにかかる。宿は旅館か招待所が定番で、一泊5〜15元、平均して10元（150円）と安く、徐州での30元が最高であった。宿に着くとまずシャワーを浴び、泥と汗にまみれた下着を手洗いする。洗濯物は翌朝までには乾いていた。その後夕食。夕食は全て外食。週に1〜2度は仲間10人全員で夕食を取った。白酒の乾杯で始まり、飲んで食べて騒いで、勘定は約200元（3,000円）。しかも10人分の勘定である。朝食はいつも路上で油条か饅頭に豆腐腦を6時までに済ませた。連日自転車で行く、シャワー、洗濯、メシ、爆睡の連続であった。

こんな体験もした。中国古代文明の発祥地・河南省は麦の収穫高一番で国の総収穫の4割を占める。収穫を終えた麦を国道の路面一面に敷き並べ、通行車両に踏ませて脱穀するのである。道路沿いに「禁止」の警告標識が立っているところをトラックもバイクも自転車も走るのである。道路端を走ってさえ茎が自転車に巻き付くのには閉口した。延々と麦畑が続く、民家のない道路上ではやむなく麦畑で用を足さざるを得ない。女性であってもである。

走行中に郵便局を見つけると、私たちは通過証明の記念として日付入りの消印スタンプを押してもらった。私は貴重な51枚を記念として持ち帰った

今回走り抜いた城市は浙江省の遼寧、紹興、杭州、江蘇省の蘇州、無錫、揚州、宿迁、徐州、安徽省、河南省の商丘、開封、鄭州、洛陽、山門峽、山西省、西安等であった。夏・殷・周・清・隋・唐・北宋・南宋・明の古代都から中国4,000年の歴史を学ぶとともに、鑑真和上、阿倍仲麻呂、吉備真備、空海、遣唐使僧ら日中友好の偉大な先覚者を偲ぶ旅となった。また、天童寺、魯迅故里、寒山故里、少林寺など数多くの世界遺産に接する機会を持てたのも感激であった。

その後2011年・12年にも別の仲間と中国を走った。これらの体験を生かして16年前からボランティアガイドを続けている。今年もこれまでに49回、1224名のお客にガイドさせていただいた。今の私の夢は90歳までボランティアガイドを続けること、80歳になる2年後にはマスターズ水泳に出場することである。

**付記** 講演会の後、当会芸能クラブによる民話（風）劇「三途の川の爺さん」を上演した。平成17年1月に当会19番目のクラブとして、「芸達者を目指してがんばろう」というキャッチコピーのもと、殆んど未経験者ばかりによって立ち上げたサークルだが、活動し始めて僅か5か月にして県内公民館や介護施設、老人クラブなどより講演依頼が殺到するまでに成長している。今回はその成果を当会員に見てもらいたいとして実現したものである。

大野 勉記

## 講演会（第 53 回例会） 演題：人生カチンコ人生

実施期日：平成 29 年 5 月 25 日（木）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：元東映俳優 江上正伍氏

参加者：92 名（内新任会員 3 名）

講演は江上氏のご息女、仁愛女子音楽科を経て相愛大学音楽科をご卒業され、クラリネットを若代孝三、猶原晴児両氏に師事され、日本各地で大阪フィルハーモニーオーケストラを初め、著名な器楽奏者とコンサートを繰り広げられる一方、各地で公演活動も行って来られ、また、ミスインターナショナル日本代表に選抜されたり、FUKUI サムホール美術展に連続入選されるなど、多彩な才能をお持ちのクラリネット奏者・中曽根有希さん奏でる「蒲田行進曲」の演奏で幕を開けた。

以下氏の講演内容である。

当時私が付き合った人気俳優とエピソードは挙げるに事欠かない。列举すると、

- \* 中村雁次郎さんのご息女・中村珠緒さんの若き頃の言動、
- \* 堺俊二さんらとのマージャンした時の青山京子さんのとぼけた言葉、
- \* 中村錦之介さんの豪快な遊び気性と金の値打ちの無知。（一本 8 千円もするジョニ黒を何本も多く仲間に振る舞い、50 人にも膨れ上がった仲間を祇園に連れて行く豪放さ。これでは溜まる金も溜まるはずがない：との注釈）
- \* 伏見扇太郎さんの祇園通い（毎日が祇園と撮影所の往復）の秘話。

そのほかにも花菱アチャコ、川谷卓三、大川橋蔵、鳳啓介・京歌子、真山知子（蜷川幸雄の奥方）、菅原文太等々のエピソードが次から次へと口をついて出た。特に「人斬り坊主」という作品で見られるように、当時の東映はチャンバラ映画が大うけで、俳優の中でもチャンバラに長けた俳優は稼ぎが多かった。また、やくざとの付き合いは切っても切れず、仲間でヒロポンを打ち合うことも間々あった。

東映社長岡田茂さんはこの方針で財をなしたが、俳優は 5 者協定なるものがあって、一つの会社に属していれば、他社での出演はご法度だった。

娘の進路の件では、どんなに楽器が好きで才能があっても、それだけで食っていけるものではないと大反対であった。しかし、結局本人の熱意に押された形になった。東映のチャンバラ映画も鶴田浩二主演の「傷だけの人生」に見られるように、また、菅原文太が多くのヤクザもので活躍したように、ヤクザものに様変わりした。勝新太郎や若山富三郎の

活躍も目覚ましかった。里見浩太朗は顔が甘いためにヤクザものには合わなかったようだ。

「鞍馬天狗」で一世を風靡した嵐勘十郎も遊びはきれいだった。収入は多くても、支出がそれ以上なので、自分の持ち家さえ持てずに、車に乗っても車代さえも払えないこともあった。スターと言えども借金が多いと銀行は一切金を貸してくれないのである。

高倉健さんには謝らなければならないことが一つある。それは、この世界はたとえ親が危篤でも、仕事が入っていれば休ませてくださいとは口に出せない世界だった。ところが健さんは監督に「帰してやってくれ」と直談判してくれて、監督もそれを認めてくれたのだが、その礼を言っていないのだ。一方で健さんは、自分の母親が危ない時にも一切口に出して言わなかったそうである。

私はその頃、総評傘下の俳優の労働組合を作って会社と対立した。組合活動は会社が最も忌み嫌うものである。そこで会社はリーダー的立場の 20 名を引き連れて出て行って欲しいと言った。私はそのようにした。

娘の進路のこともあり、私は俳優活動に踏ん切りをつけて退職することを決断した。この時もビクターからは東映をやめてこないかとの誘いや、若山富三郎と勝新太郎のプロダクションからも是非との誘いがあったが、会社に一旦退職願を出した以上、今更覆せないとしど丁重にお断りした。

氏の話が終わると、何処からかクラリネットによる「少年時代」のメロディが流れてきた。「蒲田行進曲」のメロディが流れ、氏の話があり、再度「少年時代」のメロディが流れるというのではなく、この三つが見事なハーモニーを成し、一つのドラマを描き出した感じのする見事な演出だった。

大野 勉記

## 講演会（第 52 回例会） 演題：経済環境の変化と対応

実施期日：平成 29 年 4 月 27 日（木）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：福井銀行代表執行役頭取 林 正博氏

参加者：91 名（内新任会員 4 名）

講演に先立ち、氏は王子保出身で、当職について 2 年目の 60 歳であると簡単に自己紹介。

### 講演要旨

先ず福井銀行の概略（所在地、設立年月日、従業員数、店舗数、預金高、グループ会社等）にいて簡単に触れ、当行設立当時は他にも沢山の銀行が創立したが、統合に統合を重ね、最終的には当行と大和田銀行（敦賀）だけになり、現在に至っている。当行は県内の地主で創立し、生糸を初めとする地場産業を支援して規模を拡大してきた。

北陸新幹線のルートも決まり、大きな経済活性化が見込まれるが、どれほどの経済効果が挙げられるかは今後の対処の仕方次第である。ともあれ 15 年後の 2031 年までに着工し、2047 年までに札幌新幹線より早く開通させたく、政・経一丸となって取り組んでいる。さらに大阪までの延伸が実現すれば、福井一大阪間の所要時間は約 1 時間短縮され、三大都市を初め各地への移動時間の短縮効果や利便性が生まれ、今の 1.5 倍の交流人口に膨れ上がるものと期待している。

金沢までの開通では 680 億円の経済効果があり、これは最初予想した実に 3 倍もの経済効果であった。外国人旅行者が予想外の伸びを見せたことが大きな要因であった。平成 24 年の試算では、福井へのアクセスが容易になることで、経済効果は北陸全体では年 800 億円を見込んでおり、そのうち 210 億円が福井県での効果としているが、福井ではかなり苦戦する懸念がある。福井銀行も、北陸新幹線開通に伴うさまざまなチャンスを支援していく。そのために森ビル都市企画 KK と業務委託契約を結んで体制を整えている。

その一つは福井駅西口周辺エリアの再開発支援である。ユアーズホテルは建て替えが決定しているが、並行して周辺の再開発にも取り組んでいく。

その二つは観光活性化に向けた支援である。県と「ブランド発信および観光 PR に関する連携協定」を結んで、当県の持つ魅力ある資源を全国に発信していく計画を立てている。具体的には「ジュラシック王国支店」によるブランドの発信、恐竜商品や観光土産品開発支援・販路開拓、店頭や広報紙を活用しての観光情報発信、見本市やマッチング商談会などの共同開催などである。

また、鯖江市とはふるさと納税推進、小浜には福井観光活性化ファンドによる成長資金供給、フィッシャーマンズウオーフのリニューアルオープン、小浜サバサミットの開催など、

更に当銀行はグループ会社の福井キャピタル&コンサルティングを通じて勝山商工会議所が計画している花月楼（旧料亭）を活用した街づくりの支援、坂井市が進める北前船の寄港地・三国湊の町家再生による街づくり支援などである。

その他、観光ガイドブック「いこっさ！福井」を継続発刊中で、これでは穴場的な観光資源を紹介などしている。

今後は特にアメリカ大統領選挙後の動向：TPP からの離脱表明や日本の金融為替政策批判、日本の自動車業界への批判など、アメリカ第一主義を主張する日本経済への影響を見極めながら日本政府の粘り強い交渉が望まれるところである。

また、平成5年にバブルが崩壊した後の 20 年間は、「失われた時代」と酷評されるほどの長期的なデフレによる景気の低迷をきたしており、マイナス金利の導入さえ余儀なくされている。このまま国民にお金が回らず、買い控えが続くことのないよう企業の設備投資や賃上げを後押しし、景気を刺激する政策を推し進めることが大事である。

講演の後、一般市民の預金の安全確保、企業への貸付渋り、マイナス金利から生ずる損失、しいては自己破産・倒産の懸念、若者の U ターンを促す企業の魅力アップ、高齢者住宅への援助と高齢者の雇用促進、さらには駅周辺の食堂街の建設や入りやすい大きなホテルの誘致問題、また、他県での成功例を挙げての森ビルとの連携等々、講師が最近経済同友会代表幹事に就いての期待も込めた意見や質問であったが、参加者が納得できる回答であったかどうかは疑わしい。

以上 大野 勉 記

## 講演会（第 51 回例会） 演題：スマートプラチナ社会について

実施期日：平成 29 年 3 月 30 日（木）

会場：アオッサ 706,707 号室

講師：当会会員 佐藤紘一氏

参加者：95 名（内新任会員 5 名）

### 講演要旨

講演は（1）超高齢社会を迎えた社会の仕組み（スマートプラチナ社会）について  
（2）スマートプラチナ社会に対する福井いきいき会の活動提案 について行われた。

#### （1）超高齢社会を迎えた社会の仕組み（スマートプラチナ社会）について

日本は世界に先駆けて少子・高齢化社会に突入している。結果として①生産年齢人口が減少し、GDP：国内総生産が減少したり、税の収入が不足したりする。また、②医療費、介護費などの社会保障にかかる予算が膨れ上がっていき、高齢者の孤立や不安感が増大するなど、従来の政策手法で立ち行かなくなる政策課題をもたらしている。経済的にも現役世代だけでは多くの高齢者を支えきれないばかりか、日本そのものも支えきれなくなるという大問題が生じてきている。

一方で 80 歳を超えている高齢者の多くが「もっと働きたい」という希望を持っていることも諸調査で明らかになっている。そこで平成 26 年 7 月に総務省が急遽取り組みだしたのがスマートプラチナ：シルバーよりも遥かに輝きも価値も高いプラチナ：社会で、超高齢者社会の新たな社会モデルの構築である。具体的には ICT、つまり情報通信技術を活用して、「高齢者や女性が積極的に社会参加する全員参加型のスーパープラチナ社会」に仕組みを変え、活力ある日本を再生しようというものである。そのためには高齢者が社会参加できるように社会を整えること、女性が子育てに追われることなく参加できる環境を整えることなどを急がねばならない。ビジョンとしては \*健康を長く保持して自立的に暮らす。\*生きがいをもって働き、社会参加をしていく。\*新産業を創出し、グローバルに展開できるようにすることである。

この構想は日本だけでなく、前向きに取り組んでいる国も数か国ある。日本国内でも総務省指導のもと、公的機関や幾つかの県や市で実証試験が行われている。EHR ミニマム基盤モデル事例（岡山）や、ICT 地域包括ケアモデル（見守りモデル）（福岡市）がそれであり、三鷹市コミュニティ創生プロジェクトなどは「民学産公の協働」による推進体制で行われている。このような動きは今後益々強くなっていくものと思われる。

#### （2）スマートプラチナ社会に対する福井いきいき会の活動提案 について

スマートプラチナ社会構想はまさに当福井いきいき会の諸活動の狙いに一致する。そこ

で、当会の諸活動を通してスマートプラチナ社会の構築法を広く発信していこうと、目下当会のホームページ作成に取り組んでいる。ホームページの内容としては、地元のテレビ局の「やろっさ FUKUI」での報道、日本の魅力を世界に発信している GEN の取材、県や福井市の広報課による情宣、地元新聞社の取材内容等を再掲載し、三年三ヶ月の活動実績をまとめた記念誌の内容を基に当会の活動を紹介しながら、月一回の講演を含む例会、年初めの新年会、年二回の日帰り旅行、さらに二十一のサークル活動の実態を紹介しようというものである。その根本は発足当時からの基本理念である、高齢になっても「一生勉強、一生感動、一生青春」をモットーにいきいきと活動して行こうという点にある。ホームページの内容は既に詳細に至るまでほぼ出来上がっており、後は細かい点を精査してページに乗せるだけとなっている。

このほかスマート社会の高齢者の安心・安全確認、コミュニティの維持等のツールとなる ICT（情報通信技術）の勉強も進めることにしている。

以上 大野 記

## 第 50 回講演会（生涯現役とブータン国について）

実施期日：平成 29 年 2 月 23 日（木）

会場：アオッサ 3 階：ウエルアオッサ宴会場

講師：野坂弦司氏

参加者：92 名（内新任会員 4 名）

**講師紹介**（吉岡副会長）：近江商人の血筋を引く滋賀県で昭和 12 年 1 月お生まれ。三谷商事に就職され、海外の市場を開拓したり、(株)トヨタビスタの社長などを勤められたりしたが 59 歳で退職。その後 (株) システムバンクを立ち上げ、社長として、また会長として全国 11 の支店をネットで管理するなど経営に奔走した。当会が活動場所としているよろず茶屋も氏のご厚意によるもの。20 年後には会社も息子たちに任せ、今はフリーの立場で先を見据えて活動をしておられる。

### 講演要旨

平成 23 年 11 月、東日本大震災後初めてブータン国王が国賓として新婚旅行を兼ねて日本を訪れた。宮中での晩さん会には約 300 人もの招待客がいたが、国王は殆どの時間を参列者とのハグ(親密さを表す抱き合い)に費やし、晩さん会は乾杯にちょっと口をつけただけだった。同席していた西川県知事はこの振る舞いに感激し、また、幸福度日本一の当県と、世界一幸せな国と呼ばれるブータンとの共通点もあり、親書を渡して交流を持ちかけた。以来野坂氏は 6 度にわたって派遣団の一員としてブータンを訪れ、「来ると懐かしく、去りがたい国」との想いを持つまでになった。

ブータンは長い間鎖国をしてきており、両国間の交流は新しいようであるが、実はかなり前から日本人が農業の技術指導に貢献している。とりわけ農業技術者として西岡京治を派遣すると、彼はブータンの環境が日本の農業技術使用に適合している事を発見し、指導の結果多くの収穫を得る事に成功しており、今も「ブータン農業の父」として敬われているとのことである。また、ブータンは日本にとって最大に親日国で、同国が国連に参加して以来、日本が提案するすべての事案に賛意を表してきている。また、教育制度も無料で大学まで学べる制度が出来上がっており、今も福井で二人が研修中である。

ブータン国民は農業、林業、牧畜業中心の満足できる経済生活を送っている。通常世界は豊かさを GNP（国内総生産）でカウントするが、ブータンでは GNH（国民総幸福量：金額では測れない）で測っているところに特徴がある。厳しい自然そのままの立地条件から、自然を畏敬する気持ちが身に沁みついている。登頂征服は汚らわしいものとして登山も禁止している。川で魚は獲るが、資源保護の立場から、又殺傷を避ける意味からも獲った魚

は川に離してやるとのこと。自然崇拝が根源となって神仏に対する信仰心が強く、また、生き物に対しても尊敬の念が強く、動物はすべて放し飼いである。人は死後 49 日のうちに生まれ変わるという、いわゆる輪廻転生の理を信じ、その間に新たに生まれたもの（人間とは限らない）を探し出してそれを大事にするという風習がある。森と共に生き、生物の多様性を認めて生きていることに、国民の 97%が「私は幸せ」と回答しているとのことである。

公的機関に出入りする場合は、男子は日本の丹前に似た「ゴ」を、女は布を身に巻き付けたような「キラ」（共に民族衣装で、着用の義務があるという）を身にまとう。また、標高 2,000 メートルの山岳地帯では夏でも寒い厳しい生活環境の中であって、大きな家に 10 人を超える家族が肩を寄せ合って生活している。しかし、南へ行くほど気候が温暖になり、その地方では 3 世代程度の小家族になるとのこと。モンスーンもここで発生するが、不思議と気候の差に違和感を感じないらしい。いずれの家でも仏間が一番大きく、人は蕎麦、唐辛子料理が大好きである。

人の幸せはお金の多少とは一致しない。むしろ、むしろ逆効果である。日本の借金 は 1,000 兆円というが、国富は 3,290 億円にも上っている。貯金をため込まない人生を送りたいものである。その意味では陰徳お賽銭の意味での寄付を勧めたい。（機関を通して寄付する場合、大抵はその機関が必要経費として 2 割ほど差引くので、直接寄付するのが望ましいとのこと）。

目の前の状態が「天国だ」と感ずるか「地獄だ」と感ずるかは気の持ちようで変わるものである。「させて頂く」有難さを喜び、「有難う」を一日百回言いながら余生を送ってきたい。

以上 大野 勉 記