

平成30年度山口市医師会女性医師部会記念講演会 印象記

「笑^{わらい}医の医学的効力」

田村 博子

暑い暑い連休の始まり、今年度の女性医師部会総会記念講演会の講師、高柳和江先生は美しいブルーのスーツにストールという颯爽とした装いで登壇された。冒頭、「今日は皆さん、女性は私も含めてみんな26歳、男性は27歳ですからね!」とおっしゃって、さっそく会場に若やいだ笑いが広がる。最初のスライドに幸せになるために必要な3つのキーワードが示される。「楽しいこと」「のめりこむこと」「役に立つこと」

ここで先生から「あ、皆さん、メモはしないで!お隣の人と伝えあいましょう!」

こんな調子で、放送大学で担当した講座では受講率第2位、アメリカのMDRT (Million Dollar Round Table) から「世界の上手な講演者2,000人」の一人に選ばれた実績をお持ちという高柳先生の期待を裏切らない、退屈しない講演が始まった。

そもそも今回、高柳先生をお呼びするきっかけになったのは昨年の「月刊基金11月号」。たまたま巻頭の特別寄稿「笑いで医療費をさげよう」を読んで、女性医師部会の講師候補にどうかしら、と思ったものの、肩書だけでも一般社団法人癒しの環境研究会理事長、医療法人社団葵会理事、笑医塾塾長、元日本医科大学准教授・非常勤講師、社会学系専門医・指導医、小児外科医と市の医師会の一部会でお呼びできるレベルではなさそう... それでも一応部会理事の先生方に記事をコピーして提案したところ、野瀬橘子部会長からあっさりと「お聞きしてみたら?」のひとこと。というわけで、交渉を始め、予定が合えば来てくださることになり、いつもよりは広報をがんばらなくては、ということで、佐々木映子先生が「幸せに成功する生き方のコツ~心からの感動が治癒力を高める」というぴったりのサブタイトルをつけて、背景に「笑」の字を重ねるといふ素晴らしいチラシを作られ、これをあちこちバラまき、そのたびに川川事務長のお仕事を増やし... (と、横道にそれました。講演に戻りましょう)

高柳先生の講演は「生活を楽しんでいない男性は病気発症と死亡リスクが高い」と統計の数値を示す一方、老年人口が増加し、いつまでも現役のロールモデルが必要、というお話に進むとトランプ大統領と闘争するエリザベス女王(91歳)というほやほやのニュース画像を取り込んで示される等、常に世界のできごとにアンテナを張っておられるのがわかる。そして医師の年齢分布のグラフで山口の医師の高齢化にも気づいておられ、「山口は経験豊かな医師が多いということですよ。皆さん、いつまでも働いてロールモデルになってください!」とお話される。

小児外科医として10年間クウェートにおられた時のお話では、回診は笑顔でのあいさつから始まること、アッラーの神に運命をゆだねる現地の患者さん達のこと、思い煩わなければ病気が早く治ること、将来にわたって笑える人生を送ってもらうために子どもの手術創に気を配ったこと等の経験を紹介された。

また国際的な視野をお持ちで、アメリカではチャイルド・ライフ・スペシャリスト (CLS) がいて、患児も納得して治療が受けられること、フランスではエステティシャンが病院にいてエンパワメントを高めていることが映像で示された。またタイで洞窟から救出された少年たちは瞑想でエンパワメントを高めたことにも関心を寄せられていた。

とても心惹かれたのは、アメリカでMRI検査を子どもに受けさせるときに起こる鎮静による合併症(発生率は35%)を回避するため、検査室をMRilandとしてリフォームした写真。入り口からして「どこのワンダーランドに行くのだろう?」とわくわくするようで、実際検査を受け終わった子どもが「ママ、明日もここに来るよね?」と言ったとのことだった。

次に遺伝子の話。高柳先生は日本人のルーツを考え、エピジェネティクスをおこしましょう、と提唱される。皆さんは日本人の52%がネアンデルタール人の遺伝子を持つことや、縄文人には暴力死が1%台だったってご存知でした

か？幸福には快樂主義的幸福と主体的な幸福があるが、心からの感動の笑いで良い遺伝子の発現をおこしましょう、脳は幸せになるようにできていますとお話しされた。そして目的を持って生きることが大事です、生きる目的を持つことをサポートするのは医療者の役目です、と強調された。

先生は海外での経験から1994年には「癒しの環境研究会」を設立し、現在に至るまで「笑い療法士」400人以上を養成したり、青森県等の自殺予防の活動に関わったり、2009年には笑医（わらい）塾を設立するなど、精力的に活動されている。

というわけで、講演の内容も紙面でご紹介しきれないくらいもりだくさんだったが、最後に野瀬橘子部会長の質問に対して、教わった具体的な方法についてご紹介しよう。お隣の人とペアになって、一方の人（Aさん）がもう片方の人（Bさん）をほめるとBさんは謙遜してはいけなく、腕を上から下に下げて「その通り！」と返す。次にBさんがAさんをほめるとAさんは腕を下から上にあげて「お目が高い！」と言う。皆さんも周りの人とやってみてください。楽しくなること請け合いです！

さて、高柳先生の講演で示されましたが、女性医師数は全国で19.7%、山口県で15.5%だそうです。山口県医師会では保育サポート事業等、早くから支援に取り組んでいますが、山口県医師会の女性医師部会は野瀬橘子部会長の包容力のもと、和気あいあいと女子会みたいな集いで、他の郡市からうらやまれるほどです。肩ひじ張らない場ですので、よかったです是非ご参加ください。「1日5回笑って、1日5回感動しましょう！（高柳先生の言葉より）」

—山口県医師会 女性医師部会 総会 記念講演会—

わらい 笑医の医学的効力

幸せに成功する生き方のコツ～心からの感動が治癒力を高める

講師 高柳 和江 先生

—社団法人癒しの環境研究会理事長
医療法人社団専任理事 / 笑医塾塾長
元日本医科大学准教授・現非常勤講師
社会学系専門医・指導医/医学博士 (M44号)



日時：7月14日(土) 18時半～19時半

場所：山口県医師会館
(山口市湯田温泉 5-2-21)

連絡先：山口県医師会 info@yamamed.jp
TEL: 083-922-6972 (9時～17時)
FAX: 083-922-4229

★医療関係者対象 ★参加費無料

多数の皆さまのご参加をお待ちしています！

