



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第38回例会(4月19日)
平成25年5月9日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10
川徳デパート内
例会場 同上 TEL(651)1111(代)
FAX(653)5622
例会日 毎週全曜日12時30分～

会長 藤村 文昭
幹事 佐藤 重昭
会報 福田 荘介
クラブ直通電話 TEL(653)5682

奉仕を通じて平和を Peace Through Service..... RI会長 田中作次



佐藤久美子様 尾形さゆり様

ゲスト卓話

「脳いきいき！体いきいき！
元気の源 音読のススメ」

KOTOSE 音読教室

尾形 さゆり 様
佐藤 久美子 様

●スピーカー紹介●

お二人とも元IBC岩手放送アナウンサー。現在、子育てをしながらフリーアナウンサーとして活躍。2006年、KOTOSE(ことせ)音読教室を結成。以後、各種講座の講師を務め、音読の楽しさを伝える活動を展開。2009年、日本朗読検定協会主催の朗読コンテストにおいてグループの部準優勝。同協会から認定プロフェッサーの資格を取得し、認定教室となる。2010年、岩手県教育委員会より「読書活動推進員」の委嘱を受け、学校や施設などを訪問。今年5月から、新講座「脳と体の音読体操教室」を開講予定。その他、読みのスキルアップをめざすクラス「深読み会」、親子で音読を楽しむ「こころこ音読教室」を開講中。(阿部 広会員)

皆様、こんにちは！ご紹介いただきましたとおり、盛岡で『KOTOSE 音読教室』という教室をさせていただいております、尾形と佐藤です。

『音読教室とはなんぞや？』と思われる方も多くいらっしゃると思います。

私たちはIBC 退社後、家庭に入り子育てをしている中、子どもの通う小学校で毎日必ず“音読”の宿題が出されていることを知りました。しかも、それが県内ほとんどすべての学校で行われていることを知り、学校の音読への力の入れように正直驚いたものでした。子どもの音読を聞いたり一緒に読んだりする中で、“音読の効果”ということをあらためて考えるようになりました。そして、ブランクがあるにせよ、私達は『読む』『声を出す』という仕事をさせていただいたこともあり、何かお役に立てることはないだろうかと思うようになりました。

最初は自分達の子どもの同級生数人を誘って、小さな音読教室をさせていただきました。ほんの少しのコツと勇気で、子どもの声が自信

に満ちて大きくなり、音読力がみるみる伸びる様子を目の当たりにして、改めて音読の効果を実感しました。

本日は、貴重なお時間をいただきましたので、私達がこれまでに活動をしてきた中で感じられた『音読の効果』についてお話をさせていただきたいと思います。

1つ、『体がほかほか免疫力アップ。』音読とは、書いてあるものを声に出して読むことです。この普段の音読に、もう少し呼吸を深く、声を張って出してみると、血液の循環が良くなり、体がほかほか温かくなってきます。手の先、足の先まで血液がしっかりと運ばれるようになるんですね。免疫力がアップして風邪などをひきにくい体になったり、もしくはひいてしまっても、すぐ自分の力で治せるようになると言われてます。

2つ目、『脳が活性化して、記憶力、コミュニケーション力アップ。』最近では、音読が脳にとっても良いということが知られるようになりました。この『脳の活性化』につきましては後

程、脳の画像などもご覧いただきながらご紹介したいと思います。

そして3つ目、『認知症の予防や改善にも効果。』こちらも2つ目の効果に共通してくるのですが、ぶつぶつと声を出すだけの音読に、一人ではなく、二人で読みあう、もしくはご家族がいらっしゃったら、3人、5人、そして、多くの仲間と一緒に読みあうことによって、コミュニケーション能力がアップ、また、人の声を聴くということも加わる為、人数が多いほど、脳への刺激も大きいということが、報告されているようです。

ひところ“脳トレブーム”と言われまして、東北大学の川島隆太教授がゲームにまで取り入れて、『音読や簡単な計算が脳に刺激を与えて良い』という研究データを発表されていましたが、その川島教授の研究報告書の中から『音読と脳の関係』について一部、ご紹介したいと思います。これは脳の図です。脳は4つに分かれているそうです。黄色の部分が『前頭葉』、水色の部分が『側頭葉』、そしてピンク色の部分は『頭頂葉』、緑色の部分が『後頭葉』、この4つに分かれているそうです。それぞれ働きが違うということなのですが、その中で、黄色の部分『前頭葉』の一部に『前頭前野』という部分がありまして、その『前頭前野』がうまく働いてくれますと、『記憶する』『考える』『行動や感情を抑制する』また『コミュニケーションをとる』といったことが、スムーズに行えるということなんですね。

もう一つの画像をご覧下さい。『考え事をしている時』そして『黙読をしている時』そして『音読をしている時』の脳の状態がこちらです。オレンジ色に染まっている部分が、脳が活性化している状態ということなのですが、まず意外なのが一番上の図『考え事をしている時』の脳。

オレンジ色の部分がこんなに少ないんです。一生懸命考えているのに実は脳はそんなに活性化していないんですね。そして『本を黙読している時』の脳。こちらは、『考え事をしている時』よりはいくらかオレンジの部分がひろがって脳が刺激されているようですが、その下をご覧下さい。『音読をしている時』の脳は、かなりの部分がオレンジ色に染まっています。黙読をしている時より音読をしている時のほうが、こんなにも脳が活性化しているということがわかりますよね。

『読む』ということでは『黙読』も『音読』も同じ作業と思われるかもしれませんが、音読は、声を出すことによって、黙読よりいろいろな刺激が加わっているんです。例えば、本を黙読する際に、読み方がわからないような難しい字が出てきた時、文の流れからだいたい想像して読み進めてしまいますよね？でも、音読するとなると、その難しい漢字を調べるなりなんなりして、理解したうえで読まなければならないですよね。例えば『私』という字も、『ワタシ』と読むだろうか『ワタクシ』と読むだろうか、声に出して読むためには、文の流れを考えて、「この場合は『ワタクシ』かな？」という風に解釈をして判断するという作業が加わります。そこでかなり脳が刺激されているんですね。

また、会話文のある文章もそうだと思います。小説などを読んでいても、この「」（かぎっこ）は誰が発した言葉だろうか？どんな思いで話しているのだろうか？などいろいろと想像して自分の中で解釈をし、声のトーンや話し方を決めて声を出すという作業が加わってくるので、脳はフル回転で頑張るわけですね。また更に、『自分の声を耳で聴く』ということも、脳にはすごく刺激になるのだそうです。『音読』というのは、知らず知らずのうちに、かなり脳

を働かせているということをおわかりいただけただのではないのでしょうか？

脳研究の第一人者である川島隆太教授の研究報告から一部ご紹介させていただきましたが、私達も、音読を通して出会ったお二人の事をご紹介させていただきたいと思います。

まず70歳前後の男性です。脳梗塞になられた方で、入院中に奥様からお電話がかかってきました。お医者様から、「脳梗塞のために言語と記憶の部分に障害が少し出ています」と、言われたそうです。また、「ご家族の方ができることとして、できる限り脳に刺激を与えられるようなことをしてください」と言われたそうです。そこで奥様は、「なんか音読が脳にいいって言ってたわ」という事を思い出して、私達のところにお話をくださいました。私達が伺ったのは入院中の5日間で、毎日行かせていただきました。雑談なども交えながら1日30分で、実際音読をしていたのは、10分程度かなと思います。内容としては、昔話のようなものを音読していたのですが、ただ音読していたわけではなく、ちょっと脳に刺激を与えるような読み方を工夫してご紹介させていただきました。最初にお伺いした時、その方は、お医者様に『数字を数えてください』と言われた時に、『1、2』まで出てきても、『3』から先が出てこない。『知っている果物を挙げてください』という問いに対しても、1つ2つは出てくるんですが、やはり3つ目4つ目が出てこない。そういう状態でしたが、一緒に音読をした結果、退院される頃には、数字に関しては、1から70いくつまで数えられるようになっていらっしゃいましたし、果物の種類も、普通の方と遜色のないぐらい、いくつもいくつも出てくるような状態にまで回復されました。「お医者様から回復がとても早いと言われました！」と、嬉しそうに話される

奥様の言葉が、私達の励みとなりました。

もうお一方ご紹介します。80歳の女性ですが、やはり脳梗塞で倒れて聴力がかなり低下してしまったという方でした。「耳鼻科の先生から音読をするようにと言われたけど、音読って、本当に耳にいいのですか？」と、ちょっと疑心暗鬼の中で私たちにお話をくださいました。その方は、「おしゃべりをするのが楽しみだったのに、耳が聴こえないので誰ともお話ができなくて辛い。一人本を読んでいても気持ちがめいってくるんです。」と、とても落ち込んでいらしたんですね。

「まずは一緒に声を出してみませんか。」とお話して1回に10分から20分くらい音読をしました。その方の素晴らしいところは、私達が伺わない時にも毎日欠かさず娘さんと一緒に音読を続けてくださったことです。そして3ヶ月後、「病院で検査をしたら、聴力の数値が1段階上がりました！音読のおかげです！」と、うれしいお電話をいただきました。脳梗塞で倒れたあとの聴力の回復はなかなか難しいそうなのですが、数値でもしっかり表れたことに、びっくりされながらも、本当に喜んでいらっしゃいました。なにより「周りの皆さんの声が聞き取れるようになったのがうれしい！」と、明るい表情でおっしゃっていたのが印象的でした。

もちろん、お二人とも、回復のすべてが『音読の効果』というわけではないとは思いますが、お二人の回復していかれる様子を間近で見て、私達も音読のパワーを改めて感じる事ができました。

今ご紹介したお二人は、病後、音読に取り組みられた方ですが、私達は、ぜひ若いうちから、『健康力アップのための音読』を、日々の生活に取り入れることをオススメしたいと考えています。例えば、毎日読まれる新聞を声に出して読む

だけでも脳は活性化すると思います。それを何人かで読み合えば更に脳は刺激されますし、続けることで、認知症の予防にも繋がるのだと思います。

先ほどチラシを配らせていただきましたが、ゴールデンウィーク明けの5月半ばから、新しく「脳活音読教室」をさせていただくことになりました。こちらの教室は、脳だけではなく体も少し動かしながら音読をしていただくメニューを考えております。体まるごと健康に

なって、楽しい生活が送っていただけるような音読教室をめざしています。

あつという間にお時間が過ぎてしまいました。微力ながら、これからも『音読の良さ』を伝える活動を続けていきたいと思っております。皆様にもご助言をいただけると大変有難いです。

本日は貴重なお時間をいただきまして、有難うございました。

例会報告

**第38回例会
平成25年4月19日(金)**

- 於 川徳 12時30分 開会点鐘
- ・司 会 藤村文昭会長
- ・ソング それでこそロータリー
- ・ゲスト 尾形さゆり様・佐藤久美子様(KOTOSE 音読教室 フリーアナウンサー)
- ・皆出席バッチ 菊池 尚君(2年)。
- ・誕生祝 藤田治彦君。
- ・幹事報告 佐藤重昭幹事
終了後臨時理事会開催

【他クラブ例会変更のお知らせ】

- 盛岡北R.C.= 4月24日(水)は観桜会のため18:30~カワトクキュー

- ブII「お箸家 柚子」、5月1日(水)は特別休会。
- 盛岡西R.C.= 4月25日(木)は21日(日)地区大会前に例会変更。5月2日(木)は創立記念例会のため18:30~時間変更。
- 盛岡南R.C.= 4月23日(火)は観桜会のため18:30~鈴徳、4月30日(火)は特別休会。
- 盛岡東R.C.= 4月22日(月)は地区大会参加のため21日(日)に振替。
- 盛岡中央R.C.= 4月30日(火)は特別休会。

【ニコニコ BOX】

- ◆白石茂君…昨日、向中野に焼立てパンの店をオープン致しました。場所は盛岡西バイパスからヤマダ電気方向にあります。昨日も大雨の中、たくさんのお客様に来て頂

- きました。レンガ積み石窯で焼いた物を中心に作っています。どうぞよろしくお願ひします。
- ◆柴田義春君…この歳で「急性虫垂炎」と診断を受けまして、中央病院へ入院や、仕事の関係で6週間ほど休みました。まだ席がありまして、ホッと致しました。
- ◆山岸晃浩君…当社グループが協賛している「将棋名人戦七番勝負第3局」が5月9日(木)宮古市で行なわれます。前夜祭、初手観戦のお席が若干ありますので、ご興味のある方は声をかけて下さい。

- メーキャップ
盛岡北R.C.=吉田(幸)君。盛岡西R.C.=千葉・菊池・駒木君。盛岡西北R.C.=伴・村井(良)君。クラブ委員会=熊谷(隆)・桑田・山岸・市丸君。

出席報告 会員数 /68 名 出席数 /37 名 出席率 /60.60% 前回修正出席率 /80.30%

**プログラムの
お知らせ**

- ・5月10日(金) ゲスト卓話 小原 薫様(野菜ソムリエ)
「その一食おいしく食べていますか?」
- 17日(金) 新入会員卓話 諏訪泰幸会員
- 24日(金) ゲスト卓話 畠山節子様(ボランの広場 父母会会長)
「ボランの広場 報告」
- 31日(金) ゲスト卓話 内田桂子様(盛岡少年鑑別所 所長)
「盛岡少年鑑別所 報告」

- 本号編集担当 / 谷藤 和彦
- 次号編集担当 / 菊池 尚