

幼珠連通信

全国幼児珠算教育連盟 発行人大西 信二

人生が変わる食べ方

会長 井上 文克

平成23年3月16日になると、私は、満89歳を迎えます。むかし流では90歳の新しい年を迎えました。生まれつきあまり丈夫でない私が今日あるのは、医学博士・国際自然医学会会長森下 敬一先生と約30年来のご縁があった賜です。先生の最近のご著書をご紹介します、ともに健康で、生き生きした年の出発にしたいと思います。

今回ご紹介する著書。タイトル『人生が変わる食べ方』サブタイトル「腸をイキイキさせると体も生き方も楽になる。」ブックカバーから。「イライラしてしまうとき、落ち込んでしまうとき、病気から健康を取り戻したいとき、力を与えてくれる”超素食”の手引き。〈発行2008年6月16日〉発行所 株式会社ビジネス社 電話03(5444)4761(代)定価：本体1200円+税。

先生は1960年に腸管造血説を発表。現在の医学は骨髄造血説により成立しています。現在の医者は食事について、あまり指示しないように思いますが、森下先生の指導は、食べて治す「自然医食」の基礎理論による生活指導がすべてです。

この本の「おわりに」からの一部をご紹介します。

世に自己啓発や能力開発のための本は多々あれど、「毎日の食事がすべてのカギを握っている」という視点で書かれたものは意外に少ないのではないのでしょうか？私たちは日々食べ物をとることで自らの生命を養っています。食べるものは、本来、「生きた食べもの」であってしかるべきです。「生きた食べもの」＝「生命をいただく」から、生命を養うことができるのです。このシンプルな真実をもとに、医学も栄養学も再構築するべきだというのが私の考えであり、私の主宰する「国際自然医学会」や「お茶の水クリニック」での活動を通して、40年あまりにわたって実践してきました。食が軽視されているということは、生きるということが軽視されているということにつながります。イキイキとした豊かな人生を歩みたいという人が肝腎の部分をおろそかにしていたら、思うとおりにはいかないことも出てくるはず。その点に気づくことが自己実現の第一歩になるのではないのでしょうか？これに加えて、読者のみなさんに気づいてほしいことがもうひとつあります。いまの食にまつわる”常識”には、じつは戦後のアメリカの食糧戦略が大きく影響しているという点です。日本が戦後の復興に向かって歩み始めていた昭和30年代、戦勝国であったアメリカは、戦時中に増産し、倉庫に山積みになっていた小麦や大豆、トウモロコシなどの余剰農産物を日本に売りつけるため、官民挙げて微密な戦略を練り、従来の日本型食生活の「破壊」に乗り出しました。

(中略)彼らが主張していたのが、「肉食の奨励であり、給食にパンや牛乳が導入され、油をつかった肉料理の講習などがさかんに行われたのもこの頃です。

欧米型の食生活は、1977年にアメリカの上院に提出された「マクバガン・レポート」によって、健康を害する要因として否定されています。

(以下略)本書を代引で購入され、是非ご一読下さい。

「諺」三昧

日本書芸院 参事 瀬戸 白鳳

「諺」を辞書で引くと「昔から言い伝えられていて、簡単に上手くまとめられている教訓や風刺に富んだ文」とある。何時頃作られたものか、誰が作ったものか定かでない。

地域の展覧会に、短冊作品 五葉を一つの洋額に表具して出品した。題材を何にしようかと考えた結果、「諺」にした。

「諺①」歲月人を待たず～人生は短い

「諺②」備えあれば患えなし～今からでも遅くない

「諺③」情けは人の為ならず～自分の為だ

「諺④」礼儀は下から慈悲は上から～忘れちゃいけない

「諺⑤」笑う門には福来る～万々歳

上記のように、夫々の落款にコメントをつけた。時々、作品の前に立ち止まって、関心を持って読んでいる観覧者もあった。

ある時、店に大型コーヒー抽出機のセールスマンが来た。機械はリースで、コーヒー豆を定期的に入れさせてほしいとのこと。来店者もあるから試験的に置くことにした。今日の成績になったと大喜び、同時に日頃の愚痴が出る。

「諺⑥」働く姿は誰かが見てる（自作）貴君の懸命に働く姿は、誰も見ていないようで、見られているものだよ。かのセールスマン納得したように、帰って行った。

「諺⑦」自覚と克己（自作）この歳になっても、師匠から厳しく、注意を受けることがある。無意識のうちに、言い訳をしているものだ。自分の背中自身には見えない。だから人様からの注意は辛いけれども素直に聴くべし。

「諺⑧」大安吉日は心の置き所（自作）発意の転換も時には、功を奏する。

「諺⑨」亀の甲より歳の劫（？）「劫」は年功を積む意味。年長者の言葉には耳を傾けるべし。

「諺⑩」芸は身を助ける（？）書業五十年になる。今日も、お蔭様で無事生かされている。有難い事です。

「諺⑪」転がる石には苔が生えぬ（？）日々の鍛錬は怠らないようにしたいものだ。

「諺⑫」自慢高慢馬鹿の中（？）忘年会はすみ、新年会は真っ盛り。酒が進めば饒舌、饒舌。自慢話に花が咲く。度が過ぎれば嫌味のみ。そう思われぬ内に止めよう。

「諺⑬」腹七分に医者要らず（自作）調子に乗って飲みすぎ、食いすぎは良くある事。腹八分より七分がより効果的である。

「諺⑭」思い立った吉日（？）さあ！今日から「諺」で家庭円満！

珠呟 しゅげん -75-

研修することが私達の務めです。

人間は一人ではない 一人では生きられないし
一人だけ幸福でもつまらない 助けて貰ったり 役に立ったり
そういうことの繋がりと 学習することにしよう
—— 阿久 悠 ——

「北の宿から」など5000曲を作曲し、2007年に他界された放送作家である阿久悠さんが平成12年の噴火で被爆した三宅島の子供達をテーマにしてつくられた詩の一節です。

人は「一人では生きられない」とよく聞く言葉ですが、この言葉は一人よがりの利己的な発想や行為を現実にしてしまいます。人間は意識しなければ、自分本位となり、利己的になってしまいがちです。

この詩の最後の「学習することにしよう」という「学習」に意味の深さがあると感じます。「自分一人だけの幸せになってもつまらない」と学んでいくのも人の道です。

また、一人だけ幸せになることは、本当に幸せでないように思えます。

私達の珠算教室においても、生徒があって初めて教室が成り立ち、生徒達やその保護者の協力と支援を得て、教室を運営することができるのです。

私達は常に生徒の学習意欲を高めるよう指導にあたりますが、その教室の指導する方針が生徒やその保護者の意向に合致したモノでなければなりません。生徒ひとり一人を大切に
する指導に努め、生徒の計算技能などの向上に努めなければなりません。中途退会者を出さないよう、指導者として常に より一層の指導方法の研鑽に努めなければなりません。どの生徒にも上達することの喜びを体験させることが私達の務めであり喜びでもあります。

その生徒の上達を評価するために検定試験を受験させたり、競技大会に出場させます。常に学習する生徒の頑張りを評価し、自信を体得させ 更なる目標を設定し努力するよう指導に当たります。

さらに、私達の珠算教室が地域社会で承認されるために、地域の珠算連盟や珠算協会に所属し、珠算教育の振興に努めています。その組織の一員として会員同士が互助精神のもとに協議して珠算検定事業・競技大会事業などに協力し、地域の珠算教育の普及発展に貢献しています。

自塾だけが教育効果を上げることだけでなく、どの会員塾もよい効果を上げられるように研修する活動も珠算連盟や珠算協会の重要な事業です。その研修会では互いに助け合い、どの会員教室も教育効果を上げられるように研修し、地域の珠算教育のレベルアップに努めています。

今年も昨年と同様、珠算教育界にとって良い年になりますよう 珠算教育者一同が互助精神をもって研鑽に努めましょう。

【教育ひとくちメモ】－5－

生徒の皆さんが楽しくそろばん学習するために、生徒の頑張りには当然ながら保護者の方のご理解とご協力がなければ、珠算教育の実を上げることができません。お子様の教育について保護者の皆さんへ教室からサポートする「教育ひとくちメモ」です。

初 夢

事務局長 大西 信二

子どもの習い事について、習わせたい保護者のベストテンを①英語②音楽③水泳④書道⑤そろばん⑥サッカー⑦パソコン⑧空手⑨絵画⑩野球とネットで発表されている。

そろばんがベスト5に入った要因は「フラッシュ暗算」の出現が大きいと思われます。近年、珠算教育が一般社会からも評価を高まりつつあることは珠算教育に関わる者にとって大変、嬉しいことである。

その評価の要因の一つに「フラッシュ暗算」ソフトの開発にあると思う。従来は掲示板などに、大きな数字で問題を書き、暗算での模範演技等を行ない、そろばん式暗算の素晴らしさをPRしていたが、「フラッシュ暗算」ソフト開発によりパソコンが一瞬にして問題が作問され、その答えも、瞬時に映し出されるようになった。

一般社会の方々が観る 茶の間のテレビに放映するフラッシュ暗算の計算力がそろばん学習の暗算からであることを知り、改めて珠算学習の評価につながったことと考えられる。

各珠算連盟もフラッシュ暗算検定試験を実施することになり、その受験生が年々増加している状況であり大変 喜ばしいことである。

今年の初夢に、『その試験を公開方式で実施している。それも大きな会場で、生徒一人一人が会場の壇上に設置したパソコンで各自の受験する問題を計算している。その様子をパソコンにつなぐプロジェクターで会場中央のスクリーンに大写しされている。その生徒の保護者や一般の方々が観て、声援を送っている。合格の生徒は、試験が終了後、直ちに、その会場で先生から合格証書を受け取り嬉しそうに微笑でいる』・・・と、見る。正しく、夢の中での「公開フラッシュ暗算試験」の模様であった。

ピアノの発表会や英会話の発表会のように、生徒の保護者に、生徒が日々の頑張りによって得た暗算能力をフラッシュ暗算で発表することは、珠算教育の振興の面から見てもベストな方法と思う。生徒にとっては緊張して受験することとなるが、人前で日頃の練習能力を発表することは、よい経験となると共に、合格して家族や多くの人の前で、讃えられて表彰を受けることは大きな自信につながることでしょう。さらに、一層、暗算力の向上に努め、上級をめざすことであり、家族を始め一般の方も、生徒のフラッシュ暗算を観ることにより、そろばん式暗算の素晴らしさと 珠算教育への理解度を深まることになると思う。

一例をあげると、会議所会館や市民会館など会場で、会場の中央にスクリーンを張り、壇上にパソコンとプロジェクターを用意して、フラッシュ暗算ソフトを使用して試験会場とする。受験生を会場から順番に着席させて、壇上のパソコンで受験級を設定して試験を

受験する。パソコンにつなぐプロジェクターにより各問題が放映され、受験生は計算して答を入力、一問ずつ正誤が表示され、10問で合否を判定する。筆耕係が合格証書を作成する。その模様を保護者を始め一般の方も観覧でき、同時に、他の受験生もその場でフラッシュ暗算を練習する場となりましょう。

受験者数が多い場合、二つ以上複数のスクリーンに放映できるようにパソコンの台数もそれにあわせてセットすれば、多数の受験生が各自の受験する問題を4～5分程度の計算時間で成績の合否を判定する。合格者の一人一人が観覧される大勢の中で合格証書を授与され、表彰を受けることになる。

珠算教育の輪がさらに大きく広がり、子どもの習い事第1位をめざしたいものである。

【教育ひとくちメモ】<9>

個人差を認めながら、お子さんを育てましょう。

「姉は早くできるのに、あなたはなぜできないの！」上達の遅い子が母親に叱られている。器用な子・不器用な子・覚えの早い子・遅い子など、人にはいろいろなタイプがあり、上達の段階も人によって違います。上達の遅い子が急にのびる子もいれば、順調に上達していた子がある時期に足ふみするなど、上達の状況は、それぞれ異なるのに、みんなと同じように進歩しなければ、無能だと判断するのは辛い事ではないでしょうか。

他の子と比較して指導してはいけません。その子が持っている能力と、その子が行っている過程を比較しなければいけません。そうすれば、どの子もほめて指導することが出来るのです。

そろばん学習では各生徒の能力に合った級の問題を練習し、上達し、次のステップとして次の級の問題にすすみます。この過程で、その子どもなりの頑張りや評価され、ほめられたり、励まされたりすることで、技術や才能も伸びていくものです。また、同じように上達している子どもでも、もっとできる能力を持つ子が手を抜いていれば、反対にハッパをかけるために、叱ることもあります。

人を育てる立場にある者は、子どもの能力を見極めつつ、その能力が十分に発揮されているか、上達段階に応じて指導していきたいものです。

【教育ひとくちメモ】<10>

子供の長所にも目をむけましょう。

「うちの子は、親に反抗的なんです。出した物は片づけないし、ゲームばかり熱中し、親が言わなければ、宿題もしないし、いくら注意しても聞かなくて」……。

と、次々と子どもの悪いところを並べたてる方がおられます。

子どもを育てることでの悩みは、子育て中のお母さんなら誰でもが経験することです。あれもできない、これはだめ、なぜこんなことをするのか！と次々と困ることが浮かんでくることでしょう。しかし、そのお母さんにお子さんの良いところを5つ言ってくださいと言うと、そのお母さんはよい点を考えて数えると、子どもの良いところを再認識して、心も落ち着いてこられます。

人の悪いところは目につき、気になります。平素、つきあっている身近な方でも、短所もあれば長所もあります。人との交流を保つためにも、人の悪いところに目を向けず、良い点に目を向けるように心得たいものです。

特に、我が子には悪い個所のみ指摘することなく、長所の面も評価しながら、悪い面の矯正へと愛情をもって接することが大切なことです。

何事に対しても、悪いこと以上に、良い面に気づくようにしたいものです。