



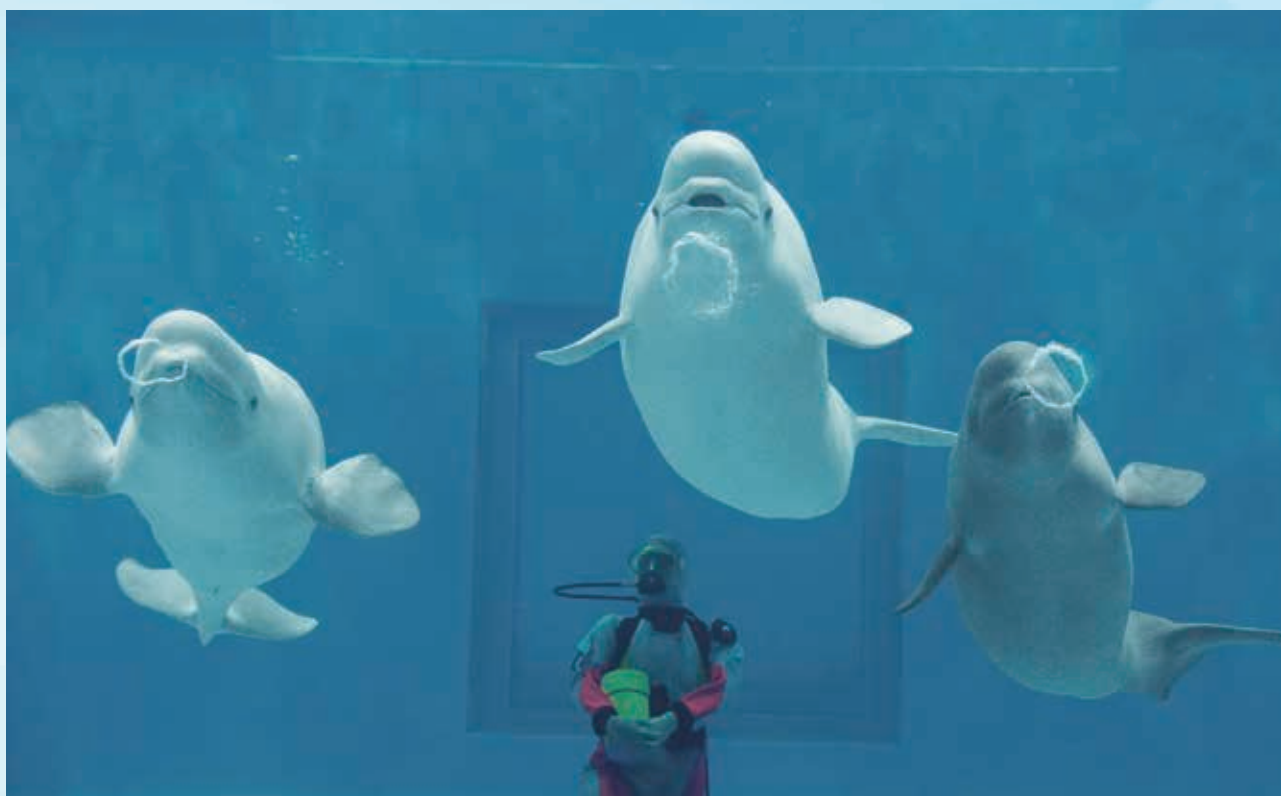
社会福祉法人

島根いのちの電話

第 75 号

2022年7月
(令和 4 年度)

『幸せのバブルリング』



島根県立しまね海洋館・アクアス（浜田市）

(以下は、ホームページより)

「幸せのバブルリング」は公益財団法人しまね海洋館の登録商標です。
「アクアス」「あくあす」「AQUAS」は島根県の登録商標です。

名称 島根県立しまね海洋館
(愛称：アクアス)
住所 〒697-0004
島根県浜田市久代町 1117 番地 2

—24時間眠らぬ電話を目指して— 島根いのちの電話

ひとりぼっちで悩まないで…

相談電話 0852-26-7575

9～22時
年中無休

毎週土曜日は翌朝まで、連続して受けます。

全国共通番号

ナビダイヤル 0570-783-556 10～22時

フリーダイヤル 0120-783-556 毎月10日 8時～翌日8時

毎月10日は日本いのちの電話のフリーダイヤル 24時間無料です。

「笑いは健康の源」

—— 春雨や落雷師匠 インタビュー ——

松江市在住の落語家・春雨や落雷さんは67歳のとき、医院を後進に譲り、その後は落語ひとすじです。今年2022（令和4）年は、真打ち昇進10年目の節目。

ライフワークとなっている「お達者落語会」では、古典落語で聴衆を笑わせたあと、「いきいき医学講話」となります。ご本人にお話をうかがいました。

——松江市内に於いて（2022年5月）



——お医者さんから落語家に転身されたわけですが、何かきっかけがあったのでしょうか。

小学生のころから古典落語に興味を持っていました。ラジオを聞きながら練習しました。教室で笑わせていたんですが、大学生になるとコンパでしゃべり始め、このころすっかり落語の世界の深みにはまった感じでした。

よく「落研（落語研究会）でしたか？」と聞かれるんですが、長崎大学には1961（昭和36）年入学当時、落研はなかったんです。在学中、落研を立ち上げようと頑張りましたが、肝心の同士が見つからなかったのです。

落語はお客さんがいないことには上達しません。このころは5分間ぐらいの小咄だけでしたね。医師になってからは仲間の懇親会で噺す機会がありました。当初は変わった趣味を持っている人、くらの評価でしたが、だんだんと面白い噺が聞けるよ、と評判になってきたんです。



45歳のとき整形外科を開業するのですが、学会で東京に行くときには、もっぱら江戸落語の寄席に行っていました。そんな中で「この人は、うまいなあ」と思う落語家がいたのです。それがその後弟子入りする春雨や雷蔵師匠だったんです。

最初はこの雷蔵師匠の追っかけのようなことをしていたのですが、だんだんと正統派の古典落語をやってくれる師匠には、是非松江にも呼んで生の話を聴いてもらいたいな、と思うようになったんです。

それで、初めて松江で落語会が開催されました。その後、年に2～3回にはなったのですが、師匠だけの落語会じゃなく、前座もやりたくなりました。

この当時師匠には弟子はなかったものから、一門として前座をやる人がいなかったんです。「木戸銭（入場料）」をもらっているのにアマチュアの私がやるのはおかしいので、いっそのこと弟子入りしてしまおう、となったわけです。64歳でした。

今年（2022年）は一門が松江に集まります。大きな節目を迎えることになりました。

——「いきいき医学講話」では和服からわざわざ洋服に着替えをされ再登場しています。そこでは笑いと免疫力の関係などを話されています。

落語会では、皆さんに笑っていただきます。「身体が温かくなりますね」と体感してもらい、健康講話に入ります。

笑うことで人体の免疫力が強まることはよく知られています。医学的な説明をすると難しくなるものですから、私は自己免疫や自己防御のことを分かり易く「笑いの鎧（よろい）」と呼んでいるんです。

中学の同級生で同じクラスだった人に奥村康（こう）先生という免疫学の医学者がいるんです。この人達が見つけていた「NK（ナチュラル・キラー）細胞」が、がん細胞を潰しているのを実証したんです。

その後、ヒトでも解明され、NK細胞の活性値の高い人は、ガンにも感染症にも強いことがわかりました。

NK細胞は、一説では体内に50億個あると言われています。NK細胞が鎧（よろい）となって身体を守っているんですね。しかもNK細胞は心の動きを一番反映します。少しでも淋しいような受動的なストレスがあると低くなってしまいます。笑うだけでNK細胞の活性値が上がります。笑いの絶えない人は、NK細胞の数値が高くなり健康寿命も長くなるのです。

医学講話では漫談や出雲弁を交えて、一時間近く話しますが、広い意味での医療の一端になっているんじゃないかと思っています。実際、お達者落語会の最初の依頼は松江市からでした。「健康増進事業」の一

環として講演会をやらしてもらえないか、というものでした。島根町の公民館が初めてでしたが、本格的な落語を聞いたあと、楽しい医学講話が聞けるというスタイルが受け、口コミで全国に知られるようになりました。

さらに、真打ちに昇進した年には、NHKからも声がかかり、「ラジオ深夜便」に出演しました。ここから全国に広がりました。

——最後に皆さんへ ひとつこと。

マイナス思考だけは、避けることです。常にプラス思考で人生を楽しく生きることです。一人の笑顔は周りの人を笑顔にしてくれます。笑って笑って心も体もリフレッシュ。

笑って過ごしている人は健康寿命もぐんと伸びます。



プロフィール

本名：安部正之（あべまさゆき）

医学博士、日本医師会会員、日本整形外科学会会員、日本形成外科学会会員、健康スポーツ医、笑い療法士（癒しの環境研究会）、日本笑い学会会員

1942（昭和17）年 松江市生まれ

1967（昭和42）年 長崎大学医学部卒業

1982（昭和57）年 松江赤十字病院
形成外科開設

1987（昭和62）年 安部整形外科開業

2006（平成18）年 四代目春雨や雷蔵に入門

2009（平成21）年 安部整形外科を後進に

2012（平成24）年 春雨や一門の真打ち昇進

同年 NHKラジオ深夜便に出演

2022（令和4）年現在 山陰放送ラジオ出演中

島根いのちの電話 令和3年度事業報告書

法人の運営

1. 理事会の開催 4回
2. 評議員会の開催 1回
3. 監査会の開催 1回
4. 内部経理監査 1回

事業の運営

1. 相談業務

総受信件数（2021年1月～12月）11,058件
 （男性：5,374件 女性：5,684件）
 電話相談員延べ数 月平均 138人
 電話相談担当実働数 月平均 73人
 電話台数：2台

①島根いのちの電話相談

相談時間：（月～金）午前9時～午後10時
 （土）午前9時～
 （日）午後10時まで連続受信

通常電話 合計 9,040件

（男性：4,553件、女性：4,487件）
 内、自殺志向（男307件、女604件、総計911件）
 （全国共通の統計資料であるため、「自殺」を用いています。）

②自殺予防フリーダイヤル

相談時間：毎月10日 午前9時～午後10時
 相談件数：2021年1月～12月 403件
 （男性：203件、女性：200件）

③ナビダイヤル

相談時間：（月～金）午前9時～午後10時
 （土）午前9時～
 （日）午後10時まで連続受信

相談件数：2021年1月～12月 1,615件
 （男性：618件、女性：997件）

①+②+③の合計 11,058件

2. 相談員の研修

☆相談員数：103名（2022年3月時点）
 ☆グループ継続研修
 1～4グループ研修
 毎月1回 延べ39回 参加者531人
 石見分室グループ
 毎月1回 延べ8回 参加者101人
 ☆研修スタッフ養成コース
 日時 毎月第1土曜日
 講師 研修委員長 深石優子
 参加者 延べ人数 223人

3. 相談員の養成

☆第40期養成講座
 開講 令和3年4月 令和4年6月認定
 第Ⅰ課程 公開講座15回
 第Ⅱ課程 ロールプレイ・実習

4. 運営会議の開催

年6回開催

5. 公開講座

新型コロナウイルス感染症対策のため中止
 あえる、りびえーるに広告を掲載

6. 広報誌の発行

「島根いのちの電話」第73号
 （令和3年7月発行）11ページ 1,500部
 「島根いのちの電話」第74号
 （令和4年1月発行）7ページ 1,800部

7. 研修会等への参加及び会議等への出席

8. 財政強化事業

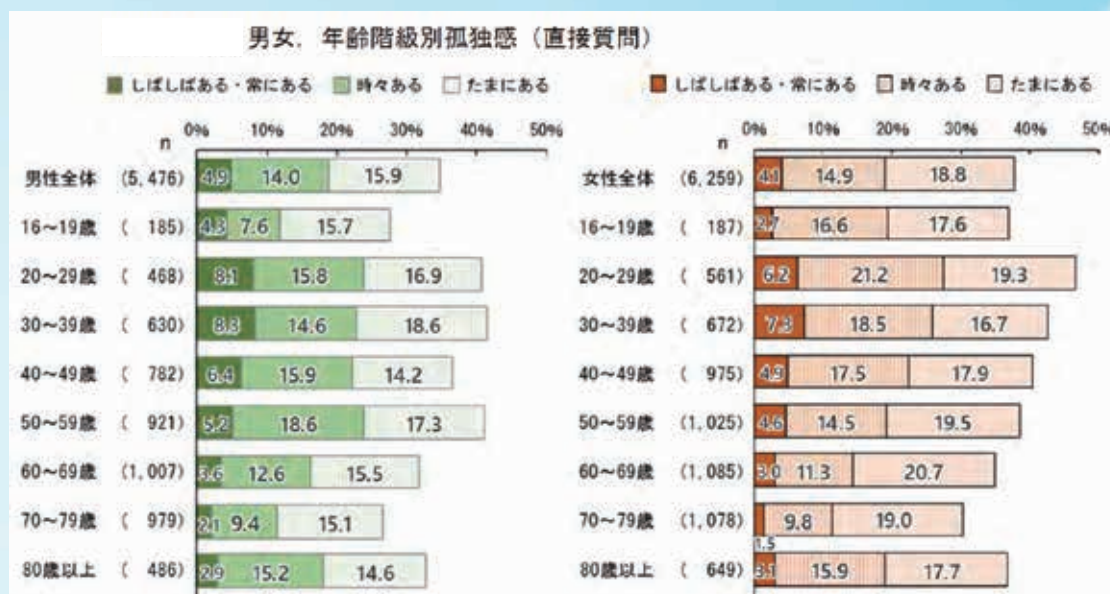
最新の現況報告書、計算書類（資金収支計算書、事業活動計算書、貸借対照表）は、「社会福祉法人の現況報告書等情報検索」（WAM NET）をご覧ください。

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査

孤独感「ある」のは4割

令和3年政府の行ったアンケートをみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が4.9%、女性が4.1%となっています。世代別にみると、男女ともに30歳代の割合が最も高くなっています（男性8.3%、女性7.3%）。

人々のつながりに関する基礎調査（令和3年）内閣官房 孤独・孤立対策担当室



コロナ感染拡大を防ぐため、気軽に友人と食事をしたり、会話をすることに制限がかかりました。その結果、「孤食」の機会が増え、心と体に悪影響が出てきたように思います。

孤独感を「常にある」と答えた世代は20~30歳代に多いです。これは出来て当り前のことが「出来ないこと」になった裏返しではないでしょうか。

職場、学校が「オンライン」となり、通勤、通学が楽になった半面、孤独感を強く感じるようになったのではないかと推測できます。

昨今のコロナ禍により、自死、ドメスティック・バイオレンス（DV）、経済的困窮が増えた背景には、孤独・孤立の問題があるとして、設置されたのが「内閣官房孤独・孤立対策担当室」です。上のグラフはここでの調査結果です。

交流サイト（SNS）は、基本文字でのやり取りです。気軽に「話せる」半面、顔を合わすことはありません。スマホだけでなく「顔が見える」ところで話せるようになってほしいものです。



■ 島根県の自死者数

令和2年：124人（自殺死亡率：18.4）

令和3年：114人（自殺死亡率：17.0）

自殺死亡率は、人口10万人当たりの自殺者数を示しています。

（自殺者数÷人口×100,000人）

（厚生労働省資料 令和4年3月15日）

2022年1月1日～2022年6月30日

ご支援ありがとうございました

次の方々にご支援を頂きました。心から感謝し、ご報告致します。今後共、変わりませずご指導とご協力をお願い申し上げます。尚、甚だ勝手ながら敬称は略させていただきます。

社会福祉法人 島根いのちの電話 理事長 釜瀬 春隆

【寄付者】

青山香代子	井上 道子	大西 俊江	岡本 匡人	折坂 英紀	加島 弘康
釜瀬 春隆	坂本 恵	佐々岡星児	佐々木成一郎	菅 秀範	塚本 隆富
永岡 秀之	保母 淳子	松下 棟治	釜瀬クリニック		
島根県共同募金会 (テーマ募金：21名)			曹洞宗島根県第二宗務所第十教区護持会		
中国労働金庫	医療法人仁風会八雲病院		匿名 33名		

【維持会員】

安部山星児	雨川 直人	石飛 秀人	内田 和枝	内田 孝子	大西 俊江
奥野 憲明	川西 俊雄	熊野 節雄	宍倉 翠	清水 博隆	菅野 恵子
杉原 瑩子	谷 正次	塚本 織恵	角田 徹	角田 宏美	角田 誠
鳥屋尾修康	豊松 展史	長廻 芳行	中西 輝雄	名原 供枝	深石 優子
若杉 陽					

【団体会員】

医療法人松崎クリニック ごうぎんリース株式会社 島根日野自動車株式会社
禅覚寺 中村ブレイス株式会社 松江市社会福祉協議会 有限会社コクヨー
匿名111名

【賛助会員】

青木 志保	青木 葉子	赤名 淳	秋山 実	安食 治外	安食 剛
安達 隆寿	安達 満	有間 智雄	飯島 健太	池田 有士	石川 祐子
石丸 秀樹	伊藤 匠	井上 礼二	今岡 重之	植田 麻美	塩冶 隆彦



曹洞宗 島根県第二宗務所 第十教区 護持会より貴重なご寄付を頂戴しました。またパンフレットの配布など島根いのちの電話の活動を幅広く紹介していただくことにもなりました。

多大なご支援とご協力に感謝申し上げます。
(左写真、松江市内にて)

大田 清司	大塚 律子	大野 一郎	岡 美帆子	岡 礼子	掛内 誠
梶谷 美鈴	桂木 敏	加藤 徹	門脇 沙織	狩野 勝	川本 広志
岸本 智美	木谷 健二	黒崎 雅美	古藤 順子	小原 圭司	小原 哲朗
近藤 勝彦	坂根 正一	坂根 祐二	佐々木雄基	佐藤 駿	澤田 英朗
嶋田 隆	島田 成毅	昌子 裕	高倉 和夫	高橋 直之	高橋 博
高橋 雅子	鉦 一夫	田中 徹	田中 麻里	田邊 香子	玉木知江美
土屋 伸生	角森浩一郎	寺尾 文哉	寺本 年生	寺本 里奈	飛 浩隆
戸谷亜矢子	長岡 秀樹	長廻 里美	永野 公	中林 豊	中山 茂生
成相 優	仁島ゆかり	野津 洋子	野津 竜一	万代 真司	平野 晴美
深田 明	藤井 俊郎	藤原 卓	細田 舞	町野奈保子	松浦香代子
松浦 徹	的野 佳子	三島 彩	三島 友子	宮阪 敏章	森脇 聡美
安野 洋	山崎 和子	吉村 明美	渡邊 光春	匿名 374名	

※この広報誌は赤い羽根共同募金からの助成金を費用の一部に充当させていただいています。

あなたのご支援をお願いします

島根いのちの電話は、約100名の相談員と維持会員・賛助会員の皆さま、ご寄付頂いた方々のボランティアの力で支えられています。いのちの電話相談は無償の活動ですが、センターは相談員の養成や研修、維持費等で多額の運営費を必要としています。ぜひ皆さまのご支援をご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

○維持会員（会員として毎年度会費を納めて頂く方）

年2回発行の広報誌、公開講座のご案内などをお送りします。

個人会員・・・3,000円以上 団体会員・・・10,000円以上

○賛助会員（金額は自由です。いつでもご支援ください。）

○寄 付 社会福祉事業へのご寄附は税法上の優遇措置があります。

当法人は平成29年10月10日より会費・寄付金等の税額控除対象法人として認められています。

・個人は、確定申告によって税額控除か所得控除のいずれか有利な控除を選択できます。所得控除は「特定寄付金」として、支出寄付金額から2000円を控除した金額と総所得金額の40%の少ない金額の範囲内で寄付金控除の対象になります。

・法人は、「特定公益増進法人」への寄付金として、一定金額内で損金算入ができます。

詳細はいのちの電話事務局（0852-32-5985）にお尋ねください。

お振り込みは

①郵便振替 01460-6-9398 社会福祉法人島根いのちの電話

②山陰合同銀行津田支店（普）2385156 フク）シマネイノチノデンワ

※事務局にご連絡いただければ振り込み用紙をお送りいたします。



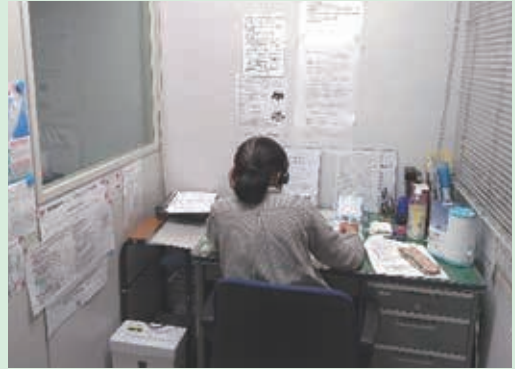
～あなたも相談ボランティア活動に参加していただけますか？～

島根いのちの電話は1979年7月10日全国で7番目に開局し、皆様のご支援と相談員のボランティア活動に支えられ40数年の歴史を刻んでまいりました。

開局以来少しずつ相談体制の充実を図り、現在松江と浜田の2か所で、約100人の相談員が年中無休の活動に携わっており、相談電話は年間で1万件を超えています。

いのちの電話は人間関係が希薄になったといわれる今日「自分の思いを誰かに聴いてもらいたい、一緒に考えてほしい、死にたい…」などの思いを抱えて苦しんでいる方たちに電話を通して寄り添うことが自死予防の第一歩と考えています。

この活動は、一定の研修を受けたボランティア（有職無職を問いません）で支えられています。これからも活動を維持するためには、皆様のご協力が必要です。相談ボランティア活動に関心をお持ちの方はぜひ事務局までお問い合わせください。あなたからの心ある一報をお待ちしています。



表紙

（しまね海洋館・アクアス）

しまね海洋館・アクアスのシロイルカたちによる「バブルリング」は遊びの中から偶然見つかったそうです。その仕組みはというと。頭の上にあるシロイルカの鼻から一度空気を吐き出し、それを口でぱくっ、とくわえて吐き出すとバブルリングになるそうです。

シロイルカは気まぐれです。バブルリング目当てでやってくる小さなお客さんに応えようと、トレーナーは、何度も何度も繰り返しトレーニングに励みました。その結果パフォーマンスの中でバブルリングを披露できるようになったのです。今は親子で演じています。ちなみに西日本ではシロイルカにお目にかかれるのはアクアスだけです。

あなたも行って、見て、バブルリングの「しあわせの輪」に願いを託しませんか。

編集後記

今回のインタビューは、ご当地で活躍のドクター落語家・春雨や落雷師匠（松江市出身）です。

近年のコロナ禍による孤独感や閉塞感の中で笑い与健康との関係がクローズアップされる中、その活動は全国的に注目を集めています。お話をうかがっているときの様子は、「高座」に上がり、「噺す」ときとは全く違う穏やかな雰囲気でした。

師匠はあるラジオ番組の中で、「口演」前は食事を取らずに芸に集中すると話されていました。芸に打ち込むプロの気概を感じます。

「コロナ、コロナ、飛んで行け」とばかりに笑いで免疫力アップ。「笑う門には福来たる」。師匠はまさに長寿県・島根県にとって「福の神、かもしれません」。

社会福祉法人 島根いのちの電話

事務局 〒690-0011 松江市東津田町1741-3
いきいきプラザ島根

TEL(0852)32-5985

FAX(0852)32-5986

Eメール s-inochi@smile.ocn.ne.jp

ホームページURL <https://shimane-inochi.jp/>

発行人 理事長 釜瀬春隆

編集 島根いのちの電話広報委員会