

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.74

ハードルを下げる発想の転換

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。今年7月は佐賀市文化会館で第16回講演会。テーマは「読書で心の健康を」で、ゲストの寺田真理子さんとの対談コーナーもありました。日本読書療法学会会長の寺田さんは、佐賀新聞で今春から月1連載「心と体がラクになる読書セラピー」を執筆中です。鎌田先生との笑いの絶えない対談中も、ご自身の講演中も、表情豊かな寺田さん。「読書が苦手とおっしゃる方はご自身でハードルを上げているのでは？ もっと気軽に読んでいいですよ」ということを、さまざまな方向から繰り返し語っておられました。会場からは、「新聞連載のイメージと比べホンモノは親しみやすい可愛らしい方なのね」と女性塾生さんのつぶやきが聞こえます。出身地の方言、長崎弁でお話しになる場面では、「もう佐賀ん子になってしまわんねー！」の声も。



「2060年には、65歳以上のおよそ6人に1人が認知症」という推計が厚生労働省から発表されたばかりですが、読書はそのリスク軽減の点からも薦められる行動の一つ。当塾でも、食事、運動と並んで読書を健康長寿のための重要な要素ととらえています。そうは言っても本は苦手、苦手という塾生さんに、寺田さんは、「読者の権利」をエピソードつきで紹介していました。

講演を聞き逃した方は、こちらのご著書をご覧ください。もちろん「拾い読み」もOK。

◆2021年4月25日発売
ディスカヴァー・トゥエンティワン
1650円(税込み)

◆書店、Amazonほかで入手可能
「まちなかライブラリー 鎌田文庫」でも読めます



「読書は苦手」と思う方へ「読者の権利10カ条」

- 1__ 読まない権利
- 2__ 飛ばし読みする権利
- 3__ 最後まで読まない権利
- 4__ 読み返す権利
- 5__ 手当たりしだいになんでも読む権利
- 6__ ボヴァリズム(※)の権利
- 7__ どこで読んでもいい権利
- 8__ あちこち拾い読みする権利
- 9__ 声を出して読む権利
- 10__ 黙っている権利

藤原書店刊 ダニエル・ペナック
『奔放な読書 本嫌いのための新読書術』
(翻訳:浜名優美、木村宣子、浜名エレヌ)より

※小説「ボヴァリー夫人」が語源。
読書内容に影響を受けすぎて現実よりドラマチックな人生を夢想すること



私がある親戚に本を贈ったとき「ありがとう、トイレのともにさせていただくよ」と言われました。これこそ「どこで読んでもいい権利」ですね!

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」第16回講演会
令和6年7月12日11時開演 佐賀市文化会館大ホール
◆鎌田先生との対談に続き、寺田真理子さんお1人での講演も多くの注目を集めました。この日の午後、鎌田文庫に隣接する「あい菜食堂」で県内の書店、図書館、書籍関係者が「日本読書療法学会」佐賀支部設立準備のための勉強会に参加。寺田さんを囲んで意見を交わす場面もありました。

こちらの誌面に関するお問い合わせ、
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)