

## 2023年度 東京家政大学 看護学科シンポジウム開催報告

2023年10月21日(土)10:00~12:30、狭山キャンパスで「忍者から学ぶ健康の秘訣」をテーマに看護学科シンポジウムを開催しました。いかなる困難な状況でも、過酷な任務を遂行するために、強靱な心身を鍛えあげた忍者の生活や修行の学びから、現代に活かせる健康増進の方法の極意について、以下の4名の方々にご講演いただきました。

➤ 小森照久(三重大学名誉教授 精神科医師) 「忍者呼吸・印によるストレス・不安の緩和」

忍者の秘密を医学的に検討したデータを示されました。「息長」(おきなが)、「印」、「放下着」(ほうげじゃく)によって、忍者はストレス・不安に強いと考えられたことをお話されました。現代人にも応用する方法を検討されており、小森式呼吸法、小森式印については「精神科医が勧める忍者の印と呼吸法を応用した究極の不安・ストレス解消法」(日本橋出版)の中でも説明されています。



➤ 瀧元誠樹(札幌大学地域共創学群スポーツ文化専攻教授) 「健康とは何か?忍者の叡知から問い直す」

小説や映画、漫画の世界で活躍する忍者は、知力・体力に優れ、時には魔法のような術を駆使する理想的なヒーロー像であること、しかし、鍛錬期間はもとより、素性を知られることなく敵地に忍び込み生き延びるには相当なストレスを抱えていたこと、『当流奪口忍之巻註』は、あらゆる局面で耐え忍ばなければならないことを説いていることを説明されました。忍者が無我・無敵の境地に立ち、無為自然に生きた姿こそ、現代の私たちにとっての理想像ではないかと話されていました。



➤ 古市卓也(羽衣国際大学人間生活学部食物栄養学科教授) 「忍者の食と栄養」

忍者が武士や庶民と比べて非常に優れた身体能力を備えていたことに触れ、忍者の活動を支えるために様々な忍術と道具に加えて、漢方の知識を活かした兵糧丸(ひょうろうがん)などの携帯食を紹介されました。健康な体づくりと身体能力の向上には、適切な食事による栄養素の補給が大切であるという観点から、忍者の食事と携帯食を再現し、忍者を支えた栄養について解説されました。また、日本人の食環境の変遷、世界各地の食習慣についても紹介されました。



➤ 田村智則(福島県二本松市復興住宅自治会長) 「高齢者サロンで実施している忍者体操」

2011年の原発事故にあって、住み慣れた地域も自宅も奪われ、現在に至るまで避難生活を続けている経験から、安全に過ごすことが大事であることを強調されました。様々な困難を乗り越え、仮設住宅から移動し、復興公営住宅の自治会長として集会所で実施している忍者体操について紹介されました。マツケン風の衣装を着て、ご自分で作成した動画も紹介されました。



当日は58名の方々にご参加いただき、「面白くて楽しかった」「もっと1人1人のお話を伺いたかった」という感想やご意見をいただきました。

皆様の声を活かして、次年度も看護学科シンポジウムを開催していきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。