

# Salon d' AALA

サロン

ダーラ

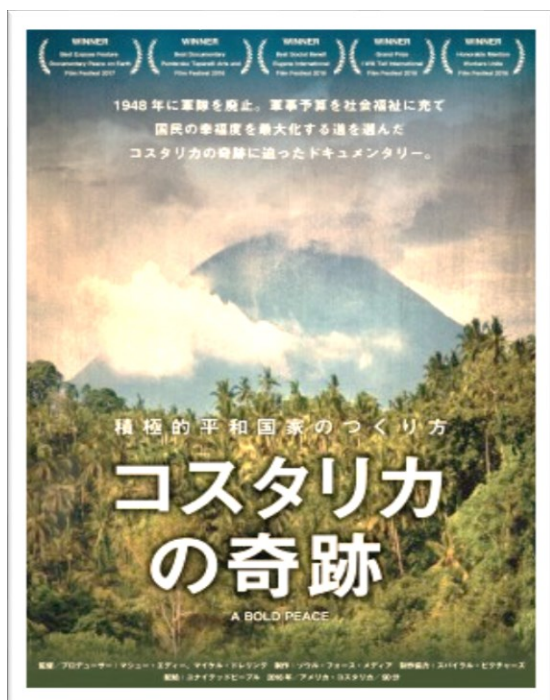
2019. 8. 1.

No.117

## 映画「コスタリカの奇跡」を見て

### ～積極的平和国家のつくり方～

藤井 葉子



コスタリカが、日本と違って憲法でも実際にも軍隊を持たない、紛争は話し合いで解決するという国だということは少し前から聞いていました。1948年から現在まで軍隊を持たない政治が続いていることは驚きでした。軍隊や武器にかかる費用を、社会福祉や教育や医療に。素晴らしいなと思いました。

安倍さんがアメリカに買わされる147機の中古の戦闘機1機分で保育園や特養ホームがいくつ建つという話も聞きます。武器や戦闘機は日常生活に役立たないどころか、使われた時は大勢の人が死ぬ、本当にこの世から無くしてしまいたいものの一つです。

映画ではアメリカが執拗に紛争に巻き込もうとする、隣のニカラグアやイラク戦争などに。それらを一つ一つ跳ね返してきたこと。平和の大切なことを国民がよく知っているということを感じました。

最初に軍隊を廃止する決定を下したフィゲーレス大統領の娘クリスティアーナさんは、国連では「COP21」など環境エネルギー分野で活躍。そして核兵器禁止条約採択の時、交渉会議の議長はエレン・ホワイトさんで、やはりコスタリカの人でした。小さな国ですが、国連の平和分野での活躍がすごいです。

映画では最近、多国籍企業による自由貿易の影響で貧富の差が広がっていることが懸念されていました。軍隊をなくし、社会保障や教育に力を入れる政府を選んできた賢い国民です。近隣の他国と共に解決策を模索していくのでは、という風に思いました。

## 便利さの罠

### －「スマホ氾濫の風景」から考える－



山本圭一

「スマホと言う妖怪」が、町中（まちなか）を徘徊している。この異様とも思える光景を目にするようになってから、数年がたつ。当初、若者だけかと思っていたら、今では、中高年までもが取りつかれたかのようにスマホに見入っている。

「全ての、便利で快樂をもたらす物には、必ず副作用があるに違いない。（車、テレビ、原発がそうであるように）」と、思っていたら、案の定、「スマホは脳を退化させる。」といった主旨の研究者の論文や本を最近目にするようになった。

「ソーシャルメディアの氾濫」がもたらす負の側面（情報の劣化、思考の単純化・定型化、集団の細分化、感情の増幅作用など）は、すでに指摘されていたが、これに加えて、「スマホの使用そのものが、脳の機能を退化させる。」という研究結果が発表されている。すなわち、自分の嗜好にあった情報を大量かつ受動的に受け取るだけで、毎日の生活の中で、脳（特に前頭前野）を積極的かつ自立的に使わないと、脳はどんどん劣化するわけである。要するに、車社会では、体を使わないため運動能力が低下するように、スマホ依存が度を超すと脳機能も低下するのである。

確かに、脳や身体を積極的かつ適格に使い続けている人とそうでない人とでは、とても同年代とは思えない程の歴然とした差が認められる。高齢になる程、その違いは著しくなることは周知の通りである。

#### 脳、身体に関する退化、進化の例（私の体験から）

脳、体を活発に使う場合と、使わない場合による、進化と退化の例を、私の体験に即して少し述べることにする。

私は、脳に関しては、優に半世紀以上、なんらかの勉強や読書で使い続けてきた。そのため、思考力、記憶力などは、20才代の頃と比べて衰えたという実感はまったくない。いや、むしろ進化したと思う。（と、思い込んでいる）一方、身体に関しては、ウエスト1m以上の肥満状態を数十年間続けてきたため、予定どおり、十数年前、ハイレベルの「○△病」でダウン（入院状態）する破目になった。

その後、スポーツジムで10年以上、何かが乗り移ったかのようにトレーニングを続けた結果、体型はがらりと変わり、現在、運動能力の三大要素（持久力、筋力、敏捷性）にお

いて、平均的な 20 才代の男性と同等、または、上回るようになった。(思い込みではなく) また、マラソン (42 km) も近年完走したし、現在、水泳の「マスターズ」(中高年の大会) に参加を予定し、練習に励んでいる。

## 若さを保つ (老化を防ぐ) 方法

脳や身体を活性化させることに関する専門家の見解にこれまで、数多く注目してきたが、それらに私の体験を加味して、老化防止に有効な特筆すべき次の 2 点をのべることにする。



### (その 1) 時々、新しいことを始める

高齢になるほど、毎日の行動や思考のパターンが固定してしまう。長年の習慣から、それが、自分が最もスムーズにできるためである。だが、これでは、脳や身体の特定の部分しか使わないことになり、使っていない部分はどんどん劣化してしまう。新しいことを始めることによって、使われていない部分をも活性化すると、脳、体全体のネットワークがスムーズになり、若さを保つ (老化を防ぐ) ことになる。

### (その 2) 新しい思考方法を柔軟に取り入れる。

(その 1) と同様に、高齢になる程、思い込みが多くなり、特定の思考の型に固執しがちになる。思考の単純化、硬直化や惰性的な生き方を避け、新しい思考方法を柔軟に取り入れる。(認識の枠組みを現実合うように適格に修正する) いかにして、固定観念から頭脳を解放し、自由で自立的な発想ができるか。これが、脳を活性化し、若さを保つことに繋がる。

以上の 2 つの作業は、私の目標であり、必ずしも私が順調に実行出来ているわけではないことは、言うまでもない。

以上を要約すると、脳や身体をバランス良く、適格に使い続けることが、それらの退化を防ぎ、若さを保つ (老化を防ぐ) ことになる。便利そうな物への過度の依存がもたらす罠に掛からないよう、注意深くあらねばならない。

## スマホという妖怪

この先、「スマホという妖怪」が、町中 (まちなか) の徘徊を止めることは、まずないだろう。そして、間もなく、AI に骨の髄まで洗脳された「ヒト」も徘徊に加わるかもしれない。

人間が産んだ妖怪に、人間が操作、誘導され、劣化し続けることがないようお願いしたい。

# 第45回「穎展」が開催されました

～～京都AALAの美術班のグループ展～～



7月23日から28日まで  
通りすがりの旅行者をはじめ、多くの方々がお越し下さいました。

## 今年のテーマ

### 東アジアの100年 1918～2019

1919年、第一次世界大戦後の民族自決主義の高まりの中で、日本の帝国主義に抗する三・一独立運動（朝鮮）、五・四運動（中国）が起きました。  
植民地支配を美化する安倍首相がすすめるトランプ盲従路線のため東アジアの真の平和・友好はいまだ実現していません。  
令和フィーバーの今こそ、歴史を正しく見つめましょう。

有吉節子（陶芸）  
伊藤慎一郎（絵画）  
岩永恵子（コラージュ）  
小林和弘（写真）  
藤澤彰子（日本画）  
堀 茂実（版画）  
堀内孝美（ドローイング）  
堀内絢美（イラストレー

## ケニアを少し知るカフェ

～藤井佐富&富美子さんを囲んで～



伝統衣装をまとったマサイ族

藤井さんは娘さんがケニアの方と結婚。孫の子守りに何度も現地へ。世界第3位の大渋滞、経済の中心はインド人、主食はウガリ生活、習慣、文化、諸外国との関係などを話して下さいます。

日時 9月23日（月・秋分の日） 13:30-15:30  
場所 東山いきいき市民活動センター ☎541-5151  
京都市東山区三条通大橋東入2丁目下る巽町442番地の9  
費用 500円 ケニア茶とお菓子つき