

聞き書き（“脳ピカ”）速書き健康のお話

「頭を使うと健康によい」

「文字を書くと健康によい」

「手（指先）を動かすと健康によい」

ということは、かなり前からよく言われています。

一方、人の話を聞いて、それを書き取る場合の頭と手はどのようになっているかのイメージは、次のようになると思われます。



つまり、「言葉を聞き取って覚える」、「その一部を少しずつ指先に伝えていく」という動作を、どんどん行っていきますし、そのときには、「どんな漢字を書けばいいか」と思い出したり、「間に合わなくなったら、できるだけ記憶しておこう」としたりします。

こういう動作を一瞬のうちに脳の中で行っていますので、脳は非常に活発に動いていると思われます。

脳科学の発達によって、脳の活動の様子が目に見えるようになってきているので、読書中よりも、写経中よりも、音読中よりも、言葉を聞きながら書き取っているときの脳は、ピカッと光っていると思われます。

そこで、90歳を超えた方に「初恋の思い出は？」と書いてもらったとき、即座に「初恋の思ひ出」とお書きになった方がおられ、「何十年も書いてなかった」そうでしたが、瞬時にお書きになりました。

このときの脳がどのように光ったかなど、聞き書きをしたときの脳の動きを、最新の脳科学によって明らかにしていただければ、**脳の劣化を防ぐ一つの手段**として、**科学的に評価**していただけると考えております。

1) 「速書き力認定テスト」を実施

- ・「10級から1級までの10段階に分けて認定」ということをしていただくと、励みにしていただけたらと思っております。

【級別の文章の例】 (実際は10問ずつです。)

- 10級：たけ きもの やさい
- 9級：しあわせ けんこう おもしろい
- 8級：お茶を飲む 車に乗る 人を待つ
- 7級：温泉に行く 階段を上る 精神が安定する
- 6級：長寿の秘訣を聞く 郷土料理を食べる
健康管理に注意
- 5級：世界の平和を強く希望 同窓会に出席と返事した
交通安全に十分注意する
- 4級：健康増進のため定期的に運動
家族全員で温泉旅行に行った
科学技術の発展で便利な社会になった
- 3級：生活習慣病を予防し健康で長生きする
新鮮な野菜を生産地から直送で購入した
小学校の同窓会で大勢の旧友と再会した
- 2級：頭を使う訓練で本格的な速記文字を勉強した
航空機の発達で世界旅行が簡単に可能
高校野球の全国大会の応援で甲子園に行った
- 1級：高齢社会の到来で生涯学習の重要性を認識する
気象衛星の観測が進み天気予報の信頼性が向上した
国語辞典と漢和辞典を併用して難解な言葉を理解した

2) 実施方法は、それぞれ15秒間に2回ずつ反復して朗読

- ・各級の10種類の単語または短文を、漢字、かな文字など何を使って書いても結構ですので、書き取っていただきます。

(2回ずつ読むのは、あとのほうを忘れることが多いため。)

- ・10問書き取ったあと、別紙に清書していただきます。

(10分以内で)

- ・思い出した漢字は書いていただきますが、全部かな文字でも構いません。また、国語の辞書などを使われても結構です。
- ・間違った字数を数えて、10%以内を合格として、認定証をお渡しします。

3) 「こだま級」「ひかり級」「のぞみ級」は、 「速書き認定テスト」の8級から2級を3段階ずつで

- ・以上のような「速書きテスト」の文章を、

「こだま級」「ひかり級」「のぞみ級」

という形で3段階に分けて、競技形式で実施していただき、どなたでも最優秀賞、優秀賞、優良賞で表彰いたします。

【各級の例】

✿こだま級✿ (8級～6級ぐらいの文章)

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 春が来た | ② 夢を見る |
| ③ 目が痛い | ④ 植物を育てる |
| ⑤ 動物を飼う | ⑥ 時計を見る |
| ⑦ 住所を変更 | ⑧ 横断歩道を渡る |
| ⑨ 短歌の会に出席 | ⑩ 温泉旅館を予約 |

❖ひかり級❖ (6級～4級ぐらいの文章)

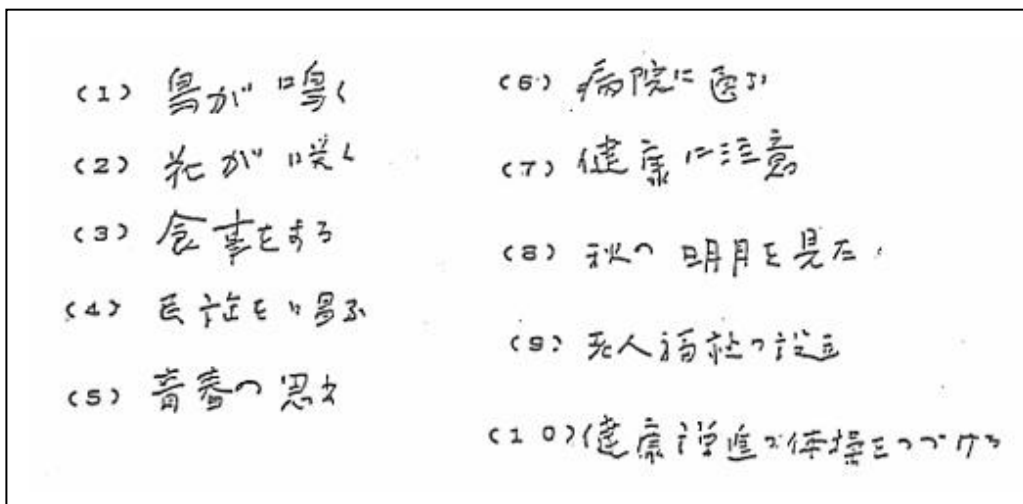
- ① 化粧品を購入
- ② 公務員を退職
- ③ 荷物の配達を依頼
- ④ 健康管理に注意
- ⑤ 北海道を旅行する計画
- ⑥ 宇宙旅行も実現可能だ
- ⑦ 同好会の機関誌を発行
- ⑧ 食生活を改善し健康に注意
- ⑨ 同音異義語の区別を勉強した
- ⑩ 食料品には賞味期限が必ず記載

❖のぞみ級❖ (4級～2級ぐらいの文章)

- ① 懇親会の余興で民謡を披露した
- ② 賛成多数で予算案を可決した
- ③ 英語の検定試験を受験して合格した
- ④ 九州を旅行し名所旧跡を見て回った
- ⑤ 世界平和を実現のため国際連合は必要
- ⑥ 華道の展覧会に出品し最優秀賞になる
- ⑦ 文化教室の速記講座を受講する予定
- ⑧ 印鑑証明と住民票が必要で市役所に行った
- ⑨ 預金通帳を紛失し銀行に再発行を依頼した
- ⑩ 生涯学習の重要性を認識して勉強することが増加

4) 97歳の方が聞き書きされたりっぱな例のご紹介

- ・朗読された文章を書き取っていただいたものをご紹介します。



5) 「すごい級」も実施できれば

- ・本格的な速記法をかつて練習、使用しておられた方で、もっと速い速度の文章を書き取れる方がおられた場合、「すごい級」に取り組んでいただければ、ほかの参加者の方々から大いに注目されると思われます。
- ・その場合の朗読速度は、1分間に180字から200字で、2分間朗読程度を予定しています。

6) 「頭のリフレッシュのための5カク条」

ただ単に言葉を聞いて書いていくよりも、励みになるような方がいいと思いますので、このような「速書きカテスト」と競技会形式のものを考え、このような“カク言”を考えました。

- ♥ 第1条：早いめに自カクすること
- ♥ 第2条：汗をカクこと（冷や汗も含みます）
- ♥ 第3条：資カクを取ること
（「60の手習い」という言葉は、今では“80の手習い”
でしょうか。）
- ♥ 第4条：文字をカクこと
- ♥ 第5条：点数をカクこと

7) 開催記録など

最近では活動できていませんが、「高齢化社会」ではなく“超高齢社会”になりましたので、脳の活性化のため、「聞き書き“脳ピカ”速書き健康のすすめ」の活動も“活性化”したいと考えております。

① 「聞き書き“脳ピカ”健康大会」を開催

- ・東京都、京都市、岐阜市、高松市などにおいて開催し、岐阜新聞、四国新聞などで紹介されました。（平成26～27年）
- ・かなり古い話になりますが、「全国老人ホーム・高齢者センター対抗速書き健康大会」を開催し、「時代を先取りした企画」として、テレビ、新聞、雑誌などで「お年寄りがニューメディアに挑戦」などと大きく取り上げられました。

（全国で20団体、307名が参加。昭和60年のお話です。）

②「脳活！ 聞き書きドリル」として健康雑誌の

「はつらつ元気」で大きく紹介されました。(平成27年)



脳の複数の回路を同時に使うことが認知症の予防・改善につながる

認知症 楽しくできる脳回路エクササイズ！
防ぐ！ 九〇歳の老人の目に輝き！
笑顔回復！

速記流！

聞き書きドリル30問

老人性うつにも効果あり！



耳で聞き、頭で覚え、手で書く！
聞き書きで脳の複数回路を使い
認知症を予防・改善！

老人性うつにも
効果的！

九三歳になる若松清さんは、週三回はテニスをして、全国大会の八五〜八九歳の部で優勝するなど、積極的に運動などを楽しんでいました。ところが、練習中のけがにより、大会に出られなくなり、意欲を全くなくされてしまいました。そこで、息子さんが私の聞き書きセミナーに連れてこられたところすっかり元気に。「初恋という字を書くのは初めてだ」とユーモアたっぷり話ってくださいました。

③千代田区の文化講座の「かがやき大学」でも

取り上げられました。(平成28年)

かがやき大学

健康長寿学科

かな文字の聞き書き！

～脳トレで頭のリフレッシュ！～ ★

「文字を書いたり、頭を使うと健康によい」と言われますが、「聞き書き」でこれを同時に行いませんか。短い文章を聞いて、かな文字で聞き取ると、頭と指先をフル回転できます。文字やクイズも交えて、脳トレを楽しみましょう！

■日程

- ①11月25日(金)「聞き書き脳ピカ健康のすすめ(初級)」
- ②12月2日(金)「聞き書き脳ピカ健康のすすめ(中級)」
- ③12月9日(金)「なるべく書かないメモ術(上級)」


■時間 13:30～15:00 ■定員 70名
■講師 中根康雄

千代田区

④「速書き健康術」という本も出版しています。(平成9年)

「四熊(ヨグマ)ブックス」から出版した「速書き健康術」という本の中で、この方法について解説しています。

(発行所：シグマベイスキャピタル株式会社)



“速書き”で健康増進をはかりましょう！

- ① 頭のリフレッシュのための「5カク条」のすすめ
- ② 聞き書きをすると頭がフル回転 / 46
- ③ “第2の脳”といわれる指先もどんどん動かしましょう
- ④ 文字を速く書く準備運動をしましょう 52
- ⑤ 「速書き力」のテストの小手調べをしましょう
- ⑥ 「速書き力」のテストに挑戦しましょう
- ⑦ 「速書き力」を年齢で対比してみましょう
- ⑧ 「速書き健康大会」に参加しませんか
- ⑨ 速書き競技文を使って練習しましょう
- ⑩ 「速書き健康法」のまとめ