

ユーモアスピーチ船橋

2026 (R8) 年 8 月 13 日発行

ジョークは暮らしの調味料・ユーモアは人生のかくし味
235 回船橋ユーモアスピーチ

2026 年 8 月 13 日 (木)

3 分間スピーチテーマ

「酷暑」「里帰り」

「自由題」「失敗談」

ロングスピーチ 山中 昇さん (30 分)

「102 日間地球一周海外旅行報告」

7 月 9 日の参加者：松本、後藤、井口、武藤、小畑、石川、
中久木、佐々木、佐藤(フ)、飯野、宮崎、山本、町田、長嶋
14 名

ロングスピーチ (7 月 9 日)

山本 成夫

「ユーモアは老後を救う」 その 3

ユーモアで元気に

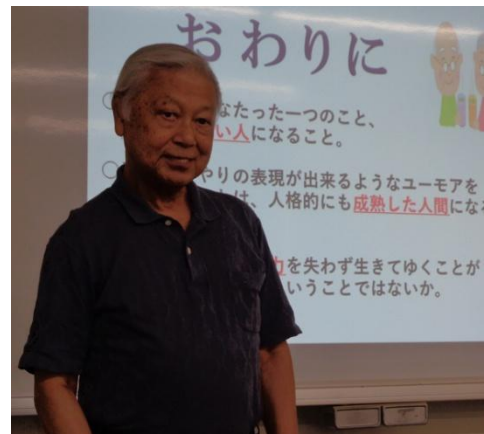
ユーモアと共に

老いを前向きに受け入れないとユーモアはでない。
ユーモア、笑いで元気に生きた4氏を紹介

1. 元上智大学名誉教授 アルフォンス・デーケン
元気だからユーモアが出るのではなくユーモアが出るから元気なのです。

自己諷刺のユーモアで周囲の人たちと一緒に笑い飛ばす。

年をとるとともにますますユーモアを開発すれば、もっと
健康な人生、豊かな家庭生活、より暖かい日本の社会
をつくる事が出来る。



2. オーストリア精神科医「夜と霧」の作者 ヴィクトール・フランクル
「ユーモアは人間に与えられた神的一样と言ってもいいほどの崇高な能力である。」
ユーモアは自分を見失わないための武器であり、最後の拠り所であった。

3. ジャーナリスト・作家・大学教授 「笑い」と治療力」作者ノーマン・カズンズ よく笑うことで難病を克服 「笑い療法之父」と呼ばれるに至る。

4. ユーモア小説のパイオニア 佐々木邦
人間仕方なく笑うのではなく、人生を見失わないために笑うのである。
シニアのためのユーモアレクソン

消極的になりがちなシニア期であればこそ、積極的な要因となるユーモア、笑いを習得することが望ましい。病気になったり、やがて臨終の床についた時にも、距離を置いて楽になれる。

- ・自己紹介
- ・死期の近いことを感じた患者が、牧師に尋ねた。
- ・二刀流
- ・54 文字の物語
- ・芸人島田洋七を育てた「佐賀のがばいばあちゃん」
- ・歯切れよく生きる人
- ・クラシックジョーク
- ・即答できそうにない意地悪な質問に対して
- ・ぽっくり往生寺
- ・替え歌
- ・ゲーテ曰く を紹介

笑いとしみは、しりぞけ合わずに両立します。哀しみに打ちひしがれないための頼もしい伴奏者です。あなたもユーモリストになってください。そうすればシニア期の質、逝き方の質を上げられるでしょう。

「ユーモアは老後を救う」 その 4

人生の楽しみ方
わがまま老後のすすめ

人生の楽しみ方とは、生・老・病・死における人生を楽しむためのカタログである。老いて体が不自由になれば、「多少わがままであっても元気でいてくれればいい」それが家族の願いではないでしょうか。そんなわがまま老後のすすめです。

口癖に隠された本当の気持ち、老い心の本音。愚痴のかたちを借りたおのろけ。

老人になって身についた新しい力、老人力。耄碌・物忘れといったマイナス要因をプラス思考へ転換する逆転の発想で、つまりマイペースで人生を楽しもうという提案。その力をリモコン的支配力にどう結びつけるか。

年をとって体が不自由になれば、多少のわがままではあっても、自分を受け入れていいのではないか。「わがままな自分」[贅沢な自分]「人に依存してしまう自分」そういうものを受け入れることができれば、老後の意味合いは 必ず違ってくるのではないのでしょうか。

そしてあえて終末期を考えてみる。身近な人、先人が、どう生き、死んでいったかを学ぶことにより、大きな試練に耐える知恵が与えられるかも知れない。私の家族2人の回想により、言動の中のメッセージ、優しさ、ユーモアを感じ取っていただきました。

そして笑いで死を乗り越えよう。最期の別れにおいて、最後に何を言うか、プロポーズと同じぐらい大事であり、辛いけれど、笑みこぼれるコメディになれるなら、素晴らしいことではありませんか。又葬式が悲しくない幕引きであってもいいのではないか。これからの時代、悲しくない幕引きを期待する者であります。ユーモアの方が、見送る人、去ってゆく人、それぞれを幸せにしてくれるのであります。

最後に最も、わがまま、面白く、魅力的であった人、病床にあっても、闘病生活を豊かに、人を楽しませ、自分も楽しもうというユーモア性を発揮した正岡子規を紹介。

おわりに

病や老いの辛さを経験しても「にもかかわらず笑う」ことを忘れず愛と思いやりの表現ができるようなユーモアを開発することは、人格的にも成熟した人間になることと考えます。笑いを創り出す能力はどんな人にも備わっている能力です。その能力をずっと失わず生きてゆくことが、元気でそして幸せに生きてゆくことではないか。“心にユーモアを 唇に微笑みを”

3 分間スピーチダイジェスト

テーマ 「気分転換法」、「あこがれ」

飯野 望:「あこがれ」

文化の違いは、あこがれる。と昔からよく言われます。
江戸東京と関西大阪に分けてまとめますと
かつを出汁にそば：こぶ出汁にうどん
柏餅：ちまき
鳥肌：サブリイぼ
蚊に刺される：蚊に食われる、かまれる
痴漢は立派な犯罪です：ちかん・あかん
などなどいろいろありますよ！

後藤 文男:「牛井の松屋で遭遇した寝込んだ客への対応」

私は仕事で 5:01 の都営地下鉄の本所吾妻橋駅を利用している。先日、朝食で 4:30 頃、駅近くの「松屋」行くと、ソファで横たわって熟睡しているお客がいた。
5 時になり、2 人体制になったので客を起こし始めた。客の肩をゆすって起こすかと思っていたが違っていた。お客の身体には一切触れず、茶碗を机に叩きつけて大きな音で「お客さん起きてください」それでも起きない。今度は茶碗を二つにして机の上を強く叩いた。やかましいのでついにお客が目を覚ました
一般に飲食店は寝ているお客を起こすときのマニュアルがある。お客の身体には絶対に触れてはいけない。身体に触れると、最悪の場合、傷害罪に訴えられることがある。いい勉強になった

山本 成夫:「気分転換法」

現在は散歩、ショッピング、外食、音楽、読書、録画したものを見て気分転換を図っている。この会に出席するのも気分転換になっています。スピーチの文章作成、テーマ(木)が決まれば枝と葉を付け、最後にどうユーモアで味付けするか。当日うまく話せれば気分転換になります。人間好きなことをしてストレス解消、気分転換を図るのが一番いいのではないでしょうか。

お釈迦様でもストレスに勝てなかった。お釈迦様は人と接し、人を癒やし、人を幸せにすることで自分が幸せになれたようです。私は常に笑いを常備している。笑いは副作用のない治療薬です。笑い、ユーモアで人の心を癒やすこと。これが私の幸せな気分転換法です。

小畑 勝彦:「シルバーシート」

最近「シルバーシート」に、若い人が座って居るのを良く眼にします。先日、電車の中でこんな光景がありました。電車に乗って来たお婆ちゃまが、シルバーシートをちらっと見て、満席だった為、近くの手摺に捕まっていました。そこへ中年の男の方が、お婆ちゃまに声をかけ、シルバーシートに座っている若い娘さんに、譲ってくれるように声を掛けました。すると、その座席の前に立っていたご婦人が、座っている理由を説明されました。男性はお婆ちゃまに「お役に立てずにすみません」と言って、その場を去って行きました。
身近な問題として、自分だったら……と考えさせられました。

松本 健一:「自由題」

私は戦後のベビーブームで、下町の両国で生まれました
中学は 12 クラスで 1 クラス 55～6 名位居りました、後ろの席を振り向くと、体の大きい子が浴衣の様なものを着て、午前中だけ居る。おそらく義務教育なので、どこかの相撲部屋から行かされて着て座っていたのでしょうね。今はお相撲さんも高卒大卒ですけど・・・
あの頃の下町の名門コースは、両国中学－両国高校－東大 越境入学も多かったですが私も両国中学は義務教育で行けたんですけど・・・その次は他所に行きました。
・・・人はいくらでも居ました 井沢八郎の“ああ上野駅”です・・・集団就職の金の卵
それから 60 年 人口減少という社会問題に
昔は公務員は安定していると人気がありましたが、今は給料が高い方が魅力があり
民間企業は高給であの手この手で人材を求めて・・・
で今日のネタは何が言いたいかですが・・・
この 6 月から私はテニスサークルの会長をやらされていますが
ハイ！ここでクイズです・・・私の一番大事な仕事は何でしょうか？ 答えは・・・人材確保なのです。
船橋法典グラスポはテニスコート 13 面、日中は 70・80 代のシニアばかり
膝が痛い、腰が痛いといふ人がち、重い人は退会して行きます
以前はコート不足でしたが、最近は日中に空いているコートが出て来ている始末です
テニスは怪我が多いので、テニスをしている人しか誘えない
先日、船橋の運動公園へテニスコートは 5 面ありまして
会員の勧誘に行きましたら、私が誘われてしまった次第であります
将来はテニスもロボット相手にプレイする時代が来るかもしれません
日本はどこも人材不足で、今までは団塊の世代が支えてきたのだ、というお話です！

中久木 一乗:「失敗談 その5」

3 月の内科受診時に、急に救急車で大病院に緊急入院。1 週間は朦朧の中、最高血圧を 70 代に保たれて 立つこともできない。トイレも初めは導尿、次にベッドで尿瓶(シビン)、2 週目は、両腕を支えられてトイレへ、歩行器も使用。3 週目は、片腕つかまれ、補助者同伴で トイレへ、メガネ・補聴器なし。おかげで 看護婦さんは、皆、若い美人女性ばかりに感じられた。 4 月 8 日に退院し、自宅で薬物療法を続けたが、5 月 5 日、薬内服後に外出し、電気器具店内にて貧血発作を起こし救急車で、また、元の病院へ運ばれた。血圧を甘く見た失敗談です。

佐々木 由美子:「気分転換法」

私の好きな短編の一つに「梶井基次郎の檸檬」がある。男は焦燥・嫌悪からくる鬱々したものが檸檬を握った瞬間から軽くなり、やがては楽しくなってきた・・・「心とは、なんと不可思議なのだろう」と・・・檸檬が気分転換に導いたわけだが檸檬は更に爆弾になり“丸善”を木っ端みじんにする・・・これは男の空想で、気分転換もここまでくると過激！

読書も気分転換が必須 ジャンルを変えたりリフレッシュする。



町田 雅和:「気分転換法」

私の気分転換は、自宅の犬:チワックス(チワワとダックフンドのミックス)と遊ぶことです、家の犬は猫みたいで、呼んでも気が向かないとそばに来ません、いわゆるツンデレというやつで、そのくせそばに来るとすぐにひっくり返って腹を出し、腹をなでると甘えて来ます。犬の体温は人より少し高いので触っていると何だか自然に癒され、気分転換になっていると思います。小型犬で 3 キロしかないのに、よく抱っこしますが、上さんには自分の子供より抱いている回数が多いとイヤミを言われています。

長嶋 秀治:「気分転換法」

煙とバカは上に昇る！この言葉通り私の気分転換法は山に登ることです。日帰りで近郊の登山です。3, 4 日前東京都桧原村で熊の目撃情報があったとニュースが流れました。この付近一帯は「桧原都民の森」といわれて人の出入りが多い所です。その一角にある三頭山に数回登ったことがあります。頂上から数馬に下るコース、三頭大滝を巡って登山口に戻るコースその他と、変化にとんでいます。川柳「道」の題で「クマよけの鈴が鳴るなり登山道」という句を作りました。鈴を着けてまで登るかどうか迷っている今日この頃です。

次回予告： 「船橋ユーモアスピーチの会」

9 月 10 日 (木) 14 時 00 分～ 船橋勤労市民センター2 階 第 2 講習室

ロングスピーチ 工藤 文夫さん

「田中角栄と神楽坂」

スピーチテーマ 「夏の思い出」、「限界」

「自由題」、「失敗談」

※スピーチダイジェストの送付先のお願い

期間 : ユーモアスピーチの会終了後、2 週間以内を目途に

文字数 : ロングスピーチは 700～1000 文字程度

3 分スピーチは 200～300 文字程度

送付形式 : Word 文書で送付願います

送付先 : 町田 mac2026new@ybb.ne.jp (メールアドレスが変わりました)

会場は勤労市民センターです、部屋は毎回変わります、1 階の案内表示を確認して下さい。開始は 14 時です。