★「好評記事のプレゼント」企画　3・4・9・10面

The SEIKYO GIFT　セイキョウ　ギフト

危機の時代を生きる

## 希望の哲学

# より良い民主主義のために 他者を思いやる「公共性」を

政治の目的は「国民の幸福量の最大化」にある――。前熊本県知事で東京大学名誉教授の蒲島郁夫さんは「今、最も重要なのは『中道』の理念」と語ります。研究者の視座と、政治家の経験をもとに、民主主義のあり方について聞きました。（聞き手＝掛川俊明、村上進　3月14日付）



インタビュー　前熊本県知事 東京大学名誉教授 **蒲島 郁夫** さん

### 逆境の中にこそ

――蒲島名誉教授は、2008年に東京大学教授から転じ、熊本県知事選挙に当選。昨年4月に退任するまで4期にわたり、県知事を務められました。

私のキャリアは、とても変わっています。熊本の高校を卒業後、就職したのは地元の農業協同組合でした。それから農業研修生として渡米し、アメリカの大学で農学を学んだ後、専攻を政治経済学に変え、ハーバード大学大学院で博士号を取得しました。その後、日本に戻り、大学教授を経て政治家も経験しました。

これまで「逆境の中にこそ夢がある」をモットーとしてきました。夢を持って挑戦することで、そのたびに、ピンチをチャンスへと生かせたと思います。

県知事になった08年、熊本県は課題に直面していました。①財政問題、②水俣病患者の救済、③川辺川ダム建設計画という三つの難題が重なっていたのです。

知事就任に際し、アメリカで歴代大統領の顧問を務めた、政治学者のリチャード・ニュースタット氏から、かつて教わったことを思い起こしました。それは「最初の6カ月のうちに難問に着手しないならば、その政権は絶対に成功しない」ということです。

この言葉を念頭に置き、三つの難問に挑みました。まず財政問題です。県の借金である通常県債残高は約1兆700億円に達していました。

そこで、真っ先に自分の給料を月額100万円カットしました。残った給与は14万円で、以前より生活は厳しくなりましたが、先頭に立って財政再建に取り組むことで、政治的信頼が生まれたと思います。さまざまな取り組みの結果、2期8年で1500億円を返済できたことが、今につながっています。

次に、水俣病救済問題は、私にとって政治の原点です。県知事が永田町で口ピー活動をするのは異例でしたが、私は超党派の国会議員に直接交渉しました。その後、09年7月に水俣病特措法が成立し、熊本県で約3万7000人、全国では5万5000人超の方々が、補償を受けられることになりました。

最後に、川辺川ダム建設を巡る地域の対立は深刻でした。有識者会議を設置するなどして議論を重ね、08年9月に建設計画の白紙撤回を表明しました。有力な関係者は建設に賛成でしたが、県民が望むものは何かを突き詰め、建設中止を決めました。

1期目の県政を通じて、政治においては、難題を目の前にした時の決断の大切さを実感しました。それ以来、政治とは「決断すること」「目標を定めること」「危機に対応すること」という基本姿勢で県政に臨みました。



熊本県知事時代の蒲島さん㊧と県PRマスコットキャラクターの「くまモン」（2024年3月、熊本市中央区で＝時事）

### 「喜び」の変化

――知事在任中、県PRマスコットキャラクター「くまモン」が人気を集めました。一方で地震や水害など、災害も頻発しました。どのような政治理念で県政に当たったのでしょうか。

県知事としての私の目的は、「県民の幸福量の最大化」です。その行動指針は、自分のためではなく、公僕として県民に尽くすことでした。

県政2期目は、1期目の施策の成果が表れ、さまざまな目標に向けて具体的に政治を進めた期間でした。

当時、折々に県庁職員に伝えたことの一つが「皿を割れ」という精神です。皿を多く洗うほど、割ってしまう確率も上がりますが、県民の幸福のため、失敗を恐れずにたくさん挑戦してほしいと伝えたのです。

そうした挑戦の最大の成果が「くまモン」でした。くまモンは、11年3月の九州新幹線全線開業をきっかけに生まれ、その後、PR等の目的で利用申請をすれば無料で使えるようにしました。関連商品の売り上げは、累計1兆5000億円以上になり、熊本の経済に大きく貢献しています。

3期目が始まった直後である16年4月に、熊本地震が発生しました。16年間の知事在任中、熊本にとっての最大の困難でした。

災害対応では、即座に的確な判断をすることが求められます。すぐに、①被災された方々の痛みを最小化、②単に元の状態に戻すだけではない創造的復興の実現、③復旧・復興を熊本のさらなる発展につなげるという三原則を定め、必要な対応を講じるために奔走しました。

最後の4期目には、政治家として大きな「方向転換」を経験しました。1期目で中止を決めたダム建設の方針を転換し、建設を容認する政治判断をしたのです。

建設中止を決めた当時は、ダムによらない治水政策が望まれていましたし、その後の異常気象の増加、20年7月の豪雨被害を受けて、改めてダム建設について検討することになりました。

大きな政策であるほど、一度決めた方針を転換することには、困難が伴います。この時も、何が県民の幸福にとって必要なのかを前提に、全てを検証し直しました。

そして豪雨災害の後、流域の全ての自治体の皆さんと話し合いました。住民の方々の意見を聴く中で、皆さんが「命も清流も、両方を守ってほしい」と願っていることが分かりました。

30回にわたって、流域の皆さんと話し合いました。住民の方々の意見を聴く中で、皆さんが「命も清流も、両方を守ってほしい」と願っていることが分かりました。

そして豪雨災害の後、流域の全ての自治体の皆さんと話し合いました。住民の方々の意見を聴く中で、皆さんが「命も清流も、両方を守ってほしい」と願っていることが分かりました。

政治の方向転換は、容易ではありません。それができたのは、行政の取り組みや住民との対話を通して、県民との強い信頼関係が築かれていたからです。

知事だった16年間、移動の際は、一度もビジネスクラスを使ったことがありません。どこまでも県民の皆さまの幸福のために尽くす――そのことを最優先に行動する姿勢が、信頼につながったのだと思います。

政治家になったことで、自分の中での「喜び」が変わったと感じています。それまでは自分が仕事で何かを成し遂げたり、実績を積んだりすることが喜びでした。知事になってからは、私の一番の喜びは、公僕として県民の幸福に貢献することへと変わりました。

県民を敬愛し、県民に仕える幸せな仕事ができたこと、そして県民の皆さまが相互信頼を通して県政を支えてくださったことが、最大の喜びであり、感謝は尽きません。

4面に続く

環境クリエイターって、どんな人？

空間空間 クリエイター

カーボンニュートラル クリエイター

スペースライフ クリエイター

クリーンエア クリエイター

まちづくり クリエイター

高砂熱学には、あたらしい空気を生みだす、
さまざまな人がいます。
人々のくらしをつつみ、つないでいく。
その空気も、それをつくる人の姿もみえない。
だけど、感じることができる。ほら、深呼吸をするたびに。
空調で培った技術で、その枠組みをこえて。
私たちは、人に、社会に、
最適な空間を生みだしていきます。

環境革新で、
地球の未来をきりひらく。

環境クリエイター®
高砂熱学

危機の時代を生きる　希望の哲学 二

# 政治の目的は幸福の最大化
# 今求められる「中道」の理念



かばしま・いくお　1947年、熊本県生まれ。東京大学名誉教授、同大学先端科学技術研究センターフェロー、前熊本県知事。79年、米ハーバード大学大学院を修了し、博士号（政治経済学）を取得。専門は投票行動と政治参加。筑波大学教授、東京大学教授を経て、2008年から24年まで熊本県知事を務めた。著書に『戦後政治の軌跡』（岩波書店）、境家史郎との共著に『政治参加論』（東京大学出版会）など。

3面から続く

## 支持参加モデル

――政治学者としては、投票行動や政治参加を専門に、研究を重ねてこられました。著書『政治参加論』では、高度成長期において、創価学会が政治に参加した意義についても論じられています。

もともと政治学では、ある国において経済発展が進むと、そこに政治的不安定が生じるとされてきました。政治学者のサミュエル・ハンチントンは、経済発展によって、人々の間の不平等が拡大し、社会的不満が高まることで政治的不安定が発生すると説明しています。

しかし、戦後の日本は、ハンチントンの理論通りにはなりませんでした。高度成長期にかけて、驚異的な経済成長が実現しただけでなく、経済格差の是正と政治的安定性の維持が、同時に達成されたのです。こうした戦後日本の政治・社会の特徴を「支持参加モデル」として分析しました。

日本の特徴は、「持たざる者」が比較的多く政治に参加したことです。アメリカなどでは、所得の高い人ほど政治に多く参加していて、低所得層は政治参加しづらいため、経済的不平等が是正されませんでした。ところが日本では、所得の多少にかかわらず、政治に参加する傾向があり、結果的に政治が安定し、経済発展と経済的平等が両立されたと考えます。

日本の特徴の一つとして、1967年に労働者層の投票率が大きく上昇しました。その一因として、同年から公明党が衆議院議員選挙に進出したことが挙げられます。

当時は、集団就職によって地方から都市部に人口が流入しました。こうした人々の多くは、社会的に孤立し、労働組合員としても組織化されず、政治的資源を欠いた状態にあったと考えられます。つまり、政治への参加志向は弱いはずでした。そうした中で、創価学会は独自の共同体として機能し、そうした多くの人々をつなぎ、政治への参加を促しました。

多くの人の政治参加によって、政府の経済政策が格差を是正し、平等志向を強めることになった側面があります。創価学会の活発な政治参加は、日本の経済・社会の安定した発展に、大きく貢献したと思います。



1964年11月17日に開催された公明党の結成大会（東京・両国の日大講堂で）

## 公共心を養う

――創価学会は一貫して「中道主義」を掲げてきました。中道とは単なる〝中間〟や〝折衷〟ではなく、「道に中る」と読むように、本質や根源に迫る姿勢です。また、対立を高次に引き上げ、解決を模索することです。こうした変革のダイナミズムである中道主義は、複雑化する現代社会の中で、どのような価値を発揮するでしょうか。

中道は、今の日本政治において、最も重要な理念ではないでしょうか。

国民の幸福を実現するためには、政治が極端に偏る場合には、ブレーキ役になって抑制する働きが必要です。逆に、福祉政策に前向きでない場合には、アクセル役として背中を押すことが求められます。そうしたことができるのは、中道の理念を持った皆さんです。



蒲島さんの主な著書

中道は、今の日本政治において、最も重要な理念ではないでしょうか。

国民の幸福を実現するためには、政治が極端に偏る場合には、ブレーキ役になって抑制する働きが必要です。逆に、福祉政策に前向きでない場合には、アクセル役として背中を押すことが求められます。そうしたことができるのは、中道の理念を持った皆さんです。

現実の政治に目を向ければ、現在は少数与党です。公明党には、党員・支持者と共に党を再構築するような気概で、政治に取り組んでいただきたい。同時に、皆さんは、政治と国民の強い相互信頼に基づく民主主義を深めていっていただきたいと思います。

私はこれまでも、〝低投票率の中でも積極的に選挙の重要性を訴える皆さんに、関心を持ってきました。

政治学には「エリート民主主義」と「参加民主主義」という、二つの理論があります。前者の立場では、大衆は民主的市民としての能力を欠いているとされ、政治の運営はエリートに任せるべきであるとされます。

一方、参加民主主義では、市民は政治参加によって、より優れた民主的市民に育ち、ひいては政治システムも安定するとして、政治参加の教育効果に注目します。私は、こうした参加型の民主主義について研究してきました。

人々は政治に参加する過程で、自分だけの「私的な利益」と、より多くの人々の「公的な利益」がつながっていることを実感します。参加の重要性は「利己的な個人」が「公共心に富む個人」に変化していくという、教育効果にあるのです。

創価学会はもともと「創価教育学会」としてスタートしていますから、学会の皆さんは、教育によって人がより良く成長できることを実感されているのではないでしょうか。

一方、20世紀を振り返ると、政治に無関心で、他人の意見に非寛容な人々によって、個人より国家を優先する「全体主義」が支持されてしまった歴史があります。

より良い民主主義のためには、参加を通してより良い市民が育つことが必須です。政治における「他者を思いやる「公共性」」は、参加しなければ身に付きません。宗教活動への参加も、そうした公共性を養う側面があるでしょう。

参加によって公共性が養われ、参加することに喜びを感じ、より良き市民に成長する――それが政治参加論の原点です。だから私は、創価学会の皆さんが、喜びをもって活動されている姿に感銘を受けるのです。

皆の幸福のため、より良い民主主義のために、公共性を持った人々が政治に関わり続けていくことが、何よりも重要です。



## 「危機の時代を生きる」シリーズが好評発売中

『危機の時代を生きる』シリーズが好評発売中である。本紙の連載をまとめた潮新書のシリーズで、これまでに3巻が発売され、見田宗介氏、ジェフリー・サックス氏、姜尚中氏ら各界を代表する識者へのインタビュー等を収録。気候変動、貧困、紛争等の課題が山積する現代にあって、人類が進むべき「持続可能な未来」へのヒントを探る。

潮出版社刊。各巻1100円（税込み）。全国の書店で購入・注文できます。聖教ブックストアのウェブサイトでも受け付け中。電話＝（0120）983563（午前9時～午後5時、土・日・祝日を除く）。※電話の場合、支払いは代金引換のみ。ＦＡＸでの注文はできません。

コンビニ通販サイト「セブンネットショッピング」「HMV&BOOKS online」での注文、受け取りも可能です。

左の画像から、「危機の時代を生きる」識者インタビューの過去の連載の一部をご覧いただけます。

ご感想をお寄せください　kansou@seikyo-np.jp　ファクス 03-5360-9613

常に“社会・お客様・未来に向けて”必要とされる会社へ
一人ひとりのお客様や、移り変わる社会、そして将来の多くの要望や期待に応えられる企業になるために、
真摯に技術力を磨き、高品質な製品を提供できる会社を目指します。
« Quattro S »の実践
◆ Smile：お客様から信頼され、ご満足いただける製品をお届けすることで、製品に関わる全ての人々を笑顔にします。
◆ Safety：製品の設計・製作・納品まで、安全性を重視したものづくりを通して、お客様に安心をお届けします。
◆ Supreme：これまで積み上げてきた経験と技術を活かした提案力で、世界にひとつしかない最高品質の製品をご提供します。
◆ Sustainability：経済・社会・環境に与える影響を考慮し、持続可能な事業活動を心掛けていきます。
日本全国の小・中・高、公共施設、養護学校、専門学校他 納入実績1万台突破!!
・防球ガード（天吊型）
エアコン用防球ガードは、ボール等が衝突した際にエアコン本体を破損、故障を防ぐための製品。
多くの人が集まる場所でも安心して使用できる、機能性と安全性の両立を重視した防球ガードとなっています。
・多言語拡声装置
メガスピーク　メガスピークハンディ
メガスピークは、現場に直接呼びかける、拡声器型で災害時でも利用可能。
メガスピークハンディは、アンプ接続型ハンディタイプで、館内放送機器や消防車の車載アンプと接続することで、様々な場所での使用可能。
【その他、ソフトウェア開発】
・AMX
タッチパネル画面の構成や制御ソフトの開発
・AWS
多言語同時翻訳システムのソフト開発
【ホームページ】
特注製品設計・システム設計・製作（映像・音声・制御）・多言語による拡声装置・案内表示装置の製品製作・各種金具設計・製作（防球ガード等）
EDISON HARDWARE エジソンハードウェア株式会社
［本 社］〒003-0802 札幌市白石区菊水2条3丁目1-5 TEL:011-598-7833 FAX:011-598-7633
［東京営業所］東京都小平市［サテライトオフィス］東京都渋谷区渋谷3-6-2 エクラート渋谷ビル5F THE HUB渋谷
https://www.edison-hw.co.jp

# 誓いの空に舞うチーフパーサー（客室乗務員の責任者）

## 自分らしい翼でテイクオフ！



昨年、チーフパーサーに昇進した渡辺さん。さらなる飛翔を誓う（羽田空港周辺で）

【川崎市麻生区】「ハロー、エブリワン！　当機は間もなく離陸いたします――」。渡辺秀子さん（55）＝支部副女性部長＝は、大手航空会社のチーフパーサー（客室乗務員〈CA〉の責任者）。〝人間力の翼〟で飛び回っている。ここに至るまでの、夢への挑戦の数々――。それでは読者の皆さまも快適な〝信仰体験の旅〟をお楽しみください♪

（4月13日付）

香港が拠点の航空会社に勤務。だから、いつも出勤は「香港まで」。羽田や成田から一っ飛び。一流のおもてなしが光る。空の旅の満足度は「お客さまの期待値の、はるか上空を目指します」。

乗客約300人のジェット機。快適なフライトには、CAたちのチームワークが欠かせない。団結の鍵は「自分からオープンになることです」。

心を開いた笑顔は「もちろん、お客さまに最高の時間を過ごしてもらうため」。一方で、笑顔のチーフパーサーにはCAも相談しやすく、「緊急時の対応に差が出る」という。

リーダーの責任感。一期一会の空の旅で、世界有数の評価と安全性を保っている。

生まれは東京の葛飾区柴又。映画「男はつらいよ」の寅さんのように陽気な母・松浦けい子さん（76）＝女性部副本部長＝に似て、渡辺さんも天真らんまんな少女だった。

1983年（昭和58年）5月5日。中学2年で迎えた「後継者の日」記念の集い。池田先生と初めて出会う。

「強く、正しく、朗らかに！」

師の言葉が、心の幹に刻まれた。

自宅には、父・明さん（82）＝副本部長＝の思いがこもった個人会場があった。生き生きとした同志の姿を見て「人が好きになったんです」。

〝将来は接客業に〟との思いで、創価女子短期大学の4期生に。建学の指針の一節に、立ち止まった。「社会性と国際性に富む女性」

どうすればいいかと思案を巡らせ、短大の図書館へ。そこで「運命の一冊に出合ったんです」。CAを紹介する本だった。

これだ！と思ったものの、航空会社への就活は、どこも「撃沈（笑）」。大手百貨店に勤めた。社会人として充実はしていた。それでも唱題に励むと、「諦め切れない夢がむくむくと膨らみ」、ついに挑戦の祈りに。

思い立ったら即行動の渡辺さん。百貨店を退職して渡米し、苦手な英語を克服した。そして今の航空会社から採用の通知を受け取る。26歳だった。

憧れの制服に袖を通すも、スタートは苦いものだった。乗客から会社に届いた手紙に〝病で最後の旅だったので、もっと笑顔が欲しかった〟と。誰のことか定かではないが、「心に余裕がなかった」自身のことに思え、猛省した。

そんな中、香港を訪れた池田先生ご夫妻と文豪・金庸氏との語らいを、間近で見る機会に恵まれた。先生の一言一言に、氏がだんだん前のめりになり、引き込まれていく様子をまぶたに焼き付けた。

以来、最高の笑顔で接するように。「お手本は池田先生と奥さまです」

30歳で小学校教員の夫・功さん（54）＝本部長＝と結婚。「もう子どもは無理かと思った10年目」に第1子（広太さん）を授かった。しかし「短大時代の誓いを果たしたくて」、産後3カ月で香港へ。支えてくれる家族や地域の同志たちに、感謝の思いは尽きない。

コロナ禍で航空業界が打撃を受け、自身が無給になった時は、高齢者の配食サービスや幼稚園の保育士のサポートなどを経験。老老介護の現場といった、普段は目にしない「お客さまのご苦労が少しでも分かり、寄り添う気持ちが増しました」と前向きに語る。

3年前に乳がんになった時も、真っすぐに御本尊の前へ。「湿れる木より火を出だし、乾ける土より水を儲けんがごとく、強盛に申すなり」（新1539・全1132）。幸い、早期発見で手術後の復職を勝ち取った。

昨年、55歳でチーフパーサーに。病からの復活劇と昇進を、多くの仲間から祝福された。

「諦めなければ、可能性は無限です。自分らしい翼で、使命の大空へテイクオフ！」



The SEIKYO GIFT　セイキョウ ギフト

# 健康PLUS プラス

# 聴力低下を防ぐ耳のケア

耳は、音を感知して脳に情報を送り、平衡感覚もつかさどる重要な感覚器官です。耳の機能を守る方法や気を付けたい生活習慣について、神奈川県の馬車道木村耳鼻咽喉科クリニック院長の木村至信さんに聞きました。（4月13日付）

馬車道木村耳鼻咽喉科クリニック院長
木村 至信さん



きむら・しのぶ　馬車道木村耳鼻咽喉科クリニック院長。信州大学医学部卒業後、横浜市立大学大学院で医学博士号を取得。米国ネブラスカ州国立リサーチ病院に留学し遺伝子研究にも携わった。木村至信BANDのボーカルとしてもメジャーデビューし、シンガー・ソングライターとしても活動中。

## 耳だって疲れている

目を酷使すると「目が疲れた」と感じるのと同様に、耳を酷使すると「耳が疲れる」ということをご存じでしょうか。

大きな騒音にさらされたり、長時間、イヤホンで音楽を聴いたりすることは、耳を疲れさせます。疲れがたまると、耳が聞こえにくい状態（難聴）になったり、頭痛やめまい、耳鳴りなどの不調が起こったりします。

難聴になると、人とのコミュニケーションが取りづらくなり、認知症やうつ病のリスクが高くなります。一般的に40～50代から聞こえにくさを自覚する人が増えますが、最近では若い人にも増加しています。

難聴には「感音性難聴」「伝音性難聴」「混合性難聴」の3種類があります。

「感音性難聴」は、加齢や騒音にさらされることなどにより、聴覚神経に障害が生じて起こります。音が飛び飛びに聞こえる傾向があります。

「伝音性難聴」は、外耳炎（耳の穴から鼓膜までの外耳道の炎症）や中耳炎（鼓膜の奥にある中耳の炎症）などによって「鼓膜の動き」が悪くなることで起こります。自分の声が頭の中で響き、こもったように聞こえます。大人から子どもまで幅広い世代で発症します。



「混合性難聴」は前述の二つが混ざったものです。

一度壊れた聴覚神経は再生しないため、「感音性難聴」の改善は難しいですが、「伝音性難聴」は治療によって改善できます。難聴の多くが「混合性難聴」のため、伝音性の症状を軽減することにより、ある程度、聴力を回復することができます。

聴力の回復に効果的な「難聴リセット法」を紹介します（別掲）。自覚症状がない方も、予防のために行うことが大切です。

「耳鳴り」もよく見られますが、たまにキーンというような音を感じる程度で、日常生活に支障がなければ、特に問題ありません。耳鳴りが強くなったり、めまいを併発したりする場合は、医療機関に相談することをおすすめします。

突然、片方の耳が聞こえなくなる「突発性難聴」は、症状が現れたら早急に受診してください。2週間以内に治療しないと聴力が改善しない可能性が高くなります。

もし、家族から「最近、聞き返すことが多い」「耳が遠くなった」と指摘されたら、一度、耳鼻科を受診しましょう。会社員の方の場合、健康診断の聴力検査で引っかかったら、必ず再検査してください。

### ポイント

① 難聴の多くは改善できる
② 1時間に1回は休ませる
③ イヤホンよりヘッドホンを

## 生活習慣や食事も影響

耳の健康を維持するためには、耳に負担をかけない生活習慣を心がけることが大切です。例えば、音楽を聴いたり、テレビを視聴し続けたりする際は、1時間に1回（5～10分）は休憩することを推奨します。長くても2時間以内にとどめてください。そもそも、大音量で聴くことは避けましょう。

工事現場やBGMが大きな店など、騒音下で働いている方は耳栓を着けることをおすすめします。

また以前、お子さんの大きな泣き声をずっと聞いているうちに、耳鳴りや頭痛などの不調が出てきた子育て中の患者さんがいました。聴力検査をしても異常はなく、「耳の疲れ」に加えて、夜泣き対応による睡眠不足や自律神経の乱れも重なって出てきた症状でした。投薬ではなく、ご家族にお子さんを預けて、静かな部屋で好きなことをして休憩することが一番の治療になったケースもありました。

食生活も、耳の健康に影響を与えます。過度な飲酒や糖分の取り過ぎは血流を悪化させ、耳の細胞に栄養が行き渡らなくなり、聴力の悪化につながります。バランスの良い食生活を心がけましょう。

ビタミンB群は耳のために積極的に取りたい栄養素です。特に、ビタミンB12は耳の機能を改善し、細胞の機能を正常に保ちます。シジミなどの貝類、サンマやイワシなどの青魚、牛・豚・鶏肉のレバー、卵やチーズに多く含まれます。

また、内耳の蝸牛（音の振動を電気信号に変える器官）に多く含まれる「亜鉛」も、不足させてはいけない栄養素です。牡蠣、カタクチイワシ、牛・豚肉のレバー、ワカメなどに多く含まれます。意識して摂取できるとよいでしょう。

大切な人の声が聞こえることは、実はとても幸せで、生きる糧になると思います。視力や歯と同じように、聴力のことも気にしてほしいです。耳が寿命を全うできるように、耳を大切に使う感覚を持っていただけたらうれしく思います。




イメージ写真はPIXTA

## 難聴リセット法

それぞれ1日3回（朝・昼・晩1回ずつ）。できるだけ毎日行う。鼓膜の位置を正して、動きを良くすることで聴力を改善する。

### ギョーザ耳



耳の血行回復のためにも温かい手で行う。耳鼻科で行う「鼓膜マッサージ」とほぼ同様の効果が得られる。

1、手で耳全体を顔側に折り曲げ、圧をかけてしっかりと耳をふさぐ。この状態が「ギョーザ耳」。
2、「ギョーザ耳」の状態を1分程度続ける。その後、手を耳からパッと離す。

### あくび耳抜き法



鼻をかみ、通りを良くしてから行う。耳鼻科の「通気治療」とほぼ同様の効果がある。

1、口を大きく開き、開けっ放しにし、自然とあくびが出るのを待つ（あくびが出なくても、出そうな感じがしたら、次に進んでOK）。
2、あくびで空気をいっぱい吸ったら、息を吐く前に口を閉じて、鼻をつまむ。
3、耳から空気が抜けるように息を鼻に集める（痛みを感じたら、すぐに息を吐く）。耳からパカッと空気が抜けたら、手を離す。
4、口を開けて、残りの空気を逃がす。

## 質問コーナー

**Q** イヤホンとヘッドホンは、どちらの方が耳に良い？

**A** イヤホンよりヘッドホンがおすすめ。イヤホンは音源から鼓膜までの距離が近いため、音圧がかかり、負担が大きい。耳を密閉するため、蒸れて外耳炎になる場合も。どうしてもイヤホンを使う場合は、耳に入れる部分がシリコンゴムで柔らかいものを選ぶ。耳をふさがない「骨伝導ヘッドホン」や「ネックスピーカー」も◎。イヤホン、ヘッドホンを問わず、音量を下げて使える「ノイズキャンセリング機能」付きのものを選ぶ。音量はできるだけ小さくし、1時間に1回（5～10分）は休憩を。左右で片方ずつ交互に聞くだけでも負担は軽減する。



**Q** いつもテレビやラジオをつけっ放しです。

**A** 大きい音量だと、「聴く」という神経を使うため、本人や同居する家族の耳が疲れます。消すか、音量を下げましょう。静寂が落ち着かない場合、「ちょうどいい雑音」としてBGM程度に、小さい音量で流すのはよいでしょう。

▲取り上げてほしいテーマなど、ご意見・ご要望をお寄せください
dokusha@seikyo-np.jp

☑乾燥 ☑ハリ不足 ☑キメの乱れ ☑肌あれ予防

独自技術 6つの美容成分を浸透カプセルに！

濃密保湿

浸透型※2カプセル 発酵マヌカハチミツ※1
浸透型※2カプセル ヒアルロン酸※1
浸透型※2カプセル 発酵ローズハチミツ※1
浸透型※2カプセル ローヤルゼリー※1
浸透型※2カプセル 乳酸桿菌/ローヤルゼリー発酵液※1
浸透型※2カプセル コラーゲン※1

パワーアップ 20倍増量！※3

簡単にすばやく！
62種類※1の成分を一気に肌へ
これ1個にローヤルゼリーや、はちみつなど62種類の成分を凝縮し、うるおい成分を20倍※3増量した大人の肌のための特別なスキンケア『ローヤルゼリーもっちりジェルEX』。オールインワンだから1回のケアで、簡単に乾燥やハリのない肌に届く※2処方を実現。
べたつかずに肌にスルスルなじむ使用感と、もっちりジェルEXがもたらすハリ感をあなたの肌で！

※1保湿・ハリを与える成分として配合　※2角層まで
※3保湿成分ベタインを従来品ローヤルゼリーもっちりジェルEXより20倍増量して配合

うれしい無添加 | 香料・着色料・鉱物油・パラベン・アルコール不使用

洗顔後これ1つ 全62種類の美容成分を凝縮※1

歌手 島津亜矢さんもお気に入り！

ローヤルゼリーもっちりジェルEX 75g
通常価格1個 4950円（税込）

ローヤルゼリーもっちりジェルEX 2個 特別価格キャンペーン

ローヤルゼリーもっちりジェルEX（75g）
しっかり節約！
通常価格4950円（税込）×2個
9900円（税込）のところ
特別価格2個で
3800円（税込）
初回限定、お一人様一回1点限り
※送料はなちゅライフが負担させていただきます。
送料無料

広告有効期限 2025年6月6日（金）まで

通話料無料 0120-44-63-04
※土曜日・日曜日・祝日もお電話をお待ちしております。【受付時間9:00～21:00】

FAX・ハガキでお申し込みの場合は、右の記入例を参考に記入してお送りください。
FAX 24時間受付 0120-44-63-47
※お申し込みは6月6日（金）の消印・送信分まで有効です。

85 〒362-8790 上尾郵便局私書箱17号 なちゅライフ行き
・お電話番号 ・お名前（フリガナ） ・郵便番号 ・ご住所 ・生年月日（任意） ・商品番号 82399 ・広告番号 MN962

ご注文の際には必ず広告番号をお申しつけください。
広告番号 エムエヌ MN962　商品番号 82399

なちゅライフ natural beauty support

【お客様の個人情報のお取扱いについて】当社では、お客様の個人情報を厳重に管理し、商品のお届け、カタログ、DMの送付、及び、ご連絡、その他営業活動等の目的のために利用し、他社へ提供されることはありません。また、生活提案のためお客様の個人情報を利用目的の範囲内で委託及び当社関連（※）グループ会社と共同で利用させていただきます。尚、個人情報の提供はお客様の任意でありますが、これにより商品のお届け等に支障が生じることがございます。詳しくは当社のホームページをご覧ください。また個人情報のお問い合わせ、訂正、削除及び、開示をご希望されるお客様は、下記の苦情相談窓口までご連絡ください。（※）グループ会社（契約書有）：株式会社ベルーナ　株式会社リフレ　個人情報苦情・相談窓口　TEL:0120-710-399（受付時間　9:00～17:00（土・日・祝日休業））　FAX:048-779-1027　ホームページ　URL:https://nachulife.jp　株式会社オージオ　個人情報保護管理者:オーダーレセプション　個人情報保護推進事務局長　販売元:株式会社オージオ　〒104-0061東京都中央区銀座2-14-5　TEL:0120-0210-10　なちゅライフは株式会社オージオのオリジナルブランドです。

●お支払いは商品に同封されている専用の払込用紙（手数料オージオ負担）でコンビニエンスストアか郵便局にて商品到着後10日以内にお願い致します（当社規定によりお支払い方法が変更になる場合がございます）。●商品のお届けはお申し込み受け付け後通常3日程ですが、メール便の場合はお届けに7日程度かかる場合がございますのでご了承ください。●返品・交換をされる場合はあらかじめお電話でご連絡ください。●商品ご購入後14日間は返品・交換が可能です。商品の開封・使用後でも承ります。返送料もなちゅライフが負担させていただきます。●お客様のご都合による返品・交換の際は返送料・返金手数料はお客様自身でご負担願います。●通常1回のご購入金額が税込11,000円未満の場合、送料660円（税込）をご負担願います。※パソコン・スマホからのご注文は一品から送料無料です。

JADMA 公益社団法人日本通信販売協会会員