

106歳 現役教育学者 昇地 三郎

長寿健康法

2012・10・4
昇地 三郎HP、
NHKテレビ 17時から
の生活向上委員会より



昇地 三郎(しょうち さぶろう、1906年(明治39年)8月16日 - 、略字: 昇地三郎、旧姓: 山本三郎)は、**日本を代表する幼児教育学者**、教育学・心理学・精神医学が専門。福岡教育大学名誉教授、元社会福祉法人しいのみ学園理事長兼園長。広島文理科大学文学博士、九州大学医学博士。北海道釧路市生まれ。中国・長春大学名誉教授、上海・華東師範大学名誉教授、モスクワ心理教育大学名誉教授。ペスタロッチー教育賞受賞。

公共交通機関を利用して世界一周をした最高齢者としてギネス世界記録に認定。講演旅行は99歳で始めて今回で8回目。主治医の先生によると脳の若さは30歳若い。こだわりはお洒落。お洒落は健康長寿のもと。

昇地三郎さん(1906-)は、福岡市に存在する**“しいのみ学園”**という知的障害児施設を創設した人物です(1954年)二人の子供が小児まひで、どのようにして人生を歩めばよいのか?悩んでしまいました。そこで、いじめのない障害児施設を立ち上げようと考え、設立した学校こそが、しいのみ学園でした。当時、小児まひの子供は差別を受けており、受け入れる施設そのものが存在しませんでした。そこで、昇地さんは私財を投じ、ある信念のもと施設を運営していくのです。「科学に限界はあるが、愛情には限界はない」その教育法は一風変わったもので、天気や園児達の気分でプログラムを組むものでした。運動場で教え、教室で休ませる。また、叱る事はせず、笑顔で心がけました。しかし、生活指導をする施設なのに、教育を施している事がばれてしまい、福岡県からクレームがきてしまいます。そこで、昇地さん!福岡県に対し、「法は守らないが子供は守る」と言い放ち、認可の取り消し(補助金の停止)を受け入れ、障害児の教育に人生を捧げた人物として知られています。

- 長生きすれば良いことがある!
- 人生には余りはない(余生はない) 99歳までは助走、100歳からが本物
- 大事なのは、教えることではなく、解らせること!

1. スマイル楽観主義…………… まず笑顔~人に受け入れられるユーモア
2. 冷水まさつで元気に出発…………… 7時に起床、体を目覚めさせる。60年間続ける
3. 棒体操で体のバランス…………… 50年前に考案、米国の寝たきり老人が歩けるようになった例も
4. 新聞・雑誌で脳の若返り …… 日々 新たな学び。新聞4紙から新しい情報を、テレビは補完。
5. 祈りが人生を前向きに…………… つらいことを乗り越え、苦勞の経験を前向きに生かす
6. 日記が頭脳の若さを保つ …… 韓国語か中国語で書く
返事はすぐ書く~ペンで返書
7. かめばかむほど頭が冴える… 朝食一回30回の咀嚼、小食になる
8. 口八丁手八丁足八丁 …… よく動く
9. 語学勉強で脳を鍛える …… 63歳から韓国語、90歳から中国語など7ヶ国語
10. 上を向いて寝よう …… 硬いマットに寝る~仰向けで硬いマットに寝ると肝臓の血流が
いいので「横に寝ると猫背になり老人になる」と海外のホテル
でもボードを借りる。

