



新しい年度の始まりを迎え、会員の皆さまにはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。3月に発表した令和8年度の活動状況をご報告いたします。

## 声を出して学ぶ論語

まず令和8年度の新しい試みとして「声を出して学ぶ論語」の連続講座のご案内をいたしました。現在、講座への参加希望者は15名となっております。開催日を土曜日に変更したこと、また連続がむずかしいのではと抵抗があったのか、当初想定していた30名にはまだ達していません。「論語・学ぶ」とはどんなものかと単発での参加を希望される方も複数いらっしゃいます。ご都合の良い日に山口謠司先生のユーモアある講義をお試しでもお気軽にご参加ください。

先生の略歴、著書、講義の進行などホームページに記載しています。



山口謠司氏

## 素読の効用

(文章の意味を細かく解釈せず声に出してそのまま読む日本の伝統的な学習方法)

- 1, 脳の活性化
  - ・声を出して読む行為は、黙読より脳の広い領域を使います
  - ・「発声」「呼吸」「リズム」「記憶」を同時に使うため認知機能に効果あり
- 2, 発声・呼吸の改善
  - ・声を出すことが呼吸筋や口腔の運動になります。
  - ・シニアは声量が落ちやすいですが、素読は自然な発声練習になります  
嚥下機能の維持、誤嚥予防にも寄与
- 3, 仲間との一体感
  - ・みんなで声を合わせると、場に一体感生まれます
  - ・声を出すという行為は、気持を明るくします
  - ・講座の雰囲気も柔らかくなり、参加者同士の距離が縮まります。
- 4, 情緒の安定
  - ・古典のリズムには、独特の「整う」効果があります。
  - ・論語や和歌には言葉そのものが心を整える力があります
- 5, 記憶力の維持・回復
  - ・意味を考えずに繰返し読むことで、自然と暗唱できるようになります。
- 6, **人生経験の豊かな方は、素読した言葉が自分の人生と重なる瞬間があります**

世田谷区誌研究会という郷土史会でなぜ論語という疑問があろうかと思いますが声を一斉に出すことで連帯感が生まれ世田谷を語りましょう

松陰神社の「松下村塾で論語の素読を」