

「チエックリスト」落語シナリオのご利用は、ボランティアや参加費無料の非営利目的の場合に限ります。演じて、聞いて、笑って、健康にお役立てください。

チエックリスト

作：三遊亭 兼好

夫・妻

妻「ママ、どぶっしょくしよつかしら、どぶっしょくして私ってどう

見栄っ張りなのかしらねエ、

特に孫の健太のことになるとダメなのよねエ、

“おばあちゃん話があるんだ” って言うから

なんだろうと思って行ったら

“実は結婚するんだ”

“あらおめでどう、いつ？へエ、お相手は？”

“この子”

“え？どれ見せて、見えない、拡大、あら可愛い、

私の若い頃にそっくり、ちょっと何嫌な顔してるの、

ハハ、ウンウン、で、どぶっで式挙げるのっ”

“それがね、ハワイなんだ、

おばあちゃん、おじいちゃんと来てくれるっ”

“もちろんよ、可愛い孫の晴れ姿なもの”

“でも飛行機代とかかかるし、

俺達おばあちゃん達の方までは出せないから”

“何言ってるの！飛行機代くらい何てことないわよ、

なんならあなた達二人のホテル代、お祝に出してあげてもいいわよ!”

“え！本当？おばあちゃんありがとう”

“まかせなさい!”

、、こつていじいそんなお金があるの??

どうしようかしら、飛行機代にホテル代なんて言ったら安く見ても四、五十万はするでしょう??

これからのこと考えたら貯金もそんなに使えないし、とにかくお父さんに相談してみよう

、。只今、。只今、。お父さん??。只今、。

夫「ハッ?」

妻「お父さん大丈夫?お父さん、しっかりして!」

夫「ハァーハァーハァー、あー、びっくりした」

妻「びっくりしたのはこっちよ。どうしたの??」

夫「ん?いや何でもない、

急に声掛けられたからびっくりした

心臓がキュツとなっただけ」

妻「心臓が?あら危ないわよ、

病院行って診てもらった方がいいわよ」

夫「いやそれ程じゃない、年だしな」

妻「そうじゃないわよ、お隣の斉藤さんのところの旦那さん。ちよっと疲れるけどマア年のせいだ大丈夫だって

言ってるうちに入院したのよ」

夫「入院?心筋梗塞か何か?」

妻「そうじゃない、。えーと、なんか幕の内弁当みたいな、」

夫「あ、そう、幕の内弁当?」

妻「うーんと、弁膜症とか何とか言ってたわよ」

夫「弁膜症。幕の内弁当、まるっきり違うじゃねエか」

妻「でも怖いらしいわよ。」

あなたも斉藤さんのところの旦那さんと

年変わらないんだから診てもらった方がいいって」

夫「いや、斉藤さんはテニスやってたりしてて、

使いすぎだったんじゃないの?」

俺はもう毎日ゴロゴロしてるんだ。大丈夫」

妻「そっついの方がかえって危ないのよ、第一心臓って知ってる?」

一日十回も動いてんのよ。一日十万回。」

もう七十近いんでしょう?」

一日十万回で七十年も動いてんのよ。」

テニスしてようがボーツとしてようがガタが来るわよ」

夫「言われてみるとな」

妻「そうだ、前病院でパンフレットもらって来たんだ。」

チェックリストっていの?」

これ当てはまるものがあつたら病院行って

診てもらった方がいいって」

夫「あ、そう」

妻「そうよ、、じゃまず “脈をみてみましよう”」

脈に異常がないかみてあげる」

夫「脈は大丈夫だよ」

妻「自分でそう思ってるだけじゃダメなのよ。」

トントン、トントンって規則正しくないとダメ。」

妻「違う！無意識のうちに動かないようにしてるの、
チエック！次

“横断歩道を急いで渡りたいのに渡り切れない時がある”
これもあなたよ、この間私と買い物に行った時そうでしょう。

“あなた点滅してるわよ早く渡って”って言ったのに、
ハアハアって肩で息して渡れなかったじゃない」

夫「いやそれはお前が買い物した
米五キロと味噌醤油。ペットボトルみんな俺に持たせるから、
あれ持ってるだけで大変」

妻「違う。弱ってんの。
チエック！次！

“大好きなカラオケで声が出ない時がある”
これヤダあなた見て書いてるみたい。

あなたのことよ、コレ、この間みんなでカラオケ行った時
あなた一人声出でなかったでしょう」

夫「違う。あれは俺が演歌唄いたかったのに
お前が勝手に若い女の子の歌入れるから。

声高くて出ない、♪うらうらうらうら〜」

妻「出る、心臓や何かちゃんとしてれば出る筈、
チエック！最後よ

“近頃時々めまいがする”どう？めまいする？」
夫「いや、めまいはしない」

妻「そう？あ、そういえばごめんなさい、

あなたのあのコーヒーカップ割っちゃったの、ごめんなさい」
夫「え？コーヒーカップってあの備前焼の？」

え？あれ大事にしてたのに、もう手に入らない、」

妻「、、はい、めまいがしてる、、

チエック！

ほらみて、みんなチエック入ってるじゃない、、

これ相当悪いわよ。

いいから、嫌がらないで病院行って診てもらいなさい！」

夫「いやあ、それにしても良かったな、

お前に脅されてどうなるかと思ったけどどこも悪くなかった。

心臓も平均より十才若いって言われて嬉しくなっちゃった」

妻「あらそう、良かったわね。

だから良いにしろ悪いにしろ診てもらえば安心でしょ？

私もあなたの心臓がまだまだ元気だって分かったから

これで安心してこき使える」

夫「こき使えるって、、

あ、それより、健太君に呼ばれて話って何だった？」

妻「あ、すっかり忘れてた！それが大変なの。

あの子結婚するのよ。それはめでたいんだけど、

ハワイで式挙げるって、、それでその、、」

夫「ああ、それでおばあちゃんおじいちゃんと

一緒に来てくれる？

当たり前よ可愛い孫の晴れ姿なもの、

でも飛行機代とかかかるし、

俺達おばあちゃん達の分まで出せないから、

何言ってるのよ飛行機代くらい何てことないわよ、

なんならあなた達のホテル代

お祝に出してあげてもいいわよ、
なーんて言っちゃったんだろ?」

妻「聞いてた?」

夫「いや聞いちゃいないけど長い付き合いだから分かるよ」

妻「どうしようお父さん、」

今更ハワイじゃなくて熱海にしない?なんて言えないし、」

夫「、、ハハハ、、安心しなわら、、」

というのがマ、

内緒にしておいてあとでおどかさうと思ってたんだが、

さっきお前に声掛けられてワァーってなった時、

実はこれ見てたんだ」

妻「何これ?宝くじ?」

夫「そうミニ宝くじ、」

毎月買ったのが何と百万円当たったんだ!」

妻「え?百万円!

マァ珍しい、

あなた一緒になって初めて夫らしい仕事したわねエ」

夫「何が珍しいだ」

妻「だけどマァ、百万円って聞いたら心臓止まるかと思った!」

夫「心臓が止まる?」

ああ、お前も直ぐに病院行かなくちゃいけない!」

〈完〉

〜笑いdeハートケア〜

「笑いdeハートケア」は、笑いの提供を通じてより多くの方が心臓の健康について考えるきっかけをつくることを目的としています。笑うことは病気を予防したり、治療効果があることが知られています。それはストレスが身体にもたらす悪い作用を笑いによって防ぐことができる可能性があるからです。今回は「楽しい落語」を追求し、いま大人気の注目の落語家・三遊亭兼好師匠が、心臓の健康にまつわる落語を本活動のために書き下ろしました。

〜心臓病の予防と笑いのステキな関係〜

標準的な治療を補いその効果を増すための「補完代替医療」として、これまで「音楽療法」、「アニマルセラピー」（動物介在療法）、「アロマセラピー」（芳香療法）などが知られていました。しかし「笑い」がストレスを解消し健康につながることは昔から経験的にも知られており、「笑い療法」もその一つとして台頭してきました。近年になって多くの分野で病気の治療や予防に対する「笑い」の効用が報告されるようになり、その仕組みを明らかにする研究が進んでいます。

心臓病はストレスによりその発症が増加し悪化することが知られています。特に心筋梗塞や狭心症など重篤な冠動脈の疾患については、「笑い」や「ポジティブな感情」がその予防に効果があるという可能性を示した論文が複数発表※されています。

日常に「笑い」や「ユーモア」を取り入れ実践することは、心臓病を予防し健康寿命を延ばすためにも大切なことなのです。（監修：住吉徹哉）

（参考文献）

※Davidson KW, et al: Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: the Canadian Nova Scotia Health Survey. Eur Heart J. 2010;31(9):1065-70.

※Shirai K, et al: Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality The Japan Public Health Center-Based Study. Circulation. 2009;120(11):956-63.