

「共に笑い 共に寄り添う ふれあいセンター」

このセンターだよりが発行される頃には、記録的な暑さも終わり、秋の風も感じられて、ホッとされてしまうのでしょうか。

わい、今年の中秋の名月は、10月6日です。  
「中秋の名月」とは太陰太陽暦の名月15回の夜に  
見える月のことです。中秋の名月をめでる習慣は、  
平安時代に中国から伝わったとされています。日  
本では中秋の名月農業の行事と結びつか、「秋名月」  
などと呼ばれることがあります。

発行 吉野中央ふれあいセンター  
住所 阿波市吉野町西条字宮ノ前27-1  
TEL088-696-2486/FAX088-696-2581



今回は、アラシーボ効果の重要性と、それが体に与える不思議な影響について紹介したいと思います。

たとえば、「この薬は本当に効くのかな」や「この薬を飲むと副作用が出るのでは?」といった不安を抱きながら薬を服用すると、アラシーボ効果が弱まつたり、逆にノセボ効果（思い込みによる有害な反応）が現れたりする可能性があります。

「アシーボ効果」をご存知ですか？

②「私は健康で強い」とした前向きな言葉を繰り返し唱えたり、自己肯定感が高まり、ストレスの軽減につながる事があり、「これがアーチャー効果の応用例といえます。

③安価な肉でも「これは良い肉だ」と思い込むことで、実際よりも美味しく感じられることがあります。プラシーボ効果の逆の現象として、ネガティブな思い込みによって症状が悪化したり、薬の効果が感じられなくなったりする「ノセボ効果（反偽薬効果）」も存在します。たとえば、ジエネラル医薬品に対して「先発薬より劣つて」とか「思い込みがある」とか、効果を実感しにくくなるケースもあります。

① 「痛いの痛いの飛んでけー」というおもじりで痛みが和らいだと感じるのは、「痛みがなくなる」というポジティブな思い込みによる「ワシーボ効果」の一種です。

医師から処方される薬は、決して安価ではありますせん。1錠あたり100円を超えるものも少なくありません。薬は、よく効いて副作用が出ないことが理想です。そこで、自分自身に「この薬は効く」「自分には副作用はない」と前向きな暗示をかけて服用してみてはいかがでしょうか。また、薬と一緒に渡される説明書をよく読み、正しく服用すれば、薬の効果を最大限に引き出しができるのです。

の日、1日（金）午前10時より、地域の皆様とともに小物作りを通じて交流を深めました。この取り組みは、学力向上支援事業「ぱあわーあっぷ」における人権教育の一環として、毎年恒例の行事となっていました。

「ぱあわーあっぷ」に参加した児童・生徒や外野校の先生方が、地域の皆さんから温かいアドバイスをいただきながら、個性あふれるワールカーボードを制作しました。卵の殻に色をつけたもののやレース、絵柄の型紙など、さまざまな素材の中から飾りを選び、レイアウトを楽しみながら、終始笑顔で作品を仕上げていきました。

世代を超えて一緒に楽しむ機会は多くありませんでしたが、このような交流を通じて、子供たちにとっても貴重な経験になったのではないかと感じます。

猛暑の中、交流会に参加・協力いただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

## 一条小学校3年生が来館しました



## 社会教育課 「せあわーあつぱー」 指導員

9月17日(水)、一条小学校3年生の児童29人が総合学習の一環として来館しました。はじめに、館長がセンター内の各部屋を案内しました。その後、ふれあいセンターの成り立ちについてや、敷地内にある竹重富吉さんの銅像や功績に関する質問にも答えました。児童たちは真剣な表情で話していました。



皆さん元気ですか？

# 夏休み「ぱあわーあっぷ」地域交流会