



弘前公園の花筏(青森県)

健康ことわざ・故事成語

【使っている鍬は光る】

いつも使っている鍬(くわ)は錆びずに輝いているように、つねに努力を怠らない人は自然とそれが表に現れ、周りの人とは違って見えるもの。日頃から適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠を意識し、周囲との積極的なコミュニケーションを通し脳を活性化させることが、心身ともに輝く健康につながるのです。

『健康マージャン』

特集1

～「マージャン」で認知症を予防する

近年、脳トレーニングとしての「マージャン」の効果が注目されています。今回は約40年前から「健康麻将(ケンコウマージャン)」の普及に取り組んできた日本健康麻将協会の戸構さんにマージャンと健康との関わりについてお話を伺いました。

一般社団法人 日本健康麻将協会
事務局長 戸構 亮さん



■ ■ ■ 「3ない」から始まった健康麻将

——「健康マージャン」の活動はいつ頃から始まったのでしょうか？

当協会設立のきっかけは、後に初代理事長となる田嶋智裕(故人)が、1980年代半ばに自分の経営する麻雀店で開催した「お金を賭けない、タバコを吸わない、お酒を飲まない」の3ないをルールとするマージャン大会でした。最初は年一回のお祭りのな大会でしたが「普段からこんな和気あいあいのマージャンがしたい」というお客さんの要望もあり「健康マージャン」と名付け、日常のメニューにしました。同じ頃、マージャン界では東大卒のプロ雀士・井出洋介氏を中心に、業界全体のイメージアップを図り、このゲームの素晴らしさを世の中に広めていこうというムーブメントが起きていました。それらが合わさって1988年には「親子ふれあい麻雀大会(現在の家族ふれあい健康麻将大会)」という全国イベントが開催され、その主催団体として「日本健康麻将協会」が設立されたのです。



——「健康マーじゃん」が脳トレとして注目されるようになったのは？

2000年に創設された介護保険制度を契機に、認知症やフレイルの予防に対するマーじゃんの効果に全国の自治体が注目するようになります。その大きなポイントは「男性も女性も楽しめる」ことでした。当時、認知症やフレイルの予防を真剣に考えていた人の多くは健康意識の高い女性でしたが、マーじゃんならば男性も参加しやすいということで当協会と東京の杉並区や品川区、千葉市をはじめ全国の自治体や社会福祉団体との協働事業が広がり、2007年には厚労省が主催する全国健康福祉祭(ねんりんピック)の正式種目にも「健康マーじゃん」が採用されました。

一方で介護保険制度の開始後、当協会の活動がテレビなどで頻繁に取り上げられたせいもあり、全国の公民館やコミュニティセンターなどにも「健康マーじゃん」を楽しむ自主的なサークルが沢山できました。全国にそうしたサークルがどの位あるのか把握はしていませんがかなりの数に上ると思います。当協会が定めた「健康マーじゃん」のルール・マナーの商用利用については協会への加盟をお願いしていますが、公民館サークルのような個人レベルの活動に関しては自由に使っただいて構わない、というのが当協会の基本的なスタンスなのです。

■ ■ ■ 脳を活性化させるマーじゃんの効用

——そもそも「マーじゃん」はなぜ脳によい効果を及ぼすのでしょうか？

2007年から諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授の協力を得て進めた「健康マーじゃんが脳活動に及ぼす影響調査」では「普段からマーじゃんを楽しんでいる方の脳年齢は平均より約3歳若い」「マーじゃんは脳の様々な部位を活動させることで脳トレ効果がある」ことが科学的に確かめられました。

この理由として、マーじゃん自体が非常に脳を使うゲームであることはもちろんあるのですが、参加者間のコミュニケーションが活性化することも、大きいと思います。ゲームには囲碁や将棋のように盤面に全ての情

報が与えられている「完全情報ゲーム」と、トランプやマーじゃんのように情報が完全ではなく運に任せたり、相手の手を推論しながら進める「不完全情報ゲーム」があります。不完全情報ゲームは完全情報ゲームに比べ、ゲーム中の発語数つまり「お喋り」が増える傾向があるのですね。特にマーじゃんはドキドキ、ワクワクしながら牌をめくったり、本人もびっくりするような偶然が起きたりするので、感情を揺り動かされて自然と会話も増えます。だからコミュニティが出来やすいのです。

—— コミュニティを作りやすいことがマーじゃんの利点なのです。

だから大事なのは「誰が一番強いか」を競うのではなく「楽しい場面」をいかに続けられるかなのです。脳に対して良い効果が得られるまでには時間がかかりますし、楽しい経験の継続をベースに人間関係も作られていきます。ですから当協会では、マーじゃん教室でもサークル活動でも「また次も来たいな」と思ってもらえるような運営を呼びかけています。たとえば高齢になって身なりにも全然構わなくなっていた男性が、同年代の女性と一緒に健康マーじゃんをやることでどんどんお洒落になっていく、といった例がいくらかもあります。そうした再社会参加を促すには「マーじゃんが強い人」ではなく、「一緒にマーじゃんをやると楽しい人」と思われることが大切なのです。

参加者の声

いろんな人と
コミュニケーションが取れて
交流が広がった

ドキドキ、
ワクワク

和気あいあいと
楽しむことができた

頭(脳)や指先
を使うのでフレ
イル予防になる

退職後の
趣味が
増えた

「3ない」だから
安心して楽しめる

外出するのが
楽しくなった



■ ■ ■ それぞれがマーじゃんを楽しめる場所に

—— 女性の場合「マーじゃんを知らない」という人も多い気がしますが。

当協会の会場では、マーじゃんを知らない方のための初心者教室も多く実施しています。最初は牌5枚で上がりの形を作るところから丁寧に教えていくので、皆さん楽しそうに学んでおられます。その多くは女性ですね。男性は学生時代や社会人時代に仲間や先輩からいきなり「これを覚える」と言われてやり始めた人が多いですが、そういうやり方ではなく、楽しみながら、少しずつ学べるようなカリキュラムを作っています。最近では男性の健康意識も高くなったので、初心者教室にはマーじゃんを全然やったことがないという男性も増えてきていますね。

—— 今後の課題などはありますか？

当協会に加盟いただいている各地のマーじゃん店やカルチャーセンターや講師の方は、活動初期からのいわば「同志」であり、「健康マーじゃん」の普及推進者です。これからはより積極的にこの「同志」を増やし、私たちの考え方に賛同された方々と一緒に健康マーじゃんを普及していきたいと考えています。自治体や企業とのコラボレーションが広がってきたなかで、人手が足りなくなっているんですね。「私も健康マーじゃんの講師になりたい」という申し出はけっこうあるのですが、本当に考え方が共有できている方って、実は少ないんです。考え方を共有してもらうためには、私たちの方からもっと積極的に情報を発信していく必要がある。そこが次の大きな課題かと思います。

たとえば80歳を過ぎて初めてマーじゃん牌を見たという女性が、教室に一年通って一通りできるようになって、皆さんとわいわいお喋りしながら、ゆっくりとマーじゃんを楽しんでくれています。そんな風に、それぞれの人に合った楽しい場面を、もっともっと多くの人に提供していきたいと思っています。

—— ありがとうございました。

健康マーじゃん マナー15か条 (日本健康麻将協会)

- ① 「自分に厳しく人にやさしく」を心がけましょう
- ② ゲームを始める前に「よろしくお願ひします」、ゲームが終わったら「ありがとうございました」と挨拶しましょう
- ③ ツモ、ロン、ポン、チー、カン、リーチの発声は明確に行いましょう
- ④ 先ツモは厳に慎みましょう
- ⑤ 牌は叩きつけたりしないようにしましょう
- ⑥ 卓に入っていない時の、立ち見、座り見等は慎みましょう
- ⑦ 対局相手に対する言い方には細心の注意をはらいましょう
- ⑧ ロン牌を捨てた人、アガった人等、他家の批判をしないようにしましょう
- ⑨ 愚痴や投げやりな態度は慎みましょう
- ⑩ ゲーム中の「口三味線」と局終了後の「解説」は慎みましょう
- ⑪ 牌がセットされたら、牌山全体の死角を少なくするよう、また対面の人がつもり易いように、牌山を右斜め前へ出しましょう(6枚でずらすなどヤマ切りは不要です)
- ⑫ リンシャン牌は、崩す可能性の高い牌ですので、ドラをめくる前に下段におろしましょう
- ⑬ 流局時以外は手牌を伏せないようにしましょう
- ⑭ アガったときは、牌を見やすく並べてから倒しましょう
- ⑮ 点棒の受け渡しは丁寧に、他家も点棒の受け渡しがおわるまでは手牌と牌山を崩さないように、しましょう

※個人利用可・商用利用は協会への加盟が必要

『一般社団法人 日本健康麻将協会』について

3ない(賭けない・飲まない・吸わない)をルールとした健全な頭脳スポーツとしてのマーじゃんの普及を通じて、社会貢献を果たすことを目的として1988年に設立。

協会が監修した書籍：

「今日からはじめる 健康マーじゃん入門」「いちばんやさしい 健康マーじゃん入門ドリル」(朝日新聞出版)、「大きな字でわかりやすい! はじめての健康マーじゃん教室」(Gakken)など多数。

● 日本健康麻将協会ホームページ
<https://kenko-mahjong.com>

