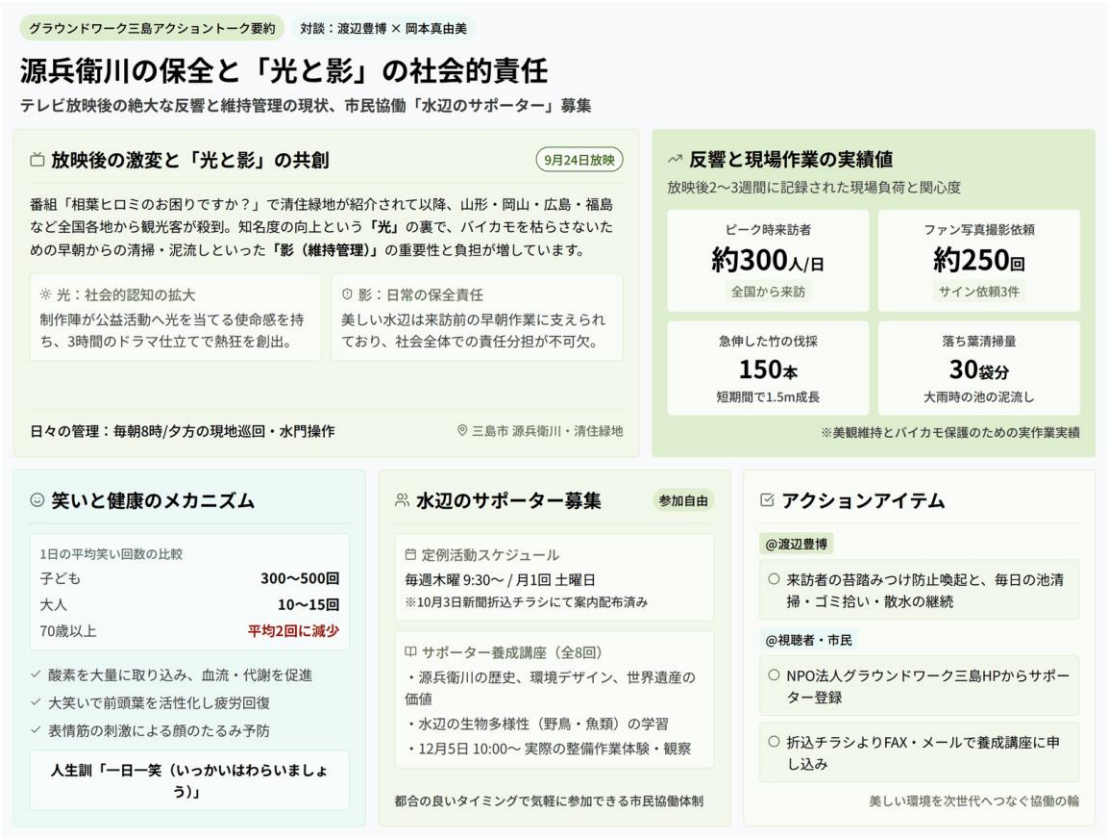
2026年10月11日（日）第574回・ボイスキュー「グラウンドワーク三島アクショントーク」

笑いの効用と源兵衛川の保全活動



本稿は、ラジオ番組「グラウンドワーク三島アクショントーク」における、渡辺豊博氏（ジャンボさん）と岡本真由美氏の対談を要約したものである。

前半では「笑い」がもたらす心身への好影響について、後半ではテレビ番組放映後の源兵衛川・水の苑緑地に対の反響と、その美観を維持するための継続的な保全活動、そして市民に参加を呼びかける「水辺のサポーター」会員募集について詳述する。

笑いがもたらす心身への好影響

会話の導入部として「笑い」の効用がテーマに上がった。渡辺氏は、新聞情報として、子供が1日に300回から500回笑うのに対し、大人はわずか10回から15回、70歳を過ぎると平均2回にまでに減少するというデータを紹介。

怒りはマイナスの力だが、笑いは多くの酸素を体内に取り込み、血の循環や新陳代謝を促進するなど、精神衛生や健康にプラスに働くと力説した。

特に、大笑いすることで頭の前頭葉に新鮮な空気が入り、疲労回復やリフレッシュに繋がると語った。

さらに、笑うことは表情筋を使い、顔全体のたるみ防止にもなると指摘。自身の人生訓を「一日一笑（いっかいはわらいましょう）」とし、コミュニケーションを通じて意識的に笑いを生み出すことの重要性を強調した。

テレビ番組放映後の反響と維持管理の現状

9月24日に放送されたテレビ番組「相葉ヒロミのお困りですか？」で源兵衛川の「清住緑地」が3時間のドラマ仕立てで紹介されて以降、その影響は絶大であったと報告された。

多い日には約300人もの人々が現地に溢れかえり、山形、岡山、広島、福島といった遠方からもわざわざ訪れる観光客が急増している。

渡辺氏はこの反響を受け、番組放映後の約2〜3週間、毎朝8時か夕方に現地へ赴き、清掃と管理を続けている。具体的な作業としては、わずかな期間で1m50cmも伸びた竹を150本伐採し、ゴミ袋30袋分にもなる落ち葉を掃き集め、大雨で池に流れ込んだ泥を水門を操作して洗い流すなど、多岐にわたる。

これらの維持管理を怠れば、せっかく植えたバイカモが腐ってしまうため、日々の作業が不可欠であると述べた。

また、知名度向上に伴い、写真撮影の依頼が約250回、サインの依頼が3回、サインの売買を持ちかけられるなど、ファンとの交流も頻繁に発生している。

渡辺氏は、有名な公園の美しさは、来訪者がいない早朝などに陰で働く人々の努力に支えられていると指摘し、テレビという「光」が当たったことで、維持管理という「影」の社会的責任が増したと語った。

源兵衛川「水辺のサポーター」募集と養成講座の案内

源兵衛川の美観と生態系を継続的に保全していくため、個人での活動には限界があるとし、広く市民に参加を呼びかける「水辺のサポーター」制度の募集が告知された。

この募集チラシは10月3日に三島市内の新聞に折り込みで配布済みである。サポーターの活動は、基本的には毎週木曜日の午前9時半からだが、月に1回は土曜日にも実施されるため、参加しやすい環境が整えられている。

さらに、より深く源兵衛川について学ぶ機会として、全8回にわたる「源兵衛川水辺のサポーター養成講座」の開催も発表された。

この講座では、源兵衛川の価値や魅力、環境デザインの知恵、そこに生息する鳥や魚などの生物多様性、さらには世界遺産に登録された理由などを学ぶことができる。

実際の整備作業体験（12月5日10時から）や野鳥観察も含まれており、参加必須ではなく、都合の良い時に気軽に参加できる形式であることが強調され、多くの市民の協力を呼びかけた。

テレビ番組制作陣への感謝と「光を当てる」ことの意義

渡辺氏は、番組制作を振り返り、相葉氏やヒロミ氏をはじめとする制作陣の姿勢に深く感動したと語った。

番組終了後、制作陣に活動の動機を尋ねたところ、「社会的、公益的なことをするのが我々の役割」との答えが返ってきたという。

彼らはテレビ局の持つ発信力や影響力を「光」と捉え、これまで十分に認知されてこなかった地道な活動にその「光を当てる」ことが自分たちの使命であると説明した。

渡辺氏はこの言葉に感銘を受け、番組が単なる紹介に留まらず、源兵衛川の背景にある物語をドラマチックに描き出し、見事に「光を当ててくれた」ことへの感謝を表明した。

この放送によって社会的認知が大きく広がった一方で、光が当たった分、維持管理という「影」の責任も増えたことを自覚し、その責任を社会全体で分かち合いたいとの思いを語った。