



# 上尾ロータリークラブ



2010-11年度R.I.テーマ  
地域を育み、大陸をつなぐ



## 第2392回 例会

2011.4.7

週報 No. 1882  
発行 2011年4月14日

### 会長あいさつ

大塚崇行 会長

会長 大塚崇行  
幹事 島村 健  
副会長 名取 勝  
副幹事 関口和夫

ゲスト  
上尾西ロータリークラブ会長 大貫 等様  
青少年交換留学生 久井愛未様

行事予定  
4月21日 卓話・クラブ協議会③  
4月28日 結婚・誕生祝い  
(時間変更)

本日は上尾西RCより大貫会長にお越しいただいております。後程お話を頂きますが、前回の例会の1日で50万円以上もの金額を寄付させていただき事が出来ました。皆様のご協力に感謝申し上げます。そして来年度の交換留学生の久井愛未さんにもお越しいただきました。

さて、本日は10時より今年度2回目の献血活動という事で、埼玉県赤十字社、そして会員の皆様にご協力を頂いて開催しております。会員の皆さまには、社員やご家族、友人知人など広くお声掛けして頂き、より多くのご協力を頂ければと思います。

次に、先週金曜日に来年度の交換留学生の関係で、ローターアクトの松岡会長、斉藤副会長と打合せを行いました。それは今年の8月から交換留学で上尾に来る2人の学生が決まりまして、書類を作成するのですが、その書類が英文で、訳して頂くためにお二人にご協力いただきました。今回の交換留学生のお二人は男の子と女の子になりました。

ただ、この交換留学生事業にも震災の影響が出ておまして、日本に来ていた今年度の交換留学生の内、今回の震災で殆どの学生が自国へ帰るか、台湾へ一時避難しておまして、今一人しか日本に残っていないようです。予定されているお二人はアメリカから来ますが、海外での報道も、今回の震災による原発事故を大きく取り扱っているようですので、今後の事態によっては予定通り行われるか心配な所でもあります。

震災以降どうしても話題がその方向へ行ってしまうのですが、本日「ロータリーの人生を変える授業」ということで卓話をさせていただきますが、それはこの「ハーバードの人生を変える授業」という本を元に卓話をさせていただきます。そして今日のブックマークとしてこの中の一節を引用させて頂き、この震災後に起きている日本人の心の変化についてお話をさせていただきます。

その一節と言うのは「未来からいまをながめる」という題で、110歳のあなたがタイムマシンに乗って、経験不足な過去の自分と15分間過ごす時間を与えられたら何を伝えますか、という質問なのですが、この質問が浮かんだのはある精神科医の報告書がきっかけだったそ



うです。  
それは末期ガンの患者に関する報告書で、人間真正面から死と向き合えば、多くの患者は病気になる前よりも自分のあり方を確り意識するようになり、「人生に対する考え方が劇的に変化した」と言っております。それはつまらない事で大騒ぎしなくなり、家族や友人と心を開いて話し合うようになり、ささいな物事には関心がなくなり、全ての存在に心から感謝する気持ちが生まれてくる等々、心の変化を上げています。ガンと宣告され、死に直面して初めて、人生を懸命に生きるようになるという事ですが、ここで筆者が言いたいことは、死の宣告を受ける以前も、その人たちは今と同じ知恵と能力を持っていたという事であり、死の宣告を受けてから知恵と能力を授かったのではなく以前から持っていた力で人生が変わったという事になります。

まさにこの心の変化は今回の災害で被害にあわれた方々を思い、義援金の寄付や、実際に支援活動を起こされた方々の心の変化ではないかと思えます。あの震災以降、それまで報道されていた震災以外の些細な出来事は関心がうすれ、それぞれの人が今を真剣に生きなければいけないと感じたり、人のために何が出来るかを考え行動するようになったりと、まさに死の宣告を受けた人間の心の変化と同じようなものを、心ある人たちがしております。

今までの生活がいかに恵まれていたかを実感し、その以前も持っていた知恵と能力で、今の生活の不自由さを受け入れ、被災した方々を思いやる気持ちを多くの方が持つことが出来たのではないのでしょうか。まだまだ原発の放射能被害も広がっておりいつあり何時になれば終息に向かうかも分からない状況ではありますが、これからも長きにわたり日本人そして世界の人々が人を思いやる気持ちを持ち続けて頂ければこの震災を乗り越えることが出来るのではないかとこの事を望みまして、会長挨拶とさせていただきます。本日の例会も宜しくお願い致します。

### 幹事報告

#### 島村健幹事

◆ガバナー事務所より義援金の報告が来ております。地区内で集まった金額が2458万8000円です。この内の1800万円はガバナー会に送られて残りは大船渡ロータリークラブに直接支援として義援金を送らせて頂きます。

◆本日、IMの報告書を配布しております。

◆5月9日に予定をしていた次年度の会員増強維持部門のセミナーが延期となりました。

◆4月16日に地区協議会がございます。

### 委員長報告

#### ロータリー財団委員会 細野宏道委員長

ロータリー財団として奨学生の受け入れまた送り出しの活動しております。この活動は皆さまのご寄付で成り立っております。先週の例会にて幹事より報告がありましたが、4月のロータリーレートが80円となっています。ちなみに昨年の5月のレートは92円でした。是非、このロータリー財団をご理解頂き寄付のご協力をよろしくお願い致します。



#### 社会奉仕委員会 竹内勝彦委員長

本日、赤十字の献血活動を上尾駅東口で行っております。午前中協力していただいた会員の皆さまありがとうございます。まだ午前中の段階ではあまり人が通っていないので、一概には言えませんが今年はちょっと少ないのかなと思っています。この例会後お手伝い頂ける方よろしくお願いたします。



### 関口和夫 副幹事

4月16日2011年地区協議会が大宮ソニックで開催されます。集合に関して次年度委員長予定者の方々は私までご連絡頂けますようよろしくお願いいたします。



### ゲスト挨拶

#### 上尾西ロータリークラブ会長 大貫等様

本日は貴重なお時間を頂き誠にありがとうございます。本日は義援金の御礼ということで参りました。我々のクラブは大船渡ロータリークラブと友好クラブという関係で、ご存知のように東日本大震災で大船渡の町がほぼ壊滅状態になってしまった事を知りなるとか上尾西ロータリークラブで支援が出来ないかと考え義援金を集める活動を始めました。この活動を初めてすぐに上尾ロータリークラブの皆さまに賛同頂きまして心温まる多額の義援金を正確には54万3250円という多額の義援金を頂きました。本当にクラブを代表しまして御礼申し上げます。大船渡の現状はまだ電気、水道が通っていないしかも市の7割が壊滅的被害を受けており現地のロータリーのメンバー中には一人まだ行方不明の方がいらっしゃるそうです。また、事務局、例会場は流されて無いという状況です。義援金は現時点で400万円を超えております。来週の木曜日に我々の有志で直接大船渡に出向き渡してきましたと思います。ご存知方いらっしゃるかもしれませんが、向こうのメンバーで田村さんという方が居まして、その方は自動車教習所を経営されていましてなんと津波の被害を免れて現在指定避難場所になっています。そこに向向き生きたお金として使って頂くと思っています。全国で義援金が集まってはいるのですが、まだ手渡されていない現状があります。



皆様方のご好意にはとても喜ばれると思います。そして、同時に80kgの乾麺も持って行く予定です。この度は本当にありがとうございます。しっかりと皆さまのお心を届けて参ります。ありがとうございます。

#### 青少年交換留学生 久井愛未様

みなさんこんにちは。青少年交換留候補生の久井愛未と申します。この度はスポンサーロータリークラブになっていただき本当にありがとうございます。深く感謝しております。まずはこの度、東日本大震災で被災された方々に深くお見舞い申し上げます。それでは今の私の近況についてお話したいと思います。行き先はアメリカのセントラル地区になりました。ここはミシガン州の5大湖周辺です。詳しい場所まではまだ決まっていますが、ひょっとしたらカナダに変わるかもしれません。今は英会話に通って少しでも英語の勉強をしています。そして、日本の文化を伝えたいので折り紙、あやとり、書道など練習して準備をしています。先ほど大塚会長が仰っていましたが、明日高校の入学式を迎えます。高校に入ったら留学に役に立つ英語部に入って頑張ります。これからもっと努力をしていきます。応援よろしくお願いたします。ありがとうございました。



### 卓話

#### 大塚崇行会長

本日は「ロータリーの人生を変える授業」というテーマでお話ししたいと思います。「ハーバードの人生を変える授業」という本がベストセラーになっていて著者のタル・ベン・シヤハーはハーバードで哲学と心理学を学んで博士号を持っている方です。書店に行きますと表に積



んでいる本ですので、是非皆さまにもこれを機会に読んで頂きたいと思えます。

著書の中には6つの教えがあります1つ目が「感謝すること」で私もこの会長職をやらせて頂いて感謝することが凄く大事な事だと感じる事があるのですが、授業の中で1つのグループでなんでもいいから感謝すること5つ書いてくださいと課題を出しました。その結果毎日5つ感謝することを書いているグループはとても肯定的に物事を評価するようになったり幸福感が高くなったりポジティブな気分が味わえるようになったそうです。最終的には感謝する事を続けていた人は良く眠れるようになり体の不調も直ったと報告であったそうです。

2つ目に「習慣化する」ことを挙げています。変化することは凄く難しい事です。ただ変化するのに必要なのは自制心を養うことではなく習慣を取り入れる事だそうです。自分で変化したいと思ったときに習慣化してしまうとよいと著者は言っています。

3つ目に「運動をする」とあります。運動は体にいいとよく言われますが、精神的な部分でも凄くいいことがあります。週に3回30分ウォーキングをしたりすることは抗鬱剤を服用することと同

じ効果がありますと言っています。鬱病を抗鬱剤で直した方は鬱病を再発しやすいらしいです。運動療法をした方は鬱病の完治も早くまた、再発もしにくいそうです。結局のところ運動は抗鬱剤を服用すると同じという訳ではなく運動しないことが憂鬱になる薬を服用しているのと同じだと表現しています。

4つ目に「すべてをシンプルにする」とあります。皆さま忙しい日々を過していると思うのですが、日々の行動の中でしなければいけないことがたくさんあると思います。そのたくさんある中でしなければいけないことを少なくしてもっと自分の時間を持つ事が重要だと言っています。

5つ目に「親切な行動をする」とあります。これは現在、震災の事で皆さんが思っていると思うのですが、今回の震災に関しましても先ほど大貫会長が言いましたように現地へ向いて色々な行動している方がたくさんいらっしゃると思います。親切な事をするというのは自分が気持ちよくなるという所があると思います。是非、この親切な行動を率先してやって頂いて自分も幸福感を味わってほしいと思います。

6つ目に「未来からいまをながめる」とあります。10年前、20年前の自分に思うことがあれば、それは今からでも出来ることだと言っています。本日のこの6つの事をお話させて頂きました。

参考になったかどうかは分かりませんが、簡単な事で人生はいい方向に向くと言う事をお話させて頂きました。ご清聴ありがとうございました。

出席	会員数	40	出席数	22
欠席	欠席数	18	(%)	55.00
前回確定	欠席数	11		
修正 (%)	72.50	(M・U)	10	

## スマイル 23,000円

- 大塚会長 ご清聴ありがとうございます。上尾西ロータリークラブ大貫会長、久井愛未さんようこそ
- 島村幹事 本日献血よろしくお願いたします。会長卓話ありがとうございます。
- 名取副幹事 大塚会長卓話ありがとうございます。
- 関口副幹事 卓話ありがとうございます。献血お疲れ様です。
- 上尾西ロータリークラブ 大貫会長 皆さまの暖かい気持ちと多くの義援金をありがとうございました。しっかりと届けてまいります。

大塚(信)会員 竹内会員 齋藤(博)会員 富永会員 神田会員 村岡会員  
加藤会員 藤村会員 野瀬会員 細野会員 齋藤(哲)会員 樋口会員  
横山会員 小林会員 岡野会員

