



玉名ロータリークラブ週報

2016
?
2017



人類に
奉仕する
ロータリー

R I 会長	■ ジョン・ジャーム
地区ガバナー	■ 前田 眞実
会長	■ 鶴田 倫明
幹事	■ 大石 勉
広報委員長	■ 吉岡 一雄

例会日 ■ 毎週木曜日 / PM12:30~13:30

例会場 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺 50-1 司ロイヤルホテル内
TEL(0968)73-8888 FAX(0968)73-8008

事務所 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺 540-1 安東アパート 102 号室
TEL(0968)73-3399 FAX(0968)74-3939

平成28年7月28日 No.2309

玉名RCメールアドレス jimu@tamanarc.org

ホームページ <http://www.tamanarc.org/>

【会長の時間】鶴田会長

皆さんこんにちは、暑い日が続きますが、先週の金曜日に任天堂などが開発したスマートフォン向けゲーム「ポケモンGO」が日本にも上陸して、全国の各地で利用者が楽しむ姿が見られたようです。結構な人気で「本当に自分で捕まえているみたい」や「歩き回っていいダイエットになりそう」などの声が聴かれたようです。



一方、歩きスマホでの事故や立ち入り禁止区域への侵入、蛇行運転などトラブルが相次いでいるようで、実際に、うちの妻も自転車で走行中に片手スマホで自転車を蛇行運転していた高校生と接触しそうになったようです。今後は、何らかの対策が必要かと思えます。

そもそも、ポケモンモンスターのゲームは、1996年の発売開始から20年間で約3億本の売上を記録しており、この世界的人気を基盤として「ポケモンGO」はグローバルなゲームとして社会現象を巻き起こしています。

ところで現代は、色々な分野でグローバル化が進んでいますが、江戸時代は皆さんご存知の通りグローバル化とは正反対の鎖国政策をとっていました。もちろん、日本を鎖国下にした人物は徳川家康だったのですが、意外なことに彼は外交顧問として外国人を重視してイギリス人やオランダ人たちを相談相手としていました。

家康は海外貿易や技術の導入にも意欲的で、各国を植民地化していく東インド会社の存在も教えられていました。

その様な中、1611年スペイン国王の使者が来訪し「貿易に適した港を探したい」と、日本の海岸線を測量し始めた時、目的は貿易ではなく「金銀島」として植民地にするためだということを察知したのも外交顧問の彼らがいからでした。

アジアの諸国が植民地化されていく中、植民地化を免れ、江戸時代の平和と繁栄をもたらしたのは、徳川家康のグローバルな見識の広さにあったと考えられます。

我々も、常日頃から自分の知人や友人だけでなく、離れた外部の人たちとの交流をとおして情報を得ることは予想以上に有益なことだと思われま。

【幹事報告】大石幹事

○例会変更

玉名中央 RC・・・8月4日（木）クラブ協議会のため18：30に変更

熊本西 RC・・・8月23日（火）暑気払い夜例会のため18：30 オーデン
に変更

8月30日（火）ガバナー公式訪問熊本南 RC との合同例
会のため8月29日（月）に変更

熊本菊南 RC・・・8月24日（水）児童擁護施設天使園夏祭りのため8月23日
（火）17：00 熊本天使園に変更

○熊本南 RC より 2015-2016 年度野田三郎ガバナーお別れ会のご案内がきています。

「野田三郎お別れの会」（野田家、野田市兵衛商店、野田市電子合同のお別れ会）

日時 平成28年8月1日（月）13：00～16：00

場所 ホテル日航熊本

「ご来臨の際は、ご都合の良い時間に平服で起こしてください。

お香典、ご供花、ご供物の儀は辞退されております。

ロータリー関係の方は、会場入り口付近に受付を設けております。」

○新会員のためのアンケート調査がきています。

○2016-2017 年度地区表彰基準のご案内がきています。（回覧します。）

○地区史（Ⅲ）が届いていますのでお配りしています。

○杉谷卓紀会員がロータリー財団に 10,000 ドル寄付をされました。



【委員会報告】

○50周年事業「玉名 de 就活！」 渡邊 太郎 委員長

- ・第一弾のポスター及びチラシの完成

各会員企業にてポスターの掲示、チラシの配布を依頼。

- ・地区補助金が承認されました。

○50周年総務委員会 堀本委員長

- ・創立50周年式典、案内予定者名簿の確認。



【スマイル報告】吉岡会員

鶴田会長・大石幹事・・・本日は前年度の決算報告と今年度の予算報告です。どうぞよろしくお願ひいたします。

山田司さん・・・暑い日が続きます。健康第一！頑張ってください。（年配の方々・・・）

山田邦さん・・・松崎会員の黄綬褒章おめでとうございます。

高木幸さん・・・14日、21日、2週連続欠席しました。

本田さん・・・出張で来月第一例会、理事会欠席します。会長、幹事、会員の皆さん、すみません。

吉永さん・・・すみません。早退します。

松崎さん・堀本さん・吉岡さん・渡邊太さん・田中さん・井上さん・杉谷方さん・・・本日は決算、予算の報告です。
一年間お疲れ様でした。

前回までの累計 ￥102,350

今 回 ￥18,000

合 計 ￥120,350

【出席報告】吉岡会員

本日の出席	会員数	48 (40) 名	欠席者	深見 浜田 廣田 古賀 村上
	出席数	21 名		中嶋 野田 西嶋 小山 志賀
	出席率	55, 00%		津留 豊永 浦田 上村 上田継 山口 吉田 山村
前回の出席	前回出席数	34 名	前回のメイクアップ	
	修正出席数	34 名		
	修正出席率	79, 06%		
出席規定適用免除者		10 名		

【卓話】

「決算報告・予算（案）発表」

- ・前年度決算報告（大石幹事）
- ・監査報告（2014-2015 年度山田会長）
- ・今年度予算（案）（大石幹事）

以上、それぞれの報告、質疑応答があり、承認されました。

《ストレス対策について》鶴田会長

改めまして皆さんこんにちは。

時間が余りましたので、6月19日（日）の午後9時のNHKスペシャルで放送されました。最新の「ストレス対策」について、お話ししたいと思います。ご覧になった方もいらっしゃると思いますが、とっても興味深くかつ現代社会においてとても重要な情報だと思いますので、改めてお話ししたいと思います。

まず、ストレスの体に与える影響ですが、最初に脳がストレスを感じると副腎皮質から色々なホルモンが分泌されるそうです。これは人間が様々な危機にさらされた時に分泌され、例えば古代人が猛獣に出くわした時などに、危機に備え血圧や心拍数を上げ体テンションを上げる反応で、この場合、危機がさればストレス反応は無くなります。

しかし、現代においては、この様な一時的な危機にさらされる事は、皆無に等しく、その代わり対人関係や健康やお金や長時間労働など、すぐには解決しないストレスを受けるようになりました。

ここで質問ですが、一日の中で人が何かに思いを巡らして過去や未来のことを考えている時間と、今、目の前にある現実を受け止めている時間は、どの位の比率だと思いますでしょうか・・・

ある調査によると個人差はありますが、過去や未来のことを考えている時間が47%で現在に目を向けている時間が53%だそうです。その為現代人は、この47%の時間ずっと過去や未来に思いを巡らし「すぐに解決しないストレス」を受け続けていると言われていました。

そして、先程の猛獣に出会った時に体のテンションを上げる「頑張るストレス」とは違い、過去や未来に対する「我慢するストレス」は、副腎皮質から「コルチゾール」というホルモンを分泌させます。

そして、悪いことにこの「コルチゾール」というホルモンは、脳の「海馬」と言う記憶を司る器官の神経細胞

を破壊するため、この「我慢するストレス」は「キラーストレス」と呼ばれ、認知症やうつ病の原因になるということでした。

そもそも、文明社会以前では、ストレスは猛獣に出会ったときのような一時的なものが多く、ストレスは長時間続くことは、ありませんでした。

一方、現代のような文明社会では、長時間労働や職場の人間関係や健康や経済的な問題などにより、「我慢するストレス」つまり「キラーストレス」が長時間に渡り継続するため、「コルチゾール」が分泌され続け、脳の海馬の神経細胞が破壊されるということでした。

では、このキラーストレスに対する対策は？ということになりますが、1つは、「コーピング」という手法があるそうで、それは何か自分でできる「気晴らし」の方法をあらかじめ考え、出来るだけ多くリストアップ（例えば読書、散歩、昼寝、体操、カラオケ等）しておき、ストレスを受けた時、どれかを実行してみて、この「気晴らし」の効果を確認し、ストレスと自分の行動の関係を認識することが大切だということでした。

そして、もう一つ、今アメリカで注目されているストレス対策として「マインドフルネス」という手法があるそうです。

これは、自分の身体や気持ち（気分）の状態に気づく力を生む「こころのエクササイズ」と言われており、やり方はまず「あぐら」をかき、背筋を伸ばし、体の力を抜き、自分自身の呼吸に集中して、何も考えないようにするというもので、一時的に過去と未来に蓋をするという方法です。

毎日10分程度実施した8週間の実験で、記憶を司る「海馬」の神経細胞の回復が認められたということです。

これは、「我慢するストレス」つまり「キラーストレス」が一時的にコントロールされて「海馬」を破壊するコルチゾールの発生を抑制できたものと思われる。

結局は、日本に古来から伝わる「禅」や「武士道」における「無念無想」に行き着いたのですが、生活が複雑化した現代だからこそ、今見直されるべき対処法なのかもしれません。

話は変わりますが、ちょうど去年の12月1日から、50人以上の事業所に年に一回のストレスチェックが義務化されました。

これは、うつ病や自殺者が増えてきたことにあるのですが、原因は、やはり職場の人間関係や長時間労働や家庭の問題等で長期に渡る「我慢するストレス」つまり「キラーストレス」が増加しているためと思われます。

ですから、会社の職員の皆さんとは日頃より十分にコミュニケーションをとって頂き、職員の皆さん、特に中間管理職の皆さんにはストレスに対する理解を深めて頂き、貴重な職員の皆様が「海馬」も含め良好な状態で良い仕事ができるように、何か思いつめているような職員の方がいらっしゃったら、是非とも声を掛けて頂き相談に乗って頂きたいと思います。

そしてもし、医師の必要があれば産業医に繋いで頂きたいと思います。

なお、産業医のいらっしゃらない50人未満の事業所であれば有明産業保健センターが無料で医師を派遣することも可能かと思しますので利用して頂ければと思います。荒尾市と玉名郡市の窓口は、私が行っていますので、気軽にご相談ください。

今日は、「キラーストレス」と最近のストレス対策についてお話ししました。ありがとうございました。

