



ロータリー：変化をもたらす

# 国際ロータリー第2740地区 長崎北東ロータリークラブ

2017~2018年  
週報第38号  
(通算2070号)

例会：平成30年4月25日

会長挨拶 辻村 栄藏

## ロータリー活動6分野 水と衛生



- ① 平和の推進 ② 母子の健康 ③ 水と衛生 ④ 疾病との闘い ⑤ 教育支援 ⑥ 地域経済の発展

私たちの活動は、井戸を掘るだけではありません。きれいな水と衛生設備を提供した上で、衛生や伝染病予防に関する教育も行うことで、コミュニティ全体の生活を改善し子供の通学率を高めています。



### ① きれいな水を届ける

数百万人の飲み水となるエリー湖(北アメリカ)の汚染を取り除くために、地元ロータリークラブが取り組んでいます。



### ② 学校での水・衛生改善

ロータリーは、5カ国(ベリーズ、グアテマラ、ホンジュラス、インド、ケニア)で、持続可能な水と衛生および教育を含むプロジェクトを試験的に実施しています。



### ③ 健康に通える学校を！

レバノンでは、生徒たちが健康に授業を受けられるよう、きれいな水を利用できる設備をすべての公立学校に提供した。



### ④ 専門家を養成する奨学金制度

ロータリー財団は、オランダにあるIHEデルフト水教育研究所と提携し、世界の水・衛生危機に取り組むことのできる専門家を養成しています。



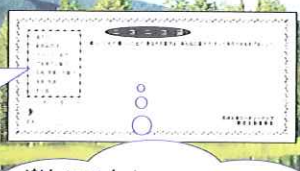
### 4月25日(赤口)

今日の誕生花は「ビジョナデシコ」  
(美女撫子)

花言葉は「純粋な愛情」  
「細やかな想い」



- 誕生日
- 結婚記念日
- クラブ入会記念
- ご家族のお慶び
- 会社、事業のお慶び
- 表彰・受賞
- その他



- 楽しいこと！
- 嬉しいこと！
- あなたの喜び！！
- みんなの喜び！！
- そして奉仕の実をあげましょう

### 【幹事報告】



幹事 濱本 義文

- 例会休会・変更  
長崎中央RC 5/7(月) 休会  
長崎西RC 5/8(火) 職場訪問 12時30分～長崎新聞社
- 長崎北東RC例会 5月2日(水) 休会
- 5月13日(日) 第9、第10グループ親睦ゴルフ大会  
お手伝いできる方は、宜しくお願い致します。
- 7月21日(土) 京都北東RC 創立30周年記念式典  
出席出来る方は、出欠表にご記入下さい。
- 次年度理事・役員・委員長の活動計画要旨の為  
の原稿が出来た方は、事務局まで。
- 本日、定例理事会

- 今後の予定
- 5月2日(水) 休会
  - 5月9日(水) イニシエーションスピーチ  
東 義隆会友
  - 5月16日(水) 第9、第10グループ親睦ゴルフ大会  
慰労会

### ニコニコBOX

辻村：田口 善弘様、本日の卓話 宜しくお願い致します。石橋 文(あや)税理士事務所、所長 石橋 文様  
ソニー生命保険(株) 南里 敏洋様、ごゆっくりおすごしください。



ニコニコ発表 大坪会友

浜本：オフィスたぐち代表 田口 善弘様、本日の卓話 宜しく  
お願い致します。ソニー生命 南里 敏洋様、石橋 文税理士事務所  
石橋 文様、ようこそロータリーへ。ご来訪ありがとうございます。

大坪：今月、最後のニコニコでした。ありがとうございました。  
鬼塚：母の忌明け、無事済ませることができました。ありがとうございました。

久保田：先日の4月15日の地区研修・協議会に参加頂きました  
森さん、上田さん、田中 徳之さん、ねむい中よく頑張っていた  
だき ありがとうございます。5月23日が発表となっています  
ので、意図的に休む事なく！！よろしくお祈りしま～す！！

高木(潤)：かがやき慰問、皆様おつかれ様でした。喜んで頂いて  
いる姿に私自身も喜びを感じる とても充実した時間でした。  
ケーナは練習不足でした。反省！！

西村：南里 敏洋様、本日は御参加ありがとうございます。どうぞ  
入会していただき、一緒に楽しんで活動していきましょう。

浜中：田口さん 今日の卓話 よろしくお祈りします。

丸木：先週 長与「かがやき」での出張例会ご参加の皆様 ご苦勞  
様でした。最後までご声援ありがとうございました。ケーナ  
同好会の辻村会長、浜本幹事、高木 潤さん、大坪さん、お疲れ様  
でした。演奏はバッチリでした。次の機会にも頑張ってください。

小計：9名/¥26,000 累計：433名/¥963,000

### 本日のご来訪者

オフィスたぐち 代表 田口 善弘様  
ソニー生命保険株式会社 南里 敏洋様  
石橋文税理士事務所 所長 石橋 文様

### 委員会報告

地区ITイメージ向上委員長 山口(孝)会友  
マイロータリー登録者数は、現在北東RCが3位です。  
高木(哲)会友「長崎文化に親しむ会」世話人  
5月11日(金)「長崎文化に親しむ会」を開催します。

卓話

人間の偏りを知り、自分を活かす道

ストレスケア & サポート  
オフィスたぐち

代表 田口 善弘様



田口善弘 代表  
昭和35年2月生まれ(85歳) 長崎県諫早市在住  
人間総合科学大学 人間学部 人間科学科 卒業

- ・健康心理上 (日本健康心理学会認定)
- ・心身健康アドバイザー (日本心身健康科学会認定)
- ・ストレスケア・カウンセラー (BTU認定)
- ・心理学検定1級(日本心理学会連合会認定)

長崎大学経済学部卒業後、1982年より長崎県庁勤務。  
1999年 3月 17年間勤務した県庁を退職。  
1999年 4月 長崎市内でストレスケアの活動を始める。  
2003年10月 個人事務所「オフィスたぐち」を設立。

- ・長崎地方法務局職員対象カウンセラー
- ・長崎市医師会看護専門学校 非常勤講師
- ・諫早市医師会長崎県看護専門学校 スクールカウンセラー・非常勤講師
- ・直営ケアの契約先(病院 3法人、建築建築会社、運輸会社、ゴミ加工会社)
- ・研修対象(校長会・教員会・新任教員・10年20年経過教員ほか多数)



自然と調和した  
主体的な人間

- ①体験の受容・理性と感情の調和
- ②冷静で客観的な現状把握
- ③長期的な計画に基づく行動
- ④人生目標と日課の調和
- ⑤ストレス反応の軽減
- ⑥積極的なリラクゼーション
- ⑦相手を信頼し貢献する力  
(疑い・恐れ・思い込みをやめる)
- ⑧健全な集中力  
(非生産的イメージを止める)

精神と物質が調和した  
真の豊かさの実現  
(新しい文化の創造)

性格の個人差



自然と調和した原始時代の人間



短期収穫・飢餓対応・全身運動  
心身の機能と環境が調和

- ①快不快・感情に基づく行為
- ②経験の蓄積・伝承
- ③瞬間的反応
- ④短時間で結果を手にする
- ⑤ストレス反応(闘争・逃走)
- ⑥リラクゼーション反応(安らぎ・癒し)
- ⑦集団への従順と安心
- ⑧探究心とイメージ力

短命・危険・飢餓  
物質的貧しさ  
厳しい生存競争

24の徳性

ベスト3の強みは？

- |          |             |
|----------|-------------|
| ① 好奇心    | ⑬ 公平性       |
| ② 向学心    | ⑭ リーダーシップ   |
| ③ 判断力    | ⑮ 自己節制      |
| ④ 独創性    | ⑯ 親切・思慮     |
| ⑤ 社会的知能  | ⑰ 審美心       |
| ⑥ 洞察     | ⑱ 感謝        |
| ⑦ 勇敢     | ⑲ 楽観性       |
| ⑧ 勤勉性    | ⑳ スピリチュアリティ |
| ⑨ 誠実性    | ㉑ 謙虚さ       |
| ⑩ 親切心    | ㉒ ユーモア      |
| ⑪ 愛他性    | ㉓ 熱意・意欲     |
| ⑫ チームワーク | ㉔ 寛大さ       |

自己中心的なバイアス(偏り)

歪んだレンズ



認識の歪みが  
固定されて  
ありのままに  
見えない

- ① 利害関係にとらわれて客観的に見れない
- ② 好き嫌いの感情で評価する
- ③ 自分の正義感・価値観で見えてしまう
- ④ 過去の成功・失敗体験に置き換える
- ⑤ 劣等感・競争心・依存心・支配心・願望
- ⑥ 疑い・恐れ・先入観・偏った思い込み
- ⑦ 一部の印象で善い人か悪い人か決める
- ⑧ 自分が正しく相手のせいだと考える
- ⑨ 現在の状況を維持し変化を避ける
- ⑩ 自分に都合のよい情報が記憶に残る
- ⑪ 自分に不都合な状況は無視する
- ⑫ 自分に都合のよい結論を出して正当化する
- ⑬ 多くの人が言うから正しいと思ってしまう
- ⑭ 遠い未来より近い未来の価値を高く見積る
- ⑮ 最初は無重でもうまくいくと自信過剰になる
- ⑯ 結果をみて最初から分かっていたと思う

2本の映画を重ねた歪み・・・「現実」と「心」の歪み



ストレス被害に苦しむ現代社会の人間

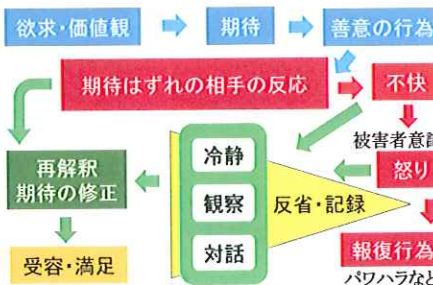


文明による  
健康・長寿・安全  
(豊かさの実現)

長期収穫・飽食の時代  
偏った体の使用  
心身の機能と環境が不調和

- ①合理的・理性的に行動できない
- ②個人的な経験や伝聞にとらわれる
- ③目先のことにとらわれる
- ④日々の生活に意味が見いだせない
- ⑤不必要に興奮・緊張する
- ⑥脱力できず疲労回復しない
- ⑦孤独・他者の目が気になる
- ⑧過去・未来・願望に関する妄念

怒りのマネジメント



司 会 / 中野雅和  
写真撮影 / 榎屋 健

創立 / 昭和49年4月30日  
承認 / 昭和49年5月22日  
例会日 / 毎週水曜日 12:30~13:30  
例会場 / 長崎新聞文化ホール「アストピア」

事務局 / 長崎市目覚町8-11-301  
TEL.843-6635/FAX.845-9411  
URL <http://nerotary.org/>

本日のメニュー



	全員総数	Home Club 出席数	Home Club 欠席数	Make-up 免除者	修正出席率	出席率
4月11日	38	27	9	2	80.6	
4月25日	38	27	9	2		75

月間出席率	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
本年度	79.9	84.9	80.3	78.6	82.5	73.8	78	79.5	77.9			
前年度	81.7	85.4	86.1	79.6	75.3	85.7	78.5	83.2	81.3	86.4	77.9	