



世界に希望を生み出そう

MARUKO Weekly Report

2023-2024丸子RCテーマ



「ロータリーの活動の輪を 地域の 力 に」

RI会長/ゴードン・R・マッキナリー D2600ガバナー/折井正明

会長/田中利幸 副会長/小宮山陽一 幹事/小池功二 会報委員長/笹井寿美枝

第2843回例会

2024年1月25日 Vol. 61/No. 19

会員卓話

【幸せに過ごすヒント 河野正美さん】



新年あけましておめでとうございます。今年初めての例会での卓話ですので、会員の皆さんに今年一年幸せに過ごしていただくためのほんの僅かなヒントになればよいと思い、最近私自身がインターネットで見つけてとても共感できた記事がありましたので、それをご紹介します。私自身の事も交えてお話をさせていただければと思います。

新R25 (シゴトも、人生ももっと楽しもう) という若い世代向けのサイトに・・・成功者が自殺してしまうのはなぜ?脳科学的に「幸せになる方法」を教えてもらった・・・という記事がアップされていました。

地位も名誉もお金もある成功者と呼ばれる人たちが自殺をしてしまう原因とは何なのでしょう?成功者になればなるほど抱えるストレスや苦悩も大きく増加してくるという事は会員の皆様も実感されている事と思いますが、それ以外にも脳科学的に原因があると精神科医でベストセラー作家の樺澤紫苑さんが答えています。

若い女性ライターからの「私たちはお金持ちになっても幸せになれないんですか?」という質問に対して樺澤さんは「お金持ちや有名人だけが味わう悩みって、どうしてもわかってくれる人が限られてしまうため、誰にも言い出せずに、自分の中にため込んでしまう、自殺する人は100%孤独、助けてくれる人がいないと思い込んで、孤独になってしまうのが自殺の原因。」

「状況は変わらなくても、人に悩みを話して方向性を示してもらっただけでストレスのほとんどは解消されます。」と答えています。

ここまでは皆さんも理解しやすい事だと思います。只、お金持ちが幸せになれないもう一つの興味深い理由について回答していました。

それは「お金を手に入れる事で感じられる幸せには、上昇が必要。階段を上っていく過程で得られるもの」「例えば10億円を手に入れて一

瞬は幸せになったとしても、今度はもっともっと大きな金額を手に入れないと満足できなくなる。」「大金を得るとドーパミンという幸福を感じる脳内物質が出るが、ドーパミンによる幸福感は慣れやすく長続きしないため、より多くのお金を得ないと脳は幸福感を味わえなくなってくる。そうやって“成長”するように人間は設計されている。」というものでした。

その後の解説で「解りやすいお金のことを事例として話したが、ドーパミンという物質は何かしらで成功した時にも出るの、幸福感を味わうためには新しい事にチャレンジしてまた別の山を登り始めれば良い。」とありました。

私自身還暦を過ぎてから理由は良くわかりませんが新しい事をする機会が増えています。一番は健康で老後をむかえたいという気持ちからですが、散髪を床屋から美容院に変えた、眼瞼下垂の手術をした、トレーニングジムに通い食事指導を受け食生活を見直し、週一回のトレーニングで体を鍛え始めた等がその新しい事ですが、特に、僅か週一回1時間程度のトレーニングによって体調面で大きな変化が生じました。

一番の変化は長い間苦しんできた腰痛がほとんど無くなった事です。ゴルフもスコアはともかく1日歩きで楽しめるようになっていました。幸福物質のドーパミンが出るためにはパフォーマンスの向上とスコアが良くなって来る事が必要ですがそれはこれからの自分に期待しています。

また、樺澤さんは「幸福を感じる脳内物質には前述のドーパミンの他に、心拍数が上がる刺激によって放出されるアドレナリン、人に親切にしたりパートナーとコミュニケーションをとったりすると出るオキシトニン、太陽光を5分ほど浴びたり、15分程度の軽い運動でも放出されるセロトニンがあります。」

「恋愛を例にとると“高根の花”みたいな人を頑張って捕まえるというのはドーパミン型の恋愛になりやすく、心臓がドキドキするドーパミ

ンには慣れてしまうため「3年で飽きる」という事がおきる。」「一方でオキシトニンとは心拍数を下げる効果があるため、リラックス出来て長続きする。」「なので長く続く関係を望むのなら、リラックスできるか、つまりオキシトニンが出ているかどうかを判断基準にするといいでしょう。」と言っているので参考していただければと思います。

ロータリークラブの奉仕活動によって放出される脳内物質もオキシトニンではないかと思えます。オキシトニンを脳の中に大量に放出させ、幸せを感じるために、ロータリーへの積極的な参加と、家庭ではパートナーとのコミュニケーションの機会を増やしていきたいと思えます。

本日の卓話の内容はほとんどがインターネットサイトからの引用ですので詳しくは、新R25 樺澤紫苑 (かばさわ・しおん) 幸せになる方法 2018.08.14 で検索して頂ければと思います。

例 会 日 誌

*司 会 栗木悦郎さん

*SAA 佐藤重喜さん

*国歌斉唱

*ロータリーソング 奉仕の理

*ゲスト

米山奨学生 アドナン・ムハンマド様

*1月慶祝

結婚祝 桜井光子さん、笹井寿美枝さん

会員誕生祝 佐藤一元さん、松井幸夫さん
井出浩史さん

配偶者誕生祝 内堀美智枝さん

成澤彩さん、戸堀かをるさん



【会長挨拶

田中利幸会長】

今年初めての丸子クラブとしての例会です。

改めまして「明けましたおめでとうございます」年末の例会では「良いお年を」という挨拶を申し上げたところですが、

元日から大変な災害が起こり、なおもその全貌が分かっていません。

翌2日には羽田で航空機事故と波乱の幕開けです。羽田の今回の事故もある意味震災に関連した災害といえるのでしょうか。年末年始の繁忙期に支援輸送という事態が重なったことは大きく影響しているでしょう。ただ羽田空港の日常的な危うさが露呈した感じでもあります。

被災者、地域の一刻も早い復旧復興を願うばかりです。

ロータリークラブとしましても地区並びにクラブ

として相応の支援をして行かなければと思えます。

また会員の皆様は専門職業人ですのでそれぞれの職業での支援活動が始まりつつあります。

歯科医師会としましても長野県歯科医師会として避難所での口腔衛生管理支援ということで派遣が始まっております。

是非その支援活動についてクラブにご報告いただけると横の繋がりができるのではないのでしょうか。

令和になり、コロナ感染が始まり、ウクライナ戦争、中東での戦争、不安定な情勢が続く2024年こそはという気持ちでいっぱいでした。その出鼻を挫かれた感があります。

改めて防災について日頃から心がける必要があります。

戦後の日本の高度経済成長期には運良く震度7に相当する大震災はなかったのですが、阪神淡路大震災以降頻発して大地震が起きております。そしてそのすべてが異なる特徴を持っていることが分かります。主な大地震の大きさと特徴をお伝えします。

2024 能登半島地震 最大震度7

M7.6 (阪神淡路大震災2.8倍) 地盤の隆起】

1995 兵庫県南部地震 最大震度7

M7.3 (就寝時家具の転倒) 【クラッシュ症候群】 (阪神淡路大震災)

2016 熊本地震 最大震度7

M7.3 (震度7が2回) 【本震後の震度7、帰宅後家屋倒壊】

2011 東北地方太平洋沖地震 最大震度7

M9.0 【地震・津波・原発事故】 (東日本大震災)

1923 大正関東地震 最大震度5 (当時)

M7.9 【地震後の大火 ⇒揺れたら火を消せ】 (関東大震災)

1946 昭和南海地震 最大震度5

M8.0

1948 福井地震 最大震度6 (当時)

M7.1 地震対策の重要性が認識された

2018 北海道胆振東部地震 最大震度7

M6.9 【北海道全域の大停電】

2004 新潟中越地震 最大震度7

M6.8 直下型 【車中避難によりエコノミークラス症候群】

【地震に情報に関する知識】

- 震度は 震源と地震計の位置関係により変わる またその震度数は日本独自の基準
- 以前は 震度6までだった、震度7が採用された後 新潟中越地震が最初の地震
- 震度7が最高のため震度8は無い 震度7の発表があれば相当やばい地震である。
- 地震の規模 エネルギーを絶対的数値で表す

のはマグニチュード
マグニチュード1.0の差は30倍
マグニチュード2.0の差は1000倍になる
直下型の場合は M7.0未満の場合でも
震度7に達する場合もある
個々の大地震にはそれぞれ 地震名がつけられるが、大地震に関連して大規模な災害となった場合その災害を総称して「〇〇大震災」と命名される。



【幹事報告】

小池功二幹事

今週の着信

- ・第2600地区事務所より
能登半島地震について 地区の対応
財団、米山寄付明細送付
書き損じはがき回収キャンペーンの依頼
- ・米山記念奨学会より
「ハイライトよねやま」送付

今週の配布物

ロータリーの友1月号

今週の配信

会報No.2841号、2842号

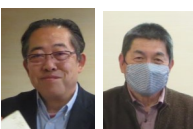
月信1月号

週報恵送

上田RC

【出席報告】

会員数 40名 (内女性会員7名)
出席免除者 12名
本日の出席者 18名 (内出席免除者の出席4名)



本日のラッキー賞
小宮山陽一さん (お菓子)
井田宗広さん (お花)

【にこにこBOX報告】

「改めましておめでとうございます
本年も宜しくお願い致します」 田中利幸さん
「ご無沙汰しております。」 佐藤一元さん
「本年も宜しく願いいたします。」
山浦智城さん
「本日卓話します。」 河野正美さん
「河野さん卓話よろしくお願ひします。」
小池功二さん、内堀敏高さん、小宮山陽一さん
宮本伸司さん、服部正さん、桜井光子さん
井田宗広さん、栗木悦郎さん、大森美和さん
掛川浩邦さん、奥寺浩司さん、齊藤加代美さん
井澤秀一さん、河西満正さん

本日の喜投額 31,000円

今年度累計額 444,200円

【委員会報告】

宮本伸司米山カウンセラーより
米山奨学生・ムハンマドさんに奨学金授与



IM・会員セミナーについて

1. IMとは
都市連合会「インターシティ・ミーティング」の略
近隣都市数クラブが集まって開かれるロータリーの会合。
五大奉仕部門をカバーしつつ、ロータリーの特徴やプログラムなど検討します。
クラブ会員全員参加である会合の目的は、会員相互の親睦と知識を広める事であり、更に会員にロータリー情報を伝え、奉仕理念を勉強するために開催されます。決議や決定は有りません。
メイクアップの対象となります
2. 会員セミナーとは
IMと同時に開催される全会員対象にしたセミナー。
ロータリーの知識を深めるためロータリー情報を伝える。
※東信第1グループと第2グループは合同で開催
今年度は、
南佐久ロータリークラブ (東信第1グループ)
上田東ロータリークラブ (東信第2グループ)
がホスト。
日程：2月17日 (土) 13:00点鐘
場所：佐久一万里ホテルにて
IM講師：佐久総合病院総括院長 渡辺仁氏
会員セミナー：ポリオデーイベント報告

