

和而拓（和して拓く）

週報第22号令和4年2月3日発行

2021年～2022年度 R. I. 会長テーマ



今月の一枚

横浜鶴見北ロータリークラブ
【事務局】横浜市鶴見区佃野町 18-11 エトワール鶴見 303号
TEL 045-575-1821 FAX 045-575-1822
Email ytnclub@gmail.com
HP <https://www.rotary-tsuruminorth.jp/>
【例会】毎週木曜日 12:30 場所 新横浜国際ホテル南館

会長／長澤尚明 副会長／加藤進 幹事／簡伸治

令和4年2月3日

創立記念日

会長報告

皆様、こんにちは。まず新型コロナウイルス関連ですが、先週日曜日の29日に神奈川県感染者数は8,691人とついに過去最多を超えました。今週に入り全国で1日8万人の感染者が出るなど急拡大しています。一方でデルタ株流行時とは違い、今回のオミクロン株流行下ではまん延防止等重点措置が出た都府県でも比較的落ち着いた症状の方が多いようです。重症化率は1%以下とされています。「自覚症状はないが濃厚接触者になってしまった為PCR検査をしたら陽性反応が出た」、「少し喉が痛いため不安だから念の為PCR検査を行ったところ感染していた」という例も多く、感染している人が知らぬ間にまん延させてしまっているのではないかと推測されます。保育園や小学校でのクラスターなどの報道も多く出ており、両親が濃厚接触者になってしまい働けないといった声が私の元にも届いております。依然新型コロナウイルスの猛威により厳しい状況が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日ご紹介した米ファイザーの「パクスロビド」は承認待ちですが「モヌルピラビル」は昨年末に承認がおりております。こちらは感染を防ぐものではありませんが重症化リスクを低減するものです。一早く広まりインフルエンザのような位置付けの感染症に落ち着くことを願っております。

例会再開は2月17日を予定しておりますが現状先行きは不透明です。休会の判断につきましては引き続き会長・幹事・副会長にて判断して参ります。ご理解の程よろしくお願い致します。新型コロナウイルスへの感染が身近になってきております。皆様ご自愛ください。一日も早い例会再開に向けて、会員の皆様も引き続き感染防止に留意していただくようお願い致します。

堀野 弘樹 会員 (2月 1日)
赤塚 一志 会員 (2月 2日)
清水 勝幸 会員 (2月 5日)

※おめでとうございます※

入会記念日

田川邦三郎 会員 (昭和52年2月 3日)
生方 常明 会員 (平成19年2月 1日)
田邊 勝久 会員 (平成19年2月 1日)
天野 直樹 会員 (平成19年2月 8日)
簡 伸治 会員 (平成26年2月 6日)
小笠原憲介 会員 (令和 2年2月 6日)

※おめでとうございます※

幹事報告

(1) 3月19日(土)に予定しております地区ローターアクト主催の「第51回ローターアクト年次大会」のご案内が届きました。

会場であるホテルプラムへの参加とZOOM参加のハイブリッド形式の開催となります。

登録期日は3月7日迄となっております。

(2) 2022.1.22 付けで RIJYEM (一般社団法人国際ロータリー日本青少年交換多地区合同機構) より LINE の乗っ取り詐欺が発生した為、注意喚起のメールが届きました。地区危機管理委員会とも相談し、関係各所に周知する事と致しましたので、くれぐれも詐欺の被害に遭わないようご注意下さい。

(手口)

お世話になったロータリアン A さんからの LINE が学友のスマホに届きました。

「今忙しい？」とメッセージが入り、「apple カードを10万円分1枚買ってきてほしい」とのこと。「電話をする」と言うと、それを拒否。ロータリアンAさんには、お世話になったので、協力しなければと思って言われた通りにした

(3)2021-22年度オンラインRLI(ロータリーリーダーシップ研究会)パート3をZOOMにて開催致します。

日時:2022年2月20日(日)9:00-17:00
(アクセス受付8:30~)

参加費:無料
申込:添付申込書にて
〆切日:2022年2月14日(月)
※今回は受講者の方への事前連絡が必要な為
急な参加希望には対応できません。

よもやま話

『最近勉強になった書籍紹介』

会長 長澤 尚明

まん延防止等重点措置が発令され、感染者数が急増していることから、少し外出を躊躇する方が増えてきたようです。皆さんは行動制限がかかりストレスを感じていませんか?私自身、ここまで感染者数が増えてきてしまうと外出していても人混みは気を使いますし、感染防止をすること自体知らぬ間にストレスがかかっていると思います。

会長四方山話ではこれまで色々な本を紹介してきました。「医者が教えるサウナの教科書 ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか?」や「人生を変えるモーニングメソッド」など多くは新型コロナウイルス流行後に生活のあり方が変わった状況でどのような取り組みをしたら自身がコンディションを整え、最高のパフォーマンスを出せるかといった考えから出会った本です。

今回はストレスとの上手な付き合い方を模索していた時に紹介された本、名門スタンフォード大学の教職員で心理学者のケリー・マクゴニガルさんの人気講義から生まれたベストセラー「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」を今後3回にわたって紹介していきます。この本は「ストレスをなくそう」という内容ではなく、逆に「ストレスを力に変える方法」が解説されています。ストレスというのは幸せな人生を送るためにはある程度必要なものです。内容は多岐にわたりますので要点6項目を紹介したいと思います。

今回は①ストレスとは②思い込みの力を紹介します。

①「ストレスゼロな人生はつまらない人生?」
多くの人は「ストレスは健康に悪いから、なるべく避ける、減らすべき」と考えています。ストレスとの付き合い方を理解するためにはまず「ストレス」が何者なのかを知る必要があります。皆さんはどのような時、ストレスを感じますか?

ストレスというのは自分にとって大切なものが脅かされたときに生じるものと言われています。

例えば彼女に振られることがストレスの場合、大切な「存在」を失うことがストレスになり、渋滞がストレスの場合、大切な「時間」が失われることがストレスです。

つまり自分にとって大切なものとストレスは密接な関係があり、有意義な人生を送ろうとするとストレスは避けては通れないものということです。逆にストレスを感じないストレスゼロの人生というのは大切なものへの脅威がないということです。

避けられないものである以上、「どうしたらストレスがなくなるだろう」と考えるのではなく、上手く付き合う方法を知ることが大切であると著者は言っています。

②「思い込みでホルモンの分泌が変わる」

ストレスを感じるとコルチゾールとDHEAという2種類のストレスホルモンが出ます。コルチゾールの割合が高いと、免疫機能の低下やうつ病を引き起こし、逆にDHEAの割合が高いと、不安症やうつ病などストレスに関連する病気のリスクが低下すると言われています。

ある実験で2つのグループのうち、片方には「ストレスには良い効果もあり、パフォーマンスを向上させ健康を推進させる効果がある」という内容の動画を、もう一方には「ストレスはとにかく心と身体に悪い」という真逆の内容の動画を見せてから、参加者にストレスを与えるような徹底的な圧迫面接を行いました。すると参加者全員のコルチゾールの値が上昇したのですが、「ストレスは身体に良い効果がある」という動画を見ていた参加者は「ストレスは身体に悪い」という動画を見た参加者に比べてDHEAの分泌量が多かったそうです。これはストレスに良い効果があると思っていただけで良いホルモンの分泌量が増えたということです。

今回は③ストレスと健康、④ストレスの捉え方について紹介していきます。お楽しみに。

近隣RC例会予定

横浜東RC	1月21日～2月11日まで休会
神奈川RC	1月28日休会
	1月31日ハイブリット例会
	2月7日ハイブリット例会
横浜日吉RC	1月26日～2月16日まで休会
横浜北RC	2月1日～2月8日まで休会
神奈川東RC	1月28日～2月4日まで休会
横浜港北RC	2月3日～2月10日まで休会
横浜都筑RC	2月2日～2月16日まで休会