

和而拓（和して拓く）

週報第25号令和4年3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3月3日

会長報告

皆様、こんにちは。まず先週2月24日から続いているウクライナ危機に関してウクライナの歴史と共に触れていきたいと思えます。

1991年のソ連崩壊によって、統治下にあったウクライナは独立を果たしました。しかし、旧ソ連時代の財産継承をめぐる両国間の問題は未解決であり、ユーロマイダン革命やロシアによるクリミア編入などの歴史も、現在のウクライナ危機に繋がっています。ウクライナとロシアの確執の歴史はさらに深く、ユーラシア大陸を席卷したモンゴル勢力が次第に衰退し始めた16世紀から17世紀の時代、ドニエプル川を境に、東のロシアと西のポーランドに支配地域を分割した頃と言われています。以後、ウクライナは独自の国家を持たない歴史を300年以上続け、ソ連崩壊という歴史的イベントで独立国家となりました。しかし、独立後も西と東の確執は国内で現在まで続いており、今回のウクライナ危機が起きました。

また、調べると過去に痛ましい事件がありました。スターリンが最高指導者を務める旧ソ連の統治下時代、1932～33年にかけてウクライナ人が住んでいた地域で起きた人為的な大飢餓「ホロドモール」という惨劇もロシアとの関係悪化の起因となっているようです。この「ホロドモール」はソ連の重工業化とソ連の農作物の凶作、工業化推進に必要な外貨獲得のために過剰な穀物徴収をしたことが重なり起きた悲劇です。この飢餓によって当時のウクライナ地区では人口の20%（国民の5人に1人）が餓死したといわれています。ソ連政府がこの惨劇を認めたのは1980年代。ウクライナではソ連による人為的かつ計画的な飢餓であり、ウクライナ人へのジェノサイド（大虐殺）と一部にはみなされています。

ます。ここでやはり問題なのは、国内で意見が割れているということです。東の大統領になればロシア側、西の大統領になればNATO側。このような歴史が繰り返されています。現在は西の大統領主導の政府であることから、ロシアは弾圧をしています。一つの国家内でウクライナ語地域とロシア語地域があり、考え方も信仰も違うことを考えると簡単な問題ではないのかもしれませんが、しかし、多くの方が命を落としたホロドモールを経験した両国は過去の惨劇を思い出してほしいものです。いまは両国ともに多くの方が「食事が食べられない」といった状況ではないと思えます。多くの子供たちの笑顔が失われよう、いち早く争いが終息を迎えることを願っております。

参照サイト

<https://www.ukrinform.jp/rubric-polytics/3144937-ben-riukurainahahorodomoru-x-i-sheng-zhe-zhui-daono-ri.html>

最後に、例会再開は3月10日を予定しております。また、第6波がピークアウトしていないことを鑑みると、まん延防止等重点措置延長により再開が遅滞する可能性が充分あり得ます。休会・再開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。以上、会長報告でした。

(1) 2022年3月のロータリーレートは、1ドル＝116円です。

(2) 地区よりお知らせです。5月14～15日に実施を予定しております第38回RYLAにつきまして、地区大会及び月信6号にてご案内し、12月に担当委員会より各クラブ宛にチラシを発送させて頂きました。申込締切の2月末現在、まだ参加者枠にゆとりがありますので、申込期間を下記により延長致します。新型コロナウイルスの影響により、5月のRYLA実施につきましても未だ不透明ではありますが、過去2年間開催できなかったこともあり、今年度は何とか開催出来ればと現段階では引き続き募集を行います。詳細は添付チラシを再度ご参照頂き、各クラブより1名以上のご推薦に宜しくご協力の程、お願い致します。

<第38回RYLA申込期間>

2月28日 ⇒ 3月31日まで延長

※ お申込みは、添付申込用紙をご記入の上お送り下さい。

※ 3月末時点の感染状況、見通しを踏まえて、今年度のRYLAを予定通り実施するか、日帰り開催とするか等も含め検討し、最終判断を各クラブ宛にご連絡予定です。

最近勉強になった書籍紹介

会長 長澤尚明

皆さん、こんにちは。3回にわたってご紹介してきました「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」。最終回の今回は、⑤ストレス反応とはどんなものか、⑥ストレスと幸福度の関係性についてお話していきます。

⑤ストレスを受けたとき体にどのような反応が起こるか。まず、ストレス反応は大きく三つに分けられます。一つずつ紹介していきます。

(1)「火事場の馬鹿力の源はストレスだった」

一つ目は「闘争・逃走反応」です。動物が身の危険を感じると体内ではアドレナリンが分泌され呼吸が早くなり、たくさんの酸素が心臓に届けられ心拍数があがります。そして酸素や栄養が筋肉と脳に運ばれ、戦ったり逃げたりと瞬時に動ける態勢を整えます。極度に緊張した時にドキドキするのはこの状態です。

危機的状況になったとき＝「大切なものが失われる」というストレスに襲われた時、思いがけない力が発揮されます。ストレスによって出るアドレナリンの作用で五感が研ぎ澄まされ、脳は情報を急速に処理しはじめます。そして注意散漫な状態はストップし重要なこと以外は意識から外れる。その様にストレスには注意力を高め意識を集中させる働きがあります。交通事故の瞬間がスローモーションに感じるのもこの効果ではないかと言われています。

(2)「ゾーンに入るにはストレスが不可欠」

ストレス反応の二つ目はストレスがあってもそれほど危険でない場合に起こる「チャレンジ反応」です。一つ目の「闘争・逃走反応」と同じように力が湧いてきてプレッシャーがかかる状況でもやるべきことがやれるようになります。

「闘争・逃走反応」と違うのは、恐怖を感じないという点です。また、ストレスホルモンの分

泌される割合も異なり、DHEAの割合が高くなりストレス耐性が上がります。いわゆる究極の集中状態「ゾーン」に入っているという人がこの状態です。

(3) 「ストレスは人を優しく強くする」

ストレス反応の三つ目が「思いやり・絆反応」です。ストレスを受けると力が湧くことに加え、多くの場合、ストレスを受けると人とのつながりを求める気持ちが強くなります

これは主にオキシトシンというホルモンの働きによるものです。このオキシトシンはラブホルモンとも呼ばれて、分泌されると相手を思いやり、誰かの役に立ちたいという思いが強くなります。また、誰かと触れ合ったり一緒に飲みに行ったりなどの社会的なつながりに対して喜びを感じるようになるため、社会的なつながりを強化することに役立ちます。

さらにオキシトシンには恐怖を鈍らせ、体が動かなくなるような状態を防ぐ効果もあります。つまり、人を優しく勇敢にしてくれるホルモンです。

このようにストレスを受けてオキシトシン分泌されることで人に対して優しくなり、力が湧いてくるのです。

⑥ 「ストレスが無いと人は不幸になる」

2005年から2006年にかけて、121か国12万5千名の15歳以上の人を対象にストレスに関する大規模調査が行われました。調査では「あなたは昨日、大きなストレスを感じましたか？」という質問が実施され、研究者たちはこのデータをもとに各国のストレス度指数を算出しました。その結果、ストレスを感じたという人の割合は121か国の平均で33%、アメリカは43%、最上位はフィリピンで67%、最下位は西アフリカのモーリタニアでわずか5%でした。さらにそのストレス度指数と幸福度や平均寿命などの関係も調査していくと面白いことがわかりました。驚くべきことにストレス度指数の高い国ほど平均

寿命や幸福度や人生に対する満足度が高かったそうです。一方、モーリタニアのように貧困や飢餓が蔓延し、汚職や暴力が横行している国の人々の多くは自分たちの生活にストレスを感じていないことがわかりました。生きるのがやっとな人たちにとってはストレスなど感じる暇もないのかもしれません。

これはやはり生きがいや幸せな生活にこそストレスがついて回るといふことの現れでもあります。そして中でも最も幸せなのは大きなストレスを感じながらも精神的に落ち込んでいない人たち、つまりストレスを受け入れつつも、それを力に変えていっている人たちということです。

本書を見るまではストレスは軽減すべきもので如何にリフレッシュしてより良いパフォーマンスを出すかばかり考えていました。しかし、ストレスは付き合い方次第で強力な武器になり、「ストレスは役に立つときがある」ということを学ぶことができました。有意義で幸せな人生を歩むためには、ストレスは絶対に避けることができません。ならば「ストレスの本質を理解し、ストレスを感じられる環境に幸せを感じ、力に変えて進むしかない。」パワーをもらえた本でした。おすすめです。

会員報告

「ロータリーの友」掲載記事紹介

会報・雑誌・広報委員長

今井 新一郎

「ロータリーの友」3月号より、いくつかの記事をご紹介します。

3月は水と衛生月間です。「地域の水と生きていく」をテーマに、猪苗代湖や琵琶湖疎水における事例を掲載しています。

初の女性R I会長、ジェニファー・ジョーンズ氏のインタビュー記事が掲載されています。次年度のR I会長テーマは、IMAGINE ROTARY だそうです。

ガバナーのロータリー・モメントにおいて、当地区小倉ガバナーが30数年前の豪華客船船上での例会について、思い出を述べられています。

今号の俳壇・歌壇・柳壇においても、当地区の会員さんたちの作品が多く取り上げられています。柳壇の茂木知子会員（神奈川東）、亀ヶ谷純子会員（横浜港北）は連続しての入選です。神奈川東RCからは、他に2会員の作品も入選されています。

以上、お時間のある時に、ご一読をお願いいたします。

第9回理事役員会議事録

(1)令和4年1月会計報告→承認

(2)タイ山岳民族支援について→承認

タイの山岳民族がコロナの影響で失業状態にある。彼らへの食料援助を、米山学友のエイちゃんが行っている。この事業に補助をする。

今回はニコニコ会計より5万円を支出する。

なお、援助の状況を石渡会員より皆様に報告していただきます。

(3)会員名簿web化について→承認

現在印刷してお配りしている会員名簿をweb上に掲示します。そのことにより会員の利便性を高め、常に最新の情報を確認することができます。印刷による会員名簿も必要に応じて発行します。

(4)3月31日以降の例会会場の件→承認

3月31日より新横浜グレイスホテルにて例会を開催することに決定しました。

今回は急な話でもあり、現在の会場に近く、使い勝手・金額も同等と言うことで決めさせていただきました。今後の例会の在り方、場所については次年度への引き継ぎ事項とさせていただきます。

(5)「鶴見の田祭り」協賛の件→承認

例年通り1口10,000円を寄付することとする。

(6)その他

・事務局のコピー機のリースアップに伴い複合機の入替をする事にしました。

・次回理事役員会は3月10日、次年度理事役員会と同時開催とする。まん延防止等重点措置の為例会が中止になっても理事役員会は開催します。

近隣RC例会予定

横浜東RC	1月21日～3月	4日まで休会
神奈川RC	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～3月	1日まで休会
神奈川東RC	1月28日～3月	4日まで休会
横浜港北RC	2月3日～3月	3日まで休会
横浜都筑RC	2月2日～3月	2日まで休会