

和而拓（和して拓く）

週報第6号令和3年8月26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3年8月26日

幹事報告

会長報告

皆様、こんにちは。まず先週にかけて続いた大雨災害についてお話致します。九州地方全域、中部地方を中心に全国 29 水系 89 河川で氾濫や浸食、河川沿いの内水による浸水が確認されております。被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

以前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。国が推進しているワクチン接種状況ですが必要回数のワクチン接種が完了した方が8月24日現在で全国 5100 万人(41%)を超えましたがまだまだ感染者数は落ち着いておりません。例会再開は9月16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。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。また今回は今井会員より毎年ランドセルを送っているアフガニスタンの情勢をジョイセフに問い合わせしていただきました。その返信メールとジョイセフの声明を掲載致しますのでご一読ください。

以上、会長報告でした。

創立記念日

藤林 豊明 会員 (9月1日)

生方 常明 会員 (9月1日)

宮田 豊和 会員 (9月1日)

※おめでとうございます※

(1) 9月11日(土)に当地区RA主催「アクトの日」を開催する旨、伊藤地区RA代表より地区RA委員長を通してご連絡がありましたので、ご案内・登録方法などの詳細を添付にてお送り致します。今回は環境保全をテーマに、午前中はオンライン(ZOOM)によるディスカッション、午後からローターアクターが少人数のグループで清掃活動を行い、その様子をライブ配信する企画とのことです。ロータリアンの方は、午前中のZOOMによるオンライン参加と、午後のライブ配信をご視聴頂くこととなります。

登録締切は9月8日です。貴クラブにおかれまして会員各位にご連絡頂き、ご興味ある方おられましたら是非ご参加頂きたく、ご案内まで申し上げます。詳細はFAXにてご案内しておりますのでご確認お願い致します。

(2) 【横浜東 RAC9 月第一例会】 (オンライン)

日時：9月1日(水) 20:00~21:30

内容：横浜東 RC 会長 長戸はるみ様 卓話

ご登録はこちら

<https://docs.google.com/forms/d/1KKf840GaDwjV9x6-RwHRb6pHJRyrkBu6SFj8EV4DIzY/edit?usp=sharing>

(google フォームがお使いになればメールにてご登録下さって構いません)

当日の Zoom リンク：

<https://us02web.zoom.us/j/88444610100?pwd=SW51N2UvYVo4MHQ1MUV6OFpqZ0c2UT09>

ミーティング ID: 884 4461 0100

パスコード: 2590

(3) 国際ロータリー第 2590 地区 2021-22 年度地区大会記念「ポリオ根絶支援チャリティーゴルフ大会」のご案内です。11月に予定しております国際ロータリー第 2590 地区 2021-22 年度地区大会開催に向け、皆様のご協力を宜しくお願い致します。さて、大会に先立ち、別紙『開

催概要』の通り地区大会記念「チャリティーゴルフ 大会」を開催いたします。本年度は、ポリオ根絶支援のチャリティーとなります。つきしては、貴クラブ会員の皆様にご案内いただき、参加者をお取りまとめの上、下記要領にてお申込み(別紙申込書)・お振込みの程、宜しく願い申し上げます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

開催日:2021年10月18日(月)

開催場所:相模カンツリー倶楽部

〒242-0008 神奈川県大和市中央林間西7-1-1

参加費:12,000円(チャリティー費込み)

申込み締切:2021年9月15日(水)まで

アフガニスタンの情勢について

国際協力NGOジョイセフ
甲斐 和歌子様

お世話になっております。このところのアフガン情勢、ニュースにも多く取り上げられ、皆さま驚きかと思えます。ご心配をおかけしてすみません。ただ、こちらにはずいぶん前からタリバンが政府に関与していくことは連絡が来ており、その方向性でアメリカが交渉に入ったと聞いておりました。9月11日までに全ての移行を完了するというシナリオになっているようです。今回のタリバンは今までとは違う表情を見せており、見せかけだけかも知れませんが、結果的に全てが平和的に執り行われていることは最悪の事態は避けられたともいえるかと思えます。現地とは日々連絡を取っていますが、クリニックを運営しているジャララバード周辺は今のところ治安が悪化したり、武力衝突が起きたりということは起きていないようです。今のところ、タリバン(暫定的に自治政府のような役割)の方からはクリニックの運営やランドセルの寄贈は続けてよいと言われております。これが覆らな

いことを祈りたいです。アフガニスタン人の本音は、米軍がいてもいなくても治安は悪くなる一方だった。誰でもいいからこの内戦状態を止めてくれ、ということのようです。以前も何度か貴会でお話させていただいた通り、米軍駐留下でも戦争状態でした。誤爆なども続きましたので、米軍に対して不信感もあつたでしょうし、タリバンよりもっとやっかいなISなどの海外からの勢力がきたことで、誰かがアフガニスタンを守らなければという強い意識になってきているのかも知れません。タリバンではない方がいいかも知れませんが、タリバン以外に治安を維持できるグループが今はいないというのが実情のようです。国際ニュースでは、タリバンが占拠、とうたっている部分も現地のスタッフからは”handover”「移譲」という言葉で連絡が来ています。アフガニスタン国内でも受け止め方はそれぞれのようです。ジョイセフとしては、新タリバンが、旧タリバンに戻らないよう、女性、そして子どもたちの状況が悪化しないよう、目を光らせておく、そして活動を継続することで、女子教育や女性の健康の重要性を訴えていきたいと思っています。また何か情報が入りましたらご連絡いたします。引き続きよろしくお願いたします。団体としての声明を出しました。

<https://www.joicfp.or.jp/jpn/2021/08/18/49016/>

よろしくお願いたします。

「ありがとう」が大切な理由

とある飲食店でのエピソードです。

従業員として働く私の友人はある日、店長から言われた通達にとっても驚いたそうです。

「社員、アルバイトも含めて従業員同士で『ありがとう』と言うことを禁止する」

店長は、仕事なんだから社員もアルバイトもお互いに協力して働くのは当たり前のことだと主張します。当たり前のことをお互いにしているのに、いちいち感謝の気持ちを伝えるのはおかしいし、何よりもお客様の手前みっともないと言うのです。「なんか、モチベーションが下がりますよね…」友人はこのように嘆いています。さて、皆さまはどう感じますか？

今回は「ありがとう」と感謝することの大切さについて考えましょう。

法華経にこのような一節があります。「人の生を享くるは難く やがて死すべきもの 今命あるは 有り難し」（今生きている私たちは、数え切れない偶然と無数の先祖の計らいで生を受けて誕生したのだから、命の尊さに感謝して精一杯生きよう」という教え）

室町時代では、感謝の意を表す言葉としては「かたじけない」が一般的だったという説があります。法華経に登場した「難有」（有り難し）という言葉が広がり、「ありがとう」に転じたと言われています。

法華経では当たり前のことを当たり前と切り捨てるのではなく、当たり前と思えることにも「有り難し」として感謝の気持ちを持ちましようと言っています。当たり前と思っていることも「有る」ことそのものが「難しい」ことかもしれません。万物への感謝が「有り難し」という言葉のバックボーンにあるのでしょう。

あるアンケートでは「思いやり」「愛」「努力」

といった言葉をおさえ「ありがとう」が日本人の好きな言葉一位に輝いたそうです。語源を紐解くと「ありがとう」という言葉の深さがより伝わってくるように感じます。

子育てに悩むお母さんがいました。子供の問題行動に悩み、また自分自身もそんな我が子を愛することができなくなっていたとそうです。相談を受けたカウンセラーはこのようなアドバイスをしました。「毎日寝る前に『生まれてきてくれて、ありがとう』と言って、お子さんを抱きしめてください」

当初、お母さんは「そんなことはできない」と拒否感を示したそうです。当たり前ですよ。だって、そのお母さんはお子さんを愛せなくなっていたわけですから。カウンセラーは、そんなお母さんに対し、形だけでいいから行うように勧め、お母さんは嫌々ながらアドバイスに従うことにしたそうです。

数週間後、お母さんから報告がありました。

問題行動に悩んでいた我が子から「ありがとう」という言葉が出てくるようになったとのこと。問題行動も減り、またお母さん自身も我が子を愛おしいと思えるようになったそうです。

このお母さんは、愛することができない我が子に対し「生まれてきてくれて、ありがとう」という、言わば心のない行為に対し拒否感を感じました。ですが、心と行為の関係は「心→行為」つまり心があって行為に発展する一方通行な関係ではありません。行為が心に影響を与えることも事実なのです。また、心がなくとも行為があれば、問題が解決されるケースも間々あります。

例えばいじめです。いじめられている子を見て「かわいそう」と思う心は大切ですが、それだけでは何も変わりません。いじめを止める、もしくはいじめられている子をかばうといった行為が伴って初めていじめという問題が解決できます。考えてください。

・いじめを見てかわいそうと思うが、何もしな

い子供

・いじめを見てもかわいそうと思う心が理解できないけれども、いじめを止める行為はできる子供

どちらが褒められる子供でしょうか。もっと言えば、いじめ防止に貢献できるのはどちらの子供でしょうか。幼い子供は心が未発達です。だがゆえに、大人から診れば残虐とも感じる行為も時に平然として行います。例えば、昆虫の手足を引きちぎっておもしろがる子供などはその典型でしょう。そういった時に心を教えることは難しいです。もちろん、何故昆虫の手足を引きちぎってはいけないのか、その心を教えることは大切です。でも、そもそも心が伴っていないので真意を理解することは難しいでしょう。「虫さんがかわいそうでしょ？」と心を理解させることは難しいこともあります。「命を奪うのは駄目」という行為を教えることはできます。幼児・児童教育における考えた方のひとつとして「教えるべきは、心ではなく行為である」というものがあります。最初は、心なき行為だとしてもそれで良いのです。行動する中で心は育っていくのですから。これって「ありがとう」も同じではないでしょうか。心がこもらないから「ありがとう」と言わない人も、「ありがとう」という感謝の真似事をしていけば、いずれ本当の感謝の気持ちが芽生える可能性があるのです。

ウェルビーイング (well-being) とは、個人もしくは集団が、肉体的にも精神的にも社会的にも良好な状態にあることを指す言葉です。世界保健機構 (WHO) が、1946 年に発表した憲章の一節においてウェルビーイングは以下のように用いられています。

「健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態 (well-being) にあることをいいます」

感謝の気持ちを反芻 (はんすう) すること、つまり何度も思い返すことで感情がウェルビーイ

ングな状態に保たれることを示した研究があります。研究は高校生を対象に行われました。過去 1 週間に経験した感謝を感じた出来事とその時の気持ちを三つ書き出し、3 分間その時の様子を思い出させました。すると、この行動 (※感謝の気持ちの反芻行動) を行ったグループではポジティブ感情が高まり、ネガティブ感情が低下することが確認できたそうです。「ありがとう」という言葉が、相手に対してだけでなく自分自身のウェルビーイングを向上させることは皆さまも経験がありませんか。この実験では「ありがとう」と言ったその瞬間だけでなく、その記憶を思い出すことで心を健やかに保ち続ける効果があることを示しています。感謝の気持ちは、ウェルビーイングを向上させるだけでなく抑うつを改善させる効果があります。抑うつとは、気分が落ち込み、行動、感情、幸福感などに悪影響を及ぼしている、つまり個人のウェルビーイングが低下している状態を指します。抑うつが慢性化するとうつ病に発展してしまいます。成人が抑うつ状態に陥ってしまう状態を説明するモデルとして「認知の歪みモデル」があります。抑うつに陥りやすい人は、抑うつスキーマを抱えているケースが多々あります。抑うつスキーマは、普段は意識の深層に潜在しているものの、何かネガティブな出来事があった時に活性化され、ネガティブな自動思考を生じさせます。認知の歪みモデルでは、ネガティブな出来事が発生した際に抑うつスキーマが認知の誤りと否定的な自動思考を引き起こすことで、抑うつに陥りかつ維持してしまおうと説明します。何か気になることがあると、ずっと心が晴れない、もしくは不眠を招いた経験がある方もいらっしゃるでしょう。人によって抑うつに差はあれど、ネガティブな出来事は人の心を不健康にしてしまいます。

心理学では、感謝を状態感謝と特性格謝に分類します。状態感謝は、特定の状況下で生じる感情。対して、特性格謝はあなたが経験したポ

ジティブな経験や結果に応じて、感謝の対象となる相手の行動を好ましいもの、善いものと認識したことによって生じます。

とりわけ相手に対し心から「ありがとう」と思うことができる特性感謝は、抑うつを防ぎ幸福感を向上させることが、研究の結果示されています。

中学生を対象に、日々感謝した出来事を一日一回、2週間にわたり筆記する実験がありました。本実験では、対照群に対し一日一回、日々苛立った出来事を筆記させたそうですが、結果は想像のおおりに感謝を筆記させたグループのほうが、あきらかにウェルビーイングの向上が計測されたそうです。

余談ですが、この実験を踏まえると嫌なことをノートに書いて忘れるというのは、間違いであるばかりかむしろ個人のウェルビーイングを低下させる危険性すらあります。世の中には嫌なことを書く用のノートも市販されているようですが、こういったものには手を出さないほうが無難でしょうね。

これは私見ですが「ありがとう」と伝えることで、自分も相手も幸せな気持ちになれるのであればそれはとても素晴らしいことではないでしょうか。世の中には、わずらわしいことや不愉快なことがたくさんあります。「ありがとう」という言葉ひとつでそういったネガティブなことを、たとえ一時であっても忘れ、幸せな気分が味わえるのであれば、それはとてもありがた

いことではないでしょうか。

「ありがとう」は伝染します。あなたの「ありがとう」がその場にいる人たちを幸せにするかもしれませんよ。

感謝の念を大切にロータリークラブの奉仕活動に生かしていきたいと思います。

例会予定

- 8月26日(木) 休会
- 9月2日(木) 休会
- 9月9日(木) 休会
- 9月16日(木) 新横浜国際ホテル
- 9月23日(木) 休会
- 9月30日(木) 新横浜国際ホテル

近隣RC例会予定

- | | |
|--------|----------------|
| 横浜東RC | 8月6日～8月27日→休会 |
| 神奈川RC | 7月26日～8月23日→休会 |
| 横浜都筑RC | 8月4日～8月25日→休会 |
| 神奈川東RC | 8月6日～9月10日→休会 |
| 横浜港北RC | 8月5日～9月9日→休会 |
| 横浜北RC | 8月10日～9月7日→休会 |
| 横浜日吉RC | 緊急事態宣言解除まで休会 |