



# 広島廿日市ロータリークラブ会報

— 本年度会長方針 —

## 「広いところ 豊かなところ」 NO.356



例会日 / 毎週月曜日12:30~13:30 例会場 / 広島サンプラザ TEL(082)278-5000 会長 / 梶田 滋 幹事 / 久保田幸恵

第706回 2011年8月29日

於：広島サンプラザ

### 会長時間



梶田 滋 会長

先週、8月27日(土)に地区指導者育成セミナーに行ってきました。会員増強部門に大藤会員と私、ロータリー財団部門に河内会員が出席しました。

当日配布された資料によれば、全国のロータリークラブの会員数は、15年連続の減少、合計4万人余りも減少しています。このことは、8月の第1例会で大藤会員からも説明が行われております。会員増強はなぜ必要か、なぜ会員数が増加しないか、ということを考えることが必要だろうと思います。

会員増強はなぜ必要か。退会者は必ず発生する、ということをお忘れではないと思います。死亡、転勤、業績不振等で退会者は必ず発生します。会員数が減少するとクラブは必ず衰退し

てしまいます。衰退させないためには、会員増強は不可欠になります。

次に、なぜ会員数が増加しないかを考えてみる必要があります。これは、「ロータリーとは何か」ということを説明できないことに、大きな原因があると思います。「ロータリーとは何か」を説明できないロータリアンは、非常に多いと言われています。

この「ロータリーとは何か」に関して、興味ある解説を見つけました。当クラブのホームページのリンク集から見ることができます。「ロータリーの目的 その変遷と新しい解釈」というところで、次のような指摘が行われていました。

「「object of Rotary」を素直に「ロータリーの目的」と訳しておけば何の問題もおこらなかったのに、どこかの愚かな日本人が、格好をつけて「ロータリーの綱領」と訳してしまったために、「ロータリーの目的」を尋ねられても、即座に答えられない日本人を作ってしまったのです。」翻訳の問題点が指摘されています。同様の問題提起は、「ロータリーの友」9月号P.26~P.29でも行われています。

さらに、ロータリー運動の出発点が、「会員の事業上の利益の向上」と「親睦」の充実ということが忘れられている、という指摘も行われています。「会員の事業上の利益の向上」が「職業奉仕」につながっているが、この「職業奉仕」がまた理解困難であるという指摘も行われています。

「職業奉仕」は、「Vocational Service」の訳になります。「Vocational」は「職業上の」でよいのですが、問題は「Service」です。

「Service」とは、商店で言えば、店主や従業員の顧客への態度や気配り、商品や業務に対する責任、顧客が感じる満足度や公平感、こういった全てのものを含む概念である、という解説が行われています。これは職業倫理そのものではないかと思えます。

そこでロータリーとは何かという時、私は「ロータリーとは、高い職業モラル・倫理観をもった職業人の集まりである」と答えたいと思います。

ロータリーとはこうだ、と自信を持って説明し、高い倫理感を持った人こそ入会してほしいと伝えることで、これからの会員増強につなげたいと思います。

### 幹事報告

#### インフォーマル・ミーティング

インフォーマル・ミーティングの案内をボックス配布及びメール送信しております。

本年度は、世代間交流と意見交換を目的に3回を計画しました。

### スマイルボックス

上杉 昌幸さん  
渡邊 英晶さん  
青木偉久子さん  
梶田 滋さん  
中本 昭文さん  
永井 勝康さん  
中井 克洋さん  
大藤 良治さん  
澤井 誠さん

### 卓 話



#### うつが訪れるとき

臨床心理士;CRわかばカウンセラー代表  
安田女子大学名誉教授

川瀬 啓子 様

「うつ」「抑うつ」といった気分は、だれもが経験します。このうつ気分の苦しさが続き、仕事や家事、学業に著しい支障が出てきた場合、うつ病の可能性が考えられます。

うつ状態には、様々な様相があります。ご自分で不調を感じたり、周囲の方が気づいた時には、専門医を受診してしっかりした治療を継続的に受けることが欠かせません。

治療の柱は、休養、服薬、精神・心理療法です。ご本人、ご家族、職場、周囲の人たちとの連携で進めます。

わたしは臨床心理の仕事をしていますので、今日はその立場からお話をさせていただきます。

#### 「認知行動療法」

心理療法の効果は、単独では評価が難しいのですが、「認知(行動)療法」は、実施の効果ありとされている方法の一つです。

私たちは、パツと頭に浮かべる考えや感じ方を持っています。それを「自動思考」といいます。自動思考をつくりかえて行くことで、悲観的・否定的な考えを正します。

完治をめざすのではなく、再発しない生活をつくりていきます。

回復には時間がかかります。いままでのやり方で

困難を生じたのですから、それを否定するのではなく、また別のやり方・生き方を加えて多様なアイデンティティを見つけて行くことが大切です。

共感的理解と受容

心理療法には、様々なアプローチがありますが、共通して「共感的理解」と「受容」がセラピー関係で経験されることを基本にしています。

セラピーにおけるこの重要な関係について、カール・ロジャーズ(Carl R. Rogers 1902-1987)がのべていることをお伝えします。

共感的理解(empathic understanding)

クライアントの怒り、恐れ、あるいは混乱を、あたかも自分自身のものであるかのように感じ、しかもその中に自分自身の怒り、恐れ、混乱を巻き込みさせていないということが、私たちが述べようとしている条件なのである。

無条件の肯定的配慮(unconditional positive regard)

心理療法の場で、何の条件も付けずに自分が受け入れられる受容を経験することで、クライアントは成熟した感情や思考だけでなく、苦痛に満ちた、時には異常と感じるものまで「私自身の経験を自分のものとすることができた」と語るような体験をします。クライアントは、自分というまとまりを取り戻しながら自分自身を受け入れ始めるのです。

傾聴(active listening)

傾聴ということロジャーズはからだ全体で示し、五感で感じ取れるのです。

傾聴は、Active listeningの訳です。この行為に含まれるactiveという行為は大切です。

私が存在しているということ(プレゼンスpresence)

クライアントだったクライアントは、「人間が変化するのは<ひとりぼつんといるとき>だ」といいます。そしてそれを<真空vacuum>の感じと表現しました。

ひとりになって安心して自由に自分の内面に問いかけることができるは、他者がいない一人だから得られるものではないようです。逆説めいていますが、傾聴する他者が存在する関係の中でこそひとりになることができるということです。

真実realであること

私が存在するというプレゼンス自体が意味を持つような<わたし>について、ロジャーズは、「まず第1に、私が関係の中で<真実real>でありうるかどうかということが問題です」と述べています。真実を、自己一致(congruent)自分の中に体験していることが意識化され、対話の中に出てくる?という言葉でも説明します。またそのようなとき、私の中には何も隠されていないし、クライアントは私をどんな方向からも見通すことができるとも述べています。

協働と連携

ご本人の回復したいという思いに寄り添って、医療、心理療法、家族、職場、学校など、ご本人の社会的な環境と連携し合って、回復を支持します。

その時、ご本人にとって、縦の関係性だけにしないことが大切です。

多様性と柔軟性を持った関係を準備します。役割を担った人への支援も必要です。

孤立させることがなく、見捨てることのない連携を、専門機関や専門家を活用して、つくります。

40 50代の男性に多い自殺

自分で責任を持って物事にあたってきた世代ですから、他者に不調を相談しにくく、うつ状態を重くしてしまケースが多いといわれます。

ご自分で話される以上に深刻なうつ状態にあることも留意する必要があります。

ご家族がある場合は、職場からも、積極的にご家族への連絡・相談が必要です。

医療、ご家族との連携、協働作業が大切です。ときには、経済的なことや生活不安も含めて、現実的な情報提供や相談が必要です。

生きることを求めた結果の自死

重い抑うつ状態が、自殺を引き起こすことは、統計的にも指摘されています。

多くの事例から、生きることをやめて死を選ぶというよりも、死が生き延びるための

唯一の方策となったことが示されています。

生きる方策がほかにもあること受け入れていただく・考えていただくための協働作業が、大切です。

生きようとするサインは、「そういえば」という形で気づかれることが多いようです。

悩みの打ち明けもその一つです。時には死にたいという気持ちが語られたり、その素振りや準備めいたことが示されたりもします。

抑うつが強い時、あるいは回復に向かい始めた時などは、その方にとって生き延びるために別の世界に行くという気持ちがあるということ、忘れないでいることは大切です。

思いすごしを警戒するよりも、周囲(特に家族)は、敏感にキャッチして、不安を相談できる相手を(医師やカウンセラーが役立ちます)見つけておきます。ご家族には、そのようにお勧めしましょう。

第707回 2011年9月5日

於：広島サンプラザ

## 誕生祝

森井 紀夫	会員	昭和15年9月24日	71歳
永井 勝康	会員	昭和18年9月 5日	68歳
河内 正晴	会員	昭和21年9月 1日	65歳

## 会長時間



梶田 滋 会長

今日は、当クラブの対外的広報活動について話をしたいと思います。

皆様、すでにご存知と思いますが、2003年~04年の米山奨学生の朴さんの帰国記念コンサートが今年2月に行われました。このコンサート

については、地元CATVの「ふれあいチャンネル」に取材を依頼し、コンサート前に約15分の特集番組「広島で見つけた宝物」を放送してもらっています。この特集番組はDVDにもらい事務局で保管していますので、すでにご覧なった方も多いと思います。このDVDをさらに有効活用するため、清水広報委員長にユーチューブに投稿してもらっています。

8月7日に行なった御手洗川の清掃活動も、「ふれあいチャンネル」に取材してもらい、すでに8月31日(水)に放送されています。この放送案内は8月31日(水)の中国新聞の番組案内でも行われており、その番組案内は入口の掲示板に掲載しています。この番組では、当クラブが桜の植樹と清掃活動を継続していること、刈払機を贈呈したことなどが放送されています。この番組では、長期プロジェクト委員長の佐伯会員にもインタビューが行われています。この番組もDVDでもらう予定にしております。DVD入手後、「御手洗川清掃活動」として清水広報委員長からユーチューブに投稿してもらう予定にしています。

さらに、この投稿した番組をホームページでもリンクさせ、クリックすることで誰でもすぐに見ることができるようにしようと思っています。

今後、RCCの活動についても「ふれあいチャンネル」に取材を依頼したいと考えています。その放送についてもDVDをもらい、ユーチューブに投稿し、ホームページから見るようにしたいと考えています。

CATVで放送してもらうだけでは、契約していない世帯もあり効果が少ないと思います。ユーチューブであれば、パソコンがあれば誰でも無料で見るようになります。それを簡単に見ることができるようにし、当クラブの活動状況を映像で一般の方々に伝えることができるようにしたいと計画しています。

## 京都研修旅行報告書

2011年度米山奨学生 吳曉麗

京都における祇園祭りの歴史は平安時代にまでさかのぼる。

平安京で悪疫が流行した時、貴族たちはそれを政争に敗れて死んでいったひとたちの怨念によるたたりであると考えた。そこで863年悪霊退散の祭りが皇室の行事としておこなわれた。これを「御霊会（ごりょうえ）」という。後、869年におこなわれた「祇園御霊会」が京都の八坂神社における祇園祭りのはじまりといわれている。



(2011年7月17日記念撮影)

祇園祭りに参加するのが今回は初めてだった。その盛大さには驚いた。世界的にも評される「動く美術館」を自分の目で楽しめたのは非常に幸運と存じる。今まで、祇園祭りは七月中一カ月間するとは知らなかった。千数百年の歴史を有する祭りですが、毎年、何万人の観光客を呼び続ける理由は今回の体験で分かった。人だかりの中、英語や韓国語などを聞こえて、意味が分からなかったけど、日本伝統文化にの興味深さを感じる。上記の写真を私の目に映した際、言葉では表現できないほど感動した。最高だった。留学生活は色々あったけど、その瞬間、すべてはちっぽけのような事になった。

米山ロータリーの奨学生になった以来、バイトに追われる日々から勉強に集中できる日々になった。それだけではなく、カウンセラーの有田晴好様、奥様と廿日市クラブの皆様は

私の勉強のみならず、日常生活まで関心をしていただき、本当に助かっている。本当に米山ロータリーの奨学生になってよかったと思う。本当に感謝している。本当にありがとうございます。

また、これからも色々なイベントがあるといい、非常に楽しみにしている。

## 幹事報告

### 理事会

本日、例会終了後13:40～ 定例理事役員会を開催します。

ご関係の方は、3階「末広の間」にご参集ください。

### ロータリー・レート変更

9月1日より、ロータリー・レートが1ドル78円となりました。(現行80円)

### クラブ協議会

次週 9/12(月)例会終了後、13:40～クラブ協議会を開催します。

ぜひご出席をお願いします。

## スマイルボックス

梶田 滋さん  
川崎 尚さん  
森井 紀夫さん  
河内 正晴さん  
平塩 清種さん  
中井 克洋さん  
佐伯 敬男さん  
青木 秀行さん  
清水 理也さん  
近藤 英昭さん

## 北欧の旅

久保田 幸恵 会員

7月の夏休みにフィンランド・スウェーデン・ノルウェー・デンマークと7泊9日の周遊旅行に行ってきました。

関西空港より10時間機内の人となり、北欧4ヶ国の入り口森と湖の街ヘルシンキに到着しました。

最近、ヨーロッパへの直行便が減便になりヘルシンキ乗継で各国に行く人が多いのには、驚きでした。

ヘルシンキを出発点に空の旅・バス・列車・船と色々な車窓を楽しみましたがやはり圧巻はノルウェーのハダングルフィヨルド・ソグネフィヨルドです。

ハダングルフィヨルドの「ボーリングの滝」は残念なことに雨で落差182mの迫力ある滝は見る事ができなかったのですが、滝から飛び散る水しぶきとうなるような音に足がすくみました。

山岳鉄道にも乗車し、澄んだ空気と車窓からの雄大な景色、深い森の中に点在しているカラフルな小さな家、又ソグネフィヨルドを船で観光したときは、このような場所でどのような生活をしているのだろうと思える集落・教会が、切り裂いた山と、姿を変えた雪解け水の滝にいだかれた景色は、寡黙な男性を感じました。

又、オスロのレストランでお客様がテロで亡くなられた人達を悔やむ黙祷をされた時は、宗教が生活の中に入っているんだなと実感致しました。

今、北欧の人達は夏休みで休暇は5週間あり、3週間は必ず消化しないといけないそうです。買い物をすれば25%の消費税がついて物価も高いのですが、高い税金を払っても老後のことは政府を信頼し、今を楽しむため10人中9人がセカンドハウスを持ちお天気の良い日にはお日様と仲良くし小型船舶・キャンピングカー

で海・湖にでかけ自然と共存し時間がゆっくりと流れてゆくのを楽しんでいるようです。でも今回私の旅のお気に入り空気です。

こんなにサラッと軽く澄んでいる空気は、何処の国でも感じたことがありませんし、体が洗われました。

世界中の観光客を魅了し続ける北欧の雄大な景観、訪ねる人、迎える人達が共に自然を畏敬の念を持って大事に守ってほしいものだと思います。

## ロータリーひとくちメモ④

### ロータリーの名称

ロータリーという名称は、最初のクラブが会員の事務所で輪番制(in rotation)によって例会を開いたという慣例に由来しています。名詞として、組織全体を指すことが最も多い。また組織の理想や原則を意味することもあります。

「ロータリアン」は、ロータリー・クラブ会員を指す名詞として、また機関雑誌「ロータリアン誌」という名称においてのみ使われます。ロータリー・クラブまたはロータリー・クラブグループはロータリー以外の名称を採択してはならないし、ロータリーの名称の下、ロータリー・クラブは国際ロータリー定款に従って結成されたのです。

## 広報からのお知らせ

広報活動の新しい試みとしてYoutubeに当クラブのアカウントを取得し、ふれあいチャンネルで放送された朴勝恵の特集を公開しています。Youtubeにアクセスし「廿日市ロータリークラブ」で検索すれば見ることが出来ます。スマートフォンなどQRコードを読み込んで動画を視聴可能な携帯をお持ちの方はこのQRコードを使ってください。

今後も当クラブの活動の動画をYoutubeに載せて行きたいと思っています。

