

Rotary International District 2820

下館ロータリークラブ会報



人類に
奉仕する
ロータリー

発行日：平成 29 年 4 月 5 日

第 02433 号

2016-17
ジョン F. ジャーム RI 会長



▲ 母子島遊水地に生息する生きもの (左上からアゲハチョウ、シジミチョウ、セセリチョウ、チョウトンボ、ツマグロヒョウモン♀、モンシロチョウ、アオイトトンボ、ベニモンアゲハ、キタキチョウ、ツマグロヒョウモン♂、ハグロトンボ、ツグミ、ベニシジミ、アカトンボ、ノコギリクワガタ、オオバン、シオカラトンボ、モンキチョウ、ヤマトシジミ、ヒヨドリ)

本日のプログラム

お祝い事
会員卓話 馬場 保会員

次週のプログラム

花見例会 (4月9日)



会長 / 早瀬浩一
会報・広報委員会

副会長 / 鈴木光則
委員長 / 武井宏樹

幹事 / 神山芳子
副委員長 / 中里泰久

会長エレクト / 永盛 武
委員 / 佐藤 昭 黒澤昌之

例会 毎週水曜日 12:30 ダイヤモンドホール(〒308-0847 茨城県筑西市玉戸1053-4 ☎0296-28-8511)
ホームページ <http://www.shimodate-rc.gr.jp> Eメール shimodate@ri2820.jp



前々例会報告 第2781回 2017/3/15(水)

会長挨拶 早瀬浩一 会長

会員の皆さん、こんにちは。今日は、冬に逆戻り冷たい雨が朝から降っています。雪にならなければいいなあと思い出かけてきました。体調管理に気をつけてください。

さて、12日にアルテリオで筑西市国際友好協会主催の外国人の日本語によるスピーチ発表会が行われ、会長として出席してきました。5各国の方が発表され、世界的に見てもむずかしい日本語でのスピーチですがきっちりとした理解できる話し方でした。訪日してからの年数は、さまざまですが中には、日本語教室に通うようになってから23年の方も居って、この協会が市内の外国人にとって非常に必要なことが理解できました。また、アトラクションとして、ブラジルの方のアコースティックギターによる演奏と中国のバイオリンと呼ばれる二胡の演奏が行われました。特に二胡は、2つの弦しか無いのに多彩な音をかもし出しゆっくりと流れる音楽にとても心が癒されました。2人で演奏していただきましたが、東京で活躍されて教室も開いているそうです。1度、ロータリークラブの例会にも来て頂いてみんなに聴いてもらいたいと思いました。

これからも、ロータリークラブの国際奉仕として支援していかねければと思いました。

幹事報告 神山芳子 幹事

1. 下妻ロータリークラブ週報受理
2. 下妻ロータリークラブ例会案内受理
3. 第5分区IM 4月2日
筑西市旧庁舎前に10時集合

永盛エレクトからのお知らせ

永盛 武 会長エレクト

下記3点メールボックスに入れましたので、ご確認ください。

1. 次年度準備理事会のご案内
⇒ 今年各委員長も出席して下さい。

2. 4月23日開催の地区研修会の案内
3. オクトン カタログ

会員卓話『復活しました』

河添康徳 会員



会員の皆様、しばらくの間ロータリー活動を休会してしまい大変申し訳ありませんでした。

また、先程は沢山のあたたかいスマイルをいただき本当に有難うございました。

体調不良により約1年間のお休みをいただいていたしました。

幾度かの入退院をしながら、何とか現在のようによく普通の生活に戻ることが出来ました。

その間、今までの生活を見直す時間がありすぎたのですが、特にお酒に関しては考えさせられました。

確かに、多少のお酒は体にもいいと耳にします。(個人差はありますが・・・)

そんなに多く飲んでいたのでないのですが、毎日飲んでいたので現状です。なんでもかと思えば、お酒が好きだったということもありますが、一つにストレスもあったのかと考えられます。

そこで本日はストレスについて少しお話させていただければと思います。

ストレスとは？

ストレス社会と言われる現代ですが、私たちの周りには、日々多くのストレスがあります。生きていく上では、ストレスを避ける事はできません。

避けられない以上、私たちはストレスと上手に付き合っていかなければいけないと思います。受けたストレスを放置し、どんどんと自分の中に溜め込んでしまうと、こころが壊



れてしまい、うつ病などの精神疾患にかかる可能性が高くなってしまいます。

ストレスは溜め込みすぎず、上手に発散・解消する事が上手な付き合い方です。もちろん、ここにいる会員の皆さんはできていると思いますが、いかがでしょうか？

「ストレス」というと目に見えない精神的ストレスを思い浮かべますが、ストレスを厳密に言うと「外部からの原因によって生体にひずみが生じた状態」と定義されているそうです。つまりストレスとは、精神的なものだけでなく、何かしらの圧力によって体の不調や反応が起きることを意味しているそうです。

ストレスを受けると、体の中ではどのような反応が起きるのかということ、ストレスが生じると、脳が反応しホルモンが普段より多く分泌されます。心臓がドキドキしたり血圧が上昇・食欲が無くなるといった自律神経の乱れなどを引き起こします。

ストレスの原因

ストレスの原因となる刺激のことを「ストレッサー」と呼ぶようです。ストレッサーには疲労や不安などだけでなく、暑さや寒さ・薬品・炎症・感染など様々な外部からの刺激も含まれます。

大きく分けると5つのストレッサーがあるそうです。

1. 物理的ストレッサー：暑さや寒さ・光の刺激・暗さ・騒音・人ごみ・渋滞・悪臭など。
2. 化学的ストレッサー：タバコ・酒・食事・ホコリ・公害物質・薬物・酸素欠乏や過剰・一酸化炭素など。
3. 生物学的ストレッサー：細菌・ウイルス・カビ・花粉など。
4. 心理的ストレッサー：不安・不満・緊張・怒り・喜び・悲しみなど。
5. 社会的ストレッサー：家庭環境・職場環境など。

ストレッサーの中でも注目したいのは心理的・社会的ストレッサーです。調査によると労働者の6割が仕事や職業生活でストレスを感じていると答えています。そして最もストレスを感じているのが30代と40代らしいです。

ストレッサーの影響をどのように感じるかには個人差があります。そのため同じストレッサーによる刺激を受けても、体調不良を起こす人とそうでない人がいます。ではストレスの症状はどのような形で現れるのかということ。

ストレスの症状は大きく分けて3つ、心理面・身体面・行動面に現れるそうです。

1. 心理面：元気がない・イライラする・不安がある・気分が沈む・興味や関心が低下する
2. 身体面：頭が痛い・関節が痛い・肩が凝る・腰が痛い・目が疲れる・胃が痛い・食欲がない・便秘もしくは下痢・眠れない
3. 行動面：酒や煙草の量が増える・仕事での失敗が増える・注意力が低下する

ストレスが原因となる病気

人によってはストレスが原因で病気になってしまうこともあります。ストレスが引き起こす可能性のある病気のいくつかお話しさせていただきます。

- ・**うつ病**：気分が落ち込む・やる気が出ない・集中力がない・疲れる・食欲が低下/増加などの症状がだんだん増えて続くようになる。重くなると死にたいと考えるようになる。
- ・**蕁麻疹**(じんましん)：突然に体の一部が赤くなりかゆい。かゆみを伴う赤く盛り上がった湿疹が数時間ごとに出たり消えたりすることもあるそうです。
- ・**円形脱毛症**：突然、円形または楕円形状に髪の毛が抜ける。10円玉の大きさ～頭全体に広がることもある。
- ・**片頭痛**：頭の片側または両側がズキンズキンと痛み数時間～数日続く。吐き気を伴うことがある。
- ・**過敏性腸症候群**(かびんせいちょうしょうこうぐん)：下痢型と便秘型がある。突然に下腹部痛が起こり下痢になる。または腸管の痙攣によりひどい便秘になる。
- ・**過換気症候群**(かかんきしょうこうぐん)：突然に呼吸が荒くなり、口の周りや指先がしびれ、意識が遠のく。
- ・**突発性難聴**：突然聴力が低下し、耳の聞こえが悪くなる。耳鳴り・耳の詰まった感じ・めまい・耳の痛みを伴うこともある。



・**メニエール病**：回転性のめまい・吐き気・耳鳴り・難聴・耳の閉鎖感などがある。女性に多く発生し、不眠症を合併することが多い。

以上の病気が多いそうです。

ストレスの解消方法なんて、精神科の教科書をいくら読んでも書いていないらしいのですが、ある医師から聞いたストレス解消法のうち、特にストレス解消に効果的で定評のある方法を紹介します。

・**大声で歌う**

大きな声で歌えばそれだけでストレス解消になります。また、好きな歌を歌えば楽しい気分になって、イヤな事だって忘れられます。

・**紙に書き殴る**

ストレスになったことを「ひたすら紙に書き殴る」という解消方法です。

「書くだけで本当にストレス解消になるの？」と思われるかもしれませんが、書くという行為も、自分の内に溜めていたストレスを外に「吐き出す」ため、意外とスッキリするものなのです。

・**体を動かす**

ストレス解消という面で考えてみると、ランニングなどの同じ動作を繰り返す運動、ラジオ体操のようなゆっくりした運動もいいですが、自由度が高く、少し息が上がるくらいの運動の方が、より良く発散できるようです。

・**思いっきり泣く**

泣くというと「情けない」「かっこ悪い」行為であると感じ、抵抗を感じる方も多いかもしれませんが(特に男性)。ただ、思いっきり泣くと気持ちがスッキリするのは確かです。誰にでも経験があるでしょう。

「泣くことは心と身体を健康に導くチカラがある」「泣くことはリラックス作用がある」とも言われています。

・**壊す**

ちょっと乱暴ですが、何かを壊すとスッキリします。何よりも人道的に間違った行為であるし、一瞬だけスッキリしますが、その後すぐにとてつもない後悔と自責に襲われます。結果として、よりストレスが溜まるだけです。となると、壊しても差し支えないものを壊するのがいいでしょう。

・**噛む**

ガムを噛む事に代表されるように、噛む事には「集中力を高める」効果があり、噛む事で冷静になれるのかもしれませんが。

・**こころ許せる友人と一緒に過ごす**

仲のいい友人の予定が空いていれば、一緒にストレスを解消するのもいいでしょう。こころを許せる友人と一緒にいるだけで安心感がもらえ、ストレスも落ち着いてきます。また、相手がいればストレスの原因となったことを「グチ」として吐き出す事もできます。

・**部屋の掃除を試みる**

掃除中はその事に集中しているため、ストレスの原因を忘れる事ができます。適度に体も動きますから、運動によるストレス解消の一面もあります。

・**自分に都合のいいように解釈してしまう**

ストレスを感じた原因がある場合、その原因があったという事実は変える事ができません。でも、その「捉え方」は自分で変える事ができます。ならば、自分に都合いい解釈をしてしまっ、ストレスを少なくすればいいのです。

(あくまでもストレスを軽減することに限定しますが・・・)

・**頭をからっぽにする**

一人になって体がリラックスする体位を取り、頭をからっぽにしてみましよう。それだけでいいのです。15分~30分くらいやってみましよう。

逆に、「こんなストレス解消は危険」なものもあります。

・やけ食いして発散、やけ食いしたものを吐いて発散 ⇒過食症

・髪を抜いたり、自分を傷つけたりして発散 ⇒抜毛症、リストカット

・必要ないものまでどんどん買ってしまう ⇒買い物依存症

・ギャンブルに巨額をつぎ込んだり、はまりすぎる ⇒ギャンブル依存症

・ひたすらお酒に逃げる ⇒アルコール依存症のようなことがあげられます。

このようなストレス発散をする傾向があるのでしたら、あなたのこころは相当に疲れて



いることが予測されます。放置せずに早めに医師に受診したほうがよいといわれます。

人間はストレスに耐えられる器の大きさというのが決まっています。どんな人でもずっとストレスを貯めておくことはできません。器の大きさを超えてまで溜め込んでおくとうなるか? ストレスが溢れ出し、様々な症状・疾患につながります。

まとめ

世の中にはストレッサーがたくさんあります。私たちは、気づかないうちに毎日いろいろな場面でストレスを受けているのかもしれませんが。ストレスの症状に気付いたなら、早めに対処することが大切のようです。

気づいたら早めに対応、これにつきるそうです。

最後になりますが、下館ロータリークラブの会員の皆様にあたたかく迎えていただいたこと、そしてこの卓話により復帰の機会を与えてくださった新井プログラム委員長に感謝いたします。

これからは、体調管理に十二分に気を付け、以前同様活動していきたいと考えております。どうぞ、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

まとまりのない卓話となってしまいましたが、これで終了させていただきます。

本日はありがとうございました。

スマイルBOX 永盛 武 委員長

▶早瀬浩一さん 河添君復帰おめでとう。卓話がんばって下さい。

▶神山芳子さん 河添さんの復帰を待ちに待っていました!

▶河添康徳さん 長期にわたりお休みをいただいしまい申し訳ありませんでした。以前同様活動していきますのでよろしくお願いいたします。

▶加藤昌美さん 河添君、元気になって良かったね。今日は卓話楽しみです。

▶日向野陽さん 河添会員の元気な卓話期待致します。

下館 RC にて受入れました米山奨学生 台湾の陳柱石君が練馬区にお茶の直営店を開店致しました。

▶小林一彦さん 河添君の一年振りの復活を記念して。お逢い出来て最高にうれしいです。

▶関谷徹さん 河添会員の復活を記念して。卓話もよろしくお願ひします。

▶鈴木光則さん 「復活」おめでとうございます。卓話で色々な話を聞かせて下さい。

▶百目鬼博行さん 河添さん、お帰りなさい。卓話楽しみにしてます。

▶新井利平さん 河添会員、復活おめでとうございます。又本日の卓話を記念して。

▶岩崎晴男さん 河添さん、復活おめでとうございます。

▶長島明伸さん 4月1日付で人事総務部長としての異動の発令が出ました。3年間いろいろと勉強させていただき、また楽しい思い出を作らせていただきました。ありがとうございました。

▶潮田武彦さん 河添さん、復帰おめでとうございます。卓話よろしくお願ひします。

▶島田茂さん 河添会員、復活おめでとうございます。卓話楽しみです。

▶佐藤昭さん 河添会員の卓話たのしみです。元気な顔を見るだけで幸せです。商売の話しよう。

▶鈴木健一さん 嬉しいです。河添さん復活おめでとうございます。待ち遠しかったです。

▶馬場保さん 河添さん復活大変おめでとうございます。

▶永盛武さん 河添さんの卓話を記念して。

感謝と奉仕 神山芳子・黒沢昌之さん

本日の合計 22,000円

累計 670,000円

出席報告 黒沢昌之 委員長

会員数	出席	欠席	病欠	免除
32	21	8	0	3

■メイクアップ (敬称略)

月日	メイクアップ場所・出席者
3月12日	補助金管理セミナー 百目鬼博行・中里泰久・新井和雄
3月14日	古河東ゆきはなRC衛星クラブ 神山芳子



前例会報告 第2782回 2017/4/2(日)

2016～2017 INTERCITY MEETING 開催

「ロータリーの友情と親睦を深めよう！～戦略計画の発表と学びと親睦を通してロータリーの未来の飛躍につなげよう！～」のテーマの下、4月2日(日)下妻市立千代川公民館に於いて、ホスト下妻ロータリークラブで開催されました。

