

週報

国際ロータリー第 2660 地区

平成 30 年 12 月 18 日

第 2829 回例会

第 2412 号



インスピレーションになる

豊中ロータリークラブ

広めよう ロータリーの心 地域とともに

創立 1959 年 6 月 16 日

2018～19 年度
国際ロータリー会長
バリー・ラシン
BE THE INSPIRATION

Rotary



2018.7～2019.6

会 長 武枝敏之
副 会 長 谷野桂子
幹 事 矢口正登
雑誌・広報・会報委員長
森本博明

本日（12 月 18 日）のプログラム

次回（12 月 22 日）のプログラム

「クレール射撃」

卓話担当：小川佳伸



「年末家族会」

☆会長の時間☆

「自然体が一番」

2018-19 年度 会長 武枝敏之

いよいよ本年最後の例会です。今週土曜日は年末家族会です。帝国ホテルのフランス料理とともにジャズ演奏や景品が当たるくじの抽選など楽しみが盛りだくさんの計画をしております。ご期待ください。

飯はいつにても、よき物なり。しかし、なにも、うまき風味はなし。曾呂利新左衛門

職場の上司に好かれるのは至難の業である。嫌われないのがせいぜいで、首をすくめている人もいる。とかく利害がかかると人は委縮する。曾呂利新左衛門は、大阪お笑い芸人の元祖と呼ばれた堺の鞘師である。豊臣秀吉に寵愛されるのを見て周囲の者はうらやましく思い「どうすれば主君に気に入られるのか伝授してくれ」と尋ねると曾呂利はこう答えました。「飯には定まった味はない。一方、菓子は、甘くてうまい。ならば、明日から飯をやめて、うまい菓子だけ食べればいかかといえ、それは無理。それと同じで、主君に菓子みたいに甘いことを言っても飽きられる。甘いものは場合によってはよくない。一方、飯は、いつでも良い物。甘いことを言っても主君に用いられようというのは大きな見違い。コメの飯のように、さして味はないが、退屈もせず、気遣いもいらぬ。それを目指しておゆきなさい」最後に、「主君の寵愛というものは必ず久しからぬものなれば、その心をもって媚びず諂わずまっすぐ奉公し給うべし。外に伝授もへちまもいらぬ」（『雨窓閑話』）

人間は自然体が一番。これが人間関係の秘訣らしい。果たして、自然体でいられるのでしょうか？

参考に、曾呂利新左衛門は豊臣秀吉の家臣、堺の人、鞘師を業とし、鞘に刀がよくあったので「そろり」の異名がついたといわれます。頓知に富み、和歌・茶事・狂言にも優れたといいますが実在を疑う説もあります。磯田道文「日本人の叡智」より

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

事務局・例会場：〒560-0021 豊中市本町 3 丁目 1 番 16 号 ホテル アイボリー内
TEL 06-6858-1551 FAX 06-6857-0011

例会日時：毎週火曜日 12 時 30 分より

事務局：10 時～16 時（土日祝を除く）

HP アドレス：www.sun-inet.or.jp/~jtrc2660/

メールアドレス：jtrc2660@sun-inet.or.jp

☆ 例会出席報告 ☆

	第2828回	第2825回
例会日	12月11日	11月13日
①会員数 A	36	36
(内出席免除者)	5	5
②出席義務者数	31	31
③出席義務者出席数	24	22
④出席免除者出席数	3	3
⑤メイクアップ数		2
⑥出席義務者欠席数	7	9
出席率 %	79.41%	79.41%

出席率(前回) = ③+④/②+④ 出席率(前々々回) = ③+④+⑤/②+④

○ 幹事報告 ○

- ・大阪南RCより
「国際ロータリー第2660地区、地区大会ご参加のお礼状」が届きました。
- ・〈公財〉米山記念奨学会より
「ハイライトよねやま225」が届きました。
- ▼全文は、こちらよりご覧ください。
<http://www.rotary-yoneyama.or.jp/summary/pdf/highlight225.pdf.pdf>
- ・大阪大学理学研究科より
「奨学生パーティーご参加のお礼」が届きました

☞ 掲 示 板 ☞

- ・ニコニコクイズ
日 時：12月18日(火) 例会時
場 所：ホテルアイボリー 例会場
- ・年末家族会
日 時：12月22日(土) 18:00~
場 所：帝国ホテル大阪
大阪市北区天満橋1-8-50
(06) 6881-1111
※お子様のプレゼントは名前を記入し、事務局または当日お忘れにならないようお持ちください。
※当日のくじの景品のご提供をお願い致します。
- ・第7回定例理事会
日 時：1月12日(土) 17:30~
場 所：千里阪急ホテル「紅梅の間」
- ・新年互礼会
日 時：1月12日(土) 18:00~
場 所：千里阪急ホテル
東館2F「アイビーホール」
- ・職業奉仕フォーラム
日 時：1月22日(火) 例会終了後
場 所：ホテルアイボリー 例会場
- ・教育フォーラム
日 時：1月26日(土) 13:30~
場 所：ホテルアイボリー 「かやの間」

❀ 12月11日のニコニコ箱報告 ❀

- ・結婚記念日祝いを頂いて 村司、志水各会員
- ・家内の誕生日祝いを頂いて 豊島、森本、志水各会員
- ・入会記念日祝いを頂いて 豊島会員
- ・欠席のお詫び 森本、奈須各会員
- ・都井会員にお世話になりました。 宮田会員
- ・松山会員にお世話になりました。 谷野会員
- ・北村会員、唱歌有難うございました。 森本会員
- ・ポールハリスフェローを頂いて 小寺会員

♪ 本日の唱歌 ♪

はるかな友に

【作詞・作曲】磯部 俣

1. 静かな夜更けに いつもいつも
思い出すのは お前のこと
* お休み 安らかに
たどれ 夢路
お休み 楽しく
今宵もまた
2. 明るい星の夜は 遥かな空に
思い出すのは お前のこと
* 繰り返し
3. 寂しい雪の夜は 囲炉裏の端で
思い出すのは お前のこと
* 繰り返し

唱歌担当：西藏仁司

唱歌担当：

- ・ 1月15日「理想に燃えて」 森本会員
- ・ 1月22日「トロイカ」 小川会員

◎副幹事・副SAA当番◎

- 1月副幹事 山形 進 会員
- 1月副SAA 小牧 義昭会員

☆1月受付当番☆

チーフ：山形会員

- 1月15日 豊島了雄, 森本博明各会員
- 1月22日 米田 眞, 西藏仁司各会員



「認知のわな（精神科臨床を通して）」

卓話担当：都井正剛

認知とは感覚・知覚を通してえられた現象を判断・解釈すること
精神科診療で多くの人が認知のわなにひっかかかっていて苦しんでいることも多い。

うつ状態はなぜ頑張るはいけないのか？

多くの人は頑張るのはいいことだと思っている。しかしここに罠がある。いいこと・一般的にいいと言われていることは人や会社や家庭、さらには社会に自分のもっている心身のエネルギー（心的エネルギー、セロトニン）を使うことである。自分のエネルギーを使うからいいことと言われるのである。ものすごく頑張る人はときにエネルギーを使いすぎて参ってしまう。そしてうつになる。うつになっても頑張りすぎていっそう悪くなる。

従って正しい頑張り方は元気なときには頑張るのであり、元気がないときは頑張らない方がいいのである。単に頑張るだけでは間違いで、元気がいい時にはという修飾語が抜けていて、正しい言い方は元気なときには頑張るである。

親が子供に正しいこと・当然のことをいうのも間違っている一面がある。

勉強しなさい、言うことを聞きなさい、仲良くしなさい、約束を守りなさいなどと親が子供に説教をしている。実はこれらの言葉は当たり前のことなのである。当たり前のことを言うから説教になる。本当はなぜ勉強しないのか、なぜ言うことを聞かないのか、なぜ仲良くできないのか子供の心を知る必要がある。知って初めてよい考えも浮かんでくる。それでも聞いて浮かんできた考えが子供にあっているかどうか慎重に検討する必要がある。

正しいことを、信念を持ってしていいのか、押し通していいのか？

じつはこれも間違っているところがある。どこが間違っているのか？人の活動・行動・考えは無限にあると言ってよい。睡眠の取り方・歯磨きの仕方・食事内容・掃除の仕方・服装の選び方・挨拶の仕方・運動・仕事・付き合い・言葉遣い。あげだしたらきりが無い。掃除の仕方一つとっても際限がない。どれだけ掃除したらいいのか？際限なくちりやごみはなくせない。どこかで手を打っている。一つの正しいことをしつづけると実はほかのことができなくなる。一つのことをエネルギーを注ぐとほかのことができなくなる。一つの正しいことを主張し続けると他の人はついて行けなくなる。すなわちみんなにとって大事な調和がなくなる。

最近体と心はかなり独立してとらえる人が多くなっている。

心は体に入っていると考えるのが自然であり、心のあり方は体・顔・口を通した音などにしか表現できないのであるが、体とはなれて心があるかのようにとらえる傾向がある。

同様に心は、昔は心臓に感じていたのだが、最近には頭に感じるようになってきている。考えは頭に気持ちは胸に感ずるのが自然だが心を認知としてとらえて頭・大脳の出来事としてしか、とらえにくくなっている。

人は今の自分を完全に自由で独立した存在であると勘違いしているひとも多い。

じつは今の自分は遺伝子で決まる体質と過去の人間関係などでできていることにピンときていないひとも多い。母の子供の自分であり、父の子供の自分である。兄の弟である自分であり、A先生の生徒であった自分、B君の友人であった自分である。その自分が苦しみ悩んでいるのである。過去の人間関係が大きく関与して出来ている自分が苦しんでいる故にその自分を変えるにはこれからの人間関係が重要である。すなわち自分は、過去のもろもろを引きずっており、これからのもろもろと生きていく。（世界内存在、被投機的投機存在）

精神科の病気も身体科の病気のように考えている間違い。

精神科の病気を治そうとして精神科にやってくる人が多いが、精神科の病気は最近の出来事や心的外傷や過去の人間関係などが誘因になりその結果自分に起こってきた心身のつらい状態である。すなわち過去の出来事の結果起こってきた現在の病気である。従って今のつらい自分を無理やりよくしようとするといっそう悪くなる。すなわち過去は変えられないのに変えようとするのは不可能である。治していくにはこれからの人間関係を含むこれからの環境がとても大事である。

人間関係で傷ついた心理を治していけるのはやはり人間関係であるのだが、ときどき人は自分だけの力で治そうとしたり、閉じこもって自分を変えようとしたり、読書で変えようとしたりする。本を読んでも過去の経験に縛られた自分の読み方をしてしまいやすいのでなかなか一人では変わりにくい。

人は偉い人からしか学べないと錯覚していることも多い。

じつは母親は子供から学ぶ。学校の先生は児童・生徒から自分の授業のやり方を学ぶことができる。医者は患者さんから学ぶことができる。知的障害の施設では知的障害者から職員は心の働きを学べる。なぜこの人は混乱しているのだろうか？なぜ興奮しているのだろうか？何をどう調整したら落ち着くのか？いろいろ試行錯誤することで人の心を学べるのである。施設で虐待があるのは清潔にしなければならないとか、規則をまらなければならないとかある種の基準のみを、自分の基準のみを相手に要求することにより、そのためそれを出来ない人に虐待などをしてしまう。大変な認知のわなにはまっているひとがいる。

人は自立しなければならない、助けてもらわないようにしなければならないといって意固地に助けを求めない人もいる。

助けてもらうのは大変いい面があるのによくないことだと思っている人もいる。実は助けてもらうと相手に優位に立たせるのである。相手が優位なら相手は自分に近づきやすくなる。助けてもらわなくてもやっていける人よりは助けてもらう人のほうが近づきやすい。人が近くにいる方が人にとってはよいことが多い。しかし人は助けてもらって相手に優位に立たれるのがいやなのかすぐ相手にお返しをしてしまう。

職場で働いている人は職場で働く限りはみな同じように働いてもらわなければならないという基準に縛られている人もいる。

しかし人間ひとりひとり同じ人はいない。職場でプライベートは無関係といってしまうとプライベートのことで大変なことを背負っている人にそんな問題を抱えていない人と同じ仕事を要求すればプライベートで大変なことを抱えている人が先に参ってしまうのは当然である。例えば家族の病気などプライベートなことだからといって本当にその人だけの責任で仕事の調節は必要ないのだろうか？

精神科の薬物を精神に直接効くものと錯覚しているひとも多い。

よく考えると薬物は物質である。物質は体に効くのである。たとえば不安があると動悸、息苦しさ、胸苦しさ、足が地に着かない、手足のしびれなどが起こる。これら自律神経系・末梢神経系の働きの異常を薬物が調整することによって体の症状が和らぎその結果心が楽になるのである。

人は時々、般化というわなにかかってしまう。

一回人にだまされると二度と人を信用しなくなるとか、一度結婚に失敗するともう2度と結婚しないとか、一人一人全く違っているのにも関わらず一回一回違うにも関わらず一般化してしまう。そして人から離れてしまって、自分が生きていく意味・意義・心的エネルギーを弱めてしまう。

国際奉仕委員会からのお知らせ

前年度の事業で、本年度に終了いたしましたタイのロータリークラブとのGGで寄贈いたしました外科用キットが無事に医療機関へ届き、患者様に使われているとの連絡がタイのSilomRCからありましたので皆様にお知らせいたします。

2017-18年度国際奉仕委員長

森本博明

2018-19年度国際奉仕委員長

松尾宗好



お知らせ
事務局の年末年始のお休みは
12月29日(土)から
1月6日(日)迄です。
この間の緊急連絡は会長・幹事
まで宜しくお願い致します。

会長 武枝敏之 090-8933-7514
幹事 矢口正登 090-8757-5952