



2023年4月19日

## 第 3486 回例会 (今年度 31 回)

例会場: なし

新会員卓話「自己紹介」株式会社 出雲殿 岡崎法人 代表取締役 山崎 智也さん  
 新会員卓話「自己紹介～地震から教訓～」損害保険ジャパン株式会社  
 愛知東支店 西三河支社 支社長 永井 善樹さん

## 前回の会長挨拶

このところ会長挨拶では「幸せになる考え方」についてお話しておりますが、今日は「今ここ」に集中することをお話ししたいと思います。これは仏教の「禅」の根本思想の一つですし、最近「マインドフルネス」ということで世界的にも注目されています。

私たちは経営者や職業人として、将来に対する計画を立てたり、未来に思いを馳せることは大切なことです。しかしあまりにも未来や過去にネガティブな形で囚われてしまうと、精神の安定を崩しかねません。過去はもう過ぎ去ってしまっても変えることはできませんし、未来は予測や計画することはできても、まだ来ていないのです。そこで重要なことは「現在」にフォーカスすることです。

ゴルフなどに例を取るとわかりやすいかもしれませんが、ミスショットをして腐ってしまってもいけませんし、難しいホールのはずードに委縮してしまうと思うように力が発揮できず、ミスショットに繋がります。コース・マネジメントはしっかりした上で、今から打つ一打に集中し、そのショットを最高のものにするのが大切なことなのでしょう。

また仏教の「禅」では座禅を中心とする瞑想があります。これも「今ここ」に集中することです。私は稲盛和夫さんがよく行かれた京都の禅寺で座禅の体験をしたことがあります。その和尚さんの解説によりますと、座禅は難しいことではありません。姿勢を正し、目を半眼にして、自分の呼吸に集中し、その数を数えればいいだけです。1. 2. 3と10呼吸し10まで行ったらまた1に戻ります。「立禅」と言っても立ったままでもできますし、歩きながらでもできます。これらを行っていきますと精神の健康に役立ち、リラックス効果があり、様々な洞察にも通じるということです。

2010年ハーバード大学のシリングスワース博士の研究によりますと「人間は活動中の50%もの時間を目の前のことに注意を払わずに過ごしている」ということで、この状態を「マインド・ワンダリング」と言い、この状態では「すべきことに集中できない」「脳が疲弊する」「幸福感が下がる」ということです。この反対の状態が「マインドフルネス」です。「今、目の前のこと」に集中する力を養うことで、無用な雑念でエネルギーを消耗しなくなるとともに、ネガティブな思念から距離を取り、目の前の幸福をきちんと味わえるようになるということです。マインドフルネスで調べて頂くことややり方などたくさん載っていると思います。皆さんも「今ここ」に集中し、集中力を高め、幸福度を上げてください。

## 前回の卓話

「60歳からの青春」～普通のおじさんがトライアスロン年代別日本代表になる～  
 医療法人ポライト あい歯科矯正歯科 院長 市川 博文様

市川博文様は、岡崎市小針町で歯科医院を開業され診療に従事しながら20年前に出会ったトライアスロン競技に熱中し、練習努力のかいあり2017年、2019年の世界大会にロングデスタンストライアスロン年代別日本代表として出場されました。ゴールした時の達成感、練習すれば記録は伸び何事も無駄な努力は無いなどトライアスロンの魅力を熱く語られました。また、70歳から競技を始めた90歳のトライアスラーを紹介され何歳になっても競技を始められると述べられました。トライアスロンの別の魅力として、3種の種目を練習を含めてどうバランスさせるかのマネジメントの大切さをあげられました。このバランス感覚とマネジメント能力はビジネスの展開へも応用できるとのことです。

皆様もトライアスロンに挑戦しませんか。



## Weekly Report 【2023年4月12日】

### [会長報告]

1. 誠に残念ですが岡崎ロータリークラブ前会員の藤原正寛さんが逝去いたしました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。
2. 4月8日（土）2023-24年度地区ローターアクト会長幹事予定者会議がガバナー事務所にて開催され地区ローターアクト委員の佐野仁信さんが出席されました。お疲れ様でした。
3. 4月9日（日）2023-24年度地区研修・協議会が名古屋マリオットアソシアホテルにて開催され多くの会員の皆様にご出席いただきました。お疲れ様でした。
4. 誠に残念ですが会員の長谷川孝さんが退会されます。ご挨拶をいただきたいと存じます。

### [幹事報告]

1. 次週4月19日（水）はリモート例会です。お間違えの無いようお願いいたします。
2. 愛知美術館にて4月14日から5月31日まで開催される「近代日本の視覚開化明治一呼応し合う西洋と日本のイメージ」の招待券が2枚届きました。先着順でお渡ししますのでご希望の方は事務局までご連絡ください

### [次年度幹事報告]

1. 本日、例会終了後2023-24年度第1回クラブアッセンブリーを岡崎ニューグランドホテル2Fふじの間にて開催しますので、次年度役員・理事・委員長はご出席をお願いいたします。
2. 5月10日に開催されます次年度合同委員会の出欠のご記入を宜しくお願いします。

### [委員会報告]

1. 14クラブ親善スポーツ大会委員会 佐野仁信副委員長  
2023年4月29日（祝日）に行うソフトボール大会の練習を4月14日（金）、4月21日（金）19:00より岡崎中央総合公園球技場で行います。ご参加よろしく申し上げます。
2. ロータリー財団 杉本知治副委員長  
寄付のお願い

4月26日（水）5月3日（水）定款第7条第1節の規定により休会

5月10日（水）例会のご案内 会場：岡崎ニューグランドホテル

「青少年奉仕月間に因んで」

国際ロータリー第2760地区ローターアクト委員会 副委員長 山田 康二さん（豊田RC）

岡崎ローターアクトクラブのご案内：5月13日（土）14日（日）親睦旅行