



## 第 3488 回例会 (今年度 33 回)

例会場: 岡崎ニューグランドホテル

「南海トラフ地震について」

国際ロータリー第 2760 地区 地区防災委員会 志賀為宏さん (岡崎南 RC)

### 前回の会長挨拶

前回は引き続き「マインドフルネス」の話をしていただきます。

以前、脳の「ミラー細胞」について触れましたが、「人があくびをすると自分もあくびをする」、「人がニコリしてくれると、こちらでも微笑み返す」というようなことがあります。私たちがリーダーの気持ちや行動は多くの人のマインドに強く影響を与えています。

リーダーの心が落ち着いていて、いろいろな話もよく聞いて、受け入れてくれて、感謝の気持ちをもって、認めてくれると、多くの部下は気持ちよく動いてくれると思います。従って私たちの心のマネジメントはとても大切なことです。

その心を落ち着かせるためにマインドフルネスは役に立ちます。

ハーバード大学のサラ・ラザー氏によるとマインドフルネスによって脳の海馬と扁桃体に変化がもたらされることが明らかになりました。海馬は記憶や感情をつかさどる領域です。強いストレスを受けると委縮し、「うつ病や認知症」に繋がります。また、扁桃体は「快・不快などの判断」を下し、「不安や恐怖に反応」する領域です。戦闘状態にするアドレナリンやストレスホルモンであるコルチゾールを分泌させ、心拍数の増加、血圧の上昇といった影響を及ぼします。この研究ではマインドフルネスは海馬にも扁桃体にも良い作用を及ぼすことが明らかになりました。つまり脳に良い作用を及ぼし、ストレスを緩和し、うつ病、認知症などを予防します。

さらに2016年にはアメリカのジョンズホプキンス大学で、ストレスによる身体症状、抑うつ、ネガティブ感情、自己敵意感情などが減少することが明らかとなりました。アメリカの心理学者ボナノによって「極度の不利な状況に直面しても、正常な平衡状態を維持することができる能力」と定義された「レジリエンス」が高まります。日本語にすると「逆境力」や「復元力」、「ストレス耐性」などで表される力です。

また「こころの知能指数」と言われる「EQ」はご存知でしょうか？マインドフルネスによりEQが向上し、対人関係が改善することがわかっています。さらにグーグルの元エンジニアでマインドフルネス・ストレス軽減法を開発したチャディ・メン・タン氏は「同じものを見ても解像度と鮮明さが上がる」と表現してみえます。こうした効果により創造力、クリエイティビティの増大にも繋がります。

最後に寝る前に行いますとリラクゼーション効果、快眠の誘導に繋がり、朝日を浴びて行くと「やる気スイッチを入れる」効果もあります。

いいことづくめのマインドフルネスですので是非実行して頂いて、皆様の能力と幸福度を高めてください。

### 前回の卓話

「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)

地区ローターアクト委員会副委員長の山田康二さんより、地区のローターアクトの現況と活動について説明頂きました。

現在地区のローターアクターは172名 (R5.3月現在) で、近年はボランティア募集アプリ (activo) の活用により個人会員の増加や、大学基盤でのクラブ創立 (名古屋芸術大学・桜花学園大学名古屋短期大学) により、大学生の会員の増加している。

しかし、企業派遣のアクターは減少傾向にあり活動の継続の為にロータリー会員にも積極的に声掛けし増やして行きたい。

地区内での活動では、22-23年度の地区テーマ「レベルアップ!」の基、研修や各クラブの主な活動報告がありました。

お話し頂いた山田康二さんは23-24年度に地区ローターアクト委員会の委員長になるため更なる協力依頼がございました。

また、在籍している豊田 RC での野球同好会の活動や100名山を制覇したお話も頂きました。



## Weekly Report 【2023年5月10日】

### [会長報告]

1. 5月は「青少年奉仕」月間です。
2. 4月20日（木）岡崎東ロータリークラブ創立50周年記念式典が岡崎市竜美丘会館にて開催され、杉浦健太郎幹事と私が出席いたしました。
3. 4月22日（土）国際ロータリー第2760地区第33回ローターアクトクラブ年次大会が岡崎市民会館にて開催され当クラブからは6名の方にご出席いただきました。また会員全員の方にご登録いただきありがとうございました。
4. 本日よりご入会の松本健志（まつもとたけし）さん、近藤康正（こんどうやすまさ）さんのご紹介を推薦者の丹羽良治さん、柳川博康（やながわひろやす）さんのご紹介を推薦者の小原睦さん、中根将晴（なかねまさはる）さんのご紹介を推薦者の杉田篤男さんをお願いします。

### [幹事報告]

1. 本日例会後、定例の理事会を岡崎ニューグランドホテルにて開催しますので、役員・理事の方はご出席をお願いいたします。
2. 5月からクールビズですが、ジャケットの着用をお願いします。
3. 5月のロータリーレートは1ドル136円です。
4. 4月のニコニコ合計は103,400円、うち75周年積立金は6,000円、累計1,883,580円でした。ご協力ありがとうございました。5月のニコニコ担当の方を申し上げます。◎杉田篤男さん、○中瀬高子さん、河野治生さん、櫻井敬子さん、西村直記さん、水野周久さんです。よろしくお願いたします。

### [次年度幹事報告]

1. 本日2023-24年度合同委員会を岡崎ニューグランドホテル3F飛龍の間にて18時30分より開催します。ご出席の方はよろしくお願いたします。

### [委員会報告]

広報・公共イメージ向上委員会・・・「ロータリーの友5月号の紹介」（河野治生委員）  
11クラブ親善スポーツ大会委員会・・・「親善スポーツ大会の御礼」（佐野仁信副委員長）  
例会委員会・・・・・・・・・・・・・・・・「出席義務に関するご説明」（石川敏郎委員長）

**5月24日（水）リモート例会のご案内 会場：なし**

新会員卓話「アフターコロナでの『旅行スタイルの変化』」  
株式会社 JTB 三河支店 支店長 辻井 郁大さん

**岡崎ローターアクトクラブのご案内：5月18日（木）E-sports 例会**