



創 立 昭和 32 年 4 月 19 日  
 会 長 菅 生 康 清  
 会長エレクト 高 橋 靖  
 副 会 長 長 谷 川 博 章  
 幹 事 下 辻 眞 人  
 広報会報記録 中 野 利 昭



2018-19 年度 地区スローガン  
**ロータリーを学び、実践し、発信しよう； Enjoy Rotary**

事務局（例会会場）  
 橿原市久米町 652-2  
 DAIWA ROYAL HOTEL THE KASHIHARA 4F  
 TEL/0744-28-2801（直通）  
 FAX/0744-28-2802  
 E-mail/krc@jeans.ocn.ne.jp  
 TEL/0744-28-6636（ホテル）

例会日  
 毎週金曜日  
 12 時 30 分～13 時 30 分

Vol. 62 No. 8 (2018-19)  
 2018 (平成 30) 年 9 月 7 日発行

**9 月 は、「基本的教育と識字率向上月間」  
 (Basic Education and Literacy Month) です。**

**第 2991 回例会報告書**

2018 (平成 30) 年 8 月 31 日

司会 副 SAA・辻田真海会員  
 R.song 我等の生業  
 ソング・リーダー 仲谷 登会員  
 ピアノ奏者 廣畑弥生さん  
 アニローリー  
 上を向いて歩こう



**ビ ジ タ ー**

辻 脩君 (大和高田 RC)



**出 席 報 告**

正会員 45 名  
 (8/31) 出席者 28 名 出席率 75.68%  
 (8/10 補正) " 27 名 " 79.41%

**ニ コ ニ コ 箱**

- ◎先週の納涼例会に多数ご参加、ありがとうございます。台風一過、無事開催できて良かったです。  
 .....菅生康清会員
- ◎山川さんと顔が合ったので。  
 .....中井康允会員
- ◎チョットうれしいことがあったので。  
 .....井上輝好会員
- ◎今年の土用行とお盆棚行も無事終わりました。長い間例会を欠席させて頂き、申し訳ありません。  
 .....辻田真海会員
- ◎先週は皆様ご苦勞様でした。  
 .....吉村輝高会員
- ◎本日初めてニコニコ担当を務めました。  
 .....速水正明会員

**会 長 挨拶**

- 先週の納涼例会には多数ご参加頂き、感謝申し上げます。台風が接近しており開催できるか心配していたが、無事に通過し、会場となった「ひろ文」も前日に川床を一度撤収し、当日の朝から再度準備して頂き、無事開催することができた。多数ご参加頂き、舞妓さん達も交えて楽しい一時を過ごすことができ、本当にうれしく思う。宮川町で二次会も楽しませて頂き、準備・実行にご尽力頂いた親睦活動委員会の皆様に御礼申し上げます。
- 先週日曜日の 26 日 (日) には大和八木駅にて橿原学院高校 IAC の皆さんが西日本豪雨災害に対する義援金の募金活動を行ってくれた。ちょうど 24 時間テレビの募金活動も行われていたので大丈夫かなと思っていたが、IAC の生徒 3 名とローターアクター、ロータリアン数名で 3 時間、募金活動をさせて頂き、手作り感が良かったのか、意外とたくさんの方に募金して頂き、64,000 円余りの募金が集まった。IAC の生徒は 3 名だったが 3 時間頑張って頂き、とても充実した顔をしていたことが印象に残っている。



**幹 事 報 告**

- △以前ご案内した「ロータリーダイニング 2018 年版」について、地区より募集締切日のお知らせ  
 締切日：9 月 10 日 (月) ※詳細は掲示板にて。
- △公益財団法人 米山梅吉記念館より、賛助会員募集と秋季例祭の案内 ※詳細は掲示板にて。
- △地区より、地区学友会「ロータリーフェローズ 2650」主催の行事「エクスカッション ～秋の奈良ツアー～」の案内 ※詳細は掲示板にて。

△例会変更ほか（詳細は掲示板にて。）

・奈良大宮 RC

- ①9月11日（火）家族親睦例会の為、変更  
→9月9日（日）17:30～於：奈良ホテル  
※ビジター受付は9月11日（火）17:00～17:30  
まで、例会場（奈良ホテル）にて。

- ②9月25日（火）休会 ※ビジター受付なし。

・大和郡山 RC

- ①9月10日（月）生駒 RC と合同ガバナー公式訪問  
例会の為、変更  
→9月12日（水）18:00～於：あやめ館

- ②9月17日（月・祝）休会

- ③9月24日（月・祝）休会

※いずれもビジター受付なし。

・奈良西 RC

- ①9月27日（木）IM 予行演習の為、場所変更  
→於：奈良春日野国際フォーラム 薈 I・RA・KA

- ②10月11日（月）休会

※いずれもビジター受付なし。

・やまとまほろば RC

- 9月20日（木）・10月11日（木）休会

※両日ともビジター受付なし。

### 委員会報告

○社会奉仕部門委員会：松井大典委員長

- ・クリーンアップならキャンペーンについて

日時：9月2日（日）8:30～約1時間、雨天決行  
場所：藤原宮跡内 大極殿跡（橿原市高殿町）

現在、11名の方からご参加のお返事を頂いている。  
雨天決行だが、当日午前6時現在、橿原市で警報・  
注意報が発令されている場合は中止となる。ご参加  
される方は少し早めの8時ごろにお越し頂いた方が  
良いかと思うのでよろしくお願ひしたい。

○ORA・IA 委員会：松井大典副委員長

- ・「アクトの日」について

日時：9月9日（日）

8:30 受付開始、9:10 開会、13:10 閉会

場所：橿原神宮前駅

ロータリアンの皆様も、お時間のある方は是非ご  
参加頂くようよろしくお願ひしたい。

### 卓話

担当：プログラム委員会 密門裕範委員長

## 「何となくやる気が出ない時、 ありませんか？」

本日の卓話はやる気についてお話したいと思います。  
私は昔から脳科学が好きで、よく脳科学関連の本を  
読んでいます。

まず、脳科学とはヒトを含  
む動物の脳と、それが生み出  
す機能について研究する学問  
分野です。

私たちの脳は1400gしか  
ない体の部位ですが、この脳  
がないと私たちは生きていけ  
ません。

みなさんが昨日食べたもの  
を思い出したり、感動した気  
持ちは思い出したり、感情を動かし、決断し行動する  
といった心理的作用も脳があるからこそなのです。また、  
脳は前頭葉・頭頂葉・側頭葉・後頭葉というさま  
ざまな領野が別々の働きをしています。そのため「ど  
の様な時に、脳のどの部分が働くのか？」といったこ  
とを調べます。

最近私が読んだ脳科学者の池谷裕二（いけがや ゆ  
うじ）氏の「のうだま やる気のコツ」という本が非  
常に面白かったので、ぜひ皆様にご紹介したいと思い、  
今回の卓話となりました。

そこで、本日の本題のやる気についてですが、みな  
さんも何かをする時、なんとなくやる気がでないこと  
があると思います。

それを解くカギは、「馴化（じゅんか）」であります。  
なにかを続ける時に、なんとなくやる気が出ないのは、  
脳の大脳皮質が関わる馴化が大きな原因です。馴化と  
は、分かりやすく言うといわゆるマンネリ化のこと  
です。例えば生まれて初めてコップを見たときとしまし  
ょう。きっと、わあ綺麗だなあ、とかなんで出来てるん  
だろう、とか水を入れても漏れないんだ、とか大きな感  
動があると思います。でも、その感動、驚きは最初だけ  
でその次からは脳は一度見たものを「馴化」して「当  
たり前のもの」になるんです。だから次にコップを見  
たときは、あ、コップだ、という風に冷静に見えます。  
いちいち見るものすべてに感動していたら疲れて大変  
です。

しかし、この「馴化」すなわち「マンネリ化」とい  
うものは何かを続ける時に2つのパターンに分かれる  
のです。

(A) ①楽しくて始める→②楽しいことがマンネリ化  
→③あきる、つまらない（やる気なくなる）→④や  
めてしまう

(B) ①面倒くさくてもしなければいけない→②面倒  
くさいという気持ちがマンネリ化→③そのマンネリ  
の気持ちにも慣れる→④習慣化

どんな楽しいことも脳がそれに慣れてマンネリ化し  
てあきることがあります。でも逆に「馴化」は続ける  
パワーにもなります。

例えば歯磨き。面倒くさいけどやらなきゃいけない  
と思って続けると、その面倒くささにも脳が慣れてく  
るんです。そしてしだいに面倒くさいという気持ちが  
マヒしてずっと続けることができるのです。これが習  
慣化です。さて、その続けるコツについて考えてみま  
しょう。



例えば、みなさん、今日はなんとなくやる気が起きないなあ、ってことはありませんか。誰にでもあると思います。やる気が出るまで休もうか、とかグダグダする人もいるでしょう。しかし、それは時間の無駄なのです。いつまで待っても脳の中からやる気は出てきません。ではどうするか。まずは、体を動かすことです。考えてもみてください。脳は頭蓋骨の中にとじこめられているから、外の事は全く分からないのです。でも体に刺激があると、例えばバラの花を見ると綺麗なピンク色だなあ、いい香りだなあ、とスイッチが入って脳が動きだすのです。脳というのは何もしないと何の上映もしていない暗い映画館に閉じ込められているのと同じなのです。なので、体を動かして刺激があると次第に脳はその作業に合わせた活性化モードに入ります。これは作業興奮といいます。始めるときはおっくうでもやり始めるとだんだん知らない内に作業に集中してはかどっている、そういう経験をお持ちの方は多いと思います。

例えば、本日の卓話の原稿も書くのがなんとなく面倒で、ついつい先延ばしになっていたのですが、前日になって原稿を書き始めるといつの間にかどンドン書くのに集中して面倒くさいという気持ちが綺麗に消えていくではありませんか。

仕事でも、ロータリーの書類を作ることで、他にも毎日面倒くさいと感じていることはたくさんあることでしょう。

そんな時はとにかく頭で考えるよりもまず体を動かす、初めて見るというのが大切なのです。

やる気は自分から迎えにいくとやる気スイッチが入るように人間の脳は出来ているのです。

この本にはさらにやる気を出す方法について詳しく書かれていますので、興味を持たれたみなさまはぜひご一読されてはいかがでしょうか。

ご清聴ありがとうございました。



## クリーンアップならキャンペーン (2018年9月2日(日) 於: 藤原京跡)



### 【例会ご案内】

9月14日(金)《第2例会》  
「錯覚かな？」  
担当: 尾上隆志会員

9月21日(金)《第3例会》  
担当: プログラム委員会

9月28日(金)《第4例会》  
RAC・IAC 合同夜間例会  
担当: RA・IA 委員会

10月5日(金)《第1例会》  
米山奨学生 グエン レ・アンさん  
担当: 米山奨学委員会

10月13日(土)《第2例会》  
榎原 RC 杯学童野球大会 開会式  
担当: 青少年活動委員会

### 【同好会】

#### 書道同好会

9月14日(金)・9月21日(金)  
10月5日(金)・10月19日(金)  
午後2時～ 於: 4階 楓の間  
※10月19日(金)のみ4階 橘の間

### 【RAC 例会】

[榎原オークホテルにて、午後8時～9時15分]

9月28日(金)《第2例会》  
RC・RAC・IAC 合同夜間例会

10月10日(水)《第1例会》  
社会奉仕①

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。