



創立 昭和32年4月19日  
 会長 辻田真海  
 会長エレクト 松井大典  
 副会長 河村善一  
 幹事 中谷昌紀  
 公共イメージ 鶴山学



Vol. 67 No. 23 (2023-24)  
 2024(令和6)年2月22日発行

2023-24年度 地区スローガン  
**個性、基本、求心力**

【事務局】 榑原市久米町 926 奈良県業業会館内  
 TEL : 0744-25-3986/FAX : 0744-25-3985  
 E-mail : krc@jeans.ocn.ne.jp

【例会日】 金曜日 12時30分～13時30分  
 榑原市久米町 934 榑原神宮 養正殿  
 TEL : 0744-26-2789(代表)

## 2月は、「平和と紛争予防／紛争解決月間」 (Peace and Conflict Prevention/Resolution Month)です。

### 第3175回例会報告書

2024(令和6)年2月16日

司会 副SAA・原田杏子会員  
 R.song 4つのテスト  
 ソング・リーダー 中垣内多美会員

#### ゲスト

卓話講師：太成学院大学 人間学部心理カウンセリング学科 准教授 河野梨香氏

#### 出席報告

会員50名  
 (2/16) 出席者34名、MU0名、出席率75.55%  
 (1/26補正) // 31名、 // 3名、 // 80.09%

#### ニコニコ箱

◎本日、卓話の担当です。古くからの友人にお願いしました。ご静聴お願い致します。

……………首藤恭子会員

◎誕生日お祝い

尾上隆志会員 (2/26)

#### 会長挨拶

○先週の会長挨拶にて、2月はロータリーの「平和構築と紛争予防月間」とお伝えしました。ロータリーは平和のために、7か所の平和センターを設けています。世界各地にあるロータリー平和センターは平和構築と紛争解決に貢献する人材を育成するため、それぞれ独自のカリキュラムを提供しています。平和は「人」から始まると考えるロータリーは、毎年130口までの平和フェロシップ(奨学金)を通じて、世界平和と開発の担い手となる人材を育て、平和推進者の世界的ネットワークを築いています。2002年に創設されて以来、ロータリー平和センター

は1,700人以上のフェロー(学生・研究員)を輩出してきました。これらのフェローは現在、140カ国以上で活躍し、政府、NGO、教育、研究機関、平和維持及び法執行機関のほか、国連や世界銀行といった国際機関でリーダーシップを発揮しています。

ロータリー平和フェロシップは平和と開発の分野における仕事の経験を有する人を対象としています。フェローは社会奉仕と国際奉仕に献身しながら、平和の実現を目指します。毎年、世界各地の名門大学にて修士号(年に50名まで)と専門能力開発修了証(年に80名まで)を取得するためのフェロシップがロータリー財団から授与されます。世界にあるロータリー平和センターは、タイ(バンコク)チュラロンコーン大学・米国ノースカロライナ州デューク大学・英国ブラッドフォード大学・東京国際基督教大学・オーストラリアクイーンズランド大学・カンパラ(ウガンダ)マケレレ大学・スウェーデンウプサラ大学、そしてトルコ(イスタンブール)パーセシェヒル大学に新設されることになっています。

私たちロータリアンは、財団に寄付することで、間接的に平和に寄与していることとなりますが、お子様やお知り合いの方を推薦することもお考え頂いてはどうでしょうか。



## 幹事報告

△ロータリー財団より、マルチプル・ポール・ハリスフェローの認証ピンの伝達  
・菅生康清会員



△ロータリー米山記念奨学会より、米山功労者感謝状の伝達

- ・上江洲康司会員・関 将之会員・杉本行彦会員
- ・田中麻呂会員・西尾兆司会員・野口洋司会員



△次週はやまとまほろば RC との合同夜間例会です。養正殿にて午後6時開会となりますので、お間違えの無いようよろしくお願い致します。

## 卓話

担当：首藤恭子会員

講師：太成学院大学 人間学部心理カウンセリング学科  
准教授 河野梨香氏

### 「ライフスタイルの維持か変化？ 悪習慣、変える意思は ありますか？」

太成学院大学人間学部心理カウンセリング学科の教員の河野です。本日の卓話のテーマは、「ストレスと仲良くする」方策です。まずは、ストレスについて簡単に説明します。ストレスとは生体にかかるあらゆる外的刺激です。ストレス要因やストレス刺激とも言います。家族の問題、病気、人間関係、仕事、将来への不安、災害、経済的な問題などほとんどの外的な要



因がこれにあたります。一方、ストレス反応とは、ストレスに曝された後に、身体的、精神的、行動的にあらわれる反応です。例えば、「明日は重要な契約のプレゼン！」という時に、ドキドキする、眠れない、憂鬱になるなどがあります。ところが、同じストレスに曝されても、人によっては平静な状態であることができる人がいれば、悪い影響（反応）があらわれる人もいます。この理由は、ストレスの原因について、考え方や対処のしかたが各個人によって違うためです。

さて、一般的にストレスは万病の元であり、無いに越したことはない、と思われています。こうしたとらえ方に一石を投じる研究があるので概要について簡単に紹介して皆様のヘルシーライフスタイルの一助として頂けたら幸いです。一つ目の研究の結論から言えば、ストレスそのものについての考え方を変えてみるとストレスによる死亡リスクが下がる、というものです。ストレスに曝されてさまざまな反応があらわれるのは、健康的なサインであり、自分の身体がチャレンジに立ち向かっている、自分を助けている反応だ、と思うことです。そうすれば、生理的反応や心理的反応を健康的なものへと変化させることができる、というものです。3万人のアメリカ人（成人）を8年間の追跡調査し、「ストレスの量」と「ストレスが健康に影響を及ぼす」という認識について調べました。ストレスが健康に影響すると、考えている人でかつストレス量が多い人は、健康状態や精神状態を悪化させるので死亡率に影響を及ぼすことが示唆されました。

二つ目の研究で示唆されたことは、ストレスホルモンの一種によって人を社会的にするために、他者との結びつきを希求し、誰かが助けが必要な時に気づけるようになり、他者を思いやり、他者のために時間を費やすことによってストレスからの回復力が増すということです。アメリカ人1000人を対象に5年間の追跡調査からストレスの量と、近隣地域の人や知人を助けるためにどの位時間を費やしましたかという質問で、他者を思いやる時間や行動に費やすことができた人は、ストレスからくる死亡増加はないし、ストレスからの回復力（レジリエンス）を上げるというものでした。

とらえ方や思考の持ち方だけで、その後の結果が異なるのは、マインドセットと表現されます。固定的な考え方や、しなやかな考え方やです。ストレスも同様にストレス・マインドセットと表現され、ストレスは

害になる、或いはストレスは役に立つ、という信念そのものが人の健康を左右すると言われます。今後は、ストレスからの反応は、自分を助けてくれているものだと考えることができれば、身体の反応が変わり、そしてストレス状況下にある人に、手を差し伸べる行動をすれば、自分の中にストレスからの回復力が備わる、ということをおきながら生活して頂けると幸いです。

参考文献：

- ・ Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. (2012). A. Keller et al., Sep. *Health*, 31(5), 677-684
- ・ How to make stress your friend | Kelly McGonigal, TED
- ・ Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. (2012). A.J. Crum, P. Salovey, and S. Achor. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), p.716-733.



### 【例会ご案内】

<2月から例会場は「橿原神宮 養正殿」です>

3月1日(金)

休会

3月8日(金)《第1例会》

「住宅におけるIoTライフソリューションと  
カーボンニュートラル実現に向けた最近の動向」

三菱電機株式会社 電材住設スマート事業部

ホームソリューション推進部

ソリューション開発グループ 担当部長 加納公生氏

担当：公共イメージ委員会

3月15日(金)《第2例会》

「ボート・ヨット遊びの楽しさについて」

新西宮ヨットハーバー株式会社 ハーバースター

辻中隆彦氏

担当：青少年奉仕委員会

3月22日(金)《第3例会》

情報集会 発表

担当：会員増強委員会

### 【同好会】

書道同好会

3月8日(金)・22日(金)・4月12日(金)

午後2時～於：奈良県薬業会館

### 【RAC例会】

[橿原オークホテルにて、午後7時30分～9時]

2月24日(土)《第1例会》

橿原市小学生クイズ大会

10:00～13:00、於：橿原市中央公民館

2月28日(水)《第2例会》

専門能力②

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。

MEMO