

## IMAGINE ROTARY

2022-23年度 RI会長／ジェニファー・ジョーンズ  
RI.D2590ガバナー／志村 雄治  
横浜旭RC会長／安藤 公一

「想像してください、私たちがベストを尽くせる世界を。  
私たちは毎朝目覚めるとき、その世界に変化をもたらせると知っています。」

国際ロータリー第2590地区

### 横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-37-3 NUTS1階／〒241-0821  
TEL.045-465-6702／FAX.045-465-6712  
http://yokohamaasahirc.cho88.com  
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp

例会場 二俣川相鉄ライフ 4Fコミュニティサロン  
例会日 毎週水曜日／12時30分～1時30分



横浜市幼稚園協会へエコペーパー石鹸配布



ガールスカウトとクリーン作戦



鎌倉・江の島へ親睦旅行

## 2022年10月19日 第2481回例会 VOL.54 No.14

■司会 SAA 岡田 隆

■開会点鐘 会長 安藤 公一

### ■出席報告

会員数	20名	本日の出席数	14名
本日の出席率	70.00%	修正出席率	73.68%

### ■本日の欠席者

市川、宋、東谷、福村、中谷

### ■オンライン出席者

二宮、佐藤

### ■他クラブ出席者

新川、安藤、増田（地区）

### ■会長報告

安藤 公一

先週は地区のポリオ撲滅チャリティーゴルフ大会参加のため、田川会長エレクトに代行をお願いしました。田川エレクトありがとうございました。

日毎に秋の深まりを感じてくるこの頃ですが、一日の寒暖差が10℃を越えると健康管理になお一層の注意が必要となってきます。明日朝は10℃まで冷え込み昼は20℃を越える予報です。この寒暖差の広がりと同じように感染症対策への意識の温度差も広がってきているので

はと感じざるを得ません。持病を抱える方、高齢者、妊婦の方等々それぞれに高いリスク抱える方、そのご家族にとっては、新型コロナ感染症は未だ命に係わる重大な事柄であることは忘れてはならないと今更ながら感じています。

地域の話では、旭ふれあい区民まつりが16日(日)に従前の約半分の規模で開催され、様子を見てきました。鶴ヶ峰商店街の方々（主に飲食店）がお店の商品の一部を販売していましたが、その場（駐車場）での飲食は禁止されており、買って帰るだけ。それなりに来客数はいるようでしたが、滞在時間は従来のお半分くらいのイメージでした。一番長い列を作っていたのは商店街のくじ引きブースでした。パンフレットを回覧しますが、殆どの協賛企業・団体はブースを出していない状況でした。来年は従来の賑やかさが完全復活するよう祈っています。

プロ野球では日本シリーズが昨年と同じヤクルト対オリックスの対戦となり、今週末から開催されます。楽しみです。男子ゴルフでは松山選手はいまいち奮いませんでしたが、20歳の久常選手、22歳の中島啓太選手と若手が頑張りました。今後の活躍に期待大です。

ラグビー女子ワールドカップで日本は優勝候補のカナダに力負け、次戦米国戦も惜しくも逆転負けとなりベスト8進出はかなり厳しい状況です。23日のイタリアには気持ちよく勝って欲しいものです。一方の男子は豪州代表候補との第3戦に臨み何とか勝利をすることができました。29日にはニュージーランド代表オールブラックスとのテストマッチです。

#### ▷地区関係

1) 10月13日(木)に地区の財団セミナー開催され安藤と増田委員長が参加してきました。ポリオ撲滅関係では新川さんが講師として登壇されていました。

2) 11月11日-12日開催の地区大会の案内がきました。従来通り全員登録を予定しています。日程の調整をお願いします。

3) 「世界ポリオデー」イベント開催の案内がきています。10月23日(日)13時~16時桜木町駅前広場にて開催されます。Tシャツの追加購入依頼が来ています。

4) RLIパートIIが10月16日(日)9時~17時聖光学院にて開催され、新川幹事が参加されました。

#### ▷クラブ関係

5) 5代前までの元会長並びに理事の皆さんを理事候補者指名委員として任命します。本日例会終了後お集まりください。新川さん、佐藤真吾さん、市川さん、田川さん、北澤さんお願い致します。

#### ■幹事報告

新川 尚

1) 例会臨時変更のお知らせ

##### ○横浜緑 RC

11月2日(水) 夜間移動例会

千葉緑 RC 姉妹クラブ締結 10年記念合同例会

##### ○横浜保土ヶ谷 RC

11月1日(火)・22日(火) 休会

2) 理事会報告(最終頁参照)

#### ■災害対策委員会

五十嵐 正

以前会長よりご報告がありましたが、9月27日、これまでお付きあいのあるNPO地球市民の伊吾田様よりご紹介いただいた、神奈川の地域防災に特化した、認定NPO法人かながわ311ネットワークに、安藤会長と私の二人で伺ってまいりました。

災害対策委員会では、これまでの経験から、場当たり的で思いつきの支援は逆効果になりかねないということから、地域防災の専門の機関と関係を持ち、いざという時に地域に効果的な支援ができるようアドバイスをいただきながら、今後の活動につなげて行こうと考えております。

NPO側でも地域企業の繋がり方を模索しており、今回のクラブとの関係構築をいい機会と穫れえていただいております。

その中で地域企業の連携を考える、長岡造形大学の福本先生の提唱する業助という考え方をご紹介し、WEBでアンケート収集が出来る試作品のご紹介をしてまいりました。以上が、訪問した際の内容になります。

次週の例会では、NPOから防災士である伊藤代表理事と事務局長の藤枝様のお二人で参られます。例会後意見交換の時間の取りますので、ご出席をお願いします。また、質問が出来るよう準備もお願いします。

#### ■友の紹介

関口 大樹

ロータリーの友10月号について、内容をかいつまみながらですが紹介させていただきます。左からの見開き

・10月は米山月間ということで、ロータリー学友について紹介されています。

・P11 / 10月5日の米山フォーラムでお話があった周順土さんの紹介

今年5月に米山記念奨学会に50万ドルの寄付をいただいた。

・P14 / ロータリーの友 創刊70周年特別企画

2012年7月から2022年6月までの10年間に委員長を務められた5人の特別顧問の方々が紹介されています。

・P22 / 10月24日「世界ポリオデー」ということで、昨年度に世界各地で実施された活動例が紹介されています。P38でも同様に、ポリオ根絶に向けた活動が紹介されています。

右からの見開き

・P21より、「ロータリーアットワーク」ということで、各地域での活動が紹介されています。

## ■ニコニコBOX

**安藤 公一** / 先週は地区チャリティーゴルフ大会参加のため、田川会長エレクトに会長代行をお願いしました。田川さんありがとうございました。

**新川 尚** / 安藤会長、田川プログラム委員長、卓話のピンチヒッターご苦労様です。

**内田 敏** / 安藤会長、田川さん本日の卓話よろしくお祈りします。

**北澤 正浩** / 安藤会長、田川さん、本日の卓話楽しみにしております。

**岡田 隆** / 安藤会長、田川さん本日の卓話よろしくお祈りします。

**平子 智章** / 安藤会長、田川会員、卓話のデュエット宜しくお願いします。

## ■追加職業卓話（タクシー） 田川富男

先日の卓話でお話出来なかった部分が有りました。今日の時間を頂きましたので追加職業卓話をお願い致します。

前回では、タクシー業界の事を中心とした卓話をさせて頂きました。今回は、乗務員目線からのタクシーを話したいと思います。

自分の知る限りですが、学卒の乗務員は聞いたことが無いです。

大手のタクシー会社なら将来の幹部候補生としての雇用は知っていますが、乗務員は転職者組の集団です。

ですから、色々な知識と才能を持った方々が



大勢います。

それでも、業界を上げて学卒者の就職先としてタクシー業界を推奨する取り組みをしています。以前は年齢制限（免許取得後3年過ぎで2種免許の受験資格）が有りました。現在は緩和され免許取得後1年で受験出来ることになりました。

皆さんはタクシーとはどのような商売と思われませんか？

『目的地に到着したらお金が貰える商売』その通りで間違いのない商売です。ただ、どんな商売でもお金を受け取るまでには、色々な難関があるのはどの業界でも同じです。

そこで、タクシーならではのポイントは【公共交通機関】と言う点です。電車・公共バスとの違いです。簡単に違いを言うと大量輸送と個別輸送の違いでタクシーは「乗務員付きレンタカー」と言い換える事が出来、乗務員の人間性にも含まれる点です。接客次第で同じ距離、同じ料金でも高く安く感じる商売です。

タクシー業界では、こんな言葉が有ります。【ドア to ドア】それは藤子不二雄先生のドラえもんの【どこでもドア】と同じです。他の公共交通機関では出来ない仕事です。このことが無ければ料金は頂けません。

今の時代ではタクシー運行はAI化された部分が多くなって来ています。車両の中にはデジタルメーター、ドライブレコーダー ETC タブレット決済機、顧客サーチシステムなどのIT機材が搭載されていて、以前の様なタクシー無線で

の運行が少なくなりました。

考える必要はないとは思いますが、近く無い将来に於いて車が完全自動運転になった時、タクシー業界が存在しているのか不安になる思いと、未来でタクシーがどの様に変革しているのか楽しみです。

#### ■安藤公一

うつ状態の人へのタブーな言葉……思わぬ一言が傷つけてしまうことも

うつ状態にある人に接するときには、「言葉選び」に注意しましょう。何気ない一言が相手を追い込んでしまうことがあるからです。

相手に良かれと思ってかける言葉には、「早く良くなってほしい」という期待の気持ちが込められているのかもしれない。でも、その期待がプレッシャーを与えてしまうことがあるのです。

では、どんな言葉がタブーとなるのでしょうか。それは相手を活動的にさせる言葉です。そうした言葉は、相手が元気なときには喜ばれますが、心が病んでいるときには、負担に感じてしまうものです。たとえば、下のように受け取られてしまうことがあるのです。

例)

「頑張ってるね！」→「精一杯やってきたのに、もっと頑張らなきゃダメなのかな」

「早く元気になってね！」→「早く元気にならないといけないのかな」

「落ちこまないで」→「落ち込んでいる自分は、迷惑になっているのかな」

「元気になるのをみんなが待ってるよ」→「みんなに心配をかけてしまっているんだな」

「いつまでもクヨクヨしないで」→「そういられたら、こんなに苦労はしないのに」

うつ状態の人を支える言葉とは……気持ちを楽にさせる言葉の選び方

うつ状態にある人に必要なのは、ストレスから距離をとり、心身をゆっくり休養させ



ることです。したがって、相手が安心して楽に過ごせるような言葉を選びましょう。たとえば、以下のような言葉がおすすめです。

「今はゆっくり過ごそうよ」

「あせらなくて大丈夫」

うつ状態にある人は、自分の状態が周りに迷惑をかけているのではないかと気にしています。だから、安心して過ごせるような言葉でリラックスさせてあげることが大切です。

また、次の一言もお勧めしたい言葉です。

「必ずよくなるからね」

うつ状態にあると出口が見えなくなり、現状の精神状態がこの先もずっと続くのではないかと思ってしまうものです。適切な治療を受け、一定の期間しっかり休養をとれば、いずれ必ず回復します。「必ずよくなる」という言葉で、未来に希望をもたせてあげるのもよいでしょう。うつ状態の人に接するとき、心がけたい5つのこと。言葉以外でも、うつ状態にある人をサポートできることはたくさんあります。気の利いた言葉をかけるより、接し方を変えることのほうが支えになることは多いものです。以下の5つのポイントを参考にしてみてください。

#### ▼1：相手の話をじっくり聞く

うつ状態にある人が発する言葉は、ネガティブなものばかりかもしれませんが、それでも、相手の話を否定せずに聞きましょう。「大変だったね」「よくがまんしたね」など、相手を思いやる言葉をかけるのもよいでしょう。

#### ▼2：ゴロゴロしていても見守っていく

無理に外出に誘ったり、趣味を促すような提案をしないことです。うつの状態にあると何もかもが億劫になり、一人になりたいと思うもの。ゴロゴロしていても責めないで、ゆっくり休んでもらいましょう。

▼3：不安にならない、心配しすぎない

見守る側が不安になったり心配しすぎたりすると、相手の心情はさらに不安定になってしまいます。周りの人は動揺せず、おおらかな気持ちで接していくようにしましょう。

▼4：家族は初診に付き添う。再診にも時折付き添う

家族がうつの状態にある場合、精神科を受診する際、初診時にはできるだけ付き添いましょう。付き添いがあることで、初診時の不安な気持ちがいくぶんか和らぎますし、主治医から家族が接し方の基本や治療の見通しなどのアドバイスを受けることもできます。

再診中にも時折付き添い、主治医から病状の説明を聞いてアドバイスを受けるとよいでしょう。

▼5：回復期には無理をさせない

精神疾患は、回復しかけたところに無理をしないことが鉄則。本人は、元の生活ペースに早く戻さなければとあせっています。そういうときこそ、「無理をしないでいい」「徐々にペースを戻していこう」と伝えましょう。

うつの状態にある人には、自分を責めてしまう傾向があります。だからこそ、かける言葉や接する態度で相手を追い込まないように、注意を払っていきましょう。

▼大美賀 直子プロフィール

公認心理師、精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの資格を持つメンタルケア・コンサルタント。ストレスマネジメントやメンタルケアに関する著書・監修多数。カウンセラー、コラムニスト、セミナー講師として活動しながら、現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識と対処法について幅広く情報発信を行っている。

■次週卓話

11/2 R財団フォーラム 増田会員

2022年度9月出席率一覧表

員数	会 員 名	ホームクラブ	他クラブ	出席率	員数	会 員 名	ホームクラブ	他クラブ	出席率	
1	安 藤 公 一	100	25	125	12	岡 田 隆	100	0	100	
2	福 村 正	25	0	25	13	佐 藤 真 吾	75	25	100	
3	市 川 慎 二	100	0	100	14	佐 藤 利 明	－出席規定免除－			
4	五十嵐 正	75	25	100	15	関 口 大 樹	75	0	75	
5	平 子 智 章	100	0	100	16	関 口 友 宏	100	0	100	
6	北 澤 正 浩	100	0	100	17	宋 謹 衣	50	25	75	
7	増 田 嘉 一 郎	100	0	100	18	田 川 富 男	75	25	100	
8	目 黒 恵 一	－欠席扱い－			19	東 谷 充	0	0	0	
9	中 谷 逸 希	25	0	25	20	内 田 敏	－出席規定免除－			
10	新 川 尚	100	50	150	21					
11	二 宮 麻 理 子	100	0	100	22					
例 会 日		7 日		1 4 日		2 1 日		2 8 日		平均
例会出席率		$\frac{13}{19}$	68.42%	$\frac{16}{20}$	80.00%	$\frac{12}{19}$	63.16%	$\frac{15}{19}$	78.95%	
修正出席率		$\frac{14}{19}$	73.68%	$\frac{16}{20}$	80.00%	$\frac{14}{19}$	73.68%	$\frac{15}{19}$	78.95%	76.58%

2022～2023 年度 第 5 回理事会議事録

日時	令和 4 年 10 月 5 日 (水)) 13 時 30 分～14 時 00 分	出席者	安藤公一 新川尚 北澤正浩 岡田隆 佐藤真吾 市川慎二
場所	二俣川ライフ4階コミュニティサロン		
【報告事項】			
地区	10 月 13 日 地区財団セミナー 安藤・増田会員参加 10 月 16 日 RLI パート 2 新川参加 10 月 15 日 米山学友総会 グレイスホテル 10 月 23 日 世界ポリオディー イベント桜木町駅前		
クラブ	区民まつり 名刺広告 2 万円抛出		
【審議事項】			
1	例会の運営について Zoom 参加の継続 当面継続する。一部の会員に依存する体制を転換する様、検討する。 昼食の問題 コロナ感染状況をみて継続審議とする		
2	旭ふれあい区民まつりへの対応 協賛金 30,000 円支出する。参加はしない。		
3	補正予算について 上期の結果をみて継続審議とする。		
4	その他 ボーイスカウトへの寄付 増田会員へ問い合わせの上、対応を協議する。 1万円の抛出決定		
			以上

■世界中で活躍する「世界を変える行動人」

2022 年 9 月 by Brad Webber

▷米国

シリコンバレーは世界で最も裕福な地域の一つですが、飢餓と所得格差がこの地域の食料配給プログラムに負担をかけています。Saratoga ロータリークラブ（カリフォルニア州）は、過去 2 年間にわたり、サンノゼの炊き出し所であるマーサズ・キッチンで毎月 1 回料理を提供しています。同クラブが指揮を執って、生鮮品や慈善団体から寄付されたその他の食料品を収集するために使う冷蔵庫トラックを 95,000 ドルで購入。その半額を提供してくれたのが食料品を寄贈している Second Harvest of Silicon Valley です。「炊き出し所には広い保管設備がありません。ですが、トラックのおかげで食料品が腐りません」と語るのは、クラブの前会長のサンジータ・セシャドリさん。インドのバンガロールウェスト・ロータリークラブから 3,000 ドルの提供を受けたこのプロジェクトは、国際的な友情の力を物語っています。「発展国が発展途上国を支援するというのが一般的です」とセシャドリさんは言います。「しかし世界中でニーズがある。パートナーシップがあれば支援は一方通行ではなくなるのです。」