

YOKOHAMA ASAHI ROTARY CLUB WEEKLY



2024-25年度 RI 会長 / ステファニー・アーチック
RI.D2590ガバナー / 長戸はるみ
横浜旭RC会長 / 北澤 正浩

カールスカウト
とクリーン作戦



第11回 チャリティーコンサート

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 横浜市旭区万騎が原33 / 〒241-0836
TEL.080-1215-6668 / FAX.045-362-0024
<http://yokohamaasahirc.org>
Email: asahirc@titan.ocn.ne.jp

例会場 二俣川駅ジョイナステラス3 / 4Fコミュニティサロン
例会日 月3回水曜日 / 12時30分～1時30分

2025年5月21日 第2580回例会 VOL.56 No.33 みなまき会議室

■司会 SAA 関口 大樹

■開会点鐘 会長 北澤 正浩

■出席報告

会員数	21名	本日の出席数	14名
本日の出席率	70.00%	修正出席率	71.43%

■本日の欠席者

日向、草柳、目黒、中谷、宋、佐藤（真）

■オンライン出席者 市川、福村

■会長報告 北澤 正浩

皆さま、こんにちは。本日は、新たな会場にて例会を開催させていただきました。

会場の問題は、長年にわたり当クラブが抱えてきた大きな課題の一つであり、なかなか明確な解決策が見いだせずにおりました。

今回、初めてこの会場を使用してみたわけですが、今後も継続して使用していくべきかどうかを検討するうえで、皆様のお感じになった点やご意見、ご感想が非常に重要な判断材料になると考えております。

つきましては、ぜひ本日の会場について率直なご意見をお聞かせいただければ幸いです。

また、もし他に良いと思われる会場の候補がございましたら、ぜひご紹介いただければと思います。

さて、先週の15日、第5グループ新旧会長・幹事会が開催されました。1年間続いてまいりました会長・幹事会の最後の会合となります。私はこの1年間、クラブを代表して参加させていただきました。各クラブの会長・幹事が一堂に会し、情報を共有しながら議論を交わす中で、非常に多くの学びと気づきを得ることができました。

特に印象深かったのは、他クラブの取り組みや活動の報告を直接聞ける機会があったことです。普段、自クラブの運営に追われていると視野が狭くなりがちですが、他のクラブが抱える課題や、それに対する工夫・解決策などを知ることによって、自分たちの活動を客観的に見つめ直すことができました。

また、クラブを運営する立場として共通する悩みや課題について、率直に意見を交わし合うことができたのも、非常に貴重な経験でした。「自分たちだけが悩んでいるのではない」と感じられたことは、大きな励みになりましたし、同じ志を持つ仲間としての連帯感も深まったように思います。

このような機会を通じて、私はロータリーという組織の広がりや深みを、あらためて実感いた

しました。会長幹事会に参加させていただいたことは、私のロータリー人生においても、非常に有意義な時間となりました。

そのような中で、思ったことを率直に申し上げますと、当クラブの活動内容や頻度について、他クラブと比較してやや控えめであったのではないかという印象を持ちました。これは、ひとえにクラブを牽引する立場にあった私自身の責任であり、各委員会の活動をもう少し積極的にサポートすべきであったと、今になって反省しております。

もちろん、当クラブは会員一人ひとりの協力と誠意により、着実に歩みを進めてきたと自負しておりますが、今後さらにクラブとしての存在感を高め、地域社会への貢献を強めていくためには、もう一步踏み込んだ活動展開が必要ではないかと考えております。

次年度は、五十嵐次期会長のもと、新たな体制でのスタートとなります。会長・幹事会での報告においても、他クラブが感心し、参考にしたいくなるような活発で意義のある活動を、私たちのクラブから発信していけるよう、今から準備を進めていくことが肝要かと存じます。

どうか皆さまには、引き続き当クラブの活動に対してご理解とご協力を賜りますとともに、より一層積極的なご参加をお願い申し上げます。

■友の紹介 関澤 信吾

企業・組織におけるメンタルヘルスはなぜ大事かの記事は普段私の取り扱う損害保険分野でも多くのお客様から関心を持たれているので大変興味深かったです。

メンタルヘルス対策は企業組織における生産性の維持・向上に大変重要であると言われております。従業員のメンタルヘルス不調は本人が精神疾患で辛いのと同時に企業としても生産性の低下に繋がり大きな問題に発展する恐れもあります。今までは事象が発生してから対処することが一般的でしたが、経営側がメンタルヘルス対策を大事にしていることを打ち出すこと

で会社の価値向上に繋がるといった取り組みも増えているようです。少し保険の宣伝になりますが企業で加入することで役員・従業員・アルバイトさんまで補償される業務災害総合保険があり、メンタル不調かなと思ったら大企業並みの無料健康相談ダイヤルが使える、実際に病気となり入院した際の治療費もカバーでき、もしガンになった際は退院後の通院治療費までカバーできるものがあります。今は人手不足で求人を出してもなかなかひとが来ないといった声も多く聞きますが、求人広告に福利厚生で全員加入の医療補償完備といった文言を加えることで自社のアピールポイントにしている企業もあります。こういったポジティブメンタルヘルスを進めることは人的資本経営や健康経営枠組みの中で企業・組織にプラスになると勧めておられました。

■ニコニコ BOX

中島 徹／佐藤勉さん、本日は卓話よろしくお願ひいたします。

関澤 信吾／佐藤勉さん、本日の卓話楽しみにしています。

関口 大樹／佐藤勉さん、本日の卓話よろしくお願ひいたします。

岡田 隆／佐藤勉さん、本日の卓話大変楽しみです。よろしくお願ひいたします。

田川 富男／例会も場所が変われば気分も変わりますネ。佐藤さん卓話よろしくお願ひいたします。

安藤 公一／佐藤勉さん、本日の卓話よろしくお願ひいたします。

五十嵐 正／①みなまき会場テスト使用です。アンケートにてご意見お聞かせください。②佐藤勉さんの卓話よろしくお願ひします。

目黒 恵一／新しい例会場（仮）で初めての卓話宜しくお願ひ致します。

新川 尚／佐藤勉さん卓話楽しみです。

北澤 正浩／本日の会場はいかがでしょうか？佐藤勉さんの卓話楽しみです。

■卓話「被爆と被曝」

佐藤 勉

皆さんは、この被爆と被曝のそれぞれの意味をご理解でしょうか？

国際放射光イノベーション・スマート研究センター基幹研究部門界面計測スマートラボによるとヒロシマ、ナガサキで原子爆弾の被害に遭った方は被爆者と呼ばれますが、今回原発事故で放射能を浴びた方は被曝者ということになります。もちろん、原子爆弾の被害者の方は原子爆弾からの放射線を被曝しておりますので被爆者であり被曝者でもあると言えます。

しかも、被爆者の大部分が放射線の被曝による健康障害に苦しんでおられますので、被爆と被曝に大きな違いは無いとも言えるのですが。

ただ、今回の原発事故では今のところ被曝です。正しい漢字を使いましょう。

被曝という言葉ですが、どれ以上浴びたら被曝でどれ以下なら被曝でないかという基準がある訳ではありません。言葉の意味としては、少しでも浴びたら被曝です。

たとえば私たちは常に自然からの放射線を浴びています（年間3 mSv 程度）。毎日、被曝していることになります。ですから被曝は、被曝した量（mSv など）で評価する必要があります。放射能とは、放射線を出す能力のことをいいます。さらに、放射線を出す能力を持つ物質が放射性物質、そこから出るのが放射線です。懐中電灯に例えると、懐中電灯本体が放射性物質、電力が放射能、光が放射線になります。

この放射線に曝（さら）されることを、被曝といいます。

核兵器や原子力災害などで被害を受ける被曝は被爆といいます。

余談ですが、放射線以外に曝（さら）されることを曝露（ばくろ）といい、例として皮膚に太陽光が直接当たっている場合をさし、日焼けで皮膚が黒くなることは紫外線によるダメージを受けることで皮膚が赤くなって痛みが生じ、メラニン色素が多く産生されて皮膚が黒くなる症状のことです。



しかし、紫外線は放射線と同じ電磁波の一種であるため、日焼けを被曝という方もいらっしゃいます。

大量の紫外線曝露は皮膚には良くないため日焼け止めを使いましょう。

産業機械では防爆仕様といい、危険場所で電気機器が点火源となる確率を0にするべく対策を施しています。

放射線の単位のうち、最もよく見聞きするものに、ベクレルとシーベルトがあります。

ベクレルは放射能の単位で、放射線を出す側に着目したものです。

土や食品、水道水等に含まれる放射性物質の量を表すときに使われ、ベクレルで表した数値が大きいほど、そこからたくさんの放射線が出ていることを意味します。

一方、シーベルトは人が受ける被ばく線量の単位で、放射線を受ける側、すなわち人体に対して用いられます。

シーベルトで表した数値が大きいほど、人体への放射線の影響が大きいことを意味します。被曝には外部被曝と内部被曝の二種類があります。

外部被曝と内部被曝の違いは、放射線を発するものが体外にあるか、体内にあるかの違いであり、体が放射線を受けるという点では同じです。この区別は自然界からの放射線、事故由来の放射線、医療放射線といった区別とは関係なく用いられる言葉です。

公益財団法人原子力安全研究協会は、「生活環境放射線（国民線量の算定）第3版」を発行（2024年3月に増補版を発行）し、同書において日本人の国民線量を発表しました。調査の結果、1年間に受ける日本人の平均被ばく線量は4.7ミリシーベルトであり、そのうち2.1ミ

リシーベルトが自然放射線からの被ばくであると推定されています。

海外での食品中の鉛 210 やポロニウム 210 の分析は日本ほど実施されていないため、世界平均値に比較すると日本の値が大きくなっている要因の一つと考えられています。医療被ばくによる 1 年間の平均被ばく線量は 2.6 ミリシーベルトと推定されています。最新の情報を基に線量が推定された結果、2011 年に公表された「新版生活環境放射線(国民線量の算定)第 2 版」の 3.87 ミリシーベルトという値から大きく減少しました。

放射線検査による被ばく線量は個人差が大きいのですが、平均すると日本人の被ばく量は極めて多いことが知られています。特に CT 検査が占める割合が大きくなっています。

このように、原爆や原発事故の影響のほかに普段から、被曝しているのです。

福島県からの避難者も被爆ではなく被曝です。理解不足による避難者への偏見・差別がちらほらありました。

当時の東京都知事が定例会見で、なぜ震災がれきを受け入れるのか?と記者からの質問に、「線量を測って問題ないものを受け入れることが問題なのか?

皆で助け合わなければならないだろ!」と怒っていたことを思い出します。

正しい知識と理解が必要であり重要なことであります。

新型コロナの際にも同様の差別的なことが世の中では行われていました。

せめてこのロータリークラブでは、自分の知識不足で他者を非難するのではなく、自分と違う意見だからと言って他者を貶めるのではなく 4 つのテストを心にとめ温かい気持ちで過ごしたいと考えます。

■プロジェクトの紹介

▶トラウマ対応:

学校コミュニティのための PFA

学校でのトラウマを経験した生徒と教師を支



援するために心理的応急処置を実施

重点分野: 疾患予防と治療

概要/地元の学校コミュニティ内で発生した心的外傷となる出来事を受け、サンバレー・サンライズ・ロータリークラブは、影響を受けた生徒と教師に迅速な精神的サポートを提供するため、心理的応急処置(PFA)アウトリーチを企画・実施しました。このプロジェクトの目的は、心理的安定を促進し、苦痛を軽減し、受益者が安全で偏見のない環境で回復のプロセスを開始できるよう支援することでした。このプロジェクトは、地区およびパートナー団体内で熟練した PFA 対応者を育成することを目的とした、現在進行中の「トレーナー養成プログラム」の一環でもありました。経験豊富なロータリアン主導の PFA チームに加え、14 名の研修生が参加し、認定ファシリテーターの指導の下、スキルの観察と実践を行いました。これにより、研修内容を実際の監督下で応用することができました。生徒と教師向けには、ガイド付きの感情面のチェックイン、年齢に応じた対処法、呼吸法、グラウンディングなどを含む個別のセッションも実施されました。

▶プロジェクトのカテゴリー

病気予防と治療, 社会復興, 青少年, 災害支援

▶実施地

パラニャーケ市

パラニャーケ市、マニラ首都圏、

フィリピン

■次回例会

6/11「この一年を振り返って」会長・幹事