



とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 2003



犬岩と波しぶきと波の花 提供：宮内 勝利 会員 (11)

第2003回 例会 平成25年4月30日

点 鐘 … 石上 明宏 会長
 ローターソング … 四つのテスト
 来訪ロータリアン紹介
 … 親睦活動・家族委員会
 会長挨拶 … 石上 明宏 会長
 御祝披露 … 石上 明宏 会長
 誕生祝 … 木樽 定雄 会員(4月26日)
 結婚記念日 … なし
 入会記念日 … なし

幹事報告 … 藤崎 一成 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓話

「R情報」

R情報委員会 狩野 勉 委員長

出席報告 … 出席・プログラム委員会

5月7日(火) 休会

次回のプログラム (平成25年5月14日)

卓話

「郷土の歴史 江戸時代①」

平野 恭男 会員

お食事「銚子プラザホテル」



Peace through Service 奉仕を通じて平和を

2012~2013年度 RI会長 田中作次

第 2002 回例会(平成 25 年 4 月 23 日)

会長挨拶

石上 明宏

「秋田に美人が多い理由」睡眠時間も関係していると判明

みなさんは普段、どのくらいの睡眠時間をとっていますか？総務省の平成 23 年社会基本調査により、平均睡眠時間の長い都道府県が明らかになりました。調査によると、最も睡眠時間が長かった都道府県第 1 位は、秋田県の 7 時間 56 分。続いて 2 位に青森県と高知県の 7 時間 54 分、4 位が山形県の 7 時間 50 分、5 位に福島県で 7 時間 48 分でした。5 県すべてが地方、またそのうちの 4 県が東北地方という結果になっています。なぜこのように、片寄った地域で睡眠時間が長くなるのでしょうか？このヒントは、日照時間に隠されているようです。

睡眠時間の長い都道府県 1 位の秋田県は、なんと年間日照ランキングの第 47 位。つまり、最も日照時間が短い県ということです。2 位の青森県も同様に、年間日照ランキングでは 46 位。44 位に山形県、37 位に福島県がランクインしています。日照時間が短いことから日が暮れるのも早く、また、関東首都圏に比べて通勤時間が短いことから、自然と家路につく足も早まり、結果早く就寝していることが考えられます。

同じく総務省社会基本調査から、平均就寝時刻と平均起床時刻の都道府県データを見ると、やはり秋田県、青森県、山形県、福島県が上位に入っています。つまり、睡眠時間が長い県は「早寝、早起きだった」ということがいえます。

さらに、都道府県格付研究所から睡眠、食事などの女性の生理的活動についての平均時間ランキングを見てみると、ここでも秋田県が 11, 14 時間でトップ！2 位には高知県の 10, 55 時間、3 位に青森県の 10, 54 時間、9 位に山形県で 10, 49 時間、14 位に福島県の 10, 46 時間がランクインしています。

総務省の調査結果では、47 都道府県全体に睡眠や食事にかかる時間や自由時間が増加したのに対し、仕事や家事など義務的な時間が減少したことが分かりました。まさしく、これらを地で行くのが「睡眠時間の長い 5 県」でした。早寝、早起きをすることで十分な睡眠時間を確保でき、体内リズムも整います。規則正しい生活リズムなので、バタバタしていて朝食が摂れない、1 食抜いてしまったなんてこともなく、食事にかかる時間もとれ、美人をキープできるというわけです。これも、秋田に美人が多い理由のひとつと言えます。

睡眠時間を長くすることで、生活リズムを安定させ、より充実した毎日を送りたいものですが、「忙しくて睡眠時間がなかなかとれない……」という方は、睡眠の質を重視してみるとよいかもかもしれません。睡眠の質を左右するのは、「90 分周期」という睡眠のサイクルです。睡眠は主に脳が休む深い眠り「ノンレム睡眠」と、カラダが休んでいる浅い眠り「レム睡眠」という 2 種類の睡眠が 1 セットになって、90 分周期で現れることで構成されています。

ノンレム睡眠のときには、心身を活性化させる重要なホルモンがたくさん分泌されています。なかでも成長ホルモンは子どものカラダを成長させる重要なホルモンです。大人になるに従って分泌は減少しますが、カラダの修復、疲労回復という欠かせない働きをするようになります。他にも、ノンレム睡眠中には血液の循環や呼吸、体温の調整が行われカラダを活性化します。

レム睡眠では、起きているときに蓄積した情報を処理し、記憶の固定を行います。そのため脳は中途半端に覚醒し、文字通り眼球が速く動いている状態です。

睡眠は 90 分周期ですが、寝入って最初の 3 時間は特にノンレム睡眠が集中して現れ、脳が最大限に休息します。成長ホルモンも多量に分泌されますから、心身の休息、活性化のために最も重要なのは睡眠の最初の 3 時間なわけです。さらに、脳がすでに活動しているレム睡眠期に目覚めれば、爽快な目覚めを得られます。つまりは最初の 3 時間+90 分の倍数時間が、快眠に最適な睡眠時間ということになります。

「ノンレム睡眠」「レム睡眠」を知って 3 時間+90 分の倍数時間の睡眠を実行すれば、短時間でも質のいい睡眠を得られますので実行してみてくださいはいかがでしょうか。

幹事報告

- 1・R I 国際本部より
国際大会信任状 受領
- 2・ガバナー事務所より
・世界平和フォーラム広島「緑の遺産」植樹のお願い
・リスボン国際大会千葉ナイト開催のご案内 受領
- 3・ガバナーエレクト事務所より
オリコビジネスカードのお知らせ 受領
- 4・銚子青年会議所より
創立 50 周年記念講演・記念式典・感謝祭のご案内 受領
☆週報受領 小見川 RC

卓話

「中堅管理職と部下とのコミュニケーション」

(株)トータルメンター 代表取締役 望月 莉香 氏

この度は、銚子東ロータリークラブの例会で、卓話の機会を頂き、有難う御座います。本日は、「ストレスマネジメント」というテーマの中で多くの人が



「どのような場面でストレスを感じるか？」のアンケート調査でランキング 1 位になっている「コミュニケーションが上手くとれない」ということについて、お話をさせていただきます。

- 1・私たちの日常において、コミュニケーションがどの様に行われているか
- 2・コミュニケーションによるストレスを感じる時、何が起きているのか

3・その改善策

4・「ゴルフ」を通してコミュニケーション能力を高める方法

以上4つの点について、それぞれご紹介してまいります。

1・コミュニケーションがどの様に行われているか？

人がコミュニケーションをとる手段は「言語」「非言語」の二つがあり、此処では「言語」について扱います。相手に何かを言う時、貴方は以下に挙げる言葉を多様していませんか？

「ちゃんとやって下さい」「一生懸命やりなさい」「伝えた通りをお願いします」「努力が足りない」「分かってない」「頑張りなさい」「コレくらい分かるだろう」

* この言葉を相手が聞いたとき、こんな心の声が聞こえてきます・・・

「私なりにちゃんとやっています。」「私は一生懸命です」「言われたようにやりました」等等・・・

2・何が起きているか

人は、誰もが「言葉の辞書」を持っているのです。その辞書は自分だけのものです。ストレスを感じる時には、「相手が分かってくれない」「思う様に動かない」という「自分の領域の中だけで相手を判断している」状態です。「使う辞書のすれ違い」が起きているわけです。しかも、どちらも「自分が正しい」と考えているのです。

* 貴方が相手に望む事は何でしょう？

* 結果的に相手にして欲しい行動は？

* 結果的に導き出したい反応は？

3. 改善策があります！

* 「相手は自分とは違う考えと辞書を持っている」という前提に立つ。

* 望む成果、結果を意識して「相手の辞書にマッチした言葉選びをする事」で良好なコミュニケーションを図る事が可能になります。

ここで一つのエピソードをご紹介しましょう。実際に私が目撃したある早朝の、お弁当屋さんでの事・・・

店内にはパートの中年女性が一人で仕込みをしている場面で、作業服の男性が注文しました。その後、次から次へと同じ作業服の男性が入ってきて同時に注文を口々に言いました。しかも、急いでいる様子でした。パートの女性は返事をするのに精一杯。そのうち「まだかなあ～、急いでんだよ！」と男性が大きな声を上げると、女性はパニックになり尚あせって、結果お弁当を一つ落としてしまったのです。勿論、女性のミスです。けれど、此処で注目して頂きたいのは「結果的に、注文をした男性は、望んでいた結果を手に入れたのか？」という事です。男性は怒って出て行ってしまいました。この後この男性がどんなモチベーションで仕事に向かったのか・・・想像できますね？

それから間もなく、別の男性がやってきました。女性は奥で、落としたお弁当の始末をうなだれてやっています。「ひとり・・・？」と、男性は声をかけました。女性

が顔を上げると続けて「大変だねえ・・・」と男性。その言葉を聞いた女性は泣き出してしまいました。「注文・・・いかなあ？」と男性。この後の女性の作業はとても効率よく、大変テキパキと激変したのです。

「客の立場でいちいち気を使っているか！」「立場が違う！」等とお叱りを受けるかもしれませんが、「結果的に何を望んでいるのか」の観点に立った時、前者と後者の男性では手に入れた成果は違います。その為に、後者の男性が使った言葉の数は「たった3つ」です。急いでいる状態にある自分の意識の領域で「まだかなあ～、急いでんだよ！」という言葉の辞書を使って怒鳴る行為で手にした結果。相手の領域（状態）を理解して使った3つの言葉の辞書で、手に入れた結果。「言葉は時に魔法の様」です。

* 特に、核家族、少子化、放課後は塾、対象がPC・・・という環境の中、「相手の領域や辞書を理解する体験や想像する経験に乏しい現代ではコミュニケーションが問題になっているのは、ある意味当然なのかも知れません。けれど、体験型セミナー等、環境を与える事ができれば、この能力は必ず発揮する事が出来ます。

4. ゴルフにおけるコミュニケーション

ゴルフのスウィングやスコアメイクについても、実は同様のシステムが働いています。20年間のゴルフのレッスン経験から、この事をゴルフに応用する「イメージトレーニング」は、実に画期的といえます。

質問：貴方は「スウィング」という言葉を聞いて、どのようなイメージが頭に浮かびますか？

①ボールをしっかり打つ事

②頭を挙げないで最後までボールを見ていること

③目標に向かってボールを真っ直ぐ飛ばす事

* これらは、全て正解です。けれど、残念ながらこのようなイメージを持っているプレイヤーの多くは、「スライス」する傾向にあります。それでもスライスしないとすれば、手首を上手くコントロールしているキャリアがあるはずです。

理想的な結果を得るには、先ず「現状持っているイメージ」を理解する事。次に「結果として理想のスウィングに近づく為に、過去に経験して再現可能なイメージに置き換えて繰り返す事」が大変効果があります。残念ながら、これまでのゴルフのレッスンではそのようなメソッドは使われていません。そして、この新しいメソッドは、ゴルフにも、日常にも、教育、企業研修、営業、勿論アスリート等「人の意識」を扱う分野に応用する事が可能な画期的メソッドです。

最後になりますが、今日本のみならず人類が「新しい概念」「新しい方向性」に向かう必要性を、或いは「何かこれまでとは違ってきている」という漠然とした思いを感じているはず。天候一つとっても、感じる事でしょう。新しい考えや、取り組みに、何が基盤になるのかといえば、やはり「人間力」ではないでしょうか？これ

からも、新しい方向を見出そうとする個人、企業、団体、教育、スポーツ分野等、分野を超えて、発展の一助を担える様「自利利他」を念頭に据え、精進して参りたいと存じます。

最後まで読んで頂き、感謝申し上げます。
大自然の恵みに溢れた、素晴らしい銚子。人もまた、一人一人顔が違うように、かけがえのない存在として、いや愛えますよう。

第10回定例理事役員会

- 日時：平成25年4月23日（火）例会終了後
議題
- 1・例会変更の件 承認
5月7日（火）休会
5月28日（火）創立記念例会
 - 2・5月例会スケジュールの件 承認
 - 3・第2000回記念例会収支決算書の件 承認
 - 4・新旧クラブ協議会の件 承認
 - 5・創立記念例会予算（案）の件 承認
 - 6・次年度委員会構成（案）の件 承認
 - 7・米寿会員お祝いの件 宮内宗一 承認
 - 8・出前教室の件 承認

5月例会スケジュール

- 第1例会 5月7日 休会
- 第2例会 5月14日
卓話「郷土の歴史 江戸時代①」
平野 恭男 会員
- 第3例会 5月21日
卓話「未定」(有)椎名洋ラン園 椎名 輝 氏
- 第4例会 5月28日
創立記念例会「銚子プラザホテル」
卓話「未定」 黒田 幸一 会員

訂正のお願い 大内 恭平 会員

会報2001号（私の卓話の中）で銚子市の市制施行順位は全国で112番目と書きましたが、正しくは116番目ですので、訂正致します。

ご報告

4月19日（金）ロータリーの創始者ポール・ハリスが訪日記念として東京帝国ホテルに植樹した月桂樹の5世を木村会員宅に植栽致しました。

銚子駅前花植え

平成25年4月22日（月）千葉科学大学 RAC・銚子 RC・銚子東 RC の3クラブで銚子駅前の花植えを行いました。



前回の例会（4/23）報告

点 鐘 石上 明宏 会長

出席報告

会員総数	40名	出席規定除外数	7名
出席者	22名	出席率	59.46%
4月9日		確定出席率	100%

来訪ロータリアン

堀米秀和君 (銚子RC)

欠席者 15名

メイクアップ

藤崎君 平野君 (4/22駅前花植え)

スモールコインBOX

小計 ¥ 1,800-

累計 ¥ 79,755-

ニコニコBOX

小計 ¥ 12,000-

累計 ¥470,600-

銚子東ロータリー・クラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 石上 明宏 副会長 宮内 博 幹事 藤崎 一成
クラブ広報・会報委員会 川津 光雄・福田 昭浩・平野 恭男・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古帳庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに

詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。