





## 四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

第2003回例会(平成25年4月30日)

### 会長挨拶

石上 明宏

昨日は地区協議会がアパホテル幕張で行われ、いよいよ次年度に向けて始動しはじめました。今年度も後2か月ですが最後まで頑張りますので引き続き宜しくお願い致します。また、本来であれば本日の例会はGW中とのこともあり、休会にしようと思いましたが、大型連休直後の7日を休会にした方が、仕事熱心な皆さんは忙しいのではないかと、思い休会と致しました。

胃が大きいとか小さいとかって言う話は、皆さん聞いたことがあると思います。バイキングや食べ放題に行くと、その違いを実感する人がいると思います。なかでも食事量の多い人は胃が大きくなっているかも？と考えたりするかもしれませんが、実は、胃というのは伸縮性のある臓器で、大きい・小さいということはなく、個人差もそれほどないと言われていています。食物が胃に流れてきたときに膨らむという事はありますが、栄養の消化・吸収が終わり、腸に送られたら胃の大きさは元に戻るそうです。満腹感が得られないのは胃が大きくて空っぽだからとも思えますが、これは胃が大きくなった訳ではありません。脳が満腹だというシグナルを受信できていないだけだそうです。

毎日のように多量の食事を食べていると、脳にある満腹中枢の機能が低下し、シグナルを受信できないことから満腹感が得にくくなっていると考えられています。この状態から満腹感を得られるようになり、胃の機能が正常になるようするには、食事方法を改善する必要があります。食事量を減らして、ゆっくり噛んだり、時間をかけて食べ、満腹感を感じやすくしなくてはなりません。

しかし、食事の摂取量が多かった人が、いきなり量を減らすと大きなストレスになりイライラを伴うこともあるようです。ですが、減らした食事量にも慣れていくと、次第に満腹中枢の機能も正常化し、少ない食事量でも満足できるようになるそうです。

しかし、満腹中枢の機能を正常化するには少ない食事量とありますが、確かに急には減らせません。小腹が減ったと思うはずですが、そこで、小腹が空いたときの対処法、代表的な3つを紹介します。

### 1、その場で運動をする

下がった血糖値を上げる方法として一番簡単なのは食品を摂取することですが、その他にも血糖値を上昇させ

る簡単方法があります。その方法とは「運動」です。運動することで、肝臓に貯蔵されていた糖分が血液中に溶け出し、血糖値が上昇し、食欲を抑制する働きのあるセロトニンなどの分泌も促すことができます。血糖値を上げるための運動は、どんな運動でもよく、食後よりも食前にするのがオススメです。それは、食前にした方が空腹感の抑制から食べ過ぎを予防することができるからだと思います。

### 2、気分転換する

気分転換をする方法は小腹を満たすというよりも、小腹が空いているのを忘れる方法(紛らわす方法)です。何か熱中したり、夢中になっていると周りのことが気にならなくなります。食事制限でストレスが溜まっていたりする場合も気分転換は有効です。運動したり、音楽をかけたり、アロマを炊いてストレスを緩和させるのも良いと思います。

### 3、歯を磨く

小腹が空いたときの心理的な回避作戦が歯みがきです。歯を磨くと、“口の中を汚したくない”などの心理が働くという人が多いようです。ミントの香りが強い歯磨き粉を使えば、爽快感から気分転換にもなります。子供用の甘い歯磨き粉であれば、フルーツでも食べた気になります。その他にも歯磨きではなく、ミント系のガムやキャンディーを食べて、小腹が空いたのを回避するという人もいます。

これら以外でも、小腹が空いたら寝てごまかすなんてツワモノもいるそうです。いずれにしても、胃の大小、個人差はないと分かり、小腹が減った時は今言った3項目の内、自分にあったやり方でメタボを解消するようにしましょう。

### 幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
  - ・5月ロータリーレートのお知らせ 1\$=98円
  - ・文庫通信4月号
  - ・財団室NEWS4月号 受領
- 2・元米山奨学生 劉 維琴 様より
  - ご挨拶文 受領
- 3・例会変更のお知らせ
  - 波崎RCより
  - 5/23(木) 定款により休会 受領
  - 八日市場RCより
  - 5/14(火) 点鐘18:30「柿岡屋」家庭集会の為 受領

☆週報受領 波崎RC

### 卓話

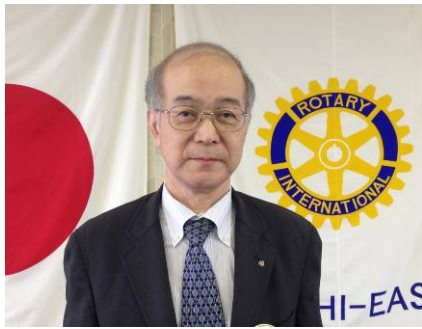
「四つのテスト その由来をひもとく」

R情報委員会 狩野 勉 委員長

[ダレル・トンプソン (米国カリフォルニア州モローベ



イ RC ) THE ROTARIAN 1999 年 10 月号掲載 ; ロータリーの友 2000 年 1 月号掲載 ; ロータリーの友 2003 年 10 月号再掲載] より一



部を転載しました(配布した資料は全てを転載しました)。<以下は、私見をもって会報用に再構成したものです>

今から 60 年以上も前の世界大恐慌のさなか、一人のロータリアンが 4 項目からなる簡明な倫理指針を考案しました。この指針は、窮地にあった彼の会社を救うのに役立ったのです。この指針が表現していた内容や信条はまた、ほかの多くの人たちに対しても、倫理的羅針盤を提供することになりました。やがて、国際ロータリーによって採用され、広く知れ渡ることになったこの四つのテストは、今日では、ロータリーの基本理念の一つとなっています。

**創案は七つのテスト：**この四つのテストの創案者であるハーバート J. テーラー (ハーブ) は、やり手で卓越したセールスマンであり、人の上に立つ人物でした。ハーブは行動家で、信仰心が厚く、道義を重んじる人物でした。1893 年に米国ミシガン州に生まれたハーブは、イリノイ州エバンストンのノースウエスタン大学を卒業しました。1919 年にグロリア・フォブリックさんと結婚して、米国オクラホマ州に新居を構え、1 年後に、保険・不動産・石油リース仲介業を始めました。数年に及ぶこの事業でいささかの成功を収めたハーブは、1925 年にイリノイ州に戻り、シカゴのジュエル・ティー社に入社、やがてシカゴロータリークラブの会員となりました。1932 年、ハーブは、破産寸前状態にあったシカゴのクラブ・アルミニウム社の再建を依頼されました。調理器具メーカーの同社は、総資産額を 40 万ドル上回る負債を抱え、倒産の瀬戸際にありましたが、ハーブはこの難事業を引き受け、危機に瀕した同社に自らの運命を託したのです。

信仰心の厚いハーブは、同社を建て直し、大恐慌下の沈滞ムードを払拭するための手段として、社員たちに倫理的価値観の目安となる簡潔な指針を提供すべく、神の啓示を求めて祈りをささげました。社の倫理訓について構想をめぐらせたハーブは最初、およそ 100 語からなる文章をしたためましたが、これは長すぎると判断し、推敲を重ね、それを 7 つの項目にまとめたのです。しかし、これでも長いと考えた彼は、それを自問形式の 4 項目にまとめ上げました。

#### 広告に適用した四つのテスト

次にハーブは、できあがった項目を社の 4 部門の部長にはかりました。四つのテストが自分たちの宗教上の教義に反しないばかりでなく、私生活ならびに職業人とし

での生活の模範的指針になるものであることで、意見の一致を見ました。

このようにして、「言行はこれに照らしてから」の四つのテストが誕生したのです。

#### THE 4-WAY TEST

Of the things we think, say or do

- 1) Is it the TRUTH ? 真実か どうか
- 2) Is it FAIR to all concerned ? みんなに公平か
- 3) Will it build GOODWILL and BETTER FRIENDSHIP? 好意と友情を深めるか
- 4) Will it be BENEFICIAL to all concerned?

みんなのためになるか どうか

簡潔さの中に深い意味を包含するこのテストは、事の大小にかかわらず、クラブ・アルミニウム社が諸事決定を下す際の基本となったのです。しかし、テストというものはどんなものであれ、実際に検証される必要があります。実社会でうまくいくだろうか？ 事業家はその指針に従って仕事をこなしていけるだろうか？

このテストは、自らの動機と目標を思慮深く検討するよう求めるものです。真実、公平さ、思いやりに対する強調は、道徳的要素を多く含有しているため、“倫理的消化不良”を起こしてしまう人たちも確かにいます。しかし、1930 年代のクラブ・アルミニウム社においては、あらゆるものが、四つのテストに照らして判断されたのです。まず広告に対してそれは適用され、「最高の」や「最高級の」といった表現が広告から削られ、製品に関する事実に基づいた説明文が載せられることになりました。競合他社の欠点を論ずる文面も、広告や企業案内から取り除かれたのです。

四つのテストは、徐々に同社のあらゆる面における指針となっていき、ディーラーや顧客、そして従業員の間にも、同社に対する信頼と好意が生まれることになりました。四つのテストは、社風の一部となり、やがて、クラブ・アルミニウム社に対する信望は高まり、財政の改善に寄与することとなったのです。

**真実かどうか**—真実是不変であり、時代を超越するものです。真実は正義なくしては存在し得ません。

**みんなに公平か**—顔を突き合わせてとは言わないまでも、腕を伸ばせば届くような所で、激しくやり合うビジネス手法に代わり公平さを取り入れたビジネスは、お互いの関係を傷つけるよりも、その関係向上に役立ってきました。

**好意と友情を深めるか**—一人は生まれながらにして、他者と協力して生きていく存在であり愛情を示すことは生来備わっている本能です。

**みんなのためになるかどうか**—この項目は、食うか食われるかを原則とする無慈悲な競争を排除するものであり、それに代わって建設的で創造的な競争を導入するものです。

1942 年、当時の国際ロータリー (R I) 理事のシカゴ

のリチャード・ベナー氏が、ロータリーもこのテストを取り入れるべきだとの提案をしました。R I 理事会は、1943 年 1 月にベナー氏の提案を承認し、四つのテストを職業奉仕プログラムの一つの構成要素としました。もともと、このテストは、今日では四大奉仕部門のすべてにおける不可欠の要素として認識されています。ハーブは、ロータリーの創立 50 周年記念にあたる 1954-55 年度、R I 会長に就いた時、四つのテストの著作権をR Iに移譲しています。

3 年に 1 度の規定審議会が 4/21~26 までシカゴで開かれました。審議会の立法案は 174 件ありました。後日、クラブへ報告がございます。

### 地区協議会

日時：平成 25 年 4 月 29 日（月）  
会場：アパホテル&リゾート東京ベイ幕張



次年度ホストクラブ会長挨拶  
宮内 博 会長エレクト



### 黒田幸一君

例会 2000 回記念ゴルフコンペでまたもやハンデに恵まれまして優勝しました。

### 臨時理事会開催及び持回り決議 議事録

日 時 平成 25 年 4 月 26 日（金） 9:30  
通知方法 事務局よりファクシミリにて送信  
議 題

1・出前教室日程変更の件 承認

### 前回の例会(4/30)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 26 名 出席率 70.27 %  
4月16日 確定出席率 76.92 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 11名

#### メイクアップ

藤崎君 平野君 石上君 石毛君 石井君 釜谷君  
狩野君 黒田君 宮川君 宮内(博)君 宮内(勝)君  
杉浦君 (4/29地区協議会)  
網中君 長谷川君 堀君 狩野君 澤田君  
(5/1銚子RC)

スモールコインBOX 小 計 ￥ 2,170-  
累 計 ￥ 81,925-  
ニコニコBOX 小 計 ￥ 11,000-  
累 計 ￥481,600-

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  
R. I 第2790地区 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

ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ 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。