



週報Rotary



所沢西ロータリークラブ
RI第2570地区 第3グループ

会長：石井 秀夫
幹事：和記 毅

副会長：小久保 昇
会長エレクト：師岡 友次

クラブ管理運営委員長：堀江 大

ロータリーは機会の扉を開く

例会場：〒359-1127 埼玉県所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ・グラン

TEL.04-2923-4122

事務局：〒359-1118 埼玉県所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F

TEL.04-2926-1666

例会日：毎週火曜日(PM12:30~13:30)

FAX.04-2926-5151

E-mail nishirc@dream.ocn.ne.jp HP <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

4つのテスト 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
1.点鐘…会長 2.斉唱…ロータリーソング 3.来賓紹介 4.会長・幹事報告 5.委員会報告

第 1605 回例会 2020・10・13

ニコニコ 26,000 円

累計 267,000 円

卓 話	例会当番	記念祝福
10/13 市内4クラブ合同 ガバナー公式訪問	上野 孝二	
10/20 米山月間卓話 ロータリー米山記念奨学委員会 推進委員会副委員長 幸森 康夫様	内野 忍 ←コー、ミフエインさん	←ベトナム 駿河台大学

■出席報告	
月 日	10/6
会員数	31
出席者	25
出席率	80.6%
前回修正	93.5%

会長の時間

石井 秀夫



みなさん、こんにちは。

本日は大変お忙しい中、劇団俳優座 委員長 脇田康弘様にお越し頂き、卓話を賜りますことに心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

さて、本日の会長の時間でございますが、今まで元気で楽しいロータリーライフを過ごすのにはという事でお話をさせて頂きました。

そして、プラス思考、世の為人の為になることをして脳内ホルモンをできるだけ出すということが心と身体に良いという事も言いました。それを出すのには、他には手軽に運動することだそうです。

脳内ホルモンは筋肉量に比例するようです。脳内ホルモ

のよく出る生活を送るためには、筋肉を衰えさせないことが肝心のようです。それにはウォーキング、つまり散歩が良いようです。

ウォーキングは有酸素運動で、筋肉を衰えさせずに脂肪を燃焼できる最高の方法のようです。歩くと脳内ホルモ人が良く分泌されるので、早歩きで一日 5000 歩は歩くと良いようです。

この効用は、皆さん熟知しておりますので、大まかに説明します。

一つ目は、歩くだけで筋肉が付きます。

二つ目は、脂肪を燃やす。脂肪は、有酸素運動でないと燃えません。

三つ目、血管の目詰まりを防ぐ。筋肉の動きがポンプの役割をする。全ての老化は血管から始まるようです。

四つ目としては、ストレス解消効果もあります。ストレスは活性酸素の発生源ですから、これを解消しきれないと細胞を錆びさせ、老化や成人病を招く温床となります。ウォーキングだけで、どんな年齢の人でも十分に必要運動量をまかなうことができるようです。

運動に次ぐ方法としては、瞑想です。本当の瞑想は、黙想法といって高度なもので難しいので、もっと優しい瞑想方法でも良いらしいです。これを集中法と言うらしいですが、ドイツのシュルツという人が始めた自己催眠法で、自律神経を機能的に開放させ、瞑想状態に持っていく方法です。

まずリラックスした姿勢を取って「手が温かくなる、手が温かくなる」と自分に言い聞かせる。そうすると本当に手が段々と温かくなっていく。その時、脳内モルネがこんこんと湧き出てくるようです。

患者さんの治療でアピ-の人は、自分でやるだけで10人中6人、医師の指導のもとにやると10人中9人の症状が改善されるらしいです。

前にも述べましたが、脳の中にはプロセモラノルチン(POMC)という特殊なタンパク質があります。このタンパク質は、とても不思議な性質を持っていて、人間が物事をプラスにとらえた時、副腎皮質ホルモンと脳内モルネを出すらしいです。その時脳内モルネは、心の緩和剤として働き、副腎皮質ホルモンは体の緩和剤として働くようです。

そして、思うようにプラスにとらえられない時にこそ、自己催眠法で瞑想状態に持っていけば良いと言っております。

このように運動、瞑想を行って自身の心と身体を健康にしてこそ、元気で楽しい充実のローラーライフができるのではないのでしょうか。みなさんもぜひやってみませんか。以上、会長の時間といたします。

ありがとうございました。

幹事報告

和記 毅

理事会報告

- ◎ 役員選考委員会の設置と承認 パス会長会を開く 鈴木(伴)さん、高橋さん
- ◎ 10月13日(火) 市内4クラブ ガバナー公式訪問 会長・幹事・入会3年未満・事務局 出席
- ◎ 11月3日(火・祝) 地区大会 ウェスタ川越 できる限り多くの参加要望
- ◎ 新入会員 外岡 章禎様 承認
- ◎ プログラム委員会 12月まで承認
- ◎ スタートアップ例会 収支 承認
- ◎ クリスマスパーティー・・・場所 ベルヴィザ・グラン
- ◎ 1月12日(火)新年会 藤本市長様 招待

- ◎ 市内5クラブ共同のローラーガーデン贈呈式・・・ 10月19日(月) 午後3時 所沢市こどもと福祉の未来館
- ◎ 第19回 子ども「とうきち」将棋大会 12月6日(日) 10時30分～ 所沢市生涯学習センター 各クラブ3名参加 ホストクラブ 新所沢RC

幹事報告

- 🌸 2019-2020年度地区財務監査報告について
- 🌸 2020年10月ローラーレト 1ドル=105円
- 🌸 『RIJO-FAQ』配信履歴(～2020年9月末)
- 🌸 週報・・・人間RC、所沢東RC、所沢中央RC

ニコニコボックス

金岡 悟

- 石井 秀夫 劇団 俳優座 委員長 脇田 康弘様、本日はお忙しい中 大変有難うございます。どうぞ宜しく御願い致します。
- 和記 毅 脇田 康弘様 本日卓話宜しく御願致します。
- 金岡 悟 脇田 康弘様 本日の卓話どうぞ宜しく御願致します。
- 木下 精基 脇田 康弘様 本日の卓話宜しく御願致します。
- 内野 忍 前回欠席しました。脇田様 本日の卓話宜しく御願致します。
- 小暮 博文 前回欠席しました。
- 山田 富男 前回欠席しました。
- 宮崎 光正 前回欠席しました。

親睦ゴルフ担当委員長

徳江 和宏

- 10月12日(月)に行われる地区大会記念チャリティゴルフコンパ参加者反省会 及び 会員増強委員会 特別親睦会のお知らせです。
- 10月16日(金) PM6時より鈴木 真澄さんのお店リアンにて行います。会費は4,000円です。皆様、奮ってご参加をお願い致します。

財団・米山委員会委員長

室伏 秀樹

- 今月は米山月間です。当クラブから2名表彰されました。石井 秀夫会長 個人として10万円寄付です。青いケース入り表彰状です。前回は法人としてです。計2回目です。

荻野 陽一さん 法人として 10 万円寄付です。税務申告書類と一緒にお届けします。おめでとうございます。



石井会長 室伏財団委員長



石井会長 荻野さん

卓話 演劇と舞台について
劇団 俳優座 脇田 康弘様

*脇田 康弘様 プロフィール

【出身地】 三重県

【誕生日】 1975 年 9 月 5 日 (45 歳)

【身長】 180cm

【体重】 75 kg

【趣味・特技】 野球、水泳、大工仕事、経理事務

【経歴】

日本大学国際関係学部 卒

俳優座演技研究所 13 期生

(2000 年入団、21 年目)

舞台を中心に活動、TV・CM 等にも出演、
西東京市在住、二児の父

俳優座子ども劇場実行委員長
六本木商店街振興組合 理事



◆ 日本演劇の歴史

・「新劇」から「アングラ」「小劇場」「静かな演劇」「2.5 次元」まで

◆ コロナ禍で・・・

・上演中止、3ヶ月の自粛、再開後の劇場クラスター、リモート演劇と無観客上演について

◆ 演劇と生きる力について

コロナによる自粛を経験し、あらためて人と人との直接対面でのコミュニケーションや劇場などに出向き観劇するなど、実際に体験をすることの重要性を再認識しました。インターネット環境下で大きく変わりつつあるコミュニケーションについて、リモートでは体験できない直接人同士が接するコミュニケーション体験の必要性とその体験から得られる効果、それを育む方法を演劇の観点から考えます。



これまで【コミュニケーション力】は日常生活のなかで自然に身につけていく力だと認識されていましたが、近年、教育方面から「人の話を聞くことができない」、「自分の意見を喋れず、黙り込んでしまう」、そんな子どもが多くなっていると耳にします。先述した通り現代のコミュニケーションは、直接的な会話ではなくインターネットやメール、SNS を介したものが主軸で、人と人が面と向かって

会話する機会が社会全体で減ってきています。文章を読み書きするスキルがあればコミュニケーションは成り立ちますが、直接的な会話の場合、表情や声のトーン、間（ま）など様々な要素から構成されており、総合的なコミュニケーション能力を必要とします。相手に情報を伝えるため、様々なニュアンスを駆使し、気持ちを込めたり、効果的な身振りをしたりします。また受け手にまわる場合には、それらのニュアンスを理解し、受け止める力が要求とされます。コミュニケーションが得意な人と苦手な人の違いは、一見、言葉話すスキル（ボキャブラリーや抑揚など）に思えますが、実はその違いは「コミュニケーションが好きか嫌いかわからない」ではないでしょうか。自分の感情を出したり、相手の感情を受け入れたりする経験、直接面と向かって接する経験の有無が、この差を生むのではないのでしょうか。このような体験に、出来るだけ若いうちに、幼少期から触れる意味は大きく、演劇や舞台がとても効果的であると考えます。

① 舞台は一人では成立しません。自分以外の出演者、たくさんのスタッフなど、仲間と一緒に創りあげていきます。個性も年齢もバラバラ。協力し合わなければ舞台は成功しません。また演劇は“芸術”、年齢や演劇経験よりもそれぞれの“個性”が重要なことを知り、互いにリスペクトし合うことを学びます。相手の“個性”を尊重したうえでの協調性やリーダーシップが育まれます。これら社会生活では重要なコミュニケーションスキルではないのでしょうか。

② 演劇の世界は虚構、つまりウソの世界です。ウソの世界なので、現実とは切り離して、感情を開放することができます。ただウソの世界だとしても、その経験はコミュニケーション体験として心に保存され、この経験が増えることで、コミュニケーションに対する苦手意識は払拭されるでしょう。



③ 「舞台の本番」＝「やり直しはきかない」。失敗は許されないことを、一人ではなく仲間と共有することで、仲間同士で向き合う必要が生まれます。チームスポーツにも似ていますが、本番に向けて他者と協力し合うことで問題解決力を養い、また集団の中で「自分は替えのない存在である」ことを認識し、自信を得ます。これらの体験は、更なる“リスク”に立ち向かう糧となるでしょう。大切なのは、“リスクを避けることではなく、リスクを把握し、乗り越えることではないのでしょうか。

舞台俳優になるのは何しろ大変なのでお勧めはしませんが、お子様や若い世代にぜひコミュニケーションへの苦手意識を早い段階で払拭して欲しいと思いますし、演劇や舞台を利用し、そうやっていって貰えれば嬉しいです。社会は集団生活の場。必要なのは「自分だけでなんとかする力」ではなく、「人とキッチンと関わりあう力」だと思います。

今週の担当 上野 孝二

