

## アクションを起こすことで 見えることがある。

国際ロータリー第2580地区  
2023-24年度ガバナー

栃木 一夫

東京東江戸川 RC 55周年・東京東江戸川 RAC 50周年記念事業「荒川クリーンエイド×ポリオ根絶募金活動」  
(2023年9月16日開催)



第2580地区・第2620地区米山記念奨学生合同研修「米山梅吉記念館訪問・柿田川清掃活動」と「東京東江戸川ロータリークラブ55周年・東京東江戸川ロータリーアクトクラブ50周年記念事業「荒川クリーンエイド×ポリオ根絶募金活動」に参加しました。

柿田川では胴付長靴を着て柿田川に入り外来種の草取りをしました。ひんやりと澄んだ透明の柿田川の水に入ると気も引き締まります。草取りやゴミ拾いを始めると、無心になるというか夢中になってきます。会社や家の周りの掃き掃除をすると、隣近所まで気になり、結構広い範囲まで掃除をしていたというような経験が皆さんもあると思います。

また、見つけたごみで、いろいろな想像が始まりませんか？タバコの吸い殻は一つ見つけると、その周辺にもいくつかある。誰かが捨てると、そこが捨ててもいいところになってしまうのでしょうか？先日の清掃活動でも、様々なごみがみつけられました。そのなかには、何故ここに、このようなものが捨てられてしまうのか？自分の理解を超えて、想像が広がる物もありました。

清掃活動は何かの役に立つのか？と思えるほど地味で、成果を測ることはできません。しかし環境問題を認知する入口であり、環境問題について考え、取り組むきっかけとして最適な活動かもしれません。

東京都のいくつかの区では、10月からプラスチックの資源回収が始まりました。背景として、気候変動(生産時のCO2排出)、海洋プラスチック問題、廃プラスチックの輸出問題があります。いざ分別を始めま

すと、今まで「燃えるゴミ」にしていた80%は、プラスチック製品でした。違う素材に見えても、実はプラスチック製品なんだと驚くことも沢山ありました。

本年度、環境保全委員会は職業奉仕委員会の包括委員会で活動してくださいとお願いしました。カーボンフリー、地球温暖化、海洋汚染、SDGs等々、環境に関するキーワードを新聞やテレビで見かけない日はないと思います。言葉やアプローチの方法が違ってても、環境に関する職業上の取り組みや社内教育が大事だと思ったからです。環境問題は、人類が便利さを求めれば求めるほど、課題が増え、影響は多岐に広がります。従って、環境問題を意識した一人一人の日常の行動が大事であり、自身の習慣や常識を疑う必要があります。目の前のゴミを拾う度に、ロータリアンだからこそ、その気づきが生まれるはずですよ。

余談ですが、こんな発見もありました。米山梅吉記念館で西周(にしあまね)の肖像写真を見つけました。明治の啓蒙思想家であり、近代哲学を日本に移植し、「哲学」「理性」などの用語を考案した事でも知られています。また米山梅吉翁が、学んだ沼津中学の前身である沼津兵学校の頭取(校長)の後、陸軍大丞、貴族院議員となる人物です。私にとっては、母校である独逸学協会学校(現獨協中学校・高等学校)創立の参画者、初代校長です。開校式で「そもそも、学をなす道はまず志をたつるにあり」と述べたそうです。志を立てなければ、何事もアクションを越すことはできませんね。そしてアクションを起こすことで、次の何かが見えてきます。

# My ROTARY の活用で新たな魅力と可能性を発見！ ～8月よりアップデートされ、さらに使いやすくなりました～

地区公共イメージ・デジタル化推進委員長 木宮 雅徳（東京お茶の水 RC）

## 「My ROTARY」とは？（入門編）

My ROTARY には、RI からの情報のみならず、「自クラブの情報」、「オンライン・ラーニング」、「ブランドリソース」など様々な情報が掲載されています。クラブ運営の中心となる会長、幹事、各委員長の方々にとって、クラブ運営に有効な最新情報を得ることができます。



▲ My ROTARY の MENU

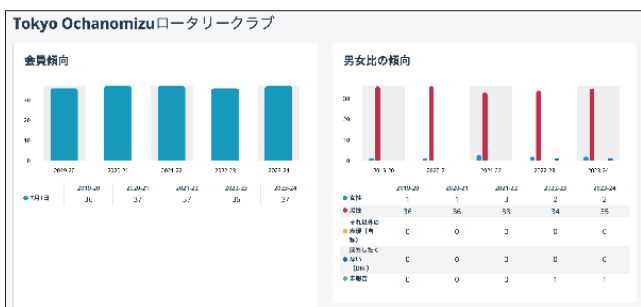
上記の様に、My ROTARY の MENU は、シンプルではありますが、数多くの情報が満載になっていますので、今回は①ロータリークラブ・セントラル（自クラブの状況の把握）、②ラーニングセンター（ロータリークラブの学び）、③ブランドリソースセンター（イベント等の告知などのための LOGO や動画などのリソース）に絞って紹介させていただきます。



▲ My ROTARY には、上記の様なバナーからもアクセス可能

### ①ロータリークラブ・セントラル

上記バナー MENU から直接リンクされる「ロータリークラブ・セントラル」では、「会員数の推移（年齢含む）」「奉仕活動の状況」「寄付金の状況」など、自クラブの状況を確認することができます。



▲東京お茶の水ロータリークラブの会員数の推移

## ②ラーニングセンター



ラーニングセンターでは、上記のように各目的ごとに様々な学びのコースが設定されています。例えば、「会員増強」だけでも「あなたのクラブは健康ですか？」「多様性のあるクラブを築く」など 16 の学習のコースがあります。また、各コースにはどれくらいの時間で学べるかも明記されており、仕事の合間や休みの時に気軽に学べるようになってもります。

## ③ブランドリソースセンター

ブランドリソースセンターでは、ロータリーのロゴや動画などの各種データなどが取り揃えられています。クラブのイベントで使用する資料、看板や横断幕、さらには SNS からの情報発信のときに使えるロゴや動画データなどが、ダウンロードできます。ぜひご活用ください。



以上、簡単な My ROTARY のご説明でしたが、RI からのテーマや RI 会長のプロフィールまで、多種多様な情報にアクセスできるのが My ROTARY です。

## My ROTARY さらに使いやすく(2023年8月更新)

この夏、主な機能のアップデートが実施されました。

- ①使いやすくてモダンなデザイン
- ②新しいサイトナビゲーション
- ③役割に応じてカスタマイズされたホームページ
- ④ログインの改善
- ⑤改良された検索機能（情報、クラブ、会員の検索）

ぜひ、さらに使いやすくなった My ROTARY で、クラブ運営に有効な最新情報を得て、クラブの活性化のために有効活用してください。

## 国際ロータリー第 2580 地区 2023-24 年度地区大会のご案内

2023-24 年度地区大会を、2024 年 2 月 28 日(水)・29 日(木)に帝国ホテルにて開催いたします。「ロータリアンの心に火をつけよう」を合言葉に掲げ、クラブ未来に向けて、会員同士、心が通う大会を目指し準備を進めております。

Tokyo Cross Park 構想、内幸町 1 丁目街区開発に伴い、建て替えが始まる帝国ホテルにて行われます地

区大会へ皆様お揃いで、ぜひご参加ください。地区大会で、帝国ホテルで、心の鎧を外し、同志の心に火をつけあいましょう。

地区チーム・ホストクラブ会員一同で準備を進めております。多くのロータリアンの皆様、そしてご家族の皆様にご参加いただきたく、心よりお願い申し上げます。

### 2 月 28 日 (水) 第 1 日目 RI 会長代理歓迎晚餐会及び会長・幹事会

会場：本館 3 階 富士の間

☆スケジュール

17:00 RI 会長代理ご入場

歓迎のことば

RI 会長代理挨拶

来賓紹介

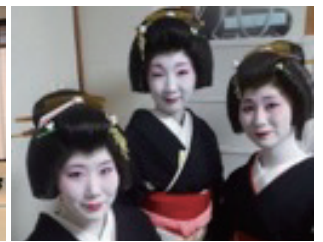
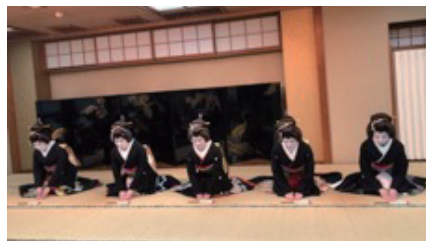
乾杯

祝宴

アトラクション

向島芸者演舞

和太鼓グループ彩-sai-



### 2 月 29 日 (木) 第 2 日目

PHS(ポール・ハリス・ソサイエティ)と  
メジャードナーの集い

会場：本館 2 階 孔雀南

開会：11:00

RI 会長代理挨拶

歓談・昼食

アトラクション

ヴァイオリンとハープの調べ

～光ある未来～



ヴァイオリン：高雄敦子氏



ハープ：山浦文友香氏

新入会員昼食会

会場：本館 3 階 富士の間

開会：11:00 開会

ガバナー挨拶

卓話：栃木一夫ガバナー

歓談・昼食

RI 会長代理挨拶



#### 国際ロータリー会長代理決定！

国際ロータリー会長代理として、菅原裕典様をお迎えすることが決定いたしました。

菅原裕典(すがわら ひろのり)パストガバナー  
仙台泉ロータリークラブ所属

国際ロータリー第 2520 地区(岩手県・宮城県)  
2015-16 年度ガバナー



2月29日(木) 第2日目 本会議

会場：本館2階 孔雀東西(前室：友愛広場)

## ☆スケジュール

12:00 登録開始

13:00 点鐘

国歌・ロータリーソング斉唱

物故者への黙祷

歓迎のことば

来賓紹介・地区外参加クラブ紹介

ガバナー挨拶並びに地区の現況報告

RI 会長メッセージ・RI の現況報告

## 【第1部講演】

出口保行氏 犯罪心理学者

東京未来大学子ども心理学部長

15:30 【第2部講演】

「TOKYO CROSS PARK 構想と

帝国ホテル東京の建て替え」

定保英弥氏

株式会社帝国ホテル

代表取締役社長 社長執行役員



第1部講演 出口保行氏



第2部講演 定保英弥氏

16:30 地区内参加クラブ紹介

委員会報告(信任状、選挙管理、決議)

大会決議採択

寄付金・記念品贈呈/表彰

ガバナーエレクト紹介・挨拶

ガバナーノミニ紹介・挨拶

ガバナーノミニデジグネート紹介・挨拶

次年度地区大会ホストクラブ代表挨拶

RI 会長代理所感

ガバナー謝辞

点鐘

## 懇親会

会場：本館3階 富士の間

開宴：18:25～



向島芸者衆のおもてなし

オープニング：東分区有志のロータリーバンド  
一流アーティストのスペシャルステージ交渉中

## 地区大会概要

【開催日】 2024年2月28日(水)・29日(木)

【会場】 帝国ホテル 東京

東京都千代田区内幸町1-1-1

TEL: 03-3504-1111

## 【登録料】

本会議・懇親会 会員 20,000円

家族 10,000円

学友 無料

新入会員昼食会 会員 15,000円(ご家族同額)

PHS とメジャードナーの集い

会員 20,000円(ご家族同額)

RI 会長代理歓迎晩餐会及び会長幹事会

会員 40,000円(ご家族同額)

ロータリアンの皆様へ

本年度、栃木ガバナーは「ロータリアンの心に火をつけよう」を合言葉にロータリーの未来ために“クラブが活性化するような地区大会”を目指されております。この地区大会が皆様の心に残るものとなりますよう準備をさせていただいております。どうぞ「全員登録・全員参加」でのご協力をお願い申し上げます。

なお、コロナ感染の状況が未だに悩ましいところではございますが、逐次、情報を得つつ慎重な判断を重ねながら、皆様の安全を最優先に開催に挑みたいと存じます。会場にて皆様とお会いできることを楽しみにしております。

地区大会実行委員長 三宅 郁子  
(東京ベイロータリークラブ)

連載「メイクアップ」に行こう！④

## コミュニケーションを深め、奉仕活動に積極参加

東京新都心ロータリークラブ

2023-24 年度会長 伊豆 隆義（東京新都心ロータリークラブ）

## ●クラブの紹介：35周年を迎えたクラブ

当クラブは、東京新宿ロータリークラブの子クラブとして、1998年9月21日に創設されました。今年は、35周年にあたり、10月25日に内輪の会とはなりましたが、シンガーソングライターの尾崎亜美さんを招き、記念例会・祝賀会を開催しました。

「新都心」との名称は、都庁が有楽町から西新宿に移転することとなったことに関係があります。現在、ネパールのナガルジュンロータリークラブ（第3292地区）と友好クラブ関係にあります。現在の会員数は59名、ガバナー1名を輩出。フラットな仲のよい会員同士であることが大きな特長です。



35周年記念例会・祝賀会

## ●今年度の会長方針

「よく見て、よく聞いて、よく話そう」がテーマです。コロナ禍の中、奉仕活動も親睦活動も継続しましたが、さらに、全力で取り組みたいとの思いから、テーマとしました。奉仕のことをボランティアと呼びます。Volunteerの本来の意味は、自由な意思で動くことを言います。自由な意思で奉仕活動に参加するため、一緒に活動する仲間とのコミュニケーション、会員間、クラブと地域や各団体とのコミュニケーションを重視します。

## ●例会紹介

例会場は、西新宿のハイアットリージェンシー東京です。卓話、各界の方に会員の幅広い人脈をもとにお願いしています。会員増強から、オープン例会を年4回の実施を企画しており、8月には経済界から著名人をお呼びしました。また11月にはマスコミ界の著名人をお呼びする予定です。

## ●奉仕活動の紹介

会員それぞれが主体的に奉仕活動に取り組んでいます。例えば次のような活動を行っている会員がいます。

- ・新宿区肢体不自由児者父母の会

- ・新宿シティーハーフマラソン

- ・日本聴導犬協会

- ・子ども食堂などへの協力

- ・新宿中央公園植栽（スマイル&ドリームガーデン）

- ・献血イベント

- ・はちみつ養蜂・販売支援活動の実施 等々

このような多様な奉仕活動を実施しています。

また新宿5クラブでの共同奉仕事業に参加しています。小学校での消防署と消防庁音楽隊による「防災教育と音楽の集い」を継続実施、中学生の職業体験も職業奉仕委員全員で職場体験をサポート。カンボジアの小学校への支援、ネパール井戸掘り事業や救急車の寄贈など新都心ならではの国際奉仕も特筆できます。

## ●ポールハリスソサエティについて

当クラブとしての奉仕活動として、このような活動をしています。さらに、ポリオ根絶活動などのクラブ単体ではできない大きな奉仕活動を行うために、PHS（ポールハリスソサエティ）に23名が、参加しています。これはクラブ会員の39%にあたります。日常積極的にクラブの奉仕活動に参加していることから、クラブだけではできない奉仕として、ポールハリスソサエティの参加数も多いと自負しております。

親睦の中から奉仕活動へ積極的な会員が育っている

当クラブですが、学ぶべきことは尽きません。これからもどうぞ指導ご鞭撻をよろしくお願いします。



2023年7月12日ガバナー公式訪問

## クラブデータ：東京新都心 RC

例会日 毎週水曜日 12:30～（月3～4回）

例会場 ハイアットリージェンシー東京  
（東京都新宿区西新宿 2-7-2）

ビジターフィー 4,500円

クラブ事務局

TEL： 03-3340-3555

E-mail： shintoshin-rc@par.odn.ne.jp

Web： <http://www.tokyo-shintoshin-rc.org>

website

## 職場のメンタルヘルスの問題の考え方

医学博士・産業医 矢島 新子（東京神田 RC）

私は産業医としてメンタルヘルス不調に陥った社員と、毎日面談をしています。今回は具体的なケースを紹介して考察して見ます。

### ○ A さん（仮名・31 歳男性）

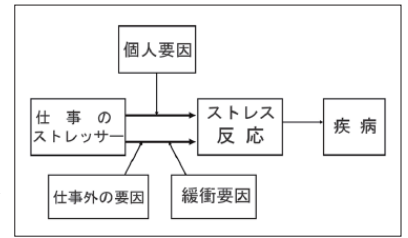
半年ほど前に部署異動し、慣れない仕事のため毎晩のように 21-22 時まで残業でした。そんなある日クライアントから苦情を言われ悩み、上司に相談しました。しかし上司から叱責に近い注意を受けました。その晩は午前 0 時に布団に入るも、昼間の出来事が頭から離れず寝付けません、気づいたら午前 2 時。このまま眠れなかったらどうしよう、などと思っているうちに朝になりました。頭がボヤとして、身体が重くてなかなか起き上がりません。何とか仕事へ行こうと身体にムチを打って起き上がりますが、心臓がドキドキ。上司に何を言われるのかと思うと、吐き気もあり、朝食を取れないまま何とか家を出ました。その日は上司と顔を合わせることができず、仕事に集中できません。そんな日が続き、遂に出社できなくなってしまいました。皆さんの周囲にこのような方はいらっしゃいませんか？

厚生労働省のデータによると、仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合は、令和 2 年（2020）は 54.2%で、その内容をみると、「仕事の量・質」が最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」「対人関係」となっています。この A さんのケースのように、業務内容の変化の中で、上司との関係が悪化し、メンタルヘルス不調をきたすのは実は良くあることとご理解いただけるかと思えます。上司の中には、「A さんと同時期に異動してきた B さんにも同じ仕事をさせているが、なぜ A さんだけこうなってしまったのか？」と当惑する方もいらっしゃいます。ここで職場のストレスによるメンタルヘルス不調が発生する仕組みについて説明します。

### 職業性ストレスモデル

このストレスモデルは、米国国立労働安全衛生研究所（NIOSH）が作成しました。「仕事上の要因（仕事量や質、人間関係、裁量度等）をうけて、急性ストレス反応（心理面、生理面、行動面への変化）がおき、やがてストレスに関連した病気や作業能率低下などの問題が生じる。」という一連の流れを示しています。ま

た、職場のストレス要因が同様だったとしても、そこからストレス反応を生じる過程には実は個人的



▲ NIOSH の職業性ストレスモデル

要因、仕事以外の要因、そして緩衝要因などが影響するのです。

A さんの例で説明すると、業務への不適応という職場のストレス要因が、A さんにも B さんにも同様だったとしても、本人の健康状態、性格、自己評価の高さなどの【個人的要因】、また、結婚、離婚、引越などの生活の変化や、育児・介護中など私生活の負荷などの【仕事外の要因】が仕事のストレスを増強する一方で、上司、同僚、家族に相談できるなど関係性が良好な場合は、これらが【緩衝要因】として仕事のストレスを和らげてくれるのです。

### 私たちが気をつけるべきこと

仕事の負荷が高いときに、私生活の負荷を上げないことです。例えば繁忙期に引越や結婚といった環境の変化は避けるのが賢明です。一般的に、「おめでたいこと」でも環境の変化は、私たちに大きなストレスになることが分かっています。それに加えて仕事の負荷が降りかかると、ストレス症状を生じやすくなるのです。一方、上司の立場であれば、同じ業務でも部下の個人的要因、仕事外の状況を普段から把握し、マネジメントをすることが求められます。そして、【緩衝要因】を意識することも大切です。普段から相談できる人を見つけておきましょう。家族や友人、そして現在では、会社や健保組合がカウンセリングサービスを提供することが増えています。早めに相談することで気持ち楽になった、心療内科受診につながって休職を回避できた、などということはよくあることです。

### 矢島 新子（やじま しんこ）

1999 年ロータリー財団奨学生としてパリ第一大学大学院留学、医療経済専攻。東京医科歯科大学医学部を卒業後、研修医を経て博士課程にて健康推進医学専攻。その間、WHO のコンサルタントとしてラオスで活動。産業医の活動の中、メンタルヘルスの重要性を痛感し東京女子医科大学女性生涯健康センター（閉院）にてメンタルケアを学びながら 10 年間外来を担当。ドクターズヘルスケア産業医事務所設立。産業医・保健師による産業保健サービス提供、特にメンタルヘルス対策、企業研修、休職・復職支援などを実施している。

著書「ハイスベック女子の憂鬱」洋泉社

「健診・人間ドッグはもうやめなさい」アーク出版 など多数



ご厚意に対し、深く感謝申し上げます

▶マルチプル・ポール・ハリス・フェロー

- 8回 浅見 亨 [東京紀尾井町]
- 4回 牛島 聡 [東京お茶の水]
- 3回 西脇 修 [東京紀尾井町]
- 飯塚 保人 [東京紀尾井町]
- 2回 坂田 生子 [東京紀尾井町]
- 宮下 真 [東京紀尾井町]
- 1回 松島 寛 [東京紀尾井町]
- 三村 智恵子 [東京紀尾井町]

▶ポール・ハリス・フェロー

- 石川 ヒロ子 [東京紀尾井町]
- 河合 由里子 [東京紀尾井町]
- 熊川 貴昭 [東京紀尾井町]
- 小泉 始 [東京紀尾井町]
- 平島 有希 [東京紀尾井町]
- 林 ひろみ [東京紀尾井町]
- 今井 千晶 [東京紀尾井町]
- 石川 隼一 [東京紀尾井町]
- 中瀬 賀暁 [東京紀尾井町]
- 吉野 次郎 [東京紀尾井町]
- 齋藤 学 [東京紀尾井町]
- 佐伯 美穂英 [東京紀尾井町]
- 大島 幹 [東京紀尾井町]
- 山口 妙子 [東京紀尾井町]

▶米山功労者・メジャードナー

- 40回 伊野波 盛求 [那覇西]
- 20回 若宮 正英 [東京王子]
- 廣田 健史 [東京向島]
- 12回 秋本 光雄 [東京武蔵野中央]

▶米山功労者・マルチプル

- 2回 比嘉 広明 [那覇西]
  - 上原 綱一 [那覇東]
  - 1回 西山 晋平 [東京王子]
- 9月30日分まで 敬称略、順不同

第2580地区クラブ数・会員数

- 2023年9月30日時点
- クラブ数 73RC
- 正会員数 3,002名 (内女性270名・9.0%)
- 入会者数: 22名 (内女性6名)
- 退会者数: 8名 (内女性2名) 純増: 14名
- 2023年7月1日時点
- 正会員数 2,874名 (内女性251名 8.7%)

ウクライナ支援グッズ作製しました！

今年度地区青少年奉仕委員会と地区青少年交換員会で、戦禍のウクライナからの避難支援をした学生クセニャアさんを受け入れています。地区青少年奉仕委員会では、母国ウクライナの状況を鑑み、イラストが得意なクセニャアさんに協力して頂き、ウクライナ



支援グッズを作製しました。売上の一部は、ウクライナへの支援とROTEX活動費にさせていただきます。ぜひご協力お願いします。

- ・タオルハンカチ (3種類) 各2,000円
- ・トートバック 3,000円
- ・コースター 2,000円

ガバナーナイト開催チャレンジ中！

シンガポール国際大会にあわせて、現地で当地区が主催する「国際ロータリー第2580地区ガバナーナイト」について、最少催行人



数の120名に達した時点で開催を決定いたします。最少催行人数に満たない場合には、開催を断念しなければなりません。ぜひご登録をお待ちしております。

第一次締切 2023年11月15日(水)

第二次締切 2023年2月28日(水)

☆開催概要

日時 2024年5月26日(日)  
19:00-21:00(受付18:30～)

会場 PAN PACIFIC SINGAPORE  
7 Raffles Boulevard, Marina Square

会費 お一人40,000円  
(ドレスコード: スマートカジュアル)

お申し込み・詳細は各クラブ事務局まで

[哀悼] 謹んで哀悼の意を表します  
東京武蔵野中央ロータリークラブ  
高橋 秀雄 (たかはしひでお) 会員  
ご逝去日 2023年9月24日 享年90  
入会日 1985年3月14日  
(有)武蔵野精米所  
マルチプルPHF ベネファクター 米山功労者