

**KUMAGAYA SOUTH
Rotary Club of
Saitama RI
Dist. 2570**



2018. 10. 24

President : Syoichi Arai
Secretary : Masayuki Tanazawa
Hotel Garden Palace
Sayada3248-1 Kumagaya shi

No. 8

Barry Rassin
RI President, 2018-19
Masashi Motegi Governor
RI Dist 2570

**熊谷南RCテーマ
温故知新**

第948回例会 会報



**本日のプログラム 10月31日(水)
ガバナー公式訪問**

会長の時間

会長 新井 正一

皆様こんばんは。お忙しい中、例会に出席ありがとうございます。まず初めに先週の土、日に気仙沼南ロータリークラブ50周年式典に岡本様、岡部様、植竹様、石井様の4名で遠方のところ出席ありがとうございました。

また過日、熊谷さくらめいとにて、暴力排除と犯罪予防推進大会に於いて当クラブの代表として感謝状の受領をして参りました。

朝晩少し寒くなりましたが、お体にご自愛下さいませ。

さて、本日は31日ガバナー公式訪問にあたり國分忠志ガバナー補佐がご訪問くださいました。早速、先程 葵の間にて、ガバナー補佐のご指導を賜り、改めてありがとうございました。

本日の卓話宜しくお願ひ申し上げます。簡単ではございますが、会長挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

幹事報告

幹事 棚澤 正行

1. 地区より
*ハイライトよねやま 223
2. 熊谷籠原RCより
*第3回会長幹事会のご案内
3. 熊谷市国際交流協会より
*シェイクハンズ85
*第26回外国人による日本語スピーチコンテストプログラム
4. 熊谷市より
*平成三十年度熊谷市文化功労者・教育関係職員表彰式開催の御案内
5. 気仙沼南RC 50周年記念式典写真
6. 熊谷南RC 第947回会報

以上が届いております。

委員会報告

● 出席報告

例会日 10月24日

会員数	出席	欠席	MU	出席率
21	12	8	1	62%

お客様：RI 第 2570 地区第 5 グループガバナー補佐
國分忠志様

● ニコニコ BOX

新井正一会長・棚澤正行幹事

第 2570 地区・第 5 グループガバナー補佐、國分忠志様、本日の補佐訪問、御指導よろしくお願ひします。

岡部俊之会員

第 2570 地区第 5 グループガバナー補佐國分忠志様、ようこそ南ロータリークラブへ。本日はよろしくお願ひ致します。

岡本庄一郎会員

皆さん、こんばんは！ ガバナー補佐、國分忠志様、ようこそ熊谷南ロータリークラブへ。本日の卓話楽しみにしています。

渡邊藤男会員

第 2570 地区、第 5 グループガバナー補佐國分忠志様本日宜しくお願ひ致します。

植竹知子会員

10/20・21 と気仙沼南 RC の 50 周年式典に参加してきました。大震災から 7 年 7 か月たった今年 50 周年という節目の年で、式典中の挨拶は、涙涙・・・がんばっぺし！がんばっぺし！と頑張ってきたとガバナーが申し、会場は感激の涙を流す人が多かったです！

石井一則会員

國分ガバナー補佐本日は南 RC によるこそ。卓話よろしくお願ひします。

矢部喜明会員

國分忠志ガバナー、ようこそ、熊谷南 RC へ。本日は、卓話、御指導よろしくお願ひします。

井上哲孝会員

皆様こんばんは。第 2570 地区第 5 グループガバナー補佐、國分忠志様、本日ご指導の程、宜しくお願ひ致します。明日は満月です!!秋ですね!!井上でした。

清水保人会員

國分ガバナー補佐ようこそ、お待ちしております。本日よろしくお願ひ致します。

新井聡之会員

今日もよろしくお願ひします。

齊藤通男会員

國分ガバナー補佐様、本日は卓話宜しくお願ひ致します。



熊谷南ロータリークラブ

会報・広報 (IT) 委員会 清水保人・石井一則

TEL 048-522-6143 FAX 048-522-6153

E-mail: ksr@kumagaya-south-rc.com

<http://kumagaya-south-rc.com/>

「ストレスは害」ではない

こんにちは。私はシンガポールから参りました、現在川越にある尚美学園大学に在籍しております、タンワンキーと申します。本日「ストレスは害ではない」というテーマでストレスについての皆様の誤解を解かせていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

<一曲>

一部のみうたわせていただきましたが、先程のような曲を作れるように、現在大学で作曲を勉強し、いつかジャズバンドのボーカルとして、世界に知れ渡るシンガーになる夢があります。しかし、夢と現実には差があり、卒業後に就職し、一人前にならないといけないかもしれません。この夢はいつ叶えるかを常に悩みどころで、それに対しストレスを感じてしまうことも仕方ありません。

期待が溢れている生活の中に、私たちは日々ストレスに向き合わなければいけません。私のような日本にいる留学生なら、日本語で受けた情報を頭の中に母国語に切り替え、自分が伝いたいことを母国語での文章を作成したその後、再び日本語に訳してから初めて伝えることが可能です。実に複雑なことで、沢山の脳力が必要になっていきます。

とはいえ、時間が経てば経つほど、この流れに上々に慣れていけば、考えが早くなり、いつか気付かないくらいのスピードで表現できるようになるでしょう。しかしながら、ネイティブの方同士の会話のレベルが違いすぎて、話についていけない時に不安を感じてしまったり、又、ニュアンスに微妙な違いで勘違いされるかどうかなど、留学生は日々の生活で何らかの形でストレスを感じています。もちろん、皆様も急いでいる時に限った渋滞から、理事会への年次の発表まで、毎日ストレスを受けています。

ストレスにネガティブなイメージを持っている方は多いでしょう。ストレスで太ったり、うつになったり、「日々のストレスをちゃんと発散しなければいけません」とメディアに常に言われます。しかし、果たしてそうでしょうか？

不愉快な気持ちにされた時、身体はエンドルフィンやコルチゾールのようなケミカルを放出します。このケミカルは脳を起し、体に戦えという命令をさせ、それに従って感覚が鋭くなったり、応答時間を速くなったりします。それはいわゆる、闘争・逃走反応でございます。この力さえ手に入れば、疲れ果てても走りきる集中力を得たり、見知らず大勢の人の前にスピーチをしたりすることができます。2年ほど前に、閉じ込められた父を助けるために、トラックを持ち上げた16歳の娘の記事は最もわかりやすい例になるでしょう。

もちろん、無理をし、全ての悩みや責任を一人で背負わないといけないとは言いません。私たちはただの人間で、何か悩み事がございましたら、必ず誰かにご相談ください。一日はたった24時間しかなく、家族、恋人、友達、お仕事、趣味、運動、睡眠などを完璧にバランスを取れている人はいないでしょう。溜まったストレスをしっかりと発散することも大事です。

しかし、ストレスは必ずしも悪いものではないことを理解していただければ幸いです。このストレスがあったからこそ、今まで生きてこられたのを言っても大げさではありません。そのストレスから生み出された闘争・逃走反応を上手に使いこなせれば、理想な自分になれると思います。ストレスを敵でなく、味方にすれば、あらゆるチャレンジに勝ち残れることができると信じます。

ご静聴ありがとうございます。