



## OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN

W E E K L Y R E P O R T

設立 昭和63年(1988)5月23日  
 事務所 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-7-3 大丸北炭屋町ビル6階  
 TEL.(06)6244-1008 FAX.(06)6244-1010  
 WEB. http://sembarotary.club E-mail: semba@cocoa.ocn.ne.jp  
 例会 毎週月曜日・12時30分・ホテル日航大阪 Tel.(06)6244-1111  
 会長 宮原 彰 幹事 岩崎 寿英 会報広報委員長 中西 弘明

四つのテスト／言行はこれに照してから Ⅰ. 真実かどうか Ⅱ. みんなに公平か Ⅲ. 好意と友情を深めるか Ⅳ. みんなの為になるかどうか

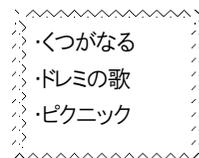
### 第1450回 例会 2022年(令和4年)4月11日

(母子の健康月間)

<b>本日のプログラム</b> ○ ロ-タリ-ソング 「君が代」「四つのテスト」 ○ 会長の時間 ○ 幹事報告 ○ 委員会報告 ○ ニコニコ箱報告 ○ 出席報告 ○ 4月お誕生月会員お祝い ○ 次年度会長方針 沖 真一郎 会長エレクト ○ 理事会 31階「カトレア」13:40~14:40	(本日のプログレス 俣野 富美雄 副SAA)
---	------------------------

前回(3月28日)例会記録

◇プログレス 片岡 清夫 副SAA



#### 1. 来客紹介 岡本 真太郎 親睦委員長

ゲスト:2名 地区外:0名 地区内:0名 合計:2名

認定NPO法人 国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター 理事長 北條 達人様  
大阪心斎橋ロータリークラブ 原田 繁様

#### 2. 会長の時間 宮原 彰 会長



皆さんこんにちは、お久しぶりでございます。  
 桜の花も咲き始めようやく春らしい季節になって参りました。  
 「春眠暁を覚えず」と申しますが、皆さんよく眠れますか。体は疲れているのに寝付けず。  
 入眠できても眠りが浅く中途覚醒してしまう。日中いきなり睡魔に襲われる。  
 日本人の5人に1人は睡眠の悩みを抱えているといわれる。  
 「睡眠の質」の低下は心の健康を害するだけでなく、高血圧症や糖尿病、がんなど生活習慣病の危険因子になる。免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるとの研究報告もある。

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

SERVE TO CHANGE LIVES

企業にとって従業員の睡眠不足は生産性や労働安全、創発力などに影響しかねないが、定期健診では睡眠の健康を測定できないため、実態の把握はむずかしい。

東京大学の上田泰己教授らのグループは、英国の約10万人のデータを、独自の手法で睡眠データに変換し詳細に解析。それによりますと成人の睡眠が16のパターンに分類出来ることを見出した。

現在の心療内科医の多くは、問診と薬物療法が中心の治療法ですが、今後、医療現場で科学的根拠に基づく定量的な測定が可能になれば治療を精度よく効率的に進められる。

「薬の効きを最大化し、副作用を最小化することにつながる」と上田教授は、不眠症の治療に変革をもたらすかもしれない。AIの時代です、実現に期待しましょう。

ありがとうございました。

### 3. 委員会報告

#### ◎ クラブ運営委員会 中村 一 委員長

日航ホテルとの複数回の協議により、次年度(2022年7月～)の例会場は、32階の「スカイテラス」と7階の「フォンタナ」を1ヶ月単位で年間の各6ヶ月を使用することになりました。

本件は当クラブの会員数が現在50名未満であり、同ホテル規定のスカイテラスの使用定員(一般は80名以上の扱い)に満たないことから、次年度も全ての例会場をスカイテラスとした場合は大幅に追加費用が必要(配布資料=会員外秘=の通り)となり、年会費の増額などによる会員の負担増を避けるための措置です。どうぞご理解ご協力を宜しくお願い致します。また、会場費用のムダを無くすために例会の出欠を数日前までに届けて頂き、不食分のホテルへの支払を節約し、社会問題でもある食品ロスを削減します。この例会出欠の届け出は既にネットサービス「伝助」を導入していますので必ずご利用をお願い致します。なお、ご使用方法が不明な際はお申し出頂ければお教え致します。

また、ネットの利用が難しい会員は別途出欠届けの方法をご案内致します。

以上、合わせまして宜しくお願い致します。

#### ◎ 国際奉仕委員会 吉本 力 委員長

フィリピン(セブ島)災害支援の件について、本年度に引き続き、来年度は地区補助金を申請して支援を続ける予定で準備を進めております。本日お配りしている地区補助金申請書の内容で提出させていただきますので、ご報告させていただきます。

### 4. ニコニコ報告 澤田 宗久 親睦委員

大阪心齋橋 RC 原田繁様……本日の卓話よろしく。

片岡 会員……大嶋会員バスケットボールの試合のチケットありがとうございました。

匿名 会員……ニコニコの受付に座って一句 “コロナ禍の唯一の救い マスクする人皆美しき”

新川、沖、岡本(真)、天野、清水、坂本、小島、宮原、岩崎、竹内、俣野、原山、林、小山、甚田、山川、篠藤、中村、吉本、井澤、大嶋、北野、洪、伊藤、澤田、岡本(茂)、岡野、野田、中西、藤井、

各会員……世界フィギュア選手権 男女金メダルおめでとう

### 5. 出席報告 片岡 清夫 副SAA

会員総数 38名 出席率計算会員数 37名 出席会員数 35名(内 ZOOM2名参加) 出席率 95%

第1447回(2月28日) 修正出席率 97%

## 6. 卓 話 「大阪自殺防止センターの活動について」

認定NPO 法人 国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター 理事長 北條 達人 様  
【ご紹介者】 大阪心斎橋ロータリークラブ 原田 繁 様



認定 NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センターは、1978年に来たボランティア団体です。以来 44 年間、電話相談による自殺防止の活動を続けてきました。かつては 365 日 24 時間相談を受け付けていましたが、年々相談員の数が増え、2010 年より毎週金曜日の 13 時から日曜日の 22 時まで連続 57 時間で電話を取っています。だいたいひと月で約 1 万件の着信があります。

そのうち、実際に相談員が電話を取ることができるのが約 500 件です。

つまり、9,500 件は話し中の状態になっています。これはそれほど多くの人が死にたいと考えるほど悩んでいると見ることもできますし、一方で相談の受け手の数が圧倒的に少ないとも言えます。

自殺の原因は様々で、統計上では健康問題が最も多く、次いで経済問題、家庭問題と続きます。ただし、自殺の特徴でもあるのですが、大きな原因がひとつあって自殺を考えるとより、複数の問題を抱え込んで自殺行動に追い込まれる現状があります。健康問題や経済問題だけではなく、その両方を抱え込んでいたり、負の連鎖から3つ4つの問題を次々に抱え込んでしまったりして、最終的に自殺しか考えられないような状況に追い詰められます。「死にたい」というより「生きていけない」という苦しい心情を吐露される方もいます。

さらに、自殺の問題を深刻化させているのは、その苦しさが周囲には見えにくいという特徴があるからです。

内面の苦しさは、なかなか表面化しません。行動に変化が表れても、それがまさか自殺に結びつくサインだとは、周囲も気づけないのです。そして、何より本人も自分の苦しい状況を打ち明けないことが多いです。大切な家族に心配をかけたくない、あるいは自分が死にたいと思っていることが周りに知られてしまったら、いったいどんな目で見られるのか怖くて言えない、という心境があります。このように問題を抱えていてもそれが表面化しにくいので、どうしても自殺の問題は早期介入が難しく深刻化してしまう特徴があります。

よく、電話相談の姿勢を、「ただ話を聴くだけ」、「その場しのぎ」であると表現される方がいます。しかし、実際の相談の現場で話されていることは、そのような表面的なものではありません。電話をかけて来られる方は、いま抱えている苦しみだけでなく、自身の生い立ちを含め人生物語そのものを必死に伝えようとされます。どれほどの苦しさを味わい、どれほど多くを失い、怒りや悲しみ、悔しさや孤独に耐えてきたのか、それらの感情が「死にたい」という気持ちの背景にあります。ゆえに、「死にたい」という気持ちをありのまま受け止めることは、その人の人生物語そのものを受け止めることでもあり、電話をかけて来られた方と心が通じ合う瞬間でもあります。そんなやり取りの中、「魂が救われたような気がする」と話された相談者もいました。だからこそ、相談員も「ただ話を聴くだけ」ではなく、その人の人生そのものを受け止めるような想いで耳を傾けています。そのような心のやり取りは、決して「その場しのぎ」ではありません。明日へと生きていくための大切な時間です。

私たちの活動は、意志あるボランティアによるものです。活動資金も応援して下さる皆様のご寄付によって成り立っております。しかし、ここ数年はボランティアが減少し、寄付も集まりにくい状況が続いております。このままでは活動の継続が困難で、毎年のように頭を抱えています。どうか皆様にご協力いただき、一本でも多くの電話が繋がるよう、活動を続けさせていただきたいと願っております。

本日は貴重なお時間をいただき、心より御礼申し上げます。

☆次回4月18日(月)例会予定  
・社会奉仕フォーラム ～14:00