

国際ロータリー 第2710地区

# Rotary 広島城南ロータリークラブ

THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-JOUNAN



2019-2020年度 会長 テーマ

創立25周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう



会長／高雄準善	副会長／田上剛	幹事／河中清	副幹事／児玉哲也	クラブ会報編集委員長／竹岡龍太郎
例会場／シェラトングランドホテル広島	広島市東区若草 12-1	例会日／金曜日	事務局／リーガロイヤルホテル広島 13F	

**第 1153 回例会 2020 年 2 月 7 日****会長時間：高雄準善会長**

青少年交換派遣学生エブリンさん、ようこそお越し頂きまして有難うございます。心より歓迎致しますどうぞごゆっくりお過ごし下さい。



そして、2月お誕生日会員の皆様、連続100%出席会員の皆様、おめでとうございます。

1月に、東京城南 RC を通して、東京城南 RC の姉妹クラブであるフィリピン・マカティサウス RC から、フィリピンのタール火山噴火による約 3 万人の着のみ着のまま避難生活をされている方々に、夏物の古着を届ける支援の依頼がありました。その協力に対しての御礼の手紙が今週写真をそえて東京城南 RC 村茂会長より届きました。古着は 1/24 のマングローブ植樹ツアー出発時に同じ飛行機で運び、後日マカティサウス RC の皆様が避難生活所へ行き、直接被災者の方々に配布されました。尚、残った古着は次回フィリピンに行く機会に持参する予定だそうです。

さて、先週 1/30 例会は、職業奉仕プロジェクトチームと山本会員にお世話を頂きまして、シェラトングランドホテル広島での職場訪問例会を開催しました。スタッフの皆様には関係者以外は入れない場所にもご案内と説明をして頂きまして有難うございました。そして、1/31(土)は、ANA クラウンプラザホテルで広島東南 RC60 周年記念式典が盛大に開催され、河中幹事と 2 名で出席しました。4/18 に開催される当クラブ 25 周年記念式典の参考事項も多くあり勉強になりました。それから、今週 2/4(火)は、シェラトングランドホテル広島で第 2 回戦略計画委員会会議が、「クラブ定款・細則について」の議題で開催されました。また、来週 2/14 の第 2 例会には来賓卓話で、県立広島病院院長で広島東南 RC 会員の平川 勝洋様をお迎えします。ご専門は「免疫アレルギー」で「花粉症」のお話をお願いしています。ご自身やご家族で「花粉症」の方がおられる会員の皆様、ぜひお話を聞いて下さい。

本日は私自身楽しみにしていました会員卓話「青少年交換派遣学生エブリンさんの近況報告」です。エブリンさん・カウンセラーの水口会員宜しくお願いします。

**記念日(会員誕生日)**

児玉哲也会員	4 日	吉村元亨会員	10 日
藤原智昭会員	14 日	青野大輔会員	15 日
藤井 巖会員	17 日		

**連続出席 100%**

佐々木優子会員	11 年間連続 100%出席
藤井 巖会員	7 年間連続 100%出席
橋沢 宏弥会員	1 年間連続 100%出席

**幹事会務報告**

- 回覧物
  - 2020-21 年度ロータリー手帳お買い上げのお願い 1部 660 円、5 月下旬出来上がり予定。クラブの会員名簿手帳版とは異なり、スケジュール帳になります。お間違えのないようにお願いします。
- ボックス配布物
  - 会報 12 月号 (希望者のみ)
- お知らせ
  - 例会終了後、定例理事会が 4F 「渚」にて開催されますので、関係者の方はご出席お願いします。

**委員会報告**

- 出席報告：プログラム・出席委員会 田中副委員長
- 広報・ロータリーの友誌委員会 加島委員長
- 青少年奉仕プロジェクトチーム 花島委員長

**ニコニコ箱**

高雄準善会員

先週の職場訪問例会では、職業奉仕プロジェクトチーム・山本会員・シェラトングランドホテル広島のスタッフの皆様へ

●本年度会長テーマ●

「創立 25 周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう」

<http://hj-RC.jp/>

お世話になりました。

本日の会員卓話、エブリンさん、水口会員宜しくお願いします。

田上剛会員

エブリンさん、水口会員、本日の卓話をよろしくお願い致します。

河中清会員

エブリンさんいらっしゃい！！

カウンセラーの水口会員よろしく申し上げます。

正木英生会員

先日の職場見学有難うございましたシェラトンホテルの充実した内部、清潔感感じることができました。

田中清峰会員

広陵学園が2月5日に創立124年を迎える事が出来ました。

松本勝行会員

派遣学生エブリンさん良くいらっしゃいました。日本の生活慣れられましたか。心に残る思い出を作ってください。

大畑哲也会員

先日の収穫祭ごろうさまでした。子供たちの笑顔がとてもかわいかったです。

水口弘士会員

本日のエブリンさんの卓話よろしくお願い致します。

松苗弥生会員

本日卓話エブリンさんよろしく申し上げます。

高藤孝一会員

大好きな古江さん、水口さんと全国城南会の飲み会に参加し25周年をアピールしてきました。とても楽しかったです。

計 15,000 円

## プログラム 会員卓話

### ～青少年交換派遣学生エブリンさんの近況報～

#### 交換派遣学生 エブリンさん

こんにちは、みなさん！私はエブリンです。このスピーチは中々長いですが、でも私は頑張ります。

私はアメリカのミネソタ州から来ました。ミネソタ州はアメリカの北にあります。となりの州はウィスコンシン州とアイオワ州です、そしてミネソタ州はカナダととても近いです。

去年8月、私は日本に来ました。日本に来た理由は新しい体験をしたい、冒険をしたいと思ったからです。そして、外国語を話せるようになりたいと思ったからです。日本語と日本の文化は面白いです。なかでも、日本で驚いたことは、日本人はとても礼儀正しいです。アメリカではだれにたいしても同じ言葉を使います。が、日本では相手によって使う言葉が変わります。名前の呼び方も「くん」「ちゃん」「さん」のように相手



によって変わります。他に驚いたことは広島は天気です！私の住んでいたミネソタ州はとても寒いんです。毎年、たくさんの雪が降ります。今のところ広島では、ぜんぜん降っていません。ミネソタ州はすごく寒くなります。ミネソタ州の子供達はよく雪で遊びます。轎に乗ったり、雪だるまを作ったり、雪を丸めたりしています。時々寒さから、学校はお休みです。

アメリカの冬で、一番大切な日はクリスマスです。日本のクリスマスに私は驚きました。全然違うのです。アメリカではプレゼントをあげたり、木を飾ったり、全員の家族とあつたりしている。日本はそんな事が全然ありません。でも、日本で一番大切なのはお正月です。そして私は松本さんと祝いました。お節料理を食べて、神社に行きました。

夏のミネソタは良いお天気です。8月には、Minnesota State Fair があります。State Fair は大博覧会です。そして人達は全部ミネソタから来ます。State Fair で、おいしい食べ物を食べたり、花火を見たり、動物に触れたり出来ます。去年私はState Fair でアルバイトをして働いていた！アイスクリームを売りました。

今は広島市の安佐北区に住んでいます。そして広島文教高校の二年生です。私のホストファミリーは松本さんです。そして松本さんの娘は今ミネソタ州に住んでいます。アメリカの高校と日本のそれはとても違うのです。

日本で楽しいことをたくさんしました。私は旅行が好きです。ホストファミリーのおかげで、たくさんの面白いところに行きました。宮島や愛媛県や島根県などへ行きました。修学旅行で、台湾へも行きました！夜市が面白かったです。アメリカに修学旅行はないです。とくべつな思い出です。私の一番好きな旅行は宮島へのものでした。厳島神社は綺麗でした。たくさん写真を取りました。動物が好きですから、しかを見る事は楽しかったです。それから、日本のカラオケも好きです！11月13日は私の誕生日でした。そして、友達とカラオケ屋で祝いました。とても楽しかったです。

今私は19歳です。アメリカで私は高校をもう終わりました。来年大学生になります。大学はまだ決まりません。でも私は記者になりたいですから、必ずジャーナリズムを勉強します。

半年前、日本にきたとき、私はとても不安を感じました。日本語がすごく下手だったからです。今、私、不安をぜんぜん感じません！みなは優しいので、私は日本語がちょっとずつ上手になっています。留学生になってから、私は少しずつ自信ができました。ヒマときは、私はよく読んでいます。日本の漫画が好きです！日本語を読むことのいい練習です。楽しく練習ができます。漫画は面白いです。特に、「ワンピース」が好きです。読むことが大好きですから、日本語を読みたいです。残りの半年で、私はもっと日本語を話したいです。そして、日本の色々なところを見てみたいです。

ロータリーのみなさん、ありがとうございます。これからどうぞよろしくお願い致します。

●本年度会長テーマ●

「創立 25 周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう」

<http://hj-RC.jp/>

## 2019～2020年度 水口カウンセラー

インバウンド留学生である Evelyn のカウンセラーをしている水口です。我がクラブからミネソタ州に派遣している松本莉音さんのカウンセラーも併せて仰せつかっています。今回、初めて交換学生のカウンセラーをさせていただきました。わからないことばかりで不安もありましたが、前回の交換学生受け入れの際にカウンセラーをされた松岡先輩からいろいろとアドバイスをいただき、クラブの皆様のご協力もあって何とか務めています。



青少年交換とは、当クラブでは国際奉仕プロジェクトチームが担当していますが、ロータリーの奉仕の中でいえば青少年奉仕の一環で、異文化を理解し、国境を越えた友情と信頼を築く機会を若い人たちに提供するロータリーの取り組みです。

カウンセラーをやってみて分かったことは、学生を派遣し、受け入れるということは決まっているものの、その他については非常に緩やかな枠組みの中で運用されているようで、財団のように制度や組織がきっちりと固まっている印象はありません。ホストファミリーや学校などとの交渉ごとも多く、河中幹事に相談させていただきながら進めているところです。

カウンセラーをしていて大変ありがたく思うのが、Evelyn を引き受けてくださっている広島文教大学付属高等学校さんがとても親身になってお世話くださっていることです。古文や漢文、英語など、Evelyn にとって難しい、あるいは学ぶ意味のない授業時間は、他の学年の授業も含め、文教高校さん独自の授業である「礼法」などに振り替えて授業を充ててくださっていて、本当によく考えていただいているな、と思います。

また、ホストファミリーである松本家にも我が娘のようにかわいがっていただいております、彼女にはできるだけ多くの経験をということで、愛媛県の伯方島に連れて行ったり、山口県に旅行に行き同じ地区の他の留学生仲間との交流を図って下さるなどしていただいております。

ちなみに、留学生が2710地区の外に出る際には地区委員会の許可が必要です。なお、ホストファミリーについては、4月からは平井会長エレクトにお世話いただくことになっております。

約1年間の留学期間のすでに半分が経過しましたが、皆様、引き続き最後までよろしくお願い致します。

## 第1154回例会 2020年 2月14日 会長時間：高雄準善会長

在広RCの皆様、来賓卓話にお越し頂いた平川勝洋様、ようこそお越し頂きまして有難うございます、心より歓迎致します。どうぞごゆっくりお過ごし下さい。そして2月結婚記念日会員の皆様、おめでとうございました。

さて、2/2(日)に行われた広島修道院との収穫祭では、青少年奉仕プロジェクトチームとご参加頂いた会員の皆様、お世話になりました。次回は6/20(土)に広島修道院において、今年度最後の交流会が開催され、これを持ちまして一応一区切りつく予定です。



来週、2/21(金) 18:30 からシェラトングランドホテル広島で、各委員会の事業計画の進行状況を報告して頂く為の「第4回クラブアッセンブリー」が開催されますので、会員の皆様宜しくお願いします。尚、2月第8回「理事会議事録」が、本日ボックス配布されていますのでご覧下さい。

本日は、私自身大変楽しみにしていました来賓卓話で、県立広島病院院長で、広島東南RC会員の平川勝洋様をお迎えしました。ご専門は「免疫アレルギー」で、「免疫アレルギー」の代名詞である「花粉症」のお話と難聴のお話して頂きます。ご自身やご家族で「花粉症」の方がおられる会員の皆様、ぜひお話を聞いて下さい。

## 結婚記念月

坂本竜二会員 3日 古江暢敏会員 3日  
田中清峰会員 12日 木本博之会員 25日

## 幹事会務報告

- (1) ボックス配布物
  - ・第8回理事会議事録
- (2) 回覧物
  - ・先週に引き続いてロータリー手帳、お買い上げのお願い
- (3) お知らせ
  - ・例会終了後、次年度理事会が4F「渚」にて開催されますので、関係者の方はご出席をお願いします。

## 委員会報告

(1) 出席報告：プログラム・出席委員会 木本委員長

## ニコニコ箱

広島中央RC 上田恵会員

又、メーカーキャップにこささせていただきました、中央RCの上田です。本日藤原会員のお誕生日と聞いていましたが、おられなくて残念です。

高雄準善会員

本日来賓卓話におこし頂いた平川様、宜しくお願いします。

田上剛会員

平川勝洋様、本日の卓話をどうかよろしくお願い致します。お客様の紹介を間違っしまい、申し訳ありません。

河中清会員

県立広島病院平川勝洋院長、本日の卓話よろしくお願い致します。児玉哲也会員

平川様ようこそいらっしゃいました。本日の卓話よろしくお

●本年度会長テーマ●

「創立25周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう」

<http://hj-RC.jp/>

願います。

山本博之会員

シエラトングランドホテル広島より、4/29～5/6 ゴールデンウィーク期間中のお得な宴会プランをご案内させていただきました。

藤井巖会員

広島中央 RC 上田様、ようこそおこし下さいました。

計 14,000 円

## 愛のコイン箱



6,816 円

## プログラム 来賓卓話

～ 花粉症と難聴について ～

広島県立 広島病院 院長 平川勝洋様  
(広島東南 RC 所属)



広島東南 RC 所属、広島県立広島病院院長の平川勝洋様に様々な資料を用いながら「花粉症と難聴」について解りやすくお話し頂きました。

## 第 1155 回例会 2020 年 2 月 21 日

### 会長時間：高雄準善会長

今週は、「ロータリークラブの柔軟性」その③をさせていただきます。

2016 年 RI 規定審議会でロータリーの方針の見直しを行い、「クラブ運営に大幅な柔軟性を認める決定」をしました。例会の頻度、場所、方法、および会員種類に関する変更が含まれます。この事を 2016 年 RI 規定審議会の日本語版にそって、今までに 10 項目中 4 項目までお話をさせて頂きましたが、今週は 5 項目から致します。



### ⑤会員種類に関する柔軟性 について

RI 細則と標準ロータリークラブ定款の規定では、「正会員」と「名誉会員」の 2 つの会員種類があります。クラブ細則を修正することにより、クラブは地元のニーズに応じて新しい会員種類を追加できます(例：準会員、法人会員、家族会員など)。

- ・ 国際ロータリーに記録され、会員への全恩典を享受できるの

は、RI 人頭分担金を支払う正会員のみとなります。

- ・ 追加の会員種類を設けるクラブは、これらの会員を「正会員」としてロータリークラブに報告すべきです。また、これらの会員の RI 人頭分担金が支払われるようにすることはクラブの責任となります。

- ・ クラブと地区は、これらの会員の RI 人頭分担金以外の会費(クラブ会費、地区賦課金、食事代など)、出席要件、奉仕活動への参加について独自の方針を定め、これをクラブ細則に反映させます。

- ・ 元会員や移籍会員の入会についての要件は、各クラブの裁量で決められます。これには、現ローターアクターの入会をクラブが認めるかどうか含まれます。

### ⑥会員種類に関する柔軟性の適用例 について

複数の会員種類を提供。家族を同伴したい人の為の「家族会員」、将来有望な若い職業人の為の「ジュニア会員」、地元クラブとつながりたいと望む企業に勤める人の為の「法人会員」など、クラブは独自の発想でさまざまな会員種類を追加できます。又、各種類に応じて会費、出席、奉仕への参加などの期待事項を定めることができます。ロータリーは、会員が RI 人頭分担金を納入する限り、これらの会員を正会員とみなしクラブの会員数に含めることとなります。

### ⑦ローターアクターの二重会員身分 について

審議会は、国際ロータリー細則を変更し、ロータリークラブ入会の資格を満たす現役ローターアクターが、ローターアクターであり続けると同時にロータリークラブに入会できることを認めました。ロータリークラブ入会資格をもつ若いリーダーに、ローターアクターへの関与を維持できる方法を提供すると同時に、例会の形式と頻度に大幅な柔軟性を認めることによって、ローターアクターがロータリークラブにスムーズに移行できると期待されます。ロータリーファミリーの一員であるローターアクターは、世界市民としての意識を持ち、かつ奉仕、世界理解、平和というロータリーの目標を共有する人たちです。

\*ローターアクターとはローターアクタークラブの会員。

\*ローターアクタークラブとは、18 歳から 30 歳までの青年男女のための、[ロータリークラブ](#)が提唱する奉仕クラブ。ローターアクタークラブは通常、[地域社会](#)または[大学](#)を基盤としており、[地元のロータリークラブ](#)が提唱している。

時間になりましたので、「ロータリークラブの柔軟性」その③の話を終わります。詳細は、月報記載の会長時間を御覧下さい。

尚、2 月 14 日に開催された「臨時理事会議事録」が、本日ボックス配布されていますので、ご覧下さい。

## 記念日(配偶者誕生日)

山内将会員 (山内英子様) 23 日

●本年度会長テーマ●

「創立 25 周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう」

<http://hj-RC.jp/>

- (1) ボックス配布物
  - ・卓話資料
  - ・2月14日臨時理事会議事録
- (2) お知らせ
  - ・本日 18:30～シェラトングランドホテル広島 4 グレースにてクラブアッセンブリーが開催されます。出席される方は、ご案内通りお願いいたします。

## 委員会報告

- (1) プログラム・出席委員会 木本委員長
- (2) 職業奉仕プロジェクトチーム 藤原委員長

## ニコニコ箱

高雄準善会員

本日の会員卓話、正木会員、宜しくお願いします。

田上剛会員

正木先生、本日の卓話をよろしく願い致します。昨日の会合の残金を出宝致します。

河中清会員

正木先生、本日の卓話よろしく願いします。

正木英生会員

今日は自然生同好会の沿革についてお話させていただきます。

計 6,980 円

## プログラム 会員卓話 ～ 自然生同好会の沿革について ～ 正木英生会員

自然生の会は平成9年4月12日、創立会員の一人、山本胖氏の呼び掛けから発足しました。自然を感じ、四季を感じ、歴史や文化を探索し、美術を愛で自然の尊さを学ぼうという主旨で、四季を重んずる意味で年4回の例会を行うということで始まりました。以後5年間、例会は定期的に行われ、全て記録して残されました。

山本氏退会後は、例会は不定期になり、創立時の理念から次第に遠ざかったように思います。今一度原点に戻ってみてはどう思いから、此の度の卓話をさせて頂きました。新谷先生の在会中は、京都、富士登山と修善寺温泉、屋久島、谷川岳と尾瀬とスケールの大きな催しがありましたが、小規模経営の会員には参加が難しい欠点がありました。成るべく会員が参加しやすい催しを、四季折々に開催し、自然を満喫すると共に会員の親睦を深めて頂きたいと望むのです。



## 第 1156 回例会 2020 年 2 月 28 日

### 会長時間：高雄準善会長

在広RCの皆様、ようこそ、お越し頂きまして有難うございます、心より歓迎致します。どうぞごゆっくりお過ごし下さい。そして、入会月会員の皆様、創業月会員の皆様、おめでとうございます。



先週2/21に当ホテルで開催された、第4回クラブアッセンブリーでは、ご出席を頂いた会員の皆様、お忙しい中どうも有難うございました。今回は、各委員会の事業計画の進行状況と今後の活動を報告して頂きました。今年度もあと4ヶ月です。会員の皆様ご協力を宜しくお願いします。又、今週2/25(火)に、25周年実行委員会委員長・副委員長・祝賀部会副委員長、会長・副会長・幹事・副幹事が、ANAホテルで、講演会・式典会場・祝賀会会場・控室、食事・タイムスケジュールその他の詳細な打ち合わせと、児玉副幹事に依頼をしていた25周年ロゴマークを決めました。

さて、令和2年2月26日に、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、多数の方が集まるような全国的なスポーツ文化イベント等については、今後2週間は中止・延期又は規模縮小等の対応の要請が政府よりありました。その影響か、昨日「2019-2020年度国際ロータリー第2710地区 グループ6・7 合同インターシティ・ミーティング開催中止のお知らせ」が届きましたので、読み上げます。また、要請を受け在広各RCにおきましても、3月第1週・第2週の例会を休会とするクラブが多くあり、当城南RCについては、本日例会終了後の臨時理事会で決定し、会員の皆様に速やかにメールでご連絡致します。4/18開催創立25周年行事についても、本日の臨時理事会・創立25周年記念実行委員会 合同委員会において、今後どのようにするか話し合いをし、ご報告をしますので宜しくお願いします。

## 入会月

- 佐々木優子会員 平成21年2月13日  
藤井 巖会員 平成25年2月15日  
橋沢 宏弥会員 平成31年2月1日

## 創業月

- 門田充慶会員 昭和48年2月1日 メットライフ生命保衛  
木本博之会員 平成16年2月1日 ひろしま交流協同組合

## 幹事会務報告

- (1) 休会のお知らせ
  - 3月17日(火) 広島安芸RC
  - 3月18日(水) 広島陵北RC
  - 3月19日(木) 広島北RC
  - 3月23日(月) 広島中央RC
  - 3月31日(火) 広島RC・広島西南RC

●本年度会長テーマ●

「創立25周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう」

<http://hj-RC.jp/>

## (2) 例会変更のお知らせ

3月 5日 (木) 広島西 RC・広島安佐 RC

3月 12日 (木) 広島安佐 RC

3月 31日 (火) 広島安芸 RC

## (3) お知らせ

## ① インターシティ・ミーティングについて

3月 21日 (土) 14:00～グランヴィア広島にて開催予定のインターシティ・ミーティングですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。出席予定者だった方は残念ですが、お間違えないようお願い致します。

## ② 例会終了後 13:40～シェラトングランドホテル広島 4F

「渚」にて理事会と創立 25 周年記念実行委員会の合同委員会が開催されます。出席される方はご案内通りをお願い致します。

## ③ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、在広 RC で例会を取り消しているクラブがありますので、メイクアップに行かれる際は事務局に確認して下さい。

広島 RC・広島東 RC・広島東南 RC・広島北 RC・広島中央 RC・広島安芸 RC は 3 月第一・第二例会は例会は取りやめになっています。当クラブは例会後の臨時理事会にて対応を諮ります。決まり次第、ご案内致します。

## 委員会報告

## (1) プログラム・出席委員会 木本委員長

## ニコニコ箱

## 高雄準善会員

本日の会員卓話をして頂きます、松田会員、宜しくお願いします。

## 田上剛会員

松田先生、本日の卓話をよろしくお願い致します。楽しみにしています。

## 河中清会員

松田先生、本日の卓話、よろしくお願ひします。

## 佐々木優子会員

2月 22日、29日両土曜日 12:00 より HFM 放送にてオタフクソースグループ佐々木社長との対談が 2 週にわけて放送されますので出宝いたします。

## 松田文雄会員

本日、卓話させていただきます。宜しくお願い致します。

## 水口弘七会員

高藤さんと鹿児島に行き、天文館にて地焼酎でのアルコール消毒をしてきました。

## 高藤孝一会員

水口さんと鹿児島知覧に行き、歴史を勉強して来ました。

野球のガバナー杯の前夜祭は中止ですが、試合は無観客で行いますので宜しくお願いします。コロナに負けまいにしましょう！

## 山内将会員

今日の朝バンコクから帰ってきました。

計 13,000 円

## プログラム 会員卓話

## ～ 自己紹介と“睡眠”について ～

## 松田文雄会員

## 何故眠るのか？ (仮説)

危険きわまりない状態 (捕食される) にもかかわらず・・・

1. 種の保存に關係？
2. 進化のため？
3. 細胞の修復？
4. エネルギーの維持 (エネルギー消費の減少？ NREM は低代謝)
5. 記憶と学習の強化？

## イルカの睡眠

片目を閉じているイルカがいる。人間に限らず動物は普通、眠っている時は両目を閉じているが、片目だけを閉じているのは脳の半分だけが眠っている状態である。イルカなどの鯨類や渡り鳥が行なう半球睡眠という睡眠方法である。人間に限らず、多くの生物の脳は左右に分かれているが、その片方は起こして、開いている片目で周囲を警戒し、緊急時にすぐに行動できるようにしている。特に親イルカは子供が小さい頃は子どもに向いている目を常に開けていて、文字通り片時も目を離さず見守っている。また、カモメやアホウドリなどの渡り鳥も半球睡眠をする。渡り鳥は季節によって住む場所を過ぎしやすい気候の所に変えるが、その時に長距離を移動するので半球睡眠をしながら飛び続ける。

## 睡眠について

急速眼球運動 (REM) と非急速眼球運動 (NREM) は 90 分～100 分ごとに交替

## 24 時間周期と 90 分周期

- ・ 1日 (分) = 90 分 × 16 回 = 24 時間 × 60 分
- ・ 睡眠時間 6 8 時間 / 24 時間) 90 分 × 4 5 回
- ・ 90 分周期でホルモン分泌、水分補給、間食、持続時間 (講演)
- ・ 時計遺伝子 BMAL1 6 個の時計遺伝子の 1 つ) : 夜間に増えて昼は減少する : 脂肪の分解を抑え、脂肪を蓄える働きもしている (睡眠前 2 時間は食べない方がよいかも・・・)

## 仮眠 (昼寝)

- ・ 仮眠とは、習慣的な主睡眠の半分以下の長さの睡眠
- ・ 一般的に 30 分以内 (昼寝は 30 分以内)
- ・ 30 分以上になると徐波睡眠 (睡眠段階の 3, 4) が出現し、悪影響がでる
- ・ 悪影響とは、起床後の眠気、疲労感、倦怠感、作業効率の低下、その日の夜の不眠、その日の夜の睡眠における徐波睡眠が減少
- ・ 効果的な仮眠では、睡眠段階が少なくとも 2 分間出現する必要がある (最適仮眠時間 : 15～20 分)

## 夢について

● 本年度会長テーマ ●

「創立 25 周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう」

<http://hj-RC.jp/>

- ・REM 睡眠の間ほとんど夢を見ている。夢は鮮明で複雑で長い
- ・NREM 睡眠の約 40 %で夢を見ている
- ・7、8 歳で視力を失うと視覚的な夢を見るがそうでなければ触覚や情緒的な夢を見られると言われている
- ・1900 年、フロイトは夢こそ無意識の世界に至る王道と考えた。夢（顕在夢）は、抑圧された無意識的願望が、自我の検閲によってさまざまに歪曲され、象徴化されて現れた代理物であることを明らかにした。
- ・古い脳と新しい脳：古い脳が危険から身を守っているが、この古い脳が「怖い夢」に関係している：起きているときは新しい脳が「恐怖」を緩和してくれている。

### 睡眠覚醒リズム

- ・視交叉上核（SCN）は、約24時間リズムを刻む
- ・同調因子として、光の情報がある
- ・視神経の網膜神経節細胞の1～3%は光感受性があり、メラノプシンという光感受性色素がある
- ・メラノプシンは青色光に最も感受性が高い（約480nmの波長が最大感受性）

### 睡眠・覚醒

- ・睡眠・覚醒制御で重要なのは「光」である。
- ・脳内の視交叉上核（SCN）にある概日時計は、約 24 時間のリズムを刻む。
- ・環境の同調因子（time cue）が体内時計をリセットする。（生物学的リズムが環境リズムに同調する：明・暗サイクル）
- ・光受容体システム：光は眼から取り入れられ網膜（網膜神経節細胞は、メラノプシンという光感受性色素を持っている：メラトニンとは全く異なるもの）から網膜視床下部神経路を経由して脳に影響する。
- ・メラノプシンは青色光（blue light）に最も感受性が高い（約 480nm に対して最大の感受性）

### メラトニン

- ・時間管理の役割。
- ・メラトニンと眠気の関係（直接効果は明らかではない）。
- ・主に松果体により産生されるが網膜他でも少量産生されている。
- ・血漿中と唾液中には、午前 2 時頃に最大値となる。
- ・松果体は 視交叉上核（SCN の支配を受け、メラトニンを分泌するが、概日性の睡眠・覚醒リズムを調整しているというより、概日システムのスイッチと同調しているだけという考えがある：メラトニンを全く産生しない人（松果体摘出者）でも睡眠・覚醒リズムが認められる。
- ・光により産生が抑制されるので、外界の暗期を体内に再現する働きがある（1 日の夜の長さだけでなく、1 年の季節もコード化している）。
- ・夜の光による暴露によりメラトニンが抑制され、覚醒水準が

上がる。

### 動物も夢を見るのか？

- ・ノンレム睡眠とレム睡眠の両方を持つ犬や猫も、夢を見るのでは？
- ・犬や猫の場合、基本的には眠りの 8 割はレム睡眠
- ・夢の内容は不明
- ・夢は動物のレム睡眠研究によって、人間固有の現象ではなく、哺乳類や鳥類などの恒温動物にも見られる現象

### 顕在夢と潜在夢

- ・夢には、分析前の『顕在夢』と分析していく過程で明らかになっていく『潜在夢』とがある
- ・顕在夢とは夢の中で見たそのままの内容
- ・潜在夢とは顕在内容に加えられた検閲による歪曲を取り除いて明らかになる無意識的願望や感情
- ・夢分析とは、置き換え・象徴化・圧縮といった検閲の為の夢の仕事を解釈して、顕在夢の内容から潜在思考を明らかにする事

### 良い夢を見るための方法??

- ・見たい夢を連想させるもの（写真、物など）を見てから、すぐ眠る。
- ・こんな夢を観たいと考えながら寝る
- ・枕に大きく、見たい人の名前を書く
- ・見る夢を自分で選べるアプリを使う  
「ユメミール」使い方はシンプルで寝る前に見たい夢を選び、起きる時間を指定するだけ。あとは iPhone を枕元に置いて寝ると、iPhone が睡眠状態を検知し、眠りの浅いレム睡眠時に、選んだユメにちなんだ音声を再生する。

### 明晰夢

- ・明晰夢（めいせきむ、Lucid dreaming）とは、睡眠中にみる夢のうち、自分で夢であると自覚しながら見ている夢のことである。
- ・明晰夢の経験者はしばしば、夢の状況を自分の思い通りに変化させられるという。

## 同好会報告 自然生の会

2月28日（金）に広島市中区榎町の「上関芸陽」にて、冬を食すということで河豚料理をいただきました。コロナを吹き飛ばす勢いで宴会となりました。



●本年度会長テーマ●

「創立 25 周年を迎え、ロータリアンとしての自覚を持とう」

<http://hj-RC.jp/>

## 広島城南 R C 出席状況リスト

2020 年 1 月度

NO	氏名	10	17	24	31	%	NO	氏名	10	17	24	31	%				
1	有田 一郎	○	○	○	○	100	26	二上 真也	○	△	△	○	100				
2	青野 大輔	○	○	△	○	100	27	大畑 哲也	△	○	○	○	100				
3	蛭子 宗夫	○	○	○	○	100	28	小澤 元一	○	△	△	△	100				
4	古江 暢敏	△	○	◎	◎	175	29	佐々木優子	○	○	○	○	100				
5	福山 正剛	○	○	○	○	100	30	坂本 竜二	○	△	○	△	100				
6	藤井 巖	△	○	△	△	100	31	津田 真幸	○	□	○	○	75				
7	藤原 智昭	△	○	○	○	100	32	田中 清峰	△	○	○	△	100				
8	平井 篤志	○	○	○	○	100	33	高雄 準善	○	○	○	○	100				
9	花島 司	○	○	△	○	100	34	田上 剛	○	○	○	○	100				
10	橋沢 宏弥	△	△	○	△	100	35	竹本 伸男	△	○	○	○	100				
11	河野 隆	○	○	△	○	100	36	竹岡龍太郎	○	○	○	○	100				
12	木本 博之	○	○	△	△	100	37	戸田 拓夫	□	□	□	□	0				
13	河中 清	○	○	○	○	100	38	田中地宏保	○	△	○	○	100				
14	児玉 哲也	○	○	○	○	100	39	高藤 孝一	○	△	○	△	100				
15	門田 充慶	△	△	○	○	100	40	竹村 有右	△	○	○	△	100				
16	河野 綾子	○	○	○	○	100	41	吉村 元亨	○	○	△	○	100				
17	加島 文斎	○	○	○	○	100	42	山内 将	○	○	○	○	100				
18	正木 英生	○	○	○	○	100	43	山本 博之	○	○	○	○	100				
19	真志田正和	○	○	○	○	100											
20	松田 文雄	○	○	○	○	100											
21	松岡 博	○	○	△	○	100	出席						33	32	31	31	
22	松本 勝行	○	○	○	○	100	欠席						10	9	12	12	
23	毛利信太郎	○	○	○	○	100	メイクアップ						9	7	11	11	
24	水口 弘士	○	○	◎	◎	150	出席率						100	100	100	100	100
25	松苗 弥生	○	○	△	△	100	来客者						0	2	2		

※○=出席、△=メイクアップ、◎出席+メイクアップ、×=欠席、□=出席免除

●本年度会長テーマ●

「創立 25 周年を迎え、ロータリアンとしての自覚をもちとう」

<http://hj-RC.jp/>