

お返しでできている」という言葉もありますようにプラスのストロークを沢山もらっている人はどんどん向上し、プラスのストロークを与えてくれた人には「返し」をしようという気持ちに自然となるかと思います。マイナスのストロークの場合、この全く逆です。人は扱われたようになっていきます。例えば「お前は将来、人類を救うような人間になるだろう」と言われて育った人はそのような人物になるだろうと思います。たとえ世間に認めてもらうほどのことが出来ないとしても、心の奥深いところにしっかりと刻まれているその言葉によって、人生にはつきものの困難や傷害を乗り越えてゆく“力”には必ずなる。プラスのストロークを自分自身にもたくさん与えてあげて下さい。心の安心、安定、平和が取り戻せます。

プラスのストロークによって人との深い心のふれあいが生まれまたそれによって益々皆様が繁栄し、幸せになってゆきますことをお祈りして今日のお話を終えたいと思います。

尚、最初の説明の部分は平木典子先生のカウンセリングの話とか藤浩一先生の心のおしゃれから引用させて頂きました。

本日は私のような若輩者の話を聞いてくださったこと、大変ありがたく思っております。感謝申し上げます。

会員の声： 情報伝達 落合益夫

古今東西 情報伝達の手段は色々ありましたが、そのスピードや正確性やコストなど評価はさまざまです。のろし、マラソン、早馬、飛脚、郵便、電報、電話、ファックス、携帯、電子メールと進化してきました。古いものほど膨大な人手が掛かりスピードは遅く情報量も少なく、コストも極めて高かったようです。現在でも用途によって使い分けていますが、何時でも何処でも正確に大量で速く、そして昨今の厳しい経済状況では、何よりもコスト安が求められます。

郵便も最近は宅配業者のメール便を利用すると、配達物を取りに来て翌日配達で、料金も3割ほど安くコストも大きく改善します。

電話もIP電話の登場で通話コストが極端に安くなりました。当社でも3ヶ月前に導入し県外通話料が三分の一となり大変効果がありました。

便利な携帯も通話料が気になります。各電話会社間の価格競争が始まりましたので今後は大幅に安くなりそうです。

電子メールは国内外を問わず大量のデータを瞬時に送れて、料金はインターネットを含めて月額五千円程で使い放題ですからメールのコストはただ同然です。私もビジネスでは社内社外とメールを利用していますが、一件の発信文を書くのに二、三分で着信文を読むのに三秒程で時間も多に節約できます。これに優る伝達手段は当分の間は現れないと思います。多忙な皆さんぜひメールに挑戦しましょう。

11月18日例会：卓話 青少年育成市民会議 阿部涼子様

11月25日例会：夜例会 卓話 星野義男会員 於三条ロイヤルホテル 午後7時点鐘

12月2日例会：年次総会

12月9日例会：R財団月間

12月16日例会：クリスマスパーティー



Lend a Hand

会長／山本 賢

幹事／西山 斉

SAA／小林 繁男

三条北ロータリークラブ週報

手を貸そう

例会日
2003. 11. 11
累計 No 826
当年 No 19

国際ロータリー会長 ジョナサンB.マジアベ 第2560地区ガバナー 原 信一
ホームページ <http://www.rotary2560.net>

例会日／火曜日 12:30～13:30

例会場／三条ロイヤルホテル TEL34-8111 FAX34-8114

事務局／三条市西四日町3-15-34 ヒューマン・ハーバー内

TEL35-7160 FAX33-8972

メールアドレス north@sanjo-nrc.org ホームページ <http://www.sanjo-nrc.org>

行事：卓話「ストローク～ふれあい～」心理カウンセラー 山川洋子様

出席：本日の出席 58名中 41名

先々週の出席率 57名中 47名 82.46% (前年同期85%)

【10月の出席状況：会員数57名 例会数4回 平均出席率82.46% (前年同月82.33%)】

先週のメイクアップ：なし

ゲスト：カウンセリングルームはあと♥すまいる心理カウンセラー 山川洋子様

ビジター：米山奨学生チュドリー・エムディ・ズバエル・アクタル君

会長挨拶：山本 賢会長



去る11月1日、2日、2003-2004年度国際ロータリー第2560地区 地区大会に参加してまいりました。当クラブは米山記念奨学寄付地区目標達成優秀クラブ、クラブ会報賞優秀賞を受賞し、また、個人としてはポールハリスフェロー、マルチプルフェローに山上茂夫氏、米山功労者に外山晴一氏、米山功労法人にアークランドサカモト がそれぞれ受賞され表彰されました。会員の皆様にはご協力していただき誠にありがとうございました。

1日の講演会の山本良一氏（工学博士）の話と山本氏の著書「1秒の世界」を紹介致します。20世紀の工業文明は、「地球限界」を考慮することなく大量生産、大量消費、大量廃棄を続けてきました。しかしその根底には、ヨーロッパ由来の人間中心主義や物質的欲望の果てしなき追求を善とし、排他的所有権を許容する価値観があることは間違いありません。それに対して仏教思想には、人間も生態系の一部であることを自覚させ、欲望を抑制して「足ることを知れ」と諭し、社会のために献身的に働くべきであると勧めています。

今、1秒間に0.002種、7分に1種の生物が絶滅しています。アメリカ、ミズーリ植物園の園長によれば、熱帯雨林の破壊が主な原因となり、1日200種の生物が絶滅しつつあるといえます。もしこの説が正しいとすれば、地球は今、6,500万年前の恐竜大絶滅以来の大量絶滅に直面していることに

なります。このままではすべての生物種は1,000年ほどで絶滅してしまうかもしれないのです。

1秒間に体育館32棟分の二酸化炭素が排出されています。石炭や石油などの石化燃料を大量に使うことによって、1秒で762トン、39万?の二酸化炭素が排出されており、これは5万本の杉の木が1年かけてやっと吸収できる量に匹敵します。1950年に比べ4倍以上の排出量で、このうち384トンが吸収されずに蓄積され続け、その結果大気中の二酸化炭素濃度が上昇し、地球温暖化の最大の原因になっています。

二酸化炭素を酸素に変えるには植物を増やすしかありません。生活空間に少しでも緑を増やしていく活動を続けていかなければなりません。地球環境を考える奉仕活動の一貫として先日三条市内ロータリークラブ合同で取り組んだ植樹例会は意義あるものと信じます。

幹事報告： 西山幹事

- ・原GBより 地区大会参加のお礼
- ・地区大会実行委員会より 地区大会「福祉バザー」結果報告
- ・第四分区藤田AGより 第3回会長幹事会開催のご案内
- 日時 平成15年11月23日（日）16：30～
- 会場 湯田上温泉 末廣館
- ・米山梅吉記念館より 全国一人100円募金運動についてお願い

ニコニコボックス：	11日現在累計	447,000円
-----------	---------	----------

五十嵐茂君 一つの花を咲かせる為、一ヶ月例会を欠席いたしましたごめんなさい。会長はじめ各位のおかげで大願をはたせました。誠にありがとうございました。菊づくり 大輪咲きて 感謝のみ

外山晴一君 このたびはご声援ありがとうございました。お陰様で大変よい結果を出せました。

佐藤義英君 先日のコンペでたくさんのニギリをいただきましたのでその一部を!!

笹原壮玄君 山川さん卓話頑張って下さい。

柄沢憲司君 休みばかりですみません。

小林幹扶君 山川様卓話宜しく願います。

青木省一君 BOXに協力

大橋政雄君 ボックスに協力

*10月のコメント賞は阿部勝子会員です

*先週号に掲載しました丸山達夫会員の生年月日が間違っておりました。訂正し、お詫び申し上げます。（事務局）

(正)氏 名 丸山 達夫

生年月日 昭和11年1月2日

会社名 (有)スピン宝飾店

役職名 代表

会社住所 三条市本町2-10-4

TEL33-1515 FAX34-7800

自宅住所 三条市西裏館2-2-75 TEL34-3685

家族構成 淑子（妻）

卓話： ストローク～ふれあい～ 心理カウンセラー 山川洋子様



本日はお招き頂きありがとうございます。今日は「ストローク」というテーマでお話しさせていただきます。

ストローク（Stroke）はTA（Transactional Analysis＝交流分析）というアメリカの精神科医エリック・バーンが創案した「精神理論・行動理論」です。従来は主に心理療法やカウンセリングなどの場で応用されてきましたが最近ではもっと身近に、職場・学校・地域・サークルなどにおける様々な人間関係を含む問題の調整や解決に役立っています。

自己理解、自己成長、あるいは他社理解、他者の成長に役立つ心理学理論のひとつです。交流分析とは「人と人とのやりとりの分析」という意味です。そして今日お話しする「ストローク」というのは、TA理論の基本概念の一つで、意味は一言でいうなら「人の存在を認める行為」ということになるようです。例えばどのような行為かと言いますと「なでる」「さする」「愛撫する」「眼を注ぐ」といった行動と「挨拶をする」「話しかける」といった働きかけがあります。

バーンは「人間は誰しもストロークを求めて生きている」と言ったそうですが、人の心の中には無視されたくない、自分の存在を認めて欲しいという基本的な欲求があります。

ストロークには実際に身体的に接触するものと、言葉かけなどの精神的なものとの2種類があります。そしてそのどちらにも肯定的なものと否定的なものがあります。肯定的なものは、例えば「撫でる」「さする」「抱く」「キス」「握手」などという身体的なタッチストローク、「ほめる」「励ます」「うなづく」「挨拶」「微笑む」などの心理的ストロークがあります。否定的なものは「叩く」「つねる」などの身体的なものと「怒る」「にらむ」「禁止する」などの心理的なものがあります。皆様は一日をどのようなストロークのやりとりで過ごされていますか。少し昨日一日を思い出して見ましょう。どのようなストロークを与えたり、もらったりしましたか。その与えた、あるいはもらったストロークは肯定的なものでしたか、否定的なものでしたか。もらいたいストロークはやはり肯定的なストロークですね。例えば私でしたら「よくやっているよね」「大変だったね」「ありがとう」と言ったストロークをもらおうと心の疲れが吹っ飛んだり、「よし、もっと頑張るぞ」「まだまだやれそう」そんな気持ちになります。プラスのストロークは私を元気づけ、励まし奮い立たせてくれます。逆にマイナスのストローク、例えば「お前は何やってもダメだ」「お前にはできっこない」「無理無理」だとか、眉をしかめる、目を合わせない、挨拶してくれない、最悪なのは「無視」傷つきます。やる気をなくします。悲しいです。自信なくします。

プラスのストロークを沢山与えたり、もらったりすれば、互いに自尊心を高め合い、愛と信頼に満ちた人間関係が築けるのではないかと思うのですが、皆様いかが思われますか。変な例えですが「豚もおだてりゃ木に登る」「カップもけなせば溺れる」という言葉があります。また「人生は仕返しと