

新年明けましておめでとうございます

国際ロータリー第 2580 地区
2023-24 年度ガバナー

栃木 一夫

石垣 RC3000 回記念例会にて
記念講演者具志堅用高氏、横山義文地区幹事と
(2023 年 12 月 20 日)



明けましておめでとうございます。
皆様 夢と希望にあふれた新年を迎えられたこととお
慶び申し上げます。

オットー・フリードリヒ・ボルノウの言葉に再び出
会う機会がありました。

過去には感謝を

現在には信頼を

未来には希望を

昨年暮れ、久しぶりに会った高校の同級生が、当
時校長だった天野貞祐先生がいつも話していた言葉と
して思い出させてくれました。

オットー・フリードリヒ・ボルノウは、1903 年生
まれのドイツの教育哲学者ですが、大学では理論物理
学を学んだ後、改革教育学に関わる機会があったこと
をきっかけに、再び大学で、教育学と哲学を学んだ経
歴があります。日本にも訪れたことがあり、著作も数
多く日本語に翻訳されています。

天野貞祐先生は、オットー・フリードリヒ・ボルノ
ウについて、「人間の存在というのは、現在が過去を含
むと同時に、未来を宿しているということから、『過去
に対しては感謝、現在に対しては信頼、未来に対して
は希望』と。そういうことを言っておるのは非常に興

味が深いと思うんです。」と語っていました。皆様は、
「過去」「現在」「未来」にどのような想いがありますで
しょうか？

コロナは収束を見せましたが、2023 年も激動の一年
となりました。ウクライナ、イスラエル、その他様々
な紛争が年を越しました。

今年度マッキナリー会長のテーマはご承知のとおり
＜世界に希望を生み出そう＞です。希望が叶うよう、
世界が分断されることのないよう希望が生まれる平和
の土壌づくりの為に、2024 年もロータリー活動を！
奉仕活動を！しっかりと行っていきましょう。

もちろん＜ロータリアンの心に火をつけよう＞を合
言葉に。

本年もよろしくお願い致します。



所属クラブの東京北 RC 忘年家族会にて (2023 年 12 月 19 日)

ガバナー補佐通信①

中央分区域城北グループの奉仕活動

中央分区域ガバナー補佐 原田 令子（東京城北 RC）
 ＜担当：東京城北・東京セントラルパーク・東京練馬西・東京練馬中央・東京御苑＞

城北グループの各ロータリークラブでは、特色豊かな奉仕活動を展開しています。各クラブの奉仕活動を実際に見学し、地元と密着しニーズに応えた企画であると実感しました。以下、各クラブの奉仕活動についてご報告します。

○東京セントラルパークロータリークラブ 「阿佐ヶ谷ジャズストリート」にて募金活動を実施

10月27日、28日にJR中央線阿佐ヶ谷駅近辺で開催された「阿佐ヶ谷ジャズストリート」において、ポリオ根絶のための募金活動を実施しました。阿佐ヶ谷駅を中心に、広場、会館、教会、喫茶店等、多くの会場で午前から夜までジャズが演奏されました。来場者数約5万人、出演バンド数300を超えた街中にジャズが溢れる人気のイベントです。東京セントラルパークロータリークラブでは、駅前広場や会館受付のジャズの熱気が伝わる中で、募金活動を展開しました。なおこの活動には城北グループの他のクラブからも応援者が参加しました。

○東京練馬西ロータリークラブ 地元の魅力を再発見するイベント開催



11月12日練馬区内の農業体験農場でイベントを開催しました。区内の高校生が企画した「おいしい料理を作って練馬の魅力を再発見」というイベントで、区内で採れた新鮮な野菜を使って、料理研究家の監修のもと、一緒に料理し食べる催しです。多数の家族連れが参加し地元の素晴らしさを再認識した時間となりました。

○東京練馬中央ロータリークラブ 子どもたちのボランティア団体の連携イベントを共催

練馬区社会福祉協議会が中心となって推進している「こどもまんなかプロジェクト」に協力し、9月18日に開催された「ゆめパのじかん」のイベントを共催しました。これは、練馬区内の子どものための複数のボランティア団体を横断的に繋ぎ連携を模索するもので

す。当日はドキュメンタリー映画『ゆめパのじかん』が上映され、多くの保護者やボランティア関係者が参加しました。



○東京御苑ロータリークラブ 「台湾フェスタ 2023」にて募金活動を実施



7月28日～30日に代々木公園イベント広場で催された「台湾フェスタ 2023」に独自のブースを出展しました。連日の猛暑

の中、全体で60店舗を超えるブースが集まり、台湾料理や物産が披露されました。東京御苑ロータリークラブでは、ポリオ根絶推進のための募金活動を展開しました。

○東京城北ロータリークラブ 東日本大震災被災者支援事業を継続

東日本大震災以降、宮城県石巻市前網浜地区の漁村を支援してきました。過年度には地区補助金を支給い



ただしましたが、その後も、毎年支援を続行し現地を訪問しております。コロナ禍が収束した今年も訪問させていただき、完成した復興住宅に安堵し、「いつまでも心で繋がっていてほしい」と言われる現地の皆さんの言葉に思いを新たにしました。

中央分区域城北グループ合同例会開催

中央分区域ではIMに代えて各グループごとに合同例会を開催しました。奇しくも11月15日（水）同時に各々の会場にて、開催となりました。城北グループでは、松坂順一パストガバナーを講師にお迎えし、「ロータリーの歴史と変化」について50分間の卓話を頂戴しました。

ガバナー補佐通信②

北分區 C グループ上半期活動報告・各クラブの取り組み

北分區ガバナー補佐 藤掛 靖元（東京浅草中央 RC）

<担当：東京王子・東京浅草・東京荒川・東京浅草中央・東京リバーサイド>

1. クラブ訪問

各クラブともに年度前を含め3回訪問を実施しました。下半期は2回の訪問を予定しています。

2. 会長幹事会

9月に開催しました。お互いの情報交換を通し親睦を図り特にクラブ運営の悩みなど相談し合えるベースを作ることが出来ました。

3. 合同例会

当グループの合同例会は、2024年4月24日（水）浅草ビューホテルにて開催を予定しています。

4. 各クラブの主な活動状況

各クラブとも地域社会に根ざした奉仕活動が特徴です

○東京王子 RC

『SDG s 体験 MATSURI』にクラブ紹介ブース出展

飛鳥山公園にて7月15日（土）開催の「SDGs 体験 MATSURI」（東京青年会議所北区委員会主催）に、ブースを出展しました。当ロータリークラブの紹介と



その活動を紹介するパネルを展示するとともに、60周年記念事業として独自制作した「SDGs 絵本」（子ども向け）を来場者に紹介し配布しました。北区長もブースに来場され、配布のお手伝いまでしていただきました。未来を担う子どもたちに、SDGs の理念が絵本を通じて自然に伝わり、広がって行くことを期待します。

○東京浅草 RC

台東区の子どもに『生の音楽』を届けるプロジェクト



台東区教育委員会や学校、東京藝術大学の協力を得て、子ども対象の音楽会を開催しました。最近の子供達は、塾通い・習い事・ゲーム・SNS という毎日を送っており、音楽家が汗を流し息をして演奏する姿を見て、イヤホンからではない生の音楽を体験してもらいたいと考え企画されました。学習支援学級の生徒も一緒に楽しむ機会としても企画しています。今まで3回（7月、9月、10月）の和洋の演奏会を行い、今年度はあと1回の開催を予定しています。

○東京荒川 RC

第2回「あらかわ遊園世界ポリオデー」



昨年に引き続き、10月15日（日）にポリオイベントを開催しました。今回は、「荒川区にぎわい創出事業」の対象となり、区から

補助金などの協力を得ました。園内の広場でポリオ根絶と感染症予防のPRを兼ねた「クイズラリー」を行い、子どもや保護者、一般の来場者ら70人が参加しました。新企画として、ティラノサウルスの着ぐるみに身を包んで競走する「ティラノサウルスレース」は、5人で1チームを組み、子どもの部10チーム、大人の部10チームが出場し、大いに盛り上がりしました。

○東京浅草中央 RC

地域の青少年と家族を対象とした稲作体験会を実施

千葉県富里市にて社会奉仕活動の一環として、

地域の青少年とその保護者を対象とする稲作体験を通じた交流事業を実施しました。当事業は参加



者同士が相互に交流を図り、お米が育つ過程を学ぶことで食育に繋げ、参加者自身が収穫したお米をそのご家庭にお届けすることで、青少年の豊かな心を育み、健全な生活環境の構築に寄与する機会とすることを目的としています。自然への感謝、そして当たり前のように食事ができることへの感謝の心が育まれたと実感致しました。

○東京リバーサイド RC

リバーサイドの未来を見つめたビジョンを作成

クラブのビジョン委員会では、これからのクラブの方向性を戦略計画立案のプロセス、ロータリーの中核的価値観をベースしたアンケートを実施、詳細な分析を行い、ビジョン実現のための具体的計画に向けての取り組みを行っています。下半期には「釜石市へのスポーツプロジェクトに対する支援」、「子ども村中高生ホットステーション、ふあみ〜る子育て交流サロンへの支援」などを計画しています。

ガバナー補佐通信③

全クラブ推し！江戸川の神7（カミセブン）の活動

東分区分ガバナー補佐 栗山 義広（東京臨海西 RC）
 ＜担当：東京江戸川・東京東江戸川・東京臨海・東京江戸川中央・東京臨海東・東京臨海西・東京臨海南＞

地元7クラブの担当をさせて頂きとても光栄に思っております。ロータリークラブ以外でも、いろいろな団体での繋がりが強く、地域社会への貢献度や連携も高く、お互いがお互いを認め合い、学び合える、素晴らしい方々が集まり、各クラブの個性を存分に発揮されていて、ガバナー補佐としてとても有意義な時を過ごしております。担当のクラブについて紹介します。

○東京江戸川 RC 魔法の文学館へベンチを寄贈

創立 60 周年記念例会が 2023 年 9 月 11 日（月）に開催されました。今年度は、「魔法の宅急便」や「小さなお



○東京東江戸川 RC

荒川クリーンエイド・ポリオ根絶活動



創立 55 周年及び東京東江戸川 RAC 創立 50 周年記念事業として、荒川クリーンエイド・ポリオ根絶活動を行いました。当日は、栃木ガバナーの参加をはじめ、クラブメンバーや江戸川区内ロータリーメンバーと実施し、ロータリーらしい素晴らしい活動となりました。

○東京臨海 RC

記念碑設立除幕式・江戸リバークリーンフェスタ

創立 30 年を迎え、今年度の奉仕活動として、江戸川区花火大会翌日の清掃活動「江戸リバークリーンフェスタ」を開催し、参加者



は、一般も含めおよそ 700 名が参加した奉仕活動となりました。また 30 周年記念事業の 2 つ目として、「四つのテスト」の文字が刻まれた高さ 2.5 m 程の四角柱の石碑を船堀駅前広場への建立しました。行動計画推進・クラブビジョンに対しても今年度、推進前から計画・実行されています。

○東京江戸川中央 RC 福祉作業所へ冷蔵販売車寄贈

創立 30 周年記念例会が 10 月 21 日（土）に開催されました。今年度は、区立福祉作業所に生産している



ドーナツなどを販売することができる移動販売車を寄贈しました。贈呈式には、斉藤江戸川区長にお越し頂き、江戸川区との連携が強いクラブです。

○東京臨海東 RC 西なぎさビーチクリーン

毎年行われている「西なぎさビーチクリーン」は、葛西臨海公園西なぎさを恒久的な海水浴場にするため、子どもたちが裸足で遊べる浜辺づくりを行う地域に根ざした活動です。東京臨海東 RC はこの活動に協賛し、参加しています。



○東京臨海西 RC 第 3 回パラボールフェスティバル

創立 6 周年を迎え、10 月 25 日（水）開催の「第 3 回パラボールフェスティバル」の共催し、障がい者のスポーツ参加を支援しています。今年度地区で推進されている行動計画・クラブビジョンも完成しつつあります。



東京臨海南 RC 「初例会・加盟認証状伝達式」

今年 7 月初例会。10 月加盟認証状伝達式がありました。一番新しいクラブであり、とても活気のあるクラブです。若さが溢れていてとても勢いがあり、奉仕活動にも積極的に取り組んでいて、今後のクラブとしての活躍が楽しみであり、周りのクラブへの影響の輪が広がるのを期待しております。



連載「メイクアップ」に行こう！⑥

島田会長が実践する「変化へのチャレンジ」 毎週の例会にあるロータリーモーメント

東京武蔵野ロータリークラブ

2023-24 年度会長 島田 満吉（東京武蔵野ロータリークラブ）〔文責：会員 舟木 公一郎〕

●3期後に70周年を迎える東京武蔵野 RC

東京武蔵野ロータリークラブは、東京西ロータリークラブをスポンサークラブとして、1957年に東京都における7番目のクラブとして創立されました。来る2027年には、70周年を迎えようとしており、先輩会員方々のご努力と研鑽により「伝統と格式を重んじるクラブ」と言われるようになりました。



●今年度の会長方針「チャレンジ」



コロナウィルス、ウクライナ侵攻、実用的なAI登場など、想像を絶するスピードで世の中の価値観が大きく変化しています。ロータリーは「ステータスである」という時代は終わりました。組織を継続して

2023-24 年度会長 島田 満吉 いくために、これまで積み上げられた格式とはどういうものか再考し、良き伝統を守りながら、時代の変化に対応するための「進化にチャレンジ」する1年として、活動を進めております。

●会長の決意が人を動かす

学び・気づきがあったり、ホッとできる瞬間があったり、入って良かったと思ってもらいたい。毎週楽しみにするクラブにしたい。そして確実に会員を増やしていきたい。島田会長は、自身の想いを会員一人一人に話します。地域活動の際には、各団体に自らが出向き熱心に語ります。その覚悟ある行動がメンバーの心を動かし、チャレンジの輪が少しずつ広がっています。

●入って良かったと思える瞬間を確実につくる

「すべては人である。」島田会長の格言です。他の人の人生観を感じられる学び・気づきが、在会している満足感の一部であることに疑いありません。当クラブにも錚々たるメンバーが揃っています。しかし抗えないことに、例会には時間が限られています。普段の会話

の中では、その人の格となる深い話もできないですし、どうしても同じ人と集まってしまいがちです。入ってよかったと思える瞬間、つまり、会員間でのより深いコミュニケーションがとれる機会をつくるのが、今のクラブに必要なことでした。

●人となりを感じる、ロータリーの友の読み合わせ

有名な人を卓話でお招きしなくても、学びの得られる素晴らしい教科書が身近にあります。「ロータリーの友」です。月に1度卓話の



雑誌・広報委員会メンバー持ち回りで時間を用いて、その読「ローターの友」を毎月読み合わせ

み合わせをはじめました。

掲載されるロータリーのさまざまな活動を読み上げるだけでは一人で読んでいるのと同じですが、話の端々に発表者ならではの解釈や見解が述べられます。なぜその記事をピックアップをしたのか、それをどのように感じて、なぜそれを伝えたいのか。ロータリー観を深められるだけでなく、その人ならではの人生観がにじみでる内容は、イニシエーションスピーチ以来、「その人となり」を知れる、とても良い機会となっています。

●例会にあるロータリーモーメント

今年度は「例会を楽しもう」というテーマを掲げております。長々としたあいさつは一切なし。季節柄を織り交ぜたウィットな開会の点鐘にはじまり、学びある閉会の言葉で締まる例会。あとは毎週ここに出席する会員との日常会話の中に、ロータリーモーメントが潜んでいます。みなさまでどうぞ、例会を楽しみにメイクアップにお越しください。

クラブデータ：東京武蔵野 RC

例会日 毎週火曜日 12:30 ~ 13:30
 例会場 吉祥寺エクセルホテル東急 7F
 (東京都武蔵野市吉祥寺本町 2-4-14)
 ビジターフィー 4,000 円
 クラブ事務局
 TEL: 0422-21-3181
 E-mail: musashino@m-rotary.org
 Web: https://m-rotary.org/



website

働く女性のメンタルヘルス

先日、東京丸の内 RC、東京北 RC で、働く女性のメンタルヘルスの卓話をさせていただきましたが、今回はその内容をご紹介します。

急速な女性の就労推進によるストレスの増加

日本人女性の就業率は急速な女性就労推進により増加し、2022 年の 15-64 歳の就業率は 72.4% に上ります。女性の就労は「キャリアを目指すという個人の選択肢を増やす」から「社会的要請」に変わり、若年層では配偶者の就労を望む男性も増え、女性の収入の世帯での割合が上昇するなど、家計における責任も重くなっています。一方、他の先進国に比べ、仕事と家庭の両立への環境整備は、社会制度、企業内体制も未だに遅れており、その学歴は高く、大学進学率も男性とほぼ変わりませんが、多くの課題があります。世界経済フォーラムが、毎年公表している各国の社会進出における男女間格差を示すジェンダーギャップ指数では、日本の世界ランクは 2021 年 120 位でした。健康と教育は高スコアですが経済・政治活動への参加と機会は G7 中最下位と、女性の就労環境の改善の必要性が示唆されます。

増える女性のメンタルヘルス対策のニーズ

労働者健康状況調査によると働く女性のストレスは 2010 年以降増加傾向で、2012 年には男性を超えました。世界的には非正規雇用が、正規雇用に比してメンタルヘルス不調を訴える傾向が高いのですが、日本では女性の正規雇用が非正規よりも精神的健康度が低いという報告や、専業主婦で健康度が高い傾向もあり、働く人ほど健康的であるという「Healthy worker effect」と矛盾が見えます。

女性のメンタルヘルス～男性との違い～

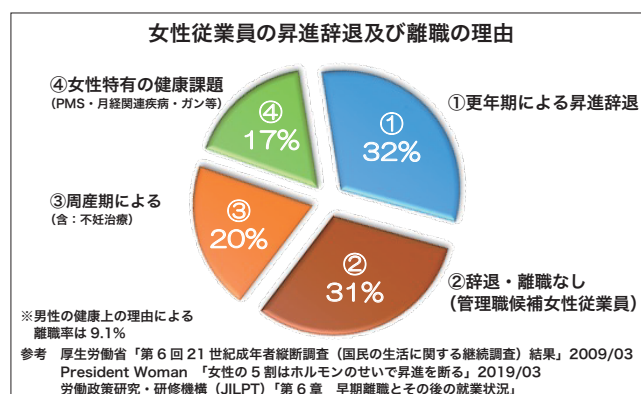
男性に比べ女性は、うつ病、パニック障害、PTSD（外傷性ストレス障害）、摂食障害などの罹患率が高いのが特徴です。メンタルヘルスは「生物学的側面」「心理社会的側面」の両側面から考えると、生物学的には女性ホルモンが中枢神経に影響することから、月経前、出産後、更年期など女性ホルモンが低下する時期にメンタルヘルスの危機が訪れます。月経前は月経前症候による心身の不調、出産後については産後うつ、また閉経前後 5 年程度で訪れる更年期性障害も、メンタルヘルスに大きな影響があります。しばしば育児や介護を担う葛藤状態で、働く女性のワークライフバランスは崩れ、メンタルヘルス不調をきたしやすく、特

医学博士・産業医 矢島 新子（東京神田 RC）

に更年期の時期は介護や子の巣立ち、夫婦関係や社会での役割の変化など環境変化も大きく、「社会心理学的側面」も大きな要素です。

女性活躍推進と健康について

企業で女性活躍が進む中、女性管理職の割合は 2022 年度 12.7% と国際比較では未だ低水準です。健康の側面からみた興味深いデータをご紹介します。



厚生労働省調査の「女性の健康課題による離職や昇進辞退の割合を示した図」です。周産期時 [③：20%] や女性特有の健康課題による離職 [④：17%]、更年期による昇進辞退 [①：32%] などの末に、最終的に管理職候補として残る女性従業員はその約 3 割 [②：31%] と分かっています。私も産業医として様々な企業で面談をするなかで、キャリアからの離脱を頻繁に目の当たりにしており、納得のデータです。このような離脱の回避が、今後は企業の重要な課題となるでしょう。

最後に健全な女性活躍推進には具体的に必要なることを示します。まずは「働き方の多様性」です。テレワークや休暇の整備などは、仕事と家庭の両立や健康問題を抱えやすい女性の就労継続を可能にします。また女性の健康について啓蒙し、女性自身のセルフケアの推進、男性従業員・管理職の正しい理解を得て、同僚や部下の女性へ適切な対応を可能にすることが、女性の就労環境の整備に役立つのです。

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

4回	近藤 昌之	[東京江戸川中央]
3回	森岡 啓	[東京江戸川中央]
	矢作 文弘	[東京江戸川中央]
2回	福西 幸夫	[東京西北]
	佐藤 貢	[東京武蔵村山]
1回	三野輪 賢二	[東京西北]
	田北 健志	[東京江戸川中央]

▶ポール・ハリス・フェロー

薄井 政光	[東京武蔵村山]
宮崎 正巳	[東京武蔵村山]

▶米山功労者・メジャードナー

57回	依田 翼	[東京]
40回	濱野 堅真	[東京]
23回	四方 満	[東京新宿]
19回	上田 元彦	[東京]
18回	寺 紘一	[東京荒川]
17回	寺 紘一	[東京荒川]
14回	鈴木 義雄	[東京東江戸川]

▶米山功労者・マルチプル

9回	井上 久子	[東京荒川]
8回	大久保 信隆	[東京荒川]
7回	荻原 年	[東京神田]
	新村 敏明	[東京紀尾井町]
	石川 幸男	[東京荒川]
6回	廣内 世英	[東京池袋豊島東]
4回	徳岡 光洋	[東京荒川]
	鶴田 和男	[東京秋川]
3回	岸 義之	[東京荒川]
2回	北城 恪太郎	[東京]
	野原 弘輔	[東京]
	和久井 文治	[東京板橋]
	佐藤 照美	[東京荒川]
	鹿野 寿満	[東京東江戸川]
1回	野原 数生	[東京]
	中村 みさ子	[東京荒川]
	齊藤 章浩	[東京秋川]

第2580地区クラブ数・会員数

○2023年11月30日時点

クラブ数	73RC
正会員数	3,038名 (内女性294名 9.68%)
入会者数:	32名 (内女性22名)
退会者数:	10名 (内女性1名) 純増: 22名

○2023年7月1日時点

正会員数	2,847名 (内女性251名 8.73%)
純増	164名

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



シンガポール国際大会日本人親睦朝食会開催

日時 2024年5月26日(日)

7:30-9:00 (受付7:00~) RI会長挨拶予定

会場 ラッフルズシティコンベンションセンター

80 Bras Basah Road, Singapore, 189560

登録料 お一人10,000円(着席) ※先着600名

締切日 2024年1月22日(月)

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

東京紀尾井町ロータリークラブ

小林 武彦(こばやし たけひこ) 会員

ご逝去日 2023年11月22日 享年84

入会日 1992年9月17日

歯科医師

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー

米山功労者・マルチプル

東京荒川ロータリークラブ

竹内 渥躬(たけうち あつみ) 会員

ご逝去日 2023年11月25日 享年81

入会日 1983年11月8日

竹内鋼材株式会社 代表取締役

ロータリー財団・メジャードナー

米山功労者・メジャードナー