



国際ロータリー第2740地区 長崎北東ロータリークラブ

2020~2021年

週報第15号

(通算2174号)

例会:令和2年11月11日



会長挨拶 高木 哲郎

七五三



4日後の11/15は全国的に七五三で賑わいますが、なぜその日が七五三参りに最適の日となったのか御存知ですか？元来、旧暦の11/15は鬼が出歩かない安全の日と呼ばれ、又、満月であるこの日は、日本各地で収穫祭も行われ、結婚式以外の事は万事順調に行くと考えられていました。そして、江戸時代に入ると子供が無事成長した事を感謝しながら、繁栄と安寧を祈願するという神事がとり行われるようになったそうです。昨今、七五三の衣装は 和装スタイル・洋装スタイル と色とりどりです。本日は、以前某保険業を営む会友より「売れない呉服屋のしがたいオヤジ」とおほめの言葉を頂きましたが、今日は意を決し、職業奉仕の一環として、恥ずかしながら呉服の話を変え七五三の話をして頂きます。そもそも呉服という名称ですが、その呉服の歴史は古く、1800年程前、中国における魏・呉・蜀3国の群雄割拠を描いた有名な三国志の時代にさかのぼります。先程の3国の1つ、呉の国で作られていた絹織物が日本に伝わって来たのが始まりで、呉服と呼ばれるようになりました。と言う事で、七五三の話に戻ります。では、そもそもなぜ七五三を行うのでしょうか？七五三の儀式が行われるようになったのは、今から600年前以前の鎌倉時代と言われています。昔から日本には、「7才迄は神の子」という言葉がありました。その言葉通り、幼い子供は乳幼児を含め死亡率は推定50%以上と記されています。7才迄育って初めて人間になったと言われているので、神社や氏神に感謝と共に、我が子がこれからも長生きするように御加護を頂きたいと願い、そしてそれぞれの年齢迄成長した喜びを、みんなで盛大にお祝いしたそうです。その行事が現代では七五三になったのです。ではどうして「7才・5才・3才」で行うのでしょうか？これにも、それぞれの年齢にちゃんとした、いわれと意味があります。「髪置き」…3歳 「袴着」…5歳 「帯解き」…7歳 昔はまず「髪置き」という3才迄は髪を伸ばさず剃っていた方が、先々豊かな髪になると云われ、男女共に3才過ぎてから髪を伸ばし始める習慣があり、そのお祝いをしました。次いで5才になると「袴着」と云い、男の子はそれ迄女の子と同じ紐付(ひもつき)の着物で過しますが、5才からは袴を付けて男子の自覚を持たせる、ならわしがあり、女の子は7才になると「帯解き」と云い、それ迄先程言っていた紐付の着物で通しますが、7才からは「ひも」ではなく帯を使い始める事になり、女性への一歩を踏み出すお祝いをしたそうです。これらは皇室、公家、武士のならわしとして伝わったものでした。現在、七五三で和服を着用する事が多いのは、鎌倉時代からの儀式から来て



おり、それが明治以降、一般にも広がり七五三と呼ばれるようになり、子供の成長と健康を喜び神に感謝する意味合いが有るのです。ちなみに七五三時に欠かせない江戸時代から伝わっているものに千歳飴がありますが、これも又、千歳とはその名の通り、千年先迄無事に育って欲しいという願いが込められているものです。江戸時代にもなかなか商売上手な飴屋もいたみたいです。短い時間で簡単にしか説明できませんでしたが、詳しくお知りになりたい方は、売れない呉服屋ですが、どうぞ当店「和ごころ たかき」に御来店の際に説明させて頂きます。遠慮なくお気軽にどうぞ。

【幹事報告】

- クラブ協議会(上半期活動報告)を12月16日(水)、12月23日(水)に予定しております。委員長は、発表原稿のご準備を宜しくお願いいたします。
- 12月9日(水)の年次総会に欠席される方は、必ず委任状を事務局までお願いいたします。



幹事
岩永 城児

今後の予定

- 11月18日(水) 卓話 斜面地・空き家活用団体「つくる」代表 岩本諭様
- 11月25日(水) 地区補助金について 米山奨学生DVD卓話
- 12月2日(水) 忘年例会 18時30分から アストピア

ニコニコBOX

高木:全国的に再度コロナ蔓延の危惧が騒がれています。年末に向け気をつけたいものです。本日の田口義弘様の卓話、楽しみにしております。宜しくお願い致します。



ニコニコ発表
井口会友

岩永(城):寒くなりました。カゼに気をつけて。コロナにも気をつけましょう。田口様の卓話 楽しみです。よろしくお願いします。

伊藤:本日の卓話、楽しみにしております。オフィスたぐち 田口さま よろしくお祝いいたします。

大坪:オフィスたぐち ストレスケアサポート 田口義弘様、本日の卓話よろしくお願いします。

南里:前回、結婚祝いをいただきありがとうございました。おかげ様で50才になるにもかかわらず新婚3年目を迎えることが無事にできております。

西村:皆様 お久しぶりです！辻村さんに中洲の香りがすると云われましたが、長崎と糸島を行き来していますので、磯の香りの間違いです(笑)

浜中:田口さん、今日の卓話よろしくお願いします。コロナのお陰で世界中の人達に価値観の転換をせざるを得なくなっている現在、考えさせられるひと時になるかと思えます。

丸木:オフィスたぐち ストレスケア&サポート 代表 田口義弘様のご来訪を歓迎致します。本日の卓話よろしくお願いします。

小計: 8名/¥24,000

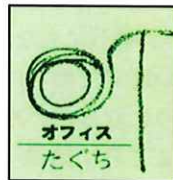
累計: 188名/¥447,900

本日のご来訪者

ライフストレス研究所 オフィスタぐち
代表 田口 善弘様

卓話

ストレスの中で主体的に生きる ～自然性と価値創造～



ライフストレス研究所
オフィスたぐち
代表 田口 善弘様



〈 自 己 紹 介 〉

ライフストレス研究所 オフィスタグuchi 代表 田口善弘

- 1982年4月より17年間にわたり長崎県庁勤務。組織ストレスの実態に深く触れるとともに、現在のコンサルタント活動の基盤となる部下の育成・組織マネジメント・各種実務経験を重ねる。
- 長崎県庁を退職し1999年4月より長崎県内におけるストレスケア分野の先駆けとして心身のバランスを重視した新しいカウンセリングを始める。
- 2003年10月には「オフィスたぐち」を設立。臨床でのストレスケア活動に加えて、人間学の視点でのストレス研究、不登校問題への対応、公共団体・医療・福祉・教育・産業分野での面談ケア・講演・研修、インターネットや書籍出版によるストレスケア知識の普及活動を開始。
- 2005年4月より長崎地方法務局職員相談カウンセラー
- 2007年4月より長崎市医師会看護専門学校非常勤講師。
- 2011年4月より県央看護学校スクールカウンセラー
- 2020年6月より諫早市役所職員相談カウンセラー ほか契約多数
- 2009年9月 人間総合科学大学人間科学部人間科学科卒（通信制）
- 資格（健康心理士、心身健康アドバイザー、ストレスケア・カウンセラー）

	価値創造に向けての考え方
決心	価値を体得していく実践の入口。古くは、立志、発心、誓願が重要だと言われてきた。どのようにしたいかを決めることから。
自省	他者や外界に向けていた観察を自己に向けていく。出来ていないからこそ取り組むのだから目指す価値に照らして日常的に反省を続ける。
受容	変えられない現実を認めて諦めることで、不平不満が減っていき、変えられること、価値創造に向かっていく力が湧いてくる。
信念	自己の不完全な認識では理解できなくても、自然の摂理をはじめとして不可知の世界の働きで価値創造によって人生が開かれると信じる。
誠意	取引的な感覚で自主的に取り組むのではなく、価値を実現するために、喜んで、心を込めて実践する。古くは、奉仕、献身、忠誠と言われた。
感謝	取引的な感覚で何かを得たからではなくて、当たり前だと思っていたことでも相手の思いに気づき共感して感謝する。対象は拡大していく。
敬愛	相手を一人のありのままの人間として愛し尊重する。相手の人生の苦楽は相手のものであり勝手に評価しない。自らの人生の大切な登場人物。
世話	ケアの心。相手の人生は相手のものであり、主体性を奪ってはいけない。相手の心に寄り添うこと。相手に必要なことをできる限り提供していく。
安心	希望は未来に求める心だが、安心は、価値創造による自己成長の高さへの信頼であり、過去や未来であっても出来事が異なったものに変化する。

生理学的リラクセーション

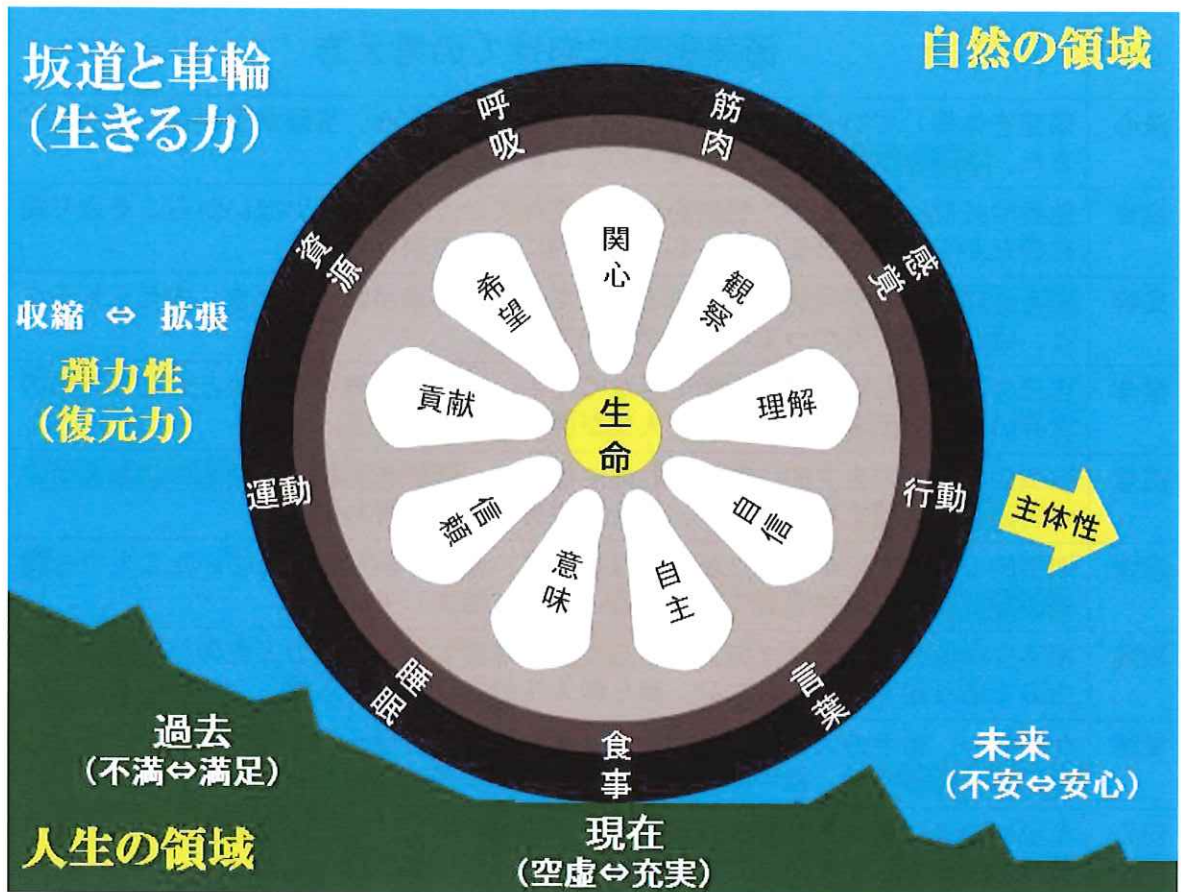
《瞑想の意識状態・身体状態を生み出す方法》

- ① 単語・音・祈り・語句または筋肉運動を反復する。
- ② 受動的集中(何者かがリラックスさせてくれている感じ)
- ③ 姿勢、呼吸を整えるとともに、環境にも注意する。



《リラクセーション反応》

呼吸数・心拍数・血圧の低下 末梢皮膚温の上昇
代謝低下(酸素消費量の減少)
脳波(β波の減少、α波の増加) 筋肉の弛緩

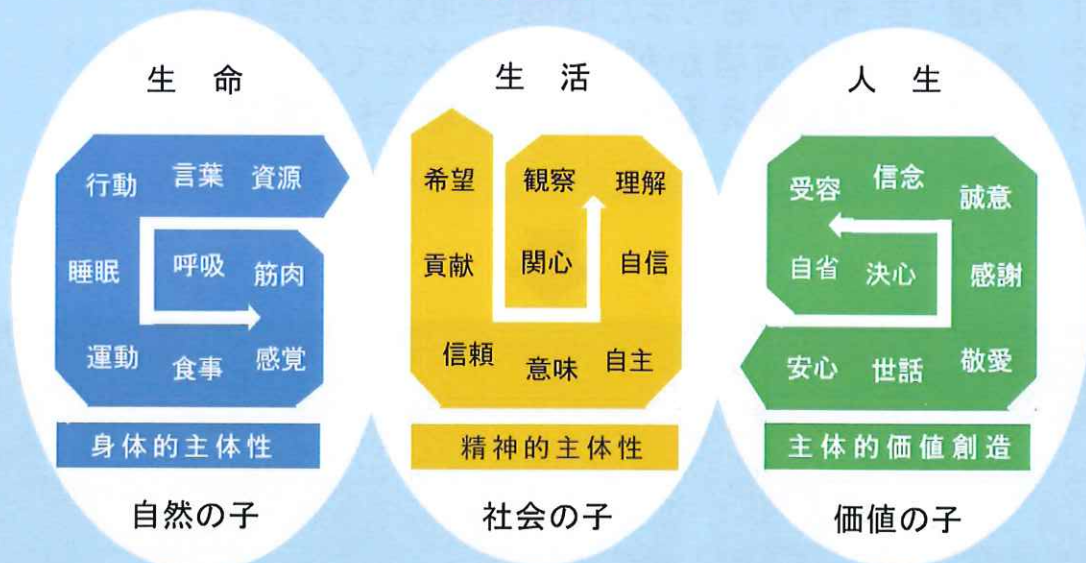


LIFE (生命・生活・人生) における主体性と受動性

不可知の实在の世界



無自覚の主体



自己統制法

椅子に腰かけて両方の手のひらを太ももに乗せておきます。目を閉じて、体全体の力をなただけ抜きます。太ももに置いた手のひらの温かさに気持ちを向けてみます。頭の中で唱えます。

「気持ちが落ち着いていて…両方の手のひらが温かーい。」

繰り返します。**「気持ちが落ち浮いていて…両方の手のひらが温かーい。」**

次に、ひじから手のひらの温かさにそれとなく気持ちを向けてみます。

「気持ちが落ち着いていて…両ひじから…両手の先までが温かーい」

「気持ちが落ち着いていて…両ひじから…両手の先までが温かーい」

今度は、両肩から両ひじあたりの温かさにも気持ちを向けてみます。

「気持ちが落ち着いていて…両肩から…両ひじ…両手の先までが温かーい」

「気持ちが落ち着いていて…両肩から…両ひじ…両手の先までが…ぽかぽかと温かーい」

はい。それでは日常の意識に戻るための「消去動作」に入ります。目をあけて背筋を伸ばします。親指を中にして握りこぶしをつくって、息を吸いながらグーと力を入れて手を開きます。息を吐きながら、また軽くにぎります。息を吸いながら開いて、息を吐きながら握ります。もう一回。

はい。今度は手を組んで裏返して息を吸いながらグーと背伸びをしてみましょう。息を吐きながら腕をおろします。(注意)消去動作をはさんで数回実施するとリラックス効果が深まっています。夜、眠る前に行った場合には消去動作は必要ありません。

マインドフルネス

〈訓練〉

思考をやめて、**起きていることを
ノンストップで実況中継**することで、
今この瞬間に生じている感覚、感情、
思考に気づき、判断することなくあ
るがままに受け入れる。



- (1) 食べ物に触れ嗅ぎ観察し味わう。(例 レーズン)
- (2) 音の風景(足音、鳥の声、車の走行、クラクション、飛行機)
- (3) 行動(呼吸・歩行・立ち座り)

〈態度〉

初心・評価しない・受け止める・力まない・平静さ・あるがまま・
自分に対する信頼・自分への思いやり

〈効果〉

リラックス・平静・集中・創造性・前向きな気持ち・抑うつ
の低減・ストレス低減、免疫力アップ。

