

# KADOMA ROTARY

## Club Weekly Bulletin



### 門真ロータリークラブ

事務所 〒570-0038 守口市河原町 10-5 ホテル・アゴーラ大阪守口 5F

TEL 06-6993-0107 FAX 06-6993-0108 E-mail office-kadoma@silk.plala.or.jp

例会 毎週木曜日 12 時 30 分 於 ホテル・アゴーラ大阪守口

会長 辻岡 昌美 幹事 玄野美紀子 会報広報委員長 橋田 真和 創立 1969 年 4 月 17 日

UNITE FOR GOOD

2025-26 年度 RI テーマ  
「よいことのために 手を取りあおう」  
RI 会長 フレンチエスコ・アレツツオ

Rotary  
門真ロータリークラブ

6 NOVEMBER 2025 No. 2569

2025年10月23日 例会報告  
第2568回例会

次回例会 11月 13日 (木)  
卓話 門真市教育長 八木下 理香子 様

#### □ 出席報告

会 員 数 (出席免除会員 2 名含)	21 名
名 誉 会 員	3 名
本 日 の 出 席 (出席免除会員 1 名含)	11 名
欠 席	10 名
出 席 率	55.00%
9月 25 日の出席 (出席免除会員含まず)	10 名
メーフィヤップ後結果	11 名
出 席 率	57.89%

#### □ ニコニコ箱

辻岡 昌美 会員 ボーリング大会の健闘をお祈りして  
橋本 一行 会員 卓話をさせていただける喜びに  
滝井 稔元 会員 ボーリング大会に参加出来る喜びに

#### □ 門真市スポーツ少年大会記念品贈呈式

門真市スポーツ少年団本部 岡本芳夫本部長、山下征彦監事、門真市市民文化部生涯学習課 佐藤友美様が来場され、第46回門真市スポーツ少年大会記念品をクラブより贈呈いたしました。

#### 岡本本部長よりご挨拶

こんにちは。ただいまご紹介いただきました門真市スポーツ少年団本部 本部長の岡本芳夫でございます。平素はスポーツの活動にご支援ご協力たまわりまして誠にありがとうございます。また本年も記念品をいただけるということで大変喜んでおります。スポーツ少年団の説明は文書をお渡しをさせていただいてい



ますが、現実は少子化で本当に 3 年ほどぐらい前で消滅してしまうんじゃないかという形になってまして、正直このスポーツ少年団に参加しなくともクラブチームで、例えばサッカーを練習するとかバレー、ボーラーをするとかありますので、選手の取り合いになっているところです。

国が青少年の健全育成をやりたいという形で前の東京オリンピックの前に各市町村に作りなさいということで、東京オリンピックの時は日章旗をスポーツ少年団員が先頭立って回ったという歴史があります。3 年ほど前に大阪は 50 周年を開催しております面々と続いている。市役所の社会教育課が主幹なんですが、市役所の担当者も変わって行かれますとその精神が引き継がれていない分がありまして、私が引き受けながら先導しないといけないという形でいろいろな機会でお話をさせていただいて会員増強という形をしました。お陰様で新しいチアダンス部会やテコンドー部会や体操部会も出来ています。

団活動の制限がありまして 10 名の会員と 2 人の資格者がいないと認められないということになっています。これもすごく難しい状況で、今まで活動してたのにあとが入ってこなくなり 8 名になったからと消滅してしまう団もあり、大阪府で 5 名以上いたら何とか認めようというふうに規定が変わってきていて、新しい部会が増えて、柔道部会も再度入ってきました。

いつもお世話になっておりますスポーツ少年大会は、門真市の中の同じ競技の中で試合をするということで、2つ以上の団がなかつたら試合ができないということです。

現実には剣道と野球と空手と、この三つしか大会ができないです。剣道部会も4団体あるのですが45、6名しかいないのでギリギリ10名をみな集めてやつてるようなことです。後の空手と野球は百何名かずつあります。チアダンスは全国大会優勝チームが2チーム、二位が1チーム、三位も1チームで今年成果を出しています。

高校野球は4300ぐらいのエントリーなんですが、少年野球の中学校は8000校がエントリーで、2年前に横浜球場で準優勝しました。あと一步で全国制覇するところだったのですが、今年の新人戦は大阪で優勝して、来年3月20日に倉敷マスカット球場で全国大会に出場するということで、全国目指しています。そういう活動をしている団体もありますので、ようやく皆が参加いただけるのかなと思います。

それともう一つは、日本スポーツ協会が決めていて、3歳から請負をしているのですが、何故かというと、色々研究されてまして、オリンピックの選手で金メダルを取っている人は大体3歳、4歳から始めているのです。この頃のスポーツ感覚というのは、3歳、4歳からでないと成長しないという研究結果が出ていまして、ただ一番難しいのは3歳、4歳は言葉で説明しても分からんですね。その指導の仕方がありますから、それを教える別の資格が開発されていまして、今それを皆が取っています。3歳に教えるものについては資格者がいてということで、趣味の世界で経験したから教えている他の団体もありますが、厳格にスポーツ少年団の精神とか、なぜこういうことをやるかとかいうことを学んでいる人しか指導者になれないしテストもあります。3年に1回更新になるという形になっています。青少年が健全育成をする活動をスポーツしたいという活動でございますので、これからもご支援を賜りたいと思います。

話が長くなりましたが今年もよろしくお願ひしたいと思います。ありがとうございました。

## □ 会長挨拶

皆さんこんにちは。  
一気に季節が進みまして、先週まで暑い暑いと言っていたのに、昨日から寒くて、まだ衣替えが追いついておりません。皆さん、季節の変わり目ですので、体調崩されないよう、どうぞご自愛下さい。

## 辻岡 会長



さて、ようやく日本の内閣総理大臣も決まり、私が一番気になるところは適材適所に人を配置する、というところです。さすが！と思う人もおれば、え？防衛大臣、ちょっと頼りなくない？大丈夫かなあ、なんてひとりで一喜一憂しながらニュースを見ているこの頃です。

防衛と言えば、今年の夏、例の如く小学生向きの本を読んでいて、それは朝鮮通信使の内容でした。400年ほど前に始まった交易ですが、それまではお互い襲撃有りの関わりが続いていて、前回の大河ドラマ、紫式部の時代にもお話をでていました。それで対馬や壱岐の古からの防人に興味が湧き、先週行ってきました。今でこそ風光明媚な、おだやかに観光が出来るとても素敵な島でしたが、当時の歴史的な遺構を目の当たりにすると、やはりその悲惨な現状が思い浮かばれます。昔の人達が命をかけて守ってくれた日本国を、未来の子供達のために皆んなで守っていきたいですね。

## □ RI2660 地区より委嘱状授与

➤ 2025-2026 年度

決議委員会 委員 藤田 正明 会員



## □ 幹事報告

### 1. 第 2660 地区 RC クラブ対抗チャリ

ティボウリング大会の件

・予選日程：10月25日(土)11時～12時

ボウリング終了後、懇親会が開催

・場 所：関大前フタバボウル

### 2. 11月29日(土)開催の「地区大会」について

・会場参加(9名)とオンライン視聴(12名)予定

・会場が狭いため、一部の方には別室にて中継映像での参加をお願いする可能性もあるので、オンライン参加への変更を受け付けます。

・変更締切は、10/24(金)まで。

(差額金額は返金予定)

(会場参加者／西川・濱中・藤田・和田・大倉・辻岡・橋本・宇治・滝井) 会員

※ 濱中さんは皆さんにお任せしますとのことです。

※ 宇治さんは、出席のままでいいそうです。

3. 2025-26 年度「END POLIO NOW 秋のチャリティ盆踊り」



## 玄野幹事

- ・御礼状と写真がメールで届きました。
  - ・グッズ購入：マフラータオル @1,500円/20枚  
が届きました。回覧用に一枚展示しています。
- 4.大月光勲先生より、講演御礼への返信メールが届いておりますので代読致します。
- 「私も楽しい時間でした。予定が大幅に遅れてしまつたので、即興で喋ることになりましたが、それが面白い講演となりました。生き生きとした和気あいあいとした雰囲気になりました。
- また機会がありましたら楽しく能面の美意識をご紹介できたら嬉しく存じます。」

➤ □今後の予定確認

- ・10/30(木) 休会
- ・11/6(木) クラブフォーラム 財団米山委員  
中塚委員長 例会後 理事会
- ・11/13(木) 卓話：ゲストスピーカー門真市教育長
- ・11/20(木) 卓話：保田会員  
情報集会 (13:30~14:30)
- ・11/27(木) 休会

□ 卓話 「自分を愛する技術」 橋本 一行 会員

皆さん、今日は。今回は、私の卓話の時間です。ロータリも会を重ねていきますと、だんだん、ネタが尽きてきます。私は、税理士ですので、税金の話、次の回は趣味の話と交互に行ってきました。それでいくと今回は趣味の話となります。

さて、何を話そうか？ネタが何にもない。困り果て長老の和田会員に電話をしてみました。それが、2週間前のことでした。

取敢えず、本屋に行ってみたらと勧められました。自分の好きな本を見つけたら、それを紹介したらと教えて頂きました。流石、和田さん、ということで、私が過去に出会った本で印象に残った本を紹介させていただきます。

タイトルは、「自分を愛する技術」著者は加藤秀視さん。1976年生まれ（49歳）、栃木県出身。元暴走族の異端児教育評論家、人材育成アーティスト。型破りの育成方法により、少年院を出入りする非行少年少女や問題を抱える親子など、1,000名以上の問題を解決に導きました。数々の実績から生まれた独自の教育理論と手法は、机上の空論にない斬新さと確かな効果があると各界から定評があります。2009年には、「文部科学大臣奨励賞」「衆議院議長奨励賞」「人間力大賞」を受賞。虐待、施設、暴走族、裏社会、逮捕…、自らのどん底の経験から「人はいつからでも変われる」というメッセージを伝え、全国で年間1万人を超える人に対してトークライブを行っています。

それでは、内容に移らせていただきます。

この話は、人生の勝ち組ばかりおられるロータリーの方々にとって、あまり参考にならないかもしれません。



ん。しかし、いつも自信のなかつたかつての私にとつて、この本との出会いは貴重なものでした。本日は、皆さん向けの卓話というよりは、私の心の整理という意味でこの本を紹介させていただきます。

さて、皆さん、これまで生きてきた中で、色んなことがあったと思います。受験で猛勉強をした、就職試験。会社でのライバル争い。あの学校に入るためには、頑張らなければならない。あらゆる場面で、競争を強いられました。勝ち残った人、勝ったり、負けたりの人。常に負けている人。ずーと何もせずに、落ち込んでおられる方、さまざまな方がおられる思います。挫折した時、生まれ変わらなくてはと奮起した人と、その困難に逃げた人。色々おられると思います。そして、こんなことを思ったことは、ありませんか？

- (1) あの人は頑張っているし凄い。でも自分はダメだ。
- (2) 変わろうと思っても結局続かない自分はダメだ。
- (3) 失敗ばかりで同じことを繰り返してしまう自分はダメだ。と。

それでは、なぜ、うまくいかないのでしょう？なぜ、多くの人が様々な書物やセミナーで学んで自分を変えようとしても変わらないのでしょうか？それは、いつも自分を責めているからです。

自分を責めている人はどれだけ新しい知識を学ぼうとも、どれだけ効果的なテクニックを身に着けようとも人生はかわりません。いつも心の奥底で「自分にはできない」と思っているのでやる気も出ず、何をやってもうまくいかないです。自分を責めるというこは、一生を共にするパートナーである自分が「お前はできない」「お前は無理だ」「お前には価値がない」と24時間365日、常にアナタの耳元でささやき続けるということです。子どもに対しても、「お前はダメな子だ」、「お前はなにをやらせてもできない」としかつてばかりいれば、本当にそのような子どもになってしまう。それと同じです。

では、人生を変えるためにはどうすればいいのか？それは「自分を愛すること」です。

自分を愛することができれば、自分の才能や可能性がどんどんひきだされていきます。自信ややる気がみなぎってきます。そうなってくれば、常識や世間体に惑わされず、心に正直に「自分が本当に望む人生」を歩むことができるようになります。

自己愛は人間にとて最も根源的な力の源だ。

全ての活動の基本であり自信や他者への信頼を作る基盤となるもの。人は自己愛が確立されていないと「自分は愛されていないじゃないか」「他人や社会から必要とされていないじゃないか？」と感じるようになってしまい、事実からほど遠い想念が形成されてしまう。心は恐れや不安に支配され、「他人に愛されるため」「社会に認められるため」に行動するようになってしまいます。さらに、自分を愛することができないゆえに、自分を大切にすることもできず、自分をいつも否定したり、自分には価値がないと思うようになったりする。挙句の果ては「自分なんて生きてる価値がない」と自ら死を選択してしまうことさえある。もちろ

んそんな状態では向上心や成長意欲が湧いてくるわけもなく夢や希望を持つこともできなくなってしまう。

今の日本人には鬱病やひきこもり、精神病といった、心を病んでしまう人が数多くいるが、その原因のほぼ全ては自己愛の欠如からきているといつても過言ではない。反対に自己愛にみたされた人は、無意識下で「自分には価値がある」、「自分は無条件に愛されている」ということを知っているので、心にはいつも自信がある。自分を愛しているので、自分を大切にいたわることもできるし、もっと自分を成長させようとチャレンジもする。自分自身が愛で満たされているので、他人に愛を与えることもできるし、信頼することもできる。一時的に落ち込むことがあってもモチベーションも基本的には高く、常にエネルギーだ。

#### この違いはどこからくるのか？

それは、幼少期に愛されてきたかどうかによる。私たちは生まれてきてから成人するまでの間に、両親や身内、周囲の人からの愛によって、自己愛の土台を形成していく。その間にどれだけ子どもが愛に満たされた生活を送ったか、それとも愛されていないと感じる生活をおくったか、その違いが自己愛の確立を左右する。生まれてきた赤ちゃんは決してひとりでは生きていけない無力の存在である。文字通り親に愛されなければ、生きていけない。そうやって子どもは愛情を注がれて成長するはずなのに、現代社会では親や周囲の人に愛されない子ども達がたくさんいる。そういう子ども達は非常に走ったり、ひきこもりになったり、無理に優等生になろうとしたり、いじめっ子になったり、数々の問題行動を起こす。これらは全て子ども達が存在をアピールするための表現である。

「僕はここにいるんだ！」「私にもっとかまって！」  
「もっと愛されたい！」「俺の声を聞いてくれよ！」  
彼らは満たされていない愛を問題行動によって表現しているだけなんだ。

問題行動だけをみれば子どもが悪いように見えるが、その原因は全て愛情不足にある。家庭で愛せれなかつた子どもは自己愛を確立することができず、大人になってからも自分の存在価値が見い出せずに無力感や自己否定に苦しみ、自分の存在価値を求めてさまよい続けることになる。

実は、次の3つのステージが連動し私たちの現実を創っています。

ステージ 1・・・「アクション」と呼ばれている領域です。行動全ての他に、目標設定や行動計画、優先順位管理タイムマネジメント、金銭管理など、「体を使って、どう行動しているか？」というテーマのもの全てがここに入る。

ステージ 2・・・「マインド」と呼ばれている領域です。イメージングやアファメーション、ビジョンマップ、心理学や哲学、信念、想念。

ステージ 3・・・「セルフラブ」と呼ばれる領域。純粹意識、純粹な自己肯定感、愛し愛され

る喜び、未来への期待感やワクワク、使命感、幸福感など「魂がどう在るか？」というテーマのものが入る。

この領域の最大の特徴は無条件であること。何か出来事や結果を通して得られるものではなく、何もなくとも自分自身の中で感じられるものだという点だ。よく、自信は成功体験の積み重ねだ、なんていうが、本当の期待は何もなくとも無条件で感じられるものだ。

この領域の最大の特徴は、無条件であること。この感覚は非常に表現しづらい。体感するものだからだ。

身近な体験で近いものをあげれば、ライ  
ブやチームスポーツでみんなが一体化した  
ような高揚や、大好きなことに夢中なって  
時間がたつのも忘れしまうような感覚、心  
から愛する人とひとつになった瞬間の喜  
び、大きな愛を知って感謝の涙が止まらない  
ような幸福感

ここは現実の結果を創るために無限のエネルギーを供給する役割を担っている。

#### 人生の設計図「想念」…心の中に思い浮かべる考え方

人生を創っているものは、想念である。想念は、無意識下に刷り込まれた「これはこういうものだ」という大前提や無自覚な決めつけのことである。私たちは家庭、学校、企業社会…など、あらゆるところで、数々の想念を刷り込まれている。想念はこの中で「マインド」の部分に位置する。「マインド」は現実や結果の青写真としての役割を果たす場所だ。

「自分には、できない」「学歴がすべて」「やりたいことでお金を稼ぐのは難しい」「社会のルールからはみ出してはいけない」様々な幻想の想念をあたかも真実のように刷り込まれていく中で「自分らしさ」や「ワクワク」、誰かのためにという「純粹な愛」といったステージ3からスタートすることを忘れ、世間体や損得勘定、常識、怖れを元にこうどうしていくようになる。こうなってしまえば、もう子どものころのエネルギーだしありや輝きは失われてしまい、自信もすっかりなくなってしまう。

がんらい、子どもは元気なものです。子ども達は毎日疲れ果てるまで遊び続けます。彼らはそれぞれ自分のやりたいように遊んでいます。

それには、なんの強制もなく、自由で、エネルギーで、とても楽しそうで、「頑張って行動」なんて感じは全く受けません。むしろ、止められてもやめそうにないぐらい「夢中になっている」と言った方が自然です。

#### 純粹性

大人でありながら、まるで子どものような心を持っている、ということ。純粹性は、言葉のとおり純粹で不純物が混じっていないかを示す度合い。

「純粹な状態」というのは、ありのままの自分そのものを示す。私達は大人になっていく過程でさまざま

「幻想の想念」刷り込まれてしまう。そうやって、子どものころは、まっさらで無垢で純粋な自分だったのが、大人になるにつれて純粋性が下がっていく。

「純粋性が上がる」ということは、「愛のエネルギーに満たされていく」ということ。

反対に「純粋性が下がる」ということは、「恐れのエネルギーに囚われていく」ということ。愛のエネルギーは、自由、統合、調和、協力、与える、肯定するといった性質を持っている。純粋性が下がるということは、「怖れのエネルギーに囚われていく」ということ。

人は、純粋性が上がっていくと、純粋な自分そのものを表現できるようになっていく。何がすきで何が嫌いか、何が得意で何が苦手なのか、何にワクワクして何に心響かないのか、感性が非常に豊になって全てが感じられるようになっていく。

どうすればステージ3の力を活用できるか？

今すぐに子どものような想念に還れれば話は早いが、残念ながらほとんどの大人達は幻想の理念を持たされている。だからまずは、「自分には無限の可能性がある」と知ることが大切。それを知っているかどうかがステージ3の領域にアクセスできるかどうかを判断するキーである。「自分には無限の可能性がある」と

「信じる」のではない。「知る」んだ。「知る」という力は「信じる」という力より強く現実を形創る。

歩くときに「自分は歩ける！」ってわざわざ考えたり、信じたりしない。「知っている」から、わざわざ自分に歩けるということを言い聞かせる必要もないし、何も努力しなくとも自然に歩ける。

歩いている最中に一度や二度つまずいても、自分は歩けないじゃないだろうか？なんて疑ったりしない。夢を叶えるのも全く一緒だ。自分には無限の可能性があると知っていれば、わざわざ自分に「僕ならできる」とか「私には才能があるはずだ」なんて言い聞かせる必要なんて何もない。夢はそうやって自然にかなっていくのもだ。

「信じている」というのは、所詮ステージ2 レベルの自信にすぎない。過去の成功体験や実績、根拠などを信じているだけである。だが「知っている」というのは、ステージ3 レベルの確信だ。そこには何の根拠も無理もない。無条件だ。純粋に自分ができるというのをごく当たり前に知っているだけだ。自分の可能性や才能を知っている人間は何をやっても成功する。反対に何も知らない者は何をやってもうまくいかない。

自分を愛する技術

自分を愛することは、自分と向き合い、全てを受け入れること。長所やできる自分だけでなく、弱い自分もできない自分もダメな自分も全部ひっくるめて

「自分を唯一無二の価値ある存在である」と知ることである。それを受け入れた上で自分の判断・選択を行っていくことが、愛のスタートである。

親が何もできない赤ちゃんに注ぐような無条件の愛が多くのはできない。「勉強ができなければダメだ。」「仕事ができれば愛するに値する」「自分の中の弱点

や短所は悪いものだ」そういう想いによって、自分を丸ごと愛することができない。いつも「〇〇ができるなら」と条件付きでしか自分を愛することができない。そういう人は、いつもできない自分や弱い自分を責めている。

大事な人が落ち込んでいるとき、苦しんでいるとき、あなたは、なんのためらいもなく励ましの言葉をかけるであろう？自分にも同じように接する。苦しい時や辛いときほど、自分を責めたり否定するのではなく、自分を受け入れてやることである。

自分が落ち込んでいる時に、自分に対してそんな風に接することは難しいかもしれない。しかし、これは、慣れである。最初は否定をやめるだけでも構わない。自分自身を責める声がたくさん聞こえてくるだろうが、そういうものは、一旦脇に置いといて ゆっくりと心身を休めたり誰か信頼できる人に話を聞いてもらったりすればいい。そのうち元気がもどってきて、徐々に自分を受け入れられるようになっていく。

最大のポイントはあなたが愛する人に接するように自分自身にも接することである。

これをめんどうくさがってはいけない。自分と時間をかけて向き合っていくことが必要不可欠である。

### \* \* \* 例会スナップ \* \* \*

