



ROTARY CLUB OF YATSUSHIRO MINAMI BULLETIN

◇創立 昭和51年3月9日 ◇承認 昭和51年3月18日 ◇日本RC承認順位 1305番 ◇RIクラブNo.: 14933

◇例会日 毎週火曜日 ◇例会場 八代グランドホテル 八代市旭中央通り10 年度No.12

会長 鶴田 善久 幹事 谷川 裕一朗 編集者 塚本 慎一郎 令和3年3月2日発行



ロータリーは機会の扉を開く ROTARY OPENS OPPOTUNITIES

2020-2021年度
RI会長
ホルガー・クナーク

Holger Knauch

2月16日例会（第2132回）記録

司会 緒方SAA・鶴田会長

四つのテスト 唱和

歌 国歌「君が代」

Rソング「手に手をつないで」

会長の時間 鶴田会長

みなさんこんにちは。今年に入りまして熊本県下でも猛威を振っておりました新型コロナウイルスですが、緊急事態宣言のおかげでしょうか、こここのところは新規患者数も落ち着いてきたように思います。当クラブも従来通りの例会開催や各種活動の機会が失われておりましたが、これからはなるべく今くらいの状態からさらに減少するような感じで推移してくれたらと思います。

さて2月はロータリークラブの「平和構築と紛争予防月間」です。戦後75年以上、戦争を経験していない日本人にとって「平和構築」「紛争予防」はあまり意識に上らない話題かもしれません。しかし紛争はかつて日本にも存在し、

3月9日の例会	3月16日の例会
創立45周年記念例会 (夜間) 18:30~	地区大会報告 会長・幹事
VSOP今年度累計	206,710円

世界に目を向けましても新型コロナウイルスが蔓延している中で今も紛争は続けられています。

ロータリークラブの公式サイトをのぞくと次のような記載があります。人道的組織として平和はロータリーの使命の礎となるものです。私たちは地域社会での平和構築のために人々が協力すればその変化が世界的な影響を生むと信じています。ロータリー会員は奉仕プロジェクトや平和フェロー・奨学生への支援を通じ、貧困、差別、民族間の衝突、教育機会の欠如、リソースの不平等な配分といった紛争の根底にある問題に取り組むための行動を起こしています。

というような少し難しい言葉で書いてありました。残念ながら6月の世界大会は中止となっ

出席報告		豊岡会員		欠席会員名		メークアップ済会員名	
本日の出席	会員総数	45名	出席率	稲本・猪股・岡村・清田・久原・坂本・園川・中川・中道・沼田・續・藤永・湊田・松岡・三枝崎・野尻・宮田・守田・柳口・山口・上村	計	21名	
	出席会員数	22名					
	当日分メークアップ済会員	0名					
	計	22名	51.36%				
2/2の修正	2/2の出席会員数	名		前回補填会員名	計	名	
	補填会員数	名					
	計	名	%				
昨年	月出席会員数	名	%		計	名	
メークアップ済他出席会員名	出席免除：西田会員・鮫島会員					計	0名

てしまいましたが、ロータリーの強みは世界
に現地のロータリアンがいることであり、様
々な職種の専門家が活躍していることでは
ないかと思えます。クラブ同士がつながる
ことで紛争地域や貧困地域を支援するだけ
でなく、そういった地域から学び双方が心
や知識・情報を豊かにするために有用な関
係を作ることも重要なのではないかと思
います。こうした時に私たちが何ができる
のかを考える機会になれば幸いです。

以上で会長の時間を終わります。

幹事報告 谷川幹事

1. 米山記念奨学会より「ハイライトよねやま」
→回覧
2. 熊本県暴力追放運動推進センターより暴
追速報→回覧

スマイルBOX 里委員長

下田・富・豊岡・上原の各会員：結婚記念日
のお祝いありがとうございました。

米山奨学会委員会 神菌会員

氏名	寄付金
小林会員	1,000円

ロータリー財団委員会 神菌会員

VSOP

氏名	今回の寄付金額
前田会員 (マンマチャオ)	5,460円

やつしろインターアクトクラブの活動について

富青少年奉仕委員長

【活動報告】

- ・例会 月2回(原則として第1・第3木曜日
午後4時半～高校技術室)
- ・インターアクトTシャツ作成
- ・12月5日 労災病院花植えボランティア
- ・12月26日 仮設住宅餅つきボランティア

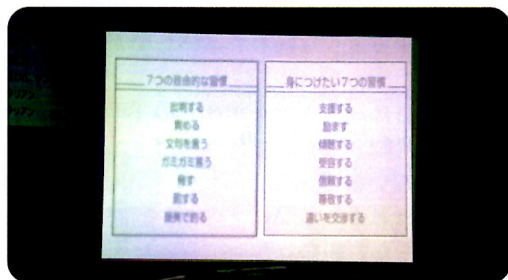
- ・1月30日 キッズフラワープロジェクト
- ・2月3日 校内花植えボランティア
- ・2月7日 奉仕の日(八代城清掃)

【活動予定】

- ・2月18日(休) 午後4時30分～ 例会
- ・3月7日(日) 午前8時～ 奉仕の日
- ・3月14日(日) 認証状伝達 熊本城ホール
- ・日程未定 学習支援ボランティア
- ・日程未定 八代市への義援金贈呈
- ・日程未定 八代市内インターアクトクラブと
の交流事業
- ・日程未定 保育園タグラグビーボランティア
- ・日程未定 被災地ボランティア

卓話 選択理論について

上原社会奉仕委員長



2020 熊本豪雨
7月豪雨で被災した八代市坂本町の住民が暮らす同市古閑中町の市民球場仮設団地で26日、住民たちが餅つきにぎやかに年越し準備を業しんだ。

住民同士の交流の機会をつつと、入居する最所弘子さん(69)が企画、複数のボランティア団体の協力を得て、材料や道具を準備した。

男性陣がもち米20kgを炊き、蒸して臼にまきね(こ)と、女陣陣が手際よく丸めた。女性たちは、手伝いに来てできた「餅は、参加できなかった八代っ子たちに「何でん、餅は、参加できなかった八代っ子たちに」と、助言していた。

宮崎カキ子さん(70)団地にも届けたい。

(元村彰)

仮設で餅つき 復興願う

八代市 入居者ら迎春準備



餅をつく市民球場仮設団地の住民ら＝26日、八代市

八代南RCが支援し、やつしろIACが参加した

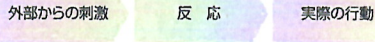
より良い人間関係を築くための心理学

選択理論[®]は、アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー博士が提唱した心理学です。従来の心理学（外的コントロール心理学）では、人間の行動は外部からの刺激に対する反応であると考えられてきました。そのため、問題が発生したときには怒る、罰を与えるなどの強い刺激を与えることで、相手を自分の思い通りに動かして解決しようとする。しかしその結果、人間関係は破壊されてしまいます。

選択理論は、すべての行動は自らの選択であると考えられる心理学です。行動を選択できるのは自分だけなので、他人に行動を選択させることはできません。そのため、問題が発生したときには、相手を受け入れ、交渉することで解決します。その結果、良好な人間関係を築くことができます。

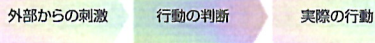
外的コントロール心理学における行動の考え方

人は外側から動機づけられると考えられる



選択理論における行動の考え方

人は内側から動機づけられると考えられる



選択理論の適用範囲

選択理論はどのような人間関係においても応用可能です。特に職場、学校、カウンセリングなどの領域では、それぞれに手法が確立されており、活発に用いられています。



リード・マネジメント
内発的な動機づけを重視するマネジメント



リアリティ・セラピー
現在の満たされていない重要な人間関係に
焦点を当てるカウンセリング



グラッサー・クオリティ・スクール
子どもが愛に満たされ、自主的に学び続ける学校

選択理論の基本概念

選択理論は、「5つの基本的欲求」「上質世界」「全行動」「創造性」という4つの基本的な考え方から構成されています。

1. 5つの基本的欲求

5つの基本的欲求は、生存・愛・所属・力・自由・楽しみの5つで構成されています。私たちの行動はすべて、これらの欲求を満たすものだと考えられています。5つの基本的欲求は、人によって強い・弱いが異なり、またそれぞれの満たし方があります。



生存の欲求

飲食や睡眠、生産などの身体的な欲求。主に、安全・安定、健康の2つの要素がある。



愛・所属の欲求

「誰かと一緒にいたい」といった満足な人間関係を求める欲求。主に、愛・所属の2つの要素がある。



力の欲求

「認められたい」「自分の価値を感じたい」といった欲求。主に、貢献、承認、達成、競争の4つの要素がある。



自由の欲求

「自分のやりたいようにしたい」という欲求。主に、開放、変化、自分らしさの3つの要素がある。



楽しみの欲求

「新たな知識や体験を得たい」という欲求。主に、ユーモア、好奇心、学習・成長、独創性の4つの要素がある。

2. 上質世界

私たちは、ある「理想の世界」を頭の中につくっています。それは、選択理論では「上質世界」といって、私たちの5つの基本的欲求を最も満たすイメージ写真がたくさん入っている場所です。たとえば、一緒にいて楽しいと思える人や、大きな楽しみを得ることができるもの、そして大切にしている価値観や考え方が入ります。この上質世界は、一人ひとりにとって固有のもので、私たちは、この上質世界にあるイメージ写真を得るために、そのとき最善と思った行動をとります。また、上質世界は固定したものではなく、常に作り変えられていきます。たとえば、夫婦は結婚当初は通常お互いを上質世界に入れていますが、お互いに外的コントロール心理学を使い続けると、徐々に上質世界からお互いを締め出してしまいます。

より良い人間関係をつくるためには、それぞれが持つ理想に固執するのではなく、お互いの上質世界のちがいをよく理解し、歩み寄ることが大切なのです。

3. 全行動

選択理論では、人間の行動を「全行動」という概念で説明します。

この全行動は、「行為」「思考」「感情」「生理反応」という4つの要素で構成されています。

全行動の4つの要素

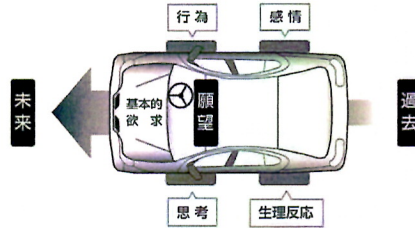
行為：歩く、話す、食べるなどの動作

思考：考える、思い出す、想像するなど、頭をはたらかせること

感情：喜怒哀楽といった感情

生理反応：発汗、心拍、あくび、呼吸、内臓のはたらきなど

全行動の概念をわかりやすく理解するために、車にたとえて考えてみましょう。ハンドルが「願望」、エンジンが「基本的欲求」です。車のハンドルが、前輪の「行為」と「思考」をコントロールし、後輪にあたる「感情」と「生理反応」は前輪にしたがって変化します。このように、私たちの行動は常にこれらの4つの要素がからみ合って変化しているのです。そして、ここで大切なのは、自分の意思で直接コントロールできるのは前輪の行為と思考だけということです。



身につけたい7つの習慣

人間関係破壊の原則

人間関係構築の原則

致命的な7つの習慣 外的コントロール理論

- 1. 批判する
- 2. 責める
- 3. 文句を言う
- 4. ガミガミ言う
- 5. 脅す
- 6. 罰する
- 7. 目先の褒美で釣る

身につけたい7つの習慣 内的コントロール理論

- 1. 傾聴する
- 2. 支援する
- 3. 励ます
- 4. 尊敬する
- 5. 信頼する
- 6. 受容する
- 7. 意見の違いについて交渉する

