

2021～2022 年度  
週報



R I 会長 シェカール・メータ  
R I テーマ 『奉仕しよう  
みんなの人生を豊かにするために』



地区ガバナー 水村雅啓

地区テーマ 『もっと夢を もっと奉仕を』

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

国際ロータリー  
第2570地区

## 狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川 4-25-3 TEL 04-2954-9595

〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366

HP: <https://www.schuohrc.org> E-mail: [schuohrc@pl.s-cat.ne.jp](mailto:schuohrc@pl.s-cat.ne.jp)

会長 菊田邦彦 会長エクト 渡邊高治 副会長 寶積英彦 幹事 小林奈保絵

〔第3グループ 例会日: 新狭山◎ 入間◎ 入間南◎ 飯能◎ 日高◎ 狭山中央◎ 所沢◎ 新所沢◎ 所沢西◎ 所沢東◎ 所沢中央◎〕

## 第1285回 (12月10日) 例会の記録

点 鐘 菊田邦彦会長  
合 唱 四つのテスト  
第2副SAA 東会員 江原会員

出席報告 出席向上委員会 < 沼崎正徳 委員長 >

会員数	出席者数	出席率
21名	17名	80.95%

### 会長の時間



菊田邦彦 会長

師走に入ってもう半ばになりました。  
12月は1年の締め月。既にお話した通り、私は八十八ヶ所巡りの締めとして先月高野山に行きましたので、私も気持ちの上では何とか1年を締めくくることができたのかなあと考えています。  
その時に教えて頂いた写経も、毎日ではないですが何とか1か月続いています。そんな中、ここのところお

坊さんのことが気になっています。  
子供の頃の記憶に残っているお坊さんの話「一休さん」や「良寛さん」の中で、良寛さんが言った『人間生き方は変える事ができるけれど、死ぬことは変えることはできない』という言葉思い出し、美味しい事をいうなあ最近つくづく思うのです。

自分の生き方はその時出会った人に教わったり、忠告されたりして変えることはできるけど、死ぬことはどうしたって変えられない。今は健康であっても明日健康ではなくなったり、交通事故にあたり・・・その日その日を大切に生きていかなければいけないという良寛さんの教えです。  
『正月は冥土の旅の一里塚 めでたくもありめでたくもなし』とも言っています。  
人生70年～80年、その当時は(江戸の末期くらいのお話なので)50年～60年だったと思いますが、お正月が来るとまた一つ年をとるのですから“めでたくもあり、めでたくもなし”なのです。

そんなことを思いながら、これからも写経を続けていきたいと思っています。

<補足>

年齢を「満」ではなく「数え」で数えていた時代には、誕生日ではなくお正月がくると一つ年齢を加えていました。  
「数え」では、生まれたときはすでに一歳で、何月に生まれようと、生まれてから最初のお正月が来れば二歳になり、二度目のお正月が来れば三歳になります。  
人生を旅に例えたとき、正月に立てる門松は、旅の道程の一里塚のようなもの。  
門松を立てるということは、ひとつ年を取ることであり、人生という旅が、また少し終わりに近づいたということでもある。  
正月はめでたいと言うけれど、裏を返せば一歩死(冥途=あの世)に近づく日でもあり、めでたくない日でもあるのだよ。  
と、世の無常をあえて正月に説いたのです。



## 幹事報告

〈 小林奈保絵 幹事 〉

### 報 告

- ・ 1～2月のプログラムが理事会で承認
- ・ 年会費下期分納入のお願い

### 市内 2RC 合同例会のお知らせ

新狭山 RC との合同例会を以下の通り開催いたします

ホストクラブ : 新狭山 RC  
日 時 : 1月24日(月) 18:00～  
場 所 : アズグレイス

\*詳細は後日ご連絡いたします。

### 受贈会報

- ・ 所沢西 RC

### 他クラブ例会変更のお知らせ

- ・ 所沢中央 RC

## 委員会報告

- ・ R 情報・雑誌委員会 〈 若松泰誼 委員長 〉

### 「ロータリーの友 11月号」の紹介

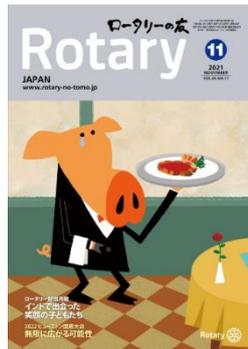
#### 【横組み】

R I 会長メッセージ (P4-5)  
インドで出会った笑顔の子どもたち (P7-14)  
インドってどんどころ?? (P15)

2022年ヒューストン国際大会 (P18-29)

#### 【縦組み】

デジタル技術って?  
光通信が支えるテレワーク (P4-8)



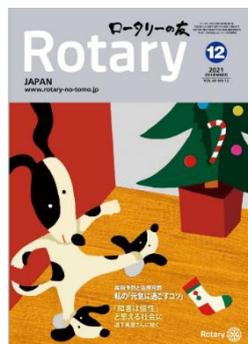
### 「ロータリーの友 12月号」の紹介

#### 【横組み】

「障害は個性」と思える社会に (P18-22)  
夜景を撮る (P34-35)

#### 【縦組み】

筋肉を保持「貯筋」する大豆のチカラ  
～宇宙実験で分かった (P4-8)



## 会員卓話

小島 美恵子 会員



### 【 スマホと脳の関わり 】

手に届く所にスマホがあることが日常になった今、平均して10分に一度はスマホを手にとっているというデータがあります。

もちろん全世代の平均でしようが……。自覚なく触っているので現実を聞くと驚きと疑いをもちます。

でも、現在では「**スマホがないとその人の世界は壊滅する**」とまで断言されます。大袈裟なようですが世代によってはあり得るかもしれないですね。

私などでも、出かける時には必ず持ちますし、忘れようものなら「何か大切な連絡が来てないかしら?」と不安な時間を過ごすことになります。

家の中でも、そんな大切なスマホなのに、寄る年波か頻りに置き場所がわからなくなり、家族も巻き込んで大捜索を行う事になります。



スマホが華々しくデビューしてから10年くらいになると言う事ですが、なぜこんなに魅惑的な存在になったのか不思議ですよね。



確かに、電話になるし、解らないことはすぐ検索できるし、情報は必要不要に関わらずたくさん送られてくるし、SNSなどでいろんな人と交流もできます。すごく刺激になります。

その刺激が脳内のドーパミン物質をたくさん出すのだ

そうです。ドーパミンは報酬物質と呼ばれ、人間を元気にしてくれる物質なのですが、それだけでなく、最も重要な役目は、何に集中するかを選択させる人間の原動力となる物質なのだそうです。お腹が空いている時に目の前の食べ物を食べたいと思わせるようなことです。



**私たちは進化の産物です。**

例えば、10 万年前のサバンナに生きたある種族は、貴重な食料となる甘い果実を探し続け、やっと見つけた果実を1個食べて満足しその木を去ってしまいます。翌朝お腹が空きその木のところに行ったのですが、誰かに取られてなくなっていました。また新しい果実のなる木を探しに行かなければなりません。次の果実を探すまでに餓死してしまふ人がたくさん出ます。また、別の人類は遺伝子の突然変異が起き、甘い果実を食べるとドーパミンが大量に分泌され満足感を感じ、全部食べてしまいたい欲求を感じ、食べられる限りお腹に詰め込んでフラフラしながら帰りました。翌朝お腹が空いてその木のところに行きますが、残り誰かに食べられてなくなっていました。当然次の木を探すのですが、昨日たくさん食べてカロリーが残っている為、次の甘い果実を探すまで生き残る可能性が高くなります。この種族が祖先に繋がる可能性が高くなるということです。お腹が空いてなくても、美味しそうな食べ物を見ると「食べたい！」と思いついつい食べ過ぎ、結果体重計の上で愕然とすることがしばしばな私も、生き残った祖先の末えい！それもドーパミンのせいだったので。

脳内の報酬システムは何百万年もかけて発達してきました。現代社会は未知の世界です。報酬システムでは、ドーパミンが重要な役割を果たし、生き延びて遺伝子を残せるように人間を突き動かしてきました。そして、スマホもドーパミン量を増やすと考えられています。それが、メールなどの着信音を聞くと過敏に反応し、スマホを見たい衝動に駆られる理由なのだそうです。進化の観点から見れば、人間が知識を欲しがるのは不思議なことではなく、周囲をよく知ることで生存の可能性が高まってきたからです。自然は人間に新しい情報を探そうとする本能を与えました。その本能の裏にある脳内物質がドーパミンなのです。現在、脳も進化し続けているので、新しい物好き、さらに新しい場所を見たい以上の意味を持つようになっています。それがスマホやパソコンが運んでくる新しい知識や情報の欲求となります。報酬システムを最も激しくかき立てるのは「何か起きるかも！」の**期待に勝るものはない**ようです。男性の皆さんが好みの女性に出会いドキドキする。その時まさしくドーパミンがたくさん放出され、何か期待して口説いちゃったりするのもこれもドーパミンのせい、皆さんの責任ではないかも・・・です。

ただ、良識ある大人は理性も持ち合わせていますのでほどほどに。

動物実験ではネズミの餌箱に細工して、レバーを押すたびに餌が出てくるものと、3割から7割の確率で餌が出てくるものでは、3割から7割の餌箱の方がドーパミン量が多く放出され、人間の実験でも毎回お金当たるカードと毎回当たらないカードでは、毎回ではない方がドーパミン量が多く放出されたということでした。貰えるまでの過程が目当てなのであって、不確かな未来への期待で出てくるのです。

なぜ脳は不確かな結果の方に多くのドーパミン報酬を与えるのでしょうか。

ドーパミンの最重要課題は**行動する動機を与えること**だからです。

スロットマシンやパチンコ、競馬、競輪などに夢中になり、適度な距離をとれず依存症になる人もいます。不確かな結果にたくさんのドーパミン報酬を与えてくれるのですから。スマホもこの脳のメカニズムをうまく利用していると言われています。

メールやラインそしてSNSの着信音が鳴ると手に取りたくなるのもそのメカニズムを利用したものだそうです。

「何か大切な連絡かもしれない」ことに期待。見たいという強い欲求を感じているからです。

たいていの場合、開いて読むときより着信音が聞こえた時の方がドーパミン量を多く放出しているという結果が出ています。



SNSの開発者は人間の報酬システムを詳しく研究し、さらに行動科学や脳科学の専門家を雇って、そのアプリが極力効果的に脳の報酬システムを直撃し、最大限の依存性を実現させようとしてきました。現在、日本のスマホの所持率は10代から40代は90%を超え、50代90%、60代75%となっています。ちなみに小学生40.1%、中学生80%、高校生97.1%となっています。

さすがです。素晴らしい戦略だと思います。

私達の脳はハッキングされてしまったようです。

最初にお話した、**スマホがないとその人の世界は壊滅する**。納得できてしまいますね。それが進化なのでしょうが、ただ、このシステムを作り上げたアップル社の創業者スティーブ・ジョブズ氏は自分の子供の使用には慎重になっているそうです。ニューヨークタイムズのインタビューに「iPadはそばに置くことすらしない。そして、使用時間を厳しく制限している」と答えています。

ジョブズ氏はいくつもの製品を市場に投入し、私達の生活を大きく変えました。それなのに、自分の子供の使用には慎重になっていたという事実が、何か多くを語っていると思われれます。

更に、マイクロソフトの共同創業者であるビル・ゲイツ氏も彼の発表したウィンドウズはあまりにも有名で、いまだに日々お世話になっていますが、彼もまた子供には14歳になるまでスマホは持たせなかったと話しています。

ただ“**進化**”と飛びついていて良かったのかと考えさ

せられます。皆さんはどうお感じになるでしょうか。



最後に、スマホやタブレット及びパソコンなどを夜使う習慣のある方は、ブルーライトの影響で眠りにつく時間を教えるメラトニン物質の分泌を2～3時間も遅らせてしまうそうです。

良い眠りは言うに及ばずとても大切で、眠っている間に昼間壊れたタンパク質が老廃物として脳から除去されるそうです。この老廃物は1日に何グラムかになり一年間には脳と同じくらいの重さになるとのことです。夜ごと巡回清掃が行われ、脳の機能を保っていると言われています。長期にわたる睡眠不足は脳卒中や認知症他様々な病気のリスクを高めると言います。皆様ご注意ください。

以上、スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン先生著「スマホ脳」から抜粋させていただきました。題材に惹かれて軽い気持ちで開いたらとても難しく、ただお知らせしたい部分があったので頑張って一部をご紹介いたしました。

## ニコニコボックス

- 菊田君 師走になりいそがしい中例会出席ありがとうございます。本日の卓話小島さんよろしくお願ひいたします。
- 小林君 寒くなってまいりました。でも陽射ししがあるとはっこり致しますね。卓話の小島会員ありがとうございます。耳を傾ける事と致しましょう。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。皆様がお元気そうで嬉しく存じます。
- 東君 急に欠席いたします。小島さんの卓話、聴きたかったです！
- 江原君 本日の卓話の時間は小島会員のお話しが伺えるとの事。大変楽しみにしております。宜しくお願ひ致します。
- 浜野君 本日の卓話、小島美恵子会員宜しくお願ひ致します。楽しみに来ました。
- 稲見君 小島会員、今日の卓話楽しみです。
- 小島君 本日は貴重な時間をいただきありがとうございます。宜しくお願ひします。
- 栗原君 小島さんの卓話楽しみです。
- 宮岡君 田端さんのおかげで格調高い例会場になりありがとうございます。小島さんの卓話楽しみです。
- 守屋君 小島殿、卓話が楽しみです。いつもお世話になります。お話しの内容は存じませんが、貴女の昔話（例えばミス・インターナショナル時代）をおきかせ下さればうれしいと思いますが、どうなのでしょう。

柴田君 本日は「会員卓話」お話しただけでありがとうございます。大変楽しみにしております。

清水(武)君 小島美恵子さんの会員卓話楽しみにしています。

田端君 本日は小島様の講話楽しみにしております。ありがとうございます。

若松君 小島さんの卓話楽しみにしていました。今日は頑張って下さい。

渡邊君 小島美恵子会員の卓話を、すごく楽しみにしていました。どうぞ宜しくお願ひ致します。

### ◆ 次の例会 ◆

- 1月14日(金)  
第2副SAA：宮岡会員 守屋会員  
外来卓話：石毛宏典様
- 1月21日(金)  
例会臨時変更  
1月24日(月) 市内2RC 合同例会に振替
- 1月28日(金)  
例会取り止め

