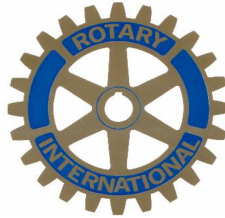


KUMAGAYA SOUTH
Rotary Club of
Saitama RI



Dist. 2570

2005.2.9

CELEBRATE ROTARY

President : kazutaka Ri
Secretary : Masayuki Tanazawa
Hotel Sun Route , kumagaya
Akebonocho2-22 kumagaya shi

No . 27

Glenn Estess , Sr .
RI President,2004-05
Yasuo Hashida Gouverneur
RI Dist 2570

第353回 卓話・阿奈靖雄先生



コンサルタント 阿奈 靖雄 先生



阿奈 先生 と 李 会長

本日のプログラム 2月 19日(土)
国際ロータリー創立 100 周年記念例会

会 長 換 拶

会長 李 一孝

本日は阿奈靖雄様におかれましては、大変お忙しい中卓話の講師としておいでいただき誠に有難うございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

阿奈様は本庄南ロータリークラブのメンバーでいらっしゃいます。

今日はプラス思考のお話が聞けるのに私がネガティブな話をしては今日の阿奈様の話の邪魔になってしまいます。

イチロー、サッカーの小野伸二、中村俊介たちに高校時代からメンタルトレーニングを指導された豊田一成という方の記事からお話させていただきます。この方は滋賀大教育学部教授。専攻はスポーツ心理学。JOC 五輪選手強化委員、サッカー日本ユース代表メンタルコーチ、Jリーガーや高校野球、高校サ

ッカーチーム、プロゴルファーなどのメンタル指導にも当たられています。どういうトレーニングをするかと言いますと 一種の自律訓練です。呼吸法、内言(セルフトーク) イメージ、気の四つについて訓練するそうです。この内容については私にはお話できません。しかしここでも呼吸法が重要だと言うことは強調したいと思います。

その方が日本のスポーツの現状についてお話されました。

「日本のスポーツは、武道の禁欲主義をつまみ食いして持ち込んでおり、それがスポーツをゆがめている。スポーツに大切なのは、楽しさです。人間は何かを達成すると、快感を得て新たに挑戦する意欲がわく。それが楽しさです。楽しさが人間を形成することは、脳生理学でも裏付けられています。『ガンバリズム』の精神主義はだめです」と言われております。

とにかく何をやるのにも楽しくやることが重要。

私は歯科臨床を如何にやさしくやるか？そして如何に楽しくやるか？ということをもっとに自分の診療システムを構築してまいりました。

いくら新しい技術でも、難しすぎると緊張感を通り越して恐怖感も出てきます。その緊張を毎日長時間持続することはできません。レベルの高いことをやさしくできるように自分のシステムを作ると、言い方悪いですが、気は抜きませんが、鼻歌交じりで治療を行う余裕ができます。余裕でやると治療結果がよく、患者様に喜ばれ、感謝されます。当然われわれも仕事が楽しくなってきます。長い時間治療しても苦痛にならなくなります。

今日は野口白汀先生の作品を一つ持ってきました。「今日も楽しく」です。毎日見てますが、フシギなことに本当に楽しくなっていくのです。

私は後 20 年ぐらい歯医者をやりたいと思っていますが、どのくらいこれからの人生が楽しくなるのかなーとわくわくしている昨今でございます。

卓 話

プラス思考の習慣で道は開ける

コンサルタント 阿奈 靖雄 先生(本庄南 RC)

きょう皆さま方に受講していただく、この講演は、いま注目されています。どうしてこの「プラス思考で道が開ける」の講演が次々にオーダーが入ってくるのかと言いますと、日本中に「マイナス思考」が蔓延しているからです。たとえば平成 10 年から 16 年までの 7 年間連続で、毎年 3 万 2000 人前後の自殺者が出ています。

つまり 7 年間で 22 万 4000 人ほどの自殺者が出ているわけです。神奈川県小田原市の人口がそっくり消えたかっこうです。平成 16 年度は 3 万 4427 人の自殺者で、史上最高の人数です。

こうした自殺者はマイナス思考に陥った結果です。そして、こうした人たちは氷山の一角です。不景気のあおりで、いま日本中マイナス思考が蔓延しているのが現実です。

病院の精神科はマイナス思考の患者であふれかえっているのも実情です。私の著書で「プラス思考の習慣で道は開ける」というのがあります。3 年前は産能大学出版部から出版された本です。これまでに 30 万部売れています。1 冊 1500 円ですので 4 億 5000 万円の売り上げになります。ちょっとした中小企業の年商と同じです。どうしてこの「プラス思考」の本が売れているかと言いますと、そうカンタンにはプラス思考になれないからです。

そのとおりなのです。マイナス思考のクセのある人は、急にはプラス思考にはなれないのです。きょうの講演は、誰でもプラス思考が身につくとしてお

きのノウハウをご紹介します。

(中略)

厚生労働省の発表によると 2004 年 9 月 30 日現在で日本国内の 100 歳以上の長寿者は 2 万 3038 人です。そして同省が 100 歳以上の長寿者 1000 名を対象に調査しました。「どういう食べ物を食べて長生きしていますか？」という質問です。その調査結果によると 93.3%の長寿者が「家族と同じ物を食べている」と答えています。家族と同じ物を食べているのに家族のなかで自分だけが長生きしているのです。

つまり長生きのキーワードは食べ物ではないことが判明しました。そこで厚生労働省がさらによく調べてみたら長寿者には共通点があることがわかりました。

長寿者の 98.8%、つまりほぼ全員が「クヨクヨしない ものごとを楽観的に考える 以上の 2 点が共通点でした。

つまり、クヨクヨしないで、プラス思考で生きている人ほど若々しくて元気なのです。

たしかに仕事は大事です。仕事が大事だからといっても、病気で体が動かなくなってしまっただけは仕事どころではありません。いくらお金があっても、病気で体が動かなくなってしまったのでは元もこもありません。

先ほどの 100 歳以上の長寿者のように、ものごとを楽観的に考えてクヨクヨしないことが元気のヒケツなのです。

幹 事 報 告

幹事 棚澤 正行

1. 地区より
 - * 意義ある業績賞
 - * 会長賞
 - * RI 会員増強推進計画賞
 - * RI 広報賞
 - * 4 大奉仕部門功労者賞 の案内
2. 先日配布した「ロータリーの友」に川野辺会員の会社の経営理念が掲載されておりますので、回覧いたします。
3. 籠原 RC より
 - 6 クラブ合同ゴルフ大会打ち合わせのご案内

委 員 会 報 告

- 出 席 報 告
- 例会日 2 月 9 日

会員数	出席	欠席	MU	出席率
39	14	25	0	35%

お客様：阿奈靖雄先生（本庄南 RC）
エル歯科医院・須田先生

● ニ コ ニ コ B O X

李一孝会長

阿奈靖雄先生、本日は卓話よろしくお願い申し上げます。私は今日からプラス思考の人間になります。

棚澤正行幹事

阿奈靖雄先生、本日は卓話よろしくお願い申し上げます。勉強させていただきます。

加藤博会員

本庄南ロータリークラブの阿奈靖雄先生、熊谷南ロータリークラブの卓話によろそ来ていただきありがとうございます。この不況に立ち向かえるようなお話を、よろしくお願い致します。2 次会にもものこっていただきありがとうございます。よろしくお願い致します。

井上哲孝会員

毎度お世話になります。井上です。阿奈先生本日の卓話宜しくお願い致します。喫茶店「チャチャポーヤ」オープンして、まもなく 1 年になります。クラブ会員の皆様にも、沢山ご来店いただきありがとうございます。又、4 月になりますと、いよいよ「山桜」の木が満開となりますので、後程 FAX にてご案内させていただきます。井上でした。

遠藤信行会員

体調悪い為申しわけございませんが早退させていただきます。

矢部喜明会員

都合により、本日、欠席致します。

阿奈靖雄先生、熊谷南 RC ご来訪ありがとうございます。本庄南 RC にては、兄もお世話になっており、今後ともよろしくお願い致します。
平成 17 年度埼玉弁護士会の副会長に就任することになりました。今後、会員の皆様に対し、何かとご迷惑をおかけすることになると思いますが、よろしくお願い致します。

熊谷南ロータリークラブ

クラブ会報委員会 大野英夫・馬場孝・
猪俣信雄・埼玉勝・佐川順一・加藤博・
下田真弘・丑久保紀美

TEL 048-522-6143

FAX 048-522-6153

E-mail: ksr@ps.ksky.ne.jp

<http://www.ksky.ne.jp/~ksr/>