

---

## 第1地域 RRFC 便り12月号

---



(ジャック・ニクラウスから「あと少し」です)

### 【優しい心を持つことが今何よりも大切な理由】

良い行いは、人のためになるだけではありません。実は自分のためにもなるのです。

人を助けることで、幸せを感じる神経伝達物質「セロトニン」の量が増加することが、さまざまな研究でわかっています。また良いことをして報われたと感じると、ストレス度が下がるというメリットもあります。今、このメリットを誰もが必要としています。

新型コロナウイルスの世界的流行により、世界中の人が健康、家族、仕事、そして将来に不安を感じています。

「一定レベルの状況性うつ状態により、いつもより気分が落ち込んでいる場合、気分を高める必要があります」。こう説明するのは、ジョンズタウン・ロータリークラブ(ペンシルベニア州)に所属する心理学者のメアリー・バージさんです。新型コロナウイルスの感染が拡大する中、バージさんはこれまで数多くのロータリークラブとともに、その対処法に関するディスカッションを行ってきました。

「人助けをしたり、他人のために何かをしてあげると、脳の報酬系が活性化し、コルチゾールが放出されることでストレス度が低下するという研究結果が数多く存在します」

### **良いことをすると自分の気分もよくなる**

**2016 年の研究**で、研究者らは参加者に対し、誰かをサポートした、または誰からサポートしてもらった状況について尋ねました。学術誌『Psychosomatic Medicine: Journal of Biobehavioral Medicine』に掲載されたこの研究では、MRI 検査を行い、その結果、ストレスの軽減と脳の報酬系機能の活性化の間に相関関係にあることが判明しました。つまり、誰をサポートすることは、サポートされるよりも精神的なメリットが大きいこと

が示されたのです。

多くの研究で、ボランティア活動と健康増進の関係性が証明されています。親切な行いをすると脳内でオキシトシンやセロトニン、ドーパミンといった強力な化学物質が放出され、気分の高揚や報酬刺激の増加、ストレスの軽減につながります。思いやりの心を持つことで心拍数が下がり、冠状動脈障害も軽減されます。オキシトシンは社会的結合にも関与しており、放出されることで人との結びつきも強くなります。

(ロータリーボイスより転載)

## 【財団功労表彰状への推薦を受付中】

「ロータリー財団功労表彰状」は、ロータリー財団を通じた奉仕に積極的に取り組んだロータリアンとローターアクターを称える賞です。地区ロータリー財団委員長は、11月1日から12月31日までの間に [オンラインフォーム](#) を用いて地区につき1名の候補者を推薦できます。候補者としてふさわしい方をご存知の場合は、地区ロータリー財団委員長と連絡をお取りください。

(12月末までにオンラインフォームを利用して1地区1名の候補者を推薦してください。)

## 【申請書の提出にあたってのヒント】

しっかりとしたプロジェクト計画とグローバル補助金の申請書を仕上げるために、計画の早い段階から地元の専門家と相談しましょう。地区リソースネットワーク(以下参照)がそのお手伝いをすることができます。

申請書が承認されるには、プロジェクト、奨学金、職業研修チームの活動で、以下の要件が明確に記載されていなければなりません。

- 持続可能であり、補助金の資金が使い尽くされた後にも活動成果を長期的に持続させるための計画を含んでいること
- 測定可能な目標を持っていること
- ロータリーの[重点分野](#)のいずれかに該当すること
- 地域社会のニーズに応えること。人道的プロジェクトまたは職業研修チームを支援するためにグローバル補助金を申請するすべてのクラブと地区は、まず[地域社会の調査](#)を実施し、調査で学んだことを基にプロジェクトを立案しなければなりません。
- ロータリアンと地域社会の人々の両方が積極的に参加すること
- 補助金の「[授与と受諾の条件](#)」に記載された要件を順守すること

グローバル補助金は、年度を通じて随時[申請する](#)ことができ、申請が受理された順に審査が行われます。詳しくは、[グローバル補助金の流れ](#)をご覧ください。

**留意事項:** 提唱クラブまたは提唱地区は、8月、9月、10月のいずれかに留学を開始する**奨学生の申請書を、6月30日までにロータリー財団に提出する必要があります。**

## 【モニタリングと評価】

プロジェクトのモニタリングと評価はグローバル補助金プロジェクトにおける重要な要素です。適切なモニタリングと報告を行うことによって、ロータリー補助金が地域社会にとって好ましい変化をもたらしたことを確認できます。

グローバル補助金のモニタリングと評価について詳しくは、[こちら](#)をご覧ください。また、**グローバル補助金の報告はオンラインで提出する必要があります。** 報告書の準備のため、[こちらのテンプレート](#)をダウンロードしてご利用ください。

## 【グローバル補助金ガイド】



(左記のガイドをクリックしてご覧ください。)

何かお分かりにならない時は地区財団委員長、ARRFCにお尋ね下さい。

## 【2021年4月24日～25日札幌市において前夜祭と PHS 認証式を開催】予告広報



(左側の下部ピンが PHS の認証ピンです。感謝の印です！)

コロナ感染症が未だ収束に向かっていませんが(一部地域では感染が拡大中)、ロータリー運動を休む訳には行きません。一日も早いロータリアンの支援を待ち望んでいる地域社会にその子供たちに「世界で良いことを」続けている我々は今一度「奉仕を実践」に移すべき「時節の到来」を感じています。第1地域のみならず、第2、第3地域(全日本)の有志の結集を願っています。今回は申込書を付記していません。先ず第1回目の周知のメッセージです。下記に概要をお示しします。

- ① 日時: 2021年4月24日(土) 18:00開会(17:00時登録開始)
- ② 場所: 札幌ビール園(札幌市東区北7条東9丁目2)
- ③ 宿泊: 指定ホテル(札幌市豊平区豊平4条1丁目1番1号)011-821-1111  
24日の宿泊料はシングル 14,300 円(朝食税込)ツイン1人 8,250 円
- ④ 登録料: 15,000 円(24日の開会式、25日の PHS 認証式、エンドポリ

オの支援を含む)

⑤ 服装: カジュアル・ジャケット(25日可能な方はブラック・タイで)

**ポール・ハリス・ソサエティ (PHS) とは**  
 年次基金、ポリオプラス基金、財団が承認した補助金プロジェクトに毎年1,000ドル以上を寄付する意志をロータリー財団に表明した世界中の支援者の方々のための認証プログラムです。

**ポール・ハリス・ソサエティへのご入会**

下記のいずれかの方法で、毎年1,000ドル以上を寄付する意志をロータリー財団にお知らせください。

- ウェブサイトの入会フォームに入力: [rotary.org/ja/about-rotary/history/paul-harris-society](http://rotary.org/ja/about-rotary/history/paul-harris-society) [PHSご入会フォーム] をクリック
- 本パンフレットの書式に記入し、国際ロータリー日本事務局財団室に送付 (ファックス: 03-5439-0405)
- 地区のPHSコーディネーターに連絡



**世界に広がるポール・ハリス・ソサエティ**

2013年に創設されたソサエティの会員数は、世界に2万人以上。これらの会員は、ロータリークラブの活動を通じて、世界中の地域社会に持続可能なインパクトと変化をもたらしたいと願っています。

「ロータリー財団を信じているからポール・ハリス・ソサエティに入りました。大勢の仲間が寄付を寄せれば、本当のインパクトを生み出し、「世界でよいこと」ができるはずですか?」

— ジョン・サルヤース (第6740地区バスターナー)



**自動定期寄付申込書** \*カード情報は直前まで取り替えてください

**寄付先情報 (必ず記入してください)**  
 年次基金  ポリオプラス基金  その他

**振込の指定**  
 12万円  3万円  12万円  その他

**振込の回数**  
 毎月  半年に1回  毎年  5回限り (定額引当の回数も選択可能)

**振込口座**  
 振込先: 国際ロータリー日本事務局 (IBAN: 10800000000000000000) (IBAN: 10800000000000000000)  
 口座番号: \_\_\_\_\_  
 口座名義: \_\_\_\_\_

**お名前**  
 姓 \_\_\_\_\_ 名 \_\_\_\_\_  
 M T W T F S S

**ご住所**  
 〒 \_\_\_\_\_ 番地 \_\_\_\_\_  
 市区町村 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_ 丁目 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 号 \_\_\_\_\_

**お問い合わせ先**  
 Eメールアドレス \_\_\_\_\_  
 電話番号 \_\_\_\_\_

**ロータリークラブ名 (寄付先を記入してください)**  
 地区番号 \_\_\_\_\_ クラブ番号 \_\_\_\_\_  
 クラブ名 \_\_\_\_\_

国際ロータリー日本事務局に申し込み  別紙お申し込み

PHS 0998

⑥ このフォームにて PHS 会員に申し込みができます。

**ご寄付の方法**

ポール・ハリス・ソサエティは、ロータリー年次基金(7月1日から翌6月30日まで)中に、年次基金、ポリオプラス、承認された補助金への個人寄付の合計が1,000ドル以上となることで達成できます。以下の方法をご確認ください。

- 自動定期寄付 (裏面の申込書にてお申し込みください) 例えば、1万円を毎月、3万円を四半期、12万円を年間の設定で、年間12万円のご寄付となります。R1レートにより、年間のご寄付が1,000ドルに達しない場合がありますので、適宜ご調整ください。
- オンライン寄付 [my.rotary.org/ja/donate](http://my.rotary.org/ja/donate)
- 銀行振り込みによるご寄付 クラブ番号を通じて銀行振り込みいただけます。

お問い合わせ先: 国際ロータリー日本事務局財団室  
Tel: 03-5439-5805

**認証の方法**

ポール・ハリス・ソサエティは地区単位で行われるプログラムであり、開星の方法は各地区により異なります。

地区は、地区やクラブの行事、もしくはその他の特別な機会に、ソサエティ入会者に認証状と標ピンを贈呈することが奨励されています。

ロータリー財団への支援の証として、PHSの標ピンをポール・ハリス・フェローの標ピンを重ねて身につけていただければ幸いです。

**ポール  
ハリス  
ソサエティ**





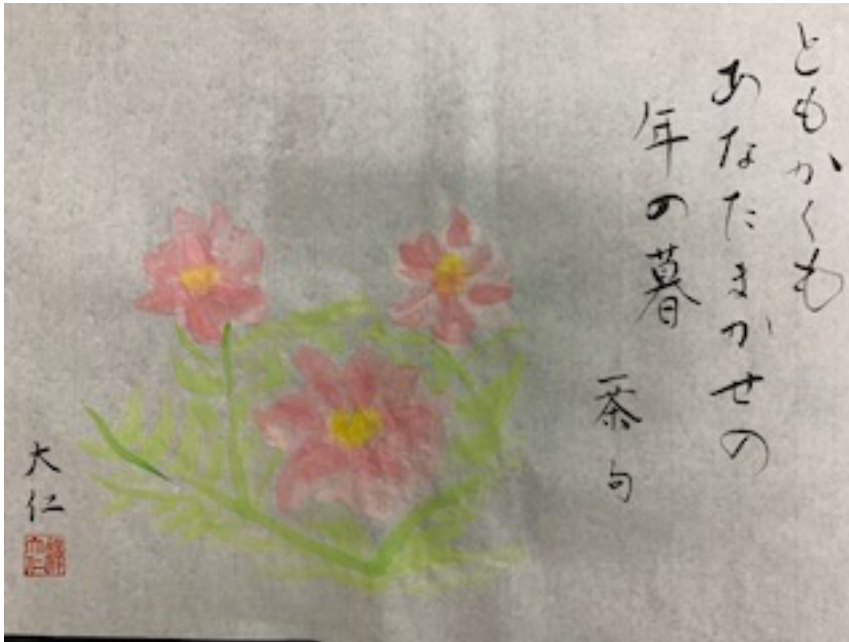
The Rotary Foundation 行動しよう: [rotary.org/ja/donate](http://rotary.org/ja/donate)

国際ロータリー日本事務局  
 〒108-0073  
 東京都港区三田1丁目4-28  
 三田国際ビル24階

0998-JA—(1118)



## 【秋桜と小林一茶の句を掲載します】



(秋桜と一茶の句)

小林一茶(1763-1828 年)は、宝暦13年5月5日、信濃北部の柏原宿の中農の長男として誕生しました。3歳の時に生母を失い、8歳で継母を迎えるが継母に馴染めず、安永6年、14歳の時に江戸へ奉公に出ることになりました。25歳の時に小林竹阿に師事して俳諧を学ぶことになったのです。寛政3年、29歳の時、故郷に帰り36歳まで暫く修行のため近畿・四国・九州を歴遊することになりました。39歳の時、再び帰省して父親の看病にあたるが、1ヶ月後に死去され、遺産相続で継母と12年間争ったと書物に書かれていました。一茶の句に「ともかくも あなたまかせの 年の暮」は余りにも有名です。一茶は50歳を過ぎて結婚しました。4人の子供ができるが、皆早死して最愛の妻までが亡くなったのでした。その後雪



と再婚するのですが、一茶に嫌気を挿して逃げてしまったというのです。何があったのでしょうか。それでも寂しいと言って、やをと、再々婚するのです。やを、との間にやたをもうけますが、一茶はやたの顔を見ることなく64年の生涯を閉じたのでした。しかし、一茶の句や人生を後世に伝えたのが娘のやたであったのですから、不可思議なご縁を思うのです。

一茶が亡くなる前の年、柏原の大火に類焼して我家を失うのでした。終の棲家を失った一茶の心境はまさに「あなたまかせ」と詠んだ句に頷かれることです。

文政10年6月1日の大火で母屋を失い、焼け残った土蔵で生活をするこ  
とになったが、翌年の11月19日この土蔵で64歳半の生涯を閉じたので  
す。法名は「釋一茶不退位」と記されています。

歎異抄に「ただ念仏して、弥陀に助けられまいらすべしと、よき人のおお  
せをかぶりて、信ずるほかに別の子細なきなり。」の親鸞聖人の常の仰  
せと「あなたまかせ」の一茶の心境を重ねて味わう年の暮れになりました。

コロナ感染症の収束を念じ上げて2020年の筆を置くことと致します。

明年が皆様にとって最良の年となりますことを心から祈念申し上げます。

(羽部記)