



会員数 20人

北九州プロバスケットボールクラブ月報

つながり

No. 216

令和6年6月号

2024. 6. 18

5月例会卓話

「幸せの人間関係～あるがまゝに生きる～」

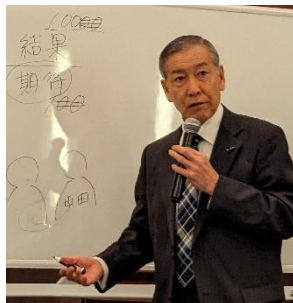
西南女学院大学教授 中島俊介氏

事前に配られたプリントを一読すると、数式めいたものがあり、「ワー難しい話をするのだろうか」と予想していたが、卓話が始まるとまるで落語を聞いている感覚になった。最初に友人の話をもとにした小噺で笑いを誘い、その後も手品を披露して、そのグッズを誕生を迎えた会員へ贈ったり、まるで落語の枕を聞いている気持ちになった。さすが、学生相手に講義するコツをみせつけられた。

卓話は心理学について学んだ結果、アドラー心理学と森田療法の二つの心理学に行き着いたというお話。一つ目がアドラー心理学。アドラーは第一次世界大戦で医者として従軍、戦争の悲惨な状況の中で心理学の体系を築いた人で、アドラー曰く、人間の悩みの8, 9割が人間関係、幸せになるには人間関係が大事だという。二つ目の森田療法は、ストレスの多い現在で非常に役立つ心理学と思って学生にも薦めている、という。

「やる気」と「満足」を表す方程式によると、「やる気」は $\text{ストレス} + \text{疲労}$ を分母に自己肯定感 $\times$ 報酬を分子にして計算します。ストレスと報酬は自己管理しにくいので、疲労と自己肯定感の改善がやる気をおこすことにつながります。「満足」は期待を分母に結果を分子にして割ります。満足度 100 を得ようとすると期待を 100、結果は 10000 にすれば、100 の満足度が得られるわけです。つまり分母が小さければ分子(結果)も小さくてすむというわけです。

そこで、人生に対する基本的心構えは一切期待しないこと。たとえば、不登校の子どもたちが一番好きな人はフーテンの寅さんという。何故かという問いに山田監督は、対談の中で「寅さんはだれも期待していないから」と返答した。期待を辞書で調べてみると「将来よくなるであろうことをあてにすること」と書かれていて、裏を返せば現状の否定です。期待しないのは今のままの姿を認めていることにつながります。私も学生に期待していません。だから復習してきた学生がいれば「へー、復習したの」と評価は減点主義から加点主義になります。ありのままの自分を認められたとき私たちは幸せを感じ、自分を好きになることができます。



また、幸せの人間関係を実現するには「肯定的受容の一言」を口癖にすることが必要です。「たしかに」「そうなんだ」「そんな考え方もあるんだね」と。相手が苦情を言ってきたときも、最初に「たしかに」を口にするすることで、相手の気持ちを柔らげ、口論になりにくいそうです。

人間関係を悪くするのは「怒り」の感情。正しさは人それぞれにあるのに、「私が正しい」というのが怒りのもと。怒りの一番の目的は支配する感情です。ですから自己肯定感を高める方法の一つがほめること。縦の関係でなく、横の関係で「ありがとう」「うれしい」を言ってあげることで、相手を勇気づけることができます、勇気づけることは他人も自分も成長できる、と言われました。

最後に森田療法について説明。森田療法では、感情はコントロールできない心の中の自然現象だから雨や風と同じ、心の健康を保つには「できること」「できないこと」を知り、できることをする、できないことをやろうとするとストレスになります。という。講演はもっと、細かく説明してくれましたが、ここで書ききれなかったのは自分の限界です。(安高)



5 月 例 会 報 告

眞鍋会員欠席でストレッチは休み、お誕生会は橋本会員 1 人が対象で会からの記念品のほか、卓話講師からも「誕生日の方に用意してきました」と思わぬプレゼントがあった。

卓話は「幸せの人間関係～あるがままに生きる」の題目で、西南女学院大学の中島俊介教授がわかりやすく幸せをつかむヒントを伝授、委員会報告では松本幹事長から「6月は臨時総会のため、開会を30分早い11時半からにします」「全日本の次期会長クラブになった旭川クラブから、北九州に全日本の地区理事をお願いしますとの要請があり、役員会で協議の結果、古賀前会長を推挙することにした」との報告があった。ショートスピーチは吉田信雄会員が自身の「落とし物、拾ったもの」の体験談を語り、植田会長が「令和 6 年度上期の会費納入をよろしく」と協力要請した。(安高)

委 員 会 報 告

例会委員会

6月4日 7名出席

7月例会は定時総会も開かれるため、卓話は会員による30分間というのが慣例です。従って今年も、カラオケの会の安河内幸子さん、ワインの会の古賀靖子さん、日本酒の会の神田澄男さんのお三方が登壇、各10分ずつお話をさせていただきます。同好会の単なるPRではなく、お楽しみやそれぞれの魅力を語っていただきます。

8月例会卓話は暑気払いのためお休み。9月は当クラブの男女それぞれの最高齢者に、「健康管理について」をテーマに対談していただきます。会場からの質問なども受け付けたいと思いますので、乞うご期待です。(松本)

交流委員会

6月11日 7名出席

5月30日の「戸畑菖蒲まつり・親睦交流会」は11名の参加者で実施できました。お天気も散策するのに丁度よい曇り空。歩くのにも適当な距離で、自然の空気を満喫することが出来ました。後の食事もピアットのシェフの心遣いでとても美味しく、皆楽しくおしゃべりも弾み、一日無事終わることが出来ました。

次は暑気払いです。色々なアイデアを出し合って楽しい会にしたいと委員のメンバーも張り切っています。ご期待ください。(柴村)

広報委員会

6月3日 7名出席

日差しの暑い中、12時30分からの開始ですが、今月から第1月曜日の開催になり雰囲気が微妙に違う感じです。ランチを食べながら談笑し、13時からスタートです。つながり7月号の編集会議、つながり6月号の校正はいつも通り、活発な意見が飛び交います。今日のメインは25周年記念誌の内容等の検討です。まず表紙をどうするか!喧々諤々、迷走しやと結論、ホットします。続いて紙面構成をいかにするか、随想のテーマは、5年間の歩みは……。タイムオーバーで7月の委員会で結論をとお開きになりました。

(内藤)

5月の同好会報告

歌をうたう会 Ⅲ ～♪

5月24日15時から、西小倉市民センターで定例のレッスンを行った。全員5名の出席である。今回は発声練習なしで体のほぐし運動を行い、8月の暑気払い時に披露する曲①犬童球溪作詞「故郷の廃家」、②ドイツ民謡「故郷を離るる歌」、③犬童球溪作詞「旅愁」の3曲のおさらいである。しかし、高齢者の構成メンバーは、歌い始めから1ヶ月前の注意事項はすっかり忘れ、再度の注意を受ける。日本語の発声の難しさも加わり手のかかる生徒である。おおいに反省。最後に今後のレッスンの楽譜、源田俊一郎編曲の二部合唱のための唱歌メドレー「ふるさとの四季(春)」が配布され、これに目を通した。(古賀)

日帰り親睦交流会 とばた菖蒲をめぐる

今年は6月9日に旧戸畑市制100周年記念第36回とばた菖蒲まつりが開催されるが、混雑を避け事前の5月30日、クラブ主催の日帰り親睦交流会を親睦委員会が計画した。この地はクラブとして初であったが、11名の参加があった。前日までの雨天に引きかえ、朝から程よいお天気に恵まれ、西鉄バス停「沢見一丁目」に10時30分全員集合。



まずは北九州市の観光イベントのひとつで、4月の満開時は木に雪が積もったように真っ白な花が咲く「夜宮なんじゃもんじゃ通り」から、夜宮公園入口に。ここから2手に①昭和32年、国指定天然記念物「夜宮の大珪化木」班、②夜宮池の花菖蒲班に分かれて散策し、小高い忠霊塔のある広場に集合。



やや下って「日本庭園菖蒲池」を一周し、昼食予定のイタリア料理店「PIATTO」に、徒歩の予定を三々五々自家用車に分乗し、予定の時間より若干早めの到着、森林浴と適度の運動で昼食に入るが、アルコール、ノンアルコールとマスターお勧めの料理で会話が弾み久々に楽しい交流を持つことができ、参加の皆さんは笑顔で帰路に着いた。

最後に今年の菖蒲は、例年になく花数が少なく、私は淋しい気がして残念であった。(古賀)



落し物 三題

No.79 吉田 信雄



「今日は私の思い出話を三つほどお話します」と切り出した。一つ目は2、30年前のこと。病院へ行き診察を待つうち、会社への用を思い出し電話ボックスへ。当時は携帯電話等なく20円を出して用を済ませ、暫くして財布を忘れたことに気づき電話ボックスへ。探しましたが見当たりません。お金は勿論ですが、運転免許や様々なカードも入っており途方に暮れてしまいましたが、仕方なく無免許運転でひやひやしながら帰宅したこと。

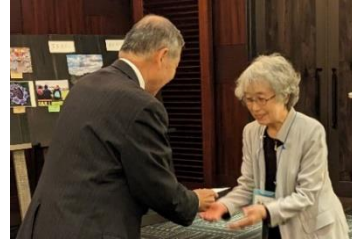
二つ目は年に1、2回知り合いの店長がいる福岡・三越へ妻と一緒に買い物に出掛けていました。ある日帰りがけにトイレへ行くと、今度はなんと大きな財布が落ちていました。かなりのお金と免許証等も入っており、三越の係員に届けるとすぐに持ち主の老夫婦と娘さんが現れました。些少のお礼を渡され、それをもらって帰ったこと。

三つ目は今年の2月、買い物へ行き食事も終えて外に出ると大雨になっていました。傘を買おうとしたら財布がない、慌てて食堂に戻ると見知らぬ男性が届けてくれていました。名前は聞いてないと言うのです。そこで私は以前の出来事等を思い出し、これはきっと神様が拾ってくれたんだと考えて、感謝することにしたというお話でした。

私も財布を失くしたり拾ったりしたことがあります。全て神様の思し召しだったのかも。皆さんもこのような経験をお持ちなのでは…! (内藤)

5 月のお誕生日おめでとうございます (敬称略)

橋本峰子(23 日)



お誕生が一人で…でも卓話講師からも
お祝いを頂きました ラッキー!!



ホークス大好き 🕒🕒

No.87 遠藤 信子

私は令和 3 年 6 月に脳梗塞を患い 2 ヶ月半の入院を余儀なくされた。幸い若干の後遺症が残ったものの、どうにか普段の生活にもどれた。病気する以前から腰が悪く医者より脊椎間狭窄症と診断され、週に 2 日リハビリと治療を行っている。歩くのはヨチヨチ歩きで人の 3 倍程かかり長くは歩けない。プロバスクラブのいろんな行事に参加したいのであるが、このような状態では参加出来ないし、淋しい限りである。

一方楽しみの一つにプロ野球放送がある。ソフトバンクホークスの大ファンでもあり、本当に野球が好きである。昨日(5 月 28 日)からセ・リーグとパ・リーグの交流戦が始まり、ソフトバンクホークスは巨人と対戦し 2 対 0 で勝った。ホークスは交流戦に強く過去 8 回も優勝しているそうで楽しみである。

ペナントレースではパ・リーグの首位ではあるが、まだ 100 試合残っているので先は分からない。今日も巨人との交流戦がある、どうかホークスが勝ちますようにと願っている。

ふれあい掲示板

サクソフォンとコラボで歌う

5 月 19 日の午後、今年で 40 回目の「くにたちコンサート・新人を迎えて」に出かけました。会場はウェルとばたで独唱、ピアノの連弾、サクソフォン四重奏と多彩なプログラムです。



1 部は研鑽を積まれた歌声やピアノ連弾に新人ピアニストの熱演と続き、2 部のサクソフォン四重奏は期待大で、初めて聞いたことでもあり、新鮮な感動を覚えました。植田会員はトリの女性コーラス 10 人の 1 人として素敵なドレスで登場。源田俊一郎編曲の唱歌メドレー『ふるさとの四季』は「故郷」に始まり「春の小川」や「朧月夜」を歌い、その後はサックスの伴奏でハモったのにはビックリ。中でも合唱譜をサックス 4 本で演奏した「村祭り」は楽しかったです。終わりは会場も唱和して「故郷」を歌い、ほっこり・豊かな気持ちで会場を後にしました。(内藤)

ありがとう BOX メッセージ 5 月分

(入会順、敬称略)

★感謝(遠藤) ★今日は橋本会員にお世話になりました感謝(神田) ★暑さを汗でながして一息!(大川) ★今日の講師の「幸せの人間関係」は今の自分をふりかえらせてくれた(古賀) ★なんとか出席できました(吉田秀子) ★(松本) ★(植田) ★(内藤) ★今年もはや半年たちました。今年の夏は暑そうです(吉田信雄) ★(安高) ★思いがけないお祝い二重にありがとうございました(橋本) ★何かとあわただしい日々を乗りきっています(柴村) ★プロバスの皆様に会えるのが楽しみです(藤原) ★これからの暑さに負けず楽しみましょう(大石)

収支報告	令和6年4月末残高	153,837 円
	令和 6 年5月分	6,700 円
	令和6年5月末残高	160,537 円