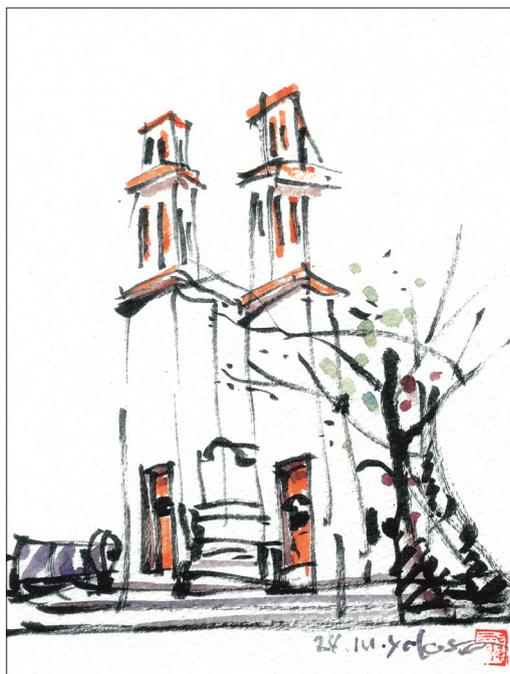




(2024~2025年度 国際ロータリー・テーマ)



「那珂湊反射炉跡」(ひたちなか市)

## 人生100年生きたい!?

石島 隆弘 (整形外科医)

今後わが国では人生100年時代を迎える予測のもと平成29年に厚生労働省よりそれに向けた国家としての社会保障や健康、教育に対する基本方針が提唱された。国民もそれに向けての人生設計を再構築し社会全体が動き出したところであったが、先日米国の研究機関からかなりインパクトのある論文が発表された。

日本を含む長寿国でこの30年、平均寿命の伸びは鈍化しており、今世紀中に100歳まで生きる人の割合が女性で15%、男性で5%を超えることはないという内容であった。国家プロジェクトとして人生100年を謳うのであれば国はその実現のために医学研究、社会保障制度の強化などに必要十分な予算をつけて動いていただきたいものである。周知のとおり健康寿命を延ばすことこそが人生を豊かにするものであると考えられている。そして今、私自身が日々高齢者と接するなかで元気

な後期高齢者が増えているのは間違いなく健康寿命は確実に伸びている事を実感する。しかし反面、要介護者も年々増加しており自老人施設では寝たきりであったり、意思疎通が困難になってしまった高齢者であふれているのも事実なのである。そして彼らの多くは100歳を迎えていない。彼らの人生は豊かではないのだろうか？

某アイドルグループのかつてのヒット曲に人生を紙飛行機に例える歌があった。

“その距離を競うより どう飛んだか どこを飛んだのか それが一番大切なんだ”

人生観は人それぞれ違うものだろう。長きなのか中身なのか。

100年生きたいか？と聞かれると現時点ではわからない。でも我が人生を可能な限り元気で長く楽しみたい、そして少しでも何かしら社会に貢献できる人生を送れたら良いと思う。かなり欲張りかな？

No. 17 2024・12・3

1951年3月6日設立  
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日  
毎週火曜日・12時30分  
ホテルテラス ザ ガーデン水戸

■事務所

■会長 櫻場 誠二 ■幹事 佐藤平八郎

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階  
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825  
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>



新型コロナによるパンデミック発生からもう5年近く経ちます。長いコロナ禍の間に個人が抱える様々なストレスは積み重なっていき、些細なことでも引き金になって自殺願望が生まれることがあります。

コロナ禍の最初の2年5カ月で自殺した人は、通常の予測値より16%も増えていました。増えたのは20代の女性が最も多く、行動制限などから社交の場が減り、会話をする機会も少なくなると、孤独に追い込まれていた可能性があります。孤独感が続くと、希望を失い精神的な不安や絶望感が高まり、自殺の危険性が高まります。悩みを抱えていても誰にも心配をかけたくないと、家族やたくさんの人たちに囲まれていても、本当のことはSNSでつぶやいたりします。家族がいるから支えがあると限りません。ありのままの自分を受け止めてくれ、分かってくれる他者がいること、それが家族であるかどうか関係なく、失敗してくじけても、いつも変わらず寄り添ってくれる、安心で安全な他者がいるということが人を孤独から救い出すのだと思います。国内の自殺者は2003年の3万4,000人をピークに、2019年には2万人まで減少しました。コロナが発生した2020年からは増加に転じ、昨年の自殺者は21,837人で、男性は2年連続で増加しました。会社員や自営業の人が多く、生活苦や事業不振といった経済的な問題を抱えている人が目立ちました。女性は4年ぶりに減少しましたが、20歳代以下の若年層だけは前年から大幅に増えています。自殺の原因・動機では、生活苦などの「経済・生活問題」がこの2年間で1.5倍に増加しています。昨年の小中高生の自殺は513人と過去最高だった一昨年から1人減っただけです。この年代の自殺の特徴は、原因不明が最も多く、大人には理解できないキッカケで、何の前触れもなく突然自殺してしまうことがあることです。コロナ禍での学級閉鎖や外出自粛で周囲との関係のつ

くり方を十分に学ばず、しんどさを抱えながら過ごす子どもが増えていて、家にも学校にも居場所がなく、大きな孤独感を持っていると考えられます。人はなぜ自殺するのでしょうか。自殺を考えている人は、生と死の間でたえず気持ちが揺れ動いていますが、そのとき自殺を思いとどまらせるのは周りの人たちを悲しませるからという思いです。その時に、家族や友人、職場の仲間から些細なことでも何らかの関心を示されるだけで自殺を思いとどまらせる理由となります。

自殺志願者が示す、自殺の前兆のようなサインは、「死にたい」という気持ちから発せられる助けを求める行為です。電話相談は、何よりも「あなたが生き続けることを願っている人がいる」と電話を通して伝える働きをしています。電話相談は傾聴が基本です。電話相談の傾聴では、相手の気持ちの変化を追いながら、悲しかった、悔しかったなど、感情を表す言葉が出たらその言葉をそのまま返します。そうすると相手は自分の中でモヤモヤしていたもの、自分では気づかずにいたことに気づくことができます。電話相談は相談者の鏡になってあげることです。いのちの電話の相談員は23歳以上であれば誰でも相談員になれる資格があります。実際に相談員になるためには審査を経て、約2年間の養成講座を受講し、認定を受ける必要があります。相談員はすべてボランティアで、交通費なども支給されません。相談員には相談内容はもちろんですが、相談員であることも秘匿義務があります。

後援会の活動は相談員活動を安定的に支えるための資金確保を目的に活動しています。収入の85%は個人・法人の方々からの後援会費や寄付で賄っていますが、毎年予算通りの金額を集めることは難しい状況が続いています。会員によるバザーやアルミ缶の回収など、たとえ少額でも出来る限りの収入の道を探りながら、今後も質の高い電話相談活動を維持できるよう日々活動しています。

今後とも茨城いのちの電話へのご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

◇ クリスマスソング

リリーベール小学校 3年生66名

◇ ビジター紹介

第2分区ガバナー補佐

大谷 昌吉氏 (常陸太田RC)

常陸太田RC会長 澤島 栄寿氏

◇ ゲスト紹介

茨城いのちの電話

後援会幹事 今田 悟史氏

水戸事務局 川上 陽子氏

米山奨学生 麦笠素さん

◇ 茨城いのちの電話支援金贈呈

櫻場会長より茨城いのちの電話には支援金が贈呈されました。

◇ 米山奨学金授与

米山奨学生 麦笠素さん

◇ ポリオ・プラス・ソサエティ認証状及びバッチ伝達

櫻場会長より、秋葉良孝会員・関 康彦会員には、ポリオ・プラス・ソサエティ認証状及びバッチが手渡されました。

◇ 米山功労者感謝状伝達

櫻場会長より、畠山佳樹会員・富田敬子会員には、米山功労者感謝状(第1回)が手渡されました。細井伸二会員には後日、米山功労者感謝状(第1回)が手渡されます。

◇ 会長の時間

櫻場会長

冒頭のリリーベール小学校3年生の皆さんのクリスマスソングありがとうございました。歳を重ね汚れてしまった心が洗われ、清々しい気持ちになりました。本日の卓話に、茨城いのちの電話後援会より今田様、川上様にお越しいただきました。よろしくお願いいたします。先日、神戸RC創立100周年記念式典・祝賀会があり、水戸RC

も来年度75周年ということで興味を持って参加してきました。立派な100周年式典と祝賀会でしたが、これからの神戸RCの未来へのメッセージが強く伝わってくると良かったと思えましたので水戸RCの75周年へ向けて考える機会になりました。12月になり私の年度も残り半分、佐藤幹事ともども頑張っけて進めてまいりますので、最後まで皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

◇ 出席報告

関根委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
126名	88名	38名	73.33%

前週訂正出席率 61.34%

◇ 会員メイクアップ

11/27 岩瀬RC 森島 和也

11/30 地区ローターアクト会長幹事会

横須賀 靖

12/3 地区ロータリー財団委員会

秋葉 良孝、関 康彦

◇ にこにこBOX

山西委員長

澤島会員(常陸太田RC)……初めてのメイクアップです。よろしくお願いいたします。

高原会員……第2分区ガバナー補佐大谷様、ようこそいらっしゃいました。

大久保会員……本日当学園の小学校3年生がクリスマスをお届けしました。いつもありがとうございます。

海野会員……本日司会をさせていただきます。

小野瀬会員……今月で税務調査が駆け込みで増えてきました。

木村会員……ゴルフ同好会で優勝させていただきました。ありがとうございます。

中村会員……12月に入り、年内のケジメと来年の種蒔きで多忙を極めますが、忘年会シーズン是非水戸の街に繰り出しましょう!

郡司会員……寒くなりました。体調に気を付けて頑張りましょう。

石井(圭)会員……今月33回目の結婚記念日を迎えます。

田中(邦)会員……誕生日プレゼントありがとうございました。リリーベール小学校の皆さん、クリスマスソングありがとうございました！

吉原会員・小川会員・伊藤会員・大月会員・山西会員……誕生祝ありがとうございました。

首藤会員……お誕生日祝をありがとうございます。娘の大学合格通知が昨日あって嬉しい12月になりました。

川上会員……妻の誕生祝ありがとうございました。寒さにめげず頑張りましょう。

上西会員……妻の誕生祝ありがとうございました。

本日の合計	18件	90,000円
-------	-----	---------

#### ◇ 財団BOX

篠崎 和則会員……財団の友献金  
(第9回) \$100 15,000円 (累計 \$2,900)

香嶋 貴会員……財団の友献金  
(第7回) \$100 15,000円 (累計 \$2,700)

山口 晃平会員……財団の友献金  
(第5回) \$100 15,000円 (累計 \$2,500)

佐藤平八郎会員……財団の友献金  
(第7回) \$100 15,000円 (累計 \$700)

この計	4件	60,000円
-----	----	---------

#### ◇ 米山BOX

香嶋 貴会員……米山功労者献金  
(第5回) 10,000円 (累計 350,000円)

岸本 秀晴会員……米山功労者献金  
(第6回) 10,000円 (累計 160,000円)

下山貴 史会員……準米山功労者献金  
(第1回) 10,000円 (累計 10,000円)

この計	3件	30,000円
-----	----	---------

#### ◇ 幹事報告

佐藤幹事

- 2024～2025年度指名委員会は、メーリングにて開催されました。
- 12月のロータリーレートは、1ドル150円となりました。ロータリー財団寄付に適用されます。

3. 水戸ローターアクトクラブ忘年会のご案内が来ております。会員皆様のご参加をお願いいたします。

と き 12月18日(水) 登録 18:30  
例会 19:00～21:00

ところ 創作料理 維新  
水戸市泉町2-2-47  
TEL 302-8022

内 容 上半期を振り返って・忘年例会  
プレゼント交換 1,000円程度で  
ご用意ください。

会 費 8,000円

締切日 12月11日(水)

\*申し込みは、水戸ローターアクトクラブにお願いいたします。

#### ◇ 12月定例理事会報告

と き 12月3日(火) 11:30

於 ホテルテラス ザ ガーデン水戸

- 議 題
- 1) 第3分区IMについて
  - 2) 創立70周年記念奨学生(1年生)について
  - 3) ひとり親家庭支援について
  - 4) 新年家族会について
  - 5) 12月・1月例会プログラムについて
  - 6) 会計報告



週報担当 荒川 繁美 委員長

#### 例 会 予 告

12月17日(火)  
卓話「私の夢」  
常磐大学人間科学部現代社会学科  
2年 若菜 結羽 さん  
常磐大学人間科学部健康栄養学科  
1年 山口 彩華 さん

12月24日(火)  
— イニシエーションスピーチ —  
卓話「原点 そして これから」  
岸本 秀晴 会員  
「2025年相場の見通し」  
森島 和也 会員

12月31日(火)  
— 定款第7条第1節により休会 —

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……