



# 例会報告：2014年11月25日（雨）第1868回 通常例会

会場：小田原卸センター内会議室  
日時：2014年11月25日 12：30～13：30

## ◆ 会長挨拶



齋藤 永 会長

皆さんこんにちは、今日はどんよりした雲が空にあり、雨がしとしと降ってなんかすっきりしませんね。お元気でお過ごしですか？先週は元会員や会員の関係者のご不幸がたて続き、今日の天気と同じ様な気持ちです。だからと言って暗くしてたらなんか腐ってしま

いそうなので、みんなで笑顔で過ごしませんか。今日のお話のテーマは、「笑顔は、幸運を引き寄せる最大の武器」という事で、今日の言葉は、（幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ）これはフランスの哲学者アランの言葉です。駅で電車を待っていて何気なく振り返ると、後ろからベビーカーを押す女性が。そのときベビーカーに乗っている赤ちゃんが目が合いました。その赤ちゃんは笑いながら手足をバタバタと、とてもご機嫌な様子。その無垢な笑顔につられて、こちらもつい微笑んでしまう。このような経験は、皆さんもきっとあるのではないのでしょうか？そう笑顔には笑顔を引き寄せる効果があるようです。辛いことが続くと、笑顔が減ってしまいます、しかし笑っている余裕がない。というときほど笑顔が必要です。

笑顔には、楽しさや嬉しさを表現する以上の効果があります。「笑いに勝る良薬なし」ということわざがあるように、昔から笑うことは体にいいとされています。医学の世界では「笑い」の効果に注目した研究が進められています。まだ解明されていないメカニズムも多いのですが、「笑うと免疫力がアップする」「笑いのリラックス効果で、自律神経の働きが安定する」「脳の情動をつかさどる部分が活性化し、ストレスが和らぐ」などなど、たくさんの実験効果が報告されています。この効果を利用して、患者の免疫力を上げるために落語会を開催する病院もあるくらいです。

仕事帰りの道すがら、ショーウィンドーや電車の窓ガラスに映る自分を見てください。口がへの字のようになっていたら、ご用心！帰ったら、鏡に向かって思いっきり笑顔になって見てください。笑顔は幸せの源。毎日こり笑って、心身ともに健康になりましょう景気の悪い表情では、ハッピーな日々は訪れません。

もう1度言います。（幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ）

今日も笑いながらよろしくお願いたします。

## ◆ 幹事報告

大川 久弥 幹事



1)次週12月2日には理事会が開催されますので、理事の方はご出席を宜しくお願致します。

2)今年是小田原ロータリークラブさんの創立60周年ということで、2月20日に記念コンサートが小田原市民会館で開催されます。演奏は海上自衛隊東京音楽隊のオーケストラで、END PORIO NOWへ1口2,000円の寄付につきチケットが1枚進呈されます。パンフレットを掲示板に貼ってありますので、ご興味のある方は幹事までお申し出下さい。

3) 12月のロータリーレートは1ドル112円です。

## ◆ 委員会報告

クラブ会報委員会・小林委員

今日の会報トップページ右下に「1/14通常例会」となっていますが「1/13」の誤りです。お詫びして訂正いたします。

## ◆ 出席報告

中村 維孝 委員

出席報告	会員数	出席	M.U	出席率
11月25日	51(46)	34	1	76.09%
11月18日	51(47)	39	0	82.98%
11月11日	51(47)	37	3	85.11%

【欠席者】 12名  
清 康夫、石崎 孝、石内 正彦、小川 和夫、河野 秀雄、大川 裕、志澤 昌彦、上田 博和、須藤 公司、臼井 真一、太田 忠木村 頼弘 (休会)

【今回MU】 1名  
石崎 孝 (11/14 AG研修会)

【前回MU】 増加なし

【前々回MU】 増加なし

## ◆ 卓話

「防災トランプについて」



株式会社ウイングベース代表取締役 福本 壘 様

東日本大震災後、水害、竜巻、噴火など災害が続いています。そこで、防災訓練の基本を、私が作った防災トランプに絡めてお話ししたいと思います。

「防災」とは「災害を未然に防ぐ取り組み」です。一つは災害に強い場所・空間を作ること。もう一つは災害に強い人を育てることです。津波で言えば、場所・空間は高い堤防を建てること。小さな津波なら何度でも防げますが、コストや時間はかかります。人を育てるのは堤防ほど一元的に人は守れませんが、すぐにきてお金がかからないやり方です。私がやっている防災の取り組みは後者、災害に強い人を育てることです。防災トランプはそのための道具の一つです。普通のトランプにちょっと仕掛けがしてあって、防災の勉強ができる場を作るためのコミュニケーションの道具になります。トランプ自体にお題とマークが書いてあり、遊び方は通常のトランプと同じです。そこに防災の話をするとう利になる、ボーナスをもらえる、たったそれだけのコンセプトです。

二つの課題についてお話しします。ご自宅で防災訓練をしたことはありますか？「大地震はいつか来るが、いつかは分からない」ものです。しかし、皆さんが一番長く過ごす家でほとんどの人は防災訓練をしていないのです。更に、一人一人いる場所が違うので、一人一人必要な防災訓練は違ってきます。一人にいる時に意識して、ここで必要な避難行動は何だろうと考えていくことが重要です。講演でよく「大きな揺れが来たらどうしたらいい？」「富士山が噴火したら？」と聞かれますが、それは分かりません。その方がその瞬間どこにいてどういう状態なのかによって違うから。自分に必要な防災訓練は自分にしか考えられないのです。状況を迅速に把握して適切な判断・行動をすること、それを平時から積み重ねていくことが、突発的に何かが起きた時に自分で動けるようになる要素になってきます。例えば緊急地震速報から実際の災害までは10秒から数分で、反射的に動くことが必要になります。一方で揺れが収まってからの初期避難は自分の判断で行動していくことになります。この反射と判断、両方の訓練を積み重ねる必要があります。10秒間で何をするか？あらかじめ考えておかないと動けないので是非決めておいてください。

課題の二つ目は『72時間』。阪神淡路大震災の時、建物が倒壊して72時間を超えると救助した時の生存確率が5%まで下がりました。もう一つは公的救助が始まるまでの時間、これが72時間です。ほとんどの人が助からない時間に公的な助けがようやく始まるのです。ですからもしもの時に命を救えるのは自分とご近所さんになります。ご近所さんとは自宅近くの方だけでなく、学校や職場のどこでも近くにいる人を指します。普段から交流を持ち、コミュニケーションが取れる人を育てることが大切になります。私が住んでいる愛川町で自治会のアンケートを取りました。

「ご自宅に住んでいる年代別人数と、自力で避難できない方を教えてください」には、大体400人くらいの中で40人が自力避難できない状況でした。

0歳と80代以上が多いことが分かります。でもこの地域で小さい子を連れて、高齢者の方と一緒に逃げるという訓練は一切していません。もう一つ、この40人を誰が助けるのか？皆が揃っている時間なら若い方が動いてくれるかもしれませんが、昼間はほとんどの人が町の外に出てしまっています。ですから訓練も、いつ災害が起きたかの想定でメニューを考えていく必要があります。また「何の災害が不安ですか？」の問いには、噴火・地震・竜巻といくつもの答えが出ました。防災訓練は一度に色々な災害に対してできるものではありません。私の自治会で多かったのは地震・水害・火災の順でしたので、不安が多い災害から訓練をやっていこうと決める手立てとなりました。「大きな災害が起きた時にどこにどのように避難しますか？」との問いには、地震なら「徒歩で近くの児童館に逃げる」意識が定着しています。洪水になると徒歩が減って車が増え、逃げる場所もバラバラになってきます。場所が曖昧だと安否確認が取れません。自動車が多くなるとパニックによる二次災害の危険が生まれます。アンケートを取ると傾向が分かりますので、もしもの時に交流を持って助け合える関係作りを普段しておくことが大事です。

そこで、近所で助け合える関係を作るため、それを多様な世代が楽しめて防災を考えるように作ったのが防災トランプです。色々お題が書いてあり、防災の話をするとう勝ちやすくなります。例えば『危険生物に遭遇した』のお題では熊、蚊、蜂やクラゲなど一人一人思い浮かべるものが違います。自分の体験した話、見聞きした話を具体的に話すことになり、聞いた側もイメージが湧きやすくなります。クラゲに刺されて腕がパンパンに腫れた、と聞くと海に行った時に自然と気を付けるようになります。人によって体験は変わるし、同じ人でもホットな話題は日々変わっていくので、何回プレーしても飽きないようになっていきます。トランプはお子さんから高齢の方まで幅広い年代と一緒にできて、自分の番が順に回ってきて発言の機会が公平にある点が良いと思います。こうして生まれた体験談や考えをカルタやマップやプリントにして、地域固有の教材になるように作っていくつもりです。防災トランプの遊び方教室では、小さなお子さまに内容を絵本にしてプレゼントしています。すると家で家族に見せたり友達と読んだりして、新しい話の起点となってくれるのです。また、昼間若い人たちが少ない場所では中学生が担い手になれないかと考え、アドバイザーになって研究授業を進めています。こういう話を進めていく時に防災に関する教材はまだ不足していると感じます。大きな災害だけでなく身近に起きた小さな危険を地域の防災ストーリーとして冊子にまとめたいと活動しています。

『自分に必要な防災訓練を考える』『ご近所さんと助け合える関係を作る』『日々の体験や考えを家族や身近な人とシェアする』『平時からコツコツ積み重ねていく』これが防災訓練の基本です。これからも災害に強い人作りを目指して頑張っていきます。

