

Create Hope in the World

『世界に希望を生み出そう』

2023-2024年度RIテーマ 会長 ゴードン R. マッキナリー

■ 点鐘 / 12:30 ■ 例会場 / 山形グランドホテル：サンリヴァ ■ 出席報告 / 54名 (会員数 88名)

会長メッセージ

「ディスカバー山形」は「ディスカバー日本」。

この一年、会長メッセージの中で「ディスカバー山形・オンリー山形」にまつわる話をしてきましたので、私なりの結論をお話し、まとめとさせていただきます。それは、「ディスカバー山形はディスカバー日本に他ならない。」ということです。

山形には山形にしかない高いクオリティの食べ物や食文化、受け継がれて来た独自の伝統、あるいは四季の変化に富んだ自然など、多様で魅力的なコンテンツがあります。

ただ、私が伝えたかったのは、もっと本質的なこと、つまりその背景に何があって、なぜ人の心が動かされるのか(感動を与えるのか)ということでした。そこで思い至ったのが、次の3つのキーワードで括られるオンリー山形の気質や風土であり、会長メッセージでお話して来ました。

第一に、リスペクト(すべてのものに対する無条件の敬意や思いやり)です。海野林作さんがホテルのスタッフに対してかけた「ありがとう」に込められた普遍的感謝であり、さくらんぼ生産者が霧の出入りや風向きといった自然と対峙する姿勢です。

次にホスピタリティ(人の心を開かせる信頼感・解放感)で、斎藤茂吉は大石田滞在のわずか2年の間に奇跡ともいえる秀歌を残すことができました。

3つ目のキーワードは、なかなか射た日本語が無いのですが、インテグリティ(愚直なまでのひたむきさ)です。都市対抗野球で東京ドームや慶応応援部の心を動かしたのは山形人の真面目さ・純粋さでした。

私は機会ある毎に、「山形の物を食べて下さい」とか「是非山形に来て下さい」と言っています。それはもちろん故郷の山形が好きだし、その良さを山形以外の人に知ってもらいたいからです。それ以上に、この3つこそが、今、日本人や日本企業

が見失っているものではないかと思うからです。山形を深く知ることこそが日本を再発見することにつながるのです。



例えば自然へのリスペクトですが、環境問題や資源問題への日本の取り組みに対する世界の見方は残念ながらとても厳しく、「人類は生き残れるのか」という危機感に欠けると評価されています。

ホスピタリティにしても「おもてなし」と偏って解され、外国人観光客を増やすことが目的になってしまいオーバーツーリズム問題となっており、インテグリティについても、製造業や金融のトップ企業の不正や不祥事が世界レベルで指弾されているのはご存知の通りです。

山形には良いものがあるのにアピールが下手なのは、山形人が引っ込み思案で口が重いからだと言われます。でもそれだけでなく、アピールすべきコンテンツが多様多様でかつ奥が深いからで、マスメディアやキャンペーンだけではなかなか伝えきれないものだと思います。

私は、これからも山形だけでなく日本のため、という気持ちで、山形の真の理解者・共感者を増やして行きたいと思えます。そんな決意表明をもって私のメッセージを締めくくります。

一年間ご清聴いただき、ありがとうございました。

国歌・ロータリーソング斉唱



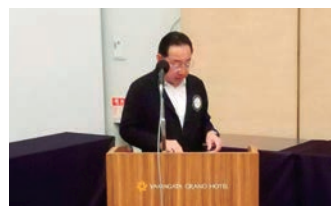
金山ソングリーダー

新会員 入会セレモニー



新会員

東北電力株式会社 執行役員山形支店長 辨野 裕さん
スポンサー：野々村政昭さん/蜂屋恵弘さん



講師紹介：
プログラム委員会
佐藤 利右衛門委員長



四つのテスト 真実かどうか みんなに公平か 好意と友情を深めるか みんなのためになるかどうか

1950年8月5日 RI加盟承認 承認番号7587号(なごやか)

■ 例会/毎週水曜日12:30開会点鐘 第5週18:00開会点鐘 ■ 例会場/山形グランドホテル
■ 事務局/山形市十日町1-1-26-2F ■ TEL:023-632-7777 ■ FAX:023-624-5200
■ E-mail:yamagata09@rid2800.jp

ホームページはこちら

パスワードは事務局へ
お問合せ下さい。



ゲスト卓話 『メンタルヘルスケアとアニマルセラピーについて』

一般社団法人 山形アニマルセラピー協会 代表 西川 千春 さん

皆様こんにちは。只今ご紹介にあずかりました「一般社団法人山形アニマルセラピー協会」の西川と申します。本日はお招きいただきましてありがとうございます。私の隣でパートナーを務めてくれるのは、ボルゾイとエアデールテリアmixの連（れん）、そしてシーズーのたんぼです。どうぞよろしくお願いいたします。この子たちはセラピードッグと呼ばれる犬で、盲導犬や警察犬、災害救助犬などと同じ使役犬です。使役犬とは人のために働く犬たちのことを言います。ではセラピードッグとはどのような仕事をしているのか、活動時の写真を見ながらお話しさせていただきますと思います。まず最初に「アニマルセラピー」についてですが、多くの方が「わんちゃんとのふれあい、癒し」と理解しているのではないのでしょうか？ 実は「アニマルセラピー」は日本で作られた造語で、正しくは「Animal Assisted Therapy」動物介在療法になります。Animal=動物 Assisted=手助けする・協力する Therapy=治療・療法 ですから犬が行うものではなく、犬にアシストしてもらいながら、人（セラピスト）が行うものです。犬とのふれあいを通してその先にある効果を目的とします。そしてその目的によってアニマルセラピーは療法だけではなく、子供の教育などを行う動物介在療法、動物介在活動と大きく3つに分けられます。では動物介在活動から写真スライドをご覧ください。どの施設に向っても、セラピードッグを見た途端皆さん笑顔になります。とても良い表情をします。動物介在活動は主に高齢者介護施設（特養ホーム、デイサービス、グループホーム等）で、利用者様には楽しく触れ合ってもらおうのですが、私たちの目的はまず発語を促すことです。色々な話題で言葉を引き出し、話することで脳の活性化、嚥下機能の維持に繋げるのが目的です。普段は利用者さん同士の会話はほとんどありませんが、犬を介して「ほらあんなも無でてみる〜」とコミュニケーションも円滑になります。抱っこしたり、撫でたり、可能であれば施設内と一緒に散歩したりとQOL（生活の質）の維持向上、中々起きてこない方に「わんちゃん来たよ〜」とお声掛けすればパッと起き上がってこれます。離床率を高める効果もあるのです。次に動物介在教育です。この写真は村山市立図書館主催の「わんわん読書会」で、子供が犬に絵本の読み聞かせを行っています。読むことが苦手な子供は、「上手く読まなくちゃ、間違ったらどうしよう」と緊張したり気負ってしまいます。犬を通して他人を思いやる気持ちや養育性を育んだり、感情や情緒の豊かな発達、そして実際に温かい命に触れることで大切さを学びます。最後の写真は未就学児のダウン症のお子さんです。最初は犬が怖くて施設のスタッフさんだけがみている泣いていましたが、無理強ひせず、まずは犬の手とタッチから始めます。次は握手、出来たことを褒めながら少しずつ距離を縮めていきます。最後は背中に乗れるまでになりました。この誇らしげな顔を見て下さい。障害の有無に関係なく、小さなことでも出来たことを褒めると言うことは、子供にとってとても大切なことだと思います。自己肯定感を高めることに繋がっています。最後は動物介在療法です。緩和ケア病棟、精神科病棟等の医療機関で、医療従事者を通しての補助療法やリハビリを行います。病院という閉鎖的な所での安らぎになったり、犬とのふれあいで苦痛が緩和されたり、患者を支えるご家族の方の支えにもなります。子供は治療にも前向きになれる、そ

んな自分の子を見る母親も救われます。このような活動をアシストしてくれるのがセラピードッグの仕事です。



次に「メンタルヘルスケア」とアニマルセラピーの効果についてお話しさせていただきます。現代はストレス社会と言われるほどです。コロナ禍を経験し更に多くの方、そして子供たちまでストレスを抱える世の中になりました。では、このストレスが心身にどのような影響を与えるのでしょうか？ まず身体に及ぼす影響は、頭痛、肩こり、不眠、疲労、円形脱毛、自律神経の乱れ、次に心に及ぼす影響、不安、落ち込み、イライラ、気力や集中力の低下、そして行動にも現れます。生活の乱れ、飲酒量や喫煙本数の増加、キャンセル、遅刻、欠勤、この状態が長引くと今度は病気を引き起こします。自律神経失調症、生活習慣病、循環器や消化器の疾病などの身体の病気。うつ病、パニック障害、アルコール依存症、PTSDなどの心の病気、そしてうつ病が更に重症化すると「希死念慮」と言う絶えず死にたい感情が出てきます。このグラフ（スライド14）はWHOの資料をもとに、厚労省が作成した先進7か国の自殺者数です。日本が一番多いですね。WHOが公表しているデータによれば、自殺者の実に97%が何らかの精神障害の診断がつく状態であったことが分かっています。そしてその7割がうつ病の診断がつく状態であったそうです。ではこのうつ病の原因は何なのでしょう？ 原因は「セロトニン」の分泌不足と考えられています。そもそもセロトニンの材料となる栄養素、トリプトファン、運動不足、肉体的疲労、そして最も大きな原因は「ストレス」の慢性化です。人はストレスを感じた時に「ノルアドレナリン」「コルチゾール」が分泌され、ストレスに対処しようと身体が準備します。緊張した状態になるのでも体にも大きな負担がかかります。そこでその状態を抑制するために「セロトニン」が分泌されるバランスを取ります。セロトニンは心の平穏を保ち精神を安定させる働きがありますが、セロトニンが低下するとコントロールが不安定になり、バランスを崩すことで精神疾患が発症するといわれています。セロトニン不足の状態を防ぐには、バランスの取れた食生活を心がける、適度な運動、朝の太陽光を浴びる、休息を取る、そして最も大切なことは「ストレス」を溜め込まないことです。そしてもう1つ「犬とのふれあい」によって「オキシトシン」というホルモンが分泌されるのですが、このオキシトシンがセロトニンの分泌を促すのです。またオキシトシン自体も、血圧や心拍数の低下、ストレスの軽減、自然治癒力を高める働きがあります。安らぎを感じる効果もあり幸せホルモンとも言われています。メンタルも定期的にケアすることで、病気にならないための予防となります。セラピードッグとのふれあいを通してストレスが軽減されることで、仕事の効率や生産性の向上、何より気持ちよく働くことができるのではないのでしょうか。ぜひアニマルセラピーの導入をご検討頂きたいと思っております。最後にお願いがございます。セラピードッグたちの健康維持には多くのお金が必要で、また、アニマルセラピーを必要としている施設の多くは派遣実費のご負担も厳しいのが現状です。今後も多くの病院や施設にアニマルセラピーをお届けするために、企業の皆様からのご支援を必要としています。ご清聴ありがとうございました。

<h3>アニマルセラピーとは</h3> <p>一般社団法人 山形アニマルセラピー協会 代表 西川千春</p>	<h3>Animal Assisted Therapy</h3> <h4>動物介在療法</h4> <p>Animal=動物(犬) Assisted=手助けする・協力する Therapy=治療・療法</p>	<h3>アニマルセラピーには</h3> <ul style="list-style-type: none"> 動物介在活動 動物介在教育 動物介在療法 	<h3>動物介在活動</h3>
	<h3>動物介在活動での目的</h3> <p>主に高齢者介護施設 特養老人ホーム、デイサービス等</p> <ul style="list-style-type: none"> 発語を促す→脳の活性化、嚥下機能の維持 円滑なコミュニケーション QOL(生活の質)の維持・向上 離床率を高める 	<h3>動物介在教育</h3>	<h3>動物介在教育での目的</h3> <p>主に教育機関、発達支援センター、放課後等 デイサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己肯定感を高める 他人を思いやる気持ち、養育性を育む 感情や情緒の豊かな発達 命の大切さを学ぶ
<h3>動物介在療法</h3>	<h3>動物介在療法での目的</h3> <p>主に病院(精神科病棟、緩和ケア病棟)</p> <ul style="list-style-type: none"> 医療従事者を通して、心身の機能向上、リハビリテーション 患者や家族の心の支え 円滑な治療への補助 	<h3>ストレスが心身に及ぼす影響</h3> <ul style="list-style-type: none"> 身体に及ぼす影響 頭痛、肩こり、不眠、疲労、円形脱毛、自律神経の乱れ 心に及ぼす影響 不安、落ち込み、イライラ、気力や集中力の低下 行動に及ぼす影響 生活の乱れ、飲酒量や喫煙本数の増加、キャンセル、遅刻、欠勤 	<h3>この状態が長引くと心身の病気を引き起こす</h3> <h4>身体の病気</h4> <p>自律神経失調症、生活習慣病、血圧や心臓などの循環器疾患、胃や十二指腸潰瘍などの消化器疾患、免疫力の低下</p>
<h3>心の病気</h3> <p>うつ病、パニック障害、アルコール依存症 PTSD(心的外傷後ストレス障害)</p> <p>「うつ病」⇒重症化すると 希死念慮</p>		<h3>うつ病⇒「セロトニン」分泌量不足</h3> <ul style="list-style-type: none"> 食生活の問題 (セロトニンの材料となる栄養素の不足) 運動不足 肉体的疲労 「ストレス」の慢性化 	<p>心拍数上がり 集中力が高まる 緊張状態 心にも体にも大きな負担</p> <p>抑制するため セロトニンが分泌される 心のバランスをとる</p> <p>不足すると精神疾患が発症</p>
<p>セラピードッグとのふれあい オキシトシンが分泌される セロトニンを促す 血圧や心拍数の低下 ストレスの軽減 自然治癒力を高める</p>	<p>ストレスを溜め込まない(発散) 円滑な人間関係(職場内) 病気にならないための予防</p> <p>アニマルセラピー導入のご提案</p>	<p>企業のみならず 入院中のお子さんや、施設の高齢者、子どもに利用希望をもち、心身の健康を元気にするアニマルセラピーを続けています</p>	<p>ご清聴ありがとうございました</p>

編集後記 この度、新たな会員になられました、東北電力株式会社 執行役員山形支店長 辨野裕様、今後ともよろしくお願いいたします。本日、田中会長からのお話は、ディスカバー山形、ディスカバー日本について、話されました。リスペクト・ホスピタリティ・インテグリティの三つの重要なことと示され、大手企業にもこの三つの要素がおろそかになっていると言われていました。大切なこの三つのことを改めて大切にしていきたいと思われました。ゲスト卓話いただきました、メンタルヘルスケアとアニマルセラピーをされています西川千春様のお話でした。動物介在活動・動物介在療法・動物介在教育の活動をされており、高齢者の円滑な日常生活の補助、子供には命の大切さ、うつ病はセラピードッグとのふれあいによってよくなる等、大変参考になる素晴らしい活動内容でした。(担当/工藤和夫)