



Weekly Report

RI 会長テーマ Engage Rotary Change Lives

クラブ会長テーマ 奉仕を通じて 友情を

第2191回例会

家族公開例会

日 時 : 平成26年6月11日

会 場 : 例会場

司 会 : SAA

小澤委員長

開会点鐘

村上会長

齊 唱 : ロータリーソング「それでこそロータリー」

村上会長

お客様の紹介

- 矢島 京子様 カンセリングオフィス YAJIMA 代表
- 春日井啓悦様 体験入会 さくら通りクリニック院長
- 石塚 美子様 石塚会員夫人

会長報告

村上会長

幹事報告

山崎幹事

ニコニコBOX

稲村親睦活動委員

●**村上会長** 本日の卓話講師の矢島先生には、お忙しいところ有難うございます。勉強させていただきま。体験入会でご来会頂いているさくら通りクリニックの春日井先生ようこそ。これも何かの縁です。私の体とロータリークラブもよろしくお願い致します。石塚会員の奥様のご来会、お忙しい所ありがとうございます。

●**山崎幹事** 矢島京子さんの卓話楽しみです。又、さくら通りクリニックの春日井さんの体験入会、歓迎いたします。

●**五十嵐会員** 矢島先生、本日はご多忙のところご来会心より感謝申し上げます。卓話を楽しみにしております。

●**山口会員・佐伯和美会員**(立川高校紫芳会同窓会) 昔も、今も、輝き続ける卓話講師の矢島京子さんにエールを送ります。本日のお話を興味深く伺います。

●**宗村会員・小川会員** 春日井さん、入会を心よりお待ちしております。内科医先生、入会心強いです。

●**寺澤会員** 本日、さくら通りクリニック春日井院長の体験入会、お忙しいところお出でいただきありがとうございます。是非、お仲間になれば幸いです。で、宜しくお願い致します。

●**喜連紘子会員** 矢島様、本日はお忙しい所、卓話にお越し頂き有難うございます。卓話のテーマ「遺伝的気質と認知症」に非常に興味があります。明るい未来が見えると良いのですが・・・

●**荘原会員** (20年の節目にニコニコします)今月末で現職(ソニー生命のライフプランナー)になって丸20年になります、今まで多くの方との「ご縁」に感謝とともに、今後のロータリー活動、お客様へのメンテナンス・フォロー・家庭・健康維持・・・やること考えることは山積みです。今後も皆さまのご指導よろしくお願い致します。矢島様、本日の卓話楽しみにしています。

●**長嶋会員** 春日井様、体験ご入会おめでとうございます。又、矢島様お忙しい中ありがとうございます。

●**ゴルフ同好会(五十嵐会員・時田会員・荘原会員)** 昨日ゴルフ同好会第4回会長杯を長竹カントリークラブにて14名の参加で行われました。ここ数日とても不安定な天候にも関わらず、まったく雨も降らずよい一日となりました。順位結果は優勝 荘原会員・準優勝 時田会員・3位 五十嵐会員でした。ご報告、ニコニコいたします。

ニコニコBOX 合計29,000円 累計1,302,000円

出席報告

杉田出席委員

6月11日 在籍48名中 出席39名

前々回(5月28日)の出席率 規定休会のためなし

閉会点鐘

村上会長



R.I. 第2750地区 多摩中グループ
東京国立ロータリークラブ

会 長 : 村上隆秀 幹 事 : 山崎義晴

例 会 日 : 毎週水曜日 例 会 場 : 谷保天満宮社務所2階 東京都国立市谷保5209 TEL042-576-5123
 事 務 所 : 東京都国立市中1-9-36 KKビル4F TEL: 042-575-0770 FAX: 042-572-8666
 E-mail : kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp
 U R L : http://kunitachi-rc.com/
 会 報 委 員 : 関 重寿・遠藤直孝・富田 聡・竹巻三千子

遺伝的気質と認知症

遺伝的気質による自己理解と他者理解をして、
ストレスを軽減し、認知症を予防しよう！



カウンセリングオフィスYAJIMA代表
矢島 京子氏

講師紹介

喜連(紘)プログラム委員長

矢島先生は、1947年に鹿児島県でお生まれになり、小学1年まで鹿児島で、その後国分寺市へ移住されて、現在も国分寺市に在住されています。国立音楽大学フルート科をご卒業され、フルーティストでいらっっしゃいます。

また、筑波大学大学院ストレスマネジメント領域を終了、保健学修士。湘南短期大学講師をはじめ、関係する色々な場所でお仕事をなさっておられ、セラピストとしてヘルスカウンセリングをお仕事としてされています。著書も多数だされています。

ここから卓話の資料から抜粋

筑波大学 宗像恒次教授「遺伝的気質論」による



我々の思考や行動は、いずれかの心の本質的欲求に基づく

認知症の予防には

- 自分の気質を理解して無理をしない
- 相手の気質を察することで、相手に対する期待できること期待できないことを分け、お互いのストレスを少なくし、
- コミュニケーションを上手にとり、
- 楽しいことをたくさんしましょう！

① 人格気質

どのような行動で報酬物質ドーパミンがえられるかを決める気質

| 人格気質：循環気質 (a) モテタイプ | 人格気質：粘着気質 (b) セワヤキタイプ | 人格気質：自閉気質 (c) マイペースタイプ |
|--|---|--|
| <p>外見特徴：ジェスチャーがある、目や顔が光る、早口</p> <p>社交的で、皆に評価され、報酬物質ドーパミンをえるモテタイ気質</p> | <p>外見特徴：顔が角張っている、テンポがゆっくり</p> <p>自分の秩序観の中で人の世話をして報酬物質ドーパミンをえて満足する人格気質</p> | <p>自分の世界や興味を満たして報酬物質ドーパミンを得て喜び</p> <p>外見特徴：面長</p> <p>外見特徴：どんぐり目、目が光らない</p> |
| <p>循環気質 期待できること期待できないこと</p> <p>上手な対応の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ■よいところを褒める ■断えを聞くすぐ反応してあげる ■甘えを許しつつも、恐れずにはっきりモノを言う。 ■発言はそのまま受け取るより、割り引いて聞いてあげる <p>期待できること</p> <ul style="list-style-type: none"> ■カジュアルな付き合い ■褒めてもらう ■ザックランな話 ■クイックな動き ■挨拶のよさ ■融通のよさ <p>期待できないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> □うそをつかないこと □浮気症を止める □裏切らないこと □沈黙すること □傲慢でなくなること | <p>粘着気質 期待できること期待できないこと</p> <p>上手な対応の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ■状況を客観的に説明し、どうすればいいか助言をもらう ■頭の回転速度がゆっくりモードなので、理解にはメモを書いて渡す ■感情的な議論はしない ■上手に立てる ■相手に粘り強くお願いして、協力をもらうこと <p>期待できること</p> <ul style="list-style-type: none"> ■礼儀正しさ ■義理堅さ ■愛情深さ ■筋をとおすこと ■単純明快なこと ■心の落ち着き ■世話焼き <p>期待できないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> □カジュアルな付き合い □融通のよさ □頭の回転の速さ □テンポのいい議論 □茶化しあう楽しい応答 □押し付けをやめること | <p>自閉気質 期待できること期待できないこと</p> <p>上手な対応の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ■マイペースで進めることに寛容になる ■本人の意思や気持ちを尊重する ■察して対応する <p>期待できること</p> <ul style="list-style-type: none"> ■沈黙すること ■人の気持ちを汲み取ること ■自分自身を極めること ■うそをつかないこと ■裏切らないこと ■浮気をしないこと ■単独行動や孤独さに耐えること ■地味に暮らすこと ■協力を依頼すること <p>期待できないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> □うそをつくこと □ゴマすりやほめ上手 □人をだますこと □競争に勝ち残ること □お金儲け □人と同じことをすること □クイックな発言と対応 □チームをひっぱること □頼もしさ □明るさ |

② ストレス気質

報酬要求の水準と充足のタイミングを決める気質

| ストレス気質：執着気質 (d) キッチリタイプ | ストレス気質：不安気質 (e) ピリピリタイプ | ストレス気質：新奇気質 (f) イキナリタイプ |
|--|---|--|
| <p>自分にも人にも厳しいがんびり屋 (仕事はもちろん、人間関係、興味にも完全を求める)</p> <p>欲求水準を高める気質</p> | <p>(将来の最悪を予期し、最悪を避けようとする気質)</p> <p>長期欲求の感度 扁桃体の容積が大きい</p> | <p>目の前の興味に感度が高い気質</p> <p>短期欲求の感度</p> |
| <p>執着 (キッチリ) 気質 期待できること期待できないこと</p> <p>セルフケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■まあいいかと思えなくても、「まあいいか」を10回以上口に出す ■人に同じ意見を求めることを止める ■何が正しいかで行動するのはなく、何が楽しいかにもとづいて生きる ■ひらめきを大切にし、とりあえず、行動する <p>期待できること</p> <ul style="list-style-type: none"> ■生真面目 ■責任感 ■完全主義 ■義務感 ■熱中性 <p>期待できないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> □おおざっぱさ □ゆとり □慎重すぎないこと □大胆さ | <p>不安 (ピリピリ) 気質 期待できること期待できないこと</p> <p>セルフケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■揺るぎのない人間関係をつくる ■思い込みや妄想かもしれないと思い、マイナスの感情を脇に置き、しばらく様子を見る ■関係者以外に愚痴る ■信頼できる人に話し、思い込みをとる ■心を穏やかにしたり、ゆったりするよう意識的に工夫する ■極端なストレス環境から離れる ■周りの強い反応にすぐ反応しない <p>期待していいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ■計画的になること ■本能的なリスク予知 <p>期待できないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> □心配性や神経質を止めること □思い込みや妄想をもたないこと □パニックにならないこと □不安にならないこと □怒られることへの冷静な対応 | <p>新奇 (イキナリ) 気質 期待できること期待できないこと</p> <p>セルフケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■自分で意思決定したことと実行時期を常にすらし1週間くらい冷却期間を設ける。 <p>期待できること</p> <ul style="list-style-type: none"> ■興味深い、新奇なことを話しあう ■冒険をすること ■探求すること <p>期待できないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> □ひととつことを繰り返すこと □逸脱や衝動性をなくすこと □思い付きの行動をやめること <p>ちょっと待とう</p> |