



藤枝ロータリークラブ会報

通常例会／小杉苑

会長:平野 純也
副会長:土屋 富士子

幹事: 増田 貴行
副幹事: 澤部 小百合/太田 暢裕

● 会長報告

平野 純也君

皆さん

こんにちは

5月も早いもので今日が最終の例会となりました。今年度の行事としては、3



回の例会と、来月の最終夜間例会を残すだけとなり、この時期は会長報告をするような話題も無いので、先週例会を欠席して研修に参加してきましたので、その研修内容を少しだけ話したいと思います。

皆さんは「選択理論」という言葉を知ったことあるでしょうか？アメリカの精神科医 ウィリアム・グラッサー博士が提唱した理論で、「人は外側の刺激によって反応するのではなく、内側から動機づけられて行動を選択するという選択理論心理学を基盤とした理論」です。

選択理論によると、人は外側の刺激によって動機づけられると考えずに、人は内側から動機づけられるとする。その内側から動機づけるものを「基本的欲求」と呼び、5つあるとしている。

- ① 「生存」の欲求・・・ 飲食や睡眠、健康、生殖など
- ② 「愛・所属」の欲求・・・ 愛し愛されたい 集団に属したい
- ③ 「力」の欲求・・・ 達成、承認、貢献、競争
- ④ 「自由」の欲求・・・ 束縛されたくない、変化、自分らしさ
- ⑤ 「楽しみ」の欲求・・・ ユーモア、好奇心、学習・成長、独創性

という5つの欲求である。藤枝ロータリークラブは、まずは②愛・所属、③力（貢献）が中心の欲求かと思います。さらに⑤楽しみ（ユーモア・学習）があり、そして①生存（昼食）もあ

り、5つの欲求をバランスよく満たしているのではないかと思います。

また、選択理論では、私達の脳の中には「上質世界」という記憶の世界があり、5つの基本的欲求の1つ以上を強く満たすイメージ写真がたくさん貼り付けられています。私の上質世界には「家族」と「仕事」が中心にあり、その周辺には旅行やサウナ、ロータリークラブもあります。

また、選択理論では「私がコントロールできるのは私だけである」相手の行動は変えられないのに、相手を変えようとする行為を「外的コントロール」と言い、「致命的な7つの習慣」として、①批判する、②責める、③文句を言う、④ガミガミ言う、⑤脅す、⑥罰する、⑦目先の褒美で釣る、があります。以前は私もこの習慣がありましたし、今でもたまに出してしまいます。それとは反対に「身につけたい7つの習慣」として①傾聴する、②支援する、③励ます、④尊敬する、⑤信頼する、⑥受容する、⑦意見の違いを交渉する、があります。

先の「致命的な7つの習慣」を相手に使ってしまうと、相手の上質世界から自分が外されてしまい、人間関係が悪化してしまうとのことです。ですので、十分に注意したいものです。

さて、本日の例会は、静岡産業大学の万波靖司（まんなみやすし）先生による卓話となります。皆さまの学習・成長である「楽しみ」の欲求を満たしてください。

● 出席報告

松葉 隆夫君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
28/40 70.00%	27/40 67.50%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

- 内田君 ○江崎君 ○金森君 河森君
- 北島君 ○鈴木君 ○玉木君 ○戸田君
- 松田君 ○村松英君 望月君 ○八木君
- ※○印は欠席連絡あり



ソングリーダー…… 武田 浩英君
ソング……我が藤枝ロータリー

● ゲスト

万浪 靖司様
寺田 卓正様
米山奨学生 リ ジュウさん



四つのテスト



● スマイルBOX

松葉 隆夫君

麻雀同好会
毎回楽しくやっています。

スマイル累計額 101,697円

● 外部卓話

学校法人
新静岡学園
准教授
万浪靖司様



《6月の事務局開局日時》

月	火	水	木	金
6/2	3	4	5	6
閉局	10:00~ 16:00	9:30~ 16:00	10:00~ 16:00	閉局
9	8	9	10	11
閉局	10:00~ 16:00	9:30~ 16:00	10:00~ 16:00	閉局
16	15	16	17	18
閉局	10:00~ 16:00	9:30~ 16:00	10:00~ 16:00	閉局
23	22	23	24	25
閉局	10:00~ 16:00	9:30~ 16:00	10:00~ 16:00	閉局
30				
閉局				

※ 開局日時は変更になる場合があります。
最新の情報は、ホームページでご確認ください。

事務局

〒426-0037

藤枝市青木 1-11-10 アクセス 21

TEL054-647-2300 FAX054-647-2040

E-mail: club1972@fujieda-rotary.org

(担当/石上 忠義君)