



2018年5月17日発行 会報第927号

今週のプログラム

(2018年5月17日 第927回例会)

「出雲・伯耆のお話」

担当：西本 明文会員

次週のプログラム

(2018年5月24日 第928回例会)

「人生の終焉」 芝野 昭男様

担当：野崎 元子会員

第926回例会 (2018年5月10日) の記録

「会長の時間」

水本徹会長

皆様は「一蓮托生」の4文字熟語をどのように使われていますか？通常、「行動や運命を最後まで共にする」・「運命共同体」と同意義で使われているのではないのでしょうか？

しかし、本当の意味は全く違って、阿弥陀様の世界のことを極楽浄土といい、極楽にはたくさん蓮があります。極楽浄土に行った人はその中の、どこかの蓮の花の上に生まれ、阿弥陀様の慈悲のもとに、素晴らしい環境の中で思う存分修行ができる。人の情けの中で生きている私たちであれば、あの世へ行ってもそばにいたいと思う人がいても当然で、あの世へ行っても同じ一つの蓮の上に生まれようねという思いが「一蓮托生」という言葉になりました。

ここから、良きにつけ悪しきにつけ物事に協同してあたり、運命を共にするという意味で使われるようになりました。

では、仏教ではどうして蓮が大切に扱われているのか、理由は主に3つ。

- 1) まず、水の中に生えているのに、水に濡れないのです。葉っぱの上の水はコロコロ転がってしまいます。毅然とした心でしっかり生きていくことを勧めてくれている。
- 2) 泥水の中で育っているのに、花は泥色に染まることはありません。自分の悪いところを周囲のせいにしてはだめだと教えてくれている。
- 3) 蕾のうちから、花の中に実があるんです。だれでも仏さまという実をもともと持っているんだと励ましてくれている。

ですから、仏さまはだいたい蓮の上に載っているんです。この蓮が象徴するものがしっかりわかっているだけで、蓮をイメージしただけで心が清らかになっていきます。

日本睡眠学会のHPから引用させていただきますと、「睡眠は脳を発達させた動物たちの重要な生理機能であり、生存のために欠くことのできない行動である。しかし、睡眠はすべての生物に一律に備わっているわけではない。

地球上の全生物は、バイオスフェア（生物圏）という地表の限られた圏内に住んでいる。ここは昼夜のリズムが規則的に交代する環境である。この日周変化に同調し、さらにこの変化を予測しながら、活動と休息のリズムを繰り返すことが生物にとって最も基本的な生存戦略であった。だから、すべての生物は体内に「生物時計（概日時計・生体時計）」を構築して、環境サイクルに同調する行動を示している。」とされています。また、「睡眠という現象は、このような全生物に普遍的に共有される休息と活動の概日リズム（サーカディアン・リズム）を背景にしているが、このリズムそのものではない。動物たちは進化の過程で、迅速な情報処理と機能調節のための専用器官として脳を構築した。神経細胞のネットワークからなる脳は、身体の前部に配置され、最先端が膨れて機能を集中させ統合させる方向に進化してきた。その進化に対応して、「脳のための管理技術」として登場したのが睡眠である。睡眠を統御するのもまた脳の仕事になった。中枢としての脳が休息すれば支配下にある末梢の組織や器官はその影響を受ける。睡眠は単なる活動停止の時間ではなくて、高度の生理機能に支えられた適応行動であり、生体防御技術でもある。

とりわけ、発達した大脳をもつ私たち人間にとっては、睡眠の適否が質の高い生活を左右することになる。「よりよく生きる」ことは、とりもなおさず、「よりよく眠る」ことなのである。睡眠がうまくとれないと、大脳の情報処理能力に悪い影響が出る。睡眠不足のとき私たちが感じる不愉快な気分や意欲のなさは、身体ではなくて大脳そのものの機能が低下していて、大脳が休息を要求していることを意味している。ヒトの睡眠は、大脳のためにあるといってもよいくらいに特殊化している。」と解説されています。

同HPによりますと、不眠症の定義は

- 1) 入眠障害 夜間、中々入眠出来ず寝つくのに普段より2時間以上かかる
- 2) 熟眠障害 一旦寝ついても夜中に目が醒め易く2回以上目が醒める中間覚醒
- 3) 早朝覚醒 朝起きたときにぐっすり眠った感じの得られない、朝普段よりも2時間以上早く目が醒めてしまうなどのどれかがあること。
- 4) さらにこの様な不眠の症状がしばしば見られ（週2回以上）、かつ少なくとも1ヵ月間は持続すること。
- 5) 不眠のため自らが苦痛を感じるか、社会生活または職業的機能が妨げられることなどの全てを満たすことが必要。

なお精神的なストレスや身体的苦痛のため一時的に夜間良く眠れない状態は、生理学的反応としての不眠ではあるが不眠症とは言わない。とされています。

私は2017年6月頃から不眠症に陥っています。専門医の問診や脳波検査を受け、さらに脳CT、脳シンチグラフィ検査も受けました。脳の器質的な異常はないということは分かりましたが不眠症の原因解明には至っておりません。日々の運動も欠かさず身体的には何の問題もないのですが、睡眠薬なしで眠りにつくことは非常に困難な状況です。次回5月31日にはもう少し詳しくお話し、現状脱却のため皆様のお知恵を拝借したいと思います。

<SAA 報告>

岸上和典副 SAA

※スマイルボックス

藤田会員
山田会員
相原会員
池田名誉会員
コメント無

今日は五月晴れですね！
小山会員お久しぶりです。今日は楽しみにしています。
82才で限界です。
心身の衰えを自覚させられる昨今です。
岸上会員、山下会員、野崎会員

※ロータリー財団

藤田会員
黒川会員
コメント無

20周年式典まで、1ヶ月を切りました。皆様よろしくお祈いします。
寒かったり、暑かったり
岸上会員、山下会員、高尾会員

※米山記念奨学会

藤田会員
水本会長
高尾会員
西本（詩）会員
黒川会員
松田会員
コメント無

金東河（キムドンハ）さん、楽しんで下さい！！
現在、5月病と闘っています。
20周年プログラムの添付忘れしました。配布します。
メンバーの皆様にお会い出来て嬉しいです。
チョッキを着たり、脱いだり
20周年 つみ残し、次から次へと決めましょう。
岸上会員、山下会員、西本会員

※ラオス基金

黒川会員
西本会員
コメント無

ラオスに行きたい！！
連休は久しぶりに孫達と楽しく過ごしました。
岸上会員、山下会員、西本会員、野崎会員

※メイプル基金

水島会員
小山名誉会員
藤田会員
高尾会員
西本（詩）会員
西本（明）員
黒川会員
相原会員
松田会員
野崎会員

山本（友）会員
村田会員
コメント無

小山名誉会員様、本日はよろしくお祈いします。
お久しぶりでございます。家内ともども元気で過ごしております。
小山名誉会員、卓話楽しみです！！
本日、卓話担当です。小山名誉会員様、よろしくお祈いします。
久しぶりの例会です。
良い五月晴れになりました。
もう一度、20周年欠席のおわび。
誕生内祝。
いよいよ、20周年。
出雲、行かれてよかったです。今更ですが、出雲以来の出席ですみません。
今夜もよろしくお祈いします。
小山会員、お久しぶりに楽しい卓話を聞かせて頂きます。
岸上会員、山下会員

<編集後記・追加情報・チョット一言・ライブラリー・etc>

(文責 高尾 修)