2013/14 WEEKLY BULLETIN

国際ロータリー第 2790 地区第 3 分区B

市原ロータリークラブ会報

第2448 回例会 2014 年 4 月 16 日 (水) SAA (司会) / 小池会員 会報担当/篠田会員 事務局 五井グランドホテル 市原市五井 5584-1 TEL.0438-38-3535 例会場 五井グランドホテル 市原市五井 5584-1



ENGAGE ROTARY
CHANGE LIVES

- ●点 鐘 市原 RC 会長 泉水孝夫
- ●ソング 君が代・奉仕の理想・4つのテスト唱和
- ●お客様 NPO 法人かものはしプロジェクト 共同代表 村田早耶香様、木村睦実様
- ●会長挨拶 市原RC会長 泉水孝夫



皆さんこんにちは。『春 眠暁を覚えず』と申します が、本日は睡眠について お話したいと思います。

現在、日本人の3人に1 人が睡眠に関わる問題を 抱えていると言われていま す。私達の体の視床下部 にある「視交さ上核」が

体内時計の働きを担っています。目から入った光の情報で体内時計がリセットされ、光の刺激を受けてから 14~16 時間後にメラトニンの作用により眠くなるのです。ですから、家に引きこもって光を浴びないでいるとメラトニンの分泌が抑制され、昼夜逆転になってしまう事もあります。また、認知症で夜中に徘徊を繰り返す人に朝の光を浴びせる事で、夜中の徘徊が無くなったと言う報告もあります。この様に、眠くなる時間は朝の光を浴びる時間によって決定されるのです。ところで、メラトニンはトリプトファンと言うアミノ酸を原料にセロトニンを経て合成されます。トリプトファンは体内で合成されないので、朝食にそれを多く含む納豆や干物、魚や肉、卵を摂取する事が大事です。また、セレトニンはやる気、元気の基になるセロトニン神経を活性化しますので、昼間元気に活動的に体を動かす事ができ、これが良い睡眠へ導く条件でもあります。

入眠前は部屋の照明を少し落とし、リラックスして快眠モードに環境を整える事が大切です。照明の色は夕日の色を連想させるオレンジが良いとされています。また、お酒を飲むと眠りが浅くなるので、深い良い睡眠が得られないと言われています。睡眠の一番の目的は脳を休める事。また最近の研究では、睡眠時に脳内の老廃物(タウタンパク・アミロイドβ等)が取り除かれるという結果が出ています。睡眠と血圧の関係を調べた研究では睡眠時間7時間前後が最も良い結果が出て居り、長ければ良いと言う訳でもないようです。入浴は睡眠2時間前には済ませ、暮れ暮れも午前様にはならないように注意して下さい。

●幹事報告

①本日は、NPO法人かものはしプロジェクトより、共同代表、村田 早耶香(むらたさやか)様、木村睦実(きむらむつみ)様をお招き し、卓話をお願い致します。NPO法人かものはしプロジェクトは主に インドやカンボジアでの児童買春問題の解決をミッションに掲げ活動 をしています。農村の貧困が児童買春の一因であるとの考えから、職業訓練と雇用の場の創出を通じて親や子どもたちの経済的な自立を目指している団体です。設立から現地でのさまざまな活動を通して経験した現地の様子、状況を聞かせて頂き、その内容は我々ロータリー活動に通じるところが有るでしょう。本日はよろしくお願い致します。

②来週24日(木)は、移動例会となります。東京スカイツリー視察の後、浅草雷門の茶寮一松で、移動親睦例会を行います。出発は五井グランドホテル前を12:30となりますので、昼食を済ませて集合して下さい。

③千葉南ロータリークラブ様より、平成26年4月4日に行われた創立50周年記念式典出席に当り、お礼状が届きましたので、ご報告いたします。

●本日のメインプログラム

NPO 法人かものはしプロジェクト 「カンボジアの子ども達の笑顔の為に」

NPO 法人かものはしプロジェクト 共同代表 村田 早耶香



皆様はじめまして。かものはしプロジェクト共同代表の村田早耶香と申します。私共は、カンボジアで「子どもがだまされて売られる」問題をなくすために活動しております。本日はカンボジアの状況と、かものはしプロジェクトの活動の紹介をしたいと思います。

この活動は、私が19歳のときに児童買春の問題と出会ったことが始まりとなります。大学2年生のときの大学の授業の中で子どもが売られる問題について初めて知りました。その話は東南アジアに住む



15歳の女の子が貧しさのため出稼ぎに出、強制的に売られ感染症にかかり亡くなったという話でした。その子が亡くなる間際に「学校へ行って勉強してみたかった」と言って亡くなったそうです。彼女と私との違いは生まれた場所が違うということだけであり、それだけで未来を選べずに苦しんでいる人が世界にはいるという事実を知り、私は自分の目で確かめるため現地に行ってみようと思いま

した。

19歳の夏休みに私は初めて発展途上国に足を踏み入れました。 滞在中、私は児童買春の被害者を保護している施設を訪問しました。施設の庭で5歳くらいの子どもが遊んでいるのを目にし、私はてっきり施設の職員の方の子どもだろうと思いました。しかし、あとで職員の方からそこにいた子どもはすべて被害者であったということを伺い、幼い子どもを含む多くの被害者がいる事実に衝撃を受け、何とかこの状況を変えたいと感じました。

私は帰国して自分にできることを探し、世界各国の児童買春問題について書かれた本を片っ端から読みあさっていきました。そして2001年、私が途上国へ行ったその年にちょうどその年に第二回の「児童の性的搾取に反対する世界大会」が横浜で開催されようと

していました。そこでは、日本をはじめとする世界各国の子どもと若者を招待して、参加させるプロジェクトがあり、この会議の正式な参加者になると、自国の外務大臣や法務大臣に自分たちの訴えを聞いてもらえることも知り、会議に参加しました。寝



る間を惜しんで勉強し、会議参加者と話し合い最終文書を作りました。この文書は後に国連文書となり、世界中の人たちが見られるようになりました。しかし、会議を終えてみると、国内行動計画を作る約束などの具体的な期限は決まっておらず、問題自体の解決に本当に役に立っているのか分からない釈然とした思いに悩まされ、自分でやるしかないのではないかと思い始めました。

そんなとき、自分の人生の転機になる仲間との出会いがありました。 そこでこの仲間たちから「社会的起業」という、社会問題を事業 的に解決する起業方法を教えてもらったのです。そして、私はこの 仲間と共に 2002 年に仲間と共にかものはしプロジェクトを発足しまし た。

「かものはしプロジェクト」は、子どもが売られないように活動している NPO です。2002 年に団体を立ち上げ、2011 年で 10 年目になります。児童労働の中でも、特に子どもの心と体を傷つけるこの問題は最悪の児童労働と言われています。私たちは、ただ支援をするだけではなく、事業として持続的・発展的に子どもたちを守っていかなければならないと考えています。

1990年代から、子どもの被害者が急激に増えていたカンボジアで、「子どもを買わせない・売らせない」ように活動をしています。

子どもを買わせないために、警察が加害者を逮捕するよう、UN

ICEFとカンボジア政府と協力し、警察官への訓練に資金を提供しています。法律が改正されても地方の警察には情報が提供されていなかったり、証拠を押収する知識がないために裁判を起こしても無罪になってしまったりという状況がありました。ですが、これらの活動を進めてきた事により、加害者や売春宿の摘発件数が増加しています。

また、子どもを売らせないためにカンボジアのい草で生活雑貨をつくる工房を運営し、貧しい家庭の大人に就業の場を提供することで、子どもを売り渡すことを未然に防いでいます。

また、状況が改善してきているカンボジアでの活動を進めながらも、 今後はインドにも展開をしていく予定です。

ここまでご支援頂いている方々のおかげで10年間活動をすすめることができています。

もし活動にご共感頂けましたら応援して頂けたら幸いです。 どうぞよろしくお願い致します。

RLI パートI・II・II終了証伝達

篠田美幸会員 始関信夫会員 宮地勝廣会員 本郷雅嗣会員 津留起夫会員











●ニコニコ・ソーリー

藏内玲子会員

4/13 の私のチャリティーコンサート無事に終わりました。好きにも恵まれました。MC の川島さん、泉水会長、篠田幹事、RC の皆様の暖かい応援をいただきまして、心から感謝しております。ありがとうございます。RC からのお花もありがとうございました。

泉水会長、篠田幹事

本日は、NPO 法人かものはしプロジェクト、共同代表村田様、木村様、大変良い卓話をありがとうございました。私も「知ってしまったので…」 何か協力しようと思います。

藏内会員には、地域社会貢献基金に多大なるご寄付を頂き、大変 ありがとうございました。

●出席報告

前々回確定 71.11% 本日出席者 31名 本日欠席者 14名 本日出席率 68.88%

●点 鐘 市原 RC 会長 泉水孝夫