



No.3448

第3766回例会
令和5年1月18日OBIHIRO ROTARY CLUB
DISTRICT 2500

方針「グレート・リセット 未来へ!」 会長 竹川博之

2022-23年度国際ロータリーのテーマ イマジン ロータリー

■会長報告

竹川 博之 会長



皆さんこんにちは。

先週本年最初の例会、新年交礼会お疲れ様でした。又、親睦活動委員会梶野委員長以下メンバーの方々有難うございました。とても、様々な企画があり楽しい有意義な時間でした。

さて、今月は職業奉仕月間です。職業奉仕という考え方はロータリー特有の考え方です。ロータリー活動の魅力とロータリー活動の源泉であるといっても過言ではありません。今年度、会長方針の個別方針の1番最初に“5大奉仕の中の中核職業奉仕を再認識し、RC活動の生命維持装置をしっかり機能させる”と掲げさせて頂きました。ロータリーらしさ、他の団体と峻別する為にも職業奉仕に基づく実践活動は必要不可欠であると考えます。原点に帰って職業奉仕を考えてみたいと思います。ロータリーの目的はつまるところ日々の仕事を通して世の中に貢献するために奉仕の心

を育て向上させることです。奉仕とは、他人のために何かをすること、他人のニーズを満たすことを自己の責務として行うことです。ロータリーの目的は職業を通して社会の様々なニーズを満たすこと。それを通して自己の職業の品位と道德水準を高め、社会から尊重される存在となる事が出来るのです。そして、その適切性を判断する規範としてロータリーの4つのテストがあり、非常に良く出来た規律の1つであると考えております。

本年度は職業奉仕の実践の場を学校という教育現場の中で・高校生への出前授業という手法で行っています。青少年の為、将来の職業観・人生観等の醸成に役立つ経験談を帯広RCメンバーが自己の職業上の経験に基づいて、お話していただく内容となっています。本日の例会はその報告の場となっております。

以上、会長報告とさせて頂きます。

■プログラム「出前講座実施報告」

(職業奉仕委員会)



心の健康を維持するために

令和5年1月12日
大江病院 大江平

あなたはストレスを感じますか？

- 40歳代 70%
- 10歳代 52%

- 仕事や勉強。職場・学校・家庭における人間関係 収入や家計
- 社会構造の複雑化や価値観の多様性により無理な状態を続ける傾向がある

健康は誰もが願うこと
今日の話題のテーマ

- 進学や就職による大きな環境の変化があると必ず「ストレス」が加わる。その「ストレス」とはどのようなものか。
- ストレスへの対応方法
- 自殺の増加 相談することの意味 孤立予防
- 元気に生活するために必要なこと

ストレッサーの種類

- 物理・化学・生物学的要因
 - 気温、騒音、酸欠、栄養不足、感染、炎症
- 心理社会的要因
 - 人間関係、仕事、家庭、お金
 - 不安、焦り、怒り、いらだち、緊張、抑うつなどといった感情をともなうもの。

ストレスと身体の関係
ストレス反応

- ストレスは身体にも変化を与える
 - 緊張で胸がドキドキ 怒ると血圧上昇
 - 不安だと眠れない 感情に伴う身体反応
 - 疲れると眠くなる 一人だと寂しくなる
 - 身体はいつも平常に保とうと努力する
 - 適度な刺激は活力源に抵抗力もつける
 - あまりにも絶え間なくストレスが続くと生体側の歪みが戻らなくなる ⇒ 心の病に

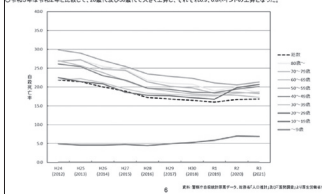
精神疾患を有する患者数



どんな人にも心の病は生じ得る。生涯を通じて5人に1人が精神疾患と診断され得るとする調査結果もある。

年齢階級別自殺死亡率の年次推移

〇令和2年度は令和1年度と比較して、20歳未満及び60歳以上の各年齢階級で低下した。
〇令和3年度は令和2年度と比較して、20歳未満及び60歳以上で大きく上昇し、それぞれ0.8ポイントの上昇となった。



若者の自殺が増加している

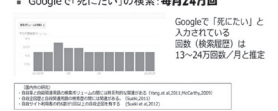
- 2020年の19歳未満の自殺死亡者数は777人前年比で17.9%増加
- 10代の自殺死亡率は増加。
- 2020年は自殺者数が過去最多となっている。
- 大学生>高校生>中学生>小学生
- 男子>女子

年齢階級別にみた死因順位

年齢	死因	順位	割合
10歳～14歳	悪性新生物	24.6%	自殺(21.4%)
15歳～19歳	自殺	14.0%	不慮の事故(14.0%)
20歳～24歳	自殺	15.1%	不慮の事故(15.7%)
25歳～29歳	自殺	14.8%	不慮の事故(16.6%)
30歳～34歳	自殺	13.7%	悪性新生物(17.1%)
35歳～39歳	自殺	12.9%	悪性新生物(23.6%)
40歳～44歳	悪性新生物	30.2%	自殺(18.9%)
45歳～49歳	悪性新生物	33.6%	自殺(13.0%)
50歳～54歳	悪性新生物	37.9%	心疾患(12.5%)
55歳～59歳	悪性新生物	42.7%	心疾患(12.2%)
60歳～64歳	悪性新生物	46.5%	心疾患(12.3%)

見えているのは氷山の一角

- 過去1年間の自殺未遂件数：53万人
- 成人の4人に1人が「本気で死にたいと思ったことがある」(厚生省調査)
- Googleで「死にたい」の検索：毎月24万回



自殺に追い込まれる理由



相談することの大切さ

- 一人で抱え込まずに信頼できる人に相談する
- 「話す」ことは心の負担を「放つ」こと
- 視野が狭くなっているため複数の視点を持つことで新たな気づきが生まれる

ストレスのない生活はありますか？

■絶対にありえません！

■「上手につきあう」が正解です

適度なストレスを

- 「ストレスは生活のスパイスである」と言われている。
- 適度な「良いストレス」を持ち、その一方で「悪いストレス」は、できるだけ少なくする
- あるいは、何とかそれに対処していくこと(ストレスを解消する、受け止め方を変える、など)が重要。

ストレスの特徴

- 受け止め方によって変わるもの
- 体のストレス(疲労)は回復しやすいが、心のストレス(疲労)は回復しにくい。
- ストレスには時間の要素が大切である。切り換えることでストレスの蓄積を防ぐ事が出来る
- ストレスにも慣れの現象がある。徐々に仕事を強めていけば、ストレス強度に適応しやすい。

エネルギーを自分の目標のために使いましょう

- エネルギーは節約するだけではダメ。使うことが重要。
- 癒し、休息、リラクセスはストレスマネジメントの半分。
- 「ストレスに立ち向かう」ことが目標達成には必要なこと。
- 自分の目標を達成する過程でストレスが障害になっているのであれば立ち向かうことも必要。

職場・学校が辛い場合

- いかにアフター5を充実させるかが重要
- 職場の人間関係はそれほど重要ではない
- つらい時はむしろ何かをする。
- 思考が停止するような、五感を刺激する行動が良い
- スポーツ、サウナ、走る、音楽、癒し

仕事と遊びの関係

- 仕事と遊びは両立するべきである
- むしろ遊びファーストで
- 切り替えができるようになる。時間を大切に。計画的に生活できる。
- 仕事に遊び心を入れられる
- 仕事に遊び心になったら成功者
- 仕事をする遊びが更に楽しくなる
- 私のイメージは仕事3割、遊び7割

嫌いな人への対処法

- 意識して親切にする。相手に親切にするとオキシトシン(愛情ホルモン)が出る。相手もオキシトシン効果で苦手意識軽減。
- 接触頻度を上げる。何度も話しかける。挨拶や雑談を積極的にする。
- 飲み会で隣に座る。接触回数が少ないための防衛ガードを外す。

悩み・不安は何もしないと増えます

悩み不安

```
graph LR; A[悩み不安] --> B[調べる]; A --> C[相談する]; B --> D[ToDoを知る]; C --> D; D --> E[行動する];
```

・ 不安や悩みはピンチの状態。その状態から早く脱出しないと脳がサインを出している

・ 何もしないと強まるだけ

ストレスコントロールが上手い/かいない場合

- 学校や職場でまずは相談。(カウンセラーや保健師、健康担当の上司)
- 何が辛いのかを言語化して話し合う。
- 職場に足が向かなくなったら、すぐ退職するのではなく、病院に相談を。(その時点の考えが間違っている可能性が多い)
- 心理的視野狭窄があればすぐ病院へ

今の若者は弱いのか？

- 就職氷河期を乗り越えた我々は「社員一丸となって」と社長の方針に向かって心をつなぐ。無量の圧力。自らを殺し、仕事をしてきた。みんな同じでないと不安になる「同調圧力」が強い。今の日本を支えてきた。
- 「ナンバー1」になれなくていい。ナンバー1でいい」とSMA Pが歌ってしまった。
- ひと昔前は経済は右肩上がり、給料もどんどんアップ。年功序列で出世もできた。しかし今は一生懸命いても報われない人たちが春霞が見える。
- 終身雇用が崩れる中で若者の同調圧力は薄れてきた。働き甲斐とか出世とかより普通に生活できればそれでいいと考える。
- 『価値』になってきた若者は自分にできることを自分の価値観でやっていければ十分と考ええるため革業案に見える

時代の流れ

- 企業戦士の時代
 - 「努力すれば夢がかなう。努力した時間は裏切らない」(メランコリー親和性)
- 未熟型うつ病の時代
 - 「一発当てなきゃ。なんでこんなことをチマチマやってなきゃいけないんだ」
- さとり世代
 - 大きなことは考えない。日々無理なくそこそこ楽しければいい。無駄な抵抗は無駄なだけ...

人の成熟は、社会の成熟に反比例する 離職の多い原因とも考えられる

- 社会が成熟すると、人は成熟しなくても許されるようになる。日本のように社会が成熟すると、アルバイトでもまあまあの生活。大人にならなくていいかと考える人が増える。
- 成人年齢18歳となった。しかし心理的に「成人年齢30歳」と成熟不可能視である。
- 成熟社会でのモチベーションの延長。豊かな社会では個人が早くから労働に携わる必要がなく「自分が何者なのか」を考えなくなる。成熟しにくくなっている。
- 「友達親子」世代間ギャップがなくなり、共依存、自立の遅れ
- 成熟は他者や状況によって強いらなければならない起りにくい

今の若者とは？Z世代

- スマホ・デジタル・SNSネイティブ
 - デジタルに強く、ネットリテラシーが高い
- 自分にとっての価値を重視した行動
- 最新のテクノロジーを使用することを望む
- 実は対面コミュニケーションを重視
- 上下関係の厳しい職場にはなじまない
- 多様な価値観を受け入れる。ダイバーシティ
- 柔軟性を重視する。
- ワークライフバランスを重視する

今の若者とは？Z世代

- 世間体を気にしながらも個性も大事。多面性を持つ
- テロなどの危機に直面していて、先行き不透明な時代に育っている。よって一面的な価値観に陥らず自分の価値観に合うものを探し続け興味・関心が広がるが、一つのことに執着しない傾向がある。
- すべてにおいて完璧を求めない不完全性
- Z世代もストレスは職場や学校での人間関係が一番
- 倫理観の高いリーダーシップと行動の伴った企業が好き。
- メンタルヘルス対策の充実が必要
- Z世代が抱える不安やうつへのレベルは驚くほど高い。メンタルヘルス対策は重要
- 優先事項の1位 健康と幸福 福利厚生

アメリカ心理学会の報告

メンタルヘルスを優先する重要性について声を上げ、人種・差別にも抗議。抜群のファッションセンス、謙虚なのか、物り気の無い発言が多い。Z世代の象徴的存在。

Z世代との付き合い方

- キーワードはDEI(多様性・公平性・包摂性)
- 若い世代の価値観をいかに受け入れるか
- テクノロジーの進歩、多様な価値観が認められ合理的なスタイルに変わってきている
- Z世代の就業観やデジタル活用は我々の感覚とは違う
- Z世代の考え方は現代社会に最適化するためのヒントが多い

Z世代との良い関係を築くために

- 対話は好みます。積極的に不安を解消
- 傾聴姿勢を重視 上からの圧力厳禁
 - 態度を変える。感情的になるのはダメ 過重労働×
- オープンなコミュニケーション。手段は何でもよい。
 - 可能であればプライベートでもコミュニケーションがあればベスト
- プライベートや相手の価値観を尊重
- 仕事の意味、目的をはっきりと伝える
 - 理不尽には慣れない。合理的で現実的な方法を
- Z世代のスキルを活かした仕事を
- 承認欲求強い。言葉で褒めること「いいね」

■会務報告 櫻井 博一 幹事

①帯広RC、第5回クラブ協議会開催のご案内

日 時 1月18日(水)午後7時

(18:30～食事は召し上がれます)

場 所 ホテル日航ノースランド帯広

出席義務者 理事・役員・委員長(会費:2,200円)

②帯広5RC・芽室RC・音更RC合同例会開催のご案内

日 時 2月6日(月)午後0時 会食

午後0時30分～1時30分 例会

場 所 北海道ホテル

講 師 中原 丈雄 様 俳優

主な作品:映画「踊る大捜査線ムービー」「るろうに剣心」

TV「なつぞら」「ちむどんどん」他

演 題 チェーホフの戯曲「一人芝居 煙草の害について」

※尚、帯広東RC、2月7日(火)の繰上げ例会と致します。

帯 広RC、2月8日(水)の繰上げ例会と致します。

帯広西RC、2月9日(木)の繰上げ例会と致します。

帯広北RC、2月10日(金)の繰上げ例会と致します。

③帯広南RC、2月13日(月)の例会は、休会と致します。

■委員会報告

・ニコニコ献金 (親睦活動委員会)

<梶野宗一郎 会員>

去る1月11日に行われました新年交礼会には、会員65名のご参加を頂き盛大に行うことができました。格付けチェックゲーム大会・抽選会と、積極的にご参加していただき、感謝・感謝です。誠にありがとうございました。大きな例会も3つ

終わり、あとは最終夜間例会に向けて、委員会一致団結して進んでいきたいと思います。

<花岡寿美代 会員>

新年交礼会で藤丸さんの福袋をいただきました。ビックリです！ありがとうございます。

<松岡 準志 会員>

今週末、NHK帯広放送局が製作した番組が2本、全国に放送されます。ぜひごらん下さい。

<大江 平 会員>

本日、卓話させていただきます。

<石山 直貴 会員>

2番テーブル100%出席です。

・前期終了御礼

三井 真 会員

及川ゆかり 会員

・配偶者様お誕生記念日祝(1月)

金山 紀久 会員

■出席報告

(出席委員会)

会員総数:89名(内 免除会員3名)

出席者数:50名(内 免除会員0名 内Zoom参加者2名)

本日の出席率:58.1%

■次回のプログラム予定

1月25日(水)「ロータリー米山記念奨学事業について」

(米山記念奨学委員会)

RI第2005地区米山記念奨学会運営委員会 小滝 達也 様(旭川RC)



↑携帯サイトができました。
バーコードリーダーで読み込む事ができます。

例会日 / 水曜日 12:30 ~ 13:30

●創立 / 昭和 10 年 3 月 15 日

●事務局 / 帯広市西 3 条南 9 丁目 経済センタービル 4F

●発行 / クラブ広報

●委員長 / 千葉 直樹・副委員長 / 五十嵐聖二・玉木 健

委 員 / 内木 敬典・荒井 純一・成田 浩之・金山 紀久

●ホームページアドレス <http://www.obihiro-rc.jp>

例会会場 / ホテル日航ノースランド帯広 TEL0155-24-1234

●認証番号 / 3820 ●戦後再開 / 昭和 25 年 12 月 19 日

●TEL0155-25-7347 FAX0155-28-6033