



## 大分城西ロータリークラブ

クラブ スローガン「委員会の活性化」

地区スローガン

ロータリーは学び舎であり、また遊び場である  
そして今、ロータリーアクションは世界を変える。

世界で希望を生み出す

<四つのテスト> 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

出席 報告	10月18日					9月27日				
	会員総数	出席者数	出席率	ゲスト	ビジター	会員総数	出席者数	補欠数	修正出席率	
	32名	23名	74.2%	0名	0名	32名	26名	1名	84.4%	

例会日 水曜日 12:30~13:30

事務局

〒870-0021 大分市府内町トキハ会館 4 階

Eメール

例会場 ホテル日航大分オアシスタワー

TEL 097-532-0611 FAX 097-532-8386

ホームページ

編集  
担当

10月 眞上 晋

11月 松田尚美

12月 村上智貴

oitajosairc@mist.ocn.ne.jp

http://oitajosair Rotary club.com

### 会員増強親睦夜例会

2023-2024

第12回例会

地域社会の  
経済発展月間

10月25日

No.1538

#### ◆本日のプログラム

18:30	点鐘	
	ロータリーソング「四つのテスト」	
	ゲスト・ビジターの紹介	衛藤祐介 会長
	会長の時間	衛藤祐介 会長
	出席報告及び幹事報告	中山省悟 幹事
	ロータリー情報	R 情報担当委員
	委員会報告	各 委 員 会
	スマイルボックス	親 睦 担 当
18:45	会員増強親睦夜例会	
	会長挨拶	衛藤祐介 会長
18:50	乾杯	
18:55	歓談	
19:05	クラブ紹介動画	
19:10	会員スピーチ	
19:50	ゲスト・紹介スピーチ	
20:20	ゲーム(じゃんけん)	
20:30	いやさか	
	閉会	

#### ◆今週のお祝い

##### ●創立記念日

衛藤祐介会員

(株)MCS環境計画 1 級建築士事務所  
H2 年 11 月 1 日(33 年)

##### ●結婚記念日

山本真一会員 H9 年 11 月 1 日

工藤 隆会員 S50 年 11 月 2 日

河野浩二会員 H13 年 11 月 3 日

●会員誕生日 園田哲史会員 10 月 25 日

#### ◆幹事報告

・元会員の小野日隆氏より「あわのさま 81 号」が届いています。手紙は回覧します。

・来週 10/25(水)は会員増強親睦夜例会。  
オアシス 21 階エトワール、18:30 点鐘。

・11/1(水)は定款第 7 条第 1 節に基づき例会取り止め。11/8(水)は通常のお昼の例会。

#### ◆ゲスト・ビジターの紹介 ( 10 月 18 日 )

●ゲスト ナシ

●ビジター ナシ

#### ◆今後の例会予定

●11 月 8 日 地区補助金プロジェクトについて

●11 月 12 日 野外家族例会  
第 1 回大分城西 RC 自給自足大会

●11 月 15 日 11/12(日)に例会変更

●11 月 22 日 定款第 7 条第 1 節に基づき例会取り止め

●11 月 29 日 未定

##### ●職業奉仕 3 分スピーチ

本日は、なし。

今後の予定 (11/8)岩田会員

## ◆ロータリー財団寄付

### 村上智貴会員 (100ドル)

10月24日は世界ポリオデーです。あと2カ国と減っていたポリオが国際的な人の移動で、アメリカやマラウイで小児マヒ患者の発症が確認されるなど、まだ根絶には支援が必要と思い100ドル寄付します。

## ◆スマイルボックス

### 佐藤俊治会員 (5口)

会社創立50周年を記念して、昨年より本社の建て替えを行って参りましたが、お陰で昨日竣工式を終える事が出来ました。これも偏に設計をして頂いた衛藤会長、構造の河野さん、設備の石橋さん、インテリアの中村さんと城西グループの御指導の賜物であり、感謝して5口申告致します。

### 伊藤秀海会員 (2口)

9月に結婚記念日と妻の誕生日祝いをクラブよりいただきました。感謝申し上げます。ありがとうございました。

## ◆会長の時間(10月18日) 会長 衛藤 祐介

### 『ロータリー財団・会員増強セミナーin 大山』

先週の土曜日、表記セミナーに吉岡会員増強委員長と参加してきました。

私の最初の「会長の時間」の時にお話しましたが、「ロータリー百科事典」の中で、「会長の時間」という項目があります。『クラブ会長は各例会で5分間程度の「会長の時間」をもち、クラブ活動やロータリー全般に関わる情報を提供することが推奨されています。会長はテレビや新聞に出てくる政治や経済問題、或いは自分の趣味の話題は出来るだけ別の機会に話すようにし、ロータリーでの「会長の時間」はクラブや会員の活動についての話題や情報を中心に行います。』となっています。

そこで本日は初心に戻って、セミナーの報告をさせていただきます。



会員増強の話は非常に面白く、役に立つものでした。その中で、まず楽しい例会とは何かというディスカッションが行われました。ロータリーをやめたいと思った人は、セミナー参加者の70%以上でした。例会は楽しくなければいけない。楽しいと感じるのは、自分自身が無理をしなくて良く、個人のペースで参加できる。そして、自分が必要とされ、受け入れられていること。

私も、クラブの活動では、一部の人のみにしわ寄せが行って、要領よく何もしない人といつもお世話をする人がいるのは不公平だ。皆で平等に活動しなければと思っていましたので、何もしたがない会員に無理に役を押し付けようとしていました。個人それぞれの考え方や性格があることを考慮しなければ、楽しくない例会になってしまいます。反省点

です。

しかし、わがままばかり聞いていてもクラブが滞ってしまいますから、難しいところですね。

次に会員募集の方法には「プッシュ型」と「プル型」「育成型」があるということです。

プッシュ型は「銚子で魚を突く」方法。プル型は「餌を巻いて魚を釣る」方法。育成型は「生簀で魚を育てる」方法です。

城西クラブが今までやってきたことは「プッシュ型」です。めばしい人を見つけて勧誘していく方法です。この方法ではそのうち行き詰ってしまいます。

「プル型」は、パンフレットなどで情報をばらまき(エサ)食いついてきた人を勧誘する方法。男女間で「好きです、付き合ってください」と追いかけるのがプッシュ型。相手から「好きです」と言わせるのがプル型です。ロータリーは活動を広報してはいけないという間違った解釈があったため、活動を広く広報しない風潮がありましたが、適正な広報は推奨されているのです。



最後の「育成型」は、衛星クラブを作って、まずそこに入会してもらう方法です。

若い人でロータリークラブへの入会をためらう3大要素は、会費、出席義務、例会開催時間。だそうです。

会費は、例会食費や事務局費等を除き純粋な必要費用は年間36,000円ほどです。衛星クラブを作って、会費を安く抑え、例会数も減らし、例会時間を夕方からにすると、随分ハードルが下がります。しばらく衛星クラブに在籍してもらい、折を見て本クラブへ移籍してもらう方法をとれば、若い人の入会がスムーズに運ぶルートが出来上がります。

2700地区では、この衛星クラブ普及を進めているとのことでした。

当クラブも真剣に考える時期かもしれません。

## ◆職業奉仕報告(10月18日) 河野 浩二 会員

建築物を設置するときのルールがあります。違反の未然防止に向けた取り組みとして、よくある違反事例を分かりやすく紹介した啓発資料が大分市のHPに掲載されているので紹介します。QRコードから資料をダウンロードできますので、ご活用ください。

(第2版)  
大分市建築ルールを守る推進協議会

お気軽にお問い合わせ下さい

相談窓口	受付時間	TEL
■建築基準法に関すること(建築相談窓口)	8:30~17:15	☎037-527-0605
■都市計法に関すること(開発相談窓口)	8:30~17:15	☎037-527-0603

大分市建築ルールを守る推進協議会

団体名	住所	TEL
大分市建設業協会大分支部	〒870-0045 大分市東区大分2-1-1	☎037-526-4800
公設財団法人 大分県建築士会	〒870-0045 大分市東区大分2-1-1	☎037-526-6807
一般財団法人 大分県建築士会事務所	〒870-0018 大分市東区大分2-4-46	☎037-527-7000
一般財団法人 大分県建築設計士会	〒870-0018 大分市東区大分2-4-46	☎037-526-3758
公設財団法人 大分市建築業協会大分支部	〒870-0018 大分市東区大分2-4-46	☎037-526-3758
一般財団法人 大分県建築設計士会	〒870-0018 大分市東区大分2-4-46	☎037-526-3758
一般財団法人 大分県建築設計士会	〒870-0018 大分市東区大分2-4-46	☎037-526-3758
大分市建設業協会 開発推進協議会	〒870-0018 大分市東区大分2-4-46	☎037-527-0605

大分市建設業協会 開発推進協議会

発行 発行日 発行所  
第1版 2016年7月1日 協議会  
第2版 2020年4月1日 協議会

QRコードから資料をダウンロード出来ます



◆卓話の時間 吉岡尚美 会員  
(特定非営利活動法人 リラクセーション桜)

『経営者とメンタルヘルス』

世界中で3億人以上がうつ病で苦しんでいて、WHO(世界保健機構)からの発表では、2030 年には「うつ病」が世界の疾病負荷第一位となると予想されています。しかし医療現場では薬物治療の限界が報告され、疾病になる前の予防としての「メンタルヘルスケア」の対策に期待されている現状があります。

日本でも年々増加傾向でありメンタルヘルスに関する問題にあふれています。

こころの病気は、生涯を通じて5人に1人がかかるともいわれ、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうこともあり特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性があるのがこころの病気です。

国際ロータリーも「メンタルヘルス」を支援するためのプロジェクトを優先的に行うと宣言されました。

本日の卓話テーマである経営者のメンタルヘルス、日本では雇用される側の従業員の心の問題については社会的な注目が集まり、世間から同情だてられるようになってきていますが、経営者という地位にある人の悩みや不安に対してはあまり目が向いていません。むしろ「経営者は強い人たちだ」と見られる傾向があり、資金繰りがつかない、社員から裏切られるなどの経営者特有の心の痛みや会社の将来を心配して生じるストレスなどは、多くの場合見落とされている状況です。

経営者自身も『メンタル不調(精神疾患)に対して、弱い人、危険であるという漠然とした誤解や偏見など正しく理解していない』というような課題もあります。とくに問題なのは多くの経営者がケアの方法を知らない、不調になっても自分一人で何とかしようとする、辛いと言うことに躊躇するということがあります。そこには経営者に対する情報提供やサポート体制にも問題があると考えられます。

経営者のメンタルヘルスに対するサポートは重要かつ緊急性のあるテーマだと感じています。

メンタルヘルスとは  
体の健康ではなく、  
こころの健康状態を意味します

こころの病気は誰でもかかりうる病気です

体が軽いとか、  
力が湧いてくる といった感覚と同じように、  
心が軽い、  
穏やかな気持ち、  
やる気が湧いてくるような気持ちの時は、  
こころが健康といえるでしょう

うつ病 症状の特徴

朝の不調

- 朝早く目がさめる
- 朝の気分がひどく重く憂うつ
- 朝刊を見る気になれない(TVもダメ)
- 出勤の身支度が大変となる

仕事の不調

- 午前中を中心に仕事に取りかかれない
- 仕事の根拠が続かない
- 決定事項が判断できない「ぐるぐるまわり状態」となる
- 気軽に人と会って話せなくなる
- 不安でイライラする
- 仕事をやっていく自身や展望がもてなくなる

生活の不調

- 以前は好きだったことがつまらなくなる
- 涙もろくなる
- だれかに傍らに居てもらいたいと思うようになる
- 毎週〜々方々になるまでは気分が重く洗む
- ときに「いっそこのこと消えてしまいたい」と考えるようになる。

身体の不調

- 不眠(眠った気がしない)
- 疲れやすい
- だるい
- 頭痛
- 食欲低下
- 性欲減退(異性への興味がなくなる)
- 口が渇く。

興味・減退  
快体験の喪失

2週間以上継続

メンタルヘルス不調

職種におけるメンタルヘルス不調の現れ方

- 仕事の能率が低下する
- 仕事のミスやロスが増える
- 遅刻/早退/欠勤が多くなる
- あいさつやつき合いを避けるようになる(孤立)
- 他人の言動を気にする
- 態度が落ち着かずイライラする
- 口数が少なくなる(または多くなる)
- 考えこむようになる
- 些細なことで腹を立てたり反抗する

まとめると、パフォーマンスの低下、勤務状況の悪化、対人関係のとり方の悪化(職場トラブルの増加)など

いつもと違う様子

- 仕事ぶりの「いつもと違う」様子に気づくポイント
- 通常でない出勤状況
  - 遅刻や早退の増加
  - 高い事故発生率
  - 以前は素早くできた仕事に時間がかかる
  - 以前は正確にできた仕事にミスが目立つ
  - ルーティン(日常の仕事)に手こずる
  - 職務遂行レベルが良かったり悪かったりする
  - 言い争いや、気分のムラが目立つ
  - 期限に間に合わない
  - 平均以上の仕事ができない

◆メンタルヘルスケア・話を聞いてもらう効果

心理

自分のことを話す

カタルシス(浄化)効果

不安や不満、イライラや悲しみなど  
ネガティブな感情を口に出すと苦痛  
が緩和され、安心感を得られる現象

基本のメンタルケア

1

①体調を整える



・食事(栄養素)  
・睡眠  
・運動

2

②緊張をほぐす



・リラクゼーション  
(温泉、マッサージ、アロマ、ヨガ、音楽など)

3

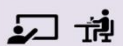
③自分を理解する



・カウンセリング  
(話を聞いてもらう)

4

④認知の歪みの修正



・心理学習・研修  
(コミュニケーションスキル、キャリアコンサルティング、ビジネスマナーの習得など)

## ◆「経営者とメンタルヘルス」希望を生み出す未来

2023-24ロータリー年度へようこそ！



ロータリー会員の皆さま

平素より大変お世話になっております。

ロータリーは、新しい深刻な課題に直面する中でも会員と世界の人びとへの思いやりを示し、末長い平和を築くために尽力しています。また、会員の帰属意識を高め、あらゆる面でインクルージョンを促進しています。私がロータリーで皆さまに「世界に希望を生み出そう」と呼びかけているのは、このためです。

### メンタルヘルスに取り組む



今年度には、メンタルヘルスへの支援を目指すプロジェクトに優先的に取り組んでいきます。この取り組みは、私個人にとっても非常に重要です。身近な人が声もあげられずに苦しんでいるのを見ることの辛さを、私はよく知っています。また、人とのつながりの力や、こころの健康と幸せについて話しあうことの大切さ、予防と心のケアで命を救える可能性があることを、これまで目にしてきました。

研究によると、親切的な行いが、私たちの幸せを守り、人生で直面するさまざまな困難を克服するための力を養うために最も効果的であることがわかっています。また、こころの平安があればこそ、世界に平和をもたらすことができます。

私たちにできること：メンタルヘルスの取り組みに関するパンフレットをダウンロードし、会員やクラブがメンタルヘルスをどのように支援できるかをご覧ください。また、メンタルヘルス・イニシアチブのロータリー行動グループに連絡してみることもご検討ください。

2023-24 年度 RI 会長ゴードン R.マッキナリー メッセージより

### ◆自己紹介

名 前 吉岡 尚美(よしおか なおみ)  
所 属 大分城西ロータリークラブ(ロータリー歴4年)  
職 業 人材育成コンサルタント  
法 人 名 特定非営利活動法人リラクセーション桜  
事業所名 さくらメンタルオフィス

人材育成のコンサルティング事業、健康経営支援事業等を行う「さくらメンタルオフィス」と、メンタルヘルス関連のボランティア活動を行う「特定非営利活動法人リラクセーション桜」にて理事長をしています。

「さくらメンタルオフィス事業所」では、主に人材育成コンサルティング事業を通して、幹部社員の成長強化、働きやすい職場づくり、選ばれる組織づくりを提供しています。とくに幹部社員のリーダーシップの向上、社内風土の活性化、従業員が企業の理念やビジョンを理解し貢献意欲を持ちつつ、スキルや能力、経験を最大限に発揮し、モチベーション高く働けるための支援や、離職予防のための手順を教えることが得意です。

「特定非営利活動法人リラクセーション桜」では、メンタルヘルス問題に直面している人の発見や、予防・改善に向けた社会貢献活動を行っています。ソーシャルビジネスの事業系 NPO 法人として 2012 年には大分県のソーシャルビジネス支援事業のモデル団体に出選、以降メンタルヘルス業界の NPO のリーダーとして“働くひとのメンタルヘルス”の社会的課題を寄付や助成金などに頼らずビジネスの手法を取り入れ問題解決に取り組む活動をしています。