



三次中央会報

ロータリークラブ

2023-2024 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

事務所／広島県三次市十日市東 1-16-19
TEL (0824) 64-1245
FAX (0824) 64-1245
E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp
http://mcrc.server-shared.com

例会場／広島県三次市十日市南 1-10-1
三次グランドホテル

例会日／月曜日 12:30～13:30

会長／光 永 義 則
幹事／中 西 佳代子

●2024～25年度 国際ロータリーのテーマ



●2024～2025年度 三次中央RCスローガン
和敬で繋ぐ奉仕活動

- 本日のプログラム 公共イメージ委員会／委員長卓話
「公共イメージ向上について」
- 次回例会日時 2025年2月17日(月) 12:30～
- 次回プログラム ロータリー情報委員会／動画
「ロータリーの歴史」

■第1449回例会記録

- 日時……………2025年2月3日(月)12:30～
- 点鐘……………会長
- 国歌「君が代」斉唱……………全員
- ソング「我らの生業」……………全員
- 「DEI」唱和……………全員
- ゲスト紹介

三次市健康推進課健康推進係 保健師 牧原史子様
係長 松家夕歌様

●ビジター紹介

東城ロータリークラブIM実行委員会
ガバナー補佐 佐川 精 様 (東城RC)
IM実行委員長 名越 圭佑様 (東城RC)



■開会挨拶……………光永会長

コンプライアンス&ガバナンスを考える 理念パート3

本日のプログラムはゲストに 三次市健康推進課の職員さんを招いて、「会社のこころの健康づくり」をテーマに「出前講座」を行なっていただくことになっています。

これから話すことも心の問題かもしれませんが、最近の社会的な問題として、以前も会長挨拶でコーポレートガバナンス(企業統治)についてお話しましたが、ただし、問題は絶えません。

日本人の文化と欧米人の文化の違いは「日本人は恥の文化」と言われ他人の目を基準として行動します。「欧米人は罪の文化」と言われ神がいつも自分を見ているということを意識して行動します。

では、社会の秩序を保つためにはどちらも大切な精神ではありますが、「罪の文化」が好ましいとされます。ただし、宗教戦争に見られるように、

神がすべての行動のよりどころとなると、人の命をも奪うことになり、誤った方向に進むことにもなりかねません。

さて、我が国でも企業内で不祥事は後を絶ちませんが、実はこのような論理で説明できます。例えば、横領などの個人の不祥事は、恥の文化の概念で説明できます。犯行時は誰も見ておらず誰にも分からないと考えます。一方後を絶たない、食品の産地偽装工業製品の虚偽の検査報告など、企業ぐるみで行われる不正行為はどうでしょう。企業の不祥事が明るみになる度に、その要因として前面に出されるのが「企業風土」であり、経営者が記者会見等で「悪しき企業風土を変えることができなかった」と言い訳します。



ところが、問題となる「企業風土」が醸成される背景にはトップの意向がある場合が多く、そこにはトップの命令は絶対的なものとなり、不正行為でさえ組織内で肯定されるようになります。そして、必然的に不正を肯定する組織文化が形成され、世間の常識さえも見失ってしまうのです。それには、長年組織内で行われてきた前例と慣例は絶対的なものではなく、今一度、組織内の前例や慣例を冷静に見つめることが大切ではないでしょうか。「昔はあったのに今は無くなったものは落着きであり、昔は無かったが今はあるものは便利である」のかもしれませんがね。

■ロータリー財団表彰.....

小根森会員…
マルチプルポールハリスフェロー
第9回



■「四つのテスト」唱和.....松本会員



入会した時「四つのテスト」の額を貰われたと思いますが、皆さんはどこに掛けていますか。私は事務所に掛けてあるので、従業員が目にはすることはありません。職場に掛けて、従業員も目にするようにすればいいなと思っています。

■IMのご案内.....佐川AG、名越IM実行委員長

佐川精ガバナー補佐

今年度ガバナー補佐をやらせていただき、頑張ったつもりではおりますが、ご迷惑も多々お掛けしているのではないかと常々思っております。

この私のガバナー補佐としての集大成が3月23日に行われるIMです。それでは、実行委員長の名越よりご挨拶をさせていただきます。



名越圭佑IM実行委員長



3月23日(日) 東城自治振興センターに於きましてIMを開催させていただきます。

基調講演には呉工業高等専門学校教授の神田祐亮様です。

テーマは、「行動しよう、未来のために。=変革に取り組もう=」です。

発表のテーマは、①クラブ3ヵ年目標の達成 ②クラブ文化の見直し ③奉仕活動計画の見直し これらの中から各クラブで選んで発表してください。なお、2月10日までに発表者のご連絡をお願いいたします。

■幹事報告.....中西幹事

- 本日19:00より、サングリーン第3ビルにおきまして、理事役員会を開催いたします。
- 吉舎ロータリークラブ50周年記念式典に出席される方には、日程表をお配りしております。

■職業奉仕委員会.....小根森委員長

3月3日の担当例会で使用したいと思っておりますので、会員さん各自の事業所の経営理念を来週までに紙に書いて提出してください。10年ぐらい前に佐々木二千六会員がそれについての冊子を作られました。今回は冊子とまではいきませんが、佐々木会員の取り組みがとてもいいものだったので、再現させていただきたいと思います。

■出席報告.....石田委員長

- 第1447回1月20日

会員数	35名	Make-up	1名
欠席	5名	出席合計	31名
欠席者のうち規定免除	2名	出席率	94.28%

- 第1448回 本日の出席は35名中29名です。

■SAA.....阿部副SAA

●ビジター、東城RC佐川様、名越様よりニコニコBOXへご出宝「IMよろしく願います。」

●会員誕生日…宮武君



●会員ニコニコBOXへご出宝

宮武君 2月7日で44歳になります。(大口)
光永君 ゲスト、牧原様、松家様をお迎えして(大口)
池田君 担当例会です。牧原様、よろしく願います。
山縣君 立春です。早く暖かくなってほしいです。
平田君 大雪が降りませんように！
「ゲスト、ビジターをお迎えして」

山崎君、石田君、小根森君、杉谷君、上田君、
酒井君

ニコニコBOX本日出宝額 17,000円

■プログラム《ゲスト講演》.....プログラム委員会



本日は出前講座です。講師に三次市役所健康推進課の保健師牧原史子様と、係長の松家夕歌様に「会社の心の健康づくりお手伝いします」と題したご講演をいただきます。それではよろしく願います。

池田美咲国際奉仕委員長

こころの健康づくりは、 企業の未来を支えます！

三次市健康推進課健康推進係
保健師 牧原史子
係長 松家夕歌



■松家夕歌係長

日頃よりお世話になっております。

健康推進課健康推進係では、健康に関すること、妊産婦、子育て、また高齢者の方など市民の皆様のライフステージを通して活動しています。本日は心についてお話しをしながら、交流させていただけたらと思っています。

■牧原史子保健師

皆様こんにちは。保健師の牧原と申します。本日は「こころの健康づくり」についてお話しさせていただきます。

こころの健康は、職場環境や従業員の生産性に大きな影響を与えます。三次市では企業向けに「こころの健康づくり出前研修」を実施し、従業員のメンタルヘルス向上をサポートしています。この研修内

容は

- *三次市の自殺の現状と対策の取り組み
- *うつ・自殺予防：こころの健康を守るための基礎知識
- *ストレスマネジメント：ストレスの理解と対処法
- *コミュニケーションスキル：悩みを抱える部下や同僚の話を聴く技術
- *相談窓口の活用：どこに相談すればよいか、具体的な情報提供、などです。

今年度は3企業で研修を受けていただきました。皆様の中では是非うちでもと思われましたらご連絡ください。

こころの健康とからだの健康は密接に関係しています。そのバランスが崩れると免疫力が落ち、風邪をひきやすくなったり、血圧の上昇などのリスクも高く

なってきます。それには、家庭や職場の人間関係が原因や要因になっています。こころもからだも疲れ、自覚がないまま追い詰められていきます。

三次市の自殺死亡率のグラフを見ていただくと、国や県の数値より高いことにお気づきと思います。また、年代別では働き世代である30代から70代が高く、20代、20代未満も少しずつ増えてきています。社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化しています。三次市の主な自殺者の特徴を分析すると、一位に60歳以上の男性無職同居、二位に60歳以上無職独居、三位に40～59歳有職同居、四位男性20～39歳有職同居、五位女性60歳以上無職同居、が上げられます。

重点として取り組むべき対象群として：高齢者、生活困窮者、勤務者です。疲労が溜まるところは追い込まれ、解決しないままこころとからだに反応が出ます。追い詰められれば追い詰められるほど不安が大きくなり、疲労が蓄積され、回復することに時間がかかり、そして回復が難しくなります。それが続けばしんどい気持ちが増幅され、やがてうつ状態となります。

今日の出前講座では、あくまでもこのような状態の第一段階の解決の糸口のお話であり、第二、第三段階では医療機関への受診をお勧めします。医療機関への受診についてハードルが高いとお考えの場合は、三次市の広報にも掲載させていただいていますが、精神科医師への相談窓口もありますので利用ください。

企業へのお出前研修では、専門の講師をお願いしています。その講師の話をご紹介します。

「メンタルヘルス」とは「こころの健康」のことです。

■謝辞

光永会長

■点鐘

光永会長

からだと同じようにこころも常に自分の健康度を観察し、良くも悪くも現状を自覚すること、健康度に点数をつけたり、紙に書いたり、スマホに記録したりして、外在化することを勧めています。

そもそもストレスって何でしょう？ストレスサー（ストレスのもと）でストレス反応が起きます。それをソーシャルサポート（人間関係）により改善していきます。そしてこれらの関係は一方方向だけでなく相互関係を形作っていくのです。

そして、自分のストレス解消法を持つことをお勧めします。[自分助けです]。自分のストレスに気づいてそれに対し自分らしく上手に対処することが大切です。これを「ストレスコーピング」と言います。コーピングとは、ストレスにやられないように自分助けをすることです。コーピングには2つあります。行動するコーピングと、考えるコーピングです。例えば、からだをゆるめると、こころもゆるむ。簡単にできる自分助けのひとつは、声を出しながら息を大きく吐くことです。

また、周囲も変化に注視しなければなりません。変だなと気づけば、まずは声をかけてあげること。話すことは「離す（放す）」ことです。また、睡眠と心の健康は繋がっています。睡眠は大切です。でも眠ろうとして、酒に頼るのは良くないことです。アルコールは依存性が高く、また飲み過ぎは赤信号です。

3月は自殺対策予防月間です。また、9月10日から16日は自殺予防週間です。それぞれ、新年度、子どもの長期休み明けの心の変化に対応したものです。

これからも三次市として引き続き、こころとからだの健康についての取り組みを発信していきたいと思っています。今後も出前講座をどうぞご利用ください。

立春寒波到来で、寒い日が続きます。5日(水)は、猛烈な風が吹いてきて雪が飛ばされています。この寒波が過ぎれば、春めいてくると信じましょう。体を冷やさないで冬を乗り切りましょう。

信じると言えば、風信子。ひあしんす、ヒアシンス。

11月初めに水栽培を初め、室外の段ボールの箱の中に入れて寒さに当て、お正月前から北側の廊下において水栽培中です。水はほとんど減っていません。寒波が過ぎたら日の当たる方に移動しましょう。どんな色の花が咲くのか、楽しみです。

投稿：安藤仁会員

