

No. 3088

2024-2025年度

会 長 中村 吉伸  
幹 事 菅原 佳典  
クラブ広報小委員長 川口健太郎



島 海碩 書

第2640地区

例会日 毎週木曜日 12:30  
例会場 紀州有田商工会議所6F  
事務所 〒649-0304  
有田市箕島33-1  
紀州有田商工会議所2F  
有田ロータリークラブ  
Tel (0737) 82-3128  
Fax (0737) 82-1020

創 立 昭和34年6月15日  
ホームページ <http://www.aridarc.jp>  
e-mail [office@aridarc.jp](mailto:office@aridarc.jp)

～ 四つのテスト 言行はこれに照らしてから ～

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



本日のプログラム

令和6年9月19日 第3089回

- ・月見夜間例会：辻本希氏（カラオケ教室 講師）  
「演歌のタベ」
- ・ソング：「我等の生業」

前回の報告（第3088回例会）

開催日 令和6年9月12日(木)

点 鐘 [中村会長]

ゲストの紹介

[親睦活動小委員会 嶋田委員長]

ゲスト：土生 祥博氏（臨床心理士・公認心理師）

ニコニコ箱の報告 [井上SAA]

中村君：土生先生ようこそ有田RCへ。本日の卓話よろしくお願い致します。

菅原君：土生先生ようこそ有田ロータリークラブへ。本日の卓話宜しくお願ひ致します。

岩橋君：土生祥博先生、卓話よろしくお願ひします。

上野山(捷)君：土生祥博様、ようこそ有田RCへお越し下さいました。本日の卓話よろしくお願ひ致します。

宮井君：土生祥博先生、ようこそおいで下さいました。本日も卓話よろしくお願ひ致します。

松村君：土生祥博様、お話し楽しみにしています。

上野山(栄)君：土生先生、本日は勉強させて頂きます。

中元君：土生祥博様、本日の卓話よろしくお願ひします。

橋爪(誠)君：土生様、ようこそ有田RCへ。本日も卓話よろしくお願ひ致します。勉強させて頂きます。

川口君：土生祥博様、ようこそ有田RCへ。勉強させて頂きます。

木本君：土生祥博先生、ようこそ有田ロータリークラブへ。本日の卓話宜しくお願ひ致します。

児嶋君：ようこそ有田RCへ。土生祥博様、本日の卓話よろしくお願ひ致します。

福原君：土生先生、本日も卓話よろしくお願ひします。

嶋田君：土生祥博様、「メンタルヘルス」勉強させて頂きます。

2024-2025年度クラブ方針

「みんなの力を結集し、  
未来に繋がる活動を」



次回のお知らせ

令和6年10月3日 第3090回

- ・外部卓話：戸田糸保氏（箕島高等学校養護教諭）  
「豊かな人間性を育む性に関する指導を目指して」
- ・ソング：「君が代」「奉仕の理想」

佐原君：土生様、「メンタルヘルス」勉強させて頂きます。  
福田君：土生様、本日の卓話よろしくお願ひいたします。  
井上君：土生様、本日の卓話よろしくお願ひします。

出席報告

[例会運営小委員会 上野山(栄)委員長]

本日の出席者23名/25名  
(うち出席規定免除者8名/8名)

会長の時間 [中村会長]

本日は臨床心理士の土生祥博先生をお招きし、会社におけるメンタルヘルスについて卓話をしていただきます。私は数社の産業医をさせて頂いておりましたが、長時間労働や人間関係などが原因で、自律神経失調症や適応障害、うつ病などを発症する方が多くおられ、土生先生はこのような方のカウンセリングをされています。



良い機会ですので、本日は会長の時間を使わせていただいでうつ病について簡単に説明します。うつ病は簡単に言うと心が疲れたため、気分が憂鬱で元気が出ない状態を「うつ状態」と言い、これが一定時期以上持続する場合は「うつ病」と診断されます。様々な年代に発症し、日本人の6人に1人が罹患するという調査もあります。うつ病の発症の原因には、性格的素因(几帳面、真面目、過去の失敗にこだわる)、環境的要因(人間関係、夫婦間、親子間トラブル)、身体的要因(ストレス、慢性疲労、自律神経の乱れ、脳梗塞、内分泌疾患)などがありますが、いずれにしても早期にかかりつけ医や精神科、心療内科、メンタルクリニックなどに受診することが勧められます。うつ病はその重症度やうつ病に至った経緯などから様々な治療が行われます。カウンセリングなどによる精神療法的アプローチ

や認知行動療法といって、悲観的な考え方を詳しく検証して、現実との食い違いを見つけて思考のバランスをとっていく療法が進んできています。またうつ病に対する治療薬も以前より多く開発されていて、治療成績も上がっています。うつ病に年齢は関係ありませんので、やる気がなく、憂鬱になったらメンタルチェックをお願い致します。

## 幹事報告 [菅原幹事]

- 1.国際ロータリー
    - ・基本的教育と識字率向上月間 リソースの案内
    - ・第1回クラブ・地区支援室メッセージ
  - 2.2640地区
    - ・地区大会における表彰事項および物故会員お伺い
- 【後方閲覧/掲示物】
- ・各クラブ例会変更
  - ・議事録



ドコーラス)一緒に練習し、舞台上に立つことで困難なことにも一緒に助け合おうという気持ちが生まれる。日本でも2017年に導入された。

P9-P12 この人を訪ねて

中村辰雄さんのことが書かれています。

P16-P18 友愛の広場

愛知友愛ロータリークラブの山本さんは35年出席率100%だそうです。職業を充実させること、これがロータリアンとしての私の一番の奉仕です。というのが印象的でした。

## 委員会報告

※親睦活動小委員会[嶋田委員長]

- ・有田3クラブ合同ゴルフコンペの案内
- ・月見例会の案内

※情報・研修小委員会[橋爪(誠)委員長]

前期IDM 10/2、10/3にグループを分けて開催します。日程調整よろしくお願ひいたします。

## ロータリー友誌の紹介

[クラブ広報小委員会 嶋田委員]

### 【横組】

P4-P5 RI会長メッセージ

2024-25年度会長のテーマはロータリーマジックである。思いがけない時に生じる「帰属意識」について、RI会長の自分の体験を話してくれています。「ロータリーが自分の居場所」だと感じられたらいいですね。

P7-P13 学校へと、つなが道

さまざまな事情から学校があっても通えない子供達に手を差し伸べる日本のロータリークラブを紹介しています。

P20-P23

東京山の手RCの推し活 Togethers(つながり)の様子が書かれています。日本へ、世界へ広まると良いと思いました。

P24-P27

ロータリー希望の風 奨学金のことが書かれています。

P28-P29

ロータリー米山記念奨学事業の基礎知識が書かれています。

P30-P31

世界中で活躍する人達のことが書かれています。

P32-P37

日本のロータリー活動が書かれています。

### 【縦組】

P4-P8

ベネズエラ生まれ 音楽教育 エル・システマのことが書かれています。音のあふれる楽しい環境で育つことが、子ども達を犯罪や暴力から守ることに成功。(家庭の経済状況に関係なく参加者は無償)→皆で学ぶ

障害のある子にも音楽を！メンバーとして(ホワイトハン



## 卓話



臨床心理士・公認心理師  
土生 祥博 様

### 「現代の企業における心理と人権の課題」

今日お話ししますテーマは、釈迦に説法のような部分も多々あるかもしれませんが、心理士の立場から、近年の産業保健、健康経営に関わるHOTな課題についてお話ししたいと思います。

今、特に私が挙げたいことは「世代間ギャップ」「ハラスメント」「障がい者への合理的配慮」です。これらの問題には共通して、「多様性の尊重」さらに広く言えば「人権意識」が重要、というのが要旨となります。

「世代間ギャップ」はいつの時代もあります。インターネットの普及などで現代はそのギャップが大きいものになっていると言われます。最近の若者は忍耐力がなくすぐ辞める、出世を嫌がるなどネガティブな評価もされます。しかし、多様な価値観を受け入れることや、人権意識に関しては上の世代よりも得意な分野です。ただ、人権を重んじることで「ハラスメント」には敏感な世代、時代です。そこで上の世代とのギャップが問題になりやすいです。

セクハラ、パワハラが代表ですが「〇〇ハラ」という言葉は近年沢山作られました。沢山ありますが、「他人を尊重し、公正・公平に扱う」ということを心がければ大抵問題ありません。特に、きつく叱る必要がある時は、そのリスクについてよく考えた上で行うのが良いでしょう。意見を表明しやすく、失敗を恐れずチャレンジできるような組織を「心

理的安全性」がある組織と言ひ、現代の目指すべき組織とされます。ハラスメントは「心理的安全性」を損なう行為です。「心理的安全性」を高めるには、様々な意見や考え方を否定せずに聴くこと、多様性を尊重することが大切です。

多様性の尊重においては、「合理的配慮」もキーワードです。障がいのある人が、他の者と平等に社会生活を送るために、必要な支援や調整のことを指します。企業は、過度の負担にならない範囲で対応しなければなりません。障がい者の法定雇用率は段階的に上がっており、現在2.5%で、2026年には2.7%になります。

「人権意識」とは、「すべての人の生まれながらの権利を尊重し、大切に思う気持ち」のことです。今日お伝えしたかったことは「人権意識」を育むことができれば、ハラスメントや差別をしてしまうこともなく、令和の時代に適應できるということです。ありがとうございました。

来週  
9月26日は  
休会です

閉会・点鐘

[中村会長]

例会風景



日程	10月の例会プログラム
10/3(木)	外部卓話 戸田 系保 氏 (箕島高等学校養護教諭) 「豊かな人間性を育む性に 関する指導を目指して」
10/10(木)	前期IDM発表
10/17(木)	休会
10/24(木)	外部卓話 米山奨学生 ル, ホアン ダオ 君 (世話クラブ: 高野山ロータリークラブ)
10/31(木)	夜間例会 外部卓話 石垣 博之 氏 (石垣歯科医院) 「11月8日はいい歯の日」

