



山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2016-2017

事務所 〒409-3812
山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク(株) カルク内)
TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>
FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net

Weekly Report

| | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 会 長 | 石原 満彦 | 副会長 | 田中 雅貴 |
| 幹 事 | 竹野 満 | 副幹事 | 田中 雅承 |
| 会 計 | 小池 章治 | 会 報 | 田中 雅承 |

2016~2017 R.I 会長 ジョンF.ジャーム
第2620地区 ガバナー 生子 哲男
【例会日】毎週金曜日 12:30~13:30
【例会場】(株)カルク (055-273-5344)

2017年 6月 16日 第1770回例会

本日のプログラム 事業計画 (2)

会長挨拶

「6月6日はムカムカの日!？」

会長 石原 満彦

皆さんこんにちは、いよいよ6月7日より山梨県も梅雨入りしたようであります。そして、私の会長挨拶もいよいよ後2回ということになりました。また7月から本業に集中することができそうです。

そんな中、先日、6月6日に当社顧問税理士事務所に行ってセミナーを受けて来ました。それで今日はその受けたセミナーが印象的だったのでお話ししたいと思います。

ちなみに6月6日は、何の日かご存知だったでしょうか? 「ムカムカの日」だそうです。ムカムカの日とは日本アンガーマネジメント協会が「アンガーマネジメントの日」としています。

それで、今回のセミナーのテーマが「アンガーマネジメントを使った良好な人間関係の作り方」でありました。皆さんは、この「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことがあったでしょうか? 私は、初めて聞く言葉でありました。

平成28年(2016年)9月に発表された『平成27年 労働者健康状況調査(厚生労働省)』において、「仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレス」の第1位は「職場の人間関係の問題」でした。

こうした統計から、多くの人は職場でイライラを抱えている状態にあるといえます。抱えたイライラの感情を家庭に持ち帰ると、夫から妻へ、妻から子へとイライラをぶつけてしまいます。イライラをぶつけられた子は、自分の弟妹や、翌日学校へ行って、自分よりも弱い子をいじめてしまいます。

こうして、怒りの連鎖に巻き込まれた人は、なんとなく虫の居所が悪くなり、無関係の人についつい文句を言ってしまったりするのです。誰かに怒りをぶつけられたら、無意識にでも誰かにぶつけないと気がすまない人たちが増えたら、とても危険で厄介で辟易する世の中になってしまいます。

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカから広まった「怒りと上手につき合う」「怒りの感情をコントロールする」ための心理トレーニング方法です。

よく「怒らない人になる」ためのトレーニングかと尋ねられるのですがそうではなく、「怒

らなければいけないものには上手に怒れ、怒らなくていいものには怒らないですむようになる区分けをする」ための「技術論」が、アンガーマネジメントなのです。

怒りは人間の基本感情なので無くせません。また、世の中には怒らなければいけない場面は山ほどあります。

ですので、怒らなければいけないものを怒れずに後悔をせず、そして怒らなくていいことに怒っては自己嫌悪にならないよう、適切な仕分けをできるようになって、自分と他人の怒りに振り回されない快適な生活を目指していこうとするためのメソッドが、アンガーマネジメントなのです。

諸説あるのですが、怒りの感情のピークは最大でも6秒程度と言われていています。「カチン」と来てから6秒以内で発する言動は感情的になることが多く、非建設的な対応をしてしまうことが少なくないのです。

アンガーマネジメントでは、「反射で怒ってはならない」というメッセージを強く発信しています。「反射的に怒らない」、「売り言葉に買い言葉を発しない」ことは、「あんなことを言わなければよかった」という自己嫌悪の防止につながり、そのためには、「最悪の6秒間」をやり過ぎず有効な方法をマスターしておく必要があります。

アンガーマネジメントでは「ディレイ(反応を遅らせる)テクニック」と呼ばれる方法をいくつか紹介しています。

例えば「呼吸リラクセーション」という技法。相手から腹の立つことを言われたら、怒りの言葉で返すのではなく、まずは大きく深呼吸をします。人は怒りを感じると呼吸が浅くなり、冷静でいづらくなってしまうので、冷静さを取り戻すよう鼻から大きく息を吸い、いったん止め

て、口からゆっくりと吐き出します。腹式呼吸の要領ですね。目を閉じて行ったほうがより落ち着けるとい人もいます。頭の中を一瞬無にするようにして2～3回行ってもいいです。呼吸が整い、冷静になれば、適切な対処を選ぶことでしょう。

また、上手に自己暗示をかけて、気持ちを前向きにするためのアンガーマネジメント・テクニックも活用してみてください。

「ポジティブ・セルフトーク」という方法があります。気持ちを高揚させるために、あらかじめ自分で決めておいた「元気メッセージ」「プラス思考フレーズ」を強い気持ちで唱えるのです。例えば、不当な評価を受けたことで気持ちが折れそうになったときなどに、元気メッセージを唱えることで自分を鼓舞することができます。

メッセージやフレーズは、「未来完了形」で言い聞かせることがポイントです。「負けたくない」というフレーズの中には「負けてしまったら、どうしよう」という不安を含んでいるもので、脳が不安を察知すると、身体がこわばってしまい、ベストなパフォーマンスを発揮できなくなります。

未来完了形のフレーズは「負けないぞ！」。

こうした力強い言葉で自分を激励することで、イライラのもとにもなる不愉快を解消し、建設的なパワーへと変換させられるでしょう。怒りが仕事等の原動力になるなら、こんなにいいことはありません。まずは、6秒間をやり過ぎずことから始めてみましょう。

最後に、人には6タイプの怒りがあるそうで、それらの怒りの傾向を知ることで自分自身、他者と上手に付き合うことができます。

ぜひ一度Webで「無料アンガーマネジメント診断」と検索して、診断を受けてみて下さい。

幹事報告

幹事 竹野 満

1. 石原年度も本日を入れてあと3回となりました。次年度の「クラブ計画書」を作成中ですが、各委員長さんは方針文の確認を宜しくお願い致します。
2. 前回の例会でもお知らせ致しましたが、6月23日(金)の「通常例会」は「特別休会」になります。
また6月30日(金)の例会は午後6時30分より、会場「新寿し」にて「石原年度最終親睦例会」となりますので、ご協力を宜しくお願い致します。
3. 生子ガバナー事務所より「ロータリー情報冊子のご案内」が届いておりますので回覧致しました。
4. 例会変更のお知らせ

☆甲斐シティーロータリークラブ☆

6月21日(水)の例会は「花植え例会」の為 時間、会場の変更

点 鐘：午後12時

会 場：「甲斐市指定花壇」

アルプス通り(花植えの為)

6月28日(水)の例会は「親睦夜間例会」の為 時間、会場の変更

点 鐘：午後6時30分

会 場：「とん平」

(前田年度最終例会)

☆甲斐ロータリークラブ☆

6月26日(月)の例会は「最終例会」の為 会場の変更

点 鐘：午後7時

会 場：「コットンクラブ」

中央4丁目3-20

(Tel:055-233-0008)

前回の例会記録

第1769回 出席報告

| 会員数 | 免除 | 出席者 | 欠席者 | 出席率 | メイクアップ | 前回の修正出席率 |
|-----|----|-----|-----|-----|--------|----------|
| 11名 | 0名 | 8名 | 3名 | 80% | 2名 | 100% |

届出欠席者 田中 雅貴君 小池 章治君
樋貝 浩久君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 小池 章治君 樋貝 浩久君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコBOX

- 前回欠席しました。今日も所用のため、早退します。 原田 哲

★ 会員卓話 ★

「人生はほんの少しの言葉で

豊になるか貧しくなるか決まる」

林 美喜枝 会員

@朝は希望に起き 昼は努力に生き

夜は感謝に眠る

充実した良い人生を送るためには、自分自身が良い姿勢、つまりよい心のあり方で せいかつすることが大切です。

@思いやりには想像力が必要である

—美術の基本である想像力は おもいやりの心を持ち続ける事で養われる

芸術にしる、科学にしる、その道で結果を残したいのなら独創性を持つことです。そのために必要となるのが、思いやりの心です。

@信は永遠の友を作り、不信は永劫の仇を作る

良い友に恵まれるよう努力をすること。そのためには、自身が人から信用される人物になることを心がけなければいけません。

@実践躬行(じっせんきゅうこう)

自分が言ったことは口先だけではなくしっかりと実行すること。

@一期一会(いちごいちえ)

人生では、どのような出会いも一生に一度であると心得て、誠意を尽くす事が大切です。

@私は狩人、見たこともない聞いたこともない誰も知らない獲物をねらう

スプーン1杯の土の中には、一億から十億個の微生物が生きています。それらはたくさんの化学物質を作って生命を営んでいますが、その多くは未知の物質です。私が50年以上続けてきた研究は、それらの化学物質を特定し、社会の役に立つ医薬や試薬を作ることでした。

@人と同じことをやっていると良くてその人と同じで止まる。

独自のことをやると人より悪いこともあるが人を越えるチャンスが生じる

科学の分野でも美術の分野でも他の分野でもそうですが、「是(これ)はあの人のしごとだな」とわかる独創性をもった成果にこそ価値があるのです。

@世界で200年以上生きている会社は

7,000社、うち、日本に3,000社。

これらは100年に一度の危機を克服する遺伝子を持っている。

それは人を育て、改革をする遺伝子である

企業は急激な環境の変化に機敏に適応していけることこそ必要です。それはそこに所属する人材の善し悪しで決まります。会社というものはものを作る前に人を作らなければならないのです。人を育てる。人を残す。これに尽きるのです。

—大村智著「人をつくる言葉」より抜粋

★ 合同例会卓話 ★

『 これからのロータリークラブ (2) 』

山梨第3分区ガバナー補佐 田中 雅承

2016年度版の「手続要覧」の解釈は、次年度の「クラブ計画書」作成についてクラブアッセンブリー(クラブ協議会)において研究をして作成をして下さい。

また、「クラブ計画書」を作成するに当たり、クラブ財務担当は今年度を例にとってもクラブとして必要経費は年間1人当たりR I 人頭分担金、地区資金負担金、ロータリー財団寄付金、米山記念奨学金寄付を含めると61,070円掛かります。それに例会食事代、会場費、クラブ事業費、親睦会費、事務職員経費等を加えると約1人当たり250,000円程度 1年間に掛かる訳で、是非クラブ運営のために再確認をして下さい。

少しでも現在に合ったクラブ経営にする事で新会員を求める事にもつながると思います。要はクラブ会費の負担を少なくする事に力を入れていく事と思います。

1月28日に「地区戦略計画委員会拡大会議」がございました。この件については各ガバナー補佐が各分区に於いて説明をした事ですが、これはまだ検討中の話として、

各クラブへの打診をしている所ありますが、本日までに生子ガバナーに分区に於ける各クラブの承認を求めて欲しいとの事でしたが、分区に於いては考え直しを求めている所も有り、思いの外難しさが出ている様です。

内容は今後の第2620地区を含めて日本のロータリークラブ改革の一端として地区や分区の見直しを含めて検討をする資料が分区割り変更1点に議論が集中したのですが、生子哲男ガバナーから2月9日に指針が示され2月4日(土)の地区諮問委員会で検討結果、原案通りで決定が成された事から、結果報告を各クラブに3月15日(水)迄にご理解を頂く様にお願いしたいとの連絡がありましたが、クラブに新風が吹き込まれるかどうか問題視している所です。

実はもう一点、今年度生子ガバナーの指示で「青少年交換学生事業」を分区の中で実施しているクラブに周知、協力してほしい、「青少年交換学生事業」は多大な費用が必要と言う事で「青少年交換助成金」を募り、事業を実施しているクラブに分区全体で支援体制を考えて下さいとの事でした。

しかし、生子哲男ガバナーより要請があり「多地区合同奉仕活動とプロジェクト」の記載条件による承認の同意による「NPO法人国際ロータリー日本青少年交換委員会」が「地区危機管理委員会の設置」及び「地区法人化及び賠償責任保険附保」等の立ち上げ前提で法人組織R I J Y E C (ライジェック)が現在の「特定非営利活動法人国際ロータリー日本青少年交換委員会」で12項目の役割を持つ事で、今までの「青少年交換事業」はここが窓口になりますのでお知らせ致します。

雑ばくな卓話で済みませんが、ご清聴有難うございました。(終)

次回のプログラム 6月30日(金)

石原年度最終親睦例会 於・新寿し