



パワー浜松ロータリークラブ週報2014年7月15日号 本年度テーマ:Rotary Mind、Rotary Wayを確認しよう ～心で感じて・考えて・活動しよう～

パワー浜松ロータリークラブ(2014-15年度会長:小林昭次)
〒430-7733 浜松市中区板屋町111-2 オークラクトシティホテル浜松4307号室
Tel:053-452-0800 Email:info@power-hamamatsurc.jp
http://www.power-hamamatsurc.jp
創立:2002年10月22日 認証伝達式:2003年4月29日 スポンサークラブ:浜松中RC



第541回例会 7月15日 AM7:30~8:30 オークラクトシティホテル浜松4F平安の間

●司会:西尾文克、鈴木一広 ●点鐘:小林昭次 ●ロータリーソング:夢のみずうみ

●ゲスト:卓話者 関西カウンセリングセンター 理事長 古今堂 靖様

米山記念奨学生 暢婉君さん

●議事:出席奨励委員会 古今堂 靖様 卓話「職場におけるメンタルヘルス」

<出席報告>本日出席率63名 76.83% 前々回出席率93.9%

■会長挨拶

本日は会員増強についてお話しさせていただきます。
去る日曜日、地区会員増強セミナーがありました。
現ガバナーは、地区として200名の増強をはかりたい、
新会員を増やそうと云う事です。

また、「30年ぐらい前のものがベースになっている職業分類を見直したらどうか?」「出来るだけ若い人に声掛けをしてみたらどうか」というお話もありました。
それから、ロータリアンで良かったと云うお話がありました。

伊東で魚関係のお仕事の方で、お嬢さんが私立大学の付属高校の入試に行ったところ、面接は親子でやり、質問はほとんどお父さんにされたと云う事でした。学校側から、「何か奉仕活動をしていますか?」と聞かれ、「私はロータリークラブに所属しています」と言ったら、学校側から「それは結構です」といわれ、無事入学が決まったと云うお話でした。

あるいは、静岡東RCので長崎出身の弁護士で静岡に来て22年の方は、知り合いがいなくてさみしい思いをしたところ、「寂しいんだったらロータリークラブに入ったらどうか」とお誘いを受けロータリーに入った。はじめはなかなか仲間に入れなくて一人ポツンとしていたら、先輩が一声かけてくれてとても嬉しかった。それから、新入会員が入ると自分から声をかける様にしたところ、静岡という土地柄、会員の半分以上が支店長さんで、その方が東京の会社に戻った後、「あなたは私がさみしい時に声を掛けてくれたから」と、その会社の仕事全部その弁護士に任せてくれたと云う事があり、ロータリアンで良かったと云う話をしていました。

退会防止については、退会は40%が6月なので、一声運動で退会防止に努めよう。等いろいろ参考になりました。DVDも参考になりましたので、皆さんに見て頂けるよう工夫をしたいと思えます。

■幹事報告

- 1) 本日の配布物は、今年度の会員手帳です。
- 2) 2620地区の地域社会奉仕委員会より「富士山環境保全活動事業」への協力のお願いが届いています。
- 3) 今月のビュー広場のお題は「楽しい例会とは」です。ビュー広場への投稿でメイキャップ出来ます。ぜひご利用下さい。
- 4) 7月19日にRI2620地区会「地区ロータリー財団セミナー」がグランシップ静岡で13時半点鐘で開催されます。出席義務者は小林会長とロータリー財団委員会の田淵委員長です。

■委員会報告

青少年育成委員会 熊谷委員長
留学生のマリーヌ、13日日曜日朝10時、パリに向かって帰国の途に就く。帰国翌日はパリの独立記念日パレード参観

社会奉仕委員会 河村委員長
今年度の地区計画-富士山の環境保全活動-
7/23 10時グランドホテル浜松 講演と、授与式
富士山環境保全活動支援金 一人500円以上
9/20 富士山駐車場清掃、自然林のエコツアー
(詳細はAll Powerで配信 7/20締切)

■スマイル

出席奨励委員会一同
古今堂 靖様。本日はようこそ大阪からお越しくださいましてありがとうございます。「心の世界」大変興味深く拝聴させて頂きました。ありがとうございます。



ハッピーバースデーのみなさん

■ 議事

関西カウンセリングセンター 理事長 古今堂 靖様

「職場におけるメンタルヘルス」

まず、リラックス法についてお話しします。

緊張して普段の力が発揮できないことがよくあります。これは自律神経の問題で、緊張を解くことができないのが理由です。こんな時は交感神経が優位に立っている証拠です。副交感神経が優位にあるリラックス状態を作り出す必要があります。

まずはイメージから。

「上手いかなかったらどうしよう」という意識を、「うまくいなくてもいいや／今までで一番うまくいったときと同じで行こう」と振り向けます。加えて呼吸法によりリラックスを促します。具体的には、鼻から息を吸って、一旦止め、口から出す。これを3-4回繰り返します。

次に傾聴技法についてです。

傾聴はカウンセラーがクライアントの信頼を得るために重要な技術です。

この傾聴で肝要なのが自分の価値観を横において、相手の価値観を受け入れる、という事です。

例えば皆さんが家に帰って奥さんに話しかけられると「結局何が言いたいんだよ！」と結論を先に要求したり、「こうすればいいんだよ！」ってアドバイスをすると「そんなこと聞いてるんじゃないわ！」と逆切れされたり・・・。

先に自分の価値観を横に置いて、相手の話を最後まで聞くと言いましたが、自分の価値観を横に置くのは難しい。それは、知的に論理的に会話する訓練を受けているからです。

しかし、知性や論理よりも感情で行動するのが人間であり、「最後まで話を聞く」「相手の感情に返す」が大きな効果を発揮し、相手との信頼関係の構築に役立ちます。

最後に職場のメンタルヘルスについてです。

職場でスタッフの方が悩んでいたとします。ですが、悩んでいることそのものは病気ではありません。

昨今、心療内科などに掛かり、薬の処方などを受けるという対処をしますが、それでは症状を軽くすることはあっても、問題は解決しない。

根源的には問題そのものを解消することが肝要なのです。

