



# Weekly Report



いい顔でロータリーを楽しもう

夢をかたちに

佐世保北ロータリークラブ 2008～2009年度 RI 会長 / 李 東建 地区ガバナー / 鈴木泰彦

会長/鳥越敏博 幹事/緒方信行 例会場/佐世保市島瀬町7番7号 西沢本店8Fカトレアホール(毎週月曜日)  
創立/1984. 4. 16 認証/1984. 5. 14 事務局/佐世保市島瀬町7番7号 西沢本店内 TEL 0956-22-7144 FAX 0956-22-1201  
E-mail office@sasebonorth.org Web http://www.sasebonorth.org

【本 日】会員数47名 出席 24名 欠 席 10名 出席免除会員出席 5名 ビジター 0名 出 席 率 76.32%  
【前々回】会員数45名 出席 28名 メークアップ 3名 出席規定除外 14名 修正出席率 100.00%

## 《会長挨拶》

### 鳥越敏博 会長



今日は2月9日、暖かい日が続いておりますが、あと1回ぐらいは寒波が来そうな感じがいたしますがなるべくならこのまま春らしくなってほしいものです。

先週2月4日水曜日に、佐世保高専主催の厦門理工学院との国際交流フォーラムが、アルカスSASEBOで開催されました。

出席いただきました井上先生、緒方幹事、永田会員そして栈会員、宮原会員、豊島会員お疲れさまでした。懇親会で色々和交流を交わしながら思ったのは、井上校長先生はじめ皆さま、真剣に交流のことを考え佐世保市の行政の方々も協力していただき頑張ってもらえると強く感銘いたしました。今後も私が北ロータリーとしても支援を続けなければならないと思った次第でした。

.....

## 《幹事報告》 緒方信行幹事

### 1. 例会変更

#### ・雲仙RC

2月14日(土) 12:30→17:00～万醉亭  
(小浜町とけん山) 例会場の都合により

### 2. 来 信

#### ・国際ロータリー

- ①人類のために活動しますV (DVDテレビ用、CDラジオ用、印刷・インターネット用、屋外看板用)
- ②ロータリーワールド1月号
- ③国際ロータリー07～08年度 年次報告書

## ・ロータリーの友事務所

2009～2010年度版 ロータリー手帳 1部630円  
(税込) 5月下旬出来上がり予定

## ・ガバナー事務所

寄付金上半期報告と下半期予定

## 3. 伝達事項

2/16(月) 例会は職場訪問例会となっております。例会は通常通り例会場にて12:30～12:50まで行いその後移動となりますので、お間違いないようお願いいたします。

.....

## 《ゲスト卓話》

### 職場におけるメンタルヘルス —こころの病の早期発見と早期対応—

宮原明夫 会員



最近の産業保健対策の柱として、長時間労働(過重労働)対策とならんで重要なものとして、メンタルヘルス対策があります。1ヶ月以上の休業者がいる企業はほぼ全体の75%

を占め、その中でも『こころの病』は多くの企業で増加傾向にあります。また、自殺者の数は平成10年に一気に1.5倍に増加、以後10年間の間、年間3万人以上の方が自ら命を絶っています。その中で、労働者が占める数も増えており、年間約8千人の働き盛りの労働者が亡くなっています。自殺者の多くが何らかの『こころの病』にかかっていたと考えられ(特に『うつ病』など気分障害や『アルコール依存症』など)、自殺予

防の観点からも職場のメンタルヘルスが重要になってきています。

実際のメンタルヘルス対策のポイントとして「4つのケア」が挙げられ、それは①セルフケア、②ラインによるケア、③事業場内産業保健スタッフによるケア、④事業場外資源によるケアです。特に、最初の「セルフケア」が重要で、労働者ひとりひとりがストレスへの気づきや対処を適切に行い、自発的に相談できるような環境作りが必要です。

ストレスは、「ストレス反応警告期」、「ストレス反応抵抗期」、「ストレス反応疲弊期」の3段階に分けられ、前ふたつは、初期段階で、様々な心身の反応は出ますが上手く処理できれば解決できることが多く、必ずしも健康に有害という訳ではありません。問題は、いかに自分のストレスに気づき、処理し、「ストレス反応疲弊期」にまで進行させないようにするかです。参考までに、『ホームズの社会適応尺度』と『労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト』をのせていますので、各自チェックしてみてください。

今日は時間の都合上、職場でよく見られる精神的不調のうち、『職場不適応』と『うつ病』について簡単にお話ししました。特に大事なポイントとして、職場に過剰に適応してワーカホリック(仕事中毒)になっている人も広い意味での『職場不適応』に当てはまるということと、『うつ病』の場合は周囲がいかに早く病気に気付いて、適切な対応がとれるかということです。

最後に、個人個人のメンタルヘルス対策として、ストレスマネジメント(ストレスと上手につきあう方法)についてお話ししましたが、大事なことは、ひとりひとりがこころを元気にする自分なりの方法を日頃から身につけておく必要があるということです。

\*\*\*\*\*

## 《オールド・ミッションRC カストロ氏からの便り》

小西宗十さんお便りありがとう。昨今の経済情勢の割にはうちのクラブは順調です。Project Mercy(ティファナに家を建てる事業)は続けています。12月には2軒建てました。材料費の値上がりで、基金と寄付を増やさなければなりません。今年度クラブ会長はキャサリン・ウィリーで、国際奉仕委員長はゲイリー・ステンプルです。25周年、おめでとう。わお! 25年なんだね。4月には私は予定があるけど、会員には招待があったことを伝えます。体をお大事に。クラブの皆さんにおめどうとお伝えください。家内のBernadette(バーナデット)によろしく言っとくよ。

## 《RIニュース》

### 歴史に残る1ページ: ロータリー創立104周年

1905年2月23日、ポール・ハリス、ガスターバス・ローア、ハイラム・ショーレー、シルベスター・シールの4人が、シカゴで初のロータリー・クラブ会合を開き、自分たちの体験談を語り合いました。そこで、ハリスは毎週会合を開くというロータリー例会のアイデアについて打ち明けました。これが、世界初の奉仕クラブ、シカゴ・ロータリー・クラブの始まりとなりました。ハリスには、少年期に過ごした小さな町で

感じたのと同じような友愛の精神を、専門職業人のクラブで再現したいという願いがあったのです。ロータリーという名前は、会員の仕事場を持ちまわりで会合を開いていた初期の慣習に由来しています(英語で「rotary」は「回転する」の意)。ロータリアンは常にその歴史に対する誇りを持ち続けています。この初のクラブを記念して、ロータリアンたちは、例会場所だったシカゴのユニティビル711号室を1905年当時のまま保存しました。その後しばらく、ポール・ハリスの711号室は、訪れるロータリアンたちの畏敬の場となりました。1989年、このビルが破壊されることが決まると、クラブのロータリアンは711号室を丁寧に解体し、ドアやラジエーターにいたるまですべての内装を取り外しました。1993年、国際ロータリー理事会は、シカゴ郊外にあるエバンストンの国際ロータリー世界本部に、この711号室を復元し、永久に保存することを決定しました。

\*\*\*\*\*

## 《ニコニコBOX》 森 豊親睦活動委員 鳥越敏博会長 緒方信行幹事

本日の卓話者、宮原明夫会長ノミニーの話を大変楽しみにしています。佐世保高専・厦門理工学院との国際交流フォーラムにご参加の皆様大変有り難う御座いました。井上会員、大変素晴らしいフォーラムでした。今後も継続できるように期待しています。

### 宮崎有恒君

本日の卓話者、宮原先生へ。先々週の卓話者より。私より上手に話をしないで下さい。

### 永田武義君

井上校長先生、2月4日アルカスSASEBOで開催された国際フォーラムではお世話になりました。これからも佐世保高専の学生たちの活躍を祈念します。また、夜のレセプションでも美味しい料理をいただき楽しいひとときを過ごさせていただきました。宮原先生の卓話楽しみに拝聴させていただきます。

### 井上雅弘君

2月4日の佐世保-中国交流フォーラム、北RCのご支援を得て無事終了いたしました。御出席いただいた会員の皆様に心より感謝いたします。また、豊島会員、宮原会員には2月7日の評議委員会で貴重な提言を頂き有難う御座いました。宮原会員の卓話楽しみに拝聴させていただきます。

## 山北恭行君 柴田隆司君 大島居宏君 西川正美君 鈴木正昭君 深町 等君 松尾辰二郎君 中野雄一郎君

宮原会員の卓話楽しみに拝聴させていただきます。次次年度はロータリーにおけるメンタルヘルスケアも宜しくお願いします。

|               |               |
|---------------|---------------|
| 本日の合計 20,000円 | 累計 1,025,900円 |
|---------------|---------------|

|                     |           |      |      |      |              |
|---------------------|-----------|------|------|------|--------------|
| クラブ会報委員会 委員長 / 永田武義 | 委員 / 小西宗十 | 須田 昇 | 西川正美 | 中島関二 | (記事担当者 須田 昇) |
|---------------------|-----------|------|------|------|--------------|