

## 第2877回例会 令和4年12月15日(木)

出席委員会委員長 神谷正康  
会員総数 22名  
本日の出席者(免除者) 16名(4名)  
72.7%

### 会長あいさつ

#### 会長 早川比呂太 君

皆さん、こんにちは。本日の卓話者は米山奨学生のキムジュヨンさんです。後ほどじっくりお話を聞かせていただきますので楽しみにしています。先週は年末家族会に多くの皆様にご出席いただき、誠に有難うございました。全員で21名の皆さんにご出席いただき、ご家族の方も5名出席いただきました。昨年は御園座で吉本新喜劇の観賞でしたので、劇団四季の観賞は5年前の私が会長の時のリトルマーメイド以来となります。ストーリーがあるわけですが、もう一つ分かりづらいなという感じでした。但し歌と踊りというミュージカルの醍醐味という部分では、特にバレイの要素が満載の踊りに魅了されました。懇親会では可ん寅さんでのふぐ料理を堪能しました。てっさ、から揚げ、鍋、雑炊とフルコースの内容でした。ロータリアンのお店でもあり、社長始め奥様、息子さんも活躍していただき、大変お世話になりました。新年初例会ではコロナの状況が分からない現状ですので、懇親会はやめて夕方一色町商工会での例会を行い、リンクスの豪華弁当のお持ち帰りで行いたいと思いますので、よろしく願いいたします。

### 今週のスマイル

#### 親睦副委員長 尾崎三枝子 君

早川比呂太君 金注延さん、本日はよろしく願いします。

渡邊 徹君 金さん、本日はよろしく願いします。  
鳥居萬里君 金注延さん、今日は気楽にやって下さい。  
牧野美恵君 ジュヨンさん、卓話楽しみにしています。  
尾崎三枝子君 金注延さん、本日の卓話よろしく願いいたします。

5件 10,000円

### 本日の卓話

#### 「こころのケアについて」

#### 米山奨学生 金注延さん

現代社会においてこころのケアはとても大事になってきています。特に、日本人の30人の1人はこころの病気で悩んでいると言われていています。以前よりイライラを感じやすくなったり、落ち込みやすくなったり、集中力が落ちたと思う時に自分のメンタルヘルスは大丈夫か確認する必要があります。

メンタルヘルスはとても重要で、社員のメンタルヘルスは企業の生産性にも大きく影響をされると言われています。社員のメンタルヘル스에不調が生じると、仕事ができなくなります。仕事ができない社員が増える



ほど企業の生産性は低下し、企業にも悪影響を及ぼします。一方、こころのケアがちゃんと行われて、メンタルヘルスが保たれた社員は意欲を持って仕事を続けられます。その結果、企業の生産性の増加に繋がります。

社員のメンタルヘルスは企業の生産性にも直結します。また、メンタルヘルスの不調で仕事ができなくなった社員が増えると、企業としては新しく社員を雇用しなければならない状況になり時間と費用が発生します。社員のメンタルヘルスがちゃんとケアされ、仕事が続けられるようになるのが企業側にも、社員側にもお互いwin-winになるのです。

私は認知行動療法という心理療法を研究しています。考えを広げたり、行動を変えて介入するなど様々な療法があり、メンタルヘルスのケアにも多く活用されています。

今回の卓話では、リラクゼーション法という、行動を変えながら介入する療法を練習してい

ました。特に、深呼吸より緊張や不安を和らげると言われる呼吸法を紹介し、10秒呼吸法をみんなで体験する時間としました。

メンタルヘルスの不調は誰にも起こりうる問題です。そのため、自分とは関係ないことだと考えず、積極的に自分と周りをケアしていくことが大事です。困り事があったら積極的に周りに助けを求めること、周りに助けを求める人がいたら耳を向ける。そうしながら助け合うことがみんなのメンタルヘルスを守る方法だと思います。

### ゴルフ部より

11月23日(水・祝)

西尾一色RCがホストクラブにて

ガバナー補佐杯親睦ゴルフ大会が開催されました。



● 11月23日(水・祝)  
ガバナー補佐杯ゴルフ大会 葵CC

優勝 早川比呂太 君  
2位 神谷 林 君  
3位 藤井 知明 君

● 11月27日(日)  
7Cゴルフコンペ 西尾GC

優勝 鈴木 泰光 君  
2位 早川比呂太 君  
3位 渡邊 徹 君



● 12月13日(火)  
12月度例会 吉良CC  
優勝 藤井 仁 君  
2位 渡邊 徹 君  
3位 早川比呂太 君

米山奨学生 金注廷 (キムジュヨン) さんに  
奨学金をお渡ししました。



ロータリー米山記念奨学会より  
創立 60 周年記念特別寄付表彰盾が届きました。

今週の献立

【福きたる】

