



士別ロータリークラブ会報

創立 1960・3・24 RI第 2500 地区

Vol. 36 No. 2853

2023-2024年度国際ロータリーのテーマ

2023-2024年度R I 会長 ゴードンR.マッキナリー

2023-2024年度R I 第2500地区テーマ

ガバナー 鶴見誠一郎

今こそ変わる勇気を！さあ、一歩前へ

2023-2024年度士別ロータリースローガン

【勇気ある行動で友情と奉仕の実践へ】

～ Let's begin ～



世界に希望を生み出そう

- 会長 / 菊地 昭通
- 副会長 / 山下 卓己
- 幹事 / 福島 和秀
- 例会場 / 士別グランドホテル
- 例会日 / 毎週月曜日 12:10～13:00

2500地区ホームページ <http://rid2500.jp/>

士別RC <http://www.douhoku.jp/sibeturc/>

RIホームページ <https://www.rotary.org>

第2940回例会 2024年 5月 27日

今日のプログラム

夜間例会

前回（5月20日）の記録 普通例会

司 会 志村孝幸 会場監督
 斉 唱 我らの生業
 本日の出席 会員 43人中 出席者 29人 出席率 67.44%
 本日の欠席 榎本実男・加藤博・川東久聖・國森和磨・田中道也・中山義隆・奈良康弘
 南條忠勝・山口哲雄・山本政史・深尾幸夫・宮崎隆雄・近藤峯世・大江智宣
 ニコニコBOX 但木行久会員（双子の孫誕生）
 宮崎隆雄会員（IM懇親会ビンゴゲーム最初の大会記念）
 片庭隆暁会員（高体連名寄地区予選卓球団体・シングル・ダブルス三冠記念）
 尾崎 学会員（令和6年春の褒章 黄綬褒章 受賞記念）
 谷村一文会員（IM往復230km安着記念）
 谷温 恵会員（わんぱくフェスティバル園児参加御礼）

累計 464,000円

例会予定

■ 5月例会日 [青少年奉仕月間]

- 5月 6日(月) 普休会（こどもの日振替）
- 5月 13日(月) 普通例会・理事会
- 5月 20日(月) 普通例会
- 5月 27日(月) 夜間例会

■ 6月例会日 [ロータリー親睦活動月間]

- 6月 3日(月) 普通例会・理事会
- 6月 10日(月) 普通例会
- 6月 17日(月) 休会
- 6月 24日(月) 夜間例会

■会務報告.....菊地 昭通会長

昨日は、第25回「しべつわんぱくフェスティバル」に出席して、当クラブより寄付金を贈呈してきました。年々子どもの数が減少してきてますが地域をあげて、明るい心豊かな子ども達の育成と地域子ども会活動の活性化を今後とも継続して図って頂きたい思います。

また、一昨日の中頓別ロータリークラブ主幹のIMに参加されましたメンバーの皆さんお疲れ様でした。冒頭のミーティングでは、「今、この時代 クラブの多様性(活動)について」と題して各クラブから代表者がおのこの思いを発表されました。当クラブからは福島幹事が堂々と原稿なしでクラブの活動や会員拡大および多様性についての思いを発表されました。福島幹事、本当にお疲れ様でした。このミーティングを通して感じたことは、会員のロータリー活動について、時代とともに、その活動に対する会員の価値観が変わってきて、活動そのものの考えを柔軟かつ多様性をもって展開していかなければいけないと思いました。さて、過度のストレスは、心身の不調を引き起こす大きな要因の一つです。特に、新年度のスタートから1ヶ月ほどたった今頃の時期に起こりやすい五月病の特徴と、その対策についてご紹介します。出社ができないほどではないけれど体調が悪い。仕事のやる気が何となく失せている。それまでにはなかったイライラや不安が募る。5月ごろに現れるこうした症状は、広く五月病と呼ばれています。アイスタット(統計分析研究所)が20~59歳の働く男女300人を対象に行った調査によると、五月病を経験したことがある人は約53%と過半数に及んでいます。また、経験したことがある人が考える五月病の原因として「人間関係」、「GW(長期休暇)」、「気候・気温・湿度」、「入社(新入社員)・転職」、「仕事内容の変化」が上位を占めています。これらに起因するのは心身のストレスです。ストレスによってメンタルや体調を崩し、深刻な状態へと進行しやすい人には一つの傾向があります。「真面目で、何事もきっちり成し遂げようとする几帳面な性格の人はストレスをため込みがちであります。反対に、あまり細かいことにこだわらない性格の人の多くは、うまくストレスをかわせているようです。ストレスがたまり続けると、心身に不調をきたし、うつ病などの深刻な状況になりかねません。「五月病かも」と感じたら、早めに対処することが大切です。ここで、「五月病」と「うつ病」の違いについて述べますと、五月病はいわゆる他罰的で「この会社は、自分に合わない」「自分がやりたかった仕事ではない

からうまくいかない」など、周囲や環境のせいにしてがちです。また、うつ病は自罰的で「自分に能力がないせいでうまくいかない」「怒られるのはすべて自分の出来が悪いから」など、自分を責めてしまいがちです。

ここで対策としては、まずセルフケアとして、オン・オフを切り替えて休日はしっかり休む。ポイントとして、一つ目に自分に合ったストレス解消法を見つけておく。二つ目に職場で相談できる人を見つける。三つ目として、近くのメンタルクリニックをリストアップしておくことです。また、ラインケアとしては大切なのは「話しを聞く」ただしコツがいくことです。ポイントとしては、一つ目に職場でゆっくり話を聞く場や機会を設ける。二つ目には、休暇を取りやすい仕組みをつくる。三つ目にはメンター制度を整えることが必要です。

まとめとしては、心身の不調を悪化させないためにも、普段からこまめにストレスを解消していくことが大事であり、心身の不調を抱えている従業員がいる場合は、職場全体でサポートしていくことも大切な対策の一つだと思えます。



■幹事報告..... 福島 和秀 幹事

1. 先日18日におこなわれました第2分区中頓別で開催されましたIMに菊地会長他11名で参加してまいりました。出席されました皆様、大変お疲れさまでした。
2. 先日の理事会において台湾東部地震の支援金としてクラブより2万円寄付することが決定しました。追って送付を行います。
3. 昨日のしべつわんぱくフェスティバルに菊地会長に出席いただき協賛金として3万円を支出させていただきます。
4. 次回5月27日の例会は花見例会となっております。

結婚記念日おめでとうございます！！

