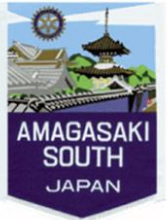


例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテルニューアルカイク
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中小企業センター5階

TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590

URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com

会長 黒田 佳治 / 幹事 徐 幸一 / 広報委員長 西藤 佳彦



VOL.32 No. 13 2019-2020

Today's Program

10月 3日 (第1498回例会)

「伝記と私」

山本澄 会員

Next Program

10月 10日

「尼崎市立あまよう特別支援学校訪問」

社会奉仕事業

前回(9月26日)の報告

1. ビジター紹介

なし

2. 会長の時間

皆様 こんにちは。先週の本田会員、西村会員の新人会員歓迎会に昼の例会より多くの皆様にお集まりいただきありがとうございます。親睦委員会の皆様、徐幹事、お世話いただきありがとうございました。今週土曜日、日曜日に南あわじRCとの親睦会、野球ゴルフがありますが、誠に申し訳ありません。南あわじとの交流会が決まる前から、尼崎市医師会と姉妹提携しています札幌市医師会との交流会、ゴルフが土日に決まっております。現医師会長が体調不良で私がお相手をしなければならず、残念ながら南あわじに行けません。ご参加の皆様には大変申し訳ありませんが、平井副会長、徐幹事でよろしくお願ひ申し上げます。出席できない旨、お詫びの電話を南あわじの南岳会長にさせていただきました。よろしくお願ひ申し上げます。

今日は皆様の役に立つ医学的なお話をさせていただきます。内容が多いので今週、来週と2回に分けてお話しします。「アンガーマネジメント」ということをお聞きになったことがある方はおられますか？アンガーマネジメントとは、怒りを上手にコントロールして適切に対処するためのスキルです。これは、アメリカで1970年代に提唱された心理トレーニングで、教育現場や多くの企業などで取り入れられています。

アンガーマネジメントは、怒らない、あるいは怒りを我慢するためのスキルではありません。怒りを適切に表現できれば、互いの理解が深まって信頼関係を構築したり、要望を伝えて問題解決に繋がるように活用することができます。

現代社会では共通の価値観を持つ社会から個々が様々な価値観を持つ社会へと多様化が進んでいます。そのため、職場において自分とは違う価値観を認められず、怒りがきっかけのトラブルが増えてしまっています。一方、ハラスメントが社会問題として広く認識されるなか、怒りに任せて叱ることはタブー視されています。またゆとり世代など若者世代を中心に、叱ることでモチベーションが低下して労働生産性に影響を与えるケースがあり、部下のマネジメントに悩む管理職が増えています。アンガーマネジメントの対象である「怒り」には、自分の身を滅ぼす、あるいは他者との関係を破壊するなど大きなリスクがあります。怒りのデメリットは

- 怒りが体の健康に悪影響を及ぼし、心臓病や脳卒中などの病気を引き起こす可能性がある
- 怒りの感情をそのままにするとストレスが溜まり、自律神経失調症などメンタルヘルスを損なう
- 怒りを解消するために、執拗なハラスメントなどの問題を引き起こす可能性がある
- 怒りをそのまま表現することでトラブルや人間関係の悪化を招く
- 怒りにまかせた言動によって職場全体のモチベーションを低下させる
- 一方で、怒りは大きなエネルギーであるため、方向転換することで動機付けなど有効に活用することができます。

アンガーマネジメントのスキルを身につけるメリットは以下に挙げられます。

- 様々な価値観など多様性に対して寛容になることができる
- 怒りの感情を上手にコントロールできるようになり、モチベーションの維持・向上に役立つ
- 怒りの気持ちを伝えること、要望として伝えること、怒らなくてよいことなど、怒りの原因を整理して適切に対処できるようになる
- 怒りを相手が納得しやすい表現で伝えることができるようになる



このように、仕事はもちろん日常生活の様々な場面で活用することができます。
また、怒り以外のネガティブな感情を適切に対処するために応用することも可能です。

怒りは、理解してほしい、あるいは尊重してほしいという気持ちの現れでもあります。
相手にその気持ちが伝わるように、言葉を選んで表現することを心がけると、良好な関係の維持に繋がります。

今回は怒りの感情が現れるメカニズム。怒りへの対処法など続きをお話しさせていただきます。

3. 幹事報告

- 来月のロータリー村稻刈りに松茸の注文をされてる方は次週の例会時に代金を頂きます。
よろしくお願ひいたします。
- 尼崎市民運動会推進委員会より尼崎市民大会暴力追放大会が10月18日13時30分より中央南生涯学習プラザ3階大ホールにて行いますので、興味のある方は参加して下さい。
- 11月17日(日)サザンスターゴルフの開催です。場所は「神戸パインウッズゴルフクラブ」です。
是非とも多くのご参加をお願い致します。
- 九州北部豪雨災害支援のBOXを3回ほどお願ひしまして、先日事務局から送金いたしました。
ご協力ありがとうございました。

4. 委員会報告

なし

5. 同好会報告

なし

6. 出席報告



会 員 数	38名 出席対象者数34名 出席者数19名 欠席者数15名 出席率55.88% 前々会補正75.76%
本 日 の 欠 席	藤川、東本、内藤、佐々木、波多、平川、川口、川岸、近藤、久木元、黒田(俊)、宮崎、越智、六島、染谷、山中、安田、與那嶺、西村、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	内藤、越智、與那嶺、西村、各会員

7. 10月のロータリーレート 1ドル=108円

8. スピーチ

「焼酎の日本史」 吉田 会員



\$ ニコニコ BOX \$

- * 今週の土日、南あわじRCの懇親参加の皆様、私が出席出来ませんのでよろしくお願い申し上げます。
すみません..... 黒田(佳) 会員
- * ランチに「さんま定食」を食べてのどの奥に骨がささったみたいでしたので耳鼻科へ行きました。
出てきたのは、釣り糸でして、針はどこへ行っただしょうか?..... 徐 会 員
- * 週末の南淡路は欠席です。すみません..... 平 井 会 員
- * 今週末より茨城県で行われる、国体に息子を2人連れて行ってきます。
いい結果出せるようカツ入れてがんばってもらいます。..... 西 原 会 員
- * 先週の歓迎会ありがとうございました。大変おいしいお魚と◇大盛りで感動しました。..... 本 田 会 員

\$ フレンドシップ BOX \$

- * 吉田会員 焼酎の話たのしみにしています。..... 黒田(佳) 会員
- * 吉田さん、卓話楽しみにしています。「焼酎の日本史」..... 徐 会 員
- * 週末のOB会でひさしぶりに同窓、先輩、後輩と会ってきます。..... 平 井 会 員
- * 「福田さん」巨人戦5:0 阪神勝ちました。有難うございました。
1年間すみませんでした。来年もよろしくお願ひ致します。..... 池 邊 会 員
- * 自宅のテレビがこわれました。
増税まえに高い買い物をしました。..... 島 谷 会 員

