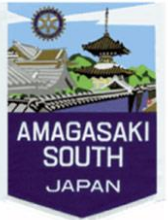


例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテルニューアルカイク
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中心企業センター5階

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. 14 2019-2020

Today's Program

10月 10日 (第1499回例会)

「 尼崎市立あまよう特別支援学校訪問 」

社会奉仕事業

Next Program

10月 24日

「 クラブ協議会 」

尼崎グループガバナー補佐
神谷誠治氏

前回(10月3日)の報告

1. ソング

国歌「君が代」
ロータリーソング「四つのテスト」

2. ビジター紹介

神谷誠治氏 (尼崎グループガバナー補佐)
池澤一雄氏 (尼崎中 RC IM 実行委員長)

3. 会長の時間

皆様 こんにちは。先週南淡路 RC の交流会にご参加いただきました皆様大変ありがとうございました。わたくしは土曜日には札幌市医師会の会長、副会長など7名の皆様とお会いし、神戸の相楽園の THE SORAKUEN のガラス張りの庭の見える部屋で兵庫県の食材を使ったお料理、神戸ワイン、ノーベル賞受賞晩餐会で出された灘の日本酒福寿などでおもてなしをしました。なかなか良かったです。あくる日はマスターズゴルフクラブで札幌市医師会長と事務局長と同じ組でラウンドしました。マスターズゴルフクラブは今月の24日から27日まで女子プロトーナメントが行われるコースでラフが深く、ラフに入るとボールを見つけるのが大変で、見つからなくても出すのも大変なコースでした。また、非常に蒸し暑い日で北海道の先生方は大変そうでした。成績はいつも通りで次回のサザンスターカップ目指して練習しておきます。

さて、10月は「経済と地域社会の発展月間」と「米山月間」です。国際ロータリーのホームページで「地域経済発展」のページを見ますと1日の生活費が1ドル90セント(約220円)で生活している人が8億人いるようで、全世界人口の1割以上にあたります。貧困にかかわる分野でも国際ロータリーはフォーカスを当てて活動しています。貧困の問題を解決する方法はいろいろありますが単にお金を渡してしまうだけでは一時的な改善にしかありません。金融リテラシー(お金の知識や判断力)としてお金の使い方を指導している地域もあるそうです。女性や若年層を貧困のスパイラルからの引き上げるように伝えていく活動もしています。貧困層には自己投資が重要です。「物は盗まれるが、知識は盗まれない」とよく言われる通り投資して自分の得たスキルは人に盗まれることはありません。そのスキルを人に提供すれば収入となります。RIは少額の融資も行っていて仕事に道具が必要なら、少額の負担で生産的な活動ができるようにしています。地域経済の発展は地域社会の発展につながります。



今月のお祝い



先週の続きのアンガーマネジメントについて、怒りの感情が現れるメカニズム。怒りへの対処法などをお話しさせていただきます。アンガーとは怒りのことで、マネージメントは上手に付き合うことです。怒る必要がある。怒る必要はない。ということを考えます。感情的に怒るのはだめです。怒る必要があるかないかの境界は後悔しないところです。後で考えると怒る必要はなかった。喧嘩することはなかったと後悔することもあります。そもそも怒りはどのようにして現れるのでしょうか？人は、ネガティブな感情をため込むことができる器を持っています。しかし、器の大きさ、許容量は個人によって異なります。この器の中に、仕事や日常生活のストレスによって生じる、疲れた、苦しい、辛い、悲しい、寂しい、虚しい、不安といったネガティブな気持ちが溜まっていきます。こうした感情は「第一次感情」と呼ばれるものです。これらの感情は、リフレッシュによって解消されない限り、器一杯まで溜まっていきます。第一次感情で一杯になった器に更にネガティブな感情が入ってくると、器に溜まっていた感情があふれ出してしまいます。このあふれ出したネガティブな感情が、怒りという「第二次感情」を引き起こします。こうして怒りの感情が現れます。器から溢れたネガティブな感情が怒りになるか、ならないかを決定するのは、「こうするべき」、「こうあるべき」といった自分自身の価値観です。例えば、「朝は始業の15分前には出勤しているべき」「業務の進捗状況を毎日報告するべき」などです。

1. 自分と同じ「べき」の領域に当てはまる物事は怒りにはならない
2. 自分の「べき」と少し違うが許容できる領域に当てはまる物事が積み重なると怒りになる
3. 自分の「べき」と違い、許容できない領域に当てはまる物事は怒りになる

アンカーマネージメントが最も有効なのは2つ目の領域で、これは気分や相手によって許容範囲が変化しやすいという特徴があります。アンガーマネジメントによって許容できる領域を拡げ、気分や相手に左右されないようにすることで過剰な怒りを防ぐことができます。また、怒りの許容範囲を認識することで、怒りをコントロールしやすくなり、適切に対処できるようになります。

怒りを最も強く感じるのは、怒りはじめの6秒間と言われています。怒りをコントロールするためには、アンカーマネージメントによってこの6秒間をやり過ごすことがポイントになります。

怒りを鎮めて冷静さを取り戻す方法の一部として、深呼吸する

- ・ カウントバック：心の中で1から順に数を数える、あるいは100から3ずつ引いていくことで怒りから気持ちをそらす。
- ・ コピーマントラ：心の中で「大丈夫、何とかなるさ」、「気にしない」などの言葉を繰り返して怒りから気持ちをそらす
- ・ タイムアウト：相手がいたら「ちょっとお手洗いに」などと言って、その場を離れて深呼吸やストレッチをして気持ちをリセットする
- ・ グラウンディング：席を外せない場合は、目の前にある物などに意識を集中して気持ちをそらす（文具の形や色など観察する、スマホ検索をする など）

なぜ怒りを感じたのか、その原因は何か、アンガーマネジメントによって心を整理する方法を習慣化することによって、適切に対処できるようになります。

最も強い怒りを10点とした場合、0点から10点のうち何点になるか、怒りを点数化します。怒りを客観的にみることで、気持ちの切り替えにも役立ちます。この点数化は、先ほどの6秒をコントロールする方法と一緒に行うとより効果的です。手帳やノートなどに怒りを感じたことを書き出します。内容は、怒りを感じた相手とその内容、怒りを感じた理由、怒りの感情の大きさ、怒りが継続した時間についてです。このようにして書くことで見える化し、怒りを客観的に捉えることができます。

グローバル化によるダイバーシティ（人種・国籍・性・年齢を問わずに人材を活用すること）の推進によって多様性を受け入れていくことの必要性が高まっています。「べき」の3つの領域のうち、自分とは違うけれど許せる範囲を広げていく努力によって、ダイバーシティに寛容になり、怒りの頻度を少なくすることができます。

まとめ

- ・ アンガーマネジメントとは、怒りをコントロールして上手に伝えるなど適切に対処するためのスキルです。
- ・ アンガーマネジメントで怒りを適切に対処できるようになるためには、自分の許容範囲を広げる努力と怒ることによって変わらない怒りを無くしていくことが大切です。
- ・ アンガーマネジメントで怒りと上手に付き合えるようになると、多様性に寛容になり、怒りのエネルギーをモチベーションに変えて活用するなどのメリットがあります。

4. 今月の誕生日・結婚記念日

誕生日	会 員	本田俊介会員 波多正文会員 吉田哲也会員 六島大会員
	ご夫人	いらっしやいません
結婚記念日		福田勝会員

5. 幹事報告

- 本日 BOX に日本ロータリー100周年記念バッジが入っております。会長からのプレゼントです。
- 11/23のIM全員登録です。本日出席確認の回覧を廻しますので皆さんご出席をお願いいたします。
- 令和元年度尼崎市障害者・児スポーツ大会に出席して参りました。感謝状を頂きました。
- 豪雨災害の寄付BOXの金額は43,057円あつまりました。事務局から送金をいたしました。
- 双星高校定期演奏会の招待が届いております。必要な方は池邊さんまでお知らせ下さい。

6. 委員会報告

- 南ロータリー村プロジェクト委員会 小島委員長
今週末の日曜日に稲刈りを致します。バスに乗られる方は都ホテル8時45分、現地集合プロジェクトメンバーは9時に集合、一般のメンバーの方は9時30分に集合して下さい。
- 社会奉仕委員会 小島委員長
10月10日の例会日に「市立あまよう特別支援学校」におじゃまさせていただきます。
12時半から13時のSAA報告までこちらで例会をし、終了後車を乗り合わせて頂いて「あまよう」の方に行ってポッチャの講演、競技、それから式典に参加したいと思います。沢山の参加をよろしくお願い致します。

7. 同好会報告

- サザンスターゴルフ同好会 染谷会員
11/17に「神戸パインウッズゴルフクラブ」にて行います。
出席の回覧をまわしておりますのでご家族の参加もよろしくお願い致します。

8. 出席報告

会 員 数	38名 出席対象者数34名 出席者数25名 欠席者数9名 出席率73.53% 前々会補正78.13%
本 日 の 欠 席	藤川、東本、堀田、佐々木、波多、黒田(俊)、 宮崎、越智、六島、杉村、山中、安田、吉田、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	越智、会員

9. 10月のロータリーレート 1ドル=108円

10. スピーチ

「私の仕事のこと」
福田 会員



\$ ニコニコ BOX \$

- *IM 宜しくお願いします。……………神谷誠治氏 (尼崎グループガバナー補佐)
- *本日はIMのPRにおじゃましました。よろしくお願い致します。……………池澤一雄氏 (尼崎中 RC IM 実行委員長)
- *IM 実行委員長池澤様、神谷ガバナー補佐ようこそ、
本日はよろしくお願い致します。……………黒田(佳) 会員
- *神谷ガバナー補佐、池澤 IM 実行委員長、本日はようこそ、よろしくお願い致します。……………徐 会 員
- *神谷ガバナー補佐様ようこそ！今年1年頑張ってください。IMも……………福 田 会 員
- *とうに金婚式過ぎましたが、
クオリティオブライフを心がけ元気でおれることに感謝の今日この頃です。……………福 田 会 員

- *南淡路 RC へ出席出来なくて申し訳ありませんでした。……………内藤 会 員
- *会長！日本 RC100 周年記念バッジありがとうございます。……………内藤 会 員
- *先週 OB 会で京都に行って来ました。
1 泊して次の日学校で学食をたべました。モーニングがありました。……………平井 会 員
- *9 月 28 日、29 日南淡路 RC 訪問の皆様おつかれ様でした。
出席数:南淡路 RC20 名、甲子園 RC15 名、尼崎南 RC4 名……?!!
野球(池邊、芝さん、宮崎さん、越智さん)懇親会(徐さん、池邊、芝さん、越智さん)
「芝さん」有難うございました。……………池邊 会 員
- *9/27 当神社秋の大祭無事終わりました。また 10/6 稲刈祭よろしく願います。……………近藤 会 員
- *南淡路、野球 2 連敗でした。……………芝 会 員
- *内緒にしていたのですが、誕生日がばれてしまいました！……………本田 会 員

\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$ フレンドシップ BOX \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

- *南淡路 RC 交流会参加の皆様、御苦勞様でした。私行けずごめんなさい。
本日、日本のロータリー100 周年記念バッジおわびにプレゼントします。……………黒田(佳) 会 員
- *先日、南淡路 RC との交流会参加の皆様お疲れ様でした。……………徐 会 員
- *尼崎工業会 60 周年記念コンペ準優勝でした。堀田理事長の顔を立てることができました。……………福田 会 員
- *OB 会の後、学校の横の等持院へ行きました。外人のカップルが 2 組庭を見ていました。
日本人は我々 3 名のみ、変わりましたね……………平井 会 員
- *南淡路ご参加の皆様ご苦勞様でした。
山本正明さん、駐車場から例会場までの階段歩き、お付き合いありがとうございます。……………釜田 会 員
- *福田様又々お世話になります。ありがとうございます。よろしく願い致します。……………山本(澄) 会 員
- *「徐さん」いつもお世話になりありがとうございます。
なんとか定員になりそうです。現在 17 名です。感謝です。……………池邊 会 員
- *稲刈り天気が良さそうでなによりです。松茸も楽しみです。……………山本(正) 会 員
- *お久しぶりです。岐阜と長崎出張で、しばらく主婦していませんね……………久木元 会 員
- *今週末のロータリー村よろしく願い致します。……………小島 会 員
- *南淡路、急にドタキャンしてすいませんでした。……………島谷 会 員
- *10 月 1 日 18 才になる私の娘(プードル)が天国に旅立ちました。(泣)
淋しくてたまりません……残された、夫と子供達(3 匹)を育てていきます……………與那嶺 会 員
- *娘、愛々とリニューアルされた阿倍野防災センターに行きました。
2 時間以上も遊び学べて無料！ 素敵です……………平川 会 員

