

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 尼崎  
 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 久木元 悦子 / 幹事 宮崎 健一 / 広報委員長 平川 昌哉



VOL.36 No. 10 2023-2024

| Today's Program                              | Next Program                        |
|--|-------------------------------------|
| 9 月 14 日 (第 1653 回例会)<br>「 ビザ獲得作戦 」<br>平井 会員 | 9 月 22 日<br>「 移動例会 」<br>南淡路ロータリークラブ |

前回(9月7日)の報告

1. ソング

国歌「君が代」  
 ロータリーソング「奉仕の理想」

2. ビジター紹介

なし

3. 副会長の時間

今年度副会長を仰せ使っております山本 澄です。  
 恐れていた副会長の時間が、やってきました。  
 久木元会長が、まじめに、真剣に取り組んでいただいていたのを頼もしく、  
 思っていました、できれば、このような時間の来ないことを、願っておりました。



今月のお祝い

Well-being Rotary 『人生百年を健康に生きる』

久木元会長のこのテーマは、ご自身の体験からお話しされていることなので、説得力があり、とても素晴らしいと思いますし、人間の身体について、健康に生きるために、一人一人が心得ていなければならないことをおしえていただいていると感服しております。身体を温めることの効用、について、解りやすく教えていただいております、

『人生百年を健康に生きる』ためには、人間の身体についてという面からと人間の心についてという面からも考えて見たら如何かなと思っています。今日は心の健康について、お話をさせていただきと思います。

心の健康を維持して『人生百年を健康に生きる』ことが出来たらまさに素晴らしいことだと思います。心の健康についてですがとても難しい問題です。何せ、外からは見えませんから

さて、  
 こころの健康は横文字でメンタルヘルス「Mental health」と表現しています。

厚生労働省の、「こころの健康、メンタルヘルス「Mental health」について、休養・こころの健康」と題する文章を紹介します。

その中から、情緒的健康、知的健康、社会的健康、人間的健康、の4つを挙げて、  
 「こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。  
 具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、



現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。」と定義しています。

この情緒的健康、知的健康、社会的健康、人間的健康、のそれぞれの面からそして「こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係している。」と指摘されております。

当然といえば当然のことですが、身体と心の健康はともに良い状態を保ちあってそして百年を健康に生きる、生きていけるということでしょうか。

心身症という名称があるように、以前から、ある種の疾病の発症や進展に心理的な要因が影響することが知られており、最近ではこの関係が実証されてきている。例えば、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなること、心臓病などの病気にかかりやすいこと、などが有名である。こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものである。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされてきたところである。適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」そして、さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっている。

うつ病はこころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、自殺のうち、かなりの数はこのうつ病が背景にあると考えられている。こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し、自己と他者のために取り組むことが不可欠である。」

以上のような基本提議に基づいて具体的な「こころの健康の基本方針」を次のように定めています。

#### (1) 日常生活や習慣の重視(全人的なアプローチ)

健康が総合的なものであることを考えると、身体的な健康とこころの健康を統合した全人的なアプローチが重要である。そのためには、日常生活全般を視野に入れ、習慣や行動の形成や維持についての原理を明らかにする行動科学を理解し、それに基づく方法を導入する必要がある。

この行動科学については、行動科学 (behavioural science) は人間の行動を科学的に研究し、その法則性を解明しようとする学問、ということです。

#### (2) 行動科学に基づいたセルフケアの推進

行動科学とその具体的な適用法である行動療法は、運動や食事、喫煙や飲酒など、身体健康に直接影響する生活習慣行動だけではなく、感情のコントロール、不適応的な認知の修正、対人技術や時間管理など多くの問題に有効である。これらに基づいてセルフケアを行うことが、ひとりひとりが全人的な健康を実現する助けとなる。具体的な方法としては、(1)達成可能な目標をたてる、(2)自分の行動や考えを観察、記録する、(3)望ましい行動を強化する、(4)望ましい行動をみちびくように環境を整える、など多くがあげられる。セルフケアを推進するために、行動科学の考え方や方法を普及することの意義は大きい。

#### (3) こころの病気への早期対応

うつ病などのこころの病気には有効な治療法が確立しており、早く専門医と相談し、治療を始めることが重要である。しかし現実には、うつ病にかかった人のうち、ごく一部しか医療機関にかからず、その中でも、心療内科、精神科医療を受けている人はさらに限られた数でしかないという報告がある。こころの不調は自覚できないことも多いので、周りの人が専門医へつなぐ役割を果たすことが必要で、また、体の症状を訴えて一般診療を受けることも多いので、かかりつけ医と専門医が連携することも必要である。尼崎南ロータリークラブの会員メンバーに、武田先生、黒田先生がいらっしゃいますので、心強い思いですが、その折には、よろしくお願いたします。

### 4. 今月の誕生日・結婚記念日

|       |     |                 |
|-------|-----|-----------------|
| 誕生日   | 会 員 | 大寄伸二 会員 武田俊彦 会員 |
|       | ご夫人 | 吉田美千代 様         |
| 結婚記念日 |     | 川岸邦充 会員         |

5. 幹事報告

特にございません。

6. 委員会報告

○青少年奉仕委員会 川岸委員長
前回報告致しましたが尼崎南ロータリークラブから星座早見盤を贈りました。
主催者から報告書が届きましたので掲示板に写真とアンケートを貼りましたので、ご覧下さい。

○尼崎南ロータリー村プロジェクト委員会 川岸副委員長
例会後委員会を開催いたしますのでよろしくお願い致します。

7. 同好会報告

なし

8. 出席報告

Table with 2 columns: Category (会員数, 本日の欠席, メーキャップ) and Details (32名 出席対象者数 30名 出席者数 21名 欠席者数 9名, etc.)

9. 9月のロータリーレート 1ドル=146円

10. スピーチ

「ロータリーの話と、時々税金の話」

東本 会員



ニコニコ BOX
\*話は、あっちこっち飛びますが、お聞き下さい。
\*井本さん、お世話になりました。レディーズ会の皆様お疲れ様でした。
\*H2 ロケット、月へ飛びました。たのしみです。
\*9/5 に久木元会長の元、尼崎南ロータリー、レディーズ会が発足致しました。
\*山本副会長のお話し、東本さんの卓話たのしみにしています。
\*まだまだ暑いですね

フレンドシップ BOX
\*9月22日出張の為、例会欠席します。
\*だいぶ涼しくなってきましたが、コロナ患者さんの数は変わらず多いです。
\*皆様気をつけて下さい。
\*最近少し良い出来事が続いています
\*女性メンバーの皆様、先日は楽しいひとときごせました…ありがとうございました。
\*皆さん こんにちは～、ちょっとだけ涼くなりましたけど給食がタイヘンですネ～
うちの娘も管理栄養士で千葉県で働いてるのですが、
まだ夏のボーナスが出てないみたいですね～