



ロータリー：
変化をもたらす

RI イアン・ライズリー会長テーマ

Weekly 2017-'18 Report

10
2017/10/4

クラブ会長テーマ 奉仕を通じて、みんなが輝こう！

第 2337 回例会報告

日 時：平成 29 年 9 月 27 日（水）

会 場：例会場

司 会：S A A

岡本（正）委員長

開会点鐘

小澤（谷）会長

斉 唱：ロータリーソング「日も風も星も」

お客様の紹介

小澤（谷）会長

井本 沙織様（卓話講師：臨床心理士）

会長報告

小澤（谷）会長

● 訃報 東京調布 RC の本年度 会長 佐々木賢秀様がお逝去されました。詳細は事務局に確認してください。

● 24 日の日曜日に事務局で万灯行列を見る会に多数の会員の方にお出でいただきました。差入等をいただいた方、ありがとうございました。

● 昨日、三鷹 RC の 50 周年式典が京王プラザホテルで開催され、当クラブからも実行委員長の小澤孝造会員はじめ多数の会員の方が参加されました。三鷹 RC の取り組みが参考になったと思いますので、役立てていければと感じました。

幹事報告

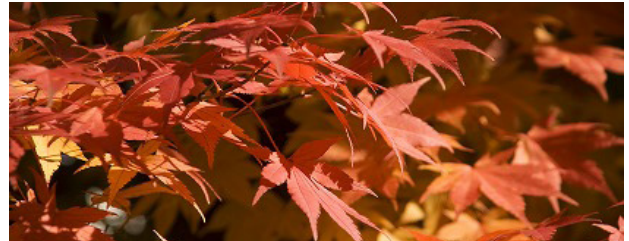
小澤（崇）副幹事

● 10 月のロータリーレートは、1 ドル 112 円です。

委員会報告

岡本（正）プログラム委員長

クールビズは今月で終了です。また会合に出席される方は、ロータリーバッヂを忘れずに付けてください。テーブルクロスが谷保天満宮のご好意で新調されました。津戸会員、ありがとうございます。



ニコニコBOX

川向親睦活動委員

● 小澤谷守会長 天満宮大祭、万灯行列を見る会には、多数の会員の皆様に参加いただき、差し入れ等もいただきました。ありがとうございました。（かなりヨッパラッテ覚えていません）。卓話講師の井本先生のお話楽しみに拝聴させていただきます。

● 寺澤幹事 本日は例会欠席させていただきます。小澤副幹事宜しくお願い致します。

● 津戸会員 去る 9/23 より 9/25 までの当宮五年毎の式年大祭が天候に恵まれ盛大に行われました。ロータリアンの皆様にも、大変な活躍されましたことは感謝申し上げます。今日は井本沙織先生の卓話楽しみに拝聴いたします。

● 近藤会員 井本様、本日は卓話講師をお引き受け下さいまして、ありがとうございます。健康寿命の維持の為にしっかり拝聴させていただきます。

★ニコニコBOX 合計 19,000 円 累計 390,000 円

出席報告

時田出席奨励委員長

9 月 27 日 在籍 49 名中 出席 37 名

前々回（9 月 13 日）出席率 95.56%

閉会点鐘

小澤（谷）会長



RI 第 2750 地区 多摩中グループ

東京国立ロータリークラブ

会長 小澤 谷守

幹事 寺澤 武

例会日：毎週水曜日

例会場：谷保天満宮社務所 2 階 東京都国立市谷保 5209

事務所：東京都国立市谷保 5234-1 TEL:042-575-0770 FAX:042-572-8666

E-MAIL: kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB: http://kunitachi-rc.com/

会報委員：青木 健・平川 貴浩・岡本 貞雄・秋廣 道郎

心の健康を維持するために



臨床心理士 井本 沙織氏

●講師の紹介

林プログラム委員

井本先生は、アメリカ コロンビア大学大学院、ティーチャーズカレッジ、カウンセリング心理学科専攻、教育学修士修了。国際基督教大学や精神科クリニック等のカウンセラーを経て、現在はファミリーメンタルクリニックまつたに、成城大学、鷗友学園にて児童・思春期・青年期・成人期とその親世代の方々へのカウンセリング・教職員や学校コミュニティへの援助活動を行っておられます。

アメリカの大学においてはピアノも専攻されて大変素晴らしいピアニストでもあられます。今はお二人のかわいい男の子のおかあさんでもあります。

●臨床心理士とは

臨床心理士 井本沙織氏

臨床心理士は心の専門家でございます。心の専門家といえますと、精神科のお医者さんかとよく聞かれますが、違いとしては、精神科のお医者さまは医学を勉強されてお薬を処方することができる資格ということです。私たち臨床心理士は、心に寄り添って対話（カウンセリング）をしながら人の心の問題を一緒に解決していったり、健康をどうやって維持するかを考えていく専門家でございます。（以下、パワーポイントによる説明）

●臨床心理士についての補足説明（Wikipediaより抜粋）

公益財団法人・日本臨床心理士資格認定協会が認定する民間資格、およびその有資格者のことである。活動領域に応じて学校臨床心理士、病院臨床心理士、産業臨床心理士などとも呼ばれる。

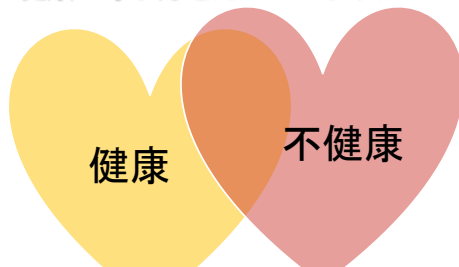
日本では、心理士、心理カウンセラー（相談員）、心理セラピスト（療法士）などの心理職には国家資格が存在しない一方、民間の心理学関連資格は多数存在する。その中で臨床心理士資格は、知名度・取得難易度ともに最も高いものとされ、文部科学省の任用規程により全国のスクールカウンセラー（学校カウンセラー）の資格要件とされている。

このように高度な養成課程に基づいた公的活用が行われる資格であることから、全ての教育機関、医療機関、行政機関、司法機関、民間企業、など様々な分野の各心理職においても資格要件とされているところが多く、心

理判定員などの公務員心理職採用試験においても資格要件もしくは優遇条件・重視条件とされるほか、教員採用試験でも評価実績の該当資格として掲げる自治もある。

●卓話の内容

心の健康の守り方を知っていますか？



私たちは体の健康についての知識は沢山得るが、心の健康についてはあまり学ぶ機会がない

心についてのよくある誤解と正しい知識

うつや心の病は精神的に弱い人がなる？

- 責任感、協調性、我慢強さなどの優れた特徴が何らかの理由で裏目に出続けた結果に陥りやすい。

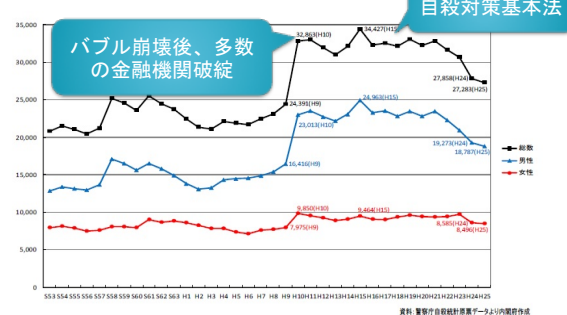
自殺は美德？ 自分勝手？

- 心の不調による**視野狭窄**が引き起こす。

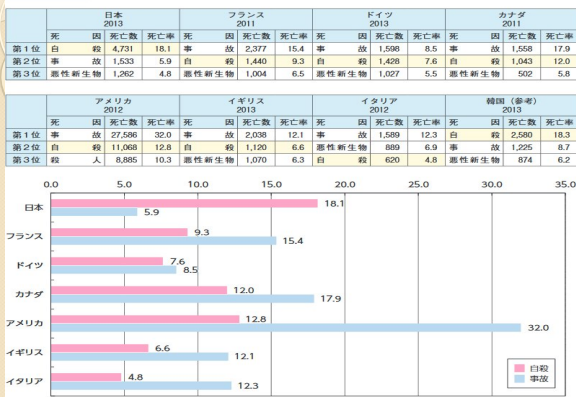
自殺者数の年次推移

○平成26年の自殺者数は27,283人となり、対前年比575人（約2.1%）減。平成10年以来、連続して3万人を超える状況が続いていたが、一昨年15年ぶりに3万人を下回り、昨年は一昨年よりもさらに減少した。

○男女別に見ると、男性は4年連続、女性は2年連続で減少した。また、男性の自殺者は、女性の



第1-10図 先進7カ国の年齢階級別死亡者数及び死亡率（15～34歳、死因の上位3位）



注意：「死亡率」とは、人口10万人当たりの死亡者をいう。
資料：世界保健機関資料、総務省統計局「世界の統計2015」、カナダ統計局「2011 Census of Canada」より厚生労働省自殺対策推進室作成

ゆとりを失うとき

人はゆとり（余裕）を失うと、本来の自分らしさから少しずつズレてゆき、やがて感情、思考、行動が健康的でなくなることがあります。

「私はダメな人間」
「世の中は冷たいものなのだ」

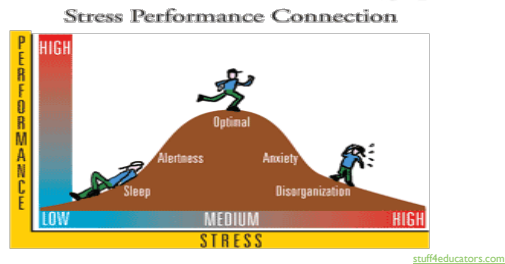
心のSOSは複数の要素の掛け合わせ



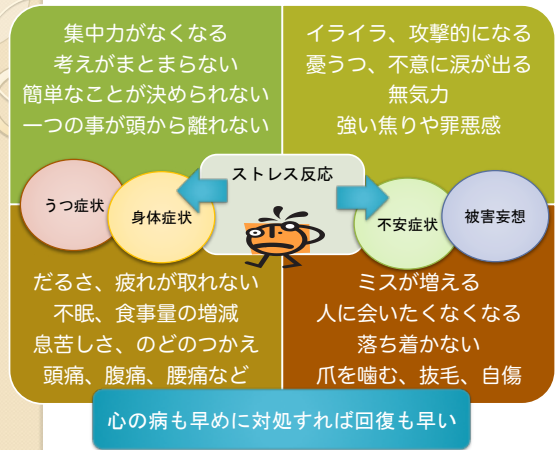
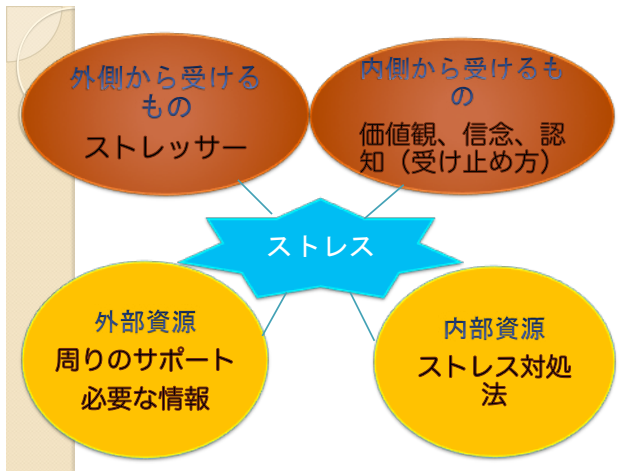
- どんな感じ方、考え方をしているか
- 生まれ持った体質や気質
- 家庭、職場、学校などの環境はどうか
- 直近で起こった出来事（ストレス）

（滝川2001, 山登2014）

人はいつもストレスと共にある

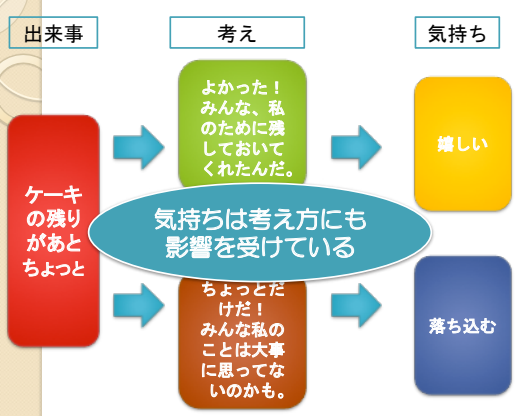


◆ 大切なのは、ストレスをマネージする（予防・対処する）ことです。





ストレス対処法


- 横になる、睡眠を取る
- 温かいお茶を飲む
- 好きな音楽を聴く、歌う
- TVや映画を見る、本を読む
- ストレッチや運動をする
- 自分にプラスのメッセージ
- 人に相談する
- 仕事を手伝ってもらう
- Noと言えるようにする
- 落ち着いて意見を言う
- 人の話やアドバイスを聞く
- 自分の限界を知る
- 優先順位をつける
- エネルギーを上手に加減する
- スケジュールに余裕を持たせる
- 自分に合う計画を立てる
- 頭を切り替える
- 違う視点で見てみる
- になりたいイメージを思い浮かべる





優れた特徴を持つメガネ (=考え方) が裏目に出るのを防ごう！

 よいとこミニメガネ：謙虚な一方で、良いことが起きても「それは運が良かっただけ、たいしたことじゃない」と考えてしまうことも。

 白黒はっきりメガネ：努力家で正義感が強い一方で、全か無かで考えて自分を縛ってしまうことも。少しでも失敗したら、他がうまく行っているも全部失敗したと同じだと考える。

 ダメなとこだけ拡大鏡：リスクマネジメントが得意な一方で、自分がうまくできなかったことをとてまずいことのように膨らませて心配する。

 読心術メガネ：人の気持ちを推し量る細やかさがある一方で、相手の考えていることを勝手に悪い方に決めつけてしまう。

 レッテルメガネ：結論を導き出す力がある一方で、「ダメ人間」「負け組」など、自分や他者にレッテルを貼り、攻撃的になりがち。

自分を追いつめすぎないために

- 時々、メガネ(考え方)を付け替えてみよう

××と思ってたけど...



〇〇とも考えられる...

リラクゼーション：身体の緊張をほぐす

肩の上げ下げ

◆自分の力で筋弛緩を作り出す。力を入れすぎず肩を上げてゆき10秒そのまま。ストンと力を抜いたときに、その部位がゆるむ感じに注意を向け、ゆっくり力の抜けた感じを味わう。

呼吸法

◆吸う息の二倍のスピードでゆっくり細く長く吐くのがポイント。吐く息とともに、その日の疲れやイライラ、不安などが身体から出ていくイメージで。



心のピラミッド



菅野純 (2009) 「教師の心のスイッチ」より

心のエネルギーを補給するには

エネルギー補給の三大要素



心の健康とは「ゆとり」を持ち「あせり」がないこと

- いやなことは自然と後回しにする力
- いやなことにある程度耐える力、「できたらやめておきたい」と思う力
- いい加減で手を打つ力(折り合いをつけること)
- しなければならないという気持ちに対抗できる力
- 一人でいられる力(自分のペースでやれること)、二人でいられる力(サポートを得ること)
- 現実対応のエネルギーを使い切らない力、人に使い切らすよう仕向けられない力

中井久夫 (2011) より

過緊張

最適緊張

ゆるめる

カみすぎている生き方から

カみすぎない生き方へ

ご静聴ありがとうございました。