



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／大橋正明
- 副会長／宮坂 伸・小口俊光
- 幹事／牛山幸一
- 会報・雑誌・広報委員長／白鳥修次

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-12 ホテル岡谷 3F
Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939・URL:<http://okayarc.org>・E-mail:okayarc@amber.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2357 回例会 2007 年（平成 19 年）9 月 25 日（火）

司 会：藤森睦美 齊 唱：我等の生業
点 鐘：大橋正明 ラッキーNo.：No. 20 山岡正邦
メ イ ク：尾関秀雄(第 2600 地区・東信第 1・2 グループ・諏訪湖RC)
濱 透・大橋正明・牛山幸一(諏訪湖RC)

会長挨拶

朝晩はすっかり涼しくなりました。暑さ寒さは彼岸までとよく言ったものです。岡谷市長も決まり、本日総理も決まり政界も早く安定を取り戻してもらいたいです。

さて、新世代の為の月間も最終週です。

過日こんなことがありました。私の友人と車を連ねて走っていました。すると、突然、前を走っていた友人が急ブレーキを掛けて減速しました。何事が起きたのかと思ったら学生がセブンイレブンの前でジュースを飲んだ紙コップを道路に捨てたのを見て、注意する為に減速したのです。「こら、拾っておけ」とすると、その学生はびっくりし、慌てて拾っていました。そのとき、私も良い友人を持っているなど誇らしく思いました。

地域の目で見守られなければならない子供たちに、はっきりと注意できる大人も必要ですが、家庭で幼いころから社会のマナーをきちっと躾けること、そして、素直な気持ちで聞き入れることのできる子供をどのように育てるかの方が難しいかもしれません。

会長報告

- ・ 9/22(土) 岡谷市戦没者追悼式に出席し、献花してきました。その後、岡谷市平和を考える集いに参加し、東部中学校の 6 名の生徒による広島市への平和体験研修の体験発表を聞いて来ました。いじめを無くし平和な世界を築こうと訴えておりました。

幹事報告

- ・ 次週 10/2 の例会はガバナー補佐事前訪問となります。例会終了後はクラブ協議会を行いますので、理事・役員・委員長はご出席下さい。
- ・ 10月のロータリーレート 116円
- ・ ロータリー囲碁同好会より第6回ロータリー囲碁全国大会開催のお知らせが届きました。11/24(土)午前9:30 受付開始 場所=日本棋院会館 参加費=7000円参加希望者は事務局に11/6(火)までに申し出て下さい。

委員会報告

社会奉仕委員会 10/21(日)午前6:30より諏訪湖周一斉清掃が行われます。小雨決行、作業のし易い服装で岡谷市体育間裏温泉スタンドに集合してください。ご協力をお願いします。

国際奉仕委員会 10/19(金)に埴里RC 創立43周年記念式典が開催されます。個人的に参加希望の方は国際奉仕委員会 小野までお申し出下さい。小野が同行させて頂きます。尚、岡谷RCとしましては来年1/19より埴里RCへ訪問予定です。多くの方のご参加をお願いします。

卓話 「心理的ストレスの仕組みと対応」

諏訪東京理科大学
経営情報学部 教授
田中 佑子 様



今日はストレス及びメンタルヘルス対策のお話をさせていただきます。阿部前総理が大変な状況になっています。うつ病の一步手前だと思っています。機能性胃腸障害はストレスからくるものです。テレビで見てこの1年間ずいぶん叩かれていました。この人は強い人かと思いましたが、そうではなかったと言う事が分かりました。

メンタルヘルスの重要性を企業の管理者の方には知って頂き、各企業で打てる対策をして頂きたいと思います。

1. 心理ストレスとメンタルヘルス不全の現状

厚生労働省が5年に1度調査をしていますが、男性は64%が強いイライラや不安を感じている。これは20年前に比べ男女とも10%以上も増加しています。年齢と性別で見ますと30代までは男女の差はあまり無く、これは女性が正規労働者であり、また男女に職制差があまり無いと言えます。

女性が35歳以上になるとパート労働者が増え、この頃から差が少し出てきます。私達の間では数年前から男性の30代が危ないと言っていました、ようやく最近

では新聞でも言われるようになって来ました。

ストレスの原因は全体的には人間関係が多いですが、男女別では男性は仕事の質・量で自分の能力を超えている、ノルマに追われる等々で、女性は人間関係です。

メンタルヘルス(心の健康)不全の現状としては、一部上場企業 200 社の調査回答ではメンタルヘルス不全者を抱えているのは 61%、心の病気で 1 ヶ月以上の休業者がいるのは 75%でした。

では中小企業(都内)では抑うつ状態(うつ病の一步手間)にある従業員は 25%、自殺を考えた事がある者は 10%でした。これは非常に良くない状況にあると思います。

2. ストレスとメンタルヘルスの関連

環境からの有害刺激(人間関係・厳しいノルマ・厳しい労働環境等)に会う事で生まれ心がひずんできます(ストレス状態)。このような状況が長く続くとメンタルヘルス不全になっていきます。

心がひずんできますとストレス反応として ・情動反応・ ・イライラ、抑うつ、不安等 ・身体反応・ ・疲労、胃痛、食欲不振等 ・行動反応・ ・出社拒否、アルコール依存等が心の警告として出されてきます。

しかし、ストレスは日常的に出てきます。むしろストレスがある事により克服しようとチャレンジ精神が出てきたりして、これ自体に問題は無く、デイリーストレスと言い生活のスパイスであるとも言います。問題は解決できず長期間続き、誰からの手助けも受けられず、問題解決ができ無い状態になるとメンタル不全になって行く事です。

3. 企業のストレス管理・メンタルヘルス対策の実情

ストレス管理で予防をする。①勤労者個々のセルフケア ②管理監督者によるケア＝・職場環境の改善・ソーシャルサポートとして機能する・メンタルヘルス風土の改善 ③産業保健スタッフによる専門のケア をメンタル不全に陥いる前に対策を打つ事を企業の管理者である皆様にをやって頂きたいと思います。

メンタルヘルス対策は大企業では 90%近くが取り組んでいますが、小さな企業になると手がまわっていないのが現状です。理由としては①専門のスタッフがないが 46% ②取り組み方が分からないが 40% ③労働者の関心がないが 30%が上位 3 つの理由です。これらは企業規模に関わらずの理由となっています。しかし①②は素人でも少し勉強して頂けば出来る事なのです。

4. 対策取り組みのヒント

ストレス管理に関する職場教育の実施をぜひして頂きたいです。「職業性ストレス簡易調査票」が厚労省の web で公開されています。これを各人で行い管理者が見るのではなく各人で評価して自分で対応できる方法を身に付けてもらうようにします。

また、風通しの良い職場として、お互いに協力し合い、困った事を話し合え、孤

立している者がいない職場作りをするようにして下さい。

5. 対策の意義

ではなぜ、このような面倒なことをしなくてはいけないかと言う事ですが、経営戦力的視点から見ますと、健康な者は会社への企業帰属意識ややる気が高いです。また、メンタル不全になる者は「良い子」タイプが多いので職場の損失だと思えます。リスクマネジメントの視点からは過労死、過労自殺の労災認定が増えて来ており、リスク回避からも必要であると感じます。経営者の社会的責任として良い商品を作る事も重要ですが、健康でやる気のある労働者が生き活きと働ける職場を作っていく事は重要だと思えます。簡単な方法がありますので是非、実行して頂ければと思います。

ニコニコボックス

9月18日

太田博久・小口成人・林 裕彦・宮坂宥澄・宮沢由己・矢島 實 米山奨学生シヤーさんの卓話を楽しみにしています。

井上保子・牛山幸一・大橋正明・小口泰史・尾関秀雄・杉田隆夫・林 靖高・平沢清文・藤森睦美・宮坂 伸・山岡正邦・山岸邦太郎・原 史郎 夜間例会、観光荘さんお世話になります。

9月25日

牛山幸一・大橋正明・小口雅弘・小口泰史・尾関秀雄・河西 洋・笠原祥一・北村正春・佐藤有司・竹村一幸・塚田昌滋・濱 透・濱 俊弘・林 裕彦・林 靖高・平沢清文・藤森睦美・宮坂宥洪・宮坂宥澄・宮沢由己・矢崎宏明・矢島 實・山岡正邦・山岸邦太郎・山崎典夫・中嶋孝一 諏訪東京理科大学 田中先生 本日はようこそおいで頂きました。

出席報告

9/18 会員数49名、出席者29名、出席率59.18%、前々回訂正87.76%

9/25 会員数49名、出席者37名、出席率75.51%、前々回訂正81.63%

2007-2008年度RIテーマ
ロータリーは
分かち合いの心
ROTARY SHARES

