

Rotary

奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

Serve To Change Lives



国際ロータリー 第2550地区

宇都宮東ロータリークラブ会報

<http://www.ri2550uerc.gr.jp/>

会 長 倉 井 章

幹 事 渡 邊 和 裕

会報・雑誌委員長 原 賢一

例会場 宇都宮市大通り2-4-6 ホテルニューイタヤ

例会日 毎週火曜日(12:30~)

事務局 ホテルニューイタヤ内 宇都宮東ロータリークラブ TEL.028-638-5125 FAX:5128

通算2944号 2022年3月8日(晴れ) 第32回例会 会員数116名

オンライン例会

点 鐘 倉井 章会長
司 会 副SAA 山下会員

◇ロータリーソング「奉仕の理想」

※マスクを着用し、心の中で斉唱



ビジター紹介 渡邊和裕幹事

◇卓話講師 一般社団法人日本アンガーマネジメン
ト協会認定 アンガーマネジメントコンサルタント
山本 果奈様

◇米山記念奨学生 テット チャンソティア君



会長挨拶 倉井 章会長

皆様、こんにちは。ご承知の通り今月21日まで「まん延防止等重点措置」が再延長となりました。本日もオンライン例会となります。来週15日は当初より休会の予定ですので、22日第三例会は、今度こそ「まん延防止等重点措置」が解除になり、皆様と久々にお会いできることを楽しみにしたいと思います。

ロシアが、2月24日にウクライナへの軍事侵攻をはじめから2週間が経過しようとしています。攻撃は、長期にわたるウクライナ国境周辺(ベラルーシ側含む)への軍事力の増強、2月21日のロシアによるドネツク人民共和国とルガンスク人民共和国の国家独立承認、ウクライナ東部のドンバスへのロシア軍の派遣を経て始まり、2月24日ロシアのプーチン大統領がウクライナへの軍事作戦を行うと述べた演説が各メディアに対して公表された後、首都キエフ近郊を含むウクライナ各地で砲撃や空襲が始まりました。ロシアのウクライナ侵攻は強く非難されており、3月2日、国連総会は、即時撤退を求める決議案を、賛成141、棄権35、反対5カ国で採択しました。こ

れらの決議の根拠は、ロシアによる国際法・国連憲章違反で、他の主権国家に対し、武力行使または武力による威嚇によって、国際紛争の解決を迫ったり、領土の現状変更を強要したりすることを、国連憲章 2条4項によって禁じているからです。他方、ロシアは、今回の侵攻を、国連憲章51条の集団的自衛権の行使だと主張しておりますが、自衛権は「武力攻撃」を受けた被害国、ないし被害国から要請を受けた国家だけが行使できるもので、ウクライナはロシアに武力攻撃をしておりませんので、ロシアが被害国として自衛権を行使できるはずはなく、被害国からの要請はあったかと言う点で、ロシアは、ドネツク、ルガンスクの二つの「人民共和国」を防衛するためだとしていますが、仮りに、ウクライナが両国に武力攻撃をしていたとしても、自衛権の行使が許されるのは、必要最小限度の範囲、つまり、「人民共和国」の守備だけです。侵攻後、ウクライナ国民を中心とした避難民が170万人を超えてポーランドを中心に隣国などへと流入しているようですが、ロシアにとって歴史的背景等、多くの事情があるにせよ、民間人に対する攻撃を含め今回の侵攻は絶対に許されるものではありません。一日も早いロシア軍の撤退を求めたいと思います。

話は変わりますが、先週2日(水)に、渡邊幹事、田村職業奉仕委員長と一緒に宇都宮東警察署に出向き、東警察署管内の優良警察官6名の表彰を行いました。高木署長、石塚副署長、他6名の出席をいただき、表彰状授与・記念品贈呈の後、挨拶をさせていただきました。高木署長より、優良警察官表彰が、東警察署管内の警察官の励みになっていると感謝のお言葉を頂きました。また、その日の午後、松山青少年奉仕委員長と泉ヶ丘中学校、陽北中学校、旭中学校に出向き、善行生徒表彰の賞状、記念品、会長メッセージを校長先生にお渡しして参りました。本来であれば、善行生徒に直

接お渡しをするところですが、昨年同様、新型コロナの影響により、生徒の皆様にご会えなかったため、これからの言行を「4つのテスト」に照らし目標に向かって突き進んで欲しいと言う会長メッセージを、生徒たちに伝えて欲しい旨の願いをして参りました。

本日のゲスト卓話は、日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントコンサルタント 山本果奈様にお出で頂いております。「ついカッとなって怒鳴ってしまった」「イライラして八つ当たりしてしまった等、怒りへの後悔は誰しもが経験していることと思います。「怒らないようにしないと」と我慢を続けていると、ある日、たまった不満が爆発するかもしれません。アンガーマネジメント (Anger management) とは、怒りを予防し制御するための心理療法プログラムであり、怒りを上手に分散させることができると評価されております。怒りはフラストレーションの結果であり、また自分にとって大事なものを遮断されたり妨害された時の感情でもあり、根底にある恐れや脆弱感に対する防衛機制でもありとされています。山本様には、「アンガーマネジメントで仕事も家庭も幸せになろう！」の題目で卓話を頂きます。ご期待ください。

本日も最後まで宜しくお願い致します。

◇奨学金の授与

米山記念奨学生 テット チャンソティア君
※今回で最後のためソティア君よりご挨拶がありました。



幹事報告

渡邊和裕幹事

◇市内10RC親睦ゴルフ大会のご案内

開催日 5月5日(日)

会場 宇都宮カンツリークラブ

主催 宇都宮南RC



委員会報告

◇出席委員会

SAA 代読

<皆出席表彰・2月分>

通算40年	佐々木	正会員
通算33年	宮下	浩会員
通算33年	田邊	幅一会員
連続31年	五月女	大介会員
連続31年	末永	義雄会員
通算24年	細谷	俊夫会員
通算20年	若井	勲会員
通算16年	渡邊	有規会員
通算15年	炭田	匡利会員
通算8年	小篠	一暉会員
連続3年	野添	将嗣会員
連続3年	櫻井	基雄会員
連続3年	薄井	晃会員
通算2年	平野	利一会員
通算2年	石田	裕之会員
通算2年	大塚	稔会員
通算2年	上野	初雄会員

◇次年度に関する報告 塚越次年度幹事

次年度職業奉仕委員長の田崎信孝会員から体調不良により辞退の申し出がありました。クラブ細則第3条第4節の規定に基づき、床井光雄会員が次年度職業奉仕委員長に就任することが決まりました。



「3分間スピーチ」

野添将嗣会員

皆さん、こんにちは。私は1974年生まれの47歳、宇都宮市出身です。「のぞえ」という苗字は珍しいのですが、父方の祖父が九州の方の出身で「のぞえ」ということです。また、名前の「まさつぐ」は難しい漢字で、小学校4年生まで漢字が書けず、先生によく居残りでも書かされました。

2019年に入会させていただきましたが、その年の12月に中国の方で新型コロナが発見されました。その翌年の3月位から緊急事態宣言となり、日本国内でもだいぶ流行りまして、段々と皆さんとお会いする機会が無くなりました。私が入った頃は、入り口のところにカウンターテーブルがあり、出席と丸を書いて、名札を付けて中に入っていました。新入会員の私としては、それが皆さ

んの顔を覚える唯一の手立てだったのですが、それもままならなくなりました。今年は、コロナがなくなって、また皆さんの顔を覚えられるようになれば、と思っています。

職業分類ですが、電気通信設備という仕事をしています。LAN、Wi-Fiを取り付けたり、テレビ共聴等、工事している会社になります。

家族構成は妻と娘二人。上の子は大学生ですが、コロナ禍で大学に入ったので、まったく学校に行けず、ずっとリモートです。一番楽しい大学生活も、このまま何もなくなってしまうのかもしれない。

コロナが収束したら皆さんと一緒に活動ができたらと思います。今年はスマイル委員ですが、来年は会計なので、皆さんとお話する機会が少なくなってしまうかと思いますが、是非またこういう機会を設けていただき、皆さんに顔を覚えていただけたらと思います。

※次回3分間スピーチは岡田孝司会員



卓 話



「アンガーマネジメントで仕事も家庭も幸せになろう！」

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント 山本 果奈 様 皆様、よろしくお願ひ致します。私は、ヤマゼンコミュニケーションズ(株)の人事採用担当役員として、約20年勤務させていただいております。私の夫がヤマゼンコミュニケーションズ(株)の三代目で、義理の父から、人事の仕事を手伝って欲しいということで、まったく未経験でしたが、人事の仕事をやらせていただきました。弊社はもともと印刷会社で、今は、タウン情報サイト「栃ナビ！」を夫が立ち上げまして、いろいろな広告の仕事をやらせていただいているのですが、当時、印刷会社ということで学生に人気なくて、新卒採用には大変苦労いたしました。一生懸命努力をいたしまして、今、マイナビのエントリーランキングでは宇都宮大学で9位、白鷗大学で5位をいただいております。また、弊社には80名のスタッ

フがおりますが、そのうち三分の二のスタッフを採用させていただきました。

私がアンガーマネジメントを学ぼうと思ったきっかけについてお話し致します。新卒採用や中途採用で、沢山の履歴書を拝見させていただいたり、面接をさせていただきました。スタッフとの悩み相談をする中で、「履歴書は立派だったが、いざ働いてもらうと、お客様に理不尽なところで切れて帰ってきてしまう」「どうしてそんなことで仲違いをするのか、人間関係のトラブルがある」などあり、履歴書ではなかなかあわすことの出来ない、心の部分が大切だと思いました。社員同士のトラブルや学生がなかなか定着しない等、問題の根本を探っていくと、怒りの感情がうまくコントロール出来ていないために、いろいろな問題が勃発する、というところに行き着きました。

-Zoomにて資料の共有・説明-

実は、怒りの感情は、人間がもつ感情の中で取り扱いを間違えるともっとも人生に悪影響を及ぼす感情と言われております。怒りをこじらせると何が問題なのかというと、怒りをコントロール出来ずにうまく対処できないと、怒りという感情を自分や他人の攻撃性に変えてしまう、というところがあります。例えば、自分に攻撃性を向ける人は、メンタルヘルスの問題、病気や自殺、引っ込み思案、挑戦出来ない、引きこもり等が問題として現われてきます。企業でも、社員がうつ病で休職という問題が多くおこっていると思います。自分に攻撃性を向けることはつらく、その気持ちを紛らわせるために、酒、ドラッグ、ギャンブルなど、依存してはいけないものにどんどん依存してしまいます。怒りの感情、攻撃性を他人に向けると、いじめ、DV、虐待、パワハラ、モラハラ、セクハラ等で他人を支配して偽りの力を得ようとし、また、他人を蹴落とすことで偽りの安心感を得る行動をする人もいます。過度の自己アピールで、社長の前ではいいことをするが、いなくなったら何もしない、上司の前ではアピールするがいないときぼってしまう行動があります。こうした、人間関係トラブル、メンタルヘルス、ハラスメント、引きこもり、依存症、犯罪、あらゆる人間の不幸の原因は「怒り」を上手にコントロール出来ずに、攻撃性に変えてしまうことにあります。根本的な解決をするために何をしたらよいか、そのために、私は、アンガーマネジメントを学んで、実践して、伝えることで、まずは、スタッフの方達が働きやすい職場環境で働いてもらう、または、スタッフの方達の家庭での問題の解決にも役立つことができるのではないか、ということで学ばせていただきました。

アンガーマネジメントは、怒らなくなることで

はありません。怒る必要のあることは上手に怒れるようになって、怒る必要のないことは怒らないようになること、これができるようになります。そのためのテクニックは、本当にいろいろあります。普段私は、90分～120分のセミナーでその入門編をお伝えしていますが、今日はその中の一つの思考法を紹介したいと思います。まず、皆さんが最近イラッとした出来事を一つ思い浮かべてください。いつ、どこで、誰に対して、どんなことでイラッとしたか。そのイラッとしたことを、こちらの表の中のどれかに仕分けていただくと、必ず解決する、という、アンガーマネジメントの代表的なテクニックの一つになります。「行動のコントロール」です。イラッとしたできごとを、自分で変えられる(コントロール可能)か、変えられない(コントロール不可能)か、その中でも重要なのか、重要でないか、この4つのどれかに仕分けていただきたいと思います。怒りだけでなく、どんな悩みでも解決できる、そういう思考法になっています。

「変えられる・重要」であれば、すぐに取り組んでください。正しい、上手な怒り方で注意する、困っている度合いを数値化して伝えるなど、すぐに行動してみてください。

「変えられる・重要でない」の場合は、自分にとって今は重要ではないので、後で、余力がある時に取り組んでください。

「変えられない・重要」に入った時ですが、まずは、あきらめ、現実が変わらないことを受入れ、その上で、イライラしないための現実的な選択肢を探して行動することです。

「変えられない・重要でない」の場合は、変えられないし、自分にとっては重要なことではない。放っておく、関わらない、ということです。

この4つのどれかに入れていただければ、怒る必要のあることは上手に怒れるようになって、怒る必要の無いことは怒らなくなります。これだけで、だいぶストレスが減ります。

夫も、私からアンガーマネジメントを学んで、非常に生きやすくなった、楽になったと言ってくれています。またスタッフからは、私がアンガーマネジメントを学び実践することによって「社長が一番変わった。社長の怒り方が変わったし、社長の怒ることにもものすごく納得感が出てきました。」と言ってくれています。アンダーマネジメントは自分が実践すると、周りの人が自然に学んでいくのです。是非、皆さん、アンガーマネジメントにトライしていただき、周りの方に伝えていっていただければと思います。また、もっと詳しく知りたい方は、ちらしをお配りしましたので、こちらにご連絡いただければと思います。

※アンガーマネジメントについての研修等をご希望の方は、ヤマゼンコミュニケーションズ(株)にお問い合わせください、とのことです。