



2022-2023年度 第16回(通算第1161回)

プログラム「ゲスト卓話」(担当)会報・雑誌・IT委員会

■日時:令和4年10月25日(火)18時30分～ ■例会場:ANAクラウンプラザホテル釧路

(会長)濱田 聖子 (副会長)春日 賢二 (幹事)千葉 潔 (副幹事)遠藤 若枝

- 点 鐘 濱田 聖子 会長
- ロータリーソング 「釧路ベイロータリークラブソング」



- ソングリーダー 貝嶋 政治 君
- 会長挨拶 濱田 聖子 会長



皆様こんばんは！ 22日の職場訪問

例会、いかがだったでしょうか？

ふと立ち止まって皆様に満足して頂けたのか…と考えました。

この11日に壇上にて挨拶をした後はハードスケジュールで消化するのに精一杯でした。

13日～釧路合同秋の芸術祭の合同花展に池坊から7瓶出すことに成り、支部長として初めて出瓶者の作品の手直しをし、他流に見劣りの無い様に頑張りました。

15日～平間さんの送別会はベイRCらしい送別会でした。お世話になったガバナー事務員平間さんを暖かくお礼とともにお送りする送別会、楽しくも有り淋しくもあり、焼き肉がころを満たしてくれました

17日～ガバナー事務所閉所式。神棚に向かい漆崎パストガバナーが無事大役を果たすことが出来た御礼の報告をされました。安堵感で一杯でした。18日～釧路工業高等専門学校の高専祭に向けての下稽古準備。ベイRCか

ら寄贈した新しい花器のデビューです。ので気合が入りました。

19・20日～私用で9時の飛行機で札幌へ行く予定でしたが、途中でシカに遭遇し3分の遅刻になり14時の便にて札幌に着きました。18時の集合に間にあい昔入院していた同じ部屋の4人との再会です。苫小牧、札幌2人釧路の私の4人の仲間です。3時間の一時を昔をなつかしみ、楽しく過ごしてきました。

21日～高専祭本番のお花の生け込み。私の大作を真ん中に、そして生徒様10名がベイRCから頂いた新しい花器で。可愛くのびのび華やかな花展コーナーが出来あがりました。完成感と達成感に心地良い瞬間でした

22日～職場訪問例会 親睦委員会の皆様に大変お世話になりました。

夜更け迄大越さんの一人舞台上で貝嶋先生がうなずきながら相打ちをうって11時過ぎまで語りあかし楽しい夜更けでした。

23日～会長・幹事招待を受けて高専の茶会に行ってきました。

ベイRCから寄贈の、ちゃしやくでお点前の羽織袴をまとして正式な場に初めてまいました。静かな中でゆっくりと時間が流れ気持ちの良いお茶会でした。

ハードスケジュールでしたが頂いた役職のお役目をこなすことが出来た今ほっとしています。

■ 幹事報告 千葉 潔 幹事



1. 10月24日、FMくしろにて放送致しました、ポリオデー企画も皆様のご協力のもと無事に終了致しました事をご報告申し上げます。
2. 2023年国際ロータリーメルボルン大会、参加旅行者募集のご案内が、旅行代理店のパートナーズ様より届いております。パーソナルボックスにご用意させて頂きましたので、参加ご希望の会員様はご確認下さい。
3. 次週例会終了後、理事・役員会を執り行います。理事、役員の皆様、宜しくお願い致します。※ 本日は一般社団法人 北海道精神保健福祉協会 会長 佐々木 寛 様を講師とし、お招きしての例会でございます。佐々木様、お忙しい中、誠にありがとうございます。本日は宜しくお願い致します。

■ 委員会報告 親睦活動委員会



■各種記念日の紹介

該当者は有りません

★本日のニコニコ献金 25,000 円

累計 416,000 円

小銭献金 累計 2,887 円

【職場訪問例会ありがとうございました。横山委員長よろしくお願ひします】濱田聖子さん、

【横山委員長よろしくお願ひします】千葉潔君、漆崎隆君、中村昭彦君、伊藤広樹君、遠藤若枝さん、春日賢二君、後藤義信君、森圭一郎君、貝嶋政治君、澤田雅仁君

【今日はよろしくお願ひします】

横山豊君

本日のプログラム

(ゲスト卓話)

担当 会報・雑誌・IT 委員



本日の講師紹介

(認定精神保健福祉士・社会福祉士)

佐々木 寛 氏

福祉系大学卒業後 13 年間精神科病院に勤務、その間精神障がい者の小規

模作業所や共同住居の立ち上げ運営を実践。平成 13 年釧路市地域精神障がい者生活支援センター初代施設長に就任。平成 16 年から精神障がい地域移行北海道モデル事業を受託し、障がい者の地域移行・地域生活の支援活動を実践。

障がい者自立支援法施行後は一般社団法人、NPO 法人、会社法人を立ち上げ地域型ソーシャルワーカーとして活動。平成 21 年には北海道から地域づくりコーディネーターを委嘱され、また北海道精神保健福祉士協会会長に同年就任し専門職の育成、メンタルヘルス等の幅広い活動を手掛ける。平成 30 年にはリジリエンス研究の世界的研究者の一人であるマイケル、ウンガー博士を大学と共同で招聘し国際的セミナーを開催し北海道全体の福祉研究に取り組む。

主な役職

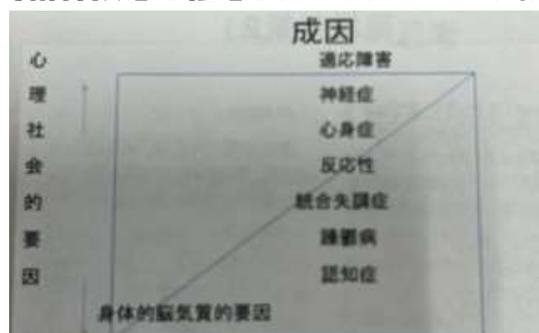
北海道精神保健福祉士協会会長
釧路市障害者自立支援協議会全体会委員

東北福祉大学非常勤講師

釧路市障害者自立支援協議会相談部会長

※その他多数

【精神疾患に罹患したひとたちへの支援】

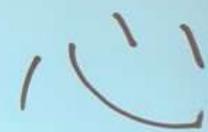


メンタルヘルスとはそもそも1

- 職場等を取り巻く環境や仕事の内容などが変化する中において複雑な人間関係や労働関係等で心身のストレスが高まり「メンタルヘルス」に不調をきたす人がUP
- 組織は多様なストレスを軽減するために、スタッフが抱える心身の問題に焦点を当て、解決策を講じることが求められることとなる。

メンタルヘルスは「心の健康状態」2

- 「心の病気」そのものを示す言葉ではない
- 「心の健康状態、精神的健康」を問う言葉です。
- 心が健康ならポジティブな状態を安定的に保ち仕事も意欲的な姿勢で向き合い日じおゆ生活も生き生きとした生活を送ることが可能になる。



職場対策4つのケア (安全配慮義務/労働契約法)

- セルフケア/働いている本人からストレスの気づき、自分でストレス反応コントロールが第1歩、職場でのストレス耐性を高める (リラクゼーションスキル: 感情思考記録: マインドフルネス「瞑想」 ※静かな場所で緊張を回避、精神肉体ともに緩和: アップルの創業者スティーブ・ジョブズが有名)
- ラインケア/管理者行う職場改善と相談対応。部下のマネジメントは重要な仕事。部下の健康状態、労働時間、質や量の見守り、ストレスの溜まりを見極める (不満や抱えているストレス、意欲や気力について面談時間をしっかりと確保/手紙は様々なだが何より早い段階からのかかわり)

職場対策2

- 内部EAP(スタッフ支援プログラム/EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM)職場内の専門スタッフ相談室を設置したり、相談を受ける。話しができる環境を考える。 ※職場ストレス、上司部下の人間関係、セクハラ、パワハラ、キャリア等々スタッフの生産性の確保等
- 外部EAP 最近では増えている。背景にはコスト安、内部EAPより利用率が明らかに高いと言われている。 ※プライバシーの厳格な守られ安心して利用できる。結果として精神疾患になる前の早期対応もできる側面がある

セルフケアポイント

- 「コーピング」 ストレスに対処する行動のことを言います、ストレスが回避できることはコーピングがうまくいってる。
- 具体的にはストレスに対して自分自身と周囲の人の協力を得て解決する方法、ストレスにより発生した不安や怒りなど周りに聴いてもらう発散する方法等々

レジリエンス思考

- 回復力、弾力性、しなやかさ、と訳されることが多い。 困難やトラブルはすべてにおいておきることです。逆境や困難、壁にぶつかることもよくあることです。がそれを乗り越える状態を示します。
- 個人レジリエンス、職場レジリエンスの観点から思考する。 ※職場のカルチャーや匂い、色なども大切にしながら個人より周りが回復を支えるしなやかさを構築していく(マイケルウンガー) 例えば震災からの回復

エンゲージメントを高めるとGOOD

- 職場組織と個人が共に成長すること、このような組織ではスタッフは能力を発揮して評価されていると感じる。このような状態ではメンタルヘルスが高い連べル保たれていて効果的な方法。



精神疾患が5疾病に

1. がん
2. 脳卒中
3. 急性心筋梗塞
4. 糖尿病
- + 5. 精神疾患(2011. 7)

※英国では1999年より3大疾病に...
※日本での特異な経過

休息とリフレッシュ

- 忙しいからこそリフレッシュ
- 急がば回れ
- 早めにこまめに
- 呼吸
- 役割変更
- 長期もリワーク継続



リワーククス

- 事業所相談—準備—体験—週就活—入職後のサポート
- 医療機関—準備—軽い勤務再開—通常勤務—継続的なサポート

最後に・揺れることは当然であり個人対応だけではなく職場対応。・上司、部下、管理職、組織での重層的レジリアンスアプローチ。・相談窓口。・不調が起こることはある意味あたりまえかもしれません。

【例会風景】



思い出の「労災のスパイ!？」と呼ばれたあの頃

大越拓也



「セレンディピティ」という言葉をご存じだろうか。

「素敵な偶然に出会ったり、予想外のものを発見すること」「幸運な偶然を引き寄せる能力」という意味である。

セレンディピティ王国（スリランカの昔の名称）から旅に出た王子3人が、優れた知恵や洞察力を発揮して幸運な偶然を手にしていくという物語に由来する言葉だそうだ。

過日、旭川市で開催されたロータリークラブの地区大会に出席した。

仕事で旭川を訪れたのは一度しかないが、ベイロータリークラブに入会してからは、クラブで2回目の訪問である。

家業の葬儀屋を継ぐため釧路市を離れた友人が美唄市に住んでいる。

元釧路労災病院口腔外科部長の大坪先生である。

その大坪先生から「近くに來ることがあれば教えて」と言われたことを思い出し、地区大会前に連絡した。

すると、大坪先生と共通の恩師であり、

友人でもある草野先生が小樽にいたので会いに行こうという事になった。草野先生は元釧路労災病院の院長で、現在は余市協会病院に勤務している。

私と草野先生との繋がりについて簡単に述べると、今から13年程前、臓器移植の権威で北大教授の藤堂省先生から、北海道移植医療推進協議会（現、北海道移植医療推進財団）の活動を道東地区においては、草野先生を中心に支援するよう直接頼まれたのがきっかけである。

当時私は市役所職員として市立病院の事務職員であったが、担当が診療情報管理室業務（診療録（カルテ）の管理、院内がん登録、退院時サマリー（要約）の登録等）のため高平院長の直属部署だったこともあり、両院長の覚えめでたく、平日は定時まで市立病院で勤務した後、労災病院の院長室で打ち合わせを行うという日々を過ごしていた。

当然ながら、両院長、市立病院の事務長公認で市立病院と労災病院を行き来していたが、ついたあだ名が「労災病院のスパイ」。

今ではプラス志向で、名誉あるあだ名であったと思っている。

また、草野先生との出会いを通して、大坪先生はじめ、労災病院の小笠原先生、宮城島先生の両副院長とも交流を深め、市議会議員に転職して一番最初に祝ってくれたのが、この労災病院メンバーであった。

他方、高平院長からは市立病院を退職

したことで「裏切者」と揶揄された次第である。

混沌とした昨今の社会状況の中、ここ数年、プライベートで旅行に行った記憶が無く、今回の地区大会出席を通して良い機会を得たと感じ、大会会場から札幌駅に向かい大坪先生と合流し小樽に足を運んだ。

久々に草野先生に会うことができ、当時の労災病院時代の話に花が咲いた。草野先生から「大越さんとの出会いは、ある種のセレンディピティだろう」と言われた。初めて聞いた言葉であった。セレンディピティについて草野先生から説明を受けると、大坪先生からは「私も大越さんもロータリークラブに入会した事はまさにセレンディピティだね」と。

大坪先生は現在、美唄ロータリークラブの会長である。

労災病院で活動していた頃を年が経つに連れより懐かしく感じ、また、様々な出会い、そしてセレンディピティに感謝の気持ちでいっぱいである。ロータリークラブの活動を通して、愛

国西にある中華料理の店、芳寿園さんを知ったのも、まさにセレンディピティではなかろうか。

小樽での記念撮影



後藤委員長 出席報告



在籍会員数	21名	賜暇 / 免除		欠席 / メイクアップ		出席率	
今週の出席率	出席 12名	名 / 2名		7名 / 名		63%	
日修正出席率	名	名 / 名		名 / 名		%	

委員長 横山 豊 : yokoyama_jiritsu@email.plala.or.jp

クラブ事務所

副委員長 伊藤 広樹 : landito@peace.ocn.ne.jp

釧路市幸町14丁目1-1 ノースコートサンスイ2F

委員 森 圭一郎 : fujitokenkogyo@purple.plala.or.jp

TEL : (0154) 23-6175 FAX : (0154) 23-6213

委員 後藤 義信 : yoshinob510@outlook.com

URL : //www.rc-kushiro.jp/bay/