

2023年 5 月11日 第2518回例会
5 月第 1 例会

RIテーマ:IMAGINE ROTARY
「イマジン ローターリー」

本年度会長テーマ
「原点回帰－親睦と職業奉仕－」

「青少年奉仕月間」

◆ 会長時間 ◆

新原会長



ゴールデンウィークは皆さんいかがお過ごしだったでしょうか？来週はいよいよG7広島サミットが開催されます。各国の首脳が来広されることもあり市内中心部をはじめ、

県内各所で厳戒態勢が敷かれます。これに伴い、ご案内の通り次週の例会は取りやめとさせていただきます。企業活動にも影響が出ております。ある仕出し弁当の業者は、全国各地から警備のために来ている警察官の三度の食事を準備するために超多忙だそうです。八條会員の会社も、急速に整備された道路等のライン引きなどで多忙だったそうです。一方、弊社もそうですが、期間中営業を自粛する企業もありますし、観光地でも宮島のように入島が制限されているような場所もあります。

いずれにしても、G7広島サミットが事故なく成功裏に終了し、広島で開催された結果が世界の平和と安定に寄与するものとなることを祈念します。また、経済波及効果だけでなく、広島市民にとっても国際理解が進み、街や地域の発展に繋がるよう期待しています。



☒ 新会員に会員証、ロータリーバッジ、四つのテスト及びロータリアンの行動規範を贈呈



津村 昌史 君



下岡 均 君

● 会務報告 古本幹事

- ☒ ロータリーレートが1ドル136円（4月まで133円）に変更になりました。
- ☒ 次週例会はG7サミット対応のため休会に変更となっております。メイクアップの必要もございません。
- 例会終了後、4階「アマリリス」において5月
- ☒ 定例理事会を開催いたしますので、理事会メンバーは出席願います。

● 第13回理事会議事録

日時 2023年5月11日(木) 例会終了後～
場所 ANAクラウンプラザホテル広島 4階
「アマリリス」

審議事項

- ① 第12回理事会 議事録の承認について 承認
- ② 国際奉仕部門クラブフォーラム報告 承認
- ③ 職業分類の変更について 承認 (実施年月日は2023年6月1日とする)
- ④ 新沢 亮二 さん 入会手続き開始の承認について 承認
- ⑤ クラブ運営内規の改定について 承認
広島西RC運営内規変更決定稿
変更

- ① 入会后、勤務先の会社に変更になった場合 (商号変更を含む)、雇用主 (個人事業主) が変更になった場合 (屋号変更を含む)、新たに会社または個人に雇用されるようになった場合、あるいは職業分類が変更になった場合、会員は、推薦者が本クラブに在籍している場合は相談のうえ、速やかに本クラブ (幹事) に対し会員情報変更届を提出する。
- ② 会員情報変更届の提出を受けた幹事は、これを職業分類・会員増強委員会及び会員選考委員会に開示して意見を求め、必要に応じて同業種会員の異議の有無の確認や職業分類変更の理事会承認手続等を行う。

● 委員会報告

※ プログラム・出席委員会

出席報告 吉田(大)副委員長

本日 (5月11日・木曜日)

会員数	89名	出席者	84名
欠席者	5名	ご来客	0名
ご来賓	2名	ゲスト	1名
		計	87名

4週前の例会2023年4月6日・木曜日

出席率 100%



※ 会報雑誌・広報委員会

ロータリーの友誌紹介

藤田(千)委員長

※ 青少年・インターアクト委員会 中岡副委員長
広島修道大学ひろしま協創中学校・高等学校の50周年記念誌ができました。BOXに配布しています。

● 会員記念日

🌸 5月お誕生日おめでとうございます。

(7名+ゲスト1名)

部谷君	宍戸君	児玉君
村上(健)君	津村君	土井(隆)君
下岡君	ウィリアム君	



🕒 ご入会記念月おめでとうございます。

(11名)

岡野君 (S59年)	田中君 (H5年)
前橋君 (H17年)	鈴木君 (H20年)
松田君 (H25年)	新本君 (H25年)
北村君 (H28年)	石山君 (H28年)
田島君 (H30年)	下岡君 (R5年)
津村君 (R5年)	

🌸 創業月おめでとうございます。

(8名)

松岡(幹)君 ㈱松岡製作所	
森信君 森信建設㈱	上田君 上田昆布㈱
原君 ㈱やしき	柳原君 ㈱広島精機
田川君 田川司法書士事務所	
土井(隆)君 広島資材㈱	
安部君 税理士法人ACT/安部貴之公認会計士事務所	

🌸 奥様お誕生日おめでとうございます。

(6名)

原君	せいか夫人
土井(隆)君	仁恵夫人
村上(智)君	緑夫人
吉田(大)君	美智子夫人
安原君	美香子夫人
宍戸君	亜矢子夫人

👑 4月決算月おめでとうございます。

(4名)

山木君	広島園芸農業協同組合
田中君	田中化工機工業㈱
荒谷君	荒谷建設コンサルタント㈱
土井(隆)君	広島資材㈱



■新会員紹介

つむら しょうじ
○津村 昌史 君

推薦者 岡野賢太郎君

推薦同意者 荒谷壽一君

生年月日 1965年 5月20日

勤務先 戸田建設株式会社 広島支店

役職名 支店長

学歴 福井大学工学部建築学科



私は昭和40年に神戸市で生まれ、高校まで神戸で育ちました。昭和59年に福井大学工学部建築学科に進学し、所属していた少林寺拳法部では3段を取得することができました。昭和63年に戸田建設に入社し、東京支店建築部に配属となり、工事現場の現場監督を務めました。その後横浜、東京、仙台、埼玉と転勤を重ね、このたび、広島支店の支店長に就任いたしました。3年間お世話になりました武田の後任となります。どうぞよろしくお願いいたします。

弊社は東京に本社を置く総合建設会社で、建築事業、土木事業の他、再生可能エネルギー事業や地方創生事業等、新たな分野へも積極的に挑戦しています。「Build the Culture ～人がつくる。人でつくる。～」のブランドスローガンのもと、より良い社会を作っていくことを目指しています。

プライベートでは東京の八王子市に妻がおり、広島へは単身赴任で来ております。長女は結婚しており、孫が一人います。次女も独立していて、家族4人が別々に暮らしており、一同に集まるのが少なくなっていました。写真は家族4人と長女の夫と孫の6人で温泉旅行に行った時のものです。趣味は、休日に妻と温泉旅行に行くことです。源泉かけ流しを中心に温泉をめぐり、一緒に山歩きも楽しんでます。

少しずつ皆様方と親睦を深め、奉仕の理念を実

践に結び付けて、自分自身も成長していけるように精進してまいります。何卒ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

しもおか ひとし
○下岡 均 君

推薦者 高島一義君

推薦同意者 新原 靖君

生年月日 1966年 5月26日

勤務先 (株)下岡タイヤ産業

役職名 代表取締役社長

学歴 神奈川大学経済学部経済学科



(株)下岡タイヤ産業は、昭和35年に創立された廃プラスチック類（主に廃タイヤ）の回収及びリサイクルを行う会社です。回収したタイヤは2.5センチ角のチップに破碎し、ケミカルやセメント製造の工場で石炭の代替燃料として工場設備の発電に使用されます。また、2ミリ程度に粉碎し人工芝に撒くゴムチップとして再生利用されております。このように当社はエネルギー資源の有効利用や化石燃料の使用削減など環境保全維持に貢献しております。

家族構成は妻と長女、長男の4人家族です。2人の子供は東京で暮らしておりますので、現在は広島市西区草津で妻と2人で暮らしております。趣味は音楽鑑賞とスポーツ観戦で、カーブを熱心に応援しております。また、子供が独立してからは休日に妻と2人でラーメンの食べ歩きをするのが楽しみになっております。

人生も折り返し地点を大きく過ぎた今、何か社会に貢献できることはないかと考えておりましたところ、広島西RC様への入会のお誘いをいただきました。とても感謝しております。今後は、皆様と共に地域社会への貢献活動に参加し、素晴らしい経験を共有したいと思っております。精一杯活動してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

●スマイルボックス SAA 柴田委員長

👤新原君（自主申告・トリプル）

5月11日～20日までの10日間、「春の全国交通安全運動」となっています。

子供を含む歩行者の事故防止、高齢者の事故防止、自転車のヘルメット着用等が重点となっています。特に横断歩道上の歩行者保護などが取り締まりの重点になると予想されます。今年はサミット期間に合わせての実施となります。自動車の運転にはくれぐれもお気を付けください。会員各位とご家族、社員の方々の交通安全を祈念して出宝します。

👤下岡君、津村君、高島君、新原君、岡野君、荒谷君

下岡君、津村君、ご入会おめでとうございます。

新会員の下岡君、推薦者の高島君、推薦同意者の新原君。同じく新会員の津村君、推薦者の岡野君、推薦同意者の荒谷君、笑顔でご出宝をお願いします。

■卓話



メンタル不調のメカニズム

はしがみ心療内科クリニック
院長 橋上 慎平氏

中区八丁堀に心療内科のクリニックを開業して9年になります。精神科医になって20年になりますが、メンタル不調の患者さんの治療に携わってつくづく思うのは、とにかく心身共に疲れきっている方がいかに多いかということです。ぎりぎり、いっぱいいっぱい、パンク、オーバーヒート、キャパオーバーの状態といえます。

メンタル不調の治療で私が最も重要視しているのは、とにかく脳を休めること。オーバーヒートした脳をクールダウンさせることです。あれもしないと、これもしないと、と先回り先回りして段取りを考えて、過去のことも、あーすればよかった、こーすればよかったと考えて、ひとり反省会がやめられなくなっています。私から、あーしな

さいとか、これはダメですとかアドバイスすることはめったにありません。なぜなら、もうすでに患者さんはできることを全部されているからです。ただ考えすぎて脳が疲れているだけ。「頑張ることはもう十分」「考えるのを一旦置いて脳を休ませよう」と思えるかどうかを鍵を握ります。

メンタル不調が起こるのは、ストレスがマックスにかかっている最中ではなく、ストレスが軽くなったタイミングか、ストレスがなくなったそのあとです。いわゆる「五月病」の起こり方と同じです。これまでずっと頑張ってきた方が、人事異動などで環境が変わり、ゴールデンウィークの休みで緊張の糸が緩んだのをきっかけに心身の症状が現れます。

脳が疲れてきて、脳の機能がガクンと落ちるとどうなるか。物忘れ、些細なミス、理解力低下、判断力低下、集中力低下など認知症になったかのような症状が現れます。

脳は神経を使って心と体をつないでいます。脳の機能が低下すると、心と体はピリッと分離します。分離すると自分が自分でないような感覚になります。

脳は「じぶんの心」というものを一つにしています。脳の機能が低下すると心がバラバラになります。そうすると、謎の不安感、謎の恐怖感、謎の落ちこみ、謎の自信喪失、謎の気分のムラ、謎のイライラ、謎の罪悪感、謎の人間不信などができます。こうなると自分で自分のことがわからなくなります。メンタル不調の患者さんには、いつも明るく笑顔で元気でありたいという特に強い前向きさがあります。こういった謎の状態はいつもの自分とは正反対であるため、ものすごい違和感や自己嫌悪を生じます。

脳はまた、体を一つにまとめています。脳が疲れると自律神経の乱れが生じて体がバラバラになります。自律神経は筋肉の伸縮を調整します。その乱れによって筋肉のコリや張り、震え、硬直、激しい痛みが生じてきます。自律神経はその他に、目の見え方の調節、耳の聴こえ方の調節、平衡感覚の調節、汗の量の調節、細胞の水分量の調節、発声の調節、食べ物の飲み込みの調節、消化管の動きの調節、心臓の調節、血圧の調節、皮膚感覚の調節、膀胱のふくらみ具合の調節をしているた

め、その乱れによって、目がぼやける、耳のつまり、耳鳴り、ふらつき、めまい、発熱、ほてり、冷感、異常発汗、口の渇き、むくみ、かすれ声、失声、喉のつまり、吐き気、胃痛、腹痛、下痢、動悸、しびれ、頻尿といった症状が現れます。

このように脳の機能が低下することによって、別人のような考えや、体のあちこちが病気だらけのようになり、思考が暴走して脳の機能がさらに低下するという悪循環に陥ります。心のまとまりと体のまとまりが失われ、バラバラになることからくる違和感がメンタル不調の正体です。元々考えるタイプの人、人に気を遣い先回りして考えすぎたり、ひとりになると反省し過ぎる人は、脳が疲れてくると思考は勢いづいてはずみがつき、考えてもしょうがないとわかっているのに考えてしまう、ひとりでに不安なことや過去の嫌な記憶が浮かんでくる、考えが頭にこびりついて気持ちを切り替えられない、悪い方へ悪いほうへ考えが行ってしまうことがよく起きます。くたくたに疲れているのに思考が高速でループして、休みたくても休めない、休んだら疲れてしまうようになります。

脳の機能低下を改善するには、低下した脳の電気活動を元の状態に戻すことです。抗うつ薬は脳内のセロトニンという神経伝達物質を増やすことで脳の電気の流れを良くして不快な思考を断ち切ってくれます。漢方薬とか安定剤は神経の高ぶりを和らげてくれます。アリピプラゾールという薬は、電流の流れが多いところは減らし、少ないところは増やして調節する作用があります。

一度、心と体が分離すると、またつながっても、ことあるごとに分離します。メンタル不調になる前と比べて、確実に疲れを感じやすくなり、無理がきかなくなります。体全体が正直に意見を主張してくるようになります。「無理なものは無理」と体の方から教えてくれます。分離は赤信号、止まれの合図。分離しないはゴーサインです。

休職してしばらくは心と体の分離が続きます。働いていたときより分離がひどくなることもまれではありません。休むといつもよりよけいに仕事のことを考えて疲れします。物理的には今、職場に居ないのに、心理的には職場の人たちに囲まれている感覚になるからです。頭の中では仕事をやってしまいます。仕事モードでムダなく効率的に休

もう、頑張っただけで休もうとして、休むことが頑張ること、義務になってしまうのです。ですから、働いていたときと同じ生活リズムを続けようとする、いくら経っても休んだ気がせず、規則正しい生活を送る、ただそれだけで精も根も尽き果ててしまいます。私は、休職してすぐは、生活リズムを少し遅めにずらすことをお勧めしています。実際、自然に体のリズムは夜型になっていきます。夜は寝るものと決めつけると、目が冴えて逆に神経が高ぶって眠れなくなることがあります。眠たくなったらそのとき寝ればいい、と追い込まないほうが眠れるのです。そのうち仕事のことを考えた時だけ心と体が分離して、それ以外は一つという状態になります。徐々に一步引いて仕事を冷静にみられるようになると、何が一番ストレスだったか分かるようになります。職場復帰のためには、何か1つでも安心材料がなければ難しく、これならまた頑張ってみようと思える配慮が必要となります。用心しながら他人とかかわることで、仕事とのいい距離感を見つけていくこと、職場とのほどほどの一体感を築くことが目標となります。

藤田 千加子
職業分類・印刷資材販売



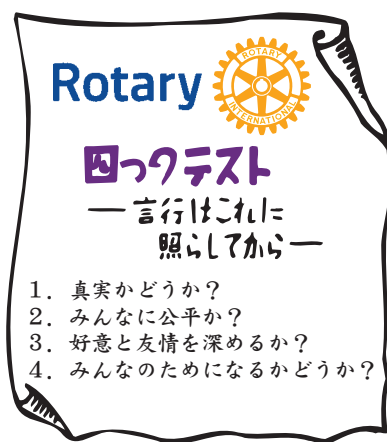
私の仕事は

シルクスクリーン印刷は文字や絵柄だけでなく、特殊なインクで導電線や薄く均一な膜を作成する事もできます。アイデア次第で業界を問わず活躍できる印刷方法です。



● 卓話予告

日時	テーマ
6/1(木)	「違いは間違いじゃない～LGBTQ+基礎知識」 (一社)広島県セクシュアルマイノリティ協会 代表理事 野元 恵水 氏



例会日・木曜日 12:30~13:30
例会場・ANAクラウンプラザホテル広島
会長 新原 靖
幹事 古本 竜一

事務所・〒730-0011 広島市中区基町6-78
リーガロイヤルホテル広島13F
TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870
E-mail: hwrc@godorc.gr.jp
作成・会報雑誌・広報委員会

広島西RC

検索

